**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**
**«Детский сад №1 «Космос» города Евпатории Республики Крым»**

**ПРИНЯТО**
на заседании
педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 1 «Космос»
Протокол от 30.08.2022 №3

**УТВЕРЖДЕНО**
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1 «Космос»
Г.Н. Клещевич
Приказ от 30.08.2022г. № 540/01-11

**Клещевич Галина Николаевна**

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №1 "КОСМОС" ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ"
DN: c=RU, st=Республика Крым, street=ул. Полтавская, д. 9, l=г. Евпатория, title=Заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №1 "КОСМОС" ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ", 1.2.643.100.1=120D313134393130323137363937 30, 1.2.643.100.3=120B3138343030313733373338, 1.2.643.100.4=120A3931313030383639363 0, 1.2.643.3.131.1.1=120C393131303139353837393030, email=dyzkosmos@mail.ru, givenName=ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА, sn=КЛЕЩЕВИЧ, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №1 "КОСМОС" ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ"
Дата: 2023.05.03 11:56:37 +03'00'

# План работы по формированию ЗОЖ на 2022 – 2023 учебный год

2022г.

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

**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 группе;
- Подобрать наглядный информационный материал.

**Предполагаемые результаты:**

- приобретѐнные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни,
- полученные ребѐнком знания и представления о себе, о своѐм 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 получат необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей.

**Формы работы:**
1. проведение физкультурных занятий на свежем воздухе во время прогулок;
2. проведение утренних гимнастик;
3. проведение гимнастик после сна в сочетании с воздушными ваннами;
4. проведение гимнастики для глаз;
5. хождение по массажным коврикам;
6. проведение дыхательной гимнастики;
7. проведение дыхательной гимнастики;
8. физминутки и данамические паузы на занятиях.

| Содержание деятельности | Сроки | Ответственн ые | |
|---|---|---|---|
| **1. Методическая работа** | | | |
| Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ | В течение года | Зам.зав. по ВР | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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:***<br>«Профессиональные умения воспитателя и содержание его деятельности по формированию ЗОЖ у детей»<br>«Профилактика инфекционных заболеваний»<br>***«День здоровья»*** (средние, старшие и подготовительные группы) | | | Зам.зав. по ВР<br>Медсестра<br>Инструктор по физкультуре |
| **Октябрь** | | | |
| ***Семинар-практикум для воспитателей:***<br>«Здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования».<br>**Составление плана профилактических мероприятий** оздоровительного характера в группах. Обновление стенда «Профилактика простудных заболеваний» | | | Инструктор по физкультуре<br>Медсестра |
| **Ноябрь** | | | |
| ***Разработка памятки*** «Правильное питание и здоровье детей»<br>***Консультация:***<br>«Современные здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования» - руководитель физического воспитания | | | Медсестра по питанию<br>Зам. зав по ВР |
| **Декабрь** | | | |
| ***Организация выставки (коллаж):*** «Поход с семьей- это здорово»<br>***Обновление информации на стендах*** и в группах «Профилактика ОРЗ, ОРВИ» | | | воспитатели |
| **Январь** | | | |
| ***Презентация:***«Самостоятельная двигательная деятельность в учреждении дошкольного образования» - руководитель физического воспитания<br>***Открытые просмотры*** по ознакомлению детей с правилами безопасного поведения. | | | Зам. зав. по ВР<br>воспитатели |

| | |
|---|---|
| **Февраль** | |
| **1.1. Спортивные праздники** к 23 февраля<br>«Будем сильными, как папа»-старшие группы «Рыцарский турнир» - подготовительные группы<br>***Консультации:***<br>«Формирование экологических навыков в физкультурно-оздоровительной работе» | Инструктор по физкультуре<br>Старший воспитатель |
| **Март** | |
| ***Организация выставки плакатов:*** «Чтобы не было беды»<br>***Консультация для персонала***: «Профилактика заболевания коронавирусной инфекцией. Мероприятия по обеспечению сан.эпид режима» | Зам. зав. по ВР |
| **Апрель** | |
| ***Деловая игра :*** «Что мы знаем о физкультуре»<br>***Консультация:*** «Весело играем, здоровье укрепляем» | Старший воспитатель<br>Инструктор по физкультуре |
| **Май** | |
| ***Выставка*** в методическом кабинете литературы<br>«Летнее оздоровление детей в условиях дошкольного учреждения»<br>***Памятка:*** «Море друг, море враг» | Зам зав по ВР<br>воспитатели |

| **3.Работа с воспитанниками** | | | |
|---|---|---|---|
| **1 младшая группа** | **2 младшая группа** | **Средняя группы** | **Старшие группы** |
| **Сентябрь** | | | |
| 1. Игра-занятие<br>Тема: «Полезные продукты»<br>2. Д/и «Кто быстрей покажет то, что назову». | 1. Д/игра «Кому это принадлежит»<br>2. Сюжетно-ролевая игра «Больница»<br>3. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит» | 1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье»<br>2. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье»<br>3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница» | 1. Д/и «Режим дня»<br>2. Д/и «Что перепутал художник»<br>3. Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 4. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит» | 4. Чтение стихотворения С. Михайлова «Про мимозу». | |
| **Октябрь** | | | | |
| 1. Беседа. Тема: «Лекарственные растения»<br>2. К.Чуковский «Мойдодыр»<br>3. День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты» | 1. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп»<br>2.С/рол. игра «Магазин»<br>3. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»<br>4. День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты» | 1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям»<br>2. Беседа: «Витамины и полезные продукты»<br>3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты»,<br>4. День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты» | 1. Д/и «Оденься правильно»<br>2. Конструктивная деятельность «Больница для игрушек»<br>3. Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?»<br>4. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты» | |
| **Ноябрь** | | | | |
| 1. Игра-занятие<br>Тема: «Да здравствует мыло душистое»<br>2. Д/и «Кто у нас красивый», "Что нужно для умывания.<br>3. Физкультурный досуг «Осень в лесу» | 1.Беседа «Чумазый мальчик»<br>2.Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу»<br>3. С/рол. игра «Салон красоты»<br>4.Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая» | 1.Беседа. «Что такое микробы» «Почему они опасны», 2.Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны зубки белые важны»<br>3.Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». | 1. Разучивание стихотворения «Прививка»<br>2.Рассматривание альбома «Наши врачи»<br>3. Д/и «Продолжи определение»<br>Физкультурный досуг «Хочу быть здоровым!» | |
| **Декабрь** | | | | |
| 1. Беседа Тема: «Что бы уши слышали»<br>2. Д/и «Угадай, кто позвал».<br>3.Игра «Назови, не | 1. Беседа «Наше тело»<br>2.Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка».<br>3.Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», | 1. Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с»,.<br>2. Игра «Назови зимние вид спорта» | 1. Д/и «Кто что делает»<br>2. «Знакомство с работой сердца»<br>3. Рассматривание плаката. | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ошибись» | | 3. Дидактические игры «Зимние игры и забавы»<br>4. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С.Михалков | 4. Д/и «Покажи, что назову» | |
| **Январь** | | | | |
| 1.Беседа. Тема: «Детский сад – моя семья»<br>2. Д/и «Что вредно, что полезн».<br>3. День здоровья «Не страшны нам холода» | 1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».<br>2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров».<br>3. Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физкультуру»<br>4. День здоровья «Не страшны нам холода» | 1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины»,<br>2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно»<br>3. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала»<br>4. День здоровья «Не страшны нам холода» | 1. Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр»<br>2. Загадки детям.<br>3.Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»<br>4. День здоровья «Не страшны нам холода» | |
| **Февраль** | | | | |
| 1. Беседа. Тема: «Это я – девочка, это я – мальчик»<br>2. Д/и «Что попало тебе в рот», «Угадай на вкус».<br>3. Физкультурный досуг «Мы сильные, ловкие, дружные» | 1. Беседа «Если ты потерялся на улице»<br>2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».<br>3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль»<br>4. С/рол. игра «Аптека»<br>5. Физкультурный досуг «Зимние забавы» | 1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали».<br>2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела».<br>3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека»<br>4. Физкультурный досуг «Зимние забавы» | 1. Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены»<br>2. Общение «Сколькими способами можно очистить кожу»<br>3. Разучивание отрывка стихотворения В.В.Маяковского «Что такое хорошо»<br>4.Физкультурный досуг «Зимние забавы» | |
| **Март** | | | | |
| 1. Чтение стихотворения А. Барто Тема: «Я расту»<br>2. Физкультурный досуг «В гости к зайке» | 1.Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» | 1. Беседа. «Чистота – залог здоровья»<br>«Как мы были в кабинете медсестры» | 1. Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось» | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта»<br>3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду»<br>4. Физкультурный досуг «В гости к зайке» | 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» «Если кто-то заболел»<br>3. Физкультурные игры «Олимпийские игры» | 2. Д/и «Что сначала, что потом»<br>3. Разучивание колыбельных песен<br>4.Физкультурные игры «Олимпийские игры» |
| **Апрель** | | | |
| 1. Дидактическая игра Тема: Чем я с другом поделюсь»<br>2. Сказка «Сахарные ногти»<br>3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми» | 1. С/рол. игры «Аптека», «Больница»<br>2.Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тамарой»<br>3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми» | 1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства»<br>2. Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя»<br>3. С/рол. игра «Больница»<br>4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми» | 1. Загадки детям о лекарственных растениях<br>2. Д/и «Что лишнее»<br>3. Общение «Если ты в лесу поранил ногу»<br>4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми» |
| **Май** | | | |
| 1. Игра-занятие<br>Тема: «Чтобы зубки не болели»<br>2. Дидактическая игра «Поварёнок»<br>3. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг» | 1.Беседа «Опасные предметы вокруг нас»<br>2.Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя»<br>3. С/рол. игры «Семья», «Больница»<br>4. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг» | 1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми»<br>2.Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо»<br>3. С/рол. игры «Семья», «Поликлиника»; | 1. Игра – эстафета «Полезные продукты»<br>2. Д/и с мячом «Виды спорта»<br>3. Д/и «Что вредно, что полезно»<br>4. Физкультурный досуг «А, ну-ка, мальчики» |
| **4. Взаимодействие с семьями воспитанников** | | | |
| **Сентябрь** | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Консультация:<br>«Развивающая среда дома» | Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка» | Памятка: «Развиваем пальчики» | Анкета «Вы и здоровый образ жизни». Консультация: « Семья и здоровье ребёнка» | |
| **Октябрь** | | | | |
| | Папка-передвижка: «Что такое правильное питание» | Консультация: «Поход с семьей это здорово» | Консультация: «Закаливание детского организма», | |
| **Ноябрь** | | | | |
| Консультация:<br>«Физическое воспитание и саморегуляция поведения ребёнка» | | Презентация:<br>«Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни». | Папка – передвижка: «Профилактика ОРЗ, Грипп», | |
| **Декабрь** | | | | |
| Памятка: «Профилактика зимнего травматизма» | Консультация: «Культурно гигиенические навыки их значения в развитие ребенка» | 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» | | |
| **Февраль** | | | | |
| Консультация для родителей: «Компьютер и дошкольник» | | Консультация «Оздоровление питанием» | Папка – передвижка «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | эмоциональное для благополучие ребенка». | |
| **Март** | | | | |
| Консультация:<br>«Оборудование детской площадки на даче и безопасные игры на них» | | | Папка – передвижка «Расти здоровым», | |
| **Апрель** | | | | |
| Знакомство с презентацией: «Делайте зарядку, будете в порядке!» | Консультация: «Подвижная игра в жизни ребенка» | Консультация: «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ» | | |
| **Май** | | | | |
| Фотовыставка<br>«Здоровый образ жизни в нашей семье» | Круглый стол с родителями «Здоровы образ жизни в семье». | | Папка – передвижка: «Летнее оздоровление» | |