

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 47»
города Воткинска Удмуртской Республики

Рассмотрен
На заседании
педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №47»
Протокол № 1
От «30» августа 2024 г.

Утверждено
Заведующим МБДОУ д/с №47
_____ Т.А. Килиной
Приказ № 264
От «30» августа 2024г

**План работы по формированию ЗОЖ в
МБДОУ «Детский сад №47» города Воткинска
на 2024-2025 учебный год**

2024 г.

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

ЗАДАЧИ:

- Формировать представления о здоровье, как о ценности;
- Расширять представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научиться 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.

Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
Методическая работа		
Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ	В течении года	Старший воспитатель
Оформление папок по ЗОЖ в группах для родителей	В течении года	Старший воспитатель, воспитатели групп
Пополнение методического кабинета и групп методической литературой и наглядными пособиями	В течении года	Старший воспитатель, воспитатели групп

Мероприятия с педагогами		
Октябрь	Консультация на тему: «Профессиональные умения воспитателя и содержание его деятельности по формированию ЗОЖ у детей»	Старший воспитатель
	«Двигательная активность детей в процессе образовательной деятельности по физической культуре»	Инструктор по физической культуре
	«Правильно питайтесь и будете здоровы!»	Медсестра
Ноябрь	Семинар-практикум и педсовет «Экологическое воспитание детей дошкольного возраста в условиях детского сада»	Старший воспитатель
	Консультация «ЗОЖ. Фитотерапия»	Воспитатель Вахрушева Л. И.
	Круглый стол: «Игры, которые лечат»	Инструктор по физической культуре
Декабрь	Консультация «Совместная работа педагогов и родителей по укреплению здоровья детей»	Воспитатель Панкова Л.В.
	«Здоровый педагог» - спортивное и оздоровительное мероприятие с педагогами детского сада	Инструктор по физической культуре
	Оформление папок по ЗОЖ в группах для родителей	Старший воспитатель Воспитатели групп

Январь	Консультация «Игры и физические упражнения с детьми в зимний период»	Инструктор по физической культуре
	Круглый стол: «Проведение каникул в дошкольном учреждении»	Старший воспитатель
	Неделя зимних подвижных игр на воздухе	Старший воспитатель Воспитатели групп
Февраль	Консультация «Правильно спланированная двигательная активность детей на прогулке – залог здорового образа жизни»	Воспитатель Абрамова Е.В.
	Деловая игра «Что мы знаем о ЗОЖ»	Инструктор по физической культуре
	Участие в спортакиаде «Малышок»	Инструктор по физической культуре
Март	Оформление уголков ЗОЖ в группах детского сада	Старший воспитатель Воспитатели групп
	Семинар-практикум «Основные виды движений – фундамент для освоения спортивных упражнений»	Инструктор по физической культуре
	Мастер-класс «Атрибуты для физических упражнений из бросового материала»	Воспитатель Тензина Н.Ю.
Апрель	Консультация «Роль воспитателя на занятиях по физической культуре»	Старший воспитатель
	Оформление информационных стендов для родителей воспитанников по теме ЗОЖ в группах детского сада	Старший воспитатель Воспитатели групп
Май	Консультация «Взаимосвязь здорового образа жизни подвижных игр на свежем воздухе»	Старший воспитатель
	Спортивное мероприятие с семьями воспитанников «Веселые старты»	Инструктор по физической культуре

