

**План работы
по пропаганде и обучению навыкам ЗОЖ
на 2022/2023 учебный год
в МДОУ детский сад № 8 города Алушты**

Цель: создание условий для сохранения здоровья воспитанников, формирования основ здорового образа жизни, безопасного поведения воспитанников.

Задачи:

1. Формировать представление о здоровье, как о ценности, расширить представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
2. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
3. Формировать положительные качества личности детей, нравственное и культурное поведение - мотивов укрепления здоровья.

| Содержание деятельности | Сроки | Ответственные |
|--|----------------|-----------------------------------|
| 1. Методическая работа | | |
| Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ | В течение года | Ст.воспитатель |
| Оформление папок по ЗОЖ в группах для родителей | В течение года | Ст.воспитатель, воспитатели групп |
| Пополнение методического кабинета и групп методической, детской литературой и наглядными пособиями | В течение года | Ст.воспитатель, воспитатели групп |
| Сентябрь | | |
| Консультации: - «Профессиональные умения воспитателя и содержание его деятельности по формированию ЗОЖ у детей»; - «Профилактика инфекционных заболеваний»; - «Двигательная активность детей в ДОУ». | | |
| Октябрь | | |
| Семинар-практикум для воспитателей: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». Консультация: «ЗОЖ. Фитотерапия». Круглый стол с педагогами: «Игры, которые лечат». | | |
| Ноябрь | | |
| Консультации: - «Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ»; | | |

| | | | |
|---|---|--|---|
| - «Правильно питайтесь и будете здоровы». | | | |
| Декабрь | | | |
| <i>Консультация:</i> «Игры и физические упражнения зимой» | | | |
| Январь | | | |
| <i>Консультация:</i> «Самостоятельная двигательная деятельность в ДОУ». | | | |
| Февраль | | | |
| <i>Консультация:</i> «Формирование экологических навыков в физкультурно-оздоровительной работе» | | | |
| Март | | | |
| <i>Консультация:</i> «Основные виды движений – фундамент для освоения спортивных упражнений» | | | |
| Апрель | | | |
| <i>Консультация:</i> «Весело играем, здоровье укрепляем» | | | |
| Май | | | |
| <i>Выставка</i> в методическом кабинете литературы «Летнее оздоровление детей в условиях ДОУ» | | | |
| <i>Консультация:</i> «Организация активного отдыха в ДОУ» | | | |
| 2. Работа с воспитанниками | | | |
| Младшая группа (3 – 4 года) | Средняя группа (4 – 5 лет) | Старшая группа (5 – 6 лет) | Подготовительная к школе группа |
| Сентябрь | | | |
| 1. Игра-занятие Тема: «Полезные продукты». 2. Д/и «Кто быстрее покажет то, что назову». | 1. Д/игра «Кому это принадлежит». 2. Сюжетно-ролевая игра «Больница». 3. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит». | 1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье». 2. Игра - занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье». 3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница». 4. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит». | 1. Д/и «Режим дня». 2. Д/и «Что перепутал художник». 3. Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья?» 4. Чтение стихотворения С. Михайлова «Про мимозу». |
| Октябрь | | | |
| 1. Беседа «Лекарственные растения». 2. К.Чуковский «Мойдодыр». 3. День здоровья | 1. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп». 2. С/рол. игра «Магазин». 3. Чтение Ю.Тувим | 1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям». 2. Беседа: «Витамины и полезные продукты». 3. Дидактические игры «Узнай по описанию», | 1. Д/и «Оденься правильно». 2. Конструктивная деятельность «Больница для игрушек». |

| | | | |
|--|---|---|---|
| «Овощи и фрукты - полезные продукты». | «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита». 4. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты». | «Разложи на тарелках полезные продукты». 4. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты» | 3. Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?» 4. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты». |
| Ноябрь | | | |
| 1. Игра-занятие Тема: «Да здравствует мыло душистое». 2. Д/и «Кто у нас красивый», «Что нужно для умывания». 3. Физкультурный досуг «Осень в лесу». | 1. Беседа «Чумазый мальчик». 2. Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу». 3. С/рол. игра «Салон красоты». 4. Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая». 5. Физкультурный досуг «Осень в лесу». | 1. Беседа. «Что такое микробы», «Почему они опасны», 2. Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны, зубки белые важны!» 3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». 4. Физкультурный досуг «Физкульт- Ура!» | 1. Разучивание стихотворения «Прививка». 2. Рассматривание альбома «Наши врачи». 3. Д/и «Продолжи определение». 4. Физкультурный досуг «Хочу быть здоровым!» |
| Декабрь | | | |
| 1. Беседа Тема: «Чтобы уши слышали». 2. Д/и «Угадай, кто позвал». 3. Игра «Назови, не ошибись». | 1. Беседа «Наше тело». 2. Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка». 3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки». | 1. Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с». 2. Игра «Назови зимние виды спорта». 3. Дидактические игры «Зимние игры и забавы». 4. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». | 1. Д/и «Кто что делает». 2. «Знакомство с работой сердца». 3. Рассматривание плаката. 4. Д/и «Покажи, что назову». |
| Январь | | | |
| 1. Беседа «Детский сад – моя семья». 2. Д/и «Что вредно, что полезно!» | 1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». 2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров». 3. Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физкультуру». | 1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины». 2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно». 3. Чтение С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» | 1. Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр». 2. Загадки детям. 3. Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит!» |
| Февраль | | | |
| 1. Беседа «Это я – девочка, это я – мальчик». | 1. Беседа «Если ты потерялся на улице». 2. Д/и «Полезные и | 1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие, но разные», «Чтобы ушки слышали». | 1. Разгадывание кроссворда «Предметы |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>2. Д/и «Что попало тебе в рот», «Угадай на вкус».</p> <p>3. Физкультурный досуг «День защитника Отечества!»</p> | <p>вредные продукты».</p> <p>3. П/и «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль».</p> <p>4. С/рол. игра «Аптека».</p> <p>5. Физкультурный досуг «День защитника Отечества!»</p> | <p>2. Д/и «Запомни движение», «Покажи части тела».</p> <p>3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека».</p> <p>4. Физкультурный досуг «День защитника Отечества!»</p> | <p>гигиены».</p> <p>2. Общение «Сколькими способами можно очистить кожу».</p> <p>3. Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо».</p> <p>4. Физк. досуг «День защитника Отечества!»</p> |
|--|---|--|--|

