Многовариантный план зимних каникул в подготовительной к школе группе ДОУ «В здоровом теле здоровый дух!»

 Составила: воспитатель МБДОУ ЦРР д/с №24 «Теремок»

Герасева И.Д.

Демихово

2015

Многовариантный план зимних каникул в подготовительной к школе группе ДОУ «В здоровом теле здоровый дух!»

Возраст детей: 6-7 лет

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

Время года проведения каникул: зима.

Цель каникул:

-Организовать продуманный активный отдых детей

-Снизить психологическую и умственную нагрузку на детский организм.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Формы работы | Место проведения с учетом гибкого режима дня |
| ПонедельникТема дня:**«Добрый доктор Айболит».** | *Утро** Встреча детей с Айболитом (куклой). Д/и «Назови части тела». Цель: актуализировать и уточнить знания детей о частях тела.
* Оздоровительная утренняя гимнастика. Доктор Айболит «оценивает» правильность выполнения заданий.
* Гигиенические процедуры. Практическое упражнение «Чистые полотенца» Цель: продолжать формировать культурно-гигиенические навыки
* Беседа «В мире вежливых слов» Цель: формировать стремление быть вежливым.
* Д/и «Угадай настроение». Цель: закреплять представление, как графически изобразить настроение и состояние здоровья человека.

*Прогулка утром** Беседа «Худой мир – лучше всякой ссоры». Цель: развивать эмоциональную устойчивость, учить анализировать конфликтные ситуации.
* П/и «Игра в лягушек» Цель: развивать прыгучесть, ловкость, способствовать закаливанию организма.
* С/у: ходьба на лыжах вокруг детского сада. Цель: учить согласовывать работу рук и ног при движении, развивать выносливость, способствовать оздоровлению организма.
* Игра малой подвижности «Чем я с другом поделюсь» Цель: закрепить знания о назначении предметов личной гигиены.
* Беседа «Польза и вред лекарств» Цель: вместе с Айболитом формировать представления об опасности употребления незнакомых веществ.

*День** П/у «Убираем свои вещи» Цель: учить следить за своими вещами, при необходимости сушить после прогулки.
* Оздоровительные мероприятия после сна: бодрящая гимнастика; босохождение по «дорожке здоровья» (массаж стоп); воздушные ванны.
* Чтение сказки К.Чуковского «Айболит» Цель: Учить отвечать на вопросы по содержанию, развивать вербальное воображение.
* Художественное творчество «Как здоровье найти» Цель: развивать детское творчество, умение воплощать свой замысел в рисунке, закрепить представления о здоровом образе жизни.
* Релаксационное упражнение «Сосулька» Цель: учить расслаблению после напряженной работы.

*Прогулка вечером** П/и «Третий лишний» Цель: совершенствовать выполнение детьми основных движений при беге с изменением направления
* С/у: катание на санках. Цель: развивать уверенность в себе, совершенствовать умение выполнять торможение на спуске с горы.
 | Проветренное групповое помещениеФизкультурный залНа улице. При морозной погоде проводится в хорошо проветренном физкультурном зале (замена ходьбы на лыжах самостоятельной двигательной деятельностью. Цель: учить самостоятельно выбирать подвижные игры, выступать в качестве игроков, капитанов, судей.)Помещение для раздеванияПомещение спальниПроветренное групповое помещениеПри морозной погоде игры проводятся вфизкультурном зале (самостоятельная двигательная деятельность) |
| Вторник Тема дня:**«Береги здоровье смолоду!»** | *Утро** Беседа: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» Цель: формировать у детей понимание важности физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.
* Просмотр иллюстраций: «Моё здоровье – моё богатство». Цель: закреплять знания детей о здоровье, учить заботиться о своем здоровье.
* Оздоровительная утренняя гимнастика.
* Гигиенические процедуры. П/у «Надо, надо умываться» Цель: формировать культурно-гигиенические навыки, учить следить за чистотой рук, лица, тела.
* Заучивание пословиц и поговорок о здоровье. Цель: Учить детей заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.
* Физкультминутка «Если нравится тебе, то делай так»

*Прогулка утром** Беседа «Зимняя одежда», разгадывание загадок о предметах одежды. Цель: учить устанавливать связи между погодой и одеждой, узнавать предметы одежды по описанию.
* Спортивные соревнования «Зимние забавы» Цель: воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, поддерживать в детях спортивный дух, желание заниматься физической культурой, вести здоровый образ жизни.

