

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №45»

УТВЕРЖДЕНО
Советом педагогов
Протокол № 6
от 30.06.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МБДОУ
«Детский сад № 45»
Смеловой Е.В.



Приказ № 36 от 30.06.2023г.

План работы
по формированию представлений детей
о здоровом образе жизни
на 2023 – 2024 учебный год

Месяц	Тема	Цель	Виды и формы деятельности
СЕНТЯБРЬ	«Я и моё тело»	<p>Дать представления об устройстве тела человека.</p> <p>Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма.</p> <p>Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.</p>	<p>НОД «Мои помощники». Цель: развивать исследовательские навыки, умение обобщать имеющиеся представления о функциях органов. Способствовать формированию умения различать понятия «часть тела», «орган». Знакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями, бережно относиться к своему телу.</p> <p>Д/игра «Кто что делает» «Умею - не умею» «Съедобное – несъедобное» Цель: знакомство с функциями органов.</p> <p>Лепка «Фигура человека» Цель: продолжать знакомство с человеческим скелетом и его функциями.</p> <p>Дыхательное упражнение «Дровосек». Цель: развитие органов дыхания у детей.</p> <p>Беседы: «Я и другие люди» (внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.) «Здоровье в порядке - спасибо зарядке» «Как движутся части тела» «Как укрепить мышцы и кости» «Как растёт человек» «Внутренние органы человека» Цель: знакомство детей с назначением мышц, суставов, костей, внутренних органов их ролью в строении тела человека; возможностями движения различных частей тела. Воспитывать желание заниматься физкультурой.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа». Вариант: тренировка спортсменов - подбор упражнений для различных групп мышц.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника».</p> <p>Чтение художественной литературы: В. Драгунский «Без осанки конь-корова», «Силушка по жилушкам огнем бежит»; Л.Толстой «Косточка», К.Чуковский «Федорино горе».</p>

<p style="text-align: center;">ОКТАБРЬ</p>	<p style="text-align: center;">«Витамины и полезные продукты»</p>	<p style="text-align: center;">Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</p>	<p>НОД «Полезная еда». Цель: учить осознанно относиться к своему питанию (показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи, научить отличать полезные продукты от вредных).</p> <p>Рисование: «Дары осени» Цель: закрепить представления о пользе употребления овощей и фруктов.</p> <p>Беседы: «Шиповник укрепляет наше здоровье» «Не всегда вкусное бывает полезным» «Щи да каша - пища наша» «Морковкина копилка» «Овощи и фрукты - полезная еда».</p> <p>Цель: рассказать о роли витамина «С» для укрепления защитных сил организма; закреплять представления детей о здоровой пище, о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.</p> <p>Дидактические игры: «Кулинарное лото», «Кто в домике живет?» Цель: познакомить с витаминной ценностью продуктов питания.</p> <p>Д/и «Где растёт каша?» Цель: сформировать представления о продуктах растительного происхождения.</p> <p>Д/и «Во фруктовом царстве». Цель: дать представления о значении витаминов для здоровья.</p> <p>Д/и «Чудо-дерево». Цель: учить выбирать полезные продукты.</p> <p>Кроссворд «Всякому овощу своё время».</p> <p>Подвижные игры «Удочка»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра. «Обед в семье». Составление меню (каша, суп, салаты для витаминизации). «Зубная клиника» (советы по уходу за полостью рта, лечение зубов молочной пищей).</p> <p>Физкультурно-познавательный досуг «Полезная и вредная еда» (совместно с родителями).</p> <p>Чтение художественной литературы: Ю.Тувим «Овощи», Н.Егоров «Огородный светофор», В.Осеева «Печень» Цель: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p> <p>Выставка-дегустация «Овощи на столе».</p> <p>Выставка детских рисунков «В стране Витаминии».</p>
--	---	--	---

«Режим дня»

Сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером.
Воспитывать желание соблюдать режим дня.

НОД

«Твой режим дня»

Цель: сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.

Рисование

«Осенняя прогулка».

Физкультурно-познавательный праздник

«Путешествие в страну Здоровья».

Цель: формировать представление детей о здоровом образе жизни, о важности соблюдения режима дня.

Беседы:

«Режим дня нашей группы»

«Зачем нужно соблюдать режим дня?»

«Режим дня в выходные дни»

«Здоровью надо помогать»

«Зачем детям нужно спать днём?»

Цель: сформировать представление о режиме дня в группе, уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья, научить рационально чередовать сон и период бодрствования.

Ситуативное общение

«Почему считается, что солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».

Цель: развивать речь детей и умение рассуждать.

Сюжетно-ролевая игра

«Семья»

«Детский сад»

Дидактическая игра

«Режим дня»

Цель: закрепить у детей последовательность действий в течение дня.

Д/игра

«Что перепутал художник?»

