

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Детский сад №123 «Акчарлак»

Абрагимова Г.Ш.

23 мая 2024 г.



## **План работы инструктора по физической культуре на летний оздоровительный период**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
познавательному – речевому направлению развития воспитанников №123  
«Акчарлак» на 2023-2024 учебный год

Шигапова Гульназ Надиловна

Набережные Челны

**Оздоровительные мероприятия  
на летний оздоровительный период  
в МБДОУ «Детский сад №123 «Акчарлак»**

№ п/п	Мероприятия	Примечания
1.	Утренний прием на улице	Кроме адаптационных групп
2.	Утренняя гимнастика на улице	Кроме адаптационных групп
3.	Корректирующая гимнастика после сна	После сна
4.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно, 2 раза в день
5.	Воздушно-солнечные ванны	Начиная с 5 мин. и до 15 мин.
6.	Питьевой режим	Воду менять через 3 часа
7.	Умывание водой – лицо, шею, руки до локтя	Ежедневно
8.	Хождение босиком по тропе здоровья и на участке	Хождение по траве, песку, гальке, ребристой доске, по шишкам.
9.	Плескательные игры с водой	На улице
10.	Полоскание горла кипяченой водой, календулой	После приема пищи
11.	Длительные прогулки на свежем воздухе	Ежедневно
12.	Влажная уборка	Ежедневно
13.	Сквозное проветривание	Ежедневно
14.	Коррекционные мероприятия по мониторингу «Физическое развитие»	Ежедневно
15.	Санпросвет работы	В течение ЛОП

**Работа с педагогами**

№	Наименование	Дата
1.	Совместное проведение утренней гимнастики (оздоровительный бег)	ежедневно
2.	Подготовка и совместное проведение развлечений, праздников, оздоровительных мероприятий	В течение лета
3.	Подготовка воспитателей к проведению физкультурных занятий	В течение лета
<b>Консультации</b>		
1.	«Лето! Игры! Мяч!»	Июнь
2.	«Физкультминутки, зарядки, разминки в форме обыгрывания тематического сюжета»	Июль
3.	«Подвижные игры на участке летом»	Август

**Работа с родителями**

№	Наименование	Дата
1.	Пополнение информации в родительских уголках	В течение лета
<b>Консультации</b>		
1.	«Дошкольники и спорт»	Июнь
2.	«Влияние природных факторов на здоровье ребенка»	Июль
3.	«Совместный спорт детей и родителей»	Август

## График развлечений на летний оздоровительный период

№	Мероприятия	Дата проведения	Ответственный за проведение
1	Праздник мыльных пузырей	03.06.2024	Воспитатели Специалисты
2	Татарский национальный праздник-развлечение «Әй, күнелле бит Сабантуйлары!»	07.06.2024	Воспитатели Специалисты
3	Развлечение «Любите Родину, друзья!»	14.06.2024	Воспитатели Специалисты
4	Развлечение «В стране дорожных знаков»	21.06.2024	Воспитатели Специалисты
5	Развлечение «Экологический десант»	28.06.2024	Воспитатели Специалисты
6	Музыкально-литературное развлечение «Семья вместе и душа на месте!»	05.07.2024	Воспитатели Специалисты
7	Спортивный досуг «Подвижные игры народов Поволжья»	12.07.2024	Воспитатели Специалисты
8	Развлечение «Путешествие в безопасное лето»	19.07.2024	Воспитатели Специалисты
9	Спортивный досуг «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	26.07.2024	Воспитатели Специалисты
10	Литературный досуг «Сказки гуляют по свету»	02.08.2024	Воспитатели Специалисты
11	Развлечение «Фестиваль солдатской песни»	09.08.2024	Воспитатели Специалисты
12	Театр для малышей «Репка»	16.08.2024	Воспитатели Специалисты
13	Квест-игра «Путешествие в страну мультфильма»	23.08.2024	Воспитатели Специалисты
14	Праздник «Лето красное прошло»	29.08.2024	Воспитатели Специалисты