*День** П/у «Мой внешний вид». Цель: формировать навыки самообслуживания, учить заботиться о своем внешнем виде, одежде.
* Оздоровительные мероприятия после сна:- бодрящая гимнастика, «Тропа здоровья» (массаж стоп);- воздушные ванны.
* Дидактическая игра «На улице» Цель: рассмотреть ситуации. Связанные с действиями незнакомцев на улице,учить соблюдать правила безопасного поведения в различных ситуациях.
* Ритмопластика «Котята» (англ.нар.песня в пер.С.Я.Маршака). Цели: создавать у детей положительный эмоциональный фон, способствовать выполнению плавных движений в такт.
* Художественное творчество «Быть здоровым – это просто» Цель: развивать детское творчество, умение воплощать свой замысел в рисунке, закрепить представления о здоровом образе жизни.

*Прогулка вечером** Скольжение по ледяным дорожкам. Цель: развивать ловкость, выносливость, мышцы ног.
* Музыкально-дидактическая игра «Угадай мелодию» Цель: учить узнавать по ритмическому рисунку знакомую песню, развивать музыкальный слух.
 | Проветренное групповое помещениеФизкультурный залПроветренное групповое помещениеНа улице. При морозной погоде проводится в хорошо проветренном физкультурном залеПомещение для раздеванияПомещение спальниПроветренное групповое помещениеНа улицеПри морозной погоде игры проводятся в музыкальном зале |
| СредаТема дня**«День здоровья»** | *Утро** Ситуативный разговор «Что такое здоровье и как его приумножить» Цель: закреплять знания детей о здоровье, расширять представления детей о мерах профилактики заболеваний.
* Д/и «Магазин полезных продуктов питания» Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать ролевой диалог, способствовать игровому взаимодействию.
* Оздоровительная утренняя гимнастика
* Гигиенические процедуры, п/у «Чудесные расчески» Цель: продолжать формировать культурно-гигиенические навыки, учить правильно расчесываться, следить за своим внешним видом.
* Физическое упражнение «Кто больше соберет игрушек ногами» Цель: развитие психомоторных функций, ловкости; оздоровительные задачи – легкий массаж стоп, возбуждение активных точек на стопах.

*Прогулка утром** Расчистка дорожек и постройка снежного лабиринта. Цель: закреплять знания детей о свойствах снега, учить выполнять трудовые операции.
* Н/и «Взятие снежного городка» Цель: создавать бодрое настроение, расширять знания детей о русских народных играх, закреплять детский организм.
* Д/и «Какие виды спорта ты знаешь?» Цель: закрепить знания детей о видах спорта, развивать крупную моторику рук.
* П/у «Чистюли». Цели: учить приводить в порядок вещи после прогулки, следить за своим внешним видом.

*День** Оздоровительные мероприятия после сна: гимнастика пробуждения «Бабочка», «Тропа здоровья» (массаж стоп); воздушные ванны.
* Чтение рассказа М.Витковской «О том, как мальчуган здоровье закалял». Цель: Учить отвечать на вопросы по содержанию, формировать понимание того, что для здоровья необходимо тренироваться, закаляться.
* Художественное творчество: коллективная аппликация «Мы на улице гуляем». Цель: продолжать учить детей вырезывать геометрические формы из бумаги, учить работать аккуратно, развивать воображение, творческие способности.
* Д/и «Изобрази спортсмена» Цель: учить детей передавать жестами, мимикой действия спортсмена, его настроение при победе или поражении.

*Прогулка вечером** Д/и «Кто это был?» Цель: развивать слуховое восприятие, учить узнавать голоса товарищей, различать их.
* С/у: катание с горки. Цель: совершенствовать умение кататься на ногах с горки, развивать уверенность в себе, создавать положительный эмоциональный фон.
 | Проветренное групповое помещениеФизкультурный залПроветренное групповое помещениеНа улице. При морозной погоде проводится в хорошо проветренном физкультурном зале(замена игр со снегомфизкультурным досугом «На спортплощадке»)Помещение для раздеванияПомещение спальниПроветренное групповое помещениеНа улицеПри морозной погоде игры проводятсяв зале(замена катания с горки - п/и «Два мороза») |

Сокращения: п/и – подвижная игра, д/и – дидактическая игра, п/у – практическое упражнение, с/у - спортивное упражнение.

Литература:

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: практическое пособие. – М.: Айрис пресс, 2007
2. Алямовская В.Г. Материалы курса “Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении”: инновационный аспект: лекции 5–8. М.: Педагогический университет “Первое сентября” 2010.
3. Алябьева Е.А. Тематические дни и недели в детском саду: Планирование и конспекты.-М.: ТЦ Сфера, 2005.