

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №4 «Веселинка»

2024
ГОД СЕМЬИ



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №4 «Веселинка»
Л.А. Нагимова
Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете № 4
«31» мая 2024г.

ПЛАН РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 2024 ГОДА

Набережные Челны, 2024г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №4 «Веселинка»



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №4 «Веселинка»
_____ Л.А. Нагимова

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете № 4
«31» мая 2024г.

ПЛАН РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 2024 ГОДА

Набережные Челны, 2024г.

Лето – удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей.

Пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное влияние на их всестороннее развитие.

Цель: создание условий для летнего отдыха и оздоровления детей в ДОУ.

Задачи:

укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния;
 всесторонне совершенствовать физические функции организма;
 повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания;
 формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
 удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка;
 способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

Принципы планирования оздоровительной работы

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 к проведению профилактических закаливающих и оздоровительных мероприятий;
 повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения элементарных правил и нормативов: оптимального двигательного режима, физической нагрузки.

ПЛАН

работы инструктора по физкультуре
 на летний оздоровительный период в 2024 году

ИЮНЬ		
Формы работы	Мероприятия	Участники
Работа с детьми	1 Физкультурные занятия 3 раза в неделю	Все группы по расписанию
	2 Спортивные праздники «Детство – радуга ярких красок» День спорта «Сабантуй» Музыкально – спортивный проект посвященный ко «Дню России» «Мяч – наш помощник и друг» подвижные игры Музыкально – спортивный праздник «Летний	Все группы

	марафон» Спортивный досуг «День бегуна»	
	3 Физкультурные досуги: «Непослушные мячи» «Ёжик топал по дорожке» «Пропавшие слова» «Город здоровья»	2 младшая Средняя Старшая Подготовительная
	4 Приобщение детей к здоровому образу жизни Презентация для дошкольников «Зубы, чтобы жевать и смеяться»	Средняя Старшая Подготовительная
Работа с коллективом	1 Взаимодействие с педагогами Конкурс рисунков «На спортивной площадке»	Старшая группа
	2 Презентация для сотрудников ГТО сегодня	Коллектив ДОУ
	3 Консультация в форме папки-передвижки «Подвижные игры летом»	Для всех возрастных групп
Работа с родителями	1 Консультация в форме папки-передвижки «Как правильно закаляться летом чтобы солнце, воздух и вода приносили пользу»	Старшая Средняя 2 младшая Подготовительная
	«Лето с пользой для здоровья»	Средняя
ИЮЛЬ		
Работа с детьми	1 Физкультурные занятия 3 раза в неделю	Все группы по расписанию
	2 Летние спортивные праздники: Праздник ко Дню Семьи «Праздник белой Ромашки» «Прыгалки - скакалки» игровые прыгалки Праздник мыльного пузыря «Веселые старты» - эстафеты с элементами спорта	2 младшая Средняя Старшая Подготовительная
	3 Приобщение детей к здоровому образу жизни Презентация для дошкольников «Если хочешь быть здоров- закаляйся»	Средняя Старшая Подготовительная
Работа с коллективом	1 Взаимодействие с педагогами Тематические дни здоровья	2 младшая Средняя Старшая Подготовительная
	2 Консультация: «Здоровый воспитатель-здоровые дети»	Воспитатели
	3 Мастер-класс для начинающих воспитателей «Программные подвижные игры»	Начинающие воспитатели
Работа с родителями	1 «Веселые старты» Спортивное развлечение с привлечением родителей	Старшая группа
	2. Консультация «Кто со спортом дружит-к нам!»	Младшая Средняя
АВГУСТ		

Работа с детьми	1 Физкультурные занятия занятия 3 раза в неделю	Все группы по расписанию
	2 Физкультурные досуги: «Мы весело играем» - день народных подвижных игр Развлечение «Наш друг светофор» «Вперед, вперед друзья спортсмены» - соревнования по метанию «День Российского флага» музыкально – спортивный проект	2 младшая Средняя Старшая Подготовительная
	3 Приобщение детей к здоровому образу жизни Презентация для дошкольников «Что такое здоровое питание»	Старшая Подготовительная
	4 Массовый спортивный праздник «Лето красное, прощай!»	Все группы
Работа с коллективом	1 Взаимодействие с воспитателями Активный отдых Туристический поход по территории детского сада	Младшая Средняя
	2 Консультация «Соблюдение режима- залог здоровья»	Воспитатели
Работа с родителями	1. Консультация «Какой вид спорта выбрать для ребенка»	Подготовительная группа
	2 Фотовыставка «Путешествие в страну здоровья»	Общий стенд

План работы по МКР на летний оздоровительный период 2024 год

(Июнь)

