**МНОГОВАРИАНТНЫЙ ПЛАН ЗИМНИХ КАНИКУЛ В ДЕТСКОМ САДУ**

**Интеграция образовательных областей во время каникул**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Реализация** |
| **Физическая культура, здоровье** | Оздоровительная работа, формирование культурно-гигиенических навыков и представлений о  здоровом образе жизни человека, профилактика переутомления. |
| **Безопасность** | Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья. |
| **Познание** | Расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека. |
| **Социализация** | Формирование представлений о здоровье и ЗОЖ, приобщение к ценностям физической культуры. |
| **Коммуникация** | Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека |
| **Художественное творчество** | Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания областей «Здоровье», «Физическая культура». |
| **Чтение художественной литературы, Музыка** | Использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания областей «Физическая культура», «Здоровье»;  освоение двигательных эталонов в творческой форме. |

Возраст детей: 6-7 лет

Место проведения: групповые помещения, физкультурный зал, музыкальный зал, улица

Цель каникул:

-Организовать продуманный активный отдых детей

-Снизить психологическую и умственную нагрузку на детский организм

***Тема каникул: «Быть здоровым – это модно!»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Формы работы | Место проведения с учетом гибкого режима дня |
| Понедельник  **«Здоровому все здорово».** | * Оздоровительная утренняя гимнастика * Чтение энциклопедии «Тело человека. Как мы устроены»   Цель: расширять знания и представления о человеческом организме.   * Игра « Разрезные человечки», «Составь портрет»   Цель: уточнить представления о строении человеческого тела и назначении отдельных частей тела   * Игра «Я расту»   Цель: формировать представления о возрасте человека; знакомить с некоторыми элементами периодизации возраста.   * Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик самый сильный…» * Совместная деятельность взрослого и детей: игра-путешествие в страну Здоровяков (по станциям: Режим дня, Чистота и Гигиена, Правильное питание, Спорт и Закаливание, Хорошее настроение) * Дневная прогулка:   игра малой подвижности «Чем я с другом поделюсь»  Цель: закрепить знания о назначении предметов личной гигиены.  Элементы спортивных игр с мячом: «Забрось в кольцо», «Обведи мяч».  Подвижная игра «Что мы видели не скажем, а что делали покажем»  Цель: развивать находчивость, сообразительность, умение перевоплощаться  Катание с горки.  Индивидуальная работа по развитию движений: зависит от уровня физического развития детей.  *Вторая половина дня*   * Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика; босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп); воздушные ванны. * Сюжетно-ролевые игры «Мы спортсмены», «Поликлиника»   Цель: закреплять знания о профессиональных действиях; воспитывать навыки взаимодействия.   * Художественное творчество «Как здоровье найти»   Цель: развивать детское творчество, умение воплощать свой замысел в рисунке, закрепить представления о здоровом образе жизни.   * Вечерняя прогулка: самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры. | Физкультурный зал  Групповое помещение  На улице. При морозной погоде проводится в хорошо проветренном физкультурном зале  Помещение спальни  Групповое помещение  При морозной погоде игры проводятся  физкультурном или музыкальном залах |
| Вторник  **«Зимние забавы и развлечения»** | * Оздоровительная утренняя гимнастика * Игра «Собери картинку» (новогодняя тематика)   Цель: упражнять в составлении целого из частей.  Загадки о зиме, зимних забавах и развлечениях  Цель: развивать слуховое внимание, быстроту мышления   * Пальчиковая гимнастика «Елочка», «Снеговик» * Совместная деятельность взрослого и детей: музыкальный праздник « Прощание с елочкой» * Дневная прогулка:   Подвижные игры «Ловишки », «На санки»  Цель: упражнять в беге в разные стороны, умении ориентироваться в пространстве, быстро добегать до санок и садиться на них  Конкурс «Лепим фигуры из снега»  Цель: учить слепить из снега простые фигурки, схожие с простыми предметами; закрепить знания о свойствах снега.  Индивидуальная работа по развитию движений: зависит от уровня физического развития детей.  Катание с горки.  *Вторая половина дня*  Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика, босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп), воздушные ванны.   * Чтение художественной литературы: Ирина Гурина «Зимние забавы» * Художественное творчество «Бусы для Снегурочки» * Вечерняя прогулка: самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры. | Физкультурный зал  Групповое помещение  Музыкальный зал  На улице. При морозной погоде проводится в хорошо проветренном физкультурном зале  Помещение спальни  Групповое помещение  При морозной погоде игры проводятся  в зале |
