

СОГЛАСОВАНО  
ПРОТОКОЛ ЗАСЕДАНИЯ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА №4  
ОТ 31.05.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ № 313  
О.П.Жолобова  
Приказ № 44 от 31 мая 2023г.

**Календарно-тематический  
план работы  
инструктора по физической культуре  
Афанасьевой В.В.  
на летний оздоровительный период 2023г.**

*Ростов-на-Дону  
2023 г.*

*Схема оздоровительно-профилактических мероприятий на летний период*

<i>Мероприятия</i>	<i>Особенности организации</i>
Воздушные ванны	ежедневно, на утренней и вечерней прогулке; сон с доступом свежего воздуха
Солнечные ванны	при наличии головного убора
«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 гимнастика	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**

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

**Физкультурно — оздоровительные мероприятия на летний период**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Сроки</b>
<b>Специально организованные мероприятия</b>			
<b>1</b>	Физкультурные занятия на воздухе.	Воспитатели всех групп	3 раза в неделю
<b>2</b>	Свободная деятельность на спортплощадке по графику.	Воспитатели	По графику
<b>3</b>	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	Мама, папа, Я – Дружная семья.	Воспитатели, музыкальный работник	Июль
7	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	Воспитатели, музыкальный работник	Август
8	День Нептуна	Воспитатели, музыкальный работник	Август
9	Весёлые старты	Воспитатели, музыкальный работник	1 раз в месяц

*Группа раннего возраста*

<b>Задачи:</b> продолжать развивать двигательные навыки детей.	<b>Задачи:</b> закрепление различных, ранее разученных видов ходьбы и бега, воспитывать любовь к природе.	<b>Задачи:</b> продолжать укреплять физическое и психическое здоровье.
<b>Июнь «Ребенок дома»</b>	<b>Июль «Ребенок в природе»</b>	<b>Август «Ребенок на улицах города»</b>
Ходьба и бег друг за другом, в рассыпную. 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 воспитателем, у которого в руках игрушка. Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Бросание малого мяча вдаль 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», «Петушок», «Часики»	ОРУ: с шишками «В лесу», «Птички невелички», «Веселые пчёлки». Дыхательная гимнастика: «Бегемотик», «Ворона». Релаксация «Море»	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*

<p><b>Задачи:</b> продолжать развивать двигательные навыки воспитанников. Развитие творческого воображения, фантазии воспитанников.</p>	<p><b>Задачи:</b> Учить воспитанников ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя. Воспитывать любовь к природе</p>	<p><b>Задачи:</b> ходить в колонне по одному, прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, бегать. Продолжать укреплять физическое и психическое здоровье.</p>
<p><b>Июнь «Ребенок дома»</b></p>	<p><b>Июль «Ребенок в природе»</b></p>	<p><b>Август «Ребенок на улицах города»</b></p>
<p>Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны. Лазание по гимнастической лестнице. Бросание мяча от груди. Прыжки в длину с места. Бег (1 мин.)</p>	<p>Ходьба и бег в заданном направлении, в рассыпную. Подъем на гимнастическую стенку по приставной лестнице, спуск по наклонной доске. Бросание мяча из-за головы. Бег на скорость (10 м.)</p>	<p>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.</p>
<p>ОРУ: «Стирка», «Кошечка», «Мы растём», «Матрёшки». Дыхательная гимнастика: «Пожарные», «Качели», «Часики»</p>	<p>ОРУ: «Гуси», «Малые цыплята», «Мышки –норушки», «Весёлые жучки». Дыхательная гимнастика: «Ворона», «Жук», «Подуй на одуванчик», «Гуси»</p>	<p>ОРУ: «Паровозик», «Мы строители», «Нам весело», «Самолёт». Дыхательная гимнастика: «Самолёт», «Поезд», «Поднимаем выше груз», «Поезд с арбузами»</p>
<p>Подвижные игры: «Кто дальше бросит мешочек», «Попади в круг», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку»</p>	<p>Подвижные игры: «Воробушки И кот», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Дерево».</p>	<p>Подвижные игры: «Догони мяч», «К куклам в гости», «По ровненькой дорожке»</p>
<p>«Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж, гимнастика в кроватях</p>		

**Средняя группа**

<p><b>Задачи:</b> продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные умения и навыки воспитанников, повысить интерес к физической культуре.</p>	<p><b>Задачи:</b> Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Воспитывать любовь к природе. Развивать творчество и выразительность движений.</p>	<p><b>Задачи:</b> Развитие ловкости, равновесия, глазомера, умения ориентироваться в пространстве. Продолжать укреплять физическое и психическое здоровье.</p>
<p><b>Июнь «Ребенок дома»</b></p>	<p><b>Июль «Ребенок в природе»</b></p>	<p><b>Август «Ребенок на улицах города»</b></p>
<p>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.)</p>	<p>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.</p>	<p>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 (5x10 м.)</p>
<p>ОРУ: «Носики-курносики», «Стирка», «Кошечка». Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой», «Петушок», «Часики»</p>	<p>ОРУ: «Курочка и цыплята», «Морские животные», «С шишками». Психогимнастика «Берёзка», Релаксация «Море».</p>	<p>ОРУ: «с флажками», «с обручем», «с гантелями». Дыхательная гимнастика «Строим дом», «Поезд», «Заводим машину» Релаксация: «Прогулка на велосипеде»</p>
<p>Подвижные игры: «Огуречик», «Кто больше», «Прятки с домом», «Два огня», «Горячая картошка», «Стадо», «Подбрось - поймай».</p>	<p>Подвижные игры: «Лошадки», «Найди, где спрятано», «Ягода-малинка», «Солнышко и дождик», «Мёд и пчёлы», «Сбей булаву».</p>	<p>Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Самолеты», «Цветные автомобили», «Догони меня», «Найди себе пару», «Жмурки».</p>
<p>«Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж, пальчиковый массаж.</p>		