Март

| | | | |
|----------------------------|---|---|--|
| <p>1. Беседа «Я расту»</p> | <p>1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»</p> <p>2. Д/и «Назови вид спорта».</p> <p>3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду».</p> | <p>1. Беседа. «Чистота – залог здоровья», «Как мы были в кабинете медсестры».</p> <p>2. Д/и «Назови вид спорта», «Если кто-то заболел».</p> | <p>1. Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось».</p> <p>2. Д/и «Что сначала, что потом».</p> <p>3. Разучивание колыбельных песен.</p> |
|----------------------------|---|---|--|

Апрель

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>1. Беседа «Чем я с другом поделюсь»</p> <p>2. Сказка «Сахарные ногти».</p> | <p>1. С/рол. игры «Аптека», «Больница».</p> <p>2. Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А. Барто «Мы с Тamarой».</p> | <p>1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства».</p> <p>2. Д/и «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя».</p> <p>3. С/рол. игра «Больница».</p> | <p>1. Загадки детям о лекарственных растениях.</p> <p>2. Д/и «Что лишнее»</p> <p>3. Беседа «Если ты в лесу поранил ногу».</p> |
|---|---|--|---|

Май

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>1. Игра-занятие «Чтобы зубки не болели».</p> <p>2. Д/и «Поварёнок».</p> <p>3. Физкультурный досуг «Веселое лето – здоровые дети!»</p> | <p>1. Беседа «Опасные предметы вокруг нас».</p> <p>2. Д/и «Я знаю, что можно, что нельзя».</p> <p>3. С/рол. игры «Семья», «Больница».</p> <p>4. Физкультурный досуг «Веселое лето – здоровые дети!»</p> | <p>1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми».</p> <p>2. Д/и: «Утро начинается».</p> <p>3. С/рол. игры: «Семья», «Поликлиника».</p> <p>4. Физкультурный досуг «Веселое лето – здоровые дети!»</p> | <p>1. Игра – эстафета «Полезные продукты».</p> <p>2. Д/и с мячом «Виды спорта».</p> <p>3. Д/и «Что вредно, что полезно».</p> <p>4. Физкультурный досуг «А, ну-ка, мальчики».</p> |
|--|---|--|--|

3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Сентябрь

| | | | |
|--|--|--|--|
| Консультация: «Развивающая среда дома» | Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка» | Консультация: «Развиваем пальчики» | Анкета «Вы и здоровый образ жизни». Консультация: «Семья и здоровье ребёнка» |
| Октябрь | | | |
| Анкетирование по вопросам физического воспитания в семье | Папка-передвижка: «Что такое правильное питание» | Консультация: «Движение – это жизнь» | Консультация: «Закаливание детского организма» |
| Ноябрь | | | |
| Консультация: «Физическое воспитание и саморегуляция поведения ребёнка» | Консультация: «Профилактика ОРЗ» | Консультация: «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни» | Папка – передвижка: «Профилактика ОРВИ, гриппа» |
| Декабрь | | | |
| Памятка: «Профилактика зимнего травматизма» | Консультация: «Культурно-гигиенические навыки, их значение в развитие ребенка» | Анкетирование «Здоровый образ жизни». Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках». | Папка – передвижка: «О пользе закаливания», «Полезные продукты» |
| Январь | | | |
| Консультация: «Игры, которые лечат» | Папка-передвижка: «Предупреждение плоскостопия у детей» | Консультация: «Упражнения для формирования правильной осанки у детей» | Консультация: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» |
| Февраль | | | |
| Консультация: «Советы по закаливанию» | Консультация: «Физическое воспитание ребенка в семье» | Консультация «Оздоровление питанием» | Папка – передвижка «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное благополучие ребенка» |
| Март | | | |
| Консультация: «Оборудование детской площадки в саду, на даче и игры» | Папка-ширма «Массаж против насморка» | Консультация «Лечение без лекарств» | Папка – передвижка «Расти здоровым» |

| | | | |
|---|---|--|--|
| на них» | | | |
| Апрель | | | |
| Консультация: «Эндокринные заболевания у детей» | Консультация: «Подвижная игра в жизни ребенка» | Консультация: «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ» | Памятка для родителей «Правила этикета» |
| Май | | | |
| «Здоровый образ жизни в нашей семье» | Консультация «Здоровый образ жизни в семье». | Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров» | Папка – передвижка: «Вредные привычки у родителей и их влияние на развитие здоровья ребенка» |