

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОСЁЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»»
РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7 от «30» августа 2022 г.



Утверждено
Заведующий МБДОУ «Новосёловский
«Красная шапочка»»
Пилержинская Г.В.
от «30» августа 2022 г.

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

Сохранение, укрепление и культура здоровья дошкольников - одна из главных задач развития страны. Здоровый образ жизни сегодня - не просто дань моде, это необходимость. Здоровый, физически активный человек, продуктивен в интенсивном ритме жизни, он менее подвержен влиянию стрессовых и других негативных факторов, поэтому так важно с раннего детства формировать у детей понимание правил здорового образа жизни. Более того, важно рассказать о закономерностях и преимуществах здорового образа жизни: планомерном распорядке дня, правильном питании, регулярной физической активности.

По закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.51), «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников», а также по Указам Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. был создан Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования - далее ФГОС ДО (Приказ Министерства образования РФ №1155 от 17.10.2013), который формирует представления о здоровом образе жизни у дошкольников рассматриваемые в образовательной области «Физическое развитие» (п. 2.6. ФГОС ДО). Здоровье в рамках ФГОС дошкольного образования, направленно на укрепление физического и психического здоровья; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Именно стандарт как нормативный правовой документ призван обеспечить возможность достижения необходимого и достаточного уровня развития каждого ребенка независимо от национальных, территориальных, имущественных и других различий для последующего успешного обучения на следующем уровне системы непрерывного образования России.

Здоровый образ жизни дошкольника определяется, как характеристика его личности, которая включает в себя знания и представления о здоровье, как жизненной ценности человека, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как здорового человека, умения и навыки здоровое создающего поведения на основе постоянной двигательной активности, неприятие вредных привычек. По существу, здоровье во многом зависит от образа жизни. Здоровый образ жизни, как необходимое, но не достаточное условие, предполагает отсутствие вредных привычек. Кроме того, главное в здоровом образе жизни - это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Было установлено, что понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закалывающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели, ценности и т.д. Культура здорового образа жизни включает в себя такие составляющие как отношение личности к себе, виды и факторы здоровья. Важно, чтобы в личности гармонично сочетались соматическое, психическое, физическое и нравственное здоровье. В единстве они образуют здоровье человека. Существенное влияние на него оказывают такие факторы как соблюдение режимов дня и питания, полезные привычки и двигательная активность. Однако культура здорового образа жизни определяется не только внешними, но и внутренними факторами. К последним целесообразно присоединит и отношение личности к себе. Исходя из этого, культура здорового образа жизни определяется как деятельность дошкольника, которая основывается на его устойчивых представлениях о здоровье как общечеловеческой ценности,

задач формирования привычек поведения как здорового человека, умениях и навыках существования здорового образа жизни. В литературе, посвящённым проблемам здорового человека, освящаются социологические проблемы и психофизиологические аспекты здорового образа жизни (В. В. Корченков, Т. А. Петухова), научно-теоретические и методические основы здорового образа жизни (Е. Ю. Барзелович, Э. Н. Вайнер, И. А. Иноградов, В. Ю. Волков, Д. И. Изуткин, Е. Ф. Колокольцев, Ю. С. Ланев, Г. Н. Оловьев и др.). Авторы, пишущие на тему о здоровом образе жизни, включают в здоровый образ жизни разные составляющие, но большинство из них считают базовым правильно организованную двигательную деятельность, рациональное закаливание, оптимальный режим дня, сбалансированное питание, удовлетворительный психологический климат в семье и детском саду, обеспечение безопасности жизнедеятельности, дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды, бережное отношение к окружающей среде, к природе, медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, формирование понятия «не вреди себе сам».

Таким образом, дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму. Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие их самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

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:

- приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, - полученные ребенком 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	Ответственные	Примечание
1. Методическая работа			
Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ	В течение года	Старший воспитатель	
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: «Профессиональные умения воспитателя и содержание его деятельности по формированию ЗОЖ у детей» «Профилактика инфекционных заболеваний»			Старший воспитатель, медсестра
Октябрь			
Семинар-практикум для воспитателей: «Здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования». - руководитель физического воспитания Консультации: «Игры, которые лечат» - руководитель физического воспитания			Инструктор по физкультуре
Ноябрь			
Разработка памятки «Правильное питание и здоровье детей» Консультация: «Современные здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования» - руководитель физического воспитания			Медицинская сестра Старший воспитатель
Декабрь			
Организация выставки (коллаж): «Поход с семьей- это здорово»			воспитатели
Январь			
Презентация: «Самостоятельная двигательная деятельность в учреждении дошкольного образования» - руководитель физического воспитания			Инструктор по физкультуре

Открытые просмотры по ознакомлению детей с правилами безопасного поведения.			воспитатели
Февраль			
Консультации: «Формирование экологических навыков в физкультурно-оздоровительной работе»			Старший воспитатель
Март			
Организация выставки плакатов: «Как избежать неприятностей»			Старший воспитатель
Апрель			
Деловая игра : «Что мы знаем о физкультуре» Консультация: «Весело играем, здоровье укрепляем»			Старший воспитатель Инструктор по физкультуре
Май			
Выставка в методическом кабинете литературы «Летнее оздоровление детей в условиях дошкольного учреждения» Памятка: «Поход с семьей – это здорово!»			Старший воспитатель воспитатели
3. Работа с воспитанниками			
1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группы	Старшие группы
Сентябрь			
1. Игра-занятие Тема: «Полезные продукты»	1. Дигра «Кому это принадлежит» 2. Сюжетно-ролевая игра «Больница»	1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье»	1. Ди «Режим дня» 2. Ди «Что перепутал художник» 3. Общение «Почему считается, что солнце,

питатель	Д/и «Кто быстрее окажет то, что азову».	3. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	2. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» 3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница» 4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	воздух и вода – наши лучшие друзья» 4. Чтение стихотворения С. Михайлова «Про мимозу».
Октябрь				
питатель	Беседа. Тема: «Лекарственные растения» К. Чуковский «Мойдодыр» День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»	1. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп» 2. С/рол. игра «Магазин» 3. Чтение Ю. Тувим «Овощи», Г. Зайцев «Приятного аппетита» 4. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»	1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» 2. Беседа: «Витамины и полезные продукты» 3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», 4. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»	1. Д/и «Оденься правильно» 2. Конструктивная деятельность «Больница для игрушек» 3. Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?» 4. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»
Ноябрь				
пы	Игра-занятие Тема: «Да здравствует мыло душистое» Д/и «Кто у нас красивый», «Что нужно для мытья» Физкультурный досуг «Осень в лесу»	1. Беседа «Чумазый мальчик» 2. Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу» 3. С/рол. игра «Салон красоты» 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» 3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода».	1. Разучивание стихотворения «Прививка» 2. Рассматривание альбома «Наши врачи» 3. Д/и «Продолжи определение» Физкультурный досуг «Хочу быть здоровым!»
Декабрь				

<p>1. Беседа Тема: «Что бы уши слышали»</p> <p>2. Д/и «Угадай, кто позвал».</p> <p>3. Игра «Назови, не ошибись»</p>	<p>1. Беседа «Наше тело»</p> <p>2. Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка».</p> <p>3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки»,</p>	<p>1. Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с»,.</p> <p>2. Игра «Назови зимние виды спорта»</p> <p>3. Дидактические игры «Зимние игры и забавы»</p> <p>4. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С.Михалков</p>	<p>1. Д/и «Кто что делает»</p> <p>2. «Знакомство с работой сердца»</p> <p>3. Рассматривание плаката.</p> <p>4. Д/и «Покажи, что назову»</p>
Январь			
<p>1. Беседа. Тема: «Детский сад – моя семья»</p> <p>2. Д/и «Что вредно, что полезно».</p> <p>3. День здоровья «Не страшны нам холода»</p>	<p>1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».</p> <p>2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров».</p> <p>3. Чтение произведения В. Сулова «Про Юру и физкультуру»</p> <p>4. День здоровья «Не страшны нам холода»</p>	<p>1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины»,</p> <p>2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно»</p> <p>3. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала»</p> <p>4. День здоровья «Не страшны нам холода»</p>	<p>1. Инсценировка отрывка из сказки К.И Чуковского «Мойдодыр»</p> <p>2. Загадки детям.</p> <p>3. Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»</p> <p>4. День здоровья «Не страшны нам холода»</p>
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», «Воробей ушки 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 «Сколько способами можно очистить кожу»</p> <p>3. Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо»</p> <p>4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»</p>

<p>делает» с работой</p> <p>ние</p> <p>и, что</p>	Март			
<p>ка вки К.И. ойдодыр»</p> <p>м.</p> <p>ие</p> <p>закалкой да не</p> <p>я «Не олода»</p>	<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»</p> <p>«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>
<p>е едметы</p> <p>олькими но</p>	Апрель			
<p>отрывка В.В. то такое</p> <p>ый досуг »</p>	<p>1. Дидактическая игра Тема: Чем я с другом поделюсь»</p> <p>2. Сказка «Сахарные ногти»</p> <p>3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»</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>3. С/рол. игра «Больница»</p> <p>4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»</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>
	Май			
	<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>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> <p>4. Физкультурный досуг «А, ну-ка, мальчики»</p>

	4. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг»	3. С/рол. игры «Семья», «Поликлиника»;	
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: «Поход с семьей это здорово»	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			
Памятка: «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 для родителей: «Компьютер и дошкольник»	Консультация «Оздоровление питанием»	Папка – передвижка «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное для благополучие ребенка».
	Март			
здоровый «Семья и папка»	Консультация: «Оборудование детской площадки на даче и безопасные игры на них»	Папка-ширма «Массаж против насморка»	Консультация «Лечение без лекарств»	Папка – передвижка «Расту здоровым»,
	Апрель			
детского	Знакомство с презентацией: «Делайте зарядку, будете в порядке!»	Консультация: «Подвижная игра в жизни ребенка»	Консультация: «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ»	Памятка для родителей «Правила этикета»
вижка: ка ОРЗ,	Май			
	Фотовыставка «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 привычки у родителей и их влияние на развитие здоровья ребенка»,
движка: «Закаливания», продукты».				
я: «Я регу, сам у!».				

ЛИТЕРАТУРА

1. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения /Под ред. А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. - СПб.: Питер, 2013.- 464 с.
2. Российский образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru/>
3. Микляева, Н.В. Дошкольная педагогика [Электронный ресурс]: Н.В. Микляева; Микляева Ю. В. - Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008. - 264 с. - Доступ с сайта электронно-библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн». - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=55845> –Загл. с экрана
4. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт высшего профессионального образования [электронный ресурс]. - доступ-[http:// www.firo.ru/ wp-content/uploads/2013/11/PR_1155.pdf](http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2013/11/PR_1155.pdf)

Пронумеровано, скреплено печатью и
подписано

Татьяна Степановна

Заведующий МБДОУ «Новоселовский
детский сад «Красная шапочка»»

Т. В. Пилержинская

