

**План работы  
по формированию здорового образа жизни  
МБДОУ детский сад № 5 «Радуга»**

1. Пояснение: занятия по физической культуре проводятся три раза в неделю (одно занятие на воздухе), физкультурные досуги – два раза в месяц по планам педагогов и являются важной составляющей педагогической работы по формированию представлений о ЗОЖ.

Месяц	Виды и формы работы, тема	Основное содержание работы с детьми	Содержание работы с педагогами	Содержание работы с родителями	Ответственные
<b>Январь</b>	Беседа «Ребёнок дома»	Предметы домашнего быта - источники потенциальной опасности для детей. Правила безопасного поведения дома для здоровья ребёнка.	Разработка плана мероприятий по формированию здорового образа жизни.	Консультация «Безопасность в вашем доме»	воспитатели
	Беседа «Встречи на прогулке»	Поведение при контактах с незнакомыми людьми. Встреча с незнакомыми животными.			воспитатели
	Цикл занятий по изобразительной деятельности «Зимние забавы»	Воспитательно - образовательная задача: Закреплять представления о значении для здоровья зимних видов спорта, подвижных игр на воздухе.		Консультация «Как сделать зимнюю прогулку с ребёнком приятной и полезной»	воспитатели
	Совместное физкультурное занятие детей первой младшей группы с родителями «Как найти волшебные яблочки»				Воспитатели, родители
<b>Февраль</b>	Занятие «Я-пешеход и	Закреплять представления о значении транспорта для города; формировать	Консультация «Секреты	Советы родителям «Прогулка зимой – это	воспитатели

	пассажир»	представления о безопасном для здоровья поведении в транспорте и при переходе улицы.	психологического здоровья»	здорово»	
	«Телевизор, компьютер и здоровье»	Формировать представление о вредном воздействии на здоровье видео дисплейного терминала компьютера и телевизора; познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором.		Беседа «Дети и телевизор»	воспитатели
	Беседа « На игровой площадке»	Правила безопасного поведения на игровой площадке. Поведение при контакте с незнакомыми детьми.		Папка передвижка «Зимние игры и развлечения»	воспитатели
	Выставка детских рисунков «Если хочешь быть здоров»	Закрепление знаний у детей и пропаганда ЗОЖ среди родителей		Консультация «Профилактика ОРЗ»	воспитатели
	Спортивный праздник «Мама, папа, я – здоровая и спортивная семья»				Воспитатели, родители
<b>Март</b>	Занятие по ознакомлению с окружающим «Здоровый образ жизни в большом городе»	Особенности образа жизни в большом городе. Необходимость заботы о здоровье. Взаимосвязь физического здоровья и психологического комфорта. Физическая подвижность. Выбор места для прогулки. Организация досуга.		Беседа «Безопасность детей – забота взрослых»	воспитатели

	Беседа «Закаливание»	Здоровье и болезнь. Роль закаливающих мероприятий в профилактике простудных заболеваний.	Беседа «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний у детей»	Консультация для родителей «Почему нужно дышать носом»	воспитатели медсестра
	Занятие в старшей группе	«Чтобы всем здоровым стать надо, носом нам дышать»			воспитатели
	Беседа «Весенняя прогулка»	Безопасное для здоровья поведение во время прогулки весной. Тепловой режим. Нездоровые люди рядом. Забота о собственном здоровье.		Папка передвижка «Пожарная безопасность»	воспитатели
	Цикл занятий по изобразительной деятельности «Весна»	Воспитательно-образовательная задача: Закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье.		Консультация «Здоровье ребёнка в наших руках»	воспитатели
Апрель	Кукольное представление «Как природа помогает нам здоровыми быть»	Закреплять представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды.	Анкетирование «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»	Консультация «Ответственность родителей за безопасность на дороге»	воспитатели
	Занятие «Игра «Больница»	Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз, полезных продуктов. Расширить содержание сюжетно - ролевой игры «Больница»			воспитатели

Вечер досуга «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»				Воспитатели, воспитатель по ФИЗО муз. рук.
Беседа «Питание и здоровье»	Полезные для здоровья продукты. Соблюдение санитарно- гигиенических правил при употреблении пищи.		Консультация «Здоровая пища» Конкурс «Лучший рецепт здоровой пищи»	воспитатели медсестра
Занятие по ручному труду «Макет пруда»	Воспитательно - образовательная задача: формировать представление о пользе для здоровья прогулок вдали от автомобильных дорог.			воспитатели
Досуг « Кто в лесу живёт»	Воспитательно - образовательная задача: продолжать формировать и закреплять представления о правилах безопасного поведения в лесу при встрече с незнакомыми животными, о бережном отношении к природе.			музыкальный руководитель, воспитатели
Выставка плаката «Здоровый образ жизни»	Пропагандировать ЗОЖ в среде воспитанников, сотрудников детского сада и родителей.			воспитатели

<b>Май</b>	Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Растения вокруг нас. Лекарственные растения»	Лекарственные растения. Использование растений (подорожник, чистотел, чеснок, лимон) в целях профилактики некоторых заболеваний.		Папка – передвижка «Первая помощь при тепловом ударе»	воспитатели, медсестра
	Военно-спортивная игра «Зарница»				Воспитатели, воспитатель по ФИЗО
	Беседа «Растения в городе»  (проводится на экологической тропинке)	Защитные функции растений: защита от пыли, шума, палящего солнца. Цветник как объект эмоционального воздействия.		Беседа «Совместный труд ребёнка и взрослого»	воспитатели
	Презентация детского альбома «Здоровый образ жизни»	Закрепление представлений о ЗОЖ в условиях большого города.		Папка передвижка «Как научить малыша ухаживать за зубами»	музыкальный руководитель, воспитатели
	Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни»	Пропаганда ЗОЖ в среде воспитанников, сотрудников детского сада и родителей.			воспитатели