«Части суток»

Цель: закрепить представления о правильном режиме дня.

Чтение художественной литературы

В Бианки «Как муравьишка домой спешил», О. Иванченко «Спокойной ночи», «Про мимозу».

Составление альбома колыбельных песенок

Цель: способствовать формированию полезной привычки к быстрому засыпанию.

«Береги
здоровье
смолоду»

Приобщение детей к ценностям ЗОЖ. Систематизировать представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью

НОД

«Здоровый образ жизни в большом городе»
Цель: выявить особенности образа жизни в большом городе, необходимость заботы о здоровье. Показать взаимосвязь физического здоровья и психологического комфорта.

Рисование

«Что мне нужно для здоровья»

Выставка детских работ по изобразительной деятельности

«Здоровый образ жизни»

Физминутка

«На зарядку!»

Беседы:

«Что такое болезнь?»

«Что такое здоровье?»

«Какие ситуации могут быть опасными для здоровья»

«Как нам помогают прививки»

«Как укрепляет здоровье закаливание»

«Прогулка для здоровья»

Цель: сформировать представления о необходимости укрепления защитных сил организма, прививок, занятий физкультурой и спортом.

Сюжетно-ролевая игра

«Фито-аптека»: советы по лечению травами, разъяснение преимуществ фитотерапии перед медикаментозным лечением.

«Санаторный детский сад»: включение ситуаций – закаливающие процедуры, одевание на прогулку.

Дидактические игры:

«Маленькая мама».

Цель: научить предотвращать простудные заболевания, выбирая одежду соответственно погоде.
«Зелёная аптека».

Цель: обогатить представления детей о лекарственных травах.

«Разложи правильно» (виды спорта))

«Четвертый лишний»

«Подбери одежду по сезону»

Художественная литература:

И.Турчин «Человек заболел», «Смолоду закалишься- на весь век сгодишься», «Хилый в шубу, а здоровый на мороз»; С.Михалков «Мимоза», Я.Аким «Первый снег»

Цель: дать представления о влиянии отрицательных природных факторов на здоровье человека и значении закаливания для профилактики простудных заболеваний.

Кукольное представление

«Где Тимоша здоровье искал»

Цель: закреплять представления о влиянии окружающей среды большого города на здоровье, правилах безопасного поведения.

«Зимние забавы»

Дать представление о том, что зима-замечательное время для укрепления здоровья

Спортивное развлечение

«Зимушка-зима - русская краса»
Цель: закрепить представления детей о характерных признаках зимы, зимних развлечениях детей, возможностях для укрепления здоровья, закаливания».

Рассказывание по картине

«Зимние развлечения» (серия «Времена года»).
Цель: развивать познавательный интерес к особенностям зимнего времени года, зимних развлечений; развивать монологическую речь, привитие потребности к ЗОЖ.

Беседы:

«На игровой площадке»

«Встречи на прогулке»

Цель: закрепить правила безопасного поведения на игровой площадке, поведение при контакте с незнакомыми людьми.

Подвижные игры:

«Мороз Красный нос»

«Два Мороза»

«Ловишки»

«Снежные скульптуры»

Игры на прогулке:

«Гонки с шайбой»

«Забей в ворота»

«Игры-эстафеты»

Составление тематического альбома

«Зимние забавы и развлечения».

Игра-драматизация

по мотивам сказки «Мороз Иванович»

Сюжетно-ролевая игра

«Экскурсоводы»: игры прошлого и настоящего
«Семья

Дидактические игры

«Когда это бывает?»

«Следопыты»

«Найдем краски для зимы»

Чтение художественной литературы:

Г.Скребицкий «Четыре художника», Одоевский «Мороз Иванович», И. Суриков «Вот моя деревня».

Опытно-исследовательская деятельность

Вода, снег.

Выставка

Семейный фотоальбом «Зимняя прогулка»

«Спорт и
здоровье»

Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за спортсменов-соотечественников.

НОД

«Олимпийские игры».
Цель: формировать у дошкольников начальные представления об олимпийских играх современности как части общечеловеческой культуры; развивать интерес к занятию спортом.

Беседы:

« О, спорт- ты- мир!»

«О смелости, ловкости, быстроте»

«Что пишут о спорте»

«Почему полезно заниматься физкультурой»

«Мы дружим с физкультурой»

«Чтобы олимпийским чемпионом стать»

«Олимпийские чемпионы нашей губернии».

Чтение: В.Радченко «Твой олимпийский учебник», С. Прокофьева «Румяные щеки», «Олимпийские кольца».

Игры – эстафеты:

«Эстафета парами»

«Дорожка препятствий»

Спортивный праздник

«Малые Олимпийские игры»

Рассматривание фотографий, иллюстраций, коллекции марок, этикеток о видах спорта, спортсменах

Подвижные игры:

«Найди, где спрятано»

«Мышеловка»

«Найди пару»

Дидактические игры: «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Лото», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Подбери спортсменам инвентарь», «Какие виды спорта изобразил художник?»

