Ф.И.О.: Захарова Ирина Александровна

Место работы: Республика Татарстан,

Рыбно - Слободский район, п.г.т. Рыбная Слобода,

МБДОУ «Рыбно - Слободский детский сад «Мишутка»

Должность автора: инструктор по физическому воспитанию

**МНОГОВАРИАНТНЫЙ ПЛАН КАНИКУЛ В ДЕТСКОМ САДУ**

**Цель «Каникул»**: обеспечение максимального разнообразия деятельности детей в режиме дня, организовать продуманный активный отдых детей; снижение психологической и умственной нагрузки на детский организм.

**Тема каникул**: «Будем здоровы!»

Продолжительность каникул 5 дней

Возраст детей 4-5 лет (средняя группа)

**Понедельник**

**Тема : Знакомство с Витаминкой**

**Первая половина дня**

* Оздоровительная утренняя гимнастика (физкультурный зал)
* Игровая ситуация «Витаминка в гости к нам пришла» (в роли Витаминки Кукла)
* Беседа «Что надо кушать, чтобы быть здоровым»
* Дидактическая игра «Что сначала, что потом?»

Цель: формировать представление о правильном режиме дня

* Игровая ситуация на закрепление режима дня «Утро Маши»
* Рисование «Полезный продукт»
* Дневная прогулка (хорошая погода):

1.Наблюдение за облаками

2.Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Птички в домике»

3.Индивидуальная работа по развитию ловкости

4. Катание с горки

* Игры в музыкальном зале (плохая погода):

1.Дидактическое упражнение «Веселый этикет» (дать понятие о воспитанности, повторить «волшебные» слова).

2. Подвижная игра под музыку «Паровоз»

3.Игра «Где спрятались витамины» (развивать представление о значении витаминов и их пользе для здоровья человека)

**Вторая половина дня**

* Оздоровительные мероприятия после сна:

1.Бодрящая гимнастика,

2. «Тропа здоровья» (массаж стоп)

3.Воздушные ванны

* Игровая ситуация «Меню для Витаминки» (помочь детям понять, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной)
* Сюжетно ролевая игра «Семья»
* Вечерняя прогулка (хорошая погода):

1.Подвижная игра «Ловишки»

2.Самостоятельная деятельность детей

3.Игра «Круг-кружочек»

* Игры в физкультурном зале (плохая погода):

1.Дидактическая игра «Угадай на ощупь» (овощи и фрукты)

2.Подвижная игра «Найди и промолчи»

3. Игры по желанию детей

**Вторник**

**Тема : «День игр: Быстрее, выше, сильнее»**

**Первая половина дня**

* Оздоровительная утренняя гимнастика (физкультурный зал)
* Беседа «Моя любимая игра» (выяснить в какие игры дети любят играть)
* Словесная игра «Испорченный телефон»
* Подвижная игра «У медведя во бору»
* Сюжетно-ролевая игра «Магазин»
* Совместная свободная деятельность детей
* Дневная прогулка (хорошая погода):

1.Наблюдение за птицами

2.Детский труд: уборка снега с территории

3.Игра «Угадай, кто позвал»

4. Индивидуальная работа по развитию движений

5. Подвижная игра «Волк и зайцы»

* Игры в физкультурном зале (плохая погода):

1.Игры-эстафеты

2.Дидактическая игра «Кто внимательный»

3.Малоподвижная игра «Что мы делали - покажем»

4. Дидактическое упражнение «Можно – нельзя» (закреплять знания детей о безопасном поведении во время занятий спортом)

**Вторая половина дня**

* Оздоровительные мероприятия после сна:

1.Бодрящая гимнастика,

2. «Тропа здоровья» (массаж стоп)

3.Воздушные ванны

4.Точечный массаж лица

* Чтение: «Маленький спортсмен» Е. Багрян
* Спортивный досуг: «Мы сильные, смелые, самые умелые» (вызвать желание вести здоровый образ жизни)
* Вечерняя прогулка (хорошая погода):

1.Подвижная игра «Лохматый пес» (развивать внимание, выполнять движения в соответствии с текстом)

2.Игры со снегом (закрепляем знание о свойствах снега, развиваем воображение)

3.Словесная игра «Наоборот» (учить находить противоположное по значению слово)

4.Игры по желанию детей

* Игры в музыкальном зале (плохая погода)

1.Беседа «Как надо вести себя в театре»

2. Театральное представление «Заячья избушка»

3. Логоритмика: «Строим дом», «Печем пироги»

4.Свободная игровая деятельность детей в групповом проветренном помещении

**Среда**

**Тема : «Путешествие в страну здоровья»**

**Первая половина дня**

* Оздоровительная утренняя гимнастика (физкультурный зал)
* Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (учить следить за своим здоровьем, помочь детям понять важность физической культуры для сохранения и укрепления здоровья)
* Подвижная игра «Что мы видели не скажем, а что делали - покажем»
* Чтение и рассматривание иллюстраций К. И. Чуковский «Мойдодыр»
* Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»
* Ручной труд «Изготовление книжки малышки о гигиене» (развивать детское творчество, умение воплощать свой замысел в рисунке, закрепить представление о здоровом образе жизни)
* Пальчиковая игра «Пальчики здороваются»
* Дневная прогулка (хорошая погода):

1.Набюдение за работой дворника

2.Подвижная игра «Лохматый пес»

3.Индивидуальная работа по развитию ловкости «Попади в обруч»

