

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Костромы
«Детский сад № 16»

Принято на педагогическом совете № 1
от «_30_»__08____20_19__года

Утверждаю:
Заведующий «Детского сада № 16»
Л.И. Низова
от 30.08.2019__года



План работы
по пропаганде здорового образа жизни
среди детей и родителей на 2019 – 2020 учебный год

г. Кострома

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей, повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

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.

План работы по ЗОЖ с детьми средней группы

Месяц	Содержание работы	Цели проводимой работы
Сентябрь	Вводное занятие: «Что такое здоровье?»	Познакомить детей с понятием «здоровье»; формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни.
	Беседа: «Культурно-гигиенические навыки».	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук.
	Развлечение: «Еж-чистюля».	
	Чтение потешки: «Расти коса».	Приучать детей следить за своим внешним видом; закреплять умение пользоваться расческой; вызвать желание всегда быть опрятным, аккуратным.
	Занятие: «Овощи и фрукты – полезные продукты».	Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.
	Чтение стихотворения Ю. Тувима «Овощи».	
	Художественное творчество: лепка, аппликация, рисование на тему: «Овощи и фрукты».	
Дидактические игры: «Угадай, что это», «В саду – на огороде».	Учить различать фрукты и овощи на вкус, ощупь; называть и группировать их.	
Октябрь	Занятие: «Чистота – залог здоровья».	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей); учить видеть красоту в чистоте и опрятности.
	Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», Агния и Павел Барто «Девочка Чумазя».	
	Дидактическая игра: «Нас лечат врач и медсестра».	Расширять представления детей о профессии врача и медсестры. Учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять.
	Сюжетно-ролевая игра: «Больница».	Воспитывать интерес и доверительное отношение к доктору.
Ноябрь	Занятие: «Если ты заболел».	Формировать сознательное отношение к выполнению гигиенических навыков; приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.

	Дидактическая игра: «Письмо заболевшему товарищу».	Воспитывать у детей внимательность, доброжелательность, готовность доставлять радость своим товарищам; учить детей проявлять сочувствие к больному, интересоваться его самочувствием, находить слова поддержки.
	Экскурсия в мед. кабинет. Беседа с врачом.	Дать детям представление о простудных заболеваниях (о поведении больного и здорового ребенка)
	Чтение художественного произведения К.И. Чуковского: «Айболит».	Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью.
Декабрь	Занятие: «Спорт – это здоровье».	Уточнить представления детей о спорте, его значении; формировать привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики; заботиться о своем здоровье.
	Чтение художественной литературы: Е. Кан «Наша зарядка», В. Суслов «Про Юру и физкультуру».	
	Дидактическая игра: «Знаешь ли ты?»	Закреплять знания о видах спорта; воспитывать уважение к спортсменам, желание заниматься спортом.
	День Здоровья	Вызвать у детей радостное, бодрое настроение; воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи; поддерживать в детях спортивный дух, желание заниматься физической культурой; вести здоровый образ жизни.
	На прогулке, во время утренней гимнастики, физкультурных занятий обращать внимание на ловкость, силу, осанку детей, их здоровье (работа проводится в течение всего года).	Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; вызвать желание совершенствовать свое физическое развитие, поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями, спортом; воспитывать потребность в ЗОЖ.
Январь	Занятие: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	Познакомить детей с эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности; формировать у детей представления об ответственности человека за здоровье
	Чтение художественной литературы: С. Михалков «Про мимозу», В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»	
	Дидактическая игра: «Малыши - крепыши».	Учить детей вести здоровый образ жизни – заниматься физкультурой, закаляться, правильно и вовремя питаться, формировать хорошую осанку и соблюдать режим дня.
	Физкультурное	Удовлетворить потребность детей в

