

### План по формированию ЗОЖ

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

**Задачи:**

Формировать представление 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.

Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
<b>1. Методическая работа</b>		
Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ	В течение года	Зам.зав. по ОД
Оформление папок по ЗОЖ в группах для родителей	В течение года	Зам. зав. по ОД, воспитатели групп
Пополнение методического кабинета и групп методической, детской литературой и наглядными пособиями	В течение года	Зам. зав. по ОД, воспитатели групп
<b>Сентябрь</b>		
<b>Консультации:</b> «Профессиональные умения воспитателя и содержание его деятельности по формированию ЗОЖ у детей» «Профилактика инфекционных заболеваний» «Двигательная активность детей в учреждении дошкольного образования» -		
<b>Октябрь</b>		
<b>Семинар-практикум для воспитателей:</b> «Здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования». - руководитель физического воспитания		
<b>Консультации:</b> «ЗОЖ. Фитотерапия»		
<b>Круглый стол:</b> «Игры, которые лечат» - руководитель физического воспитания		
<b>Ноябрь</b>		
<b>Семинар-практикум</b> для помощников воспитателей: «Правильное питание и здоровье детей» - медсестра		
<b>Консультации:</b> «Современные здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования» «Правильно питайтесь и будете здоровы»		
<b>Декабрь</b>		
<b>Круглый стол</b> «Проведение каникул в дошкольном учреждении»		
<b>Консультации:</b> «Игры и физические упражнения зимой!»		
<b>Январь</b>		

<p><b>Консультация:</b> «Самостоятельная двигательная деятельность в учреждении дошкольного образования» <b>НОД</b> по ознакомлению детей с правилами безопасного поведения.</p>
<b>Февраль</b>
<p><b>Консультации:</b> «Формирование экологических навыков в физкультурно-оздоровительной работе» -</p>
<b>Март</b>
<p><b>Консультации:</b> «Основные виды движений – фундамент для освоения спортивных упражнений» «Роль воспитателя на занятиях по физической культуре»</p>
<b>Апрель</b>
<p><b>Деловая игра :</b> «Что мы знаем о физкультуре», «Весело играем, здоровье укрепляем»</p>
<b>Май</b>
<p><b>Выставка</b> в методическом кабинете литературы «Летнее оздоровление детей в условиях дошкольного учреждения» <b>Консультации:</b> «Организация активного отдыха в учреждении дошкольного образования»</p>

**План работы с воспитанниками.**

1 младшая группа	2 младшая группа	Средние группы	Старшие группы
<b>Сентябрь</b>			
Игра-занятие Тема: «Полезные продукты» Д/и «Кто быстрее покажет то, что назову».	Д/игра «Кому это принадлежит» Сюжетно-ролевая игра «Больница» Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»	Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» Игра-занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» С/рол. игры «Поликлиника», «Больница» Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»	Д/и «Режим дня» Д/и «Что перепутал художник» Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» Чтение стихотворения С. Михайлова «Про мимозу».
<b>Октябрь</b>			
Беседа. Тема: «Лекарственные растения» К. Чуковский «Мойдодыр» День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»	Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп» С/ролевая игра «Магазин» Чтение Ю. Тувим «Овощи», Г. Зайцев «Приятного аппетита» День здоровья «Овощи и фрукты – полезные продукты»	Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» Беседа: «Витамины и полезные продукты» Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»	Д/и «Оденься правильно» Конструктивная деятельность «Больница для игрушек» Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?» День здоровья «Овощи и фрукты – полезные продукты»

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

мальчик» Д/и «Что попало тебе в рот», «Угадай на вкус». Физкультурный досуг «Мы сильные, ловкие, дружные»	улице» Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты». Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль» С/рол. игра «Аптека» Физкультурный досуг «Зимние забавы»	разные», «Чтобы ушки слышали». Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела». Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека» Физкультурный досуг «Зимние забавы»	гигиены» Общение «Сколькими способами можно очистить кожу» Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо» Физкультурный досуг «Зимние забавы»
<b>Март</b>			
Чтение стихотворения А. Барто Тема: «Я расту» Физкультурный досуг «В гости к зайке»	Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Дидактическая игра «Назови вид спорта» С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» Физкультурный досуг «В гости к зайке»	Беседа. «Чистота – залог здоровья» «Как мы были в кабинете медсестры» Дидактическая игра «Назови вид спорта» «Если кто-то заболел» Физкультурные игры «Олимпийские игры»	Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось» Д/и «Что сначала, что потом» Разучивание колыбельных песен Физкультурные игры «Олимпийские игры»
<b>Апрель</b>			
Дидактическая игра Тема: Чем я с другом поделюсь» Сказка «Сахарные ногти» День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	С/рол. игры «Аптека», «Больница» Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тamarой» День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства» Дидактическая игра «Опаснобезопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» С/рол. игра «Больница» День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	Загадки детям о лекарственных растениях Д/и «Что лишнее» Общение «Если ты в лесу поранил ногу» День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»
<b>Май</b>			
Игра-занятие Тема: «Чтобы зубки не болели» Дидактическая игра	.Беседа «Опасные предметы вокруг нас» Дидактическая	Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными	Игра – эстафета «Полезные продукты» Д/и с мячом «Виды спорта»

«Поварёнок» Физкультурный досуг «Огонь – друг или враг»	игра «Я знаю, что можно, что нельзя» С/рол. игры «Семья», «Больница» Физкультурный досуг «Огонь – друг или враг»	и здоровыми» Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо» С/рол. игры «Семья», «Поликлиника»	Д/и «Что вредно, что полезно» Физкультурный досуг «А, ну-ка, мальчики»
<b>Взаимодействие с семьями воспитанников</b>			
<b>Сентябрь</b>			
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»
<b>Октябрь</b>			
Анкетирование по вопросам физического воспитания в семье	Папка-передвижка: «Что такое правильное питание»	Консультация: «Движение – это жизнь»	Консультация: «Закаливание детского организма»
<b>Ноябрь</b>			
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 ОРЗ. Грипп»
<b>Декабрь</b>			
Памятка: «Профилактика зимнего травматизма»	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».
<b>Январь</b>			
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!»
<b>Март</b>			
Консультация: «Оборудование детской площадки в саду, на даче и игры на них»	Папка-ширма «Массаж против насморка»	Консультация «Лечение без лекарств»	Папка – передвижка «Расти здоровым»
<b>Апрель</b>			
Консультация:	Консультация:	Консультация:	Памятка для родителей

«Эндокринные заболевания у детей»	«Подвижная игра в жизни ребенка»	«Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ»	«Правила этикета»
<b>Май</b>			
«Здоровый образ жизни в нашей семье»	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»