

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 40»

Проект  
физкультурно-оздоровительной работы  
в летний период 2024

**«Здравствуй, спортивное лето!»**

Инструктор по физической культуре  
**Кондратьева Наталья Ильинична**  
Первая квалификационная категория

Верхняя Пышма 2024

**Тема:** «Здравствуй, спортивное лето!»

**Продолжительность проекта:** июнь – август.

**Тип проекта:** физкультурно-оздоровительный.

**Участники проекта:** воспитанники, воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, родители.

**Место проведения:** физкультурный зал, прогулочные участки на территории детского сада.

**Форма проведения:** организованная образовательная деятельность, утренняя гимнастика, спортивные праздники, физкультурные досуги, подвижные игры, игры малой подвижности, групповая и индивидуальная деятельность.

### **Актуальность**

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:** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учётом их индивидуальных особенностей; создание условий для летнего отдыха и оздоровления детей в ДОУ.

### **Задачи:**

1. Сформировать у детей представление о летних видах спорта.
2. Обогащать знания основных элементов техники спортивных игр с использованием новых видов спортивного инвентаря (велосипед, самокат, теннис, бадминтон).
3. Формировать у детей позитивное отношение к здоровому образу жизни на основе использования средств физического развития.

4. Всесторонне совершенствовать физические функции организма.
5. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
6. Воспитывать любовь к спорту, желание развиваться физически с использованием новых видов спортивного инвентаря.
7. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.
8. Развивать у детей потребность в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.
9. Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

### **Социальная значимость проекта:**

Основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности. Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития.

В возрасте от 2 до 7 лет формируются основные черты характера, развиваются навыки, вырабатываются привычки, которые остаются на всю жизнь. Целенаправленные занятия с ребенком физическими упражнениями, формирование элементов здорового образа жизни в этот период позволяют заложить позитивное отношение и интерес к физической культуре и спорту.

Лето – лучшее время для двигательной активности детей. Реализация проекта направлена на сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДООУ, развитие у детей интереса к летним видам спорта, создание атмосферы радости.

### **Принципы проекта**

1. Принцип гуманизации - физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей.
2. Принцип индивидуальности - обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки.
3. Принцип оздоровительный - обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности.
4. Принцип взаимосвязи с семьей - соблюдение единых требований ДООУ и семьи в воспитании здорового ребенка.

## **Ожидаемый результат проекта:**

1. Сформированность у детей представлений о летних видах спорта и новых знаний и впечатлений об окружающем мире.
2. Обогащение дошкольников знаниями об основных элементах техники спортивных игр с использованием новых видов спортивного инвентаря (велосипед, самокат, теннис, бадминтон).
3. Самостоятельное использование детьми новых видов спортивного инвентаря в двигательной активности.

## **Этапы реализации проекта**

### ***Подготовительный этап.***

1. Разработка проекта.
2. Подбор иллюстрированного материала о новых видах спортивного инвентаря (велосипед, самокат, теннис, бадминтон).
3. Инструктаж детей по предупреждению травматизма в играх со спортивным оборудованием.
4. Подбор игр и эстафет с использованием новых видов спортивного летнего инвентаря.
5. Составление плана мероприятий работы с воспитанниками и родителями.

### ***Основная часть:***

1. Проведение с воспитанниками спортивных подвижных игр.
2. Проведение с воспитанниками спортивных праздников и досугов.
3. Репетиции и разучивание материала с детьми.

### ***Заключительная часть:***

1. Анализ работы, подведение итогов.

# ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

## В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Формы работы	Условия организации			
	Место	Время	Продолжительность по группам (мин.)	Ответственные
<b>Утренняя гимнастика</b>	на воздухе	ежедневно перед завтраком	младшая – 6, средняя – 8, старшая -10, подготовительная -12	<b>Инструктор по физической культуре.</b>
<b>Занятия по физической культуре</b>	на воздухе физкультурный зал	3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада)	2 младшая – 15, средняя – 20, старшая – 25, подготовительная - 30.	<b>Инструктор по физической культуре</b>
<b>Подвижные игры: сюжетные, не сюжетные с элементами соревнований; дворовые, народные, с элементами спорта (футбол, баскетбол)</b>	на воздухе физкультурный зал	ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	для всех возрастных групп – 10 – 20 мин.	<b>Инструктор по физической культуре.</b>
<b>Двигательные разминки: ритмические движения, упражнения на внимание и координацию движений, упражнения в равновесии, упражнения для активизации работы глазных мышц, гимнастика расслабления,</b>	на воздухе физкультурный зал	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	младшие – 6, средние -8, старшие -10, подготовительные -12	<b>Инструктор по физической культуре</b>

упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на формирование свода стопы.				
<b>Элементы видов спорта, спортивные упражнения:</b> катание на самокатах, езда на велосипедах, футбол, баскетбол, бадминтон.	на воздухе физкультурный зал	ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	средняя – 10, старшая – 12, подготовительная - 15	<b>Инструктор по физической культуре</b>
<b>Закаливающие мероприятия:</b> умывание прохладной водой, босохождение, солнечные и воздушные ванны.	с учетом специфики закаливающего мероприятия	по плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия	Согласно требованиям действующего СанПиНа	<b>Инструктор по физической культуре</b>
<b>Праздники, досуги, развлечения</b>	на воздухе	1 раз в неделю	20 – 40 мин.	<b>инструктор по физической культуре</b>

## Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы в летний период.

### Младший возраст

№	Оздоровительные мероприятия	Средства оздоровления	Темы мероприятий	Место проведения
1	<p><b>Утренняя гимнастика</b></p> <p>Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» №3 2013 г. стр. 50; № 4 2014 стр. 122</p>	<p>Разнообразные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения, преодоление полосы препятствий, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения.</p>	<p>1. «Солнышко и тучка» 2. «Котенок» 3. «На зарядку становись» 4. «Море зовет» 3. Сюжетно-ролевая утренняя гимнастика «Веселые гномики»</p>	<p>Участок, физкультурный зал</p>
2	<p><b>НОД по физической культуре</b> <i>3 раза в неделю</i></p> <p>1. И.М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова «Физическое развитие детей 2-7 лет» 2. Л. Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам»</p>	<p>Основные виды движений, элементы летних видов спорта, игровые упражнения, подвижные и спортивные игры, применение навыков ориентировки в пространстве.</p>		<p>Физкультурный зал, участок</p>
3	<p><b>Закаливающие процедуры</b></p>	<p>Солнечные, воздушные ванны; ходьба и бег по теплomu песку, траве, массажным дорожкам. Игры с водой.</p>	<p>Игра «Босохождение» Ходьба и бег по теплomu песку 5 – 10 мин.</p>	<p>Участок</p>

4	<b>Массаж и самомассаж</b>	Игровые приемы с элементами массажа.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Медведюшка»</li> <li>2. «Кто пасется на лугу»</li> <li>3. «Божьи коровки»</li> <li>4. «Жарче, дырчатая тучка»</li> </ol>	Участок, физкультурный зал
5	<b>Дыхательная гимнастика</b>	Правильное использование вдоха и выдоха	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Яблоня»</li> <li>2. «Кораблик»</li> <li>3. «Дует ветерок»</li> <li>4. «Мой воздушный шарик»</li> </ol>	Участок, физкультурный зал
6	<b>Гимнастика для глаз</b>	Упражнения для снятия напряжения с глаз	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лучик солнца»</li> <li>2. «Послушные глазки»</li> <li>3. «Солнечный зайчик»</li> <li>4. «Стрекоза»</li> <li>5. «Дождик»</li> </ol>	Участок, физкультурный зал
7	<b>Лечебные игры</b> Е. А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат»	Игры, направленные на укрепление здоровья ребенка.	<b>Игровые упражнения:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика плоскостопия стр. 30</li> <li>2. Укрепление мускулатуры ног и живота стр. 38</li> <li>3. Укрепление мускулатуры спины формирование осанки стр. 49</li> </ol> <b>Игры:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лошадки»</li> <li>2. «Трамвай»</li> </ol>	Участок, физкультурный зал



