

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 83»

Утверждена  
Приказом заведующего  
Детским садом № 83  
от «02» августа 2022г.  
№ 87



**План - программа**  
**по профилактике курения, алкоголизма, наркомании и ВИЧ-инфекции**  
**среди несовершеннолетних,**  
**родителей воспитанников и сотрудников**  
**Детского сада № 83**  
**на 2022 – 2023 учебный год**

**Цель:** Формирование у педагогов, родителей и детей дошкольного возраста представления о вреде курения, употребления алкоголя, прекурсоров и наркотиков, потребности в здоровом образе жизни, снижающих риск возникновения зависимых форм поведения. Гармонизация личности ребенка на основе развития его эмоционально-волевой сферы. Формирование и укрепление положительных установок у детей дошкольного возраста, развитие навыков безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском приобщения к ПАВ.

**Задачи:**

1. Повышение уровня педагогической культуры родителей.
2. Владение необходимыми практическими навыками и умениями воспитания и обучения детей.
3. Психологическое просвещение детей, включающее просвещение и обучение навыкам конструктивного общения со сверстниками и взрослыми, делая акцент на формировании отрицательного отношения к вредным привычкам.
  - акцентировать внимание ребенка на положительном влиянии на организм полезных вещей и разрушающих его вредных;
  - объяснить, почему хорошо все то, что полезно; как здоровая пища влияет на рост и силу ребенка; рассказать, как устроено тело, как работают различные органы;
  - помочь понять, почему лекарства спасают больного человека, а наркотики делают здорового больным;
  - воспитать в ребенке независимость, способность отстаивать свое мнение, не идти на поводу у других.

**Направления работы:**

Диагностика, анкетирование.

Профилактическое (наглядная информация, буклеты, памятки и др.).

Коррекционное (консультирование, игровые занятия с детьми, семинары, тренинги и др.).

Работа с педагогами.

Работа с родителями.

Совместные мероприятия с родителями и педагогами.

**Наркотики, алкоголь, табак и дети.**

Эти слова, само сочетание которых кажется противоестественным, сегодня все чаще ставятся рядом. К сожалению, приходится признать, что общество оказалось бессильным перед натиском дурмана. Число юных поклонников наркотиков, алкоголя, никотина год от года растет. Среди них – не только дети из неблагополучных семей, т. е. традиционная группа риска, но и внешние благополучные подростки, не вызывающие особых тревог у педагогов и родителей. Психоактивные вещества становятся привычными среди молодежи, плащ черного дурмана может накрыть любого ребенка – большого или маленького, мальчика или девочку.

Тут же возникает вопрос: а когда нужно начинать воспитывать у детей устойчивость к пагубному соблазну? Возможно, наш ответ покажется неожиданным для многих взрослых, но мы твердо убеждены – формировать «иммунитет» против ПАВ следует с раннего возраста.

На данный момент доказано, что наиболее эффективной в этом плане является первичная личностно-ориентированная профилактика вредных привычек, грозящих большой бедой и ребенку, и его окружению.

Организация образовательного процесса на личностно-ориентированной основе, требует от взрослых создание условий обеспечивающих гармоничное развитие личности и здорового ребенка. Вопрос охраны здоровья детей, формирования культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни стали одним из важнейших направлений деятельности педагогического коллектива МБДОУ детского сада «Золотой петушок»

**Основные задачи здоровьесберегающей деятельности ДОУ:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Здоровьесберегающая деятельность в детском саду осуществляется в следующих формах:

**Медико-профилактическая**

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

**Задачи этой деятельности:**

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; Он помогает выявить ряд характеристик организма, исключить знакомство ребенка с наркотиками.
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;

- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например: иммунизация, витаминотерапия, оздоровление фитонцидами, полоскание горла противовоспалительными травами, профилактика простудных заболеваний с использованием природных адаптогенов, щадящий режим в период адаптации и т.д.).
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиН;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

### **Физкультурно-оздоровительная**

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

#### **Задачи этой деятельности**

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физической культуре, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;

### **Информационно-просветительская.**

Информационно-просветительская деятельность включает в себя работу с семьей и персоналом детского сада.

**Задача информационно-просветительской деятельности** – разъяснять и информировать родителей и персонал об особенностях и своеобразии развития детей, формировать у них устойчивую потребность в обеспечении своего здоровья и здоровья детей, мотивировать на здоровый образ жизни.

