

**УТВЕРЖДЕНО**  
\_\_\_\_\_/Москалькова Е.Р.  
Приказ № 80 от 31.08.2023г.

**План работы ГБДОУ детского сада № 62 Кировского района Санкт-Петербурга  
по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста  
на 2023 – 2024 учебный год**

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

**Задачи:**

1. Формировать представление о здоровье, как о ценности, расширить представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
2. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
3. Формировать положительные качества личности детей, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

<b>Содержание деятельности</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные исполнители</b>
<b>1. Методическая работа</b>		
Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ	В течение года	Старший воспитатель
Оформление информации по ЗОЖ в группах для родителей	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели групп
Пополнение методического кабинета и групп методической, детской литературой и наглядными пособиями	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели групп
<b>2. Работа с воспитанниками</b>		
<i>Младший дошкольный возраст</i>	<i>Средний дошкольный возраст</i>	<i>Старший дошкольный возраст</i>
<b>Сентябрь</b>		
1. Дидактическая игра «Кому это принадлежит» 2. Сюжетно-ролевая игра «Больница»	1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» 2. Игра - занятие «Помоги Зайке сберечь»	1. Дидактическая игра «Режим дня» 2. Дидактическая игра «Что перепутал художник»

3. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	здоровье» 3. Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Больница» 4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	3. Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 4. Чтение стихотворения С. Михайлова «Про мимозу».
Октябрь		
1. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп» 2. Сюжетно-ролевая игра «Магазин» 3. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита» 4. День здоровья «Овощи и фрукты – полезные продукты»	1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» 2. Беседа: «Витамины и полезные продукты» 3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты» 4. День здоровья «Овощи и фрукты – полезные продукты»	1. Дидактическая игра «Оденься правильно» 2. Конструктивная деятельность «Больница для игрушек» 3. Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?» 4. День здоровья «Овощи и фрукты – полезные продукты»
Ноябрь		
1. Беседа «Чумазый мальчик» 2. Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу» 3. Сюжетно-ролевая игра «Салон красоты» 4. Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазная» 5. Физкультурный досуг «Осень в лесу»	1. Беседа. «Что такое микробы», «Почему они опасны» 2. Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны, зубки белые важны» 3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». 4. Физкультурный досуг «Физкульт – Ура!»	1. Разучивание стихотворения «Прививка» 2. Рассматривание альбома «Наши врачи» 3. Дидактическая игра «Продолжи определение» 4. Физкультурный досуг «Хочу быть здоровым!»
Декабрь		
1. Беседа «Наше тело» 2. Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка» 3. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки»	1. Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в детском саду» 2. Игра «Назови зимние вид спорта» 3. Дидактические игры «Зимние игры и забавы» 4. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С. Михалков	1. Дидактическая игра «Кто что делает» 2. «Знакомство с работой сердца» 3. Рассматривание плаката. 4. Дидактическая игра «Покажи, что назову»

Январь		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».</li> <li>2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров»</li> <li>3. Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физкультуру»</li> <li>4. День здоровья «Не страшны нам холода»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины»,</li> <li>2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно»</li> <li>3. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала»</li> <li>4. День здоровья «Не страшны нам холода»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр»</li> <li>2. Загадки детям.</li> <li>3. Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»</li> <li>4. День здоровья «Не страшны нам холода»</li> </ol>
Февраль		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа «Если ты потерялся на улице»</li> <li>2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».</li> <li>3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль»</li> <li>4. Сюжетно-ролевая игра «Аптека»</li> <li>5. Физкультурный досуг «Зимние забавы»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали».</li> <li>2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела».</li> <li>3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека»</li> <li>4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены»</li> <li>2. Беседа «Сколькими способами можно очистить кожу»</li> <li>3. Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо»</li> <li>4. Физкультурный досуг «Зимние забавы»</li> </ol>
Март		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»</li> <li>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта»</li> <li>3. Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие в детском саду»</li> <li>4. Физкультурный досуг «В гости к зайке»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа. «Чистота – залог здоровья», «Как мы были в кабинете медсестры»</li> <li>2. Дидактические игры «Назови вид спорта», «Если кто-то заболел»</li> <li>3. Физкультурные игры «Олимпийские игры»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось»</li> <li>2. Дидактическая игра «Что сначала, что потом»</li> <li>3. Разучивание колыбельных песен</li> <li>4. Физкультурные игры «Олимпийские игры»</li> </ol>
Апрель		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас»,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загадки детям о лекарственных растениях</li> </ol>

2. Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тamarой» 3. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	«Осторожно лекарства» 2. Дидактическая игра «Опасно – безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» 3. Сюжетно-ролевая игра «Больница» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	2. Дидактическая игра «Что лишнее» 3. Беседа «Если ты в лесу поранил ногу» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»
<b>Май</b>		
1. Беседа «Опасные предметы вокруг нас» 2. Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя» 3. Сюжетно-ролевые 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» 3. Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Поликлиника»;	1. Игра – эстафета «Полезные продукты» 2. Дидактические игры с мячом «Виды спорта» 3. Дидактическая игра «Что вредно, что полезно» 4. Физкультурный досуг «А, ну-ка, мальчики»
<b>3. Работа с родителями</b>		
<b>Сентябрь</b>		
Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка»	Консультация: «Развиваем пальчики»	Анкета «Вы и здоровый образ жизни». Консультация: «Семья и здоровье ребёнка»
<b>Октябрь</b>		
Папка-передвижка: «Что такое правильное питание»	Консультация: «Движение – это жизнь»	Консультация: «Закаливание детского организма»
<b>Ноябрь</b>		
Консультация: «Профилактика ОРЗ».	Консультация «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни».	Папка – передвижка: «Профилактика ОРЗ, Гриппа»
<b>Декабрь</b>		
Консультация: «Культурно гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»	Анкетирование «Здоровый образ жизни». Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках».	Папка – передвижка: «О пользе закаливания», «Полезные продукты».
<b>Январь</b>		
Папка – передвижка: «Предупреждение	Консультация: «Упражнения для	Консультация: «Я здоровье сберегу, сам

плоскостопия у детей»	формирования правильной осанки у детей»	себе я помогу!»,
Февраль		
Консультация: «Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация «Оздоровление питанием»	Папка – передвижка «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное благополучие ребенка».
Март		
Папка – ширма «Массаж против насморка»	Консультация «Лечение без лекарств»	Папка – передвижка «Расти здоровым»
Апрель		
Консультация: «Подвижная игра в жизни ребенка»	Консультация: «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ»	Памятка для родителей «Правила этикета»
Май		
Круглый стол с родителями «Здоровый образ жизни в семье».	Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров».	Папка – передвижка: «Вредные привычка у родителей и их влияние на развитие здоровья ребенка»

