

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №23  
ГОРОДА СЫЗРАНИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СЫЗРАНЬ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ,  
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 70», РЕАЛИЗУЮЩЕЕ  
ОСНОВНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

**Современные подходы к формированию основ здорового образа  
жизни у детей дошкольного возраста в условиях реализации  
ФГОС ДО**

---

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА НА ТЕМУ: «КАНИКУЛЫ - КАК ФОРМА  
ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА В ДЕТСКОМ САДУ»

**Инструктор по физической культуре ГБОУ ООШ №23 г.Сызрани СП «Детский сад  
№70 Прянькова Е.А.**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА НА ТЕМУ: «КАНИКУЛЫ - КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА В ДЕТСКОМ САДУ»**

### **Актуальность**

В настоящее время уровень экономического и социального развития общества, дальнейшее расширение и углубление научно-технического прогресса, широкая автоматизация и компьютеризация производства неуклонно приводят, с одной стороны, к интенсификации умственного труда, с другой – к естественному снижению мышечной работы человека. Наблюдаемое во всём мире явление гиподинамии становится характерной чертой жизни не только взрослого населения, но и детей, в том числе дошкольников. Многочисленные данные свидетельствуют о том, что дефицит двигательной активности оказывает отрицательное влияние на развитие организма, способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте (отклонения в состоянии центральной нервной системы, нарушения осанки, зрения и т.п.) В результате может задерживаться общее развитие ребёнка, снижаться функциональные и адаптационные возможности ещё недостаточно окрепшего организма, повышаться заболеваемость.

Известно, что только активный отдых предполагает смену умственной и физической деятельности, т.е. включает все виды физических упражнений. Движения помогают сохранению и укреплению здоровья ребёнка путём «догрузки» организма необходимым по возрасту объёмом мышечной деятельности, а так же способствуют предупреждению невротических состояний, связанных с перенапряжением детского организма.

К формам активного отдыха дошкольников относятся: физкультминутки, физкультурные досуги, дни здоровья, и конечно каникулы.

Каникулы в детском саду представляют не менее важное значение для малышей, чем школьные каникулы для учеников.

### **Цель каникул:**

- организовать продуманный активный отдых детей.

### **Задачи:**

- снизить психологическую и умственную нагрузку на детский организм;
- пропагандировать ценность здорового образа жизни;
- развивать умение заниматься, играть, развлекаться в различных сезонных условиях;
- воспитывать самостоятельность, инициативность и другие социально-нравственные качества.

Организация каникулярного отдыха в детском саду имеет свою специфику и определяется задачами воспитания в дошкольном учреждении. Содержание педагогической работы в этот период должно быть направлено на создание оптимальных условий для активного отдыха детей, увеличение объёма двигательной активности, обеспечение мер по укреплению здоровья, закаливанию организма, повышению эффективности прогулки и др.

Для того, чтобы отдых в каникулы был эффективен для ребёнка, необходимо заблаговременно готовиться к их проведению. Заранее продумывать, какой материал потребуется для планируемых форм деятельности детей, определить степень участия в них взрослых. Педагоги составляют примерный план мероприятий на каждый день каникулярной недели, при этом важно сочетать разные виды детской деятельности. Разработка плана, а также его реализация не должны носить строго регламентированный характер. При необходимости в план можно внести различные изменения и дополнения, которые зависят от ряда условий: состояния погоды, настроения и самочувствия детей, подготовленности воспитателя и многое другое, что иногда бывает трудно предвидеть заранее. Однако изменения должны быть педагогически целесообразными.

За несколько дней перед каникулами мы проводим с детьми небольшую беседу. Рассказываем, чем будем заниматься, выясняем их интересы и желания, выслушиваем предложения. Обязательно проводим беседу и после каникул. Узнаём, что больше всего понравилось и запомнилось детям. Высказывания ребят помогают оценить проведённую нами работу.

Особое внимание уделяем рациональной организации ежедневной двигательной активности дошкольников. Этому способствует ежедневное проведение разных видов физических упражнений, подвижных и спортивных игр.

Помимо мероприятий, организованных непосредственно педагогами, в дни каникул большое внимание уделяем самостоятельным формам детской деятельности. Ребёнок, как и взрослый, имеет право углубляться в себя, уединяться, уходить на время от других в свой мир для разрешения тех задач, которые он себе ставит. Эти минуты спокойного одиночества и сосредоточенности представляют огромную ценность именно с точки зрения социального развития личности.

Для стимулирования игровой, художественной и других видов деятельности детей необходимо обеспечить благоприятную обстановку: заранее подготовить игровой и наглядно-практический материал, например, атрибуты для сюжетно-ролевой игры, занятий физическими упражнениями, игрушки, настольно-печатные игры, иллюстрированные альбомы, наборы открыток и др.