**Коррекционно-развивающая работа  
по физической культуре с детьми средней группы  
с элементами ФГОС  
ИЮНЬ**

Ф И ребенка	ОВД	Работа воспитателя
	<b>Бег, ловкость</b>	<p>Бег к противоположной стороне площадки с преодолением препятствий, перепрыгивание через натянутую веревку, поворот и бегом в строй.</p> <p>Чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки приседания.</p> <p>Изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу.</p> <p>Ходьба по горизонтальному бревну приставным шагом, левым и правым боком.</p> <p>Бег с ускорением.</p> <p>Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном);</p> <p>П/и «Ловишки», Липкие пеньки, «Займи место»</p>
	<b>Гибкость, равновесие</b>	<p>Упражнение «Страус» (наклон вперед из и.п. стоя), «Бабочка», «Лодочка», «Слон» «Мельница»</p> <p>Ходьба по канату с мешочком на голове весом 400 г.</p> <p>Ходьба по бревну</p> <p>Игра "Большая и маленькие цапли"</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>П/и «Совушка» «Море волнуется», «Цапля»,</p>
	<b>Координация, выносливость</b>	<p>Стойка на одной ноге</p> <p>Лазание по гимнастической стенке</p> <p>П/и «Канатоходец»</p> <p>Упражнения на фитболе</p> <p>Подвижная игра "Иголка, нитка и узелок"</p> <p>Ходьба по бордюру</p>
	<b>Прыжки</b>	<p>Упражнять в прыжках в длину (отрабатываем взмах рук вперед, вверх, принимать правильное положение тела во время полета)</p> <p>Прыжки через разложенную скакалку на двух ногах вперед-назад, левым-правым боком, в круг и из круга.</p> <p>Прыжки через пруттик, поднятый на высоту 10-15 см.</p> <p>Подвижная игра "Удочка», «Зайцы», «Птички и кошка» «Скок-перескок»,</p> <p>Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов</p> <p>Эстафета с мячом "Кенгуру"</p>
	<b>Метание</b>	<p>Приседая, бросаем и ловим мяч (бросьте мяч, присядьте, встаньте –поймайте) 8-12 раз.</p> <p>Прокатывание мяча между стоек ногами в парах.</p> <p>Бросание мяча в ствол дерева</p> <p>Подвижная игра "Брось – догони"</p> <p>Бросать большой мяч обеими руками снизу и от груди взрослому с расстояния 1,5--2 м и ловить его.</p> <p>Бросать большой мяч вверх (немного выше головы) и на пол (землю) и ловить его.</p> <p>Эстафета "Выбей кегли"</p>

	<b>Динамометрия</b>	Выполнение упражнений с предметами разного веса. Отжимание. Использование упражнений, включающих поднятие собственной массы. Работа с эспандером, с сопротивлением Броски набивного мяча
--	---------------------	---

**Коррекционно-развивающая работа  
по физической культуре с детьми средней группы  
ИЮЛЬ**

Ф И ребенка	ОВД	Работа воспитателя
	<b>Бег, ловкость</b>	Бег парами наперегонки, бег по скамейке Быстрая ходьба по доске, положенной на пол с мешочком на голове, с различными заданиями для рук. Ходьба и бег по наклонному бревну вверх-вниз Бег 2 мин, по кругу с изменением направления. Увеличивая до 5 минут Непрерывные прыжки на месте и в движении по 15, 20, 30 с. Кто больше сделает прыжков на месте на двух ногах в течение 20 с. П/и «Гуси лебеди», «Зайцы и волк», «Ловишки», «Кто быстрее»
	<b>Гибкость, равновесие</b>	Лазание между рейками лестницы (рука, нога, голова) Наклоны из положения стоя, сидя ноги вместе, ноги врозь Упражнение «Березка», «Смещной клоун», «Бабочка» Разойтись вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон Упражнение «Петушок», «Ласточка», «Цапля» Стойка на носочках на гимнастической скамейке Прокатывание мяча вперед, назад, сидя не сгибая колен
	<b>Координация, выносливость</b>	Упражнение для рук и ног, махи вправо, влево, вперед, назад Инд. рисуем домик с окнами, дверью, крылечком и выполняем бег, прыжки, приседание Бег по дорожкам через препятствия в среднем темпе П/и «Ловишки», «Морская фигура» Подвижная игра "Пилоты" Лазание по гимнастической стенке
	<b>Прыжки</b>	Из положения присед, выпрыгните из него, коснитесь предмета Перепрыгивание через камешки, отталкиваясь одной ногой, а приземляемся на обе. Прыжки по картинкам: птица, кузнечик, заяц, конь П/и «Зайцы и волк», «Огуречик», «Поймай комара», «Зайка серый умывается» Прыжки через веревочки, их обруча в обруч Прыжки через скакалку Прыжки на правой, на левой ноге Подскоки на двух ногах

