

**МБДОУ ДС «Соловушка»**

**Методическая разработка проведения Дня здоровья в дошкольной  
образовательной организации (ДОО)**

**Воспитатель  
Султыгова М.Т.**

**Июнь 2026 г**

## **Методическая разработка проведения Дня здоровья в дошкольной образовательной организации (ДОО)**

**Тема:** «Мы за здоровый образ жизни!»

**Возрастная группа:** дети 5–7 лет (старшая и подготовительная группы).

**Продолжительность:** 3–4 часа (в рамках одного дня).

**Цель:** формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, развитие двигательной активности, воспитание положительного отношения к спорту и заботе о своём здоровье.

**Задачи:**

- закрепить знания детей о правилах личной гигиены, полезных привычках, важности режима дня;
  - развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию движений, силу;
  - воспитывать командный дух, умение действовать сообща, поддерживать товарищей;
  - создать эмоционально положительный настрой, мотивировать детей к регулярным занятиям физкультурой.
- 

### **Подготовительный этап**

#### **1. Оформление пространства:**

- украсить спортивный зал и групповые комнаты тематическими плакатами, рисунками детей на тему здоровья;
- подготовить «Уголок здоровья» с книгами, альбомами, дидактическими играми;
- оформить стенд «Наши спортивные достижения».

#### **2. Подготовка материалов и инвентаря:**

- мячи, обручи, скакалки, кегли, мягкие модули;
- карточки с заданиями, маршрутные листы для станций;
- призы и грамоты для награждения;
- атрибуты для эстафет и игр (эстафетные палочки, мешочки с песком и т. д.).

#### **3. Работа с педагогами и родителями:**

- провести инструктаж для воспитателей и специалистов ДОО о плане мероприятия;
- привлечь родителей к участию в конкурсах и эстафетах;
- предложить семьям заранее подготовить «семейный рецепт здорового блюда» для выставки.

#### **4. Предварительная работа с детьми:**

- беседы на темы «Что значит быть здоровым?», «Правила личной гигиены», «Зачем нужно делать зарядку»;
  - чтение художественной литературы о спорте и здоровье (например, произведения С. Михалкова, А. Барто);
  - разучивание подвижных игр, элементов эстафет, комплекса утренней гимнастики.
- 

## Сценарий мероприятия

### 1. Торжественное открытие (30 минут)

- **Вступительное слово ведущего** (воспитатель или инструктор по физкультуре): рассказ о значении Дня здоровья, поздравление детей.
- **Девиз дня:** коллективное произнесение девиза, например: «Здоровье — это сила! Здоровье — это класс! Мы любим спорт и игры — и рады каждый раз!»
- **Танцевальная разминка** под энергичную музыку: простые движения, доступные всем детям (ходьба на месте, махи руками, наклоны, прыжки).

### 2. Основная часть: «Путешествие по станциям здоровья» (1,5–2 часа)

Организуется несколько станций, на каждой из которых детей встречает «хранитель станции» (воспитатель, родитель или старший ребёнок-помощник). Дети делятся на 4–5 команд по 5–6 человек. Каждая команда получает маршрутный лист с порядком прохождения станций.

#### Варианты станций:

1. **«Зарядка-энерджайзер»** — выполнение комплекса общеразвивающих упражнений под музыку. Оценивается синхронность и старание.
2. **«Полоса препятствий»** — прохождение полосы из мягких модулей, перелезание через барьер, проползание под дугой, прыжки по кочкам. Развивает координацию и ловкость.
3. **«Меткий стрелок»** — броски мяча в корзину или кегли. Тренирует глазомер и точность движений.
4. **«Юные спасатели»** — игровые задания на оказание первой помощи игрушкам (наложить повязку, вызвать «скорую помощь» по телефону). Формирует основы безопасности и заботы.
5. **«Витаминная станция»** — дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»: дети сортируют карточки с изображениями еды. Дополнительно — дегустация нарезанных фруктов или овощей.

6. «**Станция гигиены**» — викторина «Что я знаю о чистоте»: вопросы о мытье рук, чистке зубов, использовании носового платка.  
Практическое задание: правильное мытьё рук (с демонстрацией).

На каждой станции команда получает жетон (звёздочку, смайлик) за выполнение задания. Время на станцию — 10–12 минут.

### **3. Общий сбор и подведение итогов (30–40 минут)**

- подсчёт жетонов, определение команды-победителя;
- награждение всех участников грамотами «За спортивные успехи», «За ловкость», «За помощь товарищу» и т. п.;
- общее фото на память;
- рефлексия: дети делятся впечатлениями, рассказывают, что больше всего понравилось.

### **4. Заключительная часть (30 минут)**

- спокойная ходьба, дыхательные упражнения для восстановления дыхания;
- просмотр короткого мультфильма или видеоролика о здоровом образе жизни;
- чаепитие с «полезными угощениями» (фрукты, йогуртовые десерты, приготовленные вместе с родителями).

---

### **Дифференцированный подход**

- **Для детей с ОВЗ:** упрощённые варианты заданий, дополнительное время, возможность выполнять упражнения в паре с воспитателем.
- **Для активных детей:** дополнительные задания на скорость и точность, роль помощников на станциях.
- **Для застенчивых детей:** неконкурсные роли (например, «хранитель станции», «фотограф», «ведущий разминки»), чтобы вовлечь в общую деятельность без стресса.

---

### **Взаимодействие с родителями**

- организовать фотозону «Мы — спортивная семья» с атрибутами (обручи, мячи, ленты);
- провести мини-консультацию «Как привить ребёнку любовь к движению»;

- предложить родителям принять участие в одной из эстафет вместе с детьми.
- 

### **Ожидаемые результаты**

- повышение двигательной активности детей;
  - закрепление знаний о здоровом образе жизни;
  - развитие навыков сотрудничества и взаимопомощи;
  - рост мотивации к регулярным занятиям физической культурой;
  - укрепление детско-родительских отношений через совместную деятельность.
- 

### **Приложения (примеры материалов)**

**Маршрутный лист команды:** таблица с названиями станций, местом расположения, именем ответственного взрослого, графой для отметки о выполнении и получения жетона.

**Карточки для станции «Полезные и вредные продукты»:** изображения яблока, йогурта, моркови (полезные) и чипсов, газировки, конфет (вредные).

### **Комплекс разминки (пример):**

1. «Часы» — наклоны головы вправо-влево.
2. «Мельница» — круговые движения руками.
3. «Пружинка» — полуприседания.
4. «Зайчики» — прыжки на двух ногах.
5. «Тигрёнок» — потягивания вверх.