Содержание каникул не ограничиваем какими-то определёнными мероприятиями. Каждый из наших педагогов разрабатывает свой план работы, выбирает наиболее интересные формы, средства и методы её проведения в соответствии со своим опытом, творческими способностями, уровнем подготовленности детей, условиями детского сада.

В каникулярную неделю время и длительность приёма пищи, дневного сна и прогулок не меняется.

При неблагоприятных погодных условиях мероприятия, запланированные на свежем воздухе, проводятся в хорошо проветренных спортивном или музыкальном залах по заранее составленному графику.

При организации каникул в детском саду важное значение имеет работа с родителями. Заблаговременно на одном из родительских собраний или заседаний родительского комитета, воспитатель должен рассказать родителям о

цели каникул и их значении, о содержании педагогической работы. Вместе с родителями можно обсудить некоторые мероприятия (посещение музея, кинотеатра, пешеходные или лыжные прогулки и др.), выслушать их советы, предложения. Пригласить родителей участвовать в совместных походах, экскурсиях.

Деятельность детей в дни зимних каникул определена единым сюжетом:

**«Каникулы, ура! Поиграем, детвора».**

**Тема дня:** Понедельник «Снегопад! Снегопад! Есть работа для ребят!»

Вторник «Непоседы»

Среда «Затейники»

Четверг «Вместе нам не скучно»

Пятница «Пришли святки – затевай колядки»

## ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ВРЕМЯ ЗИМНИХ КАНИКУЛ В ДЕТСКОМ САДУ

Мероприятия	Время проведения	Возраст воспитанников	Примечание	Ответственные за проведение
<i>Оздоровительная утренняя гимнастика</i>	Ежедневно, в 1 половину дня	Все возрастные группы	Проводится при благоприятных погодных условиях на свежем воздухе. Включаются только хорошо знакомые детям упражнения, построенная на подвижных играх, с элементами ритмической гимнастики	Воспитатели, инструктор по физической культуре
<i>Гигиенические процедуры</i>	Ежедневно, в течение дня	Все возрастные группы	Проводятся перед и после приёма пищи, дневного сна; после прогулок, музыкальных и физкультурных занятий.	Воспитатели
<i>Закаливающие процедуры</i>	Ежедневно	Все возрастные группы	Проводится в соответствии со специальной схемой, после физических нагрузок и дневного сна согласованной медицинской службой и родителями воспитанников.	Ст. медсестра, воспитатели
<i>Оздоровительные игры</i>	Ежедневно, в течение дня	Все возрастные группы	Направлены на укрепление мышц спины, брюшного пресса, свода стопы, развитие вестибулярного аппарата. Продолжительность игр 1-2 мин., не более 3-х игр.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
<i>Дыхательная гимнастика</i>	Ежедневно, в течение дня	Все возрастные группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением. Может включаться в состав оздоровительной утренней гимнастики,	Воспитатели, инструктор по физической культуре

			оздоровительных игр и упражнений, а также занятий в бассейне.	
<i>Гимнастика для глаз</i>	Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время.	Все возрастные группы	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
<i>Ритмопластика</i>	2 раза в неделю	Дети от 3-4 лет	По программе И. Бурениной	Муз. руководитель
<i>Пальчиковая гимнастика</i>	Ежедневно	Все возрастные группы	Проводится в любой удобный отрезок времени в соответствии с планом.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
<i>Подвижные и спортивные игры и упражнения</i>	Ежедневно	Все возрастные группы	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются элементы спортивных игр.	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<i>Прогулки на групповой площадке</i>	Ежедневно	Все возрастные группы	Самостоятельная и организованная двигательная деятельность	Воспитатели
<i>Занятия в бассейне</i>	2 раза в неделю	Все возрастные группы	Занятия проводятся в игровой и соревновательной форме.	Инструктор по физической культуре (плавание), воспитатели
<i>Физкультурные занятия в спортивном зале</i>	2 раза в неделю	Все возрастные группы	Занятия проводятся в игровой и соревновательной форме.	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<i>Спортивный праздник</i>	1 раз	Все возрастные группы	Проводятся при благоприятных погодных условиях на свежем воздухе	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<i>Свободная деятельность на спортивной площадке</i>	По графику	Все возрастные группы	Оздоровительный бег, полоса препятствий, туризм, элементы спортивных игр и т.д.	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<i>Кружки по интересам</i>	По графику	Старшие и подготовительные группы	«Занимательная математика», изостудия «Юный художник», спортивный кружок «Школа мяча», аквааэробика	Педагоги ДОУ