	<b>Метание</b>	<p>Подбрасываем и ловим мяч, одновременно подпрыгивая на двух ногах</p> <p>Отбивать большой мяч ладонью правой и левой руки об пол (землю) несколько раз подряд.</p> <p>Бросать большой мяч обеими руками от груди и из-за головы на дальность и в горизонтальную цель (обруч на полу) с расстояния 2 м.</p> <p>Бросать предметы (мячи, мешочки с песком массой 100 г, шарики, снежки) одной рукой из-за головы на дальность и в вертикальную цель (щит, стенка) с расстояния 2--2,5 м.</p> <p>Метание теннисного мяча из-за головы вдаль</p> <p>Подвижная игра "Ловишки с мячом"</p> <p>Эстафета "Мяч по кругу"</p>
	<b>Динамометрия</b>	<p>Выполнение упражнений с предметами разного веса.</p> <p>Отжимание. Использование упражнений, включающих поднятие собственной массы.</p> <p>Работа с эспандером, с сопротивлением</p>

**Коррекционно-развивающая работа  
по физической культуре с детьми средней группы  
элементами ФГОС  
АВГУСТ**

Ф И ребенка	ОВД	Работа воспитателя
	<b>Бег, ловкость</b>	<p>Бег к противоположной стороне площадки с преодолением препятствий, перепрыгивание через натянутую веревку.</p> <p>Чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки - приседания.</p> <p>Упражнение с флажком, поочередный бег по цветам</p> <p>Бег 2 мин, по кругу с изменением направления. Увеличивая до 5 минут</p> <p>П/и «Кошка и мышка» «Веселые ребята», «Лохматый пес»</p> <p>Эстафета с обручами</p>
	<b>Гибкость, равновесие</b>	<p>Ходьба по горизонтальному бревну.</p> <p>Упражнение "Складочка", «Кольцо», «Корзинка», "Медуза»</p> <p>Кружиться после бега или ходьбы</p> <p>Наклоны из различных и. п.</p> <p>Маховые движения ногойпр и лев вперед-назад, в стороны</p> <p>Эстафета с мешочком на голове "Донеси не урони" по шнуру</p> <p>Подвижная игра "Мыши в кладовой», «Перелет птиц»</p>
	<b>Координация, выносливость</b>	<p>Упражнять в беге с корзинкой в руках между предметами</p> <p>Ходьба по бревну, гимнастической стенке</p> <p>Ползать по бревну</p> <p>Подвижная игра "Журавли"</p> <p>Подвижная игра "Пустое место"</p>

	<b>Прыжки</b>	Упражнение: подпрыгивание на двух ногах на гимнастической скамейке, поворот кругом и спрыгивание на землю Перепрыгивание через веревочку с разбега, отталкиваясь одной ногой Прыжки боком через предметы Подвижная игра "Воробышки" Подвижная игра "Зайцы в огороде" Эстафета "Кто дальше упрыгает" Перепрыгивание шнура двумя ногами вправо и влево
	<b>Метание</b>	Упражнение: закатывание мяча в расставленные ворота Бросание и ловля камушков Метание мячей в горизонтальную цель П/и «Кто дальше бросит мешочек» Подвижная игра "Оттолкни мяч" Малоподвижная игра "Съедобное - несъедобное"
	<b>Динамометрия</b>	Выполнение упражнений с предметами разного веса. Отжимание. Использование упражнений, включающих поднятие собственной массы. Работа с эспандером, с сопротивлением