### Примерный перечень художественной литературы, дидактических, сюжетно-ролевых и творческих игр

<i>Младшая группа</i>	
Художественная литература	Д/И; С/Р игры
<ul style="list-style-type: none"> <li>• К. Чуковский «Доктор Айболит», «Котауси и Мауси», «Путаница»;</li> <li>• Ю. Тувим «Овощи»;</li> <li>• Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Дружи с водой»;</li> <li>• М.Безруких «Разговор о правильном питании»;</li> <li>• Загадки об овощах и фруктах;</li> <li>• А. Барто «Девочка чумазая»;</li> <li>• З. Бяльковская «Юля – чистюля»;</li> <li>• З.Александрова «Купание»;</li> <li>• Потешки: «Водичка, водичка», «Расти коса до пояса»;</li> <li>• Е. Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно, лекарство»;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>Сюжетно-ролевые игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Парикмахерская»</li> <li>• «Детский сад»</li> <li>• «Семья»</li> <li>• «Аптека»</li> <li>• «Скорая помощь»</li> <li>• «Физкультурное занятие в детском саду»</li> <li>• «Автобус»</li> <li>• «Транспорт»</li> <li>• «Больница»</li> <li>• «Повара»</li> <li>• «Магазин продуктов»</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Т. Волгина «Два друга»;</li> <li>• Р.Н.С. «Кот, петух и лиса», «Волк и семеро козлят»;</li> <li>• А.Толстой «Буратино», «Пожарные собаки»;</li> <li>• С. Маршак «Сказка о глупом мышонке», «Кошкин дом»;</li> <li>• Г.Цыферов «Жил был на свете слоненок»;</li> <li>• С. Михалков «Дядя Степа милиционер»;</li> <li>• Г. Георгиев «Светофор»;</li> <li>• А. Северный «Светофор»;</li> <li>• О. Тарутин «Переход»;</li> <li>• Г. Новицкая «Дворняжка»;</li> <li>• А. Дмитриев «Бездомная кошка»</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>Дидактические игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Чудесный мешочек»</li> <li>• «Узнай и назови овощи и фрукты»</li> <li>• «Разложи на тарелках полезные продукты»</li> <li>• «Сделаем куклам разные прически»</li> <li>• «Вымоем куклу»</li> <li>• «Правила гигиены»</li> <li>• «Чего не хватает?»</li> <li>• «Покажи правильно»</li> <li>• «Покажи мишке как правильно одеваться»</li> <li>• «Оденем куклу на прогулку»</li> <li>• «Если кто-то заболел»</li> <li>• «Назови вид спорта» (по картинкам)</li> <li>• «Назови вид спорта» (по показу)</li> <li>• «Раз, два, три, что может быть опасным – найди»</li> <li>• «Источники опасности»</li> <li>• «Отбери предметы, которые трогать нельзя»</li> <li>• «Что где растет»</li> <li>• «Распутай путаницу»</li> <li>• «Съедобный грибок положи в кузовок»</li> <li>• «Отгадай, какое это насекомое»</li> <li>• «Съедобное – несъедобное»</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Игра – инсценировка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Девочка чумахая» инсценировка по стихотворению А.Барто</li> </ul>
<i>Средняя группа</i>	
<u>Художественная литература</u>	<u>Д/И; С/Р игры</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• А.Барто «Девочка чумахая»</li> <li>• В.Квитко «Час обеда подошел»</li> <li>• Е.Шкловский «Осторожно – лекарство»</li> <li>• К.Кузнецов «Замарашка»</li> <li>• Л.Зильберг «Полезные продукты»</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>Сюжетно-ролевые игры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Магазин продуктов»</li> <li>• «Ждем гостей»</li> <li>• «Больница»</li> <li>• «Парикмахерская»</li> <li>• «Детский сад»</li> </ul>

- К.Чуковский «Федорино горе»
- С.Михалков «Про девочку, которая плохо ела»
- С.Капутикян «Час обеда подошел»
- Загадки об овощах и фруктах
- Г.Зайцев «Приятного аппетита», «Уроки Мойдодыра»
- К.Чуковский «Мойдодыр»
- С. Прокофьев «Румяные щечки»
- Н.Саксонская «Где мой пальчик?!»
- Е.Пермяк «Про нос и язык»
- С.Маршак «Почему у человека две руки и один язык»
- Пословицы, поговорки и загадки об источниках опасности и мерах предосторожности
- Е. Казаков « Чик-чик ножницами»
- Сборник стихов «Не мешайте мне трудиться»

- «Семья»
- «Аптека»
- «Скорая помощь»
- «Автобус»
- «Транспорт»
- «У зубного врача»

Дидактические игры:

- «Вкусно – невкусно»
- «Вредно – полезно»
- «Кому что нужно»
- «Съедобное – несъедобное»
- «Узнай и назови»
- «Разложи на тарелках полезные продукты»
- «Чудесный мешочек»
- «Когда нужны эти предметы?» (мыло, мочалка, расческа и т.д.)
- «Правила гигиены»
- «Вымоем куклу»
- «Запомни движение»
- «Если кто-то заболел»
- «Кому нужны эти инструменты»
- «Назови вид спорта»
- «Назови спорт по показу»
- «На чем катаются дети?» (по загадкам)
- «Найди и назови»,
- «Что где растет»
- «Распутай путаницу»
- «Съедобный грибок положи в кузовок»
- «Отгадай, какое это насекомое»
- «Съедобное – несъедобное»