Для родителей проводятся консультации «Ребенок в алкогольной семье», «Если Ваш ребенок начал курить», семинары- практикумы «Здоровье ребенка в ваших руках», памятки об укреплении и сохранении Здоровья.

### **Коррекционная**

Эта деятельность направлена на исправление выявленных недостатков и нарушений физического и психического развития детей специалистами детского сада.

### **Спортивно-досуговая**

Эта деятельность направлена на приобщение детей к спорту, включение и участие в соревнованиях, посещение детьми спортивных кружков в свободное время и воспитание потребности в движении и активном образе жизни. Ежемесячно согласно годового плана в ДОУ организуются тематические физкультурные досуги «Здоровье дарит Айболит», «Мама, папа и я спортивная семья», праздники «Мы за здоровый образ жизни», «Осень в гости к нам пришла – витамины принесла». Систематически организуются «Недели Здоровья», «Дни здоровья», Каменская прогулка, спортивное ориентирование, сдача нормативов ГТО.

### **Социально-психологическая**

**Задача этой деятельности** – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

Ежегодно проводится социальный мониторинг который позволяет отслеживать изменения в окружающей ребенка социальной среде. Реализацией социально-психологической деятельности в ДОУ занимаются прежде всего педагог-психолог посредством специально организованных занятий, а также – воспитатели и специалисты в текущем образовательном процессе.

### **Безопасность и защита прав ребенка**

Одной из основных задач в работе с дошкольниками является обучение правилам личной безопасности, привитие навыков правильных действий в случае ЧС. Основной целью является воспитание у дошкольников ответственного отношения к личной и общественной безопасности и формирование у них опыта безопасной жизнедеятельности.

Оптимальными методами реализации программы в ДОУ являются проблемное и игровое обучение. Используются также метод убеждения, игровые и развивающие методы, метод побуждения к сопереживанию, эмоциональной отзывчивости, метод эвристических и поисковых ситуаций.

Предметно – развивающая среда включает: уголок безопасности, дидактические игры, настольно-печатные игры, иллюстрированный материал, познавательную литературу для детей в книжном уголке, наглядную информацию для родителей, тематические фотовыставки «Мои замечательные родители», «Мы за здоровый образ жизни», «Папа, мама и я – спортивная семья», выставки детского творчества «Моя Мама!», «Здоровье в наших руках», «Наше счастливое детство» и т.д.

В ДОУ оформляются стенды для детей и родителей: «Правила безопасности», «Как избежать неприятностей».

Со всеми сотрудниками ДОУ согласно графика проводятся инструктажи по охране жизни и здоровья дошкольников, проводится контроль по выполнению инструкций. С детьми проводятся инструктажи в соответствии с циклограммами и фиксированием в специальном журнале инструктажей с воспитанниками по безопасности.

В течении учебного года коллектив детского сада рассматривает вопросы по проблеме защиты прав и достоинств маленького ребенка, данный вид деятельности становится системным.

### **Образовательная здоровьесберегающая деятельность**

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитии умений оберегать его.

В осуществлении Образовательной здоровьесберегающей деятельности задействованы практически все сотрудники детского сада.

В учреждении проводится систематическая работа по охране и укреплению здоровья детей, деятельность педагогов, родителей и медицинских работников взаимосвязана и скоординирована.

Педагогический коллектив в своей работе придерживается следующих основных направлений:

- оценка здоровья ребенка при постоянном и ежедневном контроле его состояния;
- создание условий для двигательной активности, эмоционального, интеллектуального, социально-нравственного здоровья ребенка и квалифицированной помощи по укреплению здоровья детей;
- помощь, педагогическая поддержка в период адаптации ребенка к условиям детского сада;
- обеспечение двигательного режима для каждой возрастной группы с учетом ее специфики и возраста;
- создание целенаправленной системы по взаимодействию с родителями;
- организация совместно с медицинским персоналом профилактических и оздоровительных мероприятий;
- воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание у дошкольников уверенности в своих силах и возможностях: утверждение демократического стиля общения взрослых с детьми, формирующего адекватную самооценку детей. Используются образовательные технологии, направленные на формирование активного образа жизни, навыков и привычек саморегуляции.

Просвещение дошкольников в образовательной деятельности осуществляется педагогическим коллективом в едином комплексе с нравственным, трудовым, патриотическим и физическим воспитанием. Главная задача – добиться не только хорошего знания детьми особенностей действия психоактивных веществ на организм, нравственно-правовых норм нашего общества, но и научить руководствоваться этой информацией в жизни.

Дети дошкольного возраста мало информированы о психоактивных веществах.