	развлечение: «В гости к белочке».	двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения.
Февраль	Занятие: «Соблюдай режим дня».	Сформировать представление о режиме дня; убедить в необходимости соблюдать режим для сохранения и укрепления здоровья.
	Аппликация (коллективная) «Режим дня».	
	Дидактическая игра: «Что сначала, что потом».	Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета; составлять небольшой рассказ.
	Дидактическая игра: «Кто что делает».	Закреплять названия зимних видов спорта.
	Физкультурное развлечение: «Путешествие в Простоквашино».	Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения.
Март	Занятие: «Что такое микробы?»	Дать детям простейшие представления о микроорганизмах; продолжать прививать навыки личной гигиены.
	Чтение худож. литературы: Г. Юдин «Микробы»; Р. Корман «Микробы и мыло».	
	Досуг «Микробы нас не победят».	
	Дидактическая игра: «Группировка предметов».	Учить объединять предметы в группы полезные для здоровья (предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты).
	«Праздник мыльных пузырей».	Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения; развивать самостоятельность и активность.
Физкультурный досуг: «В гости к нам пришел Петрушка».		
Апрель	Занятие «Зачем нужен сон?»	Сформировать представления о сне; убедить детей в необходимости сна для сохранения и укрепления здоровья; познакомить с правилами здорового сна.
	Чтение художественной литературы: П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час».	
	Дидактическая игра: Сложи картинку».	Закреплять умение собирать из частей целое.
	Занятие: «Если ты пассажир».	Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в городском транспорте.
	Сюжетно-ролевая игра: «Автобус».	

	Физкультурное развлечение: «Проходите, путь открыт!»	Дать детям сведения о работе светофора; убедить их в необходимости следовать сигналам светофора и выполнять правила пешехода.
Май	Занятие: «Если ты дома один».	Убедить детей в необходимости избегать ситуаций, аналогичных той, в которую попали козлята из сказки «Волк и семеро козлят». Способствовать осознанному выполнению правил безопасного поведения дома.
	Дидактическая игра: «Чего не стало».	Учить детей внимательно рассматривать картинки; развивать внимание, память.
	Дидактическая игра: «Парные картинки».	Воспитывать у детей наблюдательность, умение находить в предметах, изображенных на картинках, сходство и различие; активизировать словарь детей: похожие, разные, одинаковые.
	Физкультурный досуг: «Ребятам о зверятах».	Повысить двигательную активность детей, поднять настроение; развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать чувство товарищества.
	Итоговое занятие: «Путешествие в страну Здоровья».	Закреплять и обобщать представления детей о здоровом образе жизни.
	Развлечение: «Бабушка-Загадушка к нам в гости пришла».	Учить детей отгадывать загадки о ЗОЖ; создать атмосферу радостного настроения.

План работы по ЗОЖ с детьми старшей группы

Месяц	Содержание работы	Цели проводимой работы
Сентябрь	Занятие: «Я и другие люди».	Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т. д. Расширять и закреплять представления о родственниках.
	Рисование: «Моя семья».	Закреплять знания обо всех членах семьи, подчеркнуть роль каждого из них (как заботятся друг о друге, как проводят выходные).
	Сюжетно-ролевая игра: «Семья».	
	Дидактическая игра: «Чего	Учить внимательно рассматривать предметы, называть их; развивать внимание,

	не стало?»	память, речь.
	Дидактическая игра: «Собери картинку».	Закреплять умение собирать из частей целое, активизировать словарь.
	Спортивный досуг: «Папа, мама, я – дружная семья».	Показать на примере, что семья может справиться с любыми трудностями, если она – дружная; воспитывать чувство взаимопомощи; развивать силу, ловкость, выносливость; создать атмосферу радостного настроения.
Октябрь	Занятие: «Царство грибов».	Познакомить детей с одним из богатств леса – грибами. Показать, что грибы – и съедобные, и несъедобные – необходимы природе, все они часть леса. Воспитывать бережное отношение к природе.
	Художественное творчество: лепка, аппликация, рисование, конструирование на тему: «Грибы».	
	Развлечение: «Что нам осень принесла?»	Расширять и закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов. Закреплять правила поведения в лесу. Воспитывать чувство благодарности к труду человека.
	Дидактическая игра: «Овощи и фрукты».	
	Дидактическая игра: «Вершки – корешки».	Упражнять детей в классификации овощей по принципу: что у них съедобно – корень или плоды на стебле.
	Сюжетно-ролевая игра: «Скорая помощь».	Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Познакомить их с правилами первой помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам ухода за больным; запомнить телефон 03.
Чтение художественной литературы: С. Маршак «Чем болен мальчик?», И. Турчин «Человек заболел».		
Ноябрь	Занятие: «О дружбе и друзьях».	Учить детей дружить. Показать им на примере литературных произведений, как нужно выбирать себе друзей. Подчеркнуть значимость дружбы в жизни. Учить детей определять свое настроение и регулировать его. Рассказать, как настроение отражается на состоянии здоровья. Воспитывать доброжелательность, отзывчивость, сострадание к другим людям.
	Лепка: «Угощение для друга»	
	Рисование: «Портрет моего друга».	
	Чтение художественной литературы: А. Кузнецова «Подружки»; Н. Найденова «Новая девочка»; Н. Калинина «Разве так играют?»	
	Физкультурное развлечение: «Если с другом вышел в путь...»	Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения; развивать силу, ловкость, выносливость; воспитывать
Досуг: «К нам в гости пришла белочка».		

