

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
с. Ракитное Хабаровского муниципального района Хабаровского края

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.



План работы по популяризации ЗОЖ на 2025 – 2026 учебный год

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: 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.

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
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
Пополнение методического кабинета и групп методической, детской литературой и наглядными пособиями	В течение года	Старший воспитатель Воспитатели
СЕНТЯБРЬ		
Консультация: «Организация питания детей в соответствии с СанПин» «День здоровья» (средние, старшие и подготовительные группы)		Медсестра Воспитатели Инструктор по ФК
ОКТАБРЬ		
Деловая игра: «Совместная работа детского сада и семей по формированию ЗОЖ» Консультация для педагогов: «Здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования» Выставка детского рисунка «Мы со спортом крепко дружим»		Старший воспитатель Воспитатели
НОЯБРЬ		
Презентация: «Самостоятельная двигательная деятельность в учреждении дошкольного образования» - руководитель физического воспитания Открытые просмотры по ознакомлению детей с правилами безопасного поведения		Старший воспитатель Инструктор по ФК
ДЕКАБРЬ		
Разработка памятки «Правильное питание и здоровье детей» Обновление информации на стендах и в группах «Профилактика ОРЗ, ОРВИ» Презентация для педагогов: «Влияние музыки на здоровый образ жизни»		Воспитатели Медсестра Муз. руководитель
ЯНВАРЬ		
Оздоровительная программа для воспитанников «Азбука здоровья» Выставка рисунков на тему «Я за здоровый образ жизни»		Старший воспитатель Воспитатели
ФЕВРАЛЬ		
Спортивные праздники к 23 февраля «Будем сильными, как папа»-старшие группы «Рыцарский турнир» - подготовительные группы Конкурс семейных газет «Здоровым быть - здорово!»		Старший воспитатель Воспитатели Инструктор по ФК
МАРТ		
Организация выставки коллажей: «Витамины и их польза» Консультация для персонала: «Профилактика инфекционных заболеваний»		Медсестра Старший воспитатель
АПРЕЛЬ		
Консультация: «Современные здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования» - руководитель физического воспитания		Старший воспитатель Инструктор по ФК

Презентация для педагогов «Быть здоровым - значит быть успешным»			
МАЙ			
Выставка в методическом кабинете литературы «Летнее оздоровление детей в условиях дошкольного учреждения» Памятка: «Правила закаливания. Правила поведения у воды» Проведение позитив-акций «Улыбнись мне», «Обними меня».			Старший воспитатель Воспитатели
2. РАБОТА С ВОСПИТАННИКАМИ			
Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
СЕНТЯБРЬ			
1. Игра-занятие Тема: «Полезные продукты» 2. Д/и «Кто быстрее покажет то, что назову».	1. Сюжетно-ролевая игра «Больница» 2. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»	Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» 2. Игра-занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» 3. С/рол. Игры «Поликлиника», «Больница»	1. Д/и «Режим дня» 2. Д/и «Что перепутал художник» 3. Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 4. Чтение стихотворения С. Михайлова «Про мимозу»
ОКТАБРЬ			
1. Беседа. Тема: «Лекарственные растения» 2. К.Чуковский «Мойдодыр» 3. Коллаж «Овощи и фрукты – полезные продукты»	1. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп» 2. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита» 3. Коллаж «Овощи и фрукты – полезные продукты»	1.Беседа: «Витамины и полезные продукты» 2. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», 3.Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»	1. Конструктивная деятельность «Стадион» 2 Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?» 3. Коллаж «Овощи и фрукты –полезные продукты»
НОЯБРЬ			
1. Игра-занятие Тема: «Да здравствует мыло душистое» 2. Д/и «Кто у нас красивый» «Что нужно для умывания» 3. Физкультурный досуг «Осень в лесу»	1.Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу» 2. С/рол. игра «Салон красоты» 3.Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая»	1.Беседа. «Что такое микробы» «Почему они опасны», 2.Играэкспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода».	1. Разучивание стихотворения «Прививка» 2.Рассматривание альбома «Наши врачи» 3.Физкультурный досуг «Хочу быть здоровым!»
ДЕКАБРЬ			
1. Беседа Тема: «Что бы уши слышали» 2. Д/и «Угадай, кто	1. Беседа «Наше тело» 2.Дидактические игры «Повтори»,	1. Игра «Назови зимние вид спорта» 2. Дидактические игры «Зимние игры и забавы»	1. Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр».