Ранняя профилактика наркотизма среди дошкольников должна носить комплексный характер, рассматривать вопросы предупреждения любых его проявлений.

Образовательная деятельность учитывает возрастные особенности детей и носят развивающий характер, в них активно используются приёмы группового взаимодействия: ролевые игры, дискуссии, упражнения «Умей распознать», «Прогулка по парку» и т.п. подобный подход к изучаемому материалу настраивает детей на активную самостоятельную работу, позволяет открыто высказывать свои мысли по обсуждаемым вопросам, формировать у детей адекватные антинаркотические установки с расширением возможностей социальной адаптации.

### **Ожидаемые результаты**

- Подготовка дошкольников к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан, способных оказывать позитивное влияние на социально-экономическую и общественно-политическую ситуацию.
- Стабилизация, снижение темпов роста заболеваемости наркоманиями и другими видами зависимости от психотропных веществ.
- Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психотропных веществ среди детей.
- Формирование навыков здорового образа жизни и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у дошкольников.
- Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления психоактивными веществами.

№ п/п	Направления работы	Срок	Ответственный
	<i>Работа с детьми</i>		

1	Проведение развивающих подгрупповых занятий с детьми подготовительных групп в рамках психологической готовности к школе	в течение учебного года 1 раз в неделю	педагог-психолог
2.	Проведение НОД и ОД в разных видах детской деятельности по формированию здорового образа жизни (раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»)	в течение учебного года	воспитатели
3	Развивающие подгрупповые занятия с детьми от 5 до 6 лет в рамках реализации программы «Учимся общаться»	в течение учебного года 1 раз в неделю	педагог-психолог
4	День здоровья	1 раз в квартал	воспитатели
5	Проведение ежегодного «Всероссийского урока здоровья»	Апрель	инструктор по физ.культуре
6	Участие в городских спортивных мероприятиях	в течении года	инструктор по физ.культуре, воспитатели
<b>IV.</b>	<b>Работа с педагогами</b>		
4.1	Семинар-практикум «Тренинг общения с родителями»	Ноябрь, январь	педагог-психолог
4.2	Консультация «Организация работы по здоровьесбережению детей»	апрель	зам. заведующего по ВМР
4.3	Оформление брошюр: «Советы Доктора Айболита» (по материалам проведения «Всероссийского Урока Здоровья»)	Апрель	инструктор по физической культуре
4.4	Распространение информационно-просветительских материалов по профилактике алкоголизма, табакокурения, наркомании, ВИЧ-инфекции	В течение года	зам. заведующего по ВМР фельдшер
4.5	Акция «Знать, помнить, жить!» (Всемирный День борьбы со СПИДом)	1 декабря	Заведующий
<b>V.</b>	<b>Работа с родителями</b>		
5.1	Консультация для родителей «Мальчики и девочки – воспитывать по - разному»	В течение года на родительских собраниях	педагог-психолог
5.2	Консультации, памятки, буклеты.	В течение года.	педагог-психолог
5.3	Информационно-теоретическое содержание в родительском «Уголке здоровья»: «Формирование здорового образа жизни у дошкольников».	в течение года	воспитатели
5.4	Консультации на родительских собраниях «Профилактика курения, алкоголизма и наркомании. Профилактика ВИЧ-инфекции. Здоровьесбережение».	Сентябрь, январь, май	педагог-психолог медицинские работники воспитатели
5.5	Распространение информационно-просветительских материалов по профилактике алкоголизма, табакокурения, наркомании, ВИЧ-инфекции	в течение года	зам. заведующего по ВМР фельдшер
<b>VI.</b>	<b>Совместные мероприятия с детьми, родителями и педагогами</b>		
6.1	Проведение совместных спортивных мероприятий и праздников, участие в городских спортивных мероприятиях.	в течение года	инструктор по физ. культуре, воспитатели
6.2	Индивидуальные беседы о здоровье детей.	в течение года	воспитатели, фельдшер
6.3	Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья и физического развития ребенка.	сентябрь, январь, март, май	фельдшер, воспитатели, инструктор по физ. культуре

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Перспективный план работы по формированию основ здорового образа жизни у детей 2 младшей группы

## Блок «Я – и мое тело»

### **Сентябрь**

1. Беседа на тему: «Это я – девочка, это я – мальчик».

Формировать представления детей о внешних особенностях тела человека; развивать способность рассматривать себя, друг друга; воспитывать интерес к другим детям, доброжелательные отношения.

