

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
Утренняя гимнастика	на воздухе	ежедневно перед завтраком	младшая – 6, средняя – 8, старшая -10, подготовительная -12	Инструктор по физической культуре.
Занятия по физической культуре	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.	Инструктор по физической культуре
Подвижные игры: сюжетные, не сюжетные с элементами соревнований; дворовые, народные, с элементами спорта (футбол, баскетбол)	на воздухе физкультурный зал	ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	для всех возрастных групп – 10 – 20 мин.	Инструктор по физической культуре.
Двигательные разминки: ритмические движения, упражнения на внимание и координацию движений, упражнения в равновесии, упражнения для активизации работы глазных мышц, гимнастика расслабления,	на воздухе физкультурный зал	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	младшие – 6, средние -8, старшие -10, подготовительные -12	Инструктор по физической культуре

упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на формирование свода стопы.				
Элементы видов спорта, спортивные упражнения: катание на самокатах, езда на велосипедах, футбол, баскетбол, бадминтон.	на воздухе физкультурный зал	ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	средняя – 10, старшая – 12, подготовительная - 15	Инструктор по физической культуре
Закаливающие мероприятия: 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	Инструктор по физической культуре
Праздники, досуги, развлечения	на воздухе	1 раз в неделю	20 – 40 мин.	инструктор по физической культуре

Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы в летний период.

Младший возраст

№	Оздоровительные мероприятия	Средства оздоровления	Темы мероприятий	Место проведения
1	<p style="text-align: center;">Утренняя гимнастика</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 style="text-align: center;">Участок, физкультурный зал</p>
2	<p style="text-align: center;">НОД по физической культуре <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 style="text-align: center;">Физкультурный зал, участок</p>
3	<p style="text-align: center;">Закаливающие процедуры</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 style="text-align: center;">Участок</p>

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

Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы в летний период.

Старший возраст.

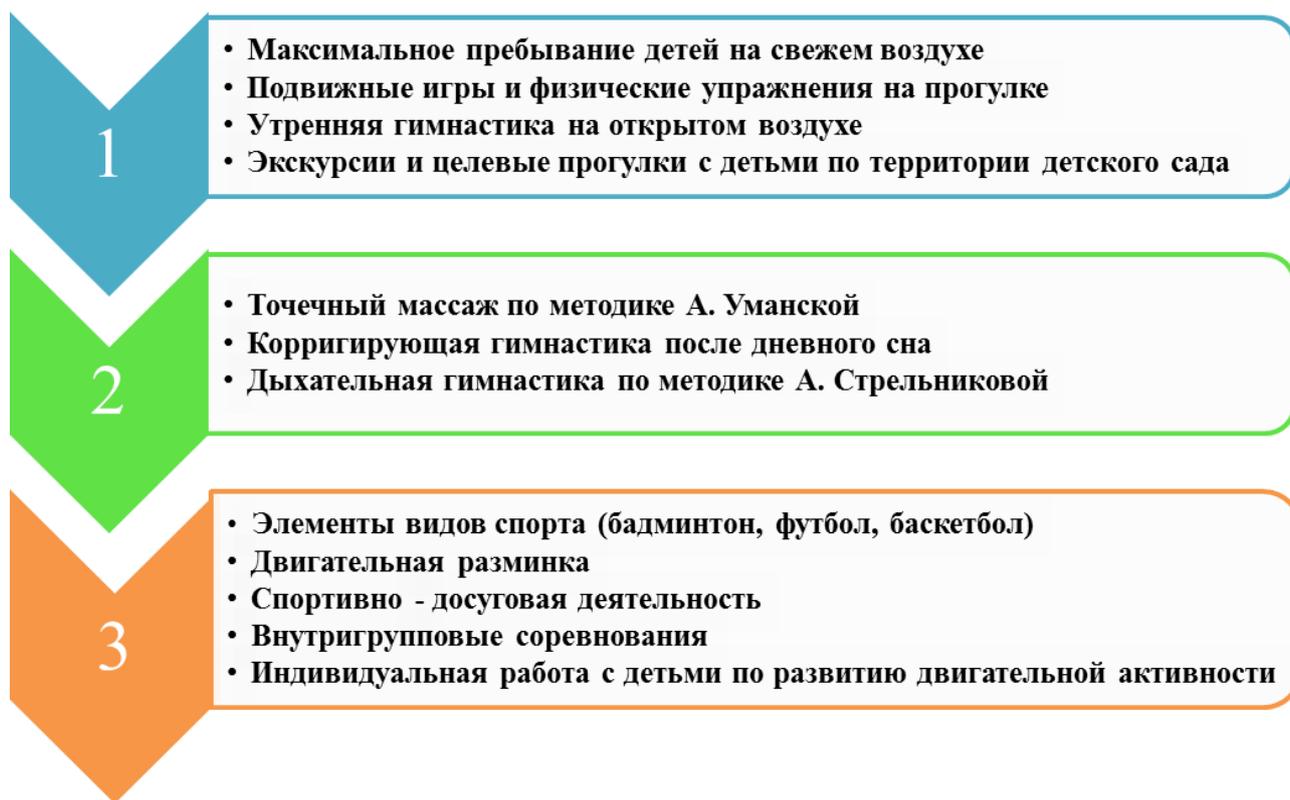
№	Оздоровительные мероприятия	Средства оздоровления	Темы мероприятий	Место проведения
1	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» №1 2015 г. стр. 18. №1/2014стр.118</p>	<p>Разнообразные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения, преодоление полосы препятствий, 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>НОД по физической культуре</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>Закаливающие процедуры</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 – 30 мин.</p>	<p>Участок</p>

4	Массаж и самомассаж	Игровые приемы с элементами массажа.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «По таинственной дороге» 2. «Лес зеленый» 3. «Петух» 4. «Муха» 5. «Лягушки под дождем» 	Участок, физкультурный зал
5	Дыхательная гимнастика	Правильное использование вдоха и выдоха	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхание по методике А.Н. Стрельниковой. 2. Дыхательная методика по методу Б.С. Толкачёва. 3. «Яблоня» 4. «Кораблик» 	Участок, физкультурный зал
6	Гимнастика для глаз	Упражнения для снятия напряжения с глаз	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Лучик солнца» 2. «Послушные глазки» 3. «Солнечный зайчик» 4. «Стрекоза» 5. «Дождик» 	Участок, физкультурный зал
7	Лечебные игры Е. А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат» для детей от 5 до 7 лет	Игры, направленные на укрепление здоровья ребенка.	Игровые упражнения: <ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика плоскостопия стр. 33 2. Укрепление мускулатуры ног и живота стр. 38 3. Укрепление мускулатуры спины формирование осанки стр. 39 Игры:	Участок, физкультурный зал

			<ol style="list-style-type: none"> 1. «Птички и клетка» 2. «Снайперы» 3. «Третий лишний» 4. «Ловля обезьян» 	
8	<p>Подвижные игры 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"> 1. «Заря» 2. «Почта» 3. «Веселая молчанка» 4. «Царевна - лягушка» 5. «Карусель» 6. « Охотник и зайцы» 7. «Хитрая лиса» 8. «Змейка» 9 «Утро и вечер» 10. «Задом наперед» 11. «Циркач» 12. «Голубь» 	<p>Участок, физкультурный зал</p>
9	<p>Игры с элементами спорта</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.



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.