*Старшая группа*

Художественная литература

Д/И; С/Р игры

- К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр»
- Н.Егоров «Огородный светофор»
- Ю.Тувим «Овощи»
- А. Барто «Девочка-чумахая», «Я расту»
- З.Александрова «Купание»
- В.Катаев «Цветик – семицветик»,
- Г.Х.Андерсен «Снежная королева»,
- Е. Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни»
- Сборник стихов «Не мешайте мне трудиться»

#### Сюжетно-ролевые игры:

- «Магазин продуктов» (кондитерский, хлебный),
- «Ждем гостей»
- «Больница»
- «Парикмахерская»
- «Детский сад»
- «Семья» (поездка в лес, зоопарк)
- «Аптека»
- «Скорая помощь»
- «Автобус»
- «Транспорт»
- «Стоматологическая поликлиника»,

#### Дидактические игры:

- «Съедобное – несъедобное»
- «Полезная и вредная еда»
- «Подбери пару»
- «Что лишнее?»(иллюстрации посуды, продукты питания),
- «Овощи – фрукты,
- «Осенняя ярмарка»
- «Дары природы»
- «Опасно-неопасно»
- «Правила гигиены»
- «Таня простудилась»
- «Моя внешность»
- «Если кто-то заболел»
- «Кому что нужно?»
- «Назови вид спорта».
- «Назови вид спорта по показу»
- «Съедобный грибок положи в кузовок»
- «Отгадай, какое это насекомое»
- «Съедобное – несъедобное»

*Подготовительная к школе группа*

Художественная литература

- К. Чуковский «Доктор Айболит»
- В. Даль «Война грибов сягодами»
- Загадки об овощах, фруктах, продуктах питания.
- Г. Зайцев «Приятного аппетита»
- М. Безруких «Разговор о правильном питании».
- Р. Сев «Я сам»
- А. Барто «Я расту»
- И. Семенова «Как стать Неболейкой»
- А. Вахрушев «Я – человек, ты – человек»
- С. Маршак «Робин-Бобин», «О мальчиках и девочках»;
- С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Тридцать шесть и пять»;
- Б. Заходер «Ма-Тари-Кари»
- В. Катаев «Цветик – семицветик»
- Е. Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни».

Д/И; С/Р игры

Сюжетно-ролевые игры:

- «Магазин» (кондитерский, хлебный, овощи – фрукты)
- «Накроем куклам стол»
- «Ждем гостей»
- «Больница с разными отделениями»
- «Парикмахерская»
- «Детский сад»
- «Семья» (поездка в лес, зоопарк)
- «Аптека»
- «Скорая помощь»
- «Автобус»
- «Транспорт»
- «Стоматологическая поликлиника»

Дидактические игры:

- «Съедобное – несъедобное»
- «Полезная и вредная еда»
- «Подбери пару»
- «Что лишнее?» (иллюстрации посуды, продуктов питания).
- «Вырастим яблоки»
- «Что делают из муки?»
- «Моя внешность»
- «Умею – не умею»,
- «Правила гигиены»
- «Определи по звуку»,
- «Что такое хорошо, что такое плохо»
- «К на пришел Незнайка»
- «Если кто-то заболел»
- «Кому что нужно?»
- «Назови вид спорта».
- «Назови спорт по показу»

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• «Источники опасности»,</li><li>• «Игра дело серьезное»</li><li>• «Нарисуй отгадку»,<br/><u>Театрализованная игра</u></li><li>• «Отгадай, что я ем?» (сладкая конфета, кислый лимон, черный перец).</li></ul> |
|--|--|