2. Ситуация общения: «Познай себя».

Уточнить и расширить знания детей о строении тела человека; закрепить в речи обобщающие понятия; воспитывать бережное отношение к себе и своему организму.

3. Дидактическая игра: «Составь фигуру».

Закрепить знания о частях тела человека; развивать умение по частям лица, головы угадывать, мальчика, девочку, тётю, дядю.

4. Рассматривание плаката: «Тело человека».

Продолжать формировать элементарные представления о строении тела человека.

### **Октябрь**

1. Беседа на тему: «Я – и другие люди».

Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, росту, полу, цвету волос, глаз и т. д.

2. Игровая ситуация: «К нам пришёл Незнайка».

Формировать представления о строении головы человека; воспитывать элементарные навыки здорового образа жизни.

3. Речевое общение: «Как говорят части тела».

Продолжать закреплять знания детей о частях тела; активизировать словарь.

4. Дидактическая игра: «Моё настроение».

Ознакомление детей с такими понятиями, как настроение, противоположные эмоции, с отражением эмоций на нашем лице; развитие внимания, памяти.

5. Чтение стихотворения А. Барто «Я расту».

Учить, эмоционально воспринимать стихотворение; развивать выразительность речи; воспитывать интерес к своему организму.

Блок «Я – и моя гигиена».

### **Ноябрь**

1. Беседа на тему: «Умывание и купание».

Дать детям представления о том, что соблюдение гигиены – залог здоровья; воспитывать желание соблюдать правила личной гигиены; активизировать словарь.

2. Игра – занятие: «Как нужно ухаживать за собой».

Побуждать к самостоятельному выполнению элементарных гигиенических навыков; закрепить названия принадлежностей ухода за собой; развивать понимание значения гигиенических процедур.

3. Игровая ситуация: «Если ты забыл умыться».

Уточнить знания детей, для чего мы умываемся; прививать гигиенические навыки.

4. Дидактическая игра: «Чем я с другом поделюсь».

Закрепить названия принадлежностей ухода за собой; дать понятие «личные вещи».

5. Чтение произведения М. Яснов «Я, мою руки».

Прививать навыки здорового образа жизни; развивать потребность в чистоте и правильном уходе за собой.

### **Декабрь**

1. Игра – занятие: «Чтобы зубки не болели».

Познакомить детей с правилами ухода за зубами, о необходимости ухода за ними.

2. Рассматривание картинок: «Как правильно чистить зубы».

Познакомить с техникой чистки зубов; воспитывать желание заботиться о своих зубах.

3. Беседа на тему: «Одежда и здоровье».

Расширять представления о последовательности одевания и назначения предметов одежды, при различных погодных условиях; следить за чистотой одежды.

4. Дидактическая игра: «Я собираюсь на прогулку».

Учить одеваться в соответствии с временами года и погоды; воспитывать опрятность, желание следить за своим внешним видом.

5. Инсценировка произведения: «Девочка – чумазая».

Заинтересовать детей, вызвать эмоциональный отклик; закрепить культурно-гигиенические навыки; воспитывать через игру желание быть всегда чистым, опрятным.

### **Январь**

1. Ситуация общения: «Если хочешь быть, здоров».

Способствовать формированию у ребенка потребности быть здоровым. Выяснить навыки гигиенического поведения.

2. Беседа на тему: «С утра до вечера».

Познакомить с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека.

3. Рассматривание сюжетных картинок: «Утро Маши».

Познакомить детей с последовательностью их действий утром; приобщать к здоровому образу жизни, развивать связную речь.

## Блок «Я – и мое здоровье»

### **Февраль**

1. Чтение + беседа С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Показать детям важность правильного питания для здоровья и роста; развивать мышление; воспитывать культуру поведения за столом.

2. Словесная игра: «Полезно - вредно».

Уточнить, какие продукты вредны, а какие полезны для здоровья

3. Игровые ситуации: «Поможем зверятам, быть здоровыми».

Приобщать детей к здоровому образу жизни, через формирование культурно-гигиенических навыков, занятий физкультурой, поддержание духовной установки по отношению к окружающему миру.

4. Игровой досуг: «Зимушка – зима, нам веселье принесла».

Приучать детей к здоровому образу жизни и формированию здоровья; развивать эмоционально-волевою и игровую сферы деятельности; Воспитывать стремление к добрым поступкам.

### **Март**

1. Беседа по картине: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».

Познакомить детей с составной частью ЗОЖ – закаливанием, основными средствами закаливания: солнце воздух и вода; развивать речь.

