

# Будем мы здоровыми, будем мы весёлыми

**(Летний день здоровья)**

Руководитель физического воспитания,  
Зизико Инна Матвеевна,  
среднее специальное образование,  
первая квалификационная категория

## **План проведения Дня здоровья с детьми младшего дошкольного возраста (летний период)**

### ***Первая половина дня***

- Прием детей на улице, звучит музыка, создающая у детей радостное настроение.
- Внести игрушку «собачку».
- Загадать загадку: Хвостик колечком,  
Громко лает,  
В дом не пускает. (Собака.)
- Провести с детьми хоровод вокруг собачки и спеть песенку про собачку Жучку.
- Игра с собачкой «Догони» (повторить 2-3 раза).
- Игра с собачкой в прятки.
- Просмотр инсценировки русской народной сказки «Теремок», показанной старшими дошкольниками.

### ***Прогулка***

Инвентарь: кегли, флажки, обручи, гимнастические палки, куклы, машины, формочки, палочки для рисования на песке, лопатка.

**Педагог.** Мы сегодня путешественники. Все пойдём в страну Океанию, но дорога туда будет нелёгкой. Чтобы туда попасть, нужно преодолеть трудности. Начнём с ходьбы с препятствиями по дорожке.

- Проведение игр:
  - «Не упади» (повторить 2-3 раза);
  - «по дорожке, не задень кеглю» (повторить 2-3 раза);
  - «Покатай куклу», «Перевези мишку» (повторить 2-3 раза, игры с машинками).

**Педагог.** Пробеги Продолжаем наше путешествие.

- Ходьба по площадке с перешагиванием через препятствия.
- Установить на дорожке ворота из гимнастических палок, дети подлезают под них (повторить 2-3 раза);
- Затем дети возвращаются на участок.

**Педагог.** Мы пришли с вами в страну сказок. Здесь живёт много зверюшек.

*Проведение игры «Угадай из какой сказки» (мишка, кукла, заяц, лиса, колобок).*

- Проведение подвижных игр со зверюшками (игрушками): «Зайка серенький сидит», «Перепрыгни через дорожку», «Найди мишку», «Догонялки с мишкой», «Змейка» (с игрушкой «лиса»), «Дорожки» (с игрушкой «колобок»).

- Ходьба обычная вокруг детского сада.

**Педагог.** Ищем страну Океанию.

*У бассейна обратить внимание младших дошкольников на готовящихся к празднику старших детей.*

**Педагог.** Наконец-то мы вас нашли начало большой Океании, оказывается, – это наш бассейн.

*Провести с детьми разных возрастов хороводные игры.*

- Провести игру малой подвижности «Угадай по голосу».
- Понаблюдать с младшими дошкольниками за играми старших детей.

### ***Вторая половина дня***

• Провести закаливающие процедуры с использованием физических упражнений под музыку.

- Участие в физкультурном празднике «День Нептуна».

### ***Прогулка***

Инвентарь: куклы, зверюшки, ведёрки, лопаты, формочки.

• Провести игры: «Поезд» (при повторении поиграть в эту игру со зверюшками-игрушками), «Не упади» (ходьба по извилистой дорожке), «След в след», «Кто дальше забросит», «Зайцы и волк», «Ножками топ-топ».

- Индивидуальная работа с детьми – ходьба разными способами.

## **План проведения Дня здоровья с детьми среднего дошкольного возраста (летний период)**

### ***Первая половина дня***

• Утренний приём детей на улице. Напомнить детям, что сегодня День здоровья и весь день они будут играть в разные игры.

- Провести утреннюю гимнастику под музыкальное сопровождение.

• Просмотр инсценировки русской народной сказки «Теремок», показанной старшими дошкольниками.

• Отметить с детьми в календаре природы погоду, предложить продумать, что они возьмут с собой на прогулку.

### ***Прогулка***

• Напомнить детям, что сегодня День здоровья и они будут много играть, бегать, веселиться.

• Провести подвижные игры с машинками «Поезд», «Чья команда быстрее перевезёт игрушку», «Кто быстрее».

• Ходьба разными способами по дорожкам детского сада. Имитировать ходьбу разных животных.

• Провести подвижные игры: «Кто быстрее проскачет», «Не задень», «Кто быстрее до флажка».

• Предложить детям понаблюдать за сезонными изменениями в природе.

- Провести игры с мячами: «Кто дальше бросит», «Не урони».

### ***Вторая половина дня***

• Проведение закаливающих процедур в сочетании с физическими упражнениями с использованием музыки.

- Участие в физкультурном празднике «День Нептуна».

### ***Прогулка***

- Ходьба по дорожкам детского сада.

- Бег по извилистой дорожке.

- Подвижные игры «Карусель», «Змейка», «След в след».

## **План проведения Дня здоровья с детьми старшего дошкольного возраста (летний период)**

### ***Первая половина дня***

- Прием детей на улице. Напомнить детям, что сегодня День здоровья и весь день они будут играть в разные игры.
- Провести утреннюю гимнастику под музыкальное сопровождение.
- Провести сюжетно-ролевую игру «Театр». Показ инсценировки русской народной сказки «Теремок» для детей младшего и среднего дошкольного возраста.

### ***Прогулка***

- Разделить детей на 2 команды, дать названия командам.
- Провести игры-соревнования:
  - пройти под ворота из гимнастических палок и не задеть их;
  - передать флажок;
  - кто быстрее на одной ноге от одного флажка до другого.
- Игры с машинками «Гонка автомобилей», «Кто быстрее перевезёт груз»;
- Игры с мячом («Кто больше забьёт голов в ворота»).
- Ходьба разными способами по дорожкам детского сада.
- Игры с мячами: «Чей мяч улетит дальше», «Попади в цель».
- Конкурс на лучший рисунок на песке.  
Наградить победителей (в конце прогулки).

### ***Вторая половина дня***

- Проведение закаливающих процедур в сочетании с физическими упражнениями с использованием музыки.
- Физкультурный праздник «День Нептуна».
- Наградить победителей.

### ***Прогулка***

Провести игры с машинками, скакалками. Ходьба по дорожкам детского сада.