

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Ромашка»  
приказ № 15 от 17.01.2023 год  
\_\_\_\_\_ О.В. Карakash

**План мероприятий по популяризации здорового образа жизни  
МБДОУ «Некрасовский детский сад «Ромашка»  
на 2023 год**

**Цель:** Сохранение и развитие здоровья воспитанников.

**Задачи:**

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к физическому воспитанию детей с различными проблемами состояния здоровья.
2. Воспитание у детей сознательного отношения к своему здоровью, стимулирование желания совершенствовать его и вести здоровый образ жизни.
3. Использование информационных компьютерных технологий как средства повышения качества образовательного процесса.

**ЕЖЕДНЕВНО:**

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.

## Январь. Тема: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Цель: дать детям представление об окружающей среде, как о главном закалывающем факторе. Формировать у детей стремление к здоровому образу жизни. Развивать понимание, что для здоровья человека основными природными факторами, положительно влияющими на организм, являются солнце, воздух и вода.

| Работа с детьми   | Работа с родителями   | Взаимодействие со специалистами ДОУ  |
|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Сюжетно - игровая ОД на тему «Природа – наш друг и помощник».</li><li>2. Знакомство с презентацией «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».</li><li>3. Опытническая деятельность «Солнце, воздух и вода».</li><li>4. Физкультурный досуг «Если хочешь быть здоров, закаляйся!»</li><li>5. Физкультурный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Подготовка презентации «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».</li><li>2. Консультация для родителей «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Консультации для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</li><li>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и КВН.</li></ol> |

## Февраль. Тема: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»

Цели: дать представление о методах сохранения и укрепления своего здоровья.

| Работа с детьми  | Работа с родителями   | Взаимодействие со специалистами ДОУ  |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Сюжетно - игровая ОД на тему «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»</li><li>2. Знакомство с презентацией «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Подготовка презентации «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Консультации старшего воспитателя для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</li></ol> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>3. Опытническая деятельность «Витамины на столе».</p> <p>4. Работа с тетрадью «Разговор о правильном питании».</p> <p>5. Физкультурный досуг «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны».</p> <p>6. Физкультурный досуг «Здоровье дарит Айболит».</p> | <p>2. Консультация для родителей «Бережем здоровье с детства».</p> <p>3. Индивидуальные беседы с родителями об одежде детей для прогулки в осенний период.</p> | <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> |
|--|--|---|

### Март. Тема: «Мой организм»

Цель: дать знания о строении своего тела, назначении внутренних органов, осмысление ребенком ценности своего здоровья и здоровья окружающих.

| Работа с детьми  | Работа с родителями   | Взаимодействие со специалистами ДОУ  |
|--|---|--|
| <p>1. Сюжетно – игровая ОД на тему «Что у меня внутри?»</p> <p>2. Знакомство с презентацией «Мой организм»</p> <p>3. Беседа «Какой орган в организме самый главный?»</p> <p>4. Создание работ «Где находятся наши органы?»</p> <p>5. Физкультурный досуг: «Веселые старты»</p> <p>6. Выставка рисунков: «Я красив и здоров!»</p> | <p>1. Подготовка презентации «Мой организм».</p> <p>2. Консультация для родителей «Как изучать свой организм?»</p> <p>3. Индивидуальные беседы с родителями «Вредные привычки и как их избежать».</p> | <p>1. Консультации для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</p> <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> <p>3. Организация выставки «Я красив и здоров!»</p> |

## Апрель. Тема: «Делайте зарядку, будете в порядке!»

Цель: формирование интереса детей, осознанного отношения к зарядке, физической культуре. Развивать умение самостоятельно проводить комплекс утренней гимнастики и гимнастики после сна.

| Работа с детьми  | Работа с родителями  | Взаимодействие со специалистами ДОУ   |
|--|--|---|
| 1. Сюжетно – игровая ОД на тему «На зарядку – становись!»<br>2. Знакомство с презентацией «Делайте зарядку, будете в порядке!»<br>3. Создание картотеки «Поднимайтесь-ка, ребятки, на весёлую зарядку!»<br>4. Физкультурный досуг «Веселые старты».<br>5. Конкурс «Я зарядку проведу!» | 1. Подготовка презентации «Делайте зарядку, будете в порядке!»<br><br>2. Консультация для родителей «Начинаем день с зарядки».<br><br>3. Папка-передвижка «Зарядка – это здорово!» | 1. Консультации для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.<br><br>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений. |