2. Дидактическая игра: «Сложи картинку».

Развивать здоровьесберегающее сознание детей, пространственное мышление, внимание

3. Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физкультуру».

Развивать здоровьесберегающее сознание детей, пространственное мышление, внимание

4. Игра – занятие: «Я помогаю себе сам».

Систематизировать знания детей о том, как человек заботится о своём здоровье.

## Блок «Я – и моя безопасность»

### **Апрель**

1. Игра – занятие: «Почему заболели ребята? ».

Познакомить детей с признаками заболеваний; сформировать умения и навыки, позволяющие им успешно взаимодействовать с окружающей средой.

2. Рассматривание сюжетных картинок: «Маша заболела».

Познакомить детей с правилами поведения в случае болезни, о необходимости соблюдать их; развивать речь, мышление.

3. Дидактическая игра: «Опасные предметы».

Познакомить детей с предметами, которые могут быть опасны для здоровья человека.

4. Игровая ситуация: «На игровой площадке».

Формировать представления детей об источниках потенциальной опасности на игровой площадке, о правилах безопасного поведения на прогулке.

5. Беседа на тему: «Мы пришли к водоёму».

Познакомить детей с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней.

### **Май**

1. Чтение + беседа произведения С. Михалкова «Шагая осторожно».

Учить детей правилам передвижения по улицам; рассказать об опасностях, которые могут подстеречь нас на улице.

2. Игра – занятие: «В гости к нам пришел мальчик Плохиш».

На примере игровых ситуаций помочь избежать, случаи, несущие опасность для здоровья ребенка.

3. Дидактическая игра: «Городок здоровья».

Уточнить и расширить знания детей об основных ценностях здорового образа жизни; способствовать осознанному приобщению к ним.

4. Физкультурно – оздоровительный досуг: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Вызвать положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения; прививать любовь к физкультуре; развивать основные виды движений, ловкость, быстроту, выдержку; воспитывать интерес к своему здоровью.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

### **Перспективный план работы по формированию основ здорового образа жизни у детей Средняя группа (4-5 лет)**

- Формировать первоначальное представление о строении своего тела и функциях отдельных органов.
- Учить, правильно называть части своего тела, находить правую и левую стороны.

- Воспитывать бережное отношение к своему организму.
- Приобщать к здоровому образу жизни.

Ме	Тема	Задачи	Методические приемы
		Средняя группа	
Сентябрь	Ребёнок и здоровье	Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности.	<b>Игра - занятие</b> «Помоги Зайке сбереечь здоровье» <b>Дигра</b> «Кому что нужно» <b>С/рол. игры</b> «Поликлиника», «Больница» <b>Чтение</b> К. Чуковский «Доктор Айболит»
	Режим. Что это?	Закрепить понятие о значимости режима дня. Воспитывать желание придерживаться правил по его выполнению.	<b>Дидактические игры:</b> «Когда это бывает». «Полезно-вредно». «Мой день» «Правила гигиены». <b>Беседы:</b> «Чистая вода – для хвори беда». «Уроки гигиены» «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» <b>Чтение:</b> К.Чуковский «Мойдодыр». А.Барто «Девочка чумазная». Аэробика «Зверобика». Потешки по режимным моментам. И.Сухина "Мойдодыр, Черномор, Снеговик и другие: <b>Развлечение:</b> «Чистота – залог здоровья»
Октябрь	Полезные продукты	Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.	<b>Досуг</b> «Фрукты полезны взрослым и детям» <b>Дидактические игры</b> «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты» <b>С/рол. игра</b> «Овощной магазин» <b>Чтение</b> Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита» <b>Продуктивная деятельность</b> Рисование «Что за яблочко, оно соку спелого полно»
	Чтобы зубки не болели	Научить детей заботиться о своих зубах. Продолжать формировать представления детей о своём организме.	<b>Дидактические игры:</b> «Выбери себе пасту и щётку» «Перенеси полезные продукты» «Путешествие хлебного комочка» <b>Игра- ситуация:</b> «Волшебная щёточка», «Подружись с зубной щёткой» <b>Беседа:</b> «Для чего мы едим» «Как избежать болезней зубов» «Чтобы зубки не болели» <b>Чтение:</b> Б.Заходер «МаПари-Кари» С.Маршак «Робин-Бобин» В.Драгунский «Мишка и Дениска на ёлке»
Ноябрь	Личная гигиена	Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.	<b>Беседа</b> «Чистота и здоровье» <b>Дидактические игры</b> «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные причёски», «Вымоем куклу» <b>С/рол. игра</b> «Парикмахерская» <b>Чтение</b> К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «девочка чумазная», З.Александрова «Купание», потешки : «Расти коса до пояса», «Водичка водичка» <b>Развлечение</b> «Девочка чумазная»
	Вот, Я какой	Закрепить и уточнить представления о частях тела человека. Развивать умение ориентироваться в схеме собственного тела.	<b>ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ:</b> «Узнай по описанию» «Найди на ощупь названную часть тела». «Умею - не умею». «Покажи части тела». «Мой портрет». «Весёлый человек». «Угадай кто это» <b>Игры-ситуации:</b> «Я расту». « На приёме у врача-окулиста» <b>Беседа:</b> «Что я умею делать», «Глаза – зеркало души» <b>Чтение:</b> М.Ефремова. «Тело человека». А.Барто «Я расту», « Очки». Загадки про человека, глаза. <b>Подвижные игры:</b> «Стоп». «Ровным кругом» «Жмурки».
Декабрь	Тело человека	Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.	<b>Беседа</b> «Моё тело» <b>Дидактические игры</b> «Запомни движение», «Посылка от обезьянки».



