Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад г. Николаевска»

Николаевского муниципального района Волгоградской области

 УТВЕРЖДАЮ:

 Заведующий МКДОУ «Детский сад г. Николаевска Васильева Е.В.

План работы на летний оздоровительный период

Инструктор по физической культуре

 Аржанова Т.А.

2024г.

**Цель:**

- сохранять и укреплять здоровье дошкольников, используя физические упражнения, игры различной интенсивности, утреннюю гимнастику, физкультминутки.

**Задачи:**

- создавать комфортные условия для физического развития каждого ребёнка;

- повышать интерес к различным видам спорта;

- развивать и закреплять двигательные навыки детей;

- воспитывать интерес к спорту, смелость.

**Формы оздоровительных мероприятий в летний период**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Условия организации** | **Ответственные** |
| Место | Время | Продолжительность по группам (мин.) |
| Утренняя гимнастика | На воздухе | Ежедневно перед завтраком | Младшая – 6, средняя – 8, старшая – 10, подготовительная - 12 | Инструктор по ФИЗО, воспитатели групп |
| Занятия по физической культуре | На воздухе | 2 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада) | Ранний возраст – 8,Младшая – 15, средняя – 20, старшая – 25, подготовительная - 30 | Инструктор по ФИЗО,  |
| Подвижные игры: сюжетные; несюжетные с элементами соревнований; дворовые; народные; с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол) | На воздухе | Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | Для всех возрастных групп – 10-20 | Инструктор по ФИЗО, воспитатели групп |
| Двигательные разминки: упражнения на развитие мелкой моторики; ритмические движения; упражнения на внимание и координацию движения; упражнения в равновесии; упражнения для активизации работы глазных мышц; гимнастика расслабления; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения на формирование свода стопы | На воздухе | Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | Младшая – 6, средняя – 8, старшая – 10, подготовительная - 12 | Инструктор по ФИЗО, воспитатели групп |
| Элементы видов спорта, спортивные упражнения: футбол; баскетбол; бадминтон, катание на самокатах, велосипедах. | На воздухе | Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | Средняя – 10, старшая – 12, подготовительная - 15 | Инструктор по ФИЗО, воспитатели групп |
| Упражнения после дневного сна: с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки; на формирование свода стопы; имитационного характера; сюжетные или игровые; с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца) на развитие мелкой моторики; на координацию движений; в равновесии |  групповое помещение с доступом свежего воздуха | Ежедневного после дневного сна | Для всех возрастных групп – 7-10 | Воспитатели групп |
| Закаливающие мероприятии: умывание прохладной водой; босохождение; солнечные и воздушные ванны | С учетом специфики закаливающего мероприятия | По плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия | По усмотрению медицинских работников | Медсестра, воспитатели групп |
| Индивидуальная работа в режиме дня | С учетом специфики индивидуальной работы | Ежедневно  | 3 – 7 мин. | Инструктор по ФИЗО, воспитатели групп |
| Праздники, досуги | На воздухе | По плану инструктора | Не более 30 мин. | Инструктор по ФИЗО, муз. руководитель, воспитатели групп |

**Физкультурно — оздоровительные мероприятия на летний период**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятие** | **Ответственный** | **Сроки** |
| Музыкально-спортивный летний праздник«Праздник друзей» ко дню детства | Инструктор по Физо, музыкальный руководитель | июнь |
| «Велосипедные старты» - досуг – старшие группы | Инструктор по Физо, воспитатели | июнь |
| «Мой веселый звонкий мяч!» досуг для младшей групп | Инструктор по Физо | июль |
| Экскурсия на дворовую спортивную площадку и игры на ней - старшая группа | Воспитатели, инструктор по Физо | июль |
| «День бегуна» - спортивный досуг для старших групп | Инструктор по Физо | август |
| «Ярмарка подвижных игр» - спортивный праздник для младших групп | Инструктор по Физо | август  |
| Познавательная экскурсия – занятие на стадион городской (спортивный комплекс) – для старшей группы | Инструктор по Физо, воспитатели | август |
| «Выше, быстрее, сильнее» -спортивный досуг для средней группы | Инструктор по Физо | август |