№п/п	Виды движений	Игровые упражнения	Ответственные
июнь			
I неделя			
1	Равновесие	«Кто дольше всех простоит на одной ноге» «Пробеги по узкой дорожке»	Инструктор по ФК
2	Бег	«Кто быстрее до флажка» Бег из разных и.п	
3	Метание	«Кто дальше бросит мешочек» «Сбей кеглю»	
4	Прыжки	« Прыжки с места, с разбега, на правой, левой ноге, продвигаясь в перед	
Подвижные игры		«Цветные автомобили»,»Мыши и кот», «Найди своё место», «Гуси лебеди»	воспитатели
II неделя			
1	Игры с мячом	Введение мяча, продвигаясь боком «Подбрось и поймай» с заданием (Хлопки и повороты)	Инструктор по ФК
2	Лазание	«Проползи не задень»(под шнуром, гимнастической скамейкой, веревкой)	
3	Бег	«Змейкой» между кеглями, бег с преодолениями препятствий (гимнастическая скамейка, кегли)	
Подвижная игра		«Перехватчики», «Мышеловка», «Стоп»	воспитатели
III неделя			
1	Ходьба	«По- медвежьи», широком шагом, на носках и пятках	Инструктор по ФК
2	Прыжки	С места, с разбега, через препятствия (под шнурком, гимнастической скамейкой)	
3	Игры с мячом	«Кто самой меткий» бросание мяча в цель, перебрасывание мяча из одной руки в другую	
Подвижные игры		«Найди свое место»,»Ловцы и обезьяны»,»Веселые ребята», «Цветные автомобили»	воспитатели
IV неделя			
1	Бег	Спиной вперед, с захлестыванием голени, бег с заданием по с /в (змейкой, мелким шагом, широким	Инструктор по ФК
2	Метание	«пронести волан и не урони» перебрасывание мяча из разных исходных положений	

3	Лазание	Ползание по наклонной доске, подлезание под несколькими препятствиями.	
Подвижные игры		«Коршун и наседка», Сделай фигуру»,на одной ноге, «Достань ленту»,» Зайцы и волк»	воспитатели

Июль

№п/п	Виды движений	Игровые упражнения	Ответственные
июль			
I неделя			
1	Прыжки	Боком через шнур и скакалку	Инструктор по ФК
2	С мячом	передача мяча через сетку друг другу, прыжки с мячом в руках	
3	Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейки с мячиками на голове «Сделай фигуру на одной ноге»	
Подвижные игры		«»Продаем горшки», «Пожарные на учении», «Мышеловка»	воспитатели
II неделя			
1	Бег	С заданием (изменяя темпы, врассыпную)	Инструктор по ФК
2	Метание	«метание предметов на дальность. Бросание мяча двумя руками из-за головы	
3	Лазание	Ползание на четвертинках по г\с , лазание по г\ст произвольном способом	
Подвижная игра		« Лиса в курятнике», «У медведя во бору»,»Займи место»,» Ловишки с ленточкой»	воспитатели
III неделя			
1	Ходьба	«змейкой» между предметами в полуприседе, спиной вперед	Инструктор по ФК
2	Прыжки	Прыжки по г\с 20 см в обруч « прыжки в обруч»из обруча в обруч на одной ноге с продвижением вперед	
3	Метание	Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола (земли) метание мешочков в вертикаль. цель « Попади в кольцо»	
Подвижные игры		«Мы веселые ребята», «Кто ушел», «Хитрая лиса»	воспитатели
IV неделя			

1	Равновесие	Легкий бег по г/с « пробеги по узкой дорожке». Ходьба по наклонной доске	
2	Лазание	Пролезание между ножками стула («тоннель» на низких четвереньках) пролезание под шнуром, обруч боком и прямо, «ловкие ребята	Инструктор по ФК
3	Прыжки	С места, с разбега «перепрыгивании через ручеек».	
Подвижные игры		«Чей мяч дальше?», «Лохматый пес», «Цветные автомобили», «Не оставайся на полу»	воспитатели

Август

№п/п	Виды движений	Игровые упражнения	Ответственные
август			
I неделя			
1	Бег	С высоким подниманием бедра «лошадки» Бег с мелким и широким шагом	Инструктор по ФК
2	Метание	Прокатывание мячей друг другу из разных и п между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его «поймай не урони»	
3	Лазание	Лазание по гимнастической стенки разноименным способом. Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по г/с, спуск тоже по наклонной.	
Подвижные игры		«Сбей кеглю», «Быстро возьми и быстро положи», «Кот и мыши», «Горелки»	воспитатели
II неделя			
1	Равновесие	Ходьба по г/сна носках на середине повернутся , и пойти дальше, х. по г/с, на каждый шаг перекладывать мяч одной руки в другую	
2	Прыжки	В высоту «Поймай бабочку», на двух ногах с передвижением вперед м/у кеглями змейкой.	Инструктор по ФК
3	Метание	Отбивание мяча о землю правой рукой с продвижением вперед.	

		«Баскетболисты», «Попади в корзину», метание мячиков в движущуюся цель.	
Подвижная игра		«Кто скорее да флажков», «Охотники и зайцы» «С кочки на кочку», «Волк и зайцы»	воспитатели
III неделя			
1	Ходьба	На носках, пятках перекаат с пятки на носок, глубоком присяде, с закрытыми глазами.	
2	Лазание	Ползание по г/с , подтягиваясь двумя руками. Лазание на г/ст одноименным способом «Достань погремушку»	Инструктор по ФК
3	Прыжки	Ноги вместе –врозь,продвигаясь вперед, на одной ноге из обруча в обруч.»	
Подвижные игры		«Найди пару», « Подбрось и поймай», «Волк во рву», «Мышеловка»	воспитатели
IV неделя			
1	Бег	С препятствиями, обегая и перепрыгивая (кубики, кегли, палки)	Инструктор по ФК
2	Метание	Метание в вертикальную цель «попади в кружок», «Сбей кегли» прокатывание мяча по прямой дорожке	
3	Равновесие	Ходьба по гим. скамейке, перешагивая через кегли. Бег с заданием , после с/в «Встать на одну ногу», «Цапля»	
Подвижные игры		«Удочка», «Гуси лебеди» «Продаем горшки», «Угадай, чей голос», «Волк и зайц»	воспитатели

Инструктор по ФК МБДОУ «Детский сад №4 «Веселинка» _____

Старший воспитатель МБДОУ «Детский сад №4 «Веселинка» _____