

423800, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, улица Авангардная, здание 59
Тел/факс 8(8552) 47-70-72 e-mail:sad124karitoshka@mail.ru



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №124 «Капитошка»
Ахметзянова Л.И.
приказ № 108 от «29» 05 2023г.

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете №5
« 29 » 05 2023г

ПЛАН ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников №124 «Капитошка»
на 2022-2023 учебный год

Введено в действие
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №124 «Капитошка»
Ахметзянова Л.И.
приказ № 108 от «29» 05 2023г.

Набережные Челны
2023г.

Место реализации плана	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно речевому направлению развития воспитанников № 124 «Капитошка»
Сроки реализации плана	с 01.06.2023г. по 31.08.2023г.
Направление деятельности	организация летнего отдыха детей раннего и дошкольного возраста; создание условий для оздоровления и
Разностороннего развития воспитанников детского сада, неорганизованных детей дошкольного возраста; повышение профессиональной компетентности педагогов учреждения в процессе работы с дошкольниками летом; оптимизация системы работы с детьми и родителями в период адаптации к условиям детского сада, через организацию работы адаптационной группы обеспечения оптимальных условий для повышения уровня педагогических и валеологических знаний родителей и их перехода от роли пассивных наблюдателей к активным участникам образовательного процесса.	
Участники плана-программы	коллектив МБДОУ «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно речевому направлению развития воспитанников №124 «Капитошка», дети от 3-х до 7 лет (как воспитанники учреждения) и их родители (законные представители), представители социума (учреждений образования, здравоохранения и культуры).
Особые отметки	план организации летнего отдыха детей разработан группой учреждения и адаптирован к условиям детского сада общеразвивающего вида. План построен с учетом требований программы «От рождения до школы», Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и условиям основной общеобразовательной программы дошкольного образования

План на летне-оздоровительный период 2023 г. – «Вот оно какое наше лето»

Место реализации плана – Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно речевому направлению развития воспитанников № 124 «Капитошка»

Сроки реализации плана – с 01.06.2023г. по 31.08.2023г.

Направление деятельности: организация летнего отдыха детей раннего и дошкольного возраста; создание условий для оздоровления и разностороннего развития воспитанников детского сада, неорганизованных детей дошкольного возраста; повышение профессиональной компетентности педагогов учреждения в процессе работы с дошкольниками летом; оптимизация системы работы с детьми и родителями в период адаптации к условиям детского сада, через организацию работы адаптационной группы обеспечения оптимальных условий для повышения уровня педагогических и валеологических знаний родителей и их перехода от роли пассивных наблюдателей к активным участникам образовательного процесса.

Участники плана-программы – коллектив МБДОУ «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно речевому направлению развития воспитанников №124 «Капитошка», дети от 3-х до 7 лет (как воспитанники учреждения) и их родители (законные представители), представители социума (учреждений образования, здравоохранения и культуры).

Особые отметки – план организации летнего отдыха детей разработан группой учреждения и адаптирован к условиям детского сада общеразвивающего вида. План построен с учетом требований программы «От рождения до школы», Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и условиям основной общеобразовательной программы дошкольного образования

Пояснительная записка

Главным направлением работы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно речевому направлению развития воспитанников № 124 «Капитошка» является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Важным аспектом работы выделена интеграция деятельности специалистов, медицинских и педагогических работников, при организации профилактической, оздоровительной и коррекционной работы с детьми.

Разработана система профилактических и оздоровительных мероприятий, составлен комплексный план оздоровительно-профилактических мероприятий на каждую возрастную группу. Система мероприятий направлена на рациональное осуществление совместными усилиями педагогов, узких специалистов ДОУ и родителей комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья растущего организма.

Состояние здоровья каждого ребенка оценивается комплексно, с учетом уровня достигнутого физического и нервно-психического развития, острой заболеваемости за год, уровня функционального состояния основных систем организма.

1. Систематическое и рациональное закаливание детей с использованием рефлексотерапии (стоунтерапии, самомассажа лица, шеи, ушных раковин).
2. Иммуноберегающие мероприятия и профилактика вирусных инфекций.
3. Корректирующие утренние гимнастики с дыхательными упражнениями

Созданы условия для физического развития дошкольников: - разнообразные виды и формы организации режима двигательной активности в регламентированной деятельности; - варьирование физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка; - использование вариативных режимов дня; - формирование подгрупп детей с учетом темпа физического развития, результатов медико-психолого-педагогической диагностики;

- В группах созданы картотеки подвижных игр, пособия, атрибуты для организации индивидуальной и подгрупповой работы с детьми. Проводятся физкультурные досуги и развлечения, «Неделя здоровья» с участием родителей.

Задачи стоящие перед ДОУ на летний оздоровительный период:

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

С ДЕТЬМИ:

1. Создать условия, для укрепления здоровья и физического развития детей, повышение эффективности закаливающих мероприятий, совершенствование индивидуального дифференцированного подхода в работе по физическому воспитанию.