4.Игры по желанию детей

* 1.Экскурсия в кабинет медсестры (плохая погода):

Цель: Пополнить знания детей о работе медсестры

2.Дидактическая игра «Угадай настроение» (по картинкам)

3.Свободная игровая деятельность детей в групповом проветренном помещении

**Вторая половина дня**

* Оздоровительные мероприятия после сна:

1.Постепенный подъем под спокойную музыку

2.Бодрящая гимнастика

3. «Тропа здоровья» (массаж стоп)

4. Массаж спины (дети выполняют друг другу)

* Совместная деятельность детей и воспитателя«Путешествие в страну Здоровья» (по станциям: Чистота и Гигиена, Режим дня, Правильное питание, Спорт и Закаливание, Хорошее настроение)
* Настольные игры «Домино», «Лото»
* Вечерняя прогулка (хорошая погода):

1.Подвижная игра «Жмурки»

2. Игра «Найди предмет»

3. Катание с горки

4. Игры по желанию детей

* Игры в музыкальном зале (плохая погода):

1.Решение кроссворда «Назовем предметы гигиены»

2.Гимнастика для глаз

3.Игра-имитация «Превращение»

4. Свободная игровая деятельность детей в групповом проветренном помещении

**Четверг**

**Тема : «Видим, слышим, ощущаем»**

**Первая половина дня**

* Оздоровительная утренняя гимнастика (физкультурный зал)
* Чтение энциклопедии «Как мы устроены» (расширять знания и представления о человеческом организме)
* Пальчиковая игра «Этот пальчик самый сильный»
* Настольная игра «Собери человечка» разрезные картинки (уточнить представление о строении человеческого тела и назначении частей тела)
* Дидактическая игра «Узнай по запаху»
* Игра «Я расту» (формировать представление о возрасте человека, о возрастных периодах)
* Дневная прогулка (хорошая погода)

1.Наблюдение за солнцем

2.Детский труд «Накормим птиц»

3.Катание с горки

4.Подвижная игра «Гуси-гуси»

* Игры в музыкальном зале (плохая погода)

1.Игра – драматизация «Волк и семеро козлят» (развивать выразительность речи, закрепить знание содержания сказки)

2.Подвижная игра «Лиса на охоте»

3.Викторина по сказкам (учить узнавать отрывки из сказок, героев сказок)

**Вторая половина дня**

* Оздоровительные мероприятия после сна:

1.Постепенный подъем под спокойную музыку

2.Бодрящая гимнастика

3.«Тропа здоровья» (массаж стоп)

4.Воздушные ванны

* Беседа по ранее прочитанному тексту «Как устроен организм человека», «Что нам помогает видеть, слышать, ощущать»
* Гимнастика для глаз
* Подвижная игра «Гори, гори ясно»
* Лепка «Веселые человечки»
* Вечерняя прогулка (хорошая погода)

1.Подвижная игра «Найди и промолчи»

2.Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры

* Игры в физкультурном зале (плохая погода)

1.Дидактическая игра «Опасно – не опасно» (помочь ребенку отличить опасные и неопасные для жизни ситуации, соблюдать правила безопасного поведения)

2.Подвижная игра «Солнышко и дождик»

3.Свободная игровая деятельность детей в групповом проветренном помещении.

**Пятница**

**Тема : День спорта**

**Первая половина дня**

* Оздоровительная утренняя гимнастика (физкультурный зал)
* Чтение Е. Багрян «Маленький спортсмен»
* Подвижная игра «Мы веселые ребята»
* Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»
* Дидактическая игра «Зимние виды спорта» (закрепляем названия зимних видов спорта)
* Пальчиковая игра «Варежки»
* Дневная прогулка (хорошая погода)

1.Наблюдение за снегом

2.Детский труд – расчищаем дорожки от снега

3.Подвижная игра «Два Мороза»

4.Свободная игровая деятельность детей

5.Спортивная игра «Скольжение по ледяным дорожкам»

* Поход в гости в другую группу (плохая погода)

1.Знакомство с физкультурным уголком

2.Беседа о том, как спорт помогает нам развивать много хороших качеств и привычек

3.Физкультминутка «Мы растем»

Викторина «Спорт и здоровье»

**Вторая половина дня**

* Оздоровительные мероприятия после сна:

1.Постепенный подъем под спокойную музыку

2.Бодрящая гимнастика

3.«Тропа здоровья» (массаж стоп)

4.Воздушные ванны

* Игра «Поделись улыбкой и сделай комплимент» (установление дружелюбной атмосферы и сплочение детей)
* Рисование «Любимый вид спорта»
* Свободная игровая деятельность детей
* Индивидуальные беседы и игры воспитателя с детьми
* Вечерняя прогулка (хорошая погода)

1.Спортивные соревнования с участием родителей «Папа, мама, я – спортивная семья» (Вызвать у детей радостное бодрое настроение от совместных соревнований с родителями. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, поддержки, желание вести здоровый образ жизни, заниматься спортом)

2.Катание с горки

3.Самостоятельная деятельность детей

* При плохой погоде спортивные соревнования проводится в хорошо проветренном спортивном зале

**Литература:**

1. Алямовская В. Г. «Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект» (лекции дистанционного курса повышения квалификации) М.: Педагогический университет «Первое сентября» 2010г.

 2.Бондаренко Т. М. «Физкультурно – оздоровительная работа с детьми в ДОУ» В., 2012г.