| Среда  **«Зимние Олимпийские Игры»** | * Оздоровительная утренняя гимнастика * Познавательная беседа об истории олимпийского движения, его символике. * Загадки о спорте, спортивном инвентаре   Цель: закреплять представления о различных видах спорта, развивать слуховое внимание, быстроту мышления.   * Игры «Кому, что нужно для занятий спортом», «Назови спортсмена», «Подбери слово»   Цель: закреплять умение группировать предметы по смыслу, упражнять в образовании, употреблении и правильном произношении слов.   * Дневная прогулка:   Совместная деятельность взрослого и детей: спортивный праздник «Детские Зимние Олимпийские игры»  Катание с горки.  Индивидуальная работа по развитию движений: зависит от уровня физического развития детей.  *Вторая половина дня*   * Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика, босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп), воздушные ванны. * Чтение художественной литературы: В.Радченко «Твой олимпийский учебник», С.Прокофьева «Румяные щеки» * Художественное творчество: «Нарисуй олимпийскую эмблему, медаль»   Цель: развивать творческое воображение, умение воплощать свой замысел в рисунке; навыки работы с красками, кисточками.   * Вечерняя прогулка: самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры. | Физкультурный зал  Групповое помещение  На улице. При морозной погоде проводится в хорошо проветренном физкультурном зале  Помещение спальни  Групповое помещение  При морозной погоде игры проводятся  в зале |
| Четверг  **«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»** | * Оздоровительная утренняя гимнастика * Беседа: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»   Цель: Помочь детям понять важность физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.   * Просмотр иллюстраций: «Моё здоровье – моё богатство». * Заучивание пословиц и поговорок о здоровье.   Цель: Учить детей заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. Помочь детям понять, что здоровье зависит от многих факторов: Соблюдение правил гигиены, питания. Правил физкультуры и закаливания.   * Пальчиковая гимнастика «Пальчики здороваются» (Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова)   Дневная прогулка:   * Спортивные соревнования с участием родителей «Зимние забавы»   Цель: Вызвать у детей радостное, бодрое настроение от совместных соревнований с родителями. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, поддерживать в детях спортивный дух, желание заниматься физической культурой, вести здоровый образ жизни  *Вторая половина дня*   * Оздоровительные мероприятия после сна:- бодрящая гимнастика, «Тропа здоровья» (массаж стоп);- воздушные ванны, массаж спины (дети выполняют друг другу стоя «паровозиком»)   (М.Ю.Картушина)   * Совместно с детьми разработать «Правила чистюли»   Цель: Воспитывать положительное отношение к чистоте   * Дидактическая игра «Опасно – не опасно»   Цель: Помочь ребенку отличить опасные и неопасные для жизни ситуации. Соблюдать правила безопасного поведения в различных ситуациях.   * Аромотерапия * Художественное творчество «Как здоровье найти» Цель: развивать детское творчество, умение воплощать свой замысел в рисунке, закрепить представления о здоровом образе жизни * Вечерняя прогулка: самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры. | Физкультурный зал  Групповое помещение  На улице. При морозной погоде проводится в хорошо проветренном физкультурном зале  Помещение спальни  Групповое помещение  При морозной погоде игры проводятся  в зале |
| Пятница  **«Любимые игры»** | * Оздоровительная утренняя гимнастика * Ситуативный разговор «Моя любимая игра» (выяснить в какие игры дети любят играть; какие дворовые игры они знают) * Словесная игра «Испорченный телефон» * Упражнение «Кто больше соберет игрушек ногами»   Цель: развитие психомоторных функций, ловкости; оздоровительные задачи – легкий массаж стоп, возбуждение активных точек на стопах.  Дневная прогулка:   * Народная игра «Взятие снежного городка» (заранее построенного на прогулках   Цель: создать бодрое, жизнерадостное настроение, расширять знания детей о Р.Н.И. в которых отражается исконная любовь народа к веселью, движениям, удальству   * Спортивный досуг «Ярмарка»   Цель: Продолжать знакомить детей с народным фольклором. Закреплять навыки игры в русских народных играх «Горелки», «Мешочек», «У медведя во бору», «Баба - Яга». Закреплять знания детьми пословиц, поговорок, считалок. Воспитывать выдержку, внимание. Развивать интерес к Р.Н.И.  Вторая половина дня  • Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика, босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп), воздушные ванны.   * Посиделочные игры   «Колечко, колечко, выйди на крылечко», «Летел лебедь по синему небу»  Цель: развивать увертливость, скорость реакции, закреплять счет   * Рисование «Моя любимая игрушка».   Цель: передать образ и свое отношение к своей любимой игрушке в рисунке.  • Вечерняя прогулка: самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры. | Физкультурный зал  Групповое помещение  На улице. При морозной погоде проводится в хорошо проветренном физкультурном зале  Помещение спальни  Групповое помещение  При морозной погоде игры проводятся  в зале |