

Всемирный день здоровья 7 апреля: идеи для занятий с дошкольниками

7 апреля — Всемирный день здоровья. Этот праздник учреждён Всемирной организацией здравоохранения и отмечается ежегодно с 1950 года. Для дошкольников это отличный повод поговорить о здоровом образе жизни, гигиене, правильном питании и спорте — в игровой и увлекательной форме.

Расскажите детям о Дне здоровья

Начните занятие с простой беседы:

- **Что такое здоровье?** — Это когда мы чувствуем себя хорошо, у нас ничего не болит, мы можем бегать, играть и веселиться.
- **Почему важно быть здоровым?** — Здоровый человек может ходить в садик, гулять с друзьями, играть в любимые игры.
- **Что помогает быть здоровым?** — Зарядка, правильное питание, чистые руки, свежий воздух и хорошее настроение!
- **7 апреля — особенный день**, когда люди во всём мире вспоминают, как важно заботиться о своём здоровье.

Утренняя зарядка «Здоровый старт»

Проведите весёлую зарядку под музыку. Вот примерный комплекс на 5–7 минут:

1. **«Потягушки»** — тянемся вверх на носочках, как будто хотим достать до солнышка.
2. **«Мельница»** — вращаем руками по кругу, как крылья мельницы.
3. **«Цапля»** — стоим на одной ноге, руки в стороны — кто дольше продержится?
4. **«Лягушки»** — прыгаем на двух ногах с приседаниями.
5. **«Самолёт»** — руки в стороны, бегаем по кругу, наклоняясь в повороте.

Совет: используйте карточки с изображениями упражнений — детям легче повторять, когда они видят картинку.

Беседа «Что полезно, а что вредно»

Подготовьте карточки с изображениями полезных и вредных привычек. Дети по очереди вытягивают карточку и говорят, полезно это или вредно:

-  Мыть руки перед едой
-  Есть овощи и фрукты
-  Гулять на свежем воздухе
-  Делать зарядку
-  Чистить зубы утром и вечером
-  Есть много конфет
-  Долго смотреть телевизор
-  Не мыть руки
-  Ложиться спать поздно

Подвижные игры на тему здоровья

Праздник здоровья без движения — не праздник! Вот проверенные игры:

- **«Витаминная эстафета»** — разделите детей на команды. Каждая команда по очереди бежит к корзине, берёт «витамин» (мячик) и приносит обратно. Кто быстрее соберёт все витамины — тот побеждает!
- **«Полезное — вредное»** — ведущий называет продукт. Если полезный — дети подпрыгивают. Если вредный — приседают.
- **«Доктор Айболит»** — один ребёнок — «доктор», остальные — «зверята». Зверята хромают, кашляют, а доктор их «лечит» — дотрагивается, и они выздоравливают.
- **«Весёлая зарядка»** — ведущий показывает упражнения, а дети повторяют. Кто ошибся — выбывает (или просто веселимся без выбывания).

Творческие задания

После активных игр — время для творчества:

Плакат «Мы за здоровый образ жизни»

Нарисуйте вместе с детьми большой коллективный плакат. Каждый ребёнок рисует что-то полезное для здоровья: фрукты, спортивные снаряды, солнышко, зубную щётку.

Аппликация «Корзина здоровья»

Вырежьте из цветной бумаги овощи и фрукты. Дети наклеивают их в бумажную корзинку — получается яркая витаминная корзина!

Медали «Чемпион здоровья»

Сделайте из картона медали, дайте детям украсить их наклейками и блёстками. В конце занятия торжественно вручите каждому ребёнку медаль!

План проведения Дня здоровья в детском саду

Примерный план на 40–50 минут:

1. **Беседа о здоровье** (5 мин) — рассказ с картинками.
2. **Весёлая зарядка** (7 мин) — под музыку, с карточками упражнений.
3. **Игра «Полезное — вредное»** (5 мин) — активное обсуждение.
4. **Подвижные игры** (15 мин) — эстафета, «Доктор Айболит».
5. **Творческое задание** (10 мин) — плакат или аппликация.
6. **Награждение** (5 мин) — вручение медалей «Чемпион здоровья».

Полезные материалы по теме «Здоровье»

На нашем сайте есть готовые развивающие материалы для занятий на тему здоровья:

- [Нейробук «Здоровье»](#)
- [Стенгазета «День здоровья»](#)
- [Папка-передвижка «День здоровья»](#)
- [Папка-передвижка «День здоровья и окружающей среды»](#)

- [Папка-передвижка «День здорового питания»](#)
- [Папка-передвижка «Витамин D»](#)
- [Папка-передвижка «День витаминных напитков»](#)
- [Папка-передвижка «Гимнастика»](#)
- [Папка-передвижка «Зрительная гимнастика»](#)
- [Гимнастика для глаз](#)
- [Пальчиковая гимнастика](#)
- [Дыхательная и артикуляционная гимнастика](#)
- [Гимнастика для мозга](#)
- [Зарядка для мозга](#)
- [Нейробук «Спорт»](#)
- [Половинки «Средства личной гигиены»](#)

Всемирный день здоровья — замечательный повод напомнить детям о том, как важно заботиться о себе. Когда эти знания приходят через игру и творчество, они запоминаются надолго. Будьте здоровы!

Читайте также

- [8 апреля — День пожарной лестницы: идеи для занятий с дошкольниками](#)
- [8 апреля — День российской анимации: идеи для занятий с дошкольниками](#)
- [28 апреля — День работника скорой помощи: занятия для дошкольников](#)
- [Безопасность детей весной: что важно знать педагогам и родителям](#)



Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

igrayrazvivaysya.ru