Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 137»

Утверждаю
Заведующая МК ДОУ
«Детский сад№ 137»
Е.Ю. Будко
Приказ № 28 от 25.05.2020

План работы
инструктора по физической культуре
на летний период 2019-2020 учебного года
В МК ДОУ «Детский сад № 137»

Принят:
на педагогическом совете № 4
от 25.05.2020

г. Новокузнецк, 2020

Схема оздоровительно-профилактических мероприятий на летний период

Мероприятия	*Особенности организации*
Воздушные ванны	ежедневно, на утренней и вечерней прогулке; сон с доступом свежего воздуха
Солнечные ванны	при наличии головного убора
Босохождение (по песку, траве, земле, асфальту)	в сухую погоду, на утренней и вечерней прогулке, начиная с 5 мин постепенно доводя время хождения до 60-90 мин
«Дорожка здоровья»	ежедневно, после дневного сна в течение 5-7 мин.
Мытье рук с самомассажем, пальчиковая гимнастика	ежедневно
Игры с водой и песком	ежедневно, на утренней и вечерней прогулке
Обливание и мытье ног и рук под теплым душем	ежедневно, после утренней прогулки
Утренняя гимнастика	ежедневно, на свежем воздухе
Гимнастика пробуждения	ежедневно, по мере пробуждения детей
Подвижные игры с физическими упражнениями	ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки, подгруппами или индивидуально, с учетом двигательной активности детей.
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно в 1 и 2 половину дня, на утренней и вечерней прогулках
Дыхательная, артикуляционная гимнастики	2-3 раза в день во время утренней зарядки, прогулки, после сна
Физкультурные занятия	3 раза в неделю, с учетом двигательной активности
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, совместно с воспитателем и под руководством воспитателя в помещении и на свежем воздухе
Физкультурный досуг	1 раз в неделю

Физкультурно — оздоровительные мероприятия на летний период

№ п/п	***Мероприятие***	***Ответственный***	***Сроки реализации***
	Медико — оздоровительные мероприятия		
1	Соблюдение питьевого режима, гигиена песочниц и участков, режима пребывания на солнце.	Ст. медсестра, воспитатели	Июнь – август Ежедневно
2	Утренняя гимнастика на улице, гимнастика после пробуждения, индивидуальная работа по развитию движений и т.д.	Воспитатели, инструктор ФК	Июнь – август Ежедневно
3	Физкультурные занятия на воздухе	Воспитатели, инструктор ФК	Июнь – август 3 раза в неделю
	Закаливающие процедуры		
1	Воздушные и солнечные ванны	Воспитатели	Июнь – август Ежедневно
2	Прогулки на свежем воздухе	Воспитатели	Июнь – август Ежедневно
3	Босохождение	Воспитатели	Июнь – август Ежедневно
4	Пальчиковая и дыхательная гимнастика	Воспитатели, учитель-логопед, инструктор ФК	Июнь – август Ежедневно
	Водные процедуры		
1	Мытье рук с самомассажем	Воспитатели	Июнь – август Ежедневно
2	Обливание и мытье ног	Воспитатели	Июнь – август Ежедневно
3	Игры с водой	Воспитатели	Июнь – август Ежедневно

Физкультурно — оздоровительные мероприятия на летний период

№ п/п	*Мероприятие*	*Ответственный*	*Сроки*
	Специально организованные мероприятия		
1	Физкультурные занятия на воздухе.	Инструктор ФК, воспитатели всех групп	3 раза в неделю
2	Свободная деятельность на спортплощадке по графику.	Воспитатели	По графику
3	Использование «Тропы здоровья», в том числе душ для стоп ног.	Воспитатели	Ежедневно
4	Пальчиковые игры.	Воспитатели, музыкальный работник	Ежедневно
5	Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей.	Воспитатели, музыкальный работник	Июнь
6	Иван Купала	Воспитатели	Июль
7	Волшебный обруч	Воспитатели, инструктор по ФК	Август
8	Дорожка здоровья	Воспитатели, инструктор по ФК	Август
9	Спортивные игры - мини - футбол; - снайпер; - мини – баскетбол	 Подготовительная группа Старшая группа Средняя группа	 По плану педагога ежедневно

