

# Физкультурно - оздоровительная

программа

Составила:  
Грибова В.Ю.  
"Спортивное лето"

инструктор по ФК

МКДОУ "Детский сад №1

г.Облучье"

# Актуальность программы:



Лето – это самое благоприятное время для укрепления здоровья детей. В летний период дети проводят больше времени на свежем воздухе, чем в помещении. Постоянное пребывание детей на свежем воздухе, даёт ребёнку значительный физический и эмоциональный запас сил для успешного полноценного развития и повышения иммунитета. Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. В летний период больше возможностей предоставлено для закаливания, совершенствования защитных реакций ребенка, широко используются солнечно-воздушные ванны и водные закаливающие процедуры.

Исходя из вышесказанного, **цель** данной программы:

***- создание условий для летнего отдыха и оздоровления детей в ДОУ.***



# Задачи:

- обеспечить эмоционально-психологический комфорт для воспитанников ДОУ;
- закаливание детского организма (бег, игры с водой, закаливание);
- формировать у детей культурно-гигиенические и трудовые навыки, позитивное отношение к здоровому образу жизни на основе использования средств физического развития (физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры, ОРУ, ОВД);
- повышение двигательной активности;
- Реализовать систему мероприятий, направленной на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие экологической и познавательной активности;
- обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста;
- повышение физической подготовленности дошкольников.



## Гипотеза реализации программы:

оздоровление детей дошкольного возраста в ДООУ будет успешным: если будет грамотно организована летняя оздоровительная работа, в дошкольном учреждении охватывающая всех участников образовательного процесса, позволяющая укрепить физическое здоровье детей, а также повысить информационную компетентность родителей и педагогов в области организации летнего отдыха детей.

**Продолжительность проекта: июнь**

**Место проведения: спортивная площадка на территории детского сада.**

**Формы оздоровительных мероприятий в режиме дня:**

- **Физкультурно – оздоровительные:**
  - Нод по физическому воспитанию;
  - Утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- **Подвижные игры и игры малой подвижности;**
  - **Спортивные праздники и развлечения.**
- **Весёлые спортивные эстафеты для детей**
  - **Экскурсии и походы**
    - **Закаливающие:**
      - Утренний приём на свежем воздухе;
      - Гимнастика на свежем воздухе;
      - Прогулки на свежем воздухе;
        - Хожение босиком;
      - Обливание ног прохладной водой;
      - Упражнение после дневного сна.
    - **Профилактические:**
      - **Приём витаминов «Ревит»;**
- **Разнообразное меню с фруктами и овощами;**
- **Приём натурального сока в 10 часов.**

# Работа с родителями:

привлечение в соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», беседы и консультации для родителей; оформление спортивного уголка для родителей «Летние спортивные развлечения», «Закаливания ребёнка летом», «Русские народные игры летом», «Играйте, вместе с ребёнком». Изготовление книжек - передвижек: «Летние игры с предметом и без него», «Закаливание водой», «Любите спорт – летние игры».

# Принципы реализации проекта:

- - учет ведущей деятельности (задания и упражнения проводятся в игровой форме);
- - учет индивидуальных особенностей (физическое развитие);
- - системность и целенаправленность организации двигательной деятельности детей;
- - доступность (построение работы с учетом уровня развития детей).