			<p>3. Воробышки и кот»</p> <p>4. «По длинной извилистой дорожке»</p> <p>5. «Не опоздай»</p> <p>6. «Круг – кружочек»</p>	
<b>8</b>	<p><b>Подвижные игры</b></p> <p>Картотека подвижных игр.</p>	<p>Способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес.</p>	<p>1. «Бегите ко мне»</p> <p>2. « Наш поезд»</p> <p>3. «Бабочки»</p> <p>4. «Кто умеет чисто мыться?»»</p> <p>5. «Зайцы и морковь»</p> <p>6. «Кто быстрее»</p>	<p>Участок, физкультурный зал</p>

## Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы в летний период.

### Старший возраст.

№	Оздоровительные мероприятия	Средства оздоровления	Темы мероприятий	Место проведения
1	<p><b>Утренняя гимнастика</b></p> <p>Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» №1 2015 г. стр. 18. №1/2014стр.118</p>	<p>Разнообразные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения, преодоление полосы препятствий, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения.</p>	<p>1. «Барбарики» (июнь)</p> <p>2. «Перепуганные утята» (июль)</p> <p>3. «Мы ребята – молодцы!» (август)</p>	<p>Участок, физкультурный зал</p>
2	<p><b>НОД по физической культуре</b></p> <p><i>3 раза в неделю</i></p> <p>1. И.М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова «Физическое развитие детей 2-7 лет»</p> <p>2. Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников»</p>	<p>Основные виды движений, элементы летних видов спорта, игровые упражнения, подвижные и спортивные игры, применение навыков ориентировки в пространстве.</p>		<p>Физкультурный зал, участок</p>
3	<p><b>Закаливающие процедуры</b></p>	<p>Солнечные, воздушные ванны; ходьба и бег по теплему песку, траве, массажным дорожкам. Игры с водой.</p>	<p>Игра «Босохождение» Ходьба и бег по теплему песку 5 – 30 мин.</p>	<p>Участок</p>

4	<b>Массаж и самомассаж</b>	Игровые приемы с элементами массажа.	1. «По таинственной дороге» 2. «Лес зеленый» 3. «Петух» 4. «Муха» 5. «Лягушки под дождем»	Участок, физкультурный зал
5	<b>Дыхательная гимнастика</b>	Правильное использование вдоха и выдоха	1. Дыхание по методике А.Н. Стрельниковой. 2. Дыхательная методика по методу Б.С. Толкачёва. 3. «Яблоня» 4. «Кораблик»	Участок, физкультурный зал
6	<b>Гимнастика для глаз</b>	Упражнения для снятия напряжения с глаз	1. «Лучик солнца» 2. «Послушные глазки» 3. «Солнечный зайчик» 4. «Стрекоза» 5. «Дождик»	Участок, физкультурный зал
7	<b>Лечебные игры</b> Е. А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат» для детей от 5 до 7 лет	Игры, направленные на укрепление здоровья ребенка.	<b>Игровые упражнения:</b> 1. Профилактика плоскостопия стр. 33 2. Укрепление мускулатуры ног и живота стр. 38 3. Укрепление мускулатуры спины формирование осанки стр. 39 <b>Игры:</b>	Участок, физкультурный зал

			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Птички и клетка»</li> <li>2. «Снайперы»</li> <li>3. «Третий лишний»</li> <li>4. «Ловля обезьян»</li> </ol>	
8	<p><b>Подвижные игры</b> Картотека подвижных игр.</p>	<p>Способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Заря»</li> <li>2. «Почта»</li> <li>3. «Веселая молчанка»</li> <li>4. «Царевна - лягушка»</li> <li>5. «Карусель»</li> <li>6. « Охотник и зайцы»</li> <li>7. «Хитрая лиса»</li> <li>8. «Змейка»</li> <li>9 «Утро и вечер»</li> <li>10. «Задом наперед»</li> <li>11. «Циркач»</li> <li>12. «Голубь»</li> </ol>	<p>Участок, физкультурный зал</p>
9	<p><b>Игры с элементами спорта</b></p>		<p>Футбол Волейбол Баскетбол</p>	

## Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в летний период

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в летний период включает следующие моменты.

