

**План мероприятий по формированию представлений и навыков
здорового образа жизни**

(Из годового плана работы ДОУ на 2023-2024 учебный год)

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

ЗАДАЧИ:

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

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

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

№	Мероприятия	
1	Мероприятия с детьми	
1.1.	Реализация мероприятий программы «Здоровый дошкольник»: - комплексная диагностика состояния здоровья детей; - санитарно-гигиеническое обеспечение; - эффективные закаливающие процедуры; - профилактическая работа; - реабилитация и коррекционная работа; - коррекция психоэмоциональной сферы; - формирование представлений о здоровом образе жизни; - консультативно-информационная деятельность; - мониторинг развития ребенка по направлению «Физическое развитие»; - медицинский контроль организации физического воспитания в ДОУ; - выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ; - выполнение циклограммы сохранения и укрепления здоровья детей ДОУ; - использование современных здоровьесберегающих технологий: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация гимнастики (пальчиковая, для глаз, дыхательная, артикуляционная, бодрящая после сна).	По плану мероприятий
2	Мероприятия с педагогами	
2.1.	Консультация для педагогов на тему «Профессиональные умения воспитателя и содержание его деятельности по формированию ЗОЖ у детей»	Октябрь
2.2.	Семинар-практикум и педсовет «Экологическое	Ноябрь

	воспитание в детском саду»	
2.3.	Семинар-практикум «Обучение детей катанию на лыжах»	Декабрь
2.4.	Консультация «Совместная работа педагогов и родителей по укреплению здоровья детей»	Февраль
2.5.	«Здоровый педагог» - спортивные и оздоровительные мероприятия с педагогами	Октябрь, январь, апрель
3	Мероприятия с родителями	
3.1.	Размещение информационно-методических материалов на сайте ДОУ, в групповых родительских уголках, стендах ДОУ, в группе ВК, родительских мессенджерах.	В течение учебного года
3.2.	Включение вопросов иммунопрофилактики инфекционных заболеваний на родительских собраниях с приглашением медицинских работников	По плану взаимодействия с родителями
3.3.	Консультации и индивидуальные беседы с родителями по вопросам ЗОЖ	По плану взаимодействия с родителями
3.4.	Участие родителей в совместных мероприятиях: спортивных мероприятиях, субботниках, акциях, неделях здоровья и др.	В течение учебного года
4	Методическая работа	
4.1.	Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ	В течение года
4.2.	Оформление папок по ЗОЖ в группах для родителей	В течение года
4.3.	Пополнение методического кабинета и групп методической, детской литературой и наглядными пособиями	В течение года

План мероприятий с детьми по формированию ЗОЖ

Мероприятия с детьми			
Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Сентябрь			
1. Игра-занятие Тема: «Полезные продукты» 2. Д/и «Кто быстрее покажет то, что назову».	1. Досуг по формированию основ здорового образа жизни: «День здоровья». 2. Дидактические игры: «Оденем куклу на прогулку»; «Кукла Катя заболела». Д/и: «Что растёт на ветке? Что растёт на грядке?» 3. Игровое упражнение «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». 4. Сюжетно-ролевая игра «Больница» 5. Чтение К. Чуковский	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. Беседа «Полезная еда» 4. Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 5. Чтение

	«Доктор Айболит»		стихотворения С. Михалкова «Про мимозу».
Октябрь			
1. Беседа. Тема: «Лекарственные растения» 2. К. Чуковский «Мойдодыр» 3. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»	1. Игра-ситуация: «Вымой руки»; «Сделаем лодочки»; «Водичка-водичка» 2. Чтение. К. Чуковский, «Носик, умойся!» 3. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп» 4. С/рол. игра «Магазин» 5. Чтение Ю. Тувим «Овощи», Г. Зайцев «Приятного аппетита» 6. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты» 7. Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»	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. 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» Физкультурный досуг «Хочу быть здоровым!»
Декабрь			
1. Беседа Тема: «Что бы уши слышали» 2. Д/и «Угадай, кто позвал». 3. Игра «Назови, не ошибись»	1. Беседа «Вредная и полезная еда». Дидактическая игра по теме. 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. Тема:	1. Беседа «Солнце, воздух и	1. Беседа «Витамины я	1. Инсценировка

<p>«Детский сад – моя семья» 2. Д/и «Что вредно, что полезно». 3. День здоровья «Не страшны нам холода»</p>	<p>вода – наши верные друзья». Беседа с детьми на тему: «Безопасность в зимний период». Рассматривание картинок. 2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров», Д/и «Назови части тела и лица» 3. Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физкультуру» 4. День здоровья «Не страшны нам холода» 5. Лепка «Яблочки для ёжика».</p>	<p>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» 4. День здоровья «Не страшны нам холода»</p>	<p>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»</p>
Февраль			
<p>1. Беседа. Тема: «Это я – девочка, это я – мальчик» 2. Д/и «Что попало тебе в рот», «Угадай на вкус». 3. Физкультурный досуг «Мы сильные, ловкие, дружные»</p>	<p>1. Игра-занятие: «Я и моё тело», «Чистота и здоровье» 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» Совместная реализация проекта с родителями «Будь здоров, малыш!»</p>	<p>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»</p>	<p>1. Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены» 2. Общение «Скокими способами можно очистить кожу» 3. Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо» 4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»</p>
Март			
<p>1. Чтение стихотворения А. Барто Тема: «Я расту» 2. Физкультурный досуг «В гости к зайке»</p>	<p>1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта», «Правила чистюли». 3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» 4. Игровое занятие по теме: «Спорт». Продуктивная деятельность. Лепка «Медали». Беседа "Для чего нужно спать»</p>	<p>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»</p>	<p>1. Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось» 2. Д/и «Что сначала, что потом» 3. Разучивание колыбельных песен 4. Физкультурные игры «Олимпийские игры»</p>
Апрель			
<p>1. Дидактическая игра Тема: Чем я с другом поделюсь» 2. Сказка «Сахарные ногти» 3. День здоровья «Будем мы здоровыми,</p>	<p>1. С/рол. игры «Аптека», «Больница» 2. Чтение Е. Шкловский «Как лечили мишку», А. Барто «Мы с Тамарой» 3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы</p>	<p>1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства» 2. Дидактическая игра «Опасно-безопасно»,</p>	<p>1. Загадки детям о лекарственных растениях 2. Д/и «Что лишнее» 3. Общение «Если ты в лесу поранил</p>

будем мы веселыми»	веселыми» 4.Продуктивная деятельность. 5. Аппликация «Зубная щётка». Презентация«Все о витаминах» 6.Сюжетно-ролевая игра «Больница»	«Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» 3. С/рол. игра «Больница» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	ногу» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»
Май			
1. Игра-занятие Тема: «Чтобы зубки не болели» 2. Дидактическая игра «Поварёнок» 3. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг»	1.Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя» 2. С/рол. игры «Семья», «Больница» 3. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг» 4.Подвижные игры: «Апельсин», «Овощи или фрукты» 5. Продуктивная деятельность. Лепка на тему: «Витамины для зайчика». 6.Развлечение: «На весенней полянке» (физкультурный праздник)	1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми» 2.Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо» 3. С/рол. игры «Семья», «Поликлиника»;	1. Игра – эстафета «Полезные продукты» 2. Д/и с мячом «Виды спорта» 3. Д/и «Что вредно, что полезно» 4. Физкультурный досуг «А, ну-ка, мальчики»