

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 3»

Л.В.Каменева

Приказ № 8901 от «26» 05 2023г.



**План**  
**физкультурно-оздоровительной**  
**работы в МБДОУ «Детский сад №3»**  
**на летний период 2023г.**

## План физкультурно-оздоровительной работы

на летний период 2023 г.

| Формы работы   | Время проведения  | Участники<br>Продолжительность  |
|--|---|---|
| <b>1. Утренняя гимнастика.</b><br>Цель: повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.   | Ежедневно   | Все группы<br>Младшая - 6мин.<br>Средняя - 10мин.<br>Старшая - 10мин.<br>Подготовит. - 12мин. |
| <b>2. НОД по физической культуре</b><br>(традиционные, тренировочные, сюжетные, контрольные и другие).   | 3 раза в неделю<br>(до наступления жары или после ее спада) | Младшая - 15мин.<br>Средняя - 20мин.<br>Старшая - 25мин.<br>Подготовит. - 30мин.              |
| <b>3. Подвижные игры</b> (сюжетные, несюжетные с элементами соревнований, дворовые, народные, с элементами спорта).  |   | Все группы  |
| <b>4. Двигательные разминки</b><br>(физминутки, динамические паузы).<br>-упражнения на развитие мелкой моторики;<br>-ритмические движения;<br>-упражнения на внимание и координацию движений;<br>-упражнения в равновесии;<br>-для активации работы глазных мышц;<br>-гимнастика расслабления;<br>-упражнения на формирование правильной осанки; |   | Все группы  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>--упражнения на формирование свода стопы.</p> <p><b>5.Элементы спорта, спортивные упражнения.</b><br/>Цель: формирование специальных двигательных навыков, воспитание волевых качеств, эмоций, расширение кругозора детей.<br/>-катание на самокатах;<br/>-езда на велосипеде;<br/>-футбол;<br/>-баскетбол и др.</p> <p><b>6.Гимнастика пробуждения</b><br/>(сюжетно – игрового характера на тему: «Сон прошел. Пора вставать, ножки, ручки нам размять»).</p> <p><b>7.Гимнастика после дневного сна</b><br/>( разминка после сна с использованием различных упражнений).<br/>-с предметами и без них;<br/>-на формирование правильной осанки;<br/>-на формирование свода стоп;<br/>-имитационного характера;<br/>-сюжетные или игровые;<br/>-на развитие мелкой моторики;<br/>-на координацию движений;<br/>-в равновесии.</p> <p><b>8.Закаливающие мероприятия.</b><br/>(Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей).<br/>-элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, обтирание);<br/>-закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно</p> | <p>Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.</p> <p>Ежедневно после дневного сна.</p> <p>Ежедневно после дневного сна.</p> <p>В зависимости от температуры воздуха.<br/>По плану воспитательно – образовательной работы в группе.</p> | <p>Средняя -10мин.<br/>Старшая -12мин.<br/>Подготовит.-15мин.</p> <p>Для всех групп: 3-5 мин.</p> <p>Для всех групп: 7-10 мин.</p> <p>По усмотрению медицинской сестры.</p> <p>Все группы.</p> |
|---|---|--|

|   |  |                                      |
|---|--|--------------------------------------|
| <p>организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);<br/> - спецзакаливание (босоножье, игровой массаж, дыхательная гимнастика).</p> <p><b>9. Индивидуальная работа в режиме дня.</b><br/> Цель: стимулирование к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям; оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях; укрепление здоровья и улучшение физического развития ослабленных детей.</p> <p><b>10. Активный отдых.</b><br/> -развлечение, праздники;<br/> -игры-забавы;<br/> -дни здоровья;<br/> -походы в лесную зону.</p> | <p>Устанавливается индивидуально.<br/> По плану воспитательно – образовательной работы в группах.</p> <p>1 раз в неделю.</p> | <p>Все группы.</p> <p>30-35 мин.</p> |
|---|--|--------------------------------------|

## Общие мероприятия.

| Мероприятие  | Сроки    | Участники  |
|--|----------|--|
| <b>Июнь</b>  |          |  |
| 1.Развлечение «День защиты детей»  | 1 неделя | Группы общеразвивающей направленности 3 – 4 года, 4 – 5 лет №1 и №2, 5 – 6 лет №1 и №2 |
| 2. Развлечение «Злые и добрые кошечки»   | 2 неделя | Группа общеразвивающей направленности 3 – 4 года                                       |
| 3.Музыкальные подвижные игры «Бери флажок», «Кто скорее ударит в бубен», «Узнай по голосу» | 3 неделя | Группы общеразвивающей направленности 4 – 5 лет №1 и №2                                |
| 4.Праздник загадок   | 4 неделя | Группы общеразвивающей направленности 5 – 6 лет №1 и №2                                |
| <b>Июль</b>  |          |  |
| 1.Спортивный досуг « Мы – спортсмены»  | 1 неделя | Группы общеразвивающей направленности 5 – 6 лет №1 и №2                                |
| 2. Праздник мыльных пузырей  | 2 неделя | Группа общеразвивающей направленности 3 – 4 года                                       |
| 3.Игровой досуг «Путешествие по сказкам»   | 3 неделя | Группы общеразвивающей   |

|   |          |   |
|---|----------|---|
| 4. Летняя дискотека «Что такое доброта?»                          | 4 неделя | направленности 4 – 5 лет №1 и №2<br>Все группы          |
| <b>Август</b>   |          |   |
| 1. Экологическая викторина «Кто в лесу живет, что в лесу растет?» | 1 неделя | Группа общеразвивающей направленности 4 – 5 лет         |
| 2. Конкурс «Кто лучше станцует?»                                  | 2 неделя | Все группы  |
| 3. Викторина детских песен «Угадай – ка»                          | 3 неделя | Группы общеразвивающей направленности 5 – 6 лет №1 и №2 |
| 4. Музыкальная игра «Кто в домике живет»                          | 4 неделя | Группа общеразвивающей направленности 3 – 4 года        |