1

- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- Утренняя гимнастика на открытом воздухе
- Экскурсии и целевые прогулки с детьми по территории детского сада

2

- Точечный массаж по методике А. Уманской
- Корректирующая гимнастика после дневного сна
- Дыхательная гимнастика по методике А. Стрельниковой

3

- Элементы видов спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)
- Двигательная разминка
- Спортивно - досуговая деятельность
- Внутригрупповые соревнования
- Индивидуальная работа с детьми по развитию двигательной активности

# СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ



# физкультурные досуги, праздники и развлечения

**1. Спортивное развлечение по ПДД «Незнайка в большом городе»**

**Цель:**

обобщить и повторить знания детей о правилах дорожного движения

**2. Спортивный праздник «Физкультура, обруч, Я – лучшие друзья!»**

**Цель:** Воспитание у детей потребности, в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- Совершенствовать в соревновательной форме двигательные навыки.
- Развивать быстроту, ловкость, координационные способности.
- Воспитывать внимание, уважение к сопернику и товарищам по команде, взаимопомощь и волевые качества.
- Способствовать умению детей и их родителей организовывать игры с обручем, как дома, так и во время прогулки.
- Создать отличное настроение.

**3. Спортивное развлечение «В гости с красной шапочкой»**

**Цель:** развивать и совершенствовать физические качества: ловкость, быстроту, гибкость; закреплять строевые упражнения и ОРУ.

**4. Физкультурный досуг для детей младшего дошкольного возраста «Куда пропало солнышко»**

**Цель:** вызвать эмоционально положительное отношение к праздникам, доставить детям удовольствие, обогатить новыми впечатлениями.

**Задачи:**

- создать радостное настроение у детей.
- Закрепить полученные на физкультурных занятиях знания, умения и навыки.
- Развить у детей ловкость, быстроту, координацию движений.
- Воспитать целеустремленность, настойчивость, чувство коллективизма, дружелюбие.

**5. Спортивная квест – игра для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие в страну радуги»**

**Цель праздника:** Создать радостное эмоциональное состояние, способствовать дружескому общению и объединению детей и взрослых; развивать физические качества: ловкость, быстроту реакции; воспитывать культуру поведения на общественных мероприятиях, вызвать эмоциональный отклик к конкурсам.

**6. Фестиваль дворовых игр**

**Цель:**

- Приобщать детей к подвижным дворовым играм.
- Создать радостное, бодрое настроение путем организации активного отдыха

**Задачи:**

- Приобщать к русской культуре через дворовые игры .

- Воспитывать интерес к дворовым играм.
- Укреплять здоровье через подвижную игру.
- Совершенствовать спортивные умения и навыки в подвижных играх.
- Развивать выносливость, быстроту реакции, ловкость, координацию движений.
- Совершенствовать сообразительность, находчивость и умение ориентироваться в пространстве.
- Выполнять правила игры.
- Четко проговаривать считалки, диалоги, заклички в играх.
- Формировать способность к взаимодействию с партнерами по игре.

### **7. «День прыгуна»**

**Цель:** формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- Закреплять навыки выполнения различного вида прыжков;
- Воспитывать ловкость, быстроту реакции.
- Создавать условия для проявления положительных эмоций.
- Совершенствовать навыки выполнения прыжков.
- Совершенствовать навыки действий в команде.

### **8. Спортивное развлечение для детей средней группы «Летняя Олимпиада — для здоровья награда!»**

**Цель:** развивать фантазию детей, вырабатывать четкость в действиях, быстроту реакции в различных двигательных заданиях.

**Задачи:**

- Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению детей к физкультуре и спорту.
- Закреплять ранее изученные навыки: бег, ходьба по канату, прыжки, лазанье, попаданий в цель.
- Осмысливать и решать задачи, возникающие при определенных обстоятельствах.
- Развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, быстроту. Смелость, ловкость, уверенность.

