

*Методические рекомендации
для воспитателей при
проведении дня здоровья с
детьми дошкольного
возраста*



День здоровья-

— замечательная традиция дошкольных и средних образовательных учреждений. О важности правильного образа жизни и занятий спортом говорится детям часто, полезные привычки пропагандируются постоянно. Но сильнее всего мотивирует малышей к движению в направлении ЗОЖ необычная форма мероприятий. В День здоровья проводятся игровые и познавательные занятия, сочетаются различные виды детской деятельности — всё, что нравится детям.



Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) дана установка на создание такой образовательной среды в детском саду, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;*
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей*



День здоровья в детском саду — это комплекс интересных мероприятий на каждый день недели, целью которого является поддержание положительной мотивации к ЗОЖ у дошкольников и их родителей.

Цели и задачи дня здоровья

Цель дня здоровья в детском саду: пробуждение интереса к вопросам здорового образа жизни, к активной жизнедеятельности и спорту.

Проведение дня здоровья реализует задачи для всех возрастных групп:

- созидание здоровья, повышение выносливости детского организма,
- развитие двигательных навыков,
- активизация познавательных интересов,
- развитие волевых качеств: упорства, стремления побеждать, умения проигрывать,
- воспитание эмпатии: способности сопереживать товарищам, желания помогать.



Мероприятия на День здоровья

Познавательный цикл

- Беседы: проводятся воспитателем на тему строения организма и заботы о нём, а также медсестрой или педиатром, приглашённым спортсменом, педагогом-психологом;
- занятия познавательно-исследовательской направленности,
- просмотр мультфильмов, видеороликов, презентаций на тему здорового образа жизни;
- викторины, интеллектуальные квесты;
- экскурсии: в пищеблок (как готовят правильную пищу), в мед кабинет (как лечат, вакцинируют, осматривают)

Физкультура

- Соревнования, «Весёлые старты»,
 - спортивный праздник,
 - проведение общей для всего сада зарядки,
 - показательные выступления, открытые уроки в спортивных секциях
-

Художественно-эстетический цикл

- Выполнение поделок на тему ЗОЖ: индивидуальных, коллективных, совместно с родителями,
- разучивание песен и стихотворений о здоровье и спорте,
- чтение и обсуждение художественной литературы на тему здоровья,
- создание стенгазет и плакатов.

Взаимодействие с родителями

- Консультации для родителей от медицинской сестры, физкультурного руководителя, психолога, инструкторов спортивных секций,
- ознакомление родителей с обновлённой информацией по работе медпункта и пищеблока в ДООУ,
- семейные мастер-классы и спортивные турниры.



Формы работы с родителями:

- консультации,
- анкетирование,
- приглашение к участию в занятиях, мастер-классах,
- изготовление поделок, плакатов, стенгазет на темы ЗОЖ вместе с детьми,
- распространение информационных листов, брошюр, памяток.



Картотека тем для дня здоровья

«Азбука спорта»

Пропаганда активного образа жизни, приобщение к спорту, развитие духа здорового соперничества, стремления к победам и результатам.

«Быть здоровыми хотим», «Я расту здоровым»

Информирование детей и родителей о способах сохранения и укрепления здоровья.

«Врачи — наши помощники», «И не бойся докторов!»

«Друзья детей — витамины»

Пропаганда правильного питания

«Путешествие в страну Здоровейка»

Пропаганда здорового образа жизни и спорта через игровые, интерактивные, креативные виды деятельности.

«Вода и здоровье»

Знакомство детей со свойствами воды, её значением в жизнедеятельности человека.

«Чистота — залог здоровья», «Чистюльки»

Привитие и укрепление культурно-гигиенических навыков.

«Папа, мама, я — спортивная семья», «И дома, и в саду со спортом я дружу!»

Привитие здоровой привычки совместных занятий спортом.

«Зимние забавы»

Приобщение детей и родителей к зимним видам спорта, пропаганда активного образа жизни всегда — в любом климате и погодных условиях.

Режимный интервал	Таблица: Примерный план мероприятий для дня здоровья			
	Список мероприятий и их длительность			
	Младшие группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утро	<ul style="list-style-type: none"> • Дидактическая игра «Моем куклу» — 7 минут. • Беседа «Чистота и здоровье» — 7–9 минут. 	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа «Где живут витамины?» — 8–9 минут. • Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно?» — 10–11 минут. 	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр видеоролика о правильном питании — 10 минут. • Дидактическая игра «Что было бы, если...» — 12 минут. 	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр презентации «Зимние виды спорта» — 10 минут. • Беседа «Спорт и мы» — 15 минут.
Зарядка	<ul style="list-style-type: none"> • Весёлая зарядка для малышей 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая ритмическая зарядка по возрастам в музыкальном и спортивном залах 7-10 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая ритмическая зарядка по возрастам в музыкальном и спортивном залах 10-12 мин 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая ритмическая зарядка по возрастам в музыкальном и спортивном залах 10-12 мин.
Музыкальные минутки	«Музыка здоровья» (способы расслабления) — 5 минут.	«Музыка здоровья» (интегрированное, дети рисуют под музыку — 10 минут.	«В ритме сердца» (с элементами хореографии и дыхательной гимнастики) — 10 минут.	«В ритме сердца» (с элементами ритмики и хореографии) — 10 минут.

Физкультурное развлечение	«Песенки игры для малышей»	Секреты здоровья	Путешествие в страну здоровья	Путешествие в страну здоровья
Образовательная деятельность	Уроки здоровья	Уроки здоровья	Уроки здоровья	Уроки здоровья
Прогулка	Подвижные народные игры — 10–15 минут.	Самостоятельная двигательная активность — 15 минут.	Подвижные игры с бегом, прыжками, лазанием — 20 минут.	Игра-соревнование между подготовительными группами (хоккей с мячом) — 25 минут.
Гимнастика пробуждения + Закаливающие мероприятия	«Здоровые ножки» С использованием корректирующей гимнастики	«Здоровые ножки» С использованием корректирующей гимнастики	«Здоровые ножки» С использованием корректирующей гимнастики	«Здоровые ножки» С использованием корректирующей гимнастики
Вторая половина дня	<ul style="list-style-type: none"> • Театрализованное представление «Доктор Айболит» — 15 минут. • Аппликация «Баночка с витаминами» — 10 минут. 	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание стихотворения «Спортивная семья» — 10 минут (далее в индивидуальном порядке). • Консультация для родителей о значении и способах закаливания — 30 минут. 	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр и обсуждение мультфильма «Снежные дорожки» — 12–15 минут. • Создание коллективной композиции из пластилина «Хоккеисты» — 25 минут. • Анкетирование родителей «Спорт в вашей семье» — 5–10 минут. 	<ul style="list-style-type: none"> • Вечер настольных игр («Пальчиковый футбол», «Спортивное лото») — 30 минут. • Мастер-класс для родителей «Парная гимнастика (мама/папа + ребёнок)» — 30 минут.

День здоровья -

это не экстренный комплекс мер по укреплению здоровья детей. Педагогический коллектив работает ежедневно на улучшение физического и психического состояния детей, воспитывает в них желание активно жить, правильно питаться, отдыхать с пользой.

День здоровья — это праздник спорта, здорового образа жизни. Праздник длиной в день. Подготовить и организовать его необходимо таким образом, чтобы дети впитали максимум полезной информации и зарядились позитивным настроением на долгое время.