позвал». 3.Игра «Назови, не ошибись»	«Посыл ка от медвежонка». 3.Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки»,	3. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С.Михалков	2.Дид. игра «Покажи, что назову»
ЯНВАРЬ			
1.Беседа. Тема: «Детский сад – моя семья» 2. Д/и «Что вредно, что полезно». 3. Физкультурный досуг «Зимние забавы»	1. Беседа ««Зубки крепкие нужны зубки белые важны» 2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров». 3. Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физкультуру»	1. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно» 2. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала» 3. День здоровья «Не страшны нам холода»	1. Загадки детям. 2.Рассматривание альбома «Мы за здоровый образ жизни» 3. День здоровья «Не страшны нам холода»
ФЕВРАЛЬ			
1. Беседа. Тема: «Это я – девочка, это я – мальчик» 2. Д/и «Что попало тебе в рот», «Угадай на вкус». 3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль»	1. Беседа «Если ты потерялся на улице» 2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты». 3. С/рол. игра «Аптека»	1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали». 2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела». 3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека» 4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»	1. Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены» 2. Общение «Сколькими способами можно очистить кожу» 3. Разучивание отрывка стихотворения В.В.Маяковского «Что такое хорошо» 4.Физкультурный досуг «Зимние забавы»
МАРТ			
1. Чтение стихотворения А. Барто Тема: «Я расту» 2. Физкультурный досуг «В гости к зайке»	1.Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» 3. Физкультурный досуг «В гости к зайке»	1. Беседа «Как мы были в кабинете медсестры» 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» «Если кто-то заболел» 3. Физкультурные игры «Олимпийские игры»	1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», 2.Загадки детям о лекарственных растениях 3.Физкультурные игры «Олимпийские игры»
АПРЕЛЬ			
1. Дидактическая игра Тема: Чем я с другом поделюсь» 2. Сказка «Сахарные ногти»	1. С/рол. игры «Аптека», «Больница» 2.Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку»,	1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства» 2. Дидактическая игра «Опасно-безопасно»,	1. Д/и «Что лишнее» 2. Общение «Если ты поранил ногу» 3. Выставка рисунка «Будем мы здоровыми, будем мы

	А.Барто «Мы с Тamarой» 3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	«Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» 3. С/рол. игра «Больница»	веселыми»
МАЙ			
1. Игра-занятие Тема: «Чтобы зубки не болели» 2. Дидактическая игра «Поварёнок» 3. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг»	1.Беседа «Опасные предметы вокруг нас» 2.Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя» 3. С/рол. игры «Семья», «Больница» 4. Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг»	1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми» 2.Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо»	1. Игра – эстафета «Полезные продукты» 2. Д/и с мячом «Виды спорта» 3. Д/и «Что вредно, что полезно»
2. Взаимодействие с родителями			
Сентябрь			Старший воспитатель Воспитатели
Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка» Консультация: «Психическое и физическое здоровье ребенка»			
Октябрь			Старший воспитатель Воспитатели
Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка» Папка – передвижка «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное для благополучия детей»			
Ноябрь			Воспитатели
Папка-передвижка:«Что такое правильное питание» Фотовыставка: «Поход с семьей это здорово»			
Декабрь			Воспитатели
Папка – передвижка: «Профилактика ОРЗ, Гриппа» Консультация: «Значение соблюдения режима дня и питания дошкольников»			
Январь			Воспитатели
Анкета «Вы и здоровый образ жизни». Папка-передвижка: «Бережем зрение»			
Февраль			Воспитатели
Стендовая консультация: «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ» Папка – передвижка: «Полезные продукты»			
Март			Воспитатели
Беседа: «Профилактика простудных заболеваний» Памятка: «Профилактика травматизма»			
Апрель			Воспитатели
Памятки для родителей: «Компьютер и дошкольник» Стендовая консультация: «Спортивный досуг семьи. Движения и игры на прогулке»			
Май			Воспитатели
Фотовыставка «Здоровый образ жизни в нашей семье» Памятка: «Оборудование детской площадки на даче и безопасные игры летом»			