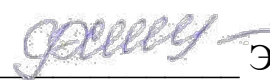


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ЭРУДИТ»

Принято
заседанием
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08.2025г

Утверждаю
Директор ГБОУ ЦО Эрудит
 Э.Х.Фидарова



30.08.2025г.

**План мероприятий
по формированию представлений и навыков здорового образа
жизни (ЗОЖ).
на 2025-2026 учебный год.**

г.Владикавказ

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

ЗАДАЧИ:

-Формировать представлений о здоровье, как о ценности, расширить представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится 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.

№	Мероприятия	
1	Мероприятия с детьми	
1.1.	Реализация мероприятий программы «Здоровый дошкольник»: комплексная диагностика состояния здоровья детей; санитарно-гигиеническое обеспечение; эффективные закаливающие процедуры; профилактическая работа; реабилитация и коррекционная работа; коррекция психоэмоциональной сферы; формирование представлений о здоровом образе жизни; консультативно-информационная деятельность; мониторинг развития ребенка по направлению «Физическое развитие»; медицинский контроль организации физического воспитания в ДОУ; выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ; выполнение циклограммы сохранения и укрепления здоровья детей ДОУ; использование современных здоровьесберегающих технологий: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация гимнастики (пальчиковая, для глаз, дыхательная, артикуляционная, бодрящая после сна).	По плану мероприятий
2	Мероприятия с педагогами	
2.1.	Консультация для педагогов на тему «Профессиональные умения воспитателя и содержание его деятельности по формированию ЗОЖ у детей»	Октябрь
2.2.	Семинар-практикум и педсовет «Экологическое воспитание в детском саду»	Ноябрь
2.3.	Консультация «Совместная работа педагогов и родителей по укреплению здоровья детей»	Декабрь
2.4.	Презентация «Из опыта работы»	Февраль
2.5.	«Здоровый педагог» - спортивные и оздоровительные мероприятия с педагогами	Октябрь, январь, апрель

3	Мероприятия с родителями	
3.1.	Размещение информационно-методических материалов на сайте ДОУ, в групповых родительских уголках, стендах ДОУ, в группе ВК, родительских месенджерах.	В течение учебного года
3.2.	Включение вопросов иммунопрофилактики инфекционных заболеваний на родительских собраниях с приглашением медицинских работников	По плану взаимодействия с родителями
3.3.	Консультации и индивидуальные беседы с родителями по вопросам ЗОЖ	По плану взаимодействия с родителями
3.4.	Участие родителей в совместных мероприятиях: спортивных мероприятиях, субботниках, акциях, неделях здоровья и др.	В течение учебного года
4	Методическая работа	
4.1.	Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ	В течение года
4.2.	Оформление папок по ЗОЖ в группах для родителей	В течение года
4.3.	Пополнение методического кабинета и групп методической, детской литературой и наглядными пособиями	В течение года

План мероприятий с детьми по формированию ЗОЖ

Мероприятия с детьми			
Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Под.к школе возраст
Сентябрь			
Игра-занятие Тема: «Полезные продукты» Д/и «Кто быстрее покажет то, что назову». С/Р игра «Больница» Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»	Досуг по формированию основ здорового образа жизни: «День здоровья». Дидактические игры: «Оденем куклу на прогулку»; «Кукла Катя заболела». Д/и: «А на ветке растут? .. А на грядке растут?» Игровое упражнение «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». С/Р игра «Больница» Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»	Беседа: «Я забочусь о своем здоровье» Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» С/рол. игры «Поликлиника», «Больница» Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»	Д/и «Режим дня» Д/и «Что перепутал художник» 3.Беседа «Полезная еда» Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 5. Чтение стихотворения. С.Маршака «Про мимозу».
Октябрь			
Беседа. Тема: «Растения лекарственные» К.Чуковский «Мой додыр» День здоровья	1.Игра-ситуация: «Вымой руки»; «Сделаем лодочки»; «Водичка-водичка, умой» Чтение. К.Чуковский, «Носик, умойся!» Дидактические игры «Что у	Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» Беседа: «Витамины и полезные продукты» Дидактические игры	Д/и «Оденься правильно» Конструктивная деятельность «Больница для игрушек»