			«Золотые рыбки», театральная студия, студия вокала.	
<i>Индивидуальная работа по развитию движений</i>	Ежедневно	Все возрастные группы	При необходимости провести выборочное обследование детей.	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<i>Расслабление в повседневной жизни</i>	Не менее 3 раз в день	Все возрастные группы	Включает в себя: минутки тишины, время шуток, забав, юмора, музыкальные паузы.	Воспитатели
<i>Забавы и развлечения</i>	1 раз	Дети от 3-4 лет	Формы проведения: концерты самодеятельности, соревнования, викторины, аттракционы, игры-драматизации, спектакли с куклами, вечера юмора, дни рождения детей.	Педагоги ДОУ
<i>Походы и экскурсии</i>	1 раз	Старшие и подготовительные группы	Организуются совместно с родителями воспитанников.	Педагоги ДОУ

## ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗИМНИХ КАНИКУЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Понедельник: Тема дня «Снегопад! Снегопад! Есть работа для ребят!»

### Первая половина дня

- Беседы с детьми «Как я готовлюсь к встрече Нового года»;
- Подвижные игры: «Два Мороза», «Заря-заряница»;
- По желанию детей изготовление фонарика на ёлку;
- Чтение сказки С.Я. Маршака «Двенадцать месяцев».

### На прогулке:

- Оздоровительно-развлекательные мероприятия: работа со снегом (рисование на снегу, лепка фигур из снега и цветного льда) конкурс «Мы скульпторы»;
- Подвижные игры «Колдунчики» и другие по желанию детей.



## **Вторая половина дня**

- Продолжение чтения сказки «Двенадцать месяцев»;
- Украшение групповой ёлки с детьми.

На вечерней прогулке:

- Катание на санках и лыжах;
- Подвижные игры: «Зима пришла», «Снайперы», «Кто дальше?»;
- Беседы с родителями о правильной одежде для прогулок в зимнее время.

## Вторник: Тема дня «Непоседы»

### **Первая половина дня**

- Рассказ воспитателя «Почему в новый год люди украшают ёлку»;
- Рисование ёлочки в различной технике;
- Спортивно-театрализованное представление «Сказки – гости зимы».

На прогулке:

- Катание с горки;
- Подвижные игры «Краски», «Два Мороза»;
- Игры-эстафеты на лыжах.

### **Вторая половина дня**

- Спортивная викторина, посвящённая зимним видам спорта;
- Музыкальные конкурсы.

На вечерней прогулке:

- Игры-забавы «Саный круг», «Весёлые тройки»;
- Упражнения на ледяной дорожке (дети выполняют с помощью педагогов и родителей).

## Среда: Тема дня «Затейники»

### **Первая половина дня**

- Рисование на тему «Кабы не было зимы...»;
- Спортивный досуг совместно с родителями (по плану инструктора по физической культуре).

На прогулке:

- Кормление птиц, наблюдение за птицами;
- Подвижные игры «Совушка», «Мышеловка»;
- Изготовление цветных льдинок.

### **Вторая половина дня**

- Просмотр мультфильмов по сказкам русских писателей.

На вечерней прогулке:

- Конкурс «Зимние узоры» из цветных льдинок»;
- Катание на санках и лыжах;
- Советы родителям посетить с детьми детские новогодние праздники в ДК города и посмотреть детский спектакль в драматическом театре.

Четверг: Тема дня «Вместе нам не скучно»

### **Первая половина дня**

- Словесная дидактическая игра с мячом «Я знаю пять...»;
- Конструирование корабля из крупного строителя;
- Творческая игра «Путешествие в дальние страны»;
- Занятие в бассейне по плану инструктора по плаванию.

На прогулке:

- Оздоровительная прогулка «Если хочешь быть здоров – закаляйся».

### **Вторая половина дня**

- Дидактические и настольные игры по желанию детей;
- Чтение рассказа Н. Носова «На горке».

На вечерней прогулке:

- Постройка на спортивной площадке из снега крепости, лабиринта, большой горки совместно с родителями;
- Игра в снежки.

Пятница: Тема дня «Пришли святки – затевай колядки»

### **Первая половина дня**

- Беседа с детьми о зимних народных праздниках на Руси;

- Лепка на тему «Рождественская звезда»;
- Просмотр фрагментов балета «Щелкунчик»;
- Физкультурное занятие, построенное на народных подвижных играх.

На прогулке:

- Элементы спортивных игр «Передай шайбу», «Ледяная карусель», «Хоккеисты»;
- Игра-путешествие по станциям (на территории детского сада) «Русские традиции и обычаи».

**Вторая половина дня**

- Загадывание загадок о зиме, зимних явлениях;
- Физкультурный досуг «Я ловкий, быстрый, смелый» (соревнования двух возрастных групп).

На вечерней прогулке:

- Народные подвижные игры по желанию детей;
- Игры со снежными постройками на спортивной площадке совместно с родителями.