

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22» города Воткинска Удмуртской Республики

Рассмотрен  
На заседании  
педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад №22»  
Протокол № 1  
От «30» августа 2024 г.

Утверждено  
Заведующим МБДОУ д/с №22  
\_\_\_\_\_ Н.В. Камаева  
Приказ № 264-ос  
От «30» августа 2024г

**План работы по формированию ЗОЖ в  
МБДОУ «Детский сад №22» города Воткинска  
на 2024-2025 учебный год**

2024 г.

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

**ЗАДАЧИ:**

- Формировать представления о здоровье, как о ценности;
- Расширять представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научиться беречь свое здоровье и заботиться о нем;
- Расширять 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                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
| <b>Методическая работа</b>                                                                |                |                                        |
| Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ                                    | В течении года | Старший воспитатель                    |
| Оформление папок по ЗОЖ в группах для родителей                                           | В течении года | Старший воспитатель, воспитатели групп |
| Пополнение методического кабинета и групп методической литературой и наглядными пособиями | В течении года | Старший воспитатель, воспитатели групп |

| <b>Мероприятия с педагогами</b> |                                                                                                                       |                                          |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Октябрь                         | Консультация на тему: «Профессиональные умения воспитателя и содержание его деятельности по формированию ЗОЖ у детей» | Старший воспитатель                      |
|                                 | «Двигательная активность детей в процессе образовательной деятельности по физической культуре»                        | Инструктор по физической культуре        |
|                                 | «Правильно питайтесь и будете здоровы!»                                                                               | Медсестра                                |
| Ноябрь                          | Семинар-практикум и педсовет «Экологическое воспитание детей дошкольного возраста в условиях детского сада»           | Старший воспитатель                      |
|                                 | Консультация «ЗОЖ. Фитотерапия»                                                                                       | Воспитатель Газимжанова Е.Н.             |
|                                 | Круглый стол: «Игры, которые лечат»                                                                                   | Инструктор по физической культуре        |
| Декабрь                         | Консультация «Совместная работа педагогов и родителей по укреплению здоровья детей»                                   | Воспитатель Дедю Л.А.                    |
|                                 | «Здоровый педагог» - спортивное и оздоровительное мероприятие с педагогами детского сада                              | Инструктор по физической культуре        |
|                                 | Оформление папок по ЗОЖ в группах для родителей                                                                       | Старший воспитатель<br>Воспитатели групп |

|         |                                                                                                                  |                                          |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Январь  | Консультация «Игры и физические упражнения с детьми в зимний период»                                             | Инструктор по физической культуре        |
|         | Круглый стол: «Проведение каникул в дошкольном учреждении»                                                       | Старший воспитатель                      |
|         | Неделя зимних подвижных игр на воздухе                                                                           | Старший воспитатель<br>Воспитатели групп |
| Февраль | Консультация «Правильно спланированная двигательная активность детей на прогулке – залог здорового образа жизни» | Воспитатель<br>Хромоева Т.М.             |
|         | Деловая игра «Что мы знаем о ЗОЖ»                                                                                | Инструктор по физической культуре        |
|         | Участие в спортакиаде «Малышок»                                                                                  | Инструктор по физической культуре        |
| Март    | Оформление уголков ЗОЖ в группах детского сада                                                                   | Старший воспитатель<br>Воспитатели групп |
|         | Семинар-практикум «Основные виды движений – фундамент для освоения спортивных упражнений»                        | Инструктор по физической культуре        |
|         | Мастер-класс «Атрибуты для физических упражнений из бросового материала»                                         | Воспитатель<br>Тишкина Р.А.              |
| Апрель  | Консультация «Роль воспитателя на занятиях по физической культуре»                                               | Старший воспитатель                      |
|         | Оформление информационных стендов для родителей воспитанников по теме ЗОЖ в группах детского сада                | Старший воспитатель<br>Воспитатели групп |
| Май     | Консультация «Взаимосвязь здорового образа жизни подвижных игр на свежем воздухе»                                | Старший воспитатель                      |
|         | Спортивное мероприятие с семьями воспитанников «Веселые старты»                                                  | Инструктор по физической культуре        |