«Овощи и фрукты - полезные продукты» 4.Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»	меня на тарелке», «Варим суп» С/рол. игра «Магазин» Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита» День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты» 7.Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»	«Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», 4. День здоровья «Овощи и фрукты - полезные продукты»	Беседа: «Как себя вести, если ты простудился?» День здоровья «Овощи и фрукты -полезные продукты»
Ноябрь			
1. Игра-занятие Тема: «Да здоровствует мыло душистое» 2.«Умоем куклу» 3.Д/и «Кто у нас красивый», "Что нужно для умывания. 4.Физкультурный досуг «Осень в лесу»	. Беседа «Чумазый мальчик» Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», 3. С/рол. игра «Салон красоты» Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая». игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки» 6.Физкультурный досуг «Осень в лесу»	Беседа. «Что такое микробы» «Почему они опасны», Дидактические игры «Да здоровствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны зубки белые важны» Игра-экспериментир-е », «Теплая или холодная вода». Физкультурный досуг «ФизкультУра!»	Разучивание стихотворения «Прививка» Рассматривание альбома «Наши врачи» Д/и «Продолжи определение» 4.Физкультурный досуг «В здоровом теле ,здоровый дух!»
Декабрь			
Беседа Тема: «Что бы уши слышали» Д/и «Угадай, кто позвал». Игра «Назови, не ошибись»- предметы для умывания	Беседа «Вредная и полезная еда». Дидактическая игра по теме. Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка». Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки».	Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с»., Игра «Назови зимние виды спорта» Дидактические игры «Зимние игры и забавы» Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С.Михалков	Д/и «Кто что делает» «Знакомство с работой сердца» Рассматривание плаката или картин об утренних органах 4. Д/и «Покажи, что назову»
Январь			
1. Беседа. Тема: «Детский сад – моя семья» Д/и «Что вредно, что полезно». День здоровья «Не страшны нам холода» Д/и «Назови части тела и лица» 3.	1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». Беседас детьми на тему: «Безопасность в период зимний». Рассматривание картинок. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров», Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физкультуру» День здоровья «Не страшны нам холода» Лепка «Яблочки для ёжика».	1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», 2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно» 3. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала» 4. День здоровья «Не страшны нам холода»	1. Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр» 2. Загадки детям. 3.Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» 4. День здоровья «Не страшны нам холода»

Февраль			
Беседа. Тема: «Это я – девочка, это я – мальчик» Д/и «Что попало тебе в рот», «Угадай на вкус». Физкультурный досуг «Мы сильные, ловкие, дружные»	Игра-занятие: «Я и моё тело», «Чистота и здоровье» 2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты». Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль» С/рол. игра «Аптека» Физкультурный досуг «Зимние забавы» Совместная реализация проекта с родителями «Будь здоров, малыш!»	Беседа «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали». Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела». Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека» Физкультурный досуг «Зимние забавы»	Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены» Общение «Сколькими способами можно очистить кожу» 3. Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо» Физкультурный досуг «Зимние забавы»
Март			
1. Чтение стихотворения А. Барто Тема: «Я расту» 2. Физкультурный досуг «В гости к зайке»	Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» Игровое занятие по теме: «Спорт». Продуктивная деятельность. Лепка «Медали». Беседа "Для чего нужно спать»	1. Беседа. «Чистота – залог здоровья» «Как мы были в кабинете медсестры» 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» «Если кто-то заболел» 3. Физкультурные игры «Олимпийские игры» 4.Разучивание колыбельных песен	1. Составление рассказов детьми «Что мне сегодня снилось» Д/и «Что сначала, что потом» 3.Дидактическая игра «Назови вид спорта», 4.«Правила чистюли». 5.Физкультурные игры «Олимпийские игры»
Апрель			
Дидактическая игра Тема: Чем я с другом поделюсь» Сказка «Сахарные ногти» День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	С/рол. игры «Аптека», «Больница» Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тамарой» День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми» Продуктивная деятельность. Аппликация «Зубная щётка». Презентация«Все о витаминах» Сюжетно-ролевая игра «Больница»	Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства» Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» С/рол. игра «Больница» День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»	Загадки детям о лекарственных растениях Д/и «Что лишнее» Общение «Если ты в лесу поранил ногу» 4. День здоровья «Будем мы здоровыми, будем мы веселыми»
Май			
Игра-занятие Тема: «Чтобы зубки не болели» Дидактическая игра	Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя» С/рол. игры «Семья», «Больница»	Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и	Игра – эстафета «Полезные продукты» Д/и с мячом «Виды

«Поварёнок» Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг»	Физкультурный досуг «Огонь- друг или враг» Подвижные игры: «Апельсин», «Овощи или фрукты» Продуктивная деятельность. Лепка на тему: «Витамины для зайчика». Развлечение: «На весенней полянке» (физкультурный праздник)	здоровыми» Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо» С/рол. игры «Семья», «Поликлиника»;	спорта» Д/и «Что вредно, что полезно» Физкультурный досуг «А, ну-ка, мальчики»
--	---	---	--