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»; «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 «Доктор Айболит»	1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» 2. Игра-занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» 3. Сюжетно-ролевая игра «Больница» 4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит», «Айболит и воробей»	1. Д/и «На зарядку, становись!»; 2. Д/и «Что перепутал художник» 3. Беседа «Полезная и вредная еда» 4. Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»; 5. Чтение стихотворения С. Михалкова «Про мимозу».
Октябрь			
1. Беседа. Тема: «Лекарственные растения у нас в саду» 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», «Сверим вместе суп для куклы Кати»; 4. Сюжетно-ролевая 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 овощи и фрукты», «Разложи на тарелках полезные и вредные 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, здоровствует 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 «Зачемнам нужна зубная щетка», «Умоем куклу»; 3. Сюжетно-ролевая игра «Салон красоты»; 4.Чтение К.Чуковский «Мойдодыр» «Федорино горе», А.Барто «Девочка чумазая»; 5. Физкультурный досуг «Осень в лесу»	1.Беседа. «Что такое микробы и чем они опасны»; 2.Дидактические игры «Да, здоровствует 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!»; 4.Просмотр мультфильма «про бегемота, который боялся прививок»
Декабрь			
1. Беседа Тема: «Чтобы уши слышали»; 2. Д/и «Угадай, кто позвал»; 3.Игра «Назови - не ошибись, на подсказку оглянись»	1.Беседа «Вредная и полезная еда»; 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 зимой» 2. «Знакомство с работой сердца»; 3. Рассматривание плаката с зимними видами спорта; 4. Д/и «Покажи, что назову»
Январь			
1.Беседа. Тема: «Детский сад – моя семья»; 2. Д/и «Что вредно, что полезно»; 3. День здоровья «Не страшны нам холода»	1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья», «Безопасность в зимний период»; Рассматривание картинок по теме «Спорт в зимний период»; 4. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров», «Назови части тела и лица»; 5. Чтение произведения В. Сулова «Про Юру и физкультуру»; 6. День здоровья «Не страшны нам холода» 7. Лепка «Санки для Саньки».	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»; 4. День здоровья «Не страшны нам холода»	1. Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр»; 2. Загадки детям о спорте и зимних забавах; 3.Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»; 4. День здоровья «Не страшны нам холода»

Февраль			
1. Беседа. Тема: «Это я – девочка, это я – мальчик»; 2. Д/и «Угадай на вкус»; 3. Физкультурный досуг «Мы сильные, ловкие, дружные»	1. Игра-занятие: «Я и моё тело», «Чистота – залог здоровья»; 2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»; 3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль»; 4. Сюжетно-ролевая игра «Аптека» 5. Физкультурный досуг «Зимние забавы» 6. Совместная реализация проекта с родителями «Будь здоров, малыш!»	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. Просмотр презентации «Каждый хочет быть здоров»; 3. «Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо»; 3. Физкультурный досуг «Зимние забавы»
Март			
1. Чтение стихотворения А. Барто «Я расту»; 2. Физкультурный досуг «В гости к зайке»	1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»; 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта», «Правила чистюли»; 3. Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие в детском саду»; 4. Игровое занятие по теме: «Спорт». 5. Продуктивная деятельность Лепка «Медаль Зайчику-чемпиону»; 6. Беседа "Для чего нужно спать»	1. Беседа. «Чистота – залог здоровья», « 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»; 5. Просмотр мультфильма «Фиксики. ЗОЖ»
Апрель			
1. Дидактическая игра «Чем я с другом поделюсь, чтобы был мой друг здоров»; 2. Сказка «Сахарные ногти»; 3. День здоровья	1. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница» 2. Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мыс Тамарой»;	1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства»; 2. Дидактическая игра «Опасно-безопасно»,	1. Загадки детям о лекарственных растениях; 2. Д/и «Что лишнее»; 3. Ситуация «Если ты в лесу поранил ногу»;

«Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»; 4. Продуктивная деятельность. Аппликация «Зубная щётка»; 5 Сюжетно-ролевая игра «Кукла Катя пришла на прием в поликлинику»	«Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя»; 3. Сюжетно-ролевая игра «Больница»; 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будеммы веселыми»
Май			
1. Игра-занятие «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. Сюжетно-ролевые 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. Сюжетно-ролевые 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»

Взаимодействие с семьями воспитанников

Сентябрь
1. Консультация для родителей «Семья и здоровье ребёнка»; 2. Консультация «Развиваем пальчики девочек и мальчиков»;
Октябрь
1. Папка-передвижка «Что такое правильное питание»; 2. Консультация «Движение – это жизнь»;
Ноябрь
1. Консультация «Закаливание детского организма»; 2. Папка-передвижка «Профилактика ОРЗ и гриппа»;
Декабрь
1. Консультация «Охрана здоровья детей формирование в семье культуры здорового образа жизни»; 2. Папка-передвижка «Полезные продукты»;
Январь
1. Консультация «Культурно-гигиенические навыки их значение в развитии ребенка»; 2. Папка-передвижка «О пользе закаливания»;
Февраль
1. Беседа с родителями «Здоровье ребенка в ваших руках»; 2. Папка-передвижка «Предупреждение плоскостопия у детей»;

Март	
1.	Консультация «Физическое воспитание ребенка в семье»;
2.	Папка-передвижка «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное благополучие ребенка»;
Апрель	
1.	Консультация «Оздоровление питанием»;
2.	Папка-ширма «Массаж против насморка»;
Май	
1.	Консультация «Подвижные игры в жизни ребенка»;
2.	Оформление выставки «Спортивный досуг нашей семьи»