рес-
анитар-
бесплатности ор-
страховательной
ы
бования к материално
платания ОСОП
вплнения режима пребывания
мы организации образовательной
ьтурно-досуговой деятельности
исок литературы и документов при разработ-
П
ложение 1
ложение 2
ложение 3

ДОШКОЛЬНИКОВ В ЭЛЕМЕНТАРНУЮ

2. Обеспечить условия охраны жизни и здоровья детей, предупреждения травматизма.
3. Способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни и навыкам безопасного поведения.
4. Развивать любознательность, познавательную и творческую активность посредством включения дошкольников в элементарную физическую, изобразительную, двигательную и музыкальную деятельность.

С СОТРУДНИКАМИ:

1. Повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы с детьми в ДОУ.
2. Обеспечение методического сопровождения для планирования и организации летнего отдыха детей.
3. Создание комфортных условий для оптимизации двигательной, познавательной, творческой и других видов деятельности каждого ребенка.
4. Организация здоровьесберегающего режима, обеспечение охраны жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
5. Реализация системы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, речевое развитие, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.

С РОДИТЕЛЯМИ:

1. Повышение компетентности родителей в вопросах организации летнего отдыха.
2. Привлечение семей к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.

Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020, введен в действие с 01.01.21 СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

В летний период максимально увеличено время пребывания дошкольников на свежем воздухе: утренний прием, зарядка, организованные формы работы. Большое значение педагогический коллектив уделяет организации и проведению спортивных и подвижных игр, спортивным праздникам, экскурсиям на свежем воздухе. Летний период – благодарное время для организации закаливающих процедур. Природные факторы (солнце, воздух и воду) используем дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности педагогического персонала и материально-технической базой ДОУ.

Принципы планирования оздоровительной работы

При планировании оздоровительной работы в ДОУ следует придерживаться следующих принципов:

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий; – непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий; – преимущественное использование немедикаментозного оздоровления;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у детей медицинского персонала и педагогов к проведению профилактических закаливающих и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения элементарных правил и нормативов: оптимального двигательного режима, физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплого режима и водоснабжения.

Ежедневно проводится:

- индивидуальная работа с детьми;
- общение воспитателя с детьми;
- закаливающие, оздоровительные мероприятия;
- использование здоровьесберегающих технологий;
- игры, для развития моторики и сенсорики.

Формы оздоровительных мероприятий в летний период.

1. Закаливающие мероприятия.

Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса); – закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями); – специальные водные, солнечные процедуры, которые назначаются врачом.

2. Утренняя гимнастика.

Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров. Коррекционная гимнастика включает в себя комплексы специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей.

3. Подвижные игры.

Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей. Виды игр: – сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); – несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания; – дворовые; – народные; – с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол). Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.

4. Двигательные разминки (физминутки, динамические паузы).

Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности. Варианты: – упражнения на развитие мелкой моторики; – ритмические движения; упражнения на внимание и координацию движений; – упражнения в равновесии; – упражнения для активизации работы глазных яблок; – упражнения в равновесии; – упражнения для активизации работы глазных мышц; – гимнастика расслабления; – корректирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей); – упражнения на формирование правильной осанки; – упражнения на формирование свода стопы.

5. Элементы видов спорта, спортивные упражнения.

Способствуют формированию специальных двигательных навыков.

Виды спортивных упражнений: – катание на самокатах; – езда на велосипеде; – катание на роликовых коньках; – футбол; – баскетбол; – бадминтон. Прикладное значение спортивных упражнений: воспитание соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю. Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

6. Гимнастика пробуждения.

Гимнастика после дневного сна. Гимнастика сюжетно-игрового характера. Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений: – 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, эспандер); – на развитие мелкой моторики; – на координацию движений; – в равновесии; – на развитие мелкой моторики; – на координацию движений; – в равновесии.

7. Индивидуальная работа в режиме дня.

Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии и спортивном зале. Время устанавливается индивидуально.

Методическое обеспечение режима интеллектуальной и двигательной деятельности детей

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО)

2. Авторские разработки: - перспективные планы: «Перспективный план работы с детьми на летний период», «Подвижные игры и игровые упражнения», «организация прогулок в летний период»,

- комплексы, карточки (утренняя гимнастика, игры, упражнения с пальчиками, п/игры, игры с водой, ветром, песком, специальные театральные игры, игры на развитие психических процессов и т.д.), проекты по экологическому воспитанию.