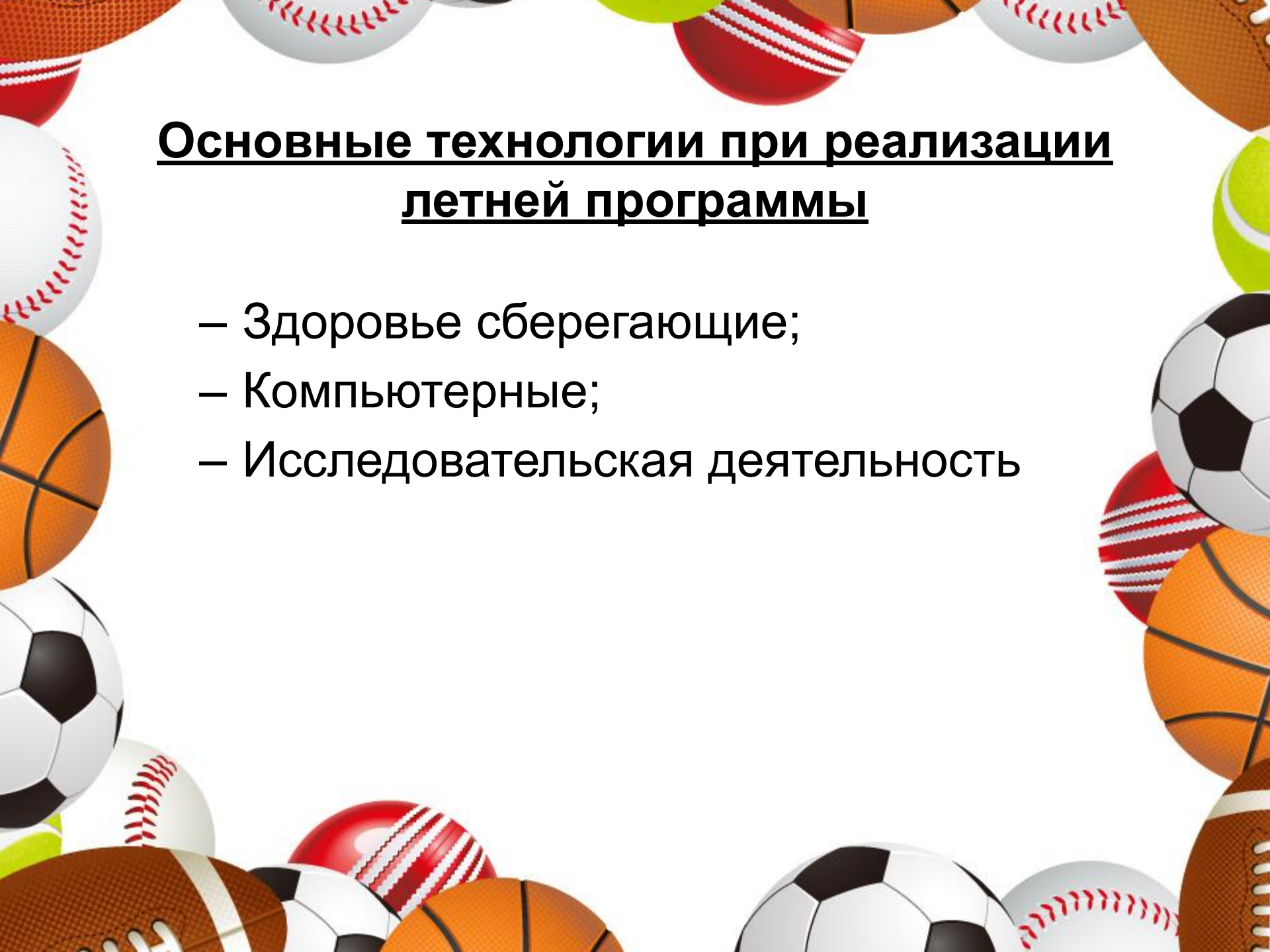
## Субъекты проекта:

- - дети;
- - педагоги ДОУ;
- - родители.

## Механизмы реализации летней программы

- Включают в себя следующие направления:
- Обеспечение здорового ритма жизни детей;
- Организовать полноценное питание;
- Проектно – исследовательская деятельность;
- Создание каждому ребёнку в детском саду возможность для творческого развития;
- Познавательно – развлекательные и спортивные игры;
- Наблюдения за изменением в природе – исследование объектов живой природы;
- Викторины, выставки, конкурсы, праздники;
- Экскурсии, прогулки за территории дошкольных групп.





## Основные технологии при реализации летней программы

- Здоровье сберегающие;
- Компьютерные;
- Исследовательская деятельность

## Этапы реализации проекта:

- 1. Подготовительный этап.
- Способствовать умственному, нравственному, эстетическому и физическому воспитанию дошкольников (беседа о лете, летнем отдыхе; о том, чем дети желают заниматься в летнее время года; консультации для родителей: «Игры летом», «Солнце хорошо, но в меру»).
- 2. Основной этап.
- Проведение физкультурно-оздоровительного комплекса мероприятий для детей дошкольного возраста (подвижные игры, веселые эстафеты, спортивные соревнования, спортивные досуги, праздники, игры малой подвижности).
- 3. Заключительный этап.
- Направлен на выявление эффективности проведенного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий и подведение итогов детской деятельности в летний период (выставка детских рисунков «Что мне запомнилось больше всего», фото – выставка соревнований детей).

## Предполагаемый результат для ребёнка:


- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости в летний период;
- удовлетворённость естественными потребностями в движении, развивающееся двигательное творчество;
- активность, инициативность, раскрепощённость детей в общении;
- повышение уровня умелости и самостоятельности;
- проявление творческих, самостоятельных, выразительных и грациозных движений.

## Предполагаемый результат для педагога:

- Обогащение собственного опыта в разных областях;
- Разработка рекомендаций для родителей по проблеме здоровья и жизнедеятельности детей.

# Планируемые результаты.

- - сформированность у детей представлений о пользе летнего отдыха, спортивных играх в летнее время года;
- - приобретены знания о здоровом образе жизни;
- - обогащен двигательный опыт детей дошкольного возраста;
- - развиты физические качества;
- - повышена физическая подготовленность дошкольников.



