



План мероприятий по здоровому образу жизни МБДОУ детский сад № 5 «Рябинка»

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

ЗАДАЧИ:

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

Расширят 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
1. Методическая работа		
Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ	В течение года	Старший воспитатель, инструктор по ФИЗО
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	Воспитатели групп
Сентябрь		
<p>Консультации:</p> <p>«Профессиональные умения воспитателя и содержание его деятельности по формированию ЗОЖ у детей» - зам. зав. по ОД</p> <p>«Профилактика инфекционных заболеваний» - медсестра</p> <p>«Двигательная активность детей в учреждении дошкольного образования» - руководитель физического воспитания</p>		

Октябрь

Семинар-практикум для воспитателей:

«Здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования». - руководитель физического воспитания

Консультации:

«ЗОЖ. Фитотерапия» - зам. зав. по ОД

Круглый стол:

«Игры, которые лечат» - руководитель физического воспитания

Ноябрь

Семинар-практикум для помощников воспитателей: «Правильное питание и здоровье детей» - медсестра

Консультации:

«Современные здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования» - руководитель физического воспитания

«Правильно питайтесь и будете здоровы» - диетсестра.

Декабрь

Круглый стол

«Проведение каникул в дошкольном учреждении»- зам. зав. по ОД

Консультации:

«Игры и физические упражнения зимой!» - руководитель физического воспитания

Январь

Консультация:

«Самостоятельная двигательная деятельность в учреждении дошкольного образования» - руководитель физического воспитания

Открытые просмотры по ознакомлению детей с правилами безопасного поведения.

Февраль

Консультации:

«Формирование экологических навыков в физкультурно-оздоровительной работе» -
руководитель физического воспитания

Март

Консультации:

«Основные виды движений – фундамент для освоения спортивных упражнений» - зам. зав. по
ОД

«Роль воспитателя на занятиях по физической культуре» - руководитель физического
воспитания

Апрель

Деловая игра : «Что мы знаем о физкультуре»- руководитель физического воспитания

Консультация:

«Весело играем, здоровье укрепляем» - зам. зав. по ОД

Май

Выставка

в методическом кабинете литературы

«Летнее оздоровление детей в условиях дошкольного учреждения» - старший воспитатель

Консультации:

«Организация активного отдыха в учреждении дошкольного образования» - старший
воспитатель

3.Работа с воспитанниками

**1 младшая
группа**

2 младшая группа

Средняя группы

**Старшие и
подготовительные
группы**

Сентябрь

<p>1. Игра-занятие Тема: «Полезные продукты»</p> <p>2. Д/и «Кто быстрее покажет то, что назову».</p>	<p>1. Д/игра «Кому это принадлежит»</p> <p>2. Сюжетно-ролевая игра «Больница»</p> <p>3. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»</p>	<p>1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье»</p> <p>2. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье»</p> <p>3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница»</p> <p>4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»</p>	<p>1. Д/и «Режим дня»</p> <p>2. Д/и «Что перепутал художник»</p> <p>3. Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</p> <p>4. Чтение стихотворения С. Михайлова «Про мимозу».</p>
--	--	---	---

Октябрь

<p>1. Беседа. Тема: «Лекарственные растения»</p> <p>2. К. Чуковский «Мойдодыр»</p> <p>3. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»</p>	<p>1. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп»</p> <p>2. С/рол. игра «Магазин»</p> <p>3. Чтение Ю. Тувим «Овощи», Г. Зайцев «Приятного аппетита»</p> <p>4. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»</p>	<p>1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям»</p> <p>2. Беседа: «Витамины и полезные продукты»</p> <p>3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты»,</p> <p>4. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»</p>	<p>1. Д/и «Оденься правильно»</p> <p>2. Конструктивная деятельность «Больница для игрушек»</p> <p>3. Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?»</p> <p>4. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»</p>
---	--	--	--