	День Здоровья.	чувство солидарности, взаимопомощи.
Декабрь	Занятие: «Скажи НЕТ вредным привычкам».	Вспомнить правила бережного отношения к здоровью; учить детей отличать вредные и полезные привычки; формировать сознательный отказ от вредных привычек.
	Дидактическая игра: «Собери рюкзак в поход».	
	Рисование: «Полезная и вредная привычки».	
	Досуг: «Поговорим о здоровье».	Вспомнить пословицы, поговорки, загадки, считалки о ЗОЖ.
	Дидактическая игра: «Что изменилось?»	Учить внимательно, рассматривать картинку; развивать память, наблюдательность, внимание.
	Дидактическая игра: «Собери картинку».	Закреплять умение собирать из частей целое
Январь	Занятие: «Внешнее строение человека».	Обобщить имеющиеся у детей знания о функции органов; сформировать представление о том, что каждая часть тела человека, и каждый орган имеют большое значение для него.
	Чтение стихотворения «Тело человека» - М. Ефремова.	
Январь	Лепка: «Лыжник».	Закреплять умение изображать фигуру человека, форму частей тела, пропорции.
	Рисование: «Веселый клоун».	
	Спортивные соревнования между мальчиками и девочками.	В игровой форме продемонстрировать физические и физиологические особенности организмов мальчиков и девочек; повысить двигательную активность детей; развлечься.
	Дидактическая игра: «Знаешь ли ты?»	Закреплять знания детей о видах спорта; побуждать желание заниматься им; воспитывать интерес к спортсменам, гордость за их победы.
Февраль	Занятие: «Мои руки».	Расширить представления детей о значении рук для жизни человека; развивать двигательные навыки, мелкую моторику; воспитывать бережное, ответственное отношение к своему телу.
	Дидактическая игра: «Зачем человеку руки?»	
	Чтение художественной литературы: Н. Кнушевицкая «Руки»; С. Волков «Мои руки».	
	Дидактическая игра: «Закончи предложение».	Развивать у детей речевую активность, быстроту мышления.
	Сюжетно-ролевая игра: «Поликлиника».	Научить детей различать труд врача и медицинской сестры, подражать их совместной работе, заботливому отношению

		к больным.
Март	Занятие: «Мои ноги».	Дать детям представление о том, что ноги – это опора человеческого тела; познакомить со строением ног, их основными функциями; учить детей заботиться о своих ногах; подвести к осознанию их значения для полноценной жизни.
	Чтение художественной литературы: Н. Кнушевицкая «Ноги».	
	Досуг: «Что лучше: руки или ноги?»	Выяснить сходство и различие в строении и значении рук и ног человека. Показать детям, что одни действия лучше осуществлять руками, другие – ногами, третьи – при согласованном действии рук и ног; развлечься, поиграть.
	Физкультурное развлечение: «Что могут делать руки и ноги?»	
	Дидактическая игра: «Четвертый лишний».	
Апрель	Занятие: «Телевизор, компьютер и здоровье».	Формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье видеодисплейного терминала компьютера и телевизора; познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором.
	Чтение художественной литературы: Н. Орлова «Телевизор».	
	Гимнастика для глаз	
	Занятие: «Глаза – орган зрения».	Показать детям, какую роль играет зрение в жизни человека; рассказать об особенностях строения глаза и зрительного восприятия предметов и явлений. Составить с детьми правила хорошего зрения. Познакомить с приемами оказания первой помощи при травме глаз. Убедить детей в необходимости беречь глаза.
	Чтение художественной литературы: Н. Кнушевицкая «Глаза»; Н. Орлова «Ребятишкам про глаза», «Береги свои глаза», «Про очки».	
	Дидактическая игра: «Здоровый малыш» (зрение).	
Физкультурный досуг: «Весенние забавы».	Удовлетворить потребность в двигательной активности; порадовать детей, повеселиться.	
Май	Итоговое занятие: «Прислушиваемся к своему организму».	Закреплять и обобщать представления детей о ЗОЖ. Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добиваться, чтобы дети о своих подозрениях своевременно сообщали взрослым.
	Дидактическая игра: «Кому что нужно».	Упражнять детей в классификации предметов, умении называть предметы, необходимые людям определенной

		профессии.
	Дидактическая игра: «Природа и человек».	Закреплять, систематизировать знания детей о том, как природа помогает человеку быть здоровым.
	Спортивный досуг: «В гости к нам пришел Петрушка».	Повеселиться, поиграть; порадовать детей.

План работы по ЗОЖ с детьми подготовительной к школе группы

Месяц	Содержание работы	Цели проводимой работы
Сентябрь	Вводное занятие: «Вот я какой!»	Познакомить детей с внешним строением, возможностями тела человека (я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям); воспитывать чувство гордости, что ты – человек; вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.
	Рисование: «Это Я».	
	Дидактическая игра: «Умею – не умею».	
	Спортивное развлечение: «Я и мои друзья».	
Октябрь	Занятие: «Кожа – помощница».	Дать детям представление о том, что кожа – естественный покров тела человека, она постоянно растет и обновляется, а также выполняет очень много важных функций (основные – это защита от грязи, жары и холода и высокая чувствительность к различным механическим воздействиям и боли); воспитывать бережное отношение к своей коже; формировать гигиенические навыки по уходу за кожей.
	Чтение художественной литературы: Н. Кнушевицкая «Кожа»; Г. Юдин «Микробы».	
	Разработать вместе с детьми <i>Правила здоровой кожи</i> .	
	Рисование на тему: «Чистота – залог здоровья».	
	Дидактическая игра: «Здоровый малыш» (кожа).	
	Физкультурный досуг: «Осенние забавы».	
Ноябрь	Занятие: «Скелет и мышцы».	Дать детям представления о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет нашего тела, защищающий внутренние органы от различных повреждений; кости приводятся в движение мышцами, благодаря которым человек может совершать различные движения; познакомить с правилами
	Составить вместе с детьми правила «Как сохранить кости здоровыми и крепкими».	
	Чтение художественной литературы: Н. Кнушевицкая «Скелет»; А. Барто «Я расту»; В. Катаев	

	«Цветик-семицветик» (отрывок).	профилактики переломов и вывихов; воспитывать чувство любви к своему организму, восхищения его возможностями.
	Рисование и лепка на тему: «Человек».	
Ноябрь	Сюжетно-ролевая игра: «Поездка в страну Здоровья».	Сформировать элементарные представления об органах пищеварения; дать представления о том, что пища необходима для жизни человека; дать элементарные знания о значении языка в ощущении вкуса пищи; развивать интерес к строению человека; создать благоприятную психологическую среду для детского взаимодействия; способствовать возникновению у детей положительных эмоций от процесса совместной деятельности; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
	Занятие: «Об удивительных превращениях пищи внутри нас».	
	Составить вместе с детьми <i>Правила здорового питания.</i>	
	Составить вместе с детьми <i>Правила здоровых зубов.</i>	
	Чтение художественной литературы: Н. Кнушевицкая «Зубы»; «Желудок»; «Печень»; «Желчный пузырь»; «Почки»; Г. Сапгир «Аппетит»; С. Шукшина «Куда пропала пища?»; Р. Корман и Л. Либерман «Это вредная еда».	
Дидактическая игра: «Полезная и вредная еда».	Закреплять представления детей о том, какая еда полезная, а какая – вредная для организма.	
Декабрь	Занятие: «Уши – орган слуха».	Дать элементарные представления об органах слуха; дать понятия об основных функциях уха; познакомить детей со строением уха; привести детей к пониманию, что уши необходимо беречь; обучить детей элементам самомассажа ушной раковины; дать представление о причинах нарушения слуха; воспитывать чувство сострадания к глухим или слабослышащим людям; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
	Составить вместе с детьми <i>Правила хорошего слуха.</i>	
	Чтение худож. литературы: Н. Кнушевицкая «Уши»; С. Шукшина «Не кричите слишком громко»	
	Дидактическая игра: «Здоровый малыш» (слух).	
	Дидактическая игра: «Кто больше назовет предметов».	
	Занятие: «Если хочешь быть здоров» (работа с плакатом «Дневник твоего здоровья»).	Обобщить и закрепить компоненты здорового образа жизни (рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, полноценный сон, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка).
	Дидактическая игра: «Что было бы, если бы...»	
Рисование: «Как мы		

	укрепляем здоровье».	
	Досуг с родителями «Новогодние забавы».	Повеселиться, поиграть; порадовать детей.
Январь	Занятие: «Нос – орган обоняния».	Познакомить детей с органом обоняния – носом, с особенностями его функционирования, его значением для жизни человека; учить бережно относиться к этому важному органу.
	Составить вместе с детьми «Правила здорового носа».	
	Чтение художественной литературы: Н. Кнушевицкая «Нос»; Э. Мошковская «Мой замечательный нос»; С. Шукшина «Долго я по лужам бегал».	
	Дидактическая игра: «Четвертый лишний».	Учить выделять лишний предмет, объяснять свой выбор.
	Спортивное развлечение: «Здравствуй, зимушка-зима!»	Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.
Февраль	Занятие: «Зачем человеку язык».	Дать детям элементарные знания о значении языка в ощущении вкуса пищи, а также о значении слюны и о влиянии температуры пищи на обострение или притупление вкусовой чувствительности.
	Составить вместе с детьми «Правила гигиены полости рта.»	
	Схематическое изображение языка со вкусовыми зонами.	
	Чтение художественной литературы: М. Яснов «Я мою руки».	
	Спортивное развлечение для мальчиков и пап.	Развивать силу, ловкость, выносливость; воспитывать чувство солидарности, патриотизма.
Март	Занятие: «Как природа помогает нам здоровыми быть».	Расширять и закреплять представления детей о значении деревьев и кустарников для здоровья человека, об использовании плодов некоторых из них. Формировать представления детей о лекарственных свойствах растений. Познакомить с практическим использованием некоторых лекарственных растений.
	Дидактические игры: «Кто быстрее?» «Что ты знаешь о ...»	
	Рисование: «Лекарственные растения».	
	Спортивное развлечение для девочек и мам.	Повеселиться, поиграть; доставить радость детям.
Апрель	Занятие: «Осанка – стройная	Познакомить детей с основным

	спина!»	стержнем тела – позвоночником. Приучать детей с детства следить за своей осанкой и предупреждать все отклонения.
	Составить вместе с детьми «Правила для поддержания правильной осанки».	
	Упр. для предупреждения нарушений осанки.	Вызвать у детей желание двигаться активно, с удовольствием.
Апрель	Занятие: «Великий труженик и волшебные реки».	Дать детям представление о работе сердца, его расположении, строении; показать значение сердца и крови для жизни человека и для слаженной работы всего организма; поддерживать желание познавать себя; развивать наблюдательность, внимание к своему организму; воспитывать чуткость, уважение к жизни другого человека.
	Совместно с детьми разработать «Правила здорового сердца».	
	Чтение художественной литературы: Н. Кнушевицкая «Сердце», «Кровь».	
	Дидактические игры: «Дополни предложение», «Кто больше назовет».	
Май	Занятие: «В стране Легких, или Путешествие воздушных человечков».	Дать детям представление о том, что дыхание – одна из важнейших функций организма; показать значение дыхания для жизни человека; познакомить с Легкими, с механизмом дыхания (вдоха-выдоха); развивать внимание, память; поддерживать чувство радостного удивления, чувство исследователя.
	Составить вместе с детьми «Правила здоровых легких».	
	Чтение Н. Кнушевицкой «Легкие».	
	Дидактическая игра: «Так бывает или нет?»	
	Итоговое занятие. Путешествие с Айболитом по теме: «Человек».	Обобщать и закреплять знания детей о строении, работе, особенностях своего организма; правилах ухода за ним; о первой помощи в различных ситуациях; развивать внимание, память, воображение, речь и творческое мышление.
	Дидактические игры: «Что ты знаешь о ...»; «Кто больше знает о себе».	
	Досуг: «Бабушка-Загадушка к нам в гости пришла».	
		Повторить стихи, загадки, пословицы и поговорки о ЗОЖ.