Программы разделена на тематические  
недельные проекты каждой возрастной группы.

**Вторые младшие группы**

Проект 1 недели «Дети – цветы жизни»

Проект 2 недели «Береги здоровье с детства!»

Проект 3 недели «В гостях у сказки»

Проект 4 недели «Мы и спорт – друзья!»

**Средние группы**

Проект 1 недели «Дети - цветы жизни!»

Проект 2 недели «За здоровьем в детский сад!»

Проект 3 недели «В гостях у сказки»

Проект 4 недели «Мы и спорт – друзья!»

**Старшие и подготовительные группы**

Проект 1 недели «Дети – цветки жизни»

Проект 2 недели «Вот оно какое, наше лето!»

Проект 3 недели «Время путешествий»

Проект 4 недели «Водная стихия»

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Academia, 2001. Л. И. Пензулаева
- 2. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005.
- 3. Н.С. Голицына Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрепторий, 2004.
- 4. М.Д. Маханева С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
- 5. Т.С. Овчинникова Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. -СПб.:Каро, 2006.
- 6. М.А. Рунова Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
- 7. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 (4-7) 30 лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2006.
- 8. А.П. Щербак Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.:Владос, 1999.
- 9. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2003.
- 10. Т.Е. Харченко Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб.: Детство-Пресс, 2010.

## Электронные ресурсы:

- <http://packracku.com> – детские раскраски;
- <http://festival.1september.ru/> (конспекты НОД, сценарии праздников, статьи для родителей, аудиозаписи);
- <http://www.doshvoznrast.ru/> (оздоровительная работа, игровая деятельность, работа с родителями, проведение праздников);
- <http://www.moi> – detsad.ru (методические разработки, консультации для воспитателей и родителей, дидактические игры, основы безопасности).
- <http://www.maam.ru/users> (образовательный сайт Маам, сетевое педагогическое сообщество)

Приложение

# Подвижные игры для детей летом



## Игра с мячом



Эта игра на свежем воздухе для двоих детей. Для игры понадобится небольшой мяч и металлическая или пластиковая банка. Игровое поле надо расчертить, располагая линии на расстоянии примерно тридцать сантиметров одна от другой. Посередине ставится банка. Игрок, который собьет мячом банку, переставляет его на одну черту ближе к себе. Тот из детей, кто таким способом подвинет банку ближе всего к себе, становится победителем.

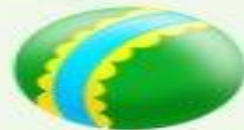
## Игра перетягивание

Эта игра на свежем воздухе для двух детей. Проведите на асфальте или на песке черту. С обеих сторон на равном расстоянии на полшага от нее друг против друга, взявшись за руки, должны встать двое играющих, каждый из которых старается заставить соперника наступить на черту ногой или переступить ее. Рывки в игре не разрешаются, перетягивание должно быть плавным.

## Салочки или пятнашки по кругу

Эта игра подойдет для двух детей в возрасте от четырех лет. Начертите на песке или на асфальте круг диаметром полтора метра.

Два игрока должны встать с разных его сторон. По сигналу "Раз, два, три!" они начинают прыгать вокруг на правой ноге или на левой по часовой стрелке, стараясь догнать и запятнать друг друга.







## Игра Птички

Эта игра на свежем воздухе для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Для этой игры понадобится палка длиной около метра.

Перед игрой чертятся две линии "старт" и "финиш", на расстоянии не более пяти метров друг от друга. Задача ребенка, приняв исходное "птичье" положение, двигаться к финишу.

Исходное положение: присесть, ноги вместе, руки опущены до уровня коленей, под коленями через согнутые в локтях руки пропускается палка. Кисти рук надо сцепить спереди в замок. Игра станет еще интереснее, если в ней примут участие несколько соревнующихся между собой детей.

## Почти классики



Нарисуйте на песке или на асфальте восемь десятых кругов на расстоянии тридцать-пятьдесят сантиметров один от другого, расположенные по замкнутому кругу.

Попросите ребенка прыгать из одного круга в другой на одной ноге прямо или боком. Если в игре принимают участие двое или несколько детей, то выигрывает тот, кто дольше всех продержится на одной ноге.

## Игра в кенгуру

Каждый из игроков получает платок и засовывает его за пояс более узким концом. Выбирается ведущий, который получает надувной шарик. Как только начинается игра, ведущий выкрикивает имя одного из игроков и бросает шарик в воздух. Названный человек должен поймать шарик своим платком, не доставая его из-за пояса. Затем он сам бросает шарик в воздух и выкрикивает имя другого участника. Игра продолжается до тех пор, пока все играющие не попытаются поймать шарик.



**Спасибо  
за внимание**