Вторая группа раннего возраста

Задачи: продолжать развивать двигательные навыки детей.	**Задачи:** закрепление различных, ранее разученных видов ходьбы и бега, воспитывать любовь к природе.	**Задачи:** продолжать укреплять физическое и психическое здоровье.
Июнь	**Июль**	**Август**
Ходьба и бег друг за другом, врассыпную. Лазанье по гимнастической лестнице. Бросание мяча в парах. Прыжки на двух ногах на месте и продвижением в перед.	Ходьба и бег по краю площадки за воспитанником, у которого в руках игрушка. Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Бросание малого мяча в даль от плеча. Ходьба в разном темпе.	Ходьба и бег по участку с преодолением естественных препятствий. Бросание большого мяча с низу и от груди. Бег 1 мин.
ОРУ: «Птичий двор», «Дружная семья». «Мы растём», «Матрёшки» Дыхательная гимнастика: «Качели», «Часики», «Петушок»	ОРУ: «В лесу», «Птички невелички», «веселые пчёлки», Дыхательная гимнастика: « Бегемотик», «Ворона», Релаксация «Море» ОРУ с шишками.	ОРУ: «Мы строители», «Паровозик», ОРУ с косичкой, Дыхательная гимнастика: «Паровозик», «Чья машина дальше уедет»
Подвижные игры: «Бегите ко мне», «К куклам в гости», «Найди свой домик», «Здравствуй сосед», «Попади в ворота».	Подвижные игры: «Через ручеек», «Воробушки и кот», «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Догони мяч».	Подвижная игра: «Трамвай», «Поезд», «Такси», «По тропинке», «Воробушки и воробей»
Игры с водой, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, гимнастика в кроватях, обширное умывание		

Младшая группа

Задачи: продолжать развивать двигательные навыки воспитанников. Развитие творческого воображения, фантазии воспитанников.	**Задачи:** Учить воспитанников ходить и бегать врассыпную, не наталкиваться друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя. Воспитывать любовь к природе	**Задачи:** ходить в колонне по одному, прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, бегать. Продолжать укреплять физическое и психическое здоровье;
Июнь	**Июль**	**Август**
Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны. Лаза по гимнастической лестнице. Бросание мяча от груди. Прыжки в длину с места. Бег (1 мин.)	Ходьба и бег в заданном направлении, врассыпную. Подъем на гимнастическую стенку по приставной лестнице, спуск по наклонной доске. Бросание мяча из-за головы. Бег на скорость (10 м.)	Ходьба и бег по ограниченной поверхности. Прыжки вверх, перепрыгивание через валики, лежащие на полу на расстоянии 40см Бросание мяча об пол, вверх двумя руками. Метание мяча в цель.
ОРУ: «Будь здоров», «Здравствуй лето», «В городе»	ОРУ: «Раз, два, три», «Мы поставили пластинку»	ОРУ: «Гуляем по парку», «С кочки на кочку»
Подвижные игры: «Кто дальше бросит мешочек», «Попади в круг», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку»	Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Дерево».	Подвижные игры: «Догони мяч», «К куклам в гости», «По ровненькой дорожке»
«Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж, гимнастика в кроватях		

Средняя группа

Задачи: продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные умения и навыки воспитанников, повысить интерес к физической культуре.	**Задачи:** Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Воспитывать любовь к природе. Развивать творчество и выразительность движений.	**Задачи:** Развитие ловкости, равновесия, глазомера, умения ориентироваться в пространстве. Продолжать укреплять физическое и психическое здоровье.
Июнь	**Июль**	**Август**
Ходьба строевым шагом, с разным положением рук и ног. Перестроение в 2, 3 колонны. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну. Подъем на гимнастическую стенку по приставной лестнице, спуск по гимнастической стенке. Прыжки в длину с места. Бег (2 мин.)	Ходьба с переходом на бег по сигналу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подъем по приставной ребристой доске h=50 см., спуск по гимнастической стенке. Метание мешочка вдаль. Бег на скорость 30 м.	Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба приставным шагом. Ведение мяча ногой. Подъем на гимнастическую стенку, спуск по приставному оборудованию. Метание мяча в цель. Челночный бег (5х10 м.)
ОРУ: «Здравствуй лето», «Хватит спать»	ОРУ: «Лето,прекрасная пора», «К небу, солнцу тянеся» , «Зайки попрыгайки»	ОРУ: «На лужайке по утру», «Теплый дождик лей лей»
Подвижные игры: «Огуречик», «Кто больше», «Прятки с домом», «Два огня», «Горячая картошка», «Стадо», «Подбрось - поймай».	Подвижные игры: «Лошадки», «Найди, где спрятано», «Ягода – малинка», «Солнышко и дождик», «Мёд и пчёлы», «Сбей булаву».	Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Самолеты», «Цветные автомобили», «Догони меня», «Найди себе пару», «Жмурки».
Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж, пальчиковый массаж.		