**Коррекционно-развивающая работа  
по физической культуре с детьми старшей группы  
элементами ФГОС  
ИЮНЬ**

Ф И ребенка	ОВД	Работа воспитателя
	<b>Бег Ловкость</b>	Бег широким и мелким шагом Бег в быстром темпе на 10 м Упражнения в прыжках по ограниченной площади опоры на двух ногах, с мешочком зажатым между стоп Подлезаем под дуги в группировки Лазание по гимнастической стенке и пролезание между рейками Подвижная игра « Караси и щука», «Найди свое место» «Мышеловка»
	<b>Координация, выносливость</b>	Игровые упражнения (по цветам) «По местам» (каждый должен знать свое место в колонне) Игровые упражнения «Медвежата, за медом!» Эстафета с водой Подвижная игра «Сети» Подвижная игра «Карусель» Малоподвижная игра «Земля, воздух, вода»
	<b>Гибкость, равновесие</b>	После бега по сигналу встать на скамейку Упражнение "Колесо", "Вертолет", "Воздушная лестница" Упражнение на стенке "Воробей", "Ласточка" Подлезание в обруч, под шнур, под дуги Наклоны вправо, влево, вперед, назад Подвижная игра «Море волнуется» Эстафета "Быстро возьми, быстро положи" Лазание по гимнастической стенке, вверх и вниз Ползание на четвереньках опираясь на ладони и колени

	<b>Прыжки</b>	<p>Прыжки с ноги на ногу, чередуя с бегом</p> <p>Прыжки через короткую скакалку</p> <p>Прыжки в высоту с разбега</p> <p>Подскоки на месте направо и налево</p> <p>Прыжки из круга в круг</p> <p>Подвижная игра « Удочка», «Зайцы»</p> <p>Эстафета «Кто скорее по дорожке» «Через ручейки»</p>
	<b>Метание</b>	<p>Прокатывание набивных мячей в прямом направлении</p> <p>Игровые упражнения «Гонка мячей в шеренге»</p> <p>Игровые упражнения «Отбей волан»</p> <p>Эстафета с мячом «Мяч водящему»</p> <p>Бросать большой мяч обеими руками снизу от груди и из-за головы друг другу с расстояния 2-2,5 м и ловить его руками.</p> <p>Бросать большой мяч одной рукой друг другу с расстояния 2-2,5 м произвольным способом и ловить его.</p> <p>Подбрасывать большой мяч обеими и одной рукой вверх и ловить его, когда он отскочит от пола.</p>
	<b>Динамометрия</b>	<p>Упражнения с гантелями</p> <p>В паре броски набивного мяча</p> <p>Упражнение лежа на животе «Змея»</p> <p>Вис на гимнастической стенке</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке</p> <p>В упоре лежа взять ребенка за голеностопные суставы и продвигать его вперед на руках 5-7 метров.</p> <p>Отжимание от гимнастической скамейки.</p> <p>Катание по полу (земле) набивного мяча (1,5 кг) левой, правой и обеими руками. То же ногами.</p>

**Коррекционно-развивающая работа  
по физической культуре детьми старшей группы  
с элементами ФГОС  
ИЮЛЬ**

Ф И ребенка	ОВД	Работа воспитателя
	<b>Бег, ловкость</b>	<p>Бег по бревну, за тем быстрое передвижение боком</p> <p>Игровые упражнения «Не задень» (бег и прыжки м/предметами)</p> <p>Игровые упражнения подняться по накл. доске до стенки и влезание до самого верха, перелезть на другую сторону и спуск вниз</p> <p>Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием</p> <p>Бег с чередованием с ходьбой</p> <p>Бег двойками, надев один обруч. Бег с ведением мяча</p> <p>Бег спиной вперед</p> <p>П/ и «Ловишки-перебежки», «Веселые ребята», «Белые медведи»</p> <p>«Третий лишний»</p>
	<b>Гибкость, равновесие</b>	<p>Лазание по гимнастической стенке с переходом на верх.</p> <p>Игровые упражнения «Кто быстрее через обруч»</p> <p>Вис на перекладине</p> <p>Подлезание под шнур, под дуги</p> <p>Наклоны вправо, влево, вперед, назад</p> <p>Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи»</p> <p>Подвижная игра «Успей выбежать»</p>
	<b>Координация, выносливость</b>	<p>Игровые упражнения «Не попадись»</p> <p>Лазание по наклонной гимнастической лестнице</p> <p>Игровые упражнения «Огород» (посадка и сбор)</p> <p>Подвижная игра «Птица и кукушка»</p> <p>Подвижная игра «Бразильская бабушка»</p> <p>Подвижная игра «Рыбак и рыбки»</p>