			<b>Чтение</b> С.Прокофьев «Румяные щечки», Н.Саконская «Где мой пальчик»
	Уроки гигиены	Прививать навыки здорового образа жизни, учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем.	<b>Дидактические игры:</b> «Полезно- вредно». «Мой день» «Правила гигиены». <b>Беседы:</b> «Чистая вода – для хвори беда». «Уроки гигиены» «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» <b>Чтение:</b> К.Чуковский «Мойдодыр». А.Барто «Девочка чумазая». Аэробика «Зверобика». Потешки по режимным моментам. И.Сухина "Мойдодыр, Черномор, Снеговик и другие: Литературные викторины для дошкольников" <b>Развлечение:</b> «Чистота – залог здоровья»
Январь	Витамины и здоровье	Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.	<b>Беседа</b> «Витамины и здоровье» <b>Дидактические игры</b> «Угадай на вкус», «Назови правильно» <b>Продуктивная деятельность</b> Рисование «Витамины» <b>Развлечение</b> «Таблетки растут на грядке, таблетки растут на ветке»
		Продолжать формировать навыки здорового образа жизни.	<b>Дидактические игры:</b> «Что ты знаешь о...?» «Скорая помощь». «Опасно_ не опасно». <b>Игра- ситуация:</b> «Как беречь здоровье ребёнка». «Грязь и микробы наши враги». <b>Беседа:</b> «Здоровье и болезнь». «Для чего нужны лекарства». <b>Чтение:</b> Г.Остер «Петька-микроб»,С.Михалков «Чудесные таблетки», «Грипп»
Февраль	Ребёнок на улицах города	познакомить детей с элементарными правилами поведения в сложных ситуациях, рассказать к кому можно обратиться за помощью. Закрепить знание детьми значения сигналов светофора.	<b>Занятие</b> «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать» <b>Беседа</b> «Если ты потерялся на улице» <b>Дидактическая игра</b> «О чём говорит светофор» <b>Подвижные игры</b> «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль» <b>С/рол. игра</b> «Автобус» <b>Чтение</b> С.Михалков «Дядя Степа–милиционер», В.Клименко «Зайка-велосипедист» <b>Развлечение</b> «Незнайка на улице»
	Здоровье в движении	Вызвать желание совершенствовать физическое развитие. Поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями.	<b>Дидактические игры:</b> «Кому что нужно». «Что изменилось». «Почини спортивную форму». «Что мы видели не скажем, а что, делали покажем» <b>Игры- ситуации:</b> «Зимние забавы». <b>Беседы:</b> «О закаливании организма». <b>Чтение:</b> А. Барто «Я расту». С.Маршак «Великан». <b>Развлечение:</b> «Здоровье в порядке- спасибо зарядке».
Март	Будем спортом заниматься	Закрепить название некоторых видов спорта. Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности	<b>Беседа</b> «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» <b>Дидактическая игра</b> «Назови вид спорта» <b>С/рол. игра</b> «Физкультурное занятие в детском саду» <b>Продуктивная деятельность</b> Рисование «Разноцветные мячи» <b>Спортивное развлечение</b> «Мы мороза не боимся»
	Я здоровье берегу!	Дать знания о простейших приёмах самооздоровления (точечный массаж, ароматерапия, закаливание).	<b>