Старшая группа

Задачи: продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД	**Задачи:** Продолжать укреплять здоровье, воспитывать любовь к природе, воспитывать трудолюбие. Развитие выносливости, равновесия, умения выразительности имитационных движений.	**Задачи:** Воспитание у детей потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни, воспитание взаимовыручки, дружбы, организованности.
Июнь	**Июль**	**Август**
Ходьба с разным положением рук и ног. Построение в 2, 3 колонны. Прыжки в длину с места. Элементы футбола: - ведение мяча ногой; - метание предметов в цель; - лазание по гимнастической лестнице; - бег на скорость (30 м).	Ходьба и бег по пересеченной местности. Повороты «направо», «налево», «кругом». Прыжки в дину с разбега. Элементы волейбола: перебрасывание волейбольного мяча через сетку, метание предметов в даль, вис и подтягивание на турнике, - бег на выносливость (2 мин.).	Ходьба и бег с изменением направления и темпа по сигналу. Прыжки через короткую скакалку. Элементы баскетбола: ведение и забрасывания мяча в баскетбольную корзину, перебрасывание мяча друг другу разными способами, бег по участку с преодолением препятствий.
ОРУ: «Хватит спать», «Лето-прекрасная пора»	ОРУ: «На даче», «Силачи», «Удержи перед собой»	ОРУ: «На лесной полянке», «Здравствуй лето»
Подвижные игры: «Казаки-разбойники», «Пожарные на учениях», «Прятки с домом», «Два огня», «Краски», «Горячая Картошка», «Колечко», «Не оставайся на полу».	«Медведь и пчелы», «Хитрая лиса», «У медведя во бору», «Караси щуки», «Море волнуется», «Догони бабочку», «Зайцы и волк» «Кто сделает меньше шагов», «Медведь и пчелы». «Хитрая лиса».	Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Палочка – выручалочка». «Городок», «Такси», «Мы едем ,едем, едем», «Кто быстрее до флажка», «Затейники».
«Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный и пальчиковый массаж, гимнастика в постели.		

Подготовительная группа

Задачи: продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД, воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.	**Задачи:** Воспитывать любовь к природе, воспитывать трудолюбие, продолжать укреплять физическое и психическое здоровье, ознакомить с новыми свойствами предмета и повторить ранее разученные упражнения с мячом.	**Задачи:** В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.
Июнь	**Июль**	**Август**
Ходьба и бег с разным положением рук и ног, приставным шагом в чередовании с бегом. Прыжки на двух ногах с продвижением в перед «змейкой». Прыжки в длину с места. Метание предметов в даль. Элементы футбола: ведение мяча ногой, удар по мячу ногой Бег на скорость (30 м.)	Ходьба спиной вперед гусиным шагом. Бег со скакалкой. Перелезание с пролета на пролет по диагонали. Прыжки в длину с разбега. Метание предметов в цель. Элементы Волейбола: перебрасывание мяча через сетку и ловля его. Бег на выносливость (3 мин.)	Ходьба с высоким подниманием коленей, приставным шагом (пятка — носок). Прыжки через большой обруч. Подлезание под дугу. Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами. Элементы баскетбола: отбивание мяча об землю с продвижением, забрасывание мяча в кольцо. Челночный бег (5х10 м.)
ОРУ: «с косичкой», «со стулом», «с платочками», «матрёшки». Дыхательная гимнастика: «Пожарники», «Часики».Релаксация: «Волшебный сон»	ОРУ: «с шишками», «морские животные», « в лесу», «весёлые медвежата», «Цветы». Психогимнастика: «Берёзка», «Гномики у моря», «Солнце» «Птички»	ОРУ: «с флажком», «Паровозик», «Веселые путешественники», Дыхательная гимнастика: «Паровозик», «Строим дом», «Заводим машину». «Тёплый холодный воздух»
Подвижные игры : «Я знаю», «Кувшинчики», «Огуречик», «Кто больше», «Стадо», «Краски», «Здравствуй сосед», «Дай дедушка ручку» , «Пожарные на учениях»	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Караси и щуки», «Невод», «Хитрая лиса», «Медведи и пчёлы», «Удочка», «Совушка». «Горячая картошка»	Подвижные игры: «Карусель», «Фигуры», «Летучей мяч», «Догоните меня», «Догони мяч», «Городок», «Палочка выручалочка», «Такси», «Защищай город».
«Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный и пальчиковый массаж, гимнастика в постели.		

Работа с родителями

1	Индивидуальные рекомендации и беседы.	июнь-август
2	*Консультация для родителей* **«Путешествуйте вместе, или как туризм может сплотить семью»**	июнь
3	*Консультация для родителей* **«Заряд энергии и бодрости с самого утра»**	июль
4	*Консультация для родителей* **«Безопасное кресло»**	август

Работа с воспитателями

№		*месяц*
1	Регулярно заранее информировать о физкультурно-оздоровительных мероприятиях, вести совместную подготовку к физкультурно-оздоровительным досугам, развлечениям и праздникам.	Июнь — август
2	*Консультация для воспитателей* **«Дорожка здоровья на летнем участке»**	июнь
3	*Консультация для воспитателей* **«Как научить ребёнка играть в бадминтон»**	июль
4	*Консультация для воспитателей* **«Совместная работа педагогов и родителей по укреплению здоровья детей»**	август