### **9. Спортивное развлечение «Солнце и дождик»**

**Задачи**

- Создать у участников праздника бодрое, радостное настроение.
- Совершенствовать приобретенные двигательные умения при выполнении детьми различных упражнений и заданий, а также в процессе подвижных игр.
- Способствовать оздоровлению организма детей посредством выполнения различных видов физических упражнений на свежем воздухе.
- Продолжать прививать детям интерес к физической культуре, подвижным играм, забавам.
- Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

### **10. «День скакалки»**

- подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Ловишка», «Змейка»;



- игры-соревнования: «До флажка», «На одной ноге», «Кто всех дольше прыгает через скакалку на месте».

### **11. Спортивное развлечение «Богатырские состязания»**

#### **Цель:**

- продолжать работу по укреплению здоровья детей;
- вызвать у детей желание двигаться, заниматься спортом;
- познакомить детей с русскими народными играми, дать детям возможность раскрыть свои творческие способности, реализовать свой потенциал;
- развивать интерес к выполнению физических упражнений, умение использовать свои навыки в повседневной жизни;
- воспитывать целеустремленность и настойчивость, чувство товарищества.

### **12. «День кузнечика»**

- подвижные и спортивные игры с прыжками, бегом;
- викторина «Кто прыгает, ползает, летает».

### **13. «День подвижных игр»:**

- любимые подвижные игры;
- спортивные игры;
- хороводные игры
- народные игры.

### **14. Спортивный праздник «Мы туристы»**

**Цель:** ознакомление детей с основами безопасного поведения на природе.

#### **Задачи:**

- обучение правилам поведения на природе и в экстремальных ситуациях;
- развитие ловкости, координации движений, выносливости, умения ориентироваться по карте, пространственного мышления;
- воспитание любознательности, положительного отношения детей к прогулкам и ответственного отношения к действиям на природе.

### **15. Спортивный досуг «Веселые старты»**

**Цель:** Реализация детской потребности в двигательной активности посредством организованной деятельности.

#### **Задачи:**

- ✓ Совершенствовать в соревновательной форме двигательные умения и навыки.
- ✓ Развивать быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества, координационные способности.
- ✓ Воспитывать внимание, уважение к сопернику и товарищам по команде, взаимопомощь и волевые качества.
- ✓ Воспитывать познавательный интерес к олимпийским играм.
- ✓ Повысить самооценку и сознательное отношение к занятиям физкультурой.

✓ Создать отличное настроение.

**16. Спортивное развлечение «В поисках Жар-птицы» (по мотивам сказки «Иван–царевич и Серый волк») для детей старшего дошкольного детского сада (с применением ИКТ)**

**Цель:** развитие двигательной активности через сюжетно - игровые занятия.

**Задачи:**

*Образовательные:*

Учить ставить перед собой цель и достигать её, преодолевая двигательные препятствия.

*Воспитательные:* Воспитывать дружеские взаимоотношения, сопереживание другому, желание помочь.

*Развивающие:* Развивать речь, мышление, воображение; совершенствовать двигательные умения и навыки в ползании, подлезании, прыжках, равновесии, в действиях с мячами в ловле, бросании, отбивании разными способами, ведении в игре-эстафете.

**17. Летнее спортивное развлечение для детей старшей и подготовительной групп «Спасем лес»**

**Задачи:**

**Цель:** продолжить экологическое воспитание детей.

**Задачи:**

- Укреплять здоровье детей; развивать самостоятельность, творчество.

Способствовать формированию здорового образа жизни, физическому развитию детей.

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Развивать быстроту, выносливость, ловкость.

Развивать у детей экологическое мышление, способность осознавать последствия своих действий по отношению к окружающей среде.

- Вызвать у детей радость от участия в развлечении. Воспитывать уверенность в своих силах, доброжелательность; умение действовать сообща. Побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

- Воспитывать бережное отношение к миру природы, желание защитить ее.

**18. Спортивное развлечение «Цветочная клумба»**

**Задачи:**

- Создавать возможности совершенствовать двигательные умения в непринужденной обстановке, располагающей всех детей к творческой деятельности;
- Воспитывать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.