	<b>Прыжки</b>	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед Прыжки со скамеек Игровые упражнения «Перепрыгни – не задень» (прыжки боком) Прыжки в длину с места Прыжки с зажатым между коленями мячом Подвижная игра «Зайцы в огороде»
	<b>Метание</b>	Игровые упражнения «Мяч в стенку» Игровые упражнения «Подбрось и поймай» (одной рукой) Бросание мешочков вдаль Подвижная игра «Кто больше перекинет мячей через сетку» Эстафета «Передай – садись» Бросать большой мяч в стенку обеими руками, хлопнуть в ладони и поймать его. Бросать большой мяч в стенку одной рукой; и как только он упадет на землю и отскочит, поймать его обеими руками. Отбивать большой мяч ладонью руки об землю, медленно продвигаясь вперед на расстояние 4--6 м. Бросать большой мяч обеими руками от головы об землю; второй ребенок или взрослый ловит его после отскока (расстояние между детьми 2--2,5 м).
	<b>Динамометрия</b>	Упражнения с гантелями В паре броски набивного мяча Упражнение лежа на животе «Змея» Вис на гимнастической стенке Лазанье по гимнастической стенке Упражнения с эспандером Отжимание от гимнастической скамейки. Катание по полу (земле) набивного мяча (1,5 кг) левой, правой и обеими руками. То же ногами.

**Коррекционно-развивающая работа  
по физической культуре с детьми старшей группы  
с элементами ФГОС  
АВГУСТ**

Ф И ребенка	ОВД	Работа воспитателя
	<b>Бег, ловкость</b>	Бег широким и мелким шагом. Бег в разных направлениях с увертыванием. Бег в быстром темпе на 10 м (3-4 р) Бег в сочетании другими движениями Ходьба по бревну, перешагивая через предметы Игровые упражнения «Наперегонки» Эстафета с бегом «Кто быстрее» П,и «Липкие пеньки», «Найди свое место», «Мышеловка», «Хвостики», «Хитрая лиса»
	<b>Гибкость, равновесие</b>	Игровые упражнения Ходьба по наклонному бревну Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет Игровые упражнения «Под длинную скакалку» (парами пробегают под вращающейся скакалкой) Подвижная игра «Сквозь стенку» Игровые упражнения «Луна или солнце» Малоподвижная игра «Бабушка Маланья»

	<b>Координация, выносливость</b>	Игровые упражнения «Бросание мешочков из одной руки в другую, вверх и ловля» Игровые упражнения «Не ошибись» Игровые упражнения (ладошки) «Перевертыши» Подвижная игра «Иголка, нитка, узелок» Подвижная игра «Фигуры» Малоподвижная игра «Я бегу, бегу, бегу»
	<b>Прыжки</b>	Подскоки на месте с поворотами направо ив налево Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Прыжки в длину с разбега (учимся набирать скорость во время разбега, энергично отталкиваться) Прыжки через скакалку Прыжки через веревку, кубики Эстафета «Кенгуру» 2Добеги и прыгни» Подвижная игра «Волки во рву», «Удочка», «Классики»
	<b>Метание</b>	Игровые упражнения «Коснись мяча» Перебрасывание мячей через сетку одной рукой и двумя из-за головы Ведения мяча и забрасывание его в корзину Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Белки играют в горелки» Эстафета «Кто больше забьет голов» Набрасывать кольца на стержень (кольцеброс) правой и левой рукой с расстояния 2,5--3 м Бросать предметы (мяч, мешочки с песком массой 200 снежки) из-за спины через плечо в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3--3,5 м. Бросать предметы (мячи, мешочки с песком, снежки) из-за спины через плечо на дальность левой и правой рукой.
	<b>Динамометрия</b>	Упражнения с гантелями В паре броски набивного мяча Упражнение лежа на животе «Змея» Вис на гимнастической стенке Лазанье по гимнастической стенке Упражнения с эспандером

Прошито и пронумеровано

10 (десять) листов

Заведующий МБДОУ №123 «Акчарлак»

Т.Н. Морагаимова