### Старшая группа

<p><b>Задачи:</b> продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД</p>	<p><b>Задачи:</b> Продолжать укреплять здоровье, воспитывать любовь к природе, воспитывать трудолюбие. Развитие выносливости, умения выразительности имитационных движений.</p>	<p><b>Задачи:</b> Воспитание у детей потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни, воспитание взаимовыручки, дружбы, организованности.</p>
<p><b>Июнь «Ребенок дома»</b></p>	<p><b>Июль «Ребенок в природе»</b></p>	<p><b>Август «Ребенок на улицах города»</b></p>
<p>Ходьба с разным положением рук и ног. Построение в 2, 3 колонны. Прыжки в длину с места. Элементы футбола: ведение мяча ногами; метание предметов в цель; лазание по гимнастической лестнице; бег на скорость (30 м).</p>	<p>Ходьба и бег по пересеченной местности. Повороты «направо», «налево», «кругом». Прыжки в длину с разбега. Элементы волейбола: перебрасывание волейбольного мяча через сетку, метание предметов вдаль, вис и подтягивание на турнике, бег на выносливость (2 мин.).</p>	<p>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.</p>
<p>ОРУ: «Матрёшки», «Мы - помощники». Дыхательная гимнастика «Пожарники». Игровое упражнение «Телефон»</p>	<p>ОРУ: «с шишками», «Морские животные». Дыхательная гимнастика: «Гуси летят», «Петушок». Психогимнастика: «Солнце». Релаксация «Море».</p>	<p>ОРУ: «Паровозик», Ритмика «Веселые путешественники». Дыхательная гимнастика: «Регулировщик», «Семафор», «Строим дом», «Паровозик»</p>
<p>Подвижные игры: «Казак-разбойник», «Пожарные на учениях», «Прятки с домом», «Два огня», «Краски», «Горячая Картошка», «Колечко», «Не оставайся на полу».</p>	<p>Подвижные игры: «Медведь и пчелы», «Хитрая лиса», «У медведя во бору», «Караси и щуки», «Море волнуется», «Догони бабочку», «Зайцы и волк» «Кто сделает меньше шагов», «Медведь и пчелы». «Хитрая лиса».</p>	<p>Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Палочка-выручалочка», «Городок», «Такси», «Мы едем, едем, едем», «Кто быстрее до флажка», «Затейники».</p>
<p>«Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой, точечный и пальчиковый массаж, гимнастика в постели.</p>		

**Подготовительная группа**

<p><b>Задачи:</b> продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД, воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.</p>	<p><b>Задачи:</b> Воспитывать любовь к природе, воспитывать трудолюбие, продолжать укреплять физическое и психическое здоровье, ознакомить с новыми свойствами предмета и повторить ранее разученные упражнения с мячом.</p>	<p><b>Задачи:</b> В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.</p>
<p><b>Июнь «Ребенок дома»</b></p>	<p><b>Июль «Ребенок в природе»</b></p>	<p><b>Август «Ребенок на улицах города»</b></p>
<p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, приставным шагом в чередовании с бегом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Прыжки в длину с разбега. Метание предметов в цель. Элементы метания предметов в даль. Элементы футбола: ведение мяча ногой, удар по мячу ногой. Бег на скорость (30 м.)</p>	<p>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.)</p>	<p>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 (5x10 м.)</p>
<p>ОРУ: «с косичкой», «со стулом», «с платочками», «матрешки». Дыхательная гимнастика: «Пожарники», «Часики». Релаксация: «Волшебный сон»</p>	<p>ОРУ: «с шишками», «морские животные», «в лесу», «весёлые медвежата», «Цветы». Психогимнастика: «Берёзка», «Гномики у моря», «Солнце» «Птички»</p>	<p>ОРУ: «с флажком», «Паровозик», «Весёлые путешественники». Дыхательная гимнастика: «Паровозик», «Строим дом», «Заводим машину». «Тёплый холодный воздух»</p>
<p>Подвижные игры: «Я знаю», «Кувшинчики», «Огуречик», «Кто больше», «Стадо», «Краски», «Здравствуй сосед», «Дай дедушка ручку», «Пожарные на учениях»</p>	<p>Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Караси и щуки», «Невод», «Хитрая лиса», «Медведи и пчёлы», «Удочка», «Совушка». «Горячая картошка»</p>	<p>Подвижные игры: «Карусель», «Фигуры», «Летучей мяч», «Догоните меня», «Догони мяч», «Городок», «Палочка выручалочка», «Такси», «Защищай город».</p>
<p>«Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой, точечный и пальчиковый массаж, гимнастика в постели.</p>		