## Май. Тема: «Мы со спортом крепко дружим!»

Цель: дать знания о спорте, видах спорта, знать спортивную терминологию. Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

| Работа с детьми  | Работа с родителями  | Взаимодействие со специалистами ДОУ   |
|--|--|---|
| 1. Сюжетно – игровая ОД на тему: «Мы со спортом крепко дружим».<br>2. Знакомство с презентацией: «О, спорт, ты – мир!»<br>3. Беседа: «Для чего нам нужен спорт?» | 1. Подготовка презентации: «О, спорт, ты – мир!»<br><br>2. Консультация для родителей: «Привлечение ребёнка к спорту». | 1. Консультации для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках. |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>4. Физкультурный досуг: «Спорт – это сила и здоровье».</p> <p>5. Выставка рисунков: «Мой любимый вид спорта»</p> <p>6. Сюжетно - игровая ОД на тему: «Со спортом дружить – долго жить!»</p> | <p>3. Индивидуальные беседы с родителями о занятиях зимними видами спорта с часто болеющими детьми.</p> <p>4. Папки – передвижки: «Зимние виды спорта».</p> | <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> <p>3. Организация выставки: «Мой любимый вид спорта».</p> |
|--|---|---|

### **Сентябрь. Тема: «Всюду, всюду, друзья, о безопасности думаю я»**

Цель: закрепить представление о правилах безопасного поведения в различных ситуациях. Способствовать воспитанию ответственного отношения к своей жизни и здоровью.

| <b>Работа с детьми</b>  | <b>Работа с родителями</b>   | <b>Взаимодействие со специалистами ДОУ</b>   |
|---|--|--|
| <p>1. Сюжетно – игровая ОД на тему: «В мире опасных предметов».</p> <p>2. Знакомство с презентацией: «Правила безопасности».</p> <p>3. Беседа: «Как вести себя с незнакомыми людьми?»</p> <p>4. Физкультурный досуг: «Путешествие в страну дорожных знаков».</p> <p>5. Выставка плакатов: «Как избежать неприятностей».</p> | <p>1. Подготовка презентации: «Правила безопасности».</p> <p>2. Консультация для родителей: «Основы безопасности детей дошкольного возраста».</p> <p>3. Индивидуальные беседы с родителями: «Дети на дороге».</p> <p>4. Папка-передвижка: «Один дома».</p> | <p>1. Консультации для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</p> <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> <p>3. Организация выставки плакатов: «Как избежать неприятностей»</p> |

## Октябрь. Тема: «Чтоб компьютер стал нам другом»

Цель: научить детей использовать ИКТ для активного познания окружающего мира, развивать умение самостоятельно приобретать новые знания, научить детей пользоваться компьютером без вреда для своего здоровья.

| Работа с детьми  | Работа с родителями   | Взаимодействие со специалистами ДОУ  |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Сюжетно - игровая ОД на тему: «Чтоб компьютер стал нам другом»</li><li>2. Знакомство с презентацией: ««Компьютер – наш друг».</li><li>3. Освоение программы «Смешарики о спорте».</li><li>4. Развлечение: «Путешествие по клавиатуре».</li><li>5. Физкультурный досуг: «Веселые Смешарики».</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Подготовка презентации: «Компьютер – наш друг».</li><li>2. Консультация для родителей: «Компьютер и дошкольник».</li><li>3. Папка-передвижка «Компьютерные игры для дошкольников».</li><li>4. Индивидуальные беседы с родителями: «Компьютер без ущерба для здоровья детей».</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Консультации для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</li><li>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</li></ol> |

## Ноябрь. Тема: «В здоровом теле - здоровый дух!»

Цель: приобщать детей к ценностям здорового образа жизни. Ориентировать детей на духовно- нравственное здоровье.

| Работа с детьми  | Работа с родителями  | Взаимодействие со специалистами ДОУ   |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Сюжетно - игровая ОД на тему: «Терпенье и труд – все перетрут».</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Подготовка презентации: «В здоровом теле – здоровый дух».</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Консультации для педагогов по проведению физкультурных</li></ol> |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>2. Знакомство с презентацией: «В здоровом теле – здоровый дух»</p> <p>3. Просмотр мультфильма «Добрыня Никитич и Змей Горыныч»</p> <p>4. Беседы на темы: «Учись доброму, так худое на ум не пойдёт», «Нет друга, так ищи, а нашёл, так береги», «Говори мало, слушай много, а думай ещё больше».</p> | <p>2. Консультация для родителей: «Духовно- нравственное воспитание в семье».</p> <p>3. Папка-передвижка «Зарядка – это здорово!»</p> | <p>занятий на прогулках.</p> <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> |
|---|---|--|

### **Декабрь. Тема: «Здоровым быть приятно!»**

Цель: совершенствование естественных и жизненно важных видов движений и обогащение двигательного опыта; развитие выносливости и координационных способностей, формирование знаний о ближайшем природном окружении, бережного отношения к природе, дружеских взаимоотношений.

| <b>Работа с детьми</b>   | <b>Работа с родителями</b>   | <b>Взаимодействие со специалистами ДОУ</b>   |
|--|--|--|
| <p>1. Сюжетно – игровая ОД на тему: «Если с другом вышел в путь...»</p> <p>2. Знакомство с презентацией: «У похода есть начало...»</p> <p>3. Развлечение: «Никогда не унывай!»</p> <p>4. Физкультурный досуг: «Никогда не унывай!»</p> | <p>1. Консультация для родителей: «Организация семейных походов»</p> <p>2. Папка-передвижка «Поход – это здорово!»</p> | <p>1. Консультации для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</p> <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> |