

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Аленушка»
с. Чистенькое»
Е.Л. Кулешова



**План работы по формированию ЗОЖ
на 2022-2023 учебный год**

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

ЗАДАЧИ:

Формировать представления о здоровье, как о ценности, расширить представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

Расширят знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Формировать положительные качества личности детей, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Содержание деятельности	Сроки	Ответственные	Отметка о выполнении
1. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА			
Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ	В течение года	Старший воспитатель	
Оформление папок по ЗОЖ в группах для родителей	В течение года	воспитатели групп	
Пополнение методического кабинета и групп методической, детской литературой и наглядными пособиями	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели групп	
Сентябрь			
Консультации: «Профессиональные умения воспитателя и содержание его деятельности по формированию ЗОЖ у детей» - старший воспитатель «Профилактика инфекционных заболеваний» - медсестра			
Октябрь			
Консультации: «ЗОЖ. Фитотерапия» - старший воспитатель «Игры, которые лечат» - воспитатель			
Ноябрь			

<p>Практикум для помощников воспитателей: «Правильное питание и здоровье детей» - медсестра Консультации: «Правильно питайтесь и будете здоровы» - медсестра</p>		
Декабрь		
<p>Консультации: «Игры и физические упражнения зимой!» - воспитатель</p>		
Январь		
<p>Консультация: «Самостоятельная двигательная деятельность в учреждении дошкольного образования» - старший воспитатель Открытые просмотры по ознакомлению детей с правилами безопасного поведения.</p>		
Февраль		
<p>Консультации: «Формирование экологических навыков в физкультурно-оздоровительной работе» - воспитатель</p>		
Март		
<p>Консультации: «Основные виды движений – фундамент для освоения спортивных упражнений» - старший воспитатель</p>		
Апрель		
<p>Деловая игра: «Что мы знаем о физкультуре»- старший воспитатель «Весело играем, здоровье укрепляем»</p>		
Май		
<p>Выставка в методическом кабинете литературы «Летнее оздоровление детей в условиях дошкольного учреждения»- старший воспитатель Консультации: «Организация активного отдыха в учреждении дошкольного образования» - старший воспитатель</p>		
2.РАБОТА С ВОСПИТАННИКАМИ		
2 младшая группа	Средняя группы	Старшая и подготовительная группы
Сентябрь		
<p>1. Д/игра «Кому это принадлежит» 2. Сюжетно-ролевая игра «Больница»</p>	<p>1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» 2. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье»</p>	<p>1. Д/и «Режим дня» 2. Д/и «Что перепугал художник» 3. Общение «Почему считается,</p>

3. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница» 4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 4. Чтение стихотворения С. Михайлова «Про мимозу».
Октябрь		
1. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп» 2. С/рол. игра «Магазин» 3. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита» 4. День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты»	1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» 2. Беседа: «Витамины и полезные продукты» 3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», 4. День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты»	1. Д/и «Оденься правильно» 2. Конструктивная деятельность «Больница для игрушек» 3. Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?» 4. День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты»
Ноябрь		
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» Физкультурный досуг «Хочу быть здоровым!»
Декабрь		
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 вид спорта» 3. Дидактические игры «Зимние игры и забавы» 4. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С.Михалков	1. Д/и «Кто что делает» 2. «Знакомство с работой сердца» 3. Рассматривание плаката. 4. Д/и «Покажи, что назову»
Январь		
1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». 2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров». 3. Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физикультуру»	1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», 2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно»	1. Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр» 2. Загадки детям. 3. Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»

4. День здоровья «Не страшны нам холода»	3. Чтение С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» 4. День здоровья «Не страшны нам холода»	4. День здоровья «Не страшны нам холода»
Февраль		
1. Беседа «Если ты потерялся на улице» 2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты». 3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль» 4. С/рол. игра «Аптека» 5. Физкультурный досуг «Зимние забавы»	1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие, но разные», «Чтобы ушки слышали». 2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела». 3. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки», С. Маршак «Тело человека» 4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»	1. Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены» 2. Общение «Сколько способами можно очистить кожу» 3. Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо» 4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»
Март		
1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» 3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» 4. Физкультурный досуг «В гости к зайке»	1. Беседа. «Чистота – залог здоровья» «Как мы были в кабинете медсестры» 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» «Если кто-то заболел» 3. Физкультурные игры «Олимпийские игры»	1. Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось» 2. Д/и «Что сначала, что потом» 3. Разучивание колыбельных песен 4. Физкультурные игры «Олимпийские игры»
Апрель		
1. С/рол. игры «Аптека», «Больница» 2. Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тamarой» 3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства» 2. Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» 3. С/рол. игра «Больница» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	1. Загадки детям о лекарственных растениях 2. Д/и «Что лишнее» 3. Общение «Если ты в лесу поранил ногу» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»
Май		
1. Беседа «Опасные предметы вокруг нас»	1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми»	1. Игра – эстафета «Полезные продукты» 2. Д/и с мячом «Виды спорта» 3. Д/и «Что вредно, что полезно»

2. Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя»	2. Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо»	4. Физкультурный досуг «А, ну-ка, мальчики»
3. С/рол. игры «Семья», «Больница»	3. С/рол. игры «Семья», «Поликлиника»;	
4. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг»		
3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ		
Сентябрь		
Консультация: «Развивающая среда дома»	Консультация: «Развиваем пальчики»	Анкета «Вы и здоровый образ жизни». Консультация: «Семья и здоровье ребёнка»
Октябрь		
Папка-передвижка: «Что такое правильное питание»	Консультация: «Движение – это жизнь»	Консультация: «Закаливание детского организма»,
Ноябрь		
Консультация: «Профилактика ОРЗ».	Консультация: «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни».	Папка – передвижка: «Профилактика ОРЗ, Грипп»,
Декабрь		
Консультация: «Культурно гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»	Анкетирование «Здоровый образ жизни». Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках».	Папка – передвижка: «О пользе закаливания», «Полезные продукты».
Январь		
Папка-передвижка: «Предупреждение плоскостопия у детей»	Консультация: «Упражнения для формирования правильной осанки у детей»	Консультация: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»,
Февраль		
Консультация: «Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация «Оздоровление питанием»	Папка – передвижка «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное для благополучие ребенка».
Март		
Папка-ширма «Массаж против насморка»	Консультация «Лечение без лекарств»	Папка – передвижка «Расти здоровым»,
Апрель		

Консультация: «Подвижная игра в жизни ребенка»	Консультация: «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ»	Памятка для родителей «Правила этикета»
Май		
Круглый стол с родителями «Здоровы образ жизни в семье».	Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров».	Папка – передвижка: «Вредные привычка у родителей и их влияние на развитие здоровья ребенка»,