3. Литература: - Методическая: Сборник подвижных игр. Э.Я - Степаненкова., физическая культура – Л.И. Пензулаева.,

Создание условий для всестороннего развития детей

Направления работы	Условия реализации работы	Ответственные
Санитарно-гигиенические условия		
Организация водно-питьевого режима	Наличие индивидуальных кружек, чайника, кипяченой охлажденной воды	Старшая медсестра, воспитатели
Организация закаливающих процедур	Наличие индивидуальных полотенец для рук и ног, лейки, таза	Старшая медсестра, воспитатели
Условия для физического развития		
Организация безопасных условий пребывания детей в ДОУ	Наличие аптечки первой помощи, исправного оборудования на прогулочных площадках	Старшая медсестра, воспитатели
Формирование основ ОБЖ и ЗОЖ	Наличие дидактического материала для: работы по ОБЖ, ЗОЖ, обучения детей правилам дорожного движения	Воспитатели
Организация двигательного режима	Наличие физкультурного оборудования (мячи, кегли, кольцебросы, скакалки, мешочки с песком и др.). Проведение коррекционной работы. Индивидуальная работа с детьми по развитию движений. Организация спортивных праздников, досугов.	Инструктор по физкультуре
Конкурсы для детей		

1	«Вместе весело играть»	Июнь	воспитатели
2	«Мир моих увлечений»	Июль	воспитатели
3	"Мой спортивный город"	Август	воспитатели
Праздники и развлечения			
	«День защиты детей» (музыкально-спортивное)	09.06.23	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
	«Сабантуй» (ЭРС)	07.06.23	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
1	Драматизация сказок	16.06.23	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
2	Развлечение «Экологический праздник «Во саду ли в огороде»	23.06.23	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
3	Развлечение «Воздушная феерия»	30.06.23	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
4	Развлечение «Вальс цветов»	07.07.23	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
5	Развлечение «Спортивная семейка»	14.07.23	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
6	Игра – драматизация по любимым сказкам	21.07.23	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
7	Музыкальное развлечение «Лето красное»	28.07.23	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
8	Развлечение «Веселая карусель»	04.08.23	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
9	Развлечение «Замки из песка»	11.08.23	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре

10	Развлечение «Мой двор»	18.08.23	Воспитатели, муз.руковод., инструктор по физкультуре
11	Спортивный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	25.08.23	Воспитатели, муз.руковод., инструктор по физкультуре
12	Праздник «До свиданья, лето красное»	31.08.23	Воспитатели, муз.руковод., инструктор по физкультуре
Коррекционная работа			
	Работа с детьми с особыми образовательными потребностями (согласно индивидуальным коррекционно-образовательным маршрутам и плану)	В теч. лета	Воспитатели, муз.руковод., инструктор по физкультуре

Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответственные
		место	Время	Продолжительность (мин)	
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки;	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Первая младшая - 4 Младшая гр. - 6 Средняя гр. - 8 Старшая гр. - 10	Инструктор по физкультуре

	<p>- на формирование свода стопы; - имитационного характера;</p> <p>- с использованием крупных модулей;</p> <p>- на снарядах и у снарядов;</p> <p>- с простейшими тренажерами</p> <p>Коррекционная гимнастика (включение в комплекс 3-4 специальных упражнений)</p>				
<p>Движущие игры</p>	<p>Виды игр: - сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);</p>	<p>На воздухе, на спортивной площадке</p>	<p>Ежедневно, в часы наибольшей инсоляции</p>	<p>Для всех возрастных групп - 10-20</p>	<p>Воспитатели</p>

Двигательные разминки	Варианты: - упражнения на развитие мелкой моторики; - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для глаз; - гимнастика расслабления; - корректирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей); - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Первая младшая - 4 Младшая гр. - 6 Средняя гр. - 8 Старшая гр. - 10	Воспитатели, Инструктор по физкультуре
Упражнения с элементами различных видов спорта	Виды спортивных упражнений; - катание на самокатах; - езда на велосипеде;	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Средняя гр.- 10 Старшая гр. - 12 Подготовительная гр. - 15	Инструктор по физкультуре
Праздники, досуг, развлечения	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	На воздухе, на групповой или спортивной площадке	1 раз в неделю	Не более 30	Музыкальный руководитель

Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений:	Спальня или групповое помещение при открытых	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп – 7-10	Воспитатели
Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: - элементы	С учетом специфики и закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего	По усмотрению медицинских работников	Воспитатели
Индивидуальная работа в гимнастическом зале	Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности	В спортивном зале	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Инструктор по физкультуре

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

	Наименование	Первая младшая	Младшая	Средняя	Старшая	Подготов.	Ответствен ный	
1	Утренняя гимнастика	4-6	6-8	8-12	10-14	-	Инструктор по физкультуре	
2	Физкультминутка	5-6	7-8	10-12	10-14	-	воспитатели	
3	Прогулка: подвижные игры, игровые упражнения, физические упражнения, элементы спортивных игр	10+10	15 + 15	15 + 15	20 + 20	-	Воспитатели Инструктор по физкультуре	
4	Гимнастика пробуждения	3	3	5	5-7	-	воспитатели	
5	Гимнастика для глаз 2 раза в день	1	1	2	2-3	-	воспитатели	
6	Свободная активная деятельность ежедневно (велосипеды, самокаты, качели)	Продолжительность зависит от особенностей ребенка						воспитатели
7	Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	10	20	25	30	-	Инструктор по физкультуре	

8	День здоровья (1 раз в месяц)	10	20	25	30	-	Инструктор по физкультуре
9	Спортивные досуги (со всей семьей) (1 раз за лето)	10	20	25	30	-	Инструктор по физкультуре