

**План работы по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни
среди детей и родителей на 2021-2022 учебный год
в МБДОУ «Детский сад «Солнышко» с. Прудовое**

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей, повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

Для детей:

- Углублять знания детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих
- Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни;
- Вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям.

Для родителей:

- Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми;
- Расширять знания родителей о физических умениях и навыках детей;
- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной оздоровительной деятельности в ДОО;
- Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.

Для педагогов:

- Разработать план мероприятий по проекту «Мы за здоровый образ жизни!»
- Создать предметно – развивающую среду по данной проблеме в группах
- Подобрать наглядный материал.

Предполагаемые результаты:

- Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни
- Полученные ребенком знания и представление о себе
- О своем здоровье и двигательной активности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья
- Информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОО по физическому воспитанию
- Родители получают необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей

План работы ЗОЖ с детьми младшего дошкольного возраста

Месяц	Содержание работы	Цели проводимой работы
Сентябрь	Вводное занятие «Что такое здоровье?»	Познакомить детей с понятием «здоровье», формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни.
	Беседа «Культурно-гигиенические навыки»	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук.
	Чтение потешки: «Расти коса».	Приучать детей следить за своим внешним видом; закреплять умение пользоваться расческой; вызвать желание всегда быть опрятным, аккуратным.
	Занятие: «Овощи и фрукты – полезные продукты».	Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.
	Чтение стихотворения Ю. Тувима «Овощи».	
	Художественное творчество: лепка, аппликация, рисование на тему: «Овощи и фрукты»	
	Дидактические игры: «Угадай, что это», «В саду – на огороде».	Учить различать фрукты и овощи на вкус, ощупь; называть и группировать их.
	Занятие: «Чистота – залог здоровья».	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей); учить видеть красоту в чистоте и опрятности.
	Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», Агния и Павел Барто «Девочка Чумазая»	
	Дидактическая игра: «Нас лечат врач и медсестра».	Расширять представления детей о профессии врача и медсестры. Учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять.
	Сюжетно-ролевая игра: «Больница».	Воспитывать интерес и доверительное отношение к доктору.

Октябрь	Занятие: «Если ты заболел».	Формировать сознательное отношение к выполнению гигиенических навыков; приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.
	Дидактическая игра: «Письмо заболевшему товарищу».	Воспитывать у детей внимательность, доброжелательность, готовность доставлять радость своим товарищам; учить детей проявлять сочувствие к больному, интересоваться его самочувствием, находить слова поддержки.
Ноябрь	Экскурсия в мед. кабинет. Беседа с врачом.	Дать детям представление о простудных заболеваниях (о поведении больного и здорового ребенка)
	Чтение художественного произведения К.И. Чуковского: «Айболит».	Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью.
	Занятие: «Спорт – это здоровье».	Уточнить представления детей о спорте, его значении; формировать привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики; заботиться о своем здоровье.
	Дидактическая игра: «Знаешь ли ты?»	Закреплять знания о видах спорта; воспитывать уважение к спортсменам, желание заниматься спортом.
Декабрь	День Здоровья	Вызвать у детей радостное, бодрое настроение; воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи; поддерживать в детях спортивный дух, желание заниматься физической культурой; вести здоровый образ жизни.
	На прогулке, во время утренней гимнастики, физкультурных занятий обращать внимание на ловкость, силу, осанку детей, их здоровье (работа проводится в течение всего года).	Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; вызвать желание совершенствовать свое физическое развитие, поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями, спортом; воспитывать потребность в ЗОЖ.
	Занятие: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	Познакомить детей с эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности; формировать у детей представления об ответственности человека за здоровье

Январь	Дидактическая игра: «Малыши - крепыши».	Учить детей вести здоровый образ жизни – заниматься физкультурой, закаляться, правильно и вовремя питаться, формировать хорошую осанку и соблюдать режим дня.
	Физкультурное развлечение: «В гости к белочке».	Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения.
	Занятие: «Соблюдай режим дня». Аппликация (коллективная) «Режим дня».	Сформировать представление о режиме дня; убедить в необходимости соблюдать режим для сохранения и укрепления здоровья.
Февраль	Дидактическая игра: «Что сначала, что потом».	Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета; составлять небольшой рассказ.
	Дидактическая игра: «Кто что делает».	Закреплять названия зимних видов спорта.
	Физкультурное развлечение: «Путешествие в Простоквашино».	Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения
	Занятие: «Что такое микробы?» Чтение худож. литературы: Г. Юдин «Микробы»; Р.Корман «Микробы и мыло».	Дать детям простейшие представления о микроорганизмах; продолжать прививать навыки личной гигиены.
Март	Дидактическая игра: «Группировка предметов».	Учить объединять предметы в группы полезные для здоровья (предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты).
	«Праздник мыльных пузырей».	Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения; развивать самостоятельность и активность.
	Физкультурный досуг: «В гости к нам пришел Петрушка».	
	Занятие «Зачем нужен сон?» Чтение художественной литературы: П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час».	Сформировать представления о сне; убедить детей в необходимости сна для сохранения и укрепления здоровья; познакомить с правилами здорового сна.
	Дидактическая игра: Сложи картинку».	Закреплять умение собирать из частей целое.
	Занятие: «Если ты пассажир». Сюжетно-ролевая игра: «Автобус».	Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в городском транспорте
	Физкультурное развлечение: «Проходите, путь открыт!»	Дать детям сведения о работе светофора; убедить их в необходимости следовать сигналам светофора