Настольно-печатные игры: «Спортивное лото», «Сложи фигуру», «Шашки», «Шахматы», «Подбери предмет»

Сюжетно-ролевые игры: «Магазин спортивных товаров», «Стадион». «Олимпиада в детском саду» (подготовка к олимпиаде: выбор символа и видов спорта, формирование команд).

Работа в уголке книг:

Чтение произведений спортивного содержания, просмотр спортивных журналов, газет

Продуктивная деятельность «Мы делаем зарядку»

«Личная гигиена»

Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению.

НОД

«Чистота-залог здоровья»

Цель: формировать осознанное отношение к выполнению гигиенических процедур как важной составляющей здорового образа жизни.

Беседы

«Как быть здоровым»

«Микробам-бой»

«Здоровые зубки»

«Как можно очистить кожу».

Цель: уточнить представления о способах ухода за органами слуха, зрения, за полостью рта и кожей; закрепить знания о микробах и вирусах, о путях проникновения их в организм; о роли личной гигиены и профилактики.

Игровая ситуация

«В гости к тетушке Зубной щётке»

Дидактические игры

«Водяной лабиринт»

Цель: учить правильно использовать воду в быту.

«Где прячутся микробы?»

Цель: закрепить навык ухаживания за руками, формировать умение постригать ногти

Сюжетно-ролевые игры

«Детский сад»

«Поликлиника»

«Салон красоты»

«Стоматология»

Чтение: Н.Найдёнова «Наши полотенца», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», Д.Родари «Люди из мыла», А.Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щётка».

Рассматривание иллюстраций

«Как правильно чистить зубы»

Досуг «В гостях у королевы Чистоты»

Цель: закрепление представлений о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедур.

Коллективный труд: уборка групповой комнаты, стирка кукольной одежды.

Опыты с водой.

Цель: доказать о необходимости употребления в пищу чистой, фильтрованной воды.

Разучивание гимнастики для глаз.

Изготовление из бумаги «Стаканчик для зубной щетки».

Цель: закрепление представления о важности для здоровья ухода за зубами.

АПРЕЛЬ	«В здоровом теле-здоровый дух»	Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики	<p>НОД «Цветок здоровья». Цель: раскрыть роль профилактики заболеваний, желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Беседа «Правильная осанка». Цель: закрепить представления о правильной осанке и профилактике её нарушения. «Что такое плоскостопие?» Цель: познакомить детей с понятием «плоскостопие». Рассказать о причинах возникновения заболевания и способах профилактики». «Здоровье в порядке - спасибо зарядке» Послушные ножки» «Осанка - красота и здоровье»</p> <p>Дидактическая игра «Будь стройным» Цель: показать значение правильной осанки для здоровья человека. «Здоровые стопы». Цель: показать значение правильно подобранной обуви для формирования стопы.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная игра «Здоровые ножки» Цель: разучить с детьми упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа» «Детский сад» «Поликлиника»</p> <p>Досуг с участием родителей «Здоровые дети в здоровой семье».</p> <p>Выставка детских рисунков «Если хочешь быть здоров».</p>
--------	--------------------------------	--	---

«Как природа помогает нам здоровыми быть»

Закрепить представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды.
Расширить представления детей о лекарственных растениях, о взаимосвязи растительного и животного мира.
Воспитывать бережное отношение к миру природы.

НОД

«В гости к Лесовичку».

Цель: познакомить со свойствами лекарственных растений, закрепить правила поведения в лесу, бережное отношение к окружающему миру природы.

Дидактическая игра

«Лекарства под ногами».

Цель: расширить представления о лекарственных растениях в жизни человека.

«Что лишнее?»

Цель: развивать умение классифицировать и обобщать предметы по определённому признаку.

«Что где растёт»

«Чьи детки?»

«Почемучки»

«Времена года»

«Подскажи словечко»

Игровая ситуация

«Если ты поранил ногу».

Цель: познакомить детей с основными кровоостанавливающими растениями.

Продуктивная деятельность

«Правила поведения в природе».

Рассматривание энциклопедии

«Растения», иллюстраций «Лекарственные растения».

Беседы:

«Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений»

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

«Растения вокруг нас»

«Отдыхаем у воды»

«Ядовитые растения»

Сюжетно-ролевая игра

«Фитоаптека»

«Поликлиника»

Досуг «Кто в лесу живет».

Цель: продолжать формировать представления о правилах безопасного поведения в лесу, о бережном отношении к природе.

Игра «Что? Где? Когда?»

Цель: обобщить полученные представления о здоровом образе жизни и факторах укрепления здоровья. Развивать осознанное стремление к здоровому образу жизни.