Июнь	Беседа «Отдыхаем у воды»	Правила поведения на берегу водоёма и в воде. Меры предупреждения солнечного удара, ожогов, перегрева на солнце.	Консультация для педагогов «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми летом»	Памятка для родителей «Солнце доброе и злое»	воспитатели
	Цикл занятий по изобразительной деятельности «Лето»	Воспитательно-образовательная задача: Закреплять представления о различных видах деятельности, способствующей укреплению здоровья.			воспитатели
Июль	Туристический поход «Вместе весело шагать по просторам»				Воспитатели, медсестра.
	Экскурсии на природу по планам воспитателей.				воспитатели
	Оформление стендов по здоровому образу жизни				воспитатели
Август	Развлечение «Мы едем, едем, едем» (езда на велосипедах и самокатах)				Воспитатель по ФИЗО, муз. рук, воспитатели
	Развлечение «Весёлые старты»				Воспитатель по ФИЗО, муз. рук, воспитатели

Сентябрь	Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Я - человек».	Человек как часть природы. Элементарное строение человека. Необходимые для жизни условия: пища, вода, воздух тепло, одежда, дом, пространство.. Общение с другими людьми.		Анкетирование родителей «О здоровье – всерьёз»	воспитатели
	Занятие по ознакомлению с окружающим « Растения вокруг нас. Овощи». (проводится на огороде)	Сбор урожая овощей. Использование в пищу овощей и фруктов растений. Польза овощей для здоровья (лук, чеснок, укроп, картофель...).			
	Родительские собрания «Здоровый образ жизни. Нужные советы»				
	Беседа «Овощи и фрукты-полезные продукты».	Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.		Фото вернисаж «Как я провёл лето»	воспитатели
	Беседа «Здоровье и болезнь»	Здоровье и болезнь. Микробы как причина некоторых заболеваний. Грязь - среда обитания микробов. Значение санитарно-гигиенических процедур для здоровья человека.			медсестра

Октябрь	Цикл занятий по изобразительной деятельности «Осенний урожай»	Воспитательно - образовательная задача: закрепление представлений о пользе употребления овощей и фруктов.	Семинар – практикум «Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях ДОУ и семьи.		воспитатели
	Досуг «Чистота и здоровье»	Воспитательно - образовательная задача: закрепление представлений о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедур.		Консультация «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»	воспитатели
	Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Растения вокруг нас. Деревья и кустарники»	Использование для укрепления организма и профилактики заболеваний плодов шиповника, рябины, смородины. Значение деревьев для жизни человека.	Консультация «Насыщенная, интересная и увлекательная дошкольная жизнь – важнейшее условие сохранения и улучшения здоровья дошкольника»		воспитатели
	Занятие по ознакомлению с окружающим «Что я знаю о себе? Мой организм»	Органы чувств и их назначение. Необходимость заботы о своём организме.			воспитатели, учитель - логопед
	Беседа «Внутренние органы человека»	Лёгкие, сердце, желудок- внутренние органы человека, их можно почувствовать. Назначение этих внутренних органов, забота о них.			воспитатели
	Опыты «Воздух вокруг нас» Беседа «Воздух»	Значение воздуха для жизни человека. Свойства воздуха перемещаться в пространстве, переносить запахи и пыль, остывать и нагреваться.			воспитатели



	Цикл занятий по изобразительной деятельности «Осень»	Воспитательно - образовательная задача: формирование представлений о значении для прогулок в экологически чистом месте.		воспитатели
	Детское театрализованное представление «Какой гриб лучше»	Воспитательно - образовательная задача: закреплять представления об опасных для здоровья человека грибах, о правилах безопасного поведения в лесу.		воспитателя
	Выставка детской литературы по теме «Здоровый образ жизни»	Посещение детской библиотеки.		воспитатели
Ноябрь	Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Я-ребёнок. Мой образ жизни».	Ритмичность жизнедеятельности. Образ жизни человека ( режимные моменты различные занятия, досуг), его значение для здоровья. Особенности образа жизни ребёнка в детском саду ( игры, занятия, дневной сон, закаливание...) Здоровье и психологический комфорт.	Семинар – практикум «Организация работы по физическому воспитанию в зимний период»	воспитатели
	Опыты с водой. Беседа «Какой бывает вода»	Значение воды для жизни человека. Свойства воды растворять различные вещества. Необходимость употребления в пищу чистой воды. Очистка воды с помощью фильтра.		воспитатели

	Беседа «Физкультура и здоровье»	Двигательные качества человека. Значение физических упражнений для здоровья.			воспитатели
	Беседа «Здоровые зубы»	Роль зубов в переработке пищи. Значение здоровья зубов для здоровья всего организма. Уход за зубами и полостью рта.			воспитатели
	Занятие по ручному труду «Стаканчик для зубной щётки».	Воспитательно - образовательная задача: закреплять представления о важности для здоровья ухода за зубами.			воспитатели
	Выставка плаката «Мой любимый выходной»	Пропаганда здорового образа жизни педагогами.			воспитатели
Декабрь	Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Я живу в городе Арамиль»	Особенности жизни в городе. Факторы угрозы здоровью (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, много людей). Правила безопасного поведения на улице.			воспитатели
	Беседа «Прогулка для здоровья»	Значение прогулки для здоровья. Выбор места для прогулки в городе. Польза физической подвижности. Тепловой режим.			воспитатели

	Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал»	Воспитательно - образовательная задача: закреплять представления о влиянии окружающей среды города на здоровье, правилах безопасного поведения.			воспитатели
Подведение итогов работы по формированию здорового образа жизни среди детей, родителей и педагогов					Старший воспитатель