Апрель		и выполнять правила пешехода.
	Занятие: «Если ты дома один».	Убедить детей в необходимости избегать ситуаций, аналогичных той, в которую попали козлята из сказки «Волк и семеро козлят». Способствовать осознанному выполнению правил безопасного поведения дома.
	Дидактическая игра: «Чего не стало».	Учить детей внимательно рассматривать картинки; развивать внимание, память.
	Дидактическая игра: «Парные картинки».	Воспитывать у детей наблюдательность, умение находить в предметах, изображенных на картинках, сходство и различие; активизировать словарь детей: похожие, разные, одинаковые.
Май	Физкультурный досуг: «Ребятам о зверятах».	Повысить двигательную активность детей, поднять настроение; развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать чувство товарищества
	Итоговое занятие: «Путешествие в страну Здоровья».	Закреплять и обобщать представления детей о здоровом образе жизни.
	Развлечение: «Бабушка- Загадушка к нам в гости пришла».	Учить детей отгадывать загадки о ЗОЖ; создать атмосферу радостного настроения.

План работы ЗОЖ с детьми старшего дошкольного возраста

Месяц	Содержание работы	Цели проводимой работы
Сентябрь	Вводное занятие: «Вот я какой!»	Познакомить детей с внешним строением, возможностями тела человека (я умею бегать, прыгать, пет, смотреть, слушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям); воспитывать чувство гордости, что ты – человек; вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.
	Рисование: «Это Я».	
	Дидактическая игра: «Умею – не умею».	
	Спортивное развлечение: «Я и мои друзья».	
	Занятие: «Кожа – помощница».	Дать детям представление о том, что кожа – естественный покров тела человека, она постоянно растет и обновляется, а также выполняет очень много важных функций (основные – это защита от
	Чтение художественной литературы: Н. Кнушевицкая «Кожа»; Г. Юдин «Микробы».	

Октябрь		грязи, жары и холода и высокая чувствительность к различным механическим воздействиям и боли); воспитывать бережное отношение к своей коже; формировать гигиенические навыки по уходу за кожей.
	Разработать вместе с детьми Правила здоровой кожи.	
	Рисование на тему: «Чистота – залог здоровья».	
	Дидактическая игра: «Здоровый малыш» (кожа).	
	Физкультурный досуг: «Осенние забавы».	Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать радостное настроение; поиграть.
Ноябрь	Занятие: «Скелет и мышцы».	Дать детям представления о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет нашего тела, защищающий внутренние органы от различных повреждений; кости приводятся в движение мышцами, благодаря которым человек может совершать различные движения; познакомить с правилами профилактики переломов и вывихов; воспитывать чувство любви к своему организму, восхищения его возможностями.
	Составить вместе с детьми правила «Как сохранить кости здоровыми и крепкими».	
	Чтение художественной литературы: Н. Кнушевицкая «Скелет»;	
	А. Барто «Я расту»; В. Катаев «Цветик-семицветик» (отрывок).	
	Рисование и лепка на тему: «Человек»	
	Сюжетно-ролевая игра: «Поездка в страну Здоровья».	Сформировать элементарные представления об органах пищеварения; дать представления о том, что пища необходима для жизни человека; дать элементарные знания о значении языка в ощущении вкуса пищи; развивать интерес к строению человека; создать благоприятную психологическую среду для детского взаимодействия; способствовать возникновению у детей положительных эмоций от процесса совместной деятельности; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
	Занятие: «Об удивительных превращениях пищи внутри нас».	
	Составить вместе с детьми Правила здорового питания.	
	Составить вместе с детьми Правила здоровых зубов.	
	Чтение художественной литературы: Н. Кнушевицкая «Зубы»; «Желудок»; «Печень»; «Желчный пузырь»; «Почки»;	
	Г. Сапгир «Аппетит»; С. Шукшина «Куда пропала пища?»;	