Ноябрь

<p>1. Игра-занятие Тема: «Да здравствует мыло душистое»</p> <p>2. Д/и «Кто у нас красивый», "Что нужно для умывания.</p> <p>3. Физкультурный</p>	<p>1. Беседа «Чумазый мальчик»</p> <p>2. Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу»</p> <p>3. С/рол. игра «Салон красоты»</p>	<p>1. Беседа. «Что такое микробы» «Почему они опасны»,</p> <p>2. Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны зубки белые важны»</p> <p>3. Игра-экспериментирование</p>	<p>1. Разучивание стихотворения «Прививка»</p> <p>2. Рассматривание альбома «Наши врачи»</p> <p>3. Д/и «Продолжи определение»</p> <p>Физкультурный досуг «Хочу быть здоровым!»</p>
--	---	--	--

досуг «Осень в лесу»	4. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазя». 5. Физкультурный досуг «Осень в лесу»	«Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». 4. Физкультурный досуг «Физкульт-Ура!»	
Декабрь			
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. 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: «Детский сад – моя семья» 2. Д/и «Что вредно, что полезн». 3. День здоровья «Не страшны нам холода»	1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». 2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров». 3. Чтение произведения В. Сулова «Про Юру и физкультуру» 4. День здоровья «Не страшны нам холода»	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. 3. Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» 4. День здоровья «Не страшны нам холода»
Февраль			

<p>1. Беседа. Тема: «Это я – девочка, это я – мальчик»</p> <p>2. Д/и «Что попало тебе в рот», «Угадай на вкус».</p> <p>3. Физкультурный досуг «Мы сильные, ловкие, дружные»</p>	<p>1. Беседа «Если ты потерялся на улице»</p> <p>2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».</p> <p>3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль»</p> <p>4. С/рол. игра «Аптека»</p> <p>5. Физкультурный досуг «Зимние забавы»</p>	<p>1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали».</p> <p>2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела».</p> <p>3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека»</p> <p>4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»</p>	<p>1. Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены»</p> <p>2. Общение «Сколькоими способами можно очистить кожу»</p> <p>3. Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо»</p> <p>4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»</p>
Март			
<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>3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду»</p> <p>4. Физкультурный досуг «В гости к зайке»</p>	<p>1. Беседа. «Чистота – залог здоровья»</p> <p>«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. Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось»</p> <p>2. Д/и «Что сначала, что потом»</p> <p>3. Разучивание колыбельных песен</p> <p>4. Физкультурные игры «Олимпийские игры»</p>
Апрель			
<p>1. Дидактическая игра Тема: Чем я с другом поделюсь»</p> <p>2. Сказка «Сахарные ногти»</p> <p>3. День здоровья «Будем мы здоровыми,</p>	<p>1. С/рол. игры «Аптека», «Больница»</p> <p>2.Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тamarой»</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>1. Загадки детям о лекарственных растениях</p> <p>2. Д/и «Что лишнее»</p> <p>3. Общение «Если ты в лесу поранил ногу»</p> <p>4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»</p>

будем мы веселыми»		3. С/рол. игра «Больница» 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.Беседа «Опасные предметы вокруг нас» 2.Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя» 3. С/рол. игры «Семья», «Больница» 4. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг»	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»
4. Взаимодействие с семьями воспитанников			
Сентябрь			
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»
Октябрь			
Анкетирование по вопросам физического воспитания в семье	Папка-передвижка: «Что такое правильное питание»	Консультация: «Движение – это жизнь»	Консультация: «Закаливание детского организма»,
Ноябрь			

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»,
Декабрь			
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».
Январь			
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!»,
Февраль			
Консультация: «Советы по закаливанию»	Консультация: «Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация «Оздоровление питанием»	Папка – передвижка «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное для благополучие ребенка».
Март			
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»,

Апрель

Консультация:
«Эндокринные
заболевания у
детей»

Консультация: «Подвижная
игра в жизни ребенка»

Консультация:
«Соблюдение
гигиенических
норм и правил –
важный фактор ЗОЖ»

Памятка для
родителей «Правила
этикета»

Май

«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»,