

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ № 80

_____ Е.М. Куркина

Приказ № 219 от 26.05.2025 г

Перспективный план физкультурно – оздоровительной работы в летний период

Цели: Основными целями оздоровительной работы являются сохранение, укрепление здоровья детей (эмоционального, физического, психического). Учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ по ФГОС своей основной **целью** ставит охрану, укрепление физического здоровья и психического благополучия ребенка.

Введение стандарта позволяет видеть в перспективе результат работы и стремиться к нему.

Задачи оздоровительного периода

Одна общая цель помогает сориентироваться в направлении оздоровительной работы.

Задачи ведут к комплексному решению поставленной цели. Они помогают структурировать работу в разных направлениях:

- Повышение адаптационных возможностей организма с помощью различных форм закаливания.
- Формирование положительного эмоционального настроения.
- Создание условий для самостоятельной двигательной активности малышей.
- Совершенствование физических функций детского организма.
- Развитие культуры движения.
- Формирование потребности в физических упражнениях, гигиенических процедурах, здоровом образе жизни.

№	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
2.	Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.
3.	Медицинская сестра.	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
4.	Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей.
5.	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по логоритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей.

Формы и методы оздоровления детей

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	• щадящий режим в адаптационный период; • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки.
2.	Организация двигательного движения	• утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные игры; • профилактическая гимнастика; • спортивные игры; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • оздоровительный бег; • дозированная ходьба.
3.	Гигиенические и водные процедуры	• умывание; • мытье рук; • местный и общий душ; • игры с водой; • контрастное обливание ног.
4.	Свето- воздушные ванны	• проветривание помещений; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима.
5.	Активный отдых	• развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.
6.	Музыкальная терапия	• музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкально-театральная деятельность; • хоровое пение.
7.	Спецзакаливание	• ходьба босиком; • массаж; • дыхательная гимнастика; • обширное умывание; • полоскание зева.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми

№ п/п	Содержание	Возрастная группа и время проведения	Ответственный
1. Организация двигательного режима			
1.	Приём, утренняя гимнастика на воздухе	Все возрастные группы (ежедневно)	воспитатели
2.	Дыхательная гимнастика	Все возрастные группы (ежедневно)	воспитатели
3.	Физкультурные занятия	Все возрастные группы (3 раза в неделю)	Инструктор по физкультуре
4.	Оздоровительная ходьба в пределах д/сада на развитие выносливости	Начиная со среднего дошкольного возраста (ежемесячно)	воспитатели
5.	Дозированный бег на развитие выносливости	Все возрастные группы (ежедневно в конце прогулки по индивидуальным показателям)	воспитатели
6.	Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упр. на развитие равновесия и т.д.)	Все возрастные группы (ежедневно на прогулках, подгруппами и индивидуально)	воспитатели
7.	Подвижные игры на прогулке	Все возрастные группы (ежедневно)	воспитатели
8.	Физкультурные досуги и развлечения	Все возрастные группы (еженедельно)	Воспитатели, инструкторы по физкультуре
9.	Соблюдение питьевого режима	Все возрастные группы	Воспитатели, медсестра
2. Закаливающие мероприятия			
1.	Воздушные ванны	Все возрастные группы (ежедневно в тёплую погоду)	воспитатели
2.	Прогулки	Все возрастные группы (ежедневно, 2 раза в день)	воспитатели
3.	Мытьё ног	Все возрастные группы (ежедневно)	воспитатели
4.	Ходьба босиком	Все возрастные группы (ежедневно)	воспитатели
5.	Полоскание зева прохладной кипячёной водой	Все возрастные группы (после приёма пищи)	воспитатели
6.	С-витаминизация блюд	Все возрастные группы	повара, медсестра

Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Условия организации			Ответственные
	место	время	Продолжительность по группам (мин)	

Приём детей	на воздухе	ежедневно	все возрастные группы	воспитатели
Утренняя гимнастика	на воздухе	ежедневно перед завтраком	мл. гр и ср. гр – 6-8 минут ст.гр и подг.гр - 10 – 12 минут	воспитатели, инструктор физкультуры
Занятия физической культурой	на воздухе	3 раза в неделю (до наступления жары)	мл. гр и ср.гр– 15- 20 ст.гр и подг. гр- 25– 30	воспитатели, инструктор физкультуры
Подвижные игры: сюжетные, несюжетные; с элементами соревнований; народные; с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)	на воздухе	ежедневно	все возрастные группы (10-20)	воспитатели, инструктор физкультуры
Двигательные разминки: упр. на развитие мелкой моторики; ритмические движения; упр. на развитие внимания и координации движений; упр. на развитие равновесия; упр. для активизации глазных мышц; гимнастика расслабления; упр. на развитие правильной осанки; профилактика плоскостопия	на воздухе	ежедневно	мл. гр и ср. гр-6-8 мин ст.гр и подг.гр – 10-12 мин	воспитатели, инструктор физкультуры
Элементы видов спорта, спортивные упражнения:	на воздухе	ежедневно	ср.гр – 10 ст. гр – 12 подг.гр - 15	воспитатели, инструктор физкультуры
Гимнастика пробуждения	спальная комната	ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп - 3-5	воспитатели
Упражнения после дневного сна: с предметами и без предметов;	спальная или групповая комната с постоянным	ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп - 7-10	воспитатели

на формирование правильной осанки; профилактика плоскостопия; сюжетные или игровые; с простейшими тренажёрами (гимн. мячи, палки, гантели, утяжелители, резиновые кольца); на развитие мелкой моторики; на координацию движений; на развитие равновесия	доступом свежего воздуха			
Закаливающие мероприятия: умывание прохладной водой; босохождение; солнечные и воздушные ванны	с учётом специфики и закаливающего мероприятия	по плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия	по усмотрению медицинской сестры	медсестра, воспитатели
Индивидуальная работа в режиме дня	с учётом специфики и индивидуальной работы	ежедневно	3-7	воспитатели, инструктор физкультуры
Праздники досуги, развлечения	на воздухе	1 раз в неделю	не более 30	воспитатели, инструктор физкультуры

Подвижные игры и игровые упражнения для младшей и средней групп.

ИЮНЬ: Парамы, Попади в корзину, «Удочка», «Подбрось-поймай», «Совушка», Воробышки, Садовник и цветы, Догони свою пару, Весёлые мышки, «Кролики», Найди кролика, Пробеги не задень, Перепрыгни через кубик, Игры с мячом, «Ловишки».

ИЮЛЬ: «Цветные автомобили», Добрось до кегли», «Мышки-норушки», «Упражнения с мячом», «Найди свой домик», «Парашютисты», «Кролики», «Найдём кролика».

АВГУСТ: «Быстро возьми», «С кочки на кочку», «Кролики», «Пузырь», «Самолёты», «Пингвины», «Прокати и догони», «Зайцы и волк».

Подвижные игры и игровые упражнения для старшей и подготовительной групп

ИЮНЬ: Пробеги - не задень, С кочки на кочку, Хитрая лиса, Перебрось-поймай, Летает- летает, Удержи равновесие, Брось-поймай, Не задень, «Мышеловка»,

«Тишина», «Мяч капитану», «Пятнашки» , «Затейники», «Репка» , «Жмурки», «Тихо-громко».

ИЮЛЬ: Прыжки в длину с разбега, Перебрось-поймай, «Цветные автомобили» , «Море волнуется» ,Догони свою пару, Гонка мячей по кругу, «Река и ров», «Ловля бабочек» , «Воротца».

АВГУСТ: Перебрось-поймай , Упражнения с мячом, «Удочка», «Медведи и пчёлы» , «Кто дальше бросит»,«Удочка», «Гуси-лебеди», «У кого мяч»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 80", Куркина Елена Михайловна,
заведующий

28.05.25 06:57 (MSK)

Сертификат D26EF393DC42C49E2A44A0FBCEBD8A89