	Р. Корман и Л. Либерман «Это вредная еда».	
Декабрь	Дидактическая игра: «Здоровый малыш» (слух).	Обобщить и закрепить компоненты здорового образа жизни (рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, полноценный сон, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка).
	Дидактическая игра: «Кто больше назовет предметов».	
	Занятие: «Если хочешь быть здоров» (работа с плакатом «Дневник твоего здоровья»).	
	Дидактическая игра: «Что было бы, если бы...»	
	Рисование: «Как мы укрепляем здоровье».	
	Досуг с родителями «Новогодние забавы».	Повеселиться, поиграть; порадовать детей.
	Занятие: «Нос – орган обоняния».	Познакомить детей с органом обоняния – носом, с особенностями его функционирования, его значением для жизни человека; учить бережно относиться к этому важному органу.
	Составить вместе с детьми «Правила здорового носа».	
Январь	Чтение художественной литературы: Н. Кнушевицкая «Нос»; Э. Мошковская «Мой замечательный нос»; С. Шукшина «Долго я по лужам бегал».	Познакомить детей с органом обоняния – носом, с особенностями его функционирования, его значением для жизни человека; учить бережно относиться к этому важному органу
	Дидактическая игра: «Четвертый лишний».	Учить выделять лишний предмет, объяснять свой выбор.
	Спортивное развлечение: «Здравствуй, зимушка-зима!»	Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.
	Занятие: «Зачем человеку язык».	Дать детям элементарные знания о значении языка в ощущении вкуса пищи, а также о значении слюны и о влиянии температуры пищи на обострение или притупление вкусовой чувствительности.
	Составить вместе с детьми «Правила гигиены полости рта; Схематическое изображение языка со	

	вкусовыми зонами.	
Февраль	Чтение художественной литературы: М. Яснов «Я мою руки».	Развивать силу, ловкость, выносливость; воспитывать чувство солидарности, патриотизма.
	Спортивное развлечение для мальчиков и пап.	
Март	Занятие: «Как природа помогает нам здоровыми быть».	Расширять и закреплять представления детей о значении деревьев и кустарников для здоровья человека, об использовании плодов некоторых из них. Формировать представления детей о лекарственных свойствах растений. Познакомить с практическим использованием некоторых лекарственных растений.
	Дидактические игры: «Кто быстрее?» «Что ты знаешь о ...»	
	Рисование: «Лекарственные растения».	
	Спортивное развлечение для девочек и мам.	Повеселиться, поиграть; доставить радость детям.
Апрель	Занятие: «Осанка – стройная	Познакомить детей с основным «спина!» стержнем тела – позвоночником. Приучать детей с детства следить за своей осанкой и предупреждать все отклонения.
	Составить вместе с детьми «Правила для поддержания правильной осанки».	
	Упр. для предупреждения нарушений осанки.	Вызвать у детей желание двигаться активно, с удовольствием.
	Занятие: «Великий труженик и волшебные реки».	Дать детям представление о работе сердца, его расположении, строении; показать значение сердца и крови для жизни человека и для слаженной работы всего организма; поддерживать желание познавать себя; развивать наблюдательность, внимание к своему организму; воспитывать чуткость, уважение к жизни другого человека.
	Совместно с детьми разработать «Правила здорового сердца».	
	Чтение художественной литературы: Н. Кнушевицкая «Сердце», «Кровь».	
	Дидактические игры: «Дополни предложение», «Кто больше назовет».	
	Занятие: «В стране Легких, или Путешествие воздушных человечков».	Дать детям представление о том, что дыхание – одна из важнейших функций организма; показать

		значение дыхания для жизни человека; познакомить с Легкими, с механизмом дыхания (вдоха-выдоха); развивать внимание, память; поддерживать чувство радостного удивления, чувство исследователя.
	Составить вместе с детьми «Правила здоровых легких». Чтение Н. Кнушевицкой «Легкие».	
Май	Дидактическая игра: «Так бывает или нет?»	Обобщать и закреплять знания детей о строении, работе, особенностях своего организма; правилах ухода за ним; о первой помощи в различных ситуациях; развивать внимание, память, воображение, речь и творческое мышление.
	Итоговое занятие. Путешествие с Айболитом по теме: «Человек».	
	Дидактические игры: «Что ты знаешь о ...»; «Кто больше знает о себе».	
	Досуг: «Бабушка-Загадушка к нам в гости пришла».	Повторить стихи, загадки, пословицы и поговорки о ЗОЖ.