## План мероприятий с детьми по формированию ЗОЖ

| Мероприятия с детьми                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ранний возраст                                                                                                                                          | Младший возраст                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Средний возраст                                                                                                                                                                                                                                                              | Старший возраст                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Сентябрь</b>                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>1. Игра-занятие<br/>Тема: «Полезные продукты»;<br/>2. Д/и «Кто быстрее покажет то, что назову».</p>                                                  | <p>1. Досуг по формированию основ здорового образа жизни: «День здоровья»;<br/>2. Дидактические игры: «Оденем куклу на прогулку»; «Кукла Катя заболела»; «Что растёт на ветке?»; «Что растёт на грядке?»<br/>3. Игровое упражнение «Здоровье в порядке, спасибо зарядке».<br/>4. Сюжетно-ролевая игра «Больница»<br/>5. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»</p>                                                                                 | <p>1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье»<br/>2. Игра-занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье»<br/>3. Сюжетно-ролевая игра «Больница»<br/>4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит», «Айболит и воробей»</p>                                                       | <p>1. Д/и «На зарядку, становись!»;<br/>2. Д/и «Что перепутал художник»;<br/>3. Беседа «Полезная и вредная еда»<br/>4. Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»;<br/>5. Чтение стихотворения С. Михалкова «Про мимозу».</p> |
| <b>Октябрь</b>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>1. Беседа. Тема: «Лекарственные растения у нас в саду»<br/>2. К. Чуковский «Мой додыр»<br/>3. День здоровья «Овощи и фрукты – полезные продукты»</p> | <p>1. Игра-ситуация: «Вымой руки»; «Сделаем лодочки»; «Водичка-водичка»;<br/>2. Чтение. К. Чуковский, «Носик, умойся!»;<br/>3. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Сверим вместе суп для куклы Кати»;<br/>4. Сюжетно-ролевая игра «Магазин»<br/>5. Чтение - Ю. Тувим «Овощи»; - Г. Зайцев; «Приятного аппетита»;<br/>6. День здоровья «Овощи и фрукты – полезные продукты»<br/>7. Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»</p> | <p>1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям»<br/>2. Беседа: «Витамины и полезные продукты»<br/>3. Дидактические игры «Узнай по описанию овощи и фрукты», «Разложи на тарелках полезные и вредные продукты»;<br/>4. День здоровья «Овощи и фрукты – полезные продукты»</p> | <p>1. Д/и «Оденься правильно»;<br/>2. Конструктивная деятельность «Больница для игрушек»;<br/>3. Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?»;<br/>4. День здоровья «Овощи и фрукты – полезные продукты»</p>                                                |

| Ноябрь                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Игра-занятие<br/>Тема: «Да, здоровствует мыло душистое»</p> <p>2. Д/и «Кто у нас красивый», «Что нужно для умывания»;</p> <p>3. Физкультурный досуг «Осень в лесу»</p> | <p>1. Беседа «Чумазный мальчик»;</p> <p>2. Дидактические игры «Зачемнам нужна зубная щетка», «Умоем куклу»;</p> <p>3. Сюжетно-ролевая игра «Салон красоты»;</p> <p>4. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр» «Федорино горе», А. Барто «Девочка чумазая»;</p> <p>5. Физкультурный досуг «Осень в лесу»</p>                                                                                                      | <p>1. Беседа. «Что такое микробы и чем они опасны»;</p> <p>2. Дидактические игры «Да, здоровствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны зубки белые важны»;</p> <p>3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода»;</p> <p>4. Физкультурный досуг «Физкульт-Ура!»</p> | <p>1. Разучивание стихотворения «Прививка»;</p> <p>2. Рассматривание альбома «Наши врачи»</p> <p>3. Д/и «Продолжи определение»<br/>Физкультурный досуг «Хочу быть здоровым!»;</p> <p>4. Просмотр мультфильма «про бегемота, который боялся прививок»</p> |
| Декабрь                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>1. Беседа Тема: «Чтобы уши слышали»;</p> <p>2. Д/и «Угадай, кто позвал»;</p> <p>3. Игра «Назови - не ошибись, на подсказку оглянись»</p>                                  | <p>1. Беседа «Вредная и полезная еда»;</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 вид 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 зимой»</p> <p>2. «Знакомство с работой сердца»;</p> <p>3. Рассматривание плаката с зимними видами спорта;</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», «Безопасность в зимний период»;</p> <p>Рассматривание картинок по теме «Спорт в зимний период»;</p> <p>4. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров», «Назови части тела и лица»;</p> <p>5. Чтение произведения В. Сулова «Про Юру и физкультуру»;</p> <p>6. День здоровья «Не страшны нам холода»</p> <p>7. Лепка «Санки для Саньки».</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 о спорте и зимних забавах;</p> <p>3. Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»;</p> <p>4. День здоровья «Не страшны нам холода»</p>    |

| Февраль                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Беседа. Тема: «Это я – девочка, это я – мальчик»;<br>2. Д/и «Угадай на вкус»;<br>3. Физкультурный досуг «Мы сильные, ловкие, дружные» | 1. Игра-занятие: «Я и моё тело», «Чистота – залог здоровья»;<br>2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»;<br>3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль»;<br>4. Сюжетно-ролевая игра «Аптека»<br>5. Физкультурный досуг «Зимние забавы»<br>6. Совместная реализация проекта с родителями «Будь здоров, малыш!» | 1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие, но разные», «Чтобы ушки слышали»;<br>2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела»;<br>3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека»;<br>4. Физкультурный досуг «Зимние забавы» | 1. Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены»;<br>2. Просмотр презентации «Каждый хочет быть здоров»;<br>3. «Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо»;<br>3. Физкультурный досуг «Зимние забавы» |
| Март                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |
| 1. Чтение стихотворения А. Барто «Я расту»;<br>2. Физкультурный досуг «В гости к зайке»                                                  | 1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»;<br>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта», «Правила чистюли»;<br>3. Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие в детском саду»;<br>4. Игровое занятие по теме: «Спорт».<br>5. Продуктивная деятельность Лепка «Медаль Зайчику-чемпиону»;<br>6. Беседа "Для чего нужно спать»              | 1. Беседа. «Чистота – залог здоровья», « В кабинете медсестры»;<br>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта», «Если кто-то заболел»;<br>3. Физкультурные игры «Олимпийские игры»                                                                         | 1. Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось»;<br>2. Д/и «Что сначала, что потом»;<br>3. Разучивание колыбельных песен<br>4. Физкультурные игры «Олимпийские игры»;<br>5. Просмотр мультфильма «Фиксики. ЗОЖ»     |
| Апрель                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |
| 1. Дидактическая игра «Чем я с другом поделюсь, чтобы был мой друг здоров»;<br>2. Сказка «Сахарные ногти»;<br>3. День здоровья           | 1. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница»<br>2. Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мыс Тамарой»;                                                                                                                                                                                                                               | 1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства»;<br>2. Дидактическая игра «Опасно-безопасно»,                                                                                                                         | 1. Загадки детям о лекарственных растениях;<br>2. Д/и «Что лишнее»;<br>3. Ситуация «Если ты в лесу поранил ногу»;                                                                                                             |

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»                                                                                         | 3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»;<br>4. Продуктивная деятельность.<br>Аппликация «Зубная щётка»;<br>5 Сюжетно-ролевая игра «Кукла Катя пришла на прием в поликлинику»                                                                                                                                                               | «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя»;<br>3. Сюжетно-ролевая игра «Больница»;<br>4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»                                                                        | 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будеммы веселыми»                                                                                                     |
| <b>Май</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
| 1. Игра-занятие «Чтобы зубки не болели»;<br>2. Дидактическая игра «Поварёнок»;<br>3. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг» | 1. Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя»;<br>2. Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Больница»;<br>3. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг»;<br>4. Подвижные игры: «Апельсин», «Овощи или фрукты»;<br>5. Продуктивная деятельность.<br>Лепка на тему: «Витамины для зайчика».<br>6. Развлечение: «На весенней полянке» (физкультурный праздник) | 1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми»;<br>2. Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо»;<br>3. Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Поликлиника»; | 1. Игра – эстафета «Полезные продукты»;<br>2. Д/и с мячом «Виды спорта»;<br>3. Д/и «Что вредно, что полезно»;<br>4. Физкультурныйдосуг «А, ну-ка, мальчики» |

### Взаимодействие с семьями воспитанников

|                                                                                               |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b>                                                                               |                                                            |
| 1. Консультация для родителей «Семья и здоровье ребёнка»;                                     | 2. Консультация «Развиваем пальчики девочек и мальчиков»;  |
| <b>Октябрь</b>                                                                                |                                                            |
| 1. Папка-передвижка «Что такое правильное питание»;                                           | 2. Консультация «Движение – это жизнь»;                    |
| <b>Ноябрь</b>                                                                                 |                                                            |
| 1. Консультация «Закаливание детского организма»;                                             | 2. Папка-передвижка «Профилактика ОРЗ и гриппа»;           |
| <b>Декабрь</b>                                                                                |                                                            |
| 1. Консультация «Охрана здоровья детей формирование в семье культуры здорового образа жизни»; | 2. Папка-передвижка «Полезные продукты»;                   |
| <b>Январь</b>                                                                                 |                                                            |
| 1. Консультация «Культурно-гигиенические навыки их значение в развитии ребенка»;              | 2. Папка-передвижка «О пользе закаливания»;                |
| <b>Февраль</b>                                                                                |                                                            |
| 1. Беседа с родителями «Здоровье ребенка в ваших руках»;                                      | 2. Папка-передвижка «Предупреждение плоскостопия у детей»; |

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Март</b>   |                                                                                                    |
| 1.            | Консультация «Физическое воспитание ребенка в семье»;                                              |
| 2.            | Папка-передвижка «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное благополучие ребенка»; |
| <b>Апрель</b> |                                                                                                    |
| 1.            | Консультация «Оздоровление питанием»;                                                              |
| 2.            | Папка-ширма «Массаж против насморка»;                                                              |
| <b>Май</b>    |                                                                                                    |
| 1.            | Консультация «Подвижные игры в жизни ребенка»;                                                     |
| 2.            | Оформление выставки «Спортивный досуг нашей семьи»                                                 |

