

**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 30.08.2023 №3

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1  
«Космос»

Г.Н. Клещевич

Приказ от 30.08.2023г. № 560/01-11

**План работы по популяризации  
ЗОЖ на 2023 – 2024 учебный год**

2023г.

**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:**

- приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни,
- полученные ребёнком знания и представления о себе, о своём 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.

**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 динамические паузы на занятиях.

Содержание деятельности	Сроки	Отвественные	
<b>1. Методическая работа</b>			
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	воспитателей	

		и групп	
Пополнение методического кабинета и групп методической, детской литературой и наглядными пособиями	В течение года	Старший воспитатель и групп	
<b>Сентябрь</b>			
<i>Консультация:</i> «Организация питания детей в соответствии с СанПин» <i>«День здоровья»</i> (средние, старшие и подготовительные группы)			Медсестра Инструктор по физкультуре воспитатели
<b>Октябрь</b>			
<i>Деловая игра:</i> «Совместная работа детского сада и семей по формированию ЗОЖ» <i>Консультация для педагогов:</i> «Здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования» <i>Выставка детского рисунка</i> «Мы со спортом крепко дружим»			Зам. зав по ВР воспитатели Старший воспитатель
<b>Ноябрь</b>			
<i>Презентация:</i> «Самостоятельная двигательная деятельность в учреждении дошкольного образования» - руководитель физического воспитания <i>Открытые просмотры по ознакомлению детей с правилами безопасного поведения</i>			Зам. зав по ВР
<b>Декабрь</b>			
<i>Разработка памятки</i> «Правильное питание и здоровье детей» <i>Обновление информации на стендах</i> и в группах «Профилактика ОРЗ, ОРВИ» <i>Презентация для педагогов:</i> «Влияние музыки на здоровый образ жизни»			Медсестра по питанию Муз руководитель
<b>Январь</b>			
<i>Оздоровительная программа для воспитанников</i> «Азбука здоровья» <i>Выставка рисунков на тему</i> «Я за здоровый образ жизни»			Зам. зав. по ВР воспитатели
<b>Февраль</b>			
Спортивные праздники к 23 февраля «Будем сильными, как папа»-старшие группы «Рыцарский турнир» - подготовительные группы <i>Конкурс семейных газет</i> «Здоровым быть - здорово!»			Инструктор по физкультуре Старший воспитатель
<b>Март</b>			
<i>Организация выставки коллажей:</i> «Витамины и их польза»			Зам. зав. по ВР

<b>Консультация для персонала:</b> ««Профилактика инфекционных заболеваний»»			
<b>Апрель</b>			
<b>Консультация:</b> «Современные здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования» - руководитель физического воспитания <b>Презентация для педагогов</b> «Быть здоровым - значит быть успешным»			Старший воспитатель Инструктор по физкультуре
<b>Май</b>			
<b>Выставка</b> в методическом кабинете литературы «Летнее оздоровление детей в условиях дошкольного учреждения» <b>Памятка:</b> «Правила закаливания. Правила поведения у воды» <b>Проведение позитив-акций</b> «Улыбнись мне», «Обними меня».			Зам зав по ВР воспитатели
<b>3.Работа с воспитанниками</b>			
<b>младшие группа</b>	<b>Средние группы</b>	<b>Старшие группы</b>	<b>Подготовительные группы</b>
<b>Сентябрь</b>			
1. Игра-занятие Тема: «Полезные продукты» 2. Д/и «Кто быстрее покажет то, что назову».	2. Сюжетно-ролевая игра «Больница» 3. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»	1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» 2. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» 3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница»	1. Д/и «Режим дня» 2. Д/и «Что перепутал художник» 3. Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 4. Чтение стихотворения С. Михайлова «Про мимозу».
<b>Октябрь</b>			
1. Беседа. Тема: «Лекарственные растения» 2. К.Чуковский «Мойдодыр» 3. Коллаж «Овощи и фрукты -полезные продукты»	1. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп» 3. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита» 4. Коллаж «Овощи и фрукты -полезные продукты»	1.Беседа: «Витамины и полезные продукты» 2. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», 3.Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»	1. Конструктивная деятельность «Стадион» 2 Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?» 3. Коллаж «Овощи и фрукты -полезные продукты»
<b>Ноябрь</b>			
1. Игра-занятие Тема: «Да здравствует мыло душистое» 2. Д/и «Кто у нас красивый», "Что	1.Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу» 2. С/рол. игра «Салон красоты»	1.Беседа. «Что такое микробы» «Почему они опасны», 3.Игра-экспериментирование «Грязные и чистые	1. Разучивание стихотворения «Прививка» 2.Рассматривание альбома «Наши врачи» 3.Физкультурный

нужно для умывания. 3. Физкультурный досуг «Осень в лесу»	3. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазная»	ручки», «Теплая или холодная вода».	досуг «Хочу быть здоровым!»
<b>Декабрь</b>			
1. Беседа Тема: «Что бы уши слышали» 2. Д/и «Угадай, кто позвал». 3. Игра «Назови, не ошибись»	1. Беседа «Наше тело» 2. Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка». 3. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки»,	1. Игра «Назови зимние виды спорта» 2. Дидактические игры «Зимние игры и забавы» 3. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С. Михалков	1. Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр» 4. Д/и 2. 2. Дид. игра «Покажи, что назову»
<b>Январь</b>			
1. Беседа. Тема: «Детский сад – моя семья» 2. Д/и «Что вредно, что полезно». 3. Физкультурный досуг «Зимние забавы»	1. Беседа «Зубки крепкие нужны зубки белые важны» 2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров». 3. Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физику»	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. Загадки детям. 2. Рассматривание альбома «Мы за здоровый образ жизни» 4. День здоровья «Не страшны нам холода»
<b>Февраль</b>			
1. Беседа. Тема: «Этот я – девочка, этот я – мальчик» 2. Д/и «Что попало тебе в рот», «Угадай на вкус». 3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль»	1. Беседа «Если ты потерялся на улице» 2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты». 3. С/рол. игра «Аптека»	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. Общение «Сколько способами можно очистить кожу» 3. Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо» 4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»
<b>Март</b>			

<p>1. Чтение стихотворения А. Барто Тема: «Я расту»</p> <p>2. Физкультурный досуг «В гости к зайке»</p>	<p>1.Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»</p> <p>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта»</p> <p>4. Физкультурный досуг «В гости к зайке»</p>	<p>1. Беседа «Как мы были в кабинете медсестры»</p> <p>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» «Если кто-то заболел»</p> <p>3. Физкультурные игры «Олимпийские игры»</p>	<p>1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины»,</p> <p>2.Загадки детям о лекарственных растениях</p> <p>3.Физкультурные игры «Олимпийские игры»</p>
<b>Апрель</b>			
<p>1. Дидактическая игра Тема: Чем я с другом поделюсь»</p> <p>2. Сказка «Сахарные ногти»</p>	<p>1. С/рол. игры «Аптека», «Больница»</p> <p>2.Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тамарой»</p> <p>3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»</p>	<p>1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства»</p> <p>2. Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя»</p> <p>3. С/рол. игра «Больница»</p>	<p>1. Д/и «Что лишнее»</p> <p>2. Общение «Если ты поранил ногу»</p> <p>3. Выставка рисунка «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»</p>
<b>Май</b>			
<p>1. Игра-занятие Тема: «Чтобы зубки не болели»</p> <p>2. Дидактическая игра «Поварёнок»</p> <p>3. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг»</p>	<p>1.Беседа «Опасные предметы вокруг нас»</p> <p>2.Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя»</p> <p>3. С/рол. игры «Семья», «Больница»</p> <p>4. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг»</p>	<p>1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми»</p> <p>2.Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо»</p>	<p>1. Игра – эстафета «Полезные продукты»</p> <p>2. Д/и с мячом «Виды спорта»</p> <p>3. Д/и «Что вредно, что полезно»</p>
<b>4. Взаимодействие с семьями воспитанников</b>			
<b>Сентябрь</b>			
<p>Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка» Консультация: «Психическое и физическое здоровье ребенка»</p>			
<b>Октябрь</b>			
<p>Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка»</p>			

Папка – передвижка «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное для благополучие ребенка».	
<b>Ноябрь</b> Папка-передвижка: «Что такое правильное питание» Фотовыставка: «Поход с семьей это здорово»	
<b>Декабрь</b> Папка – передвижка: «Профилактика ОРЗ, Гриппа» Консультация: «Значение соблюдения режима дня и питания дошкольников»	
<b>Январь</b> Анкета «Вы и здоровый образ жизни». Папка-передвижка: «Бережем зрение»	
<b>Февраль</b> Стендовая консультация: «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ» Папка – передвижка: «Полезные продукты».	
<b>Март</b> Беседа: «Профилактика простудных заболеваний» Памятка: «Профилактика травматизма»	
<b>Апрель</b> Памятки для родителей: «Компьютер и дошкольник» Стендовая консультация: «Спортивный досуг семьи. Движения и игры на прогулке»	
<b>Май</b> Фотовыставка «Здоровый образ жизни в нашей семье» Памятка: «Оборудование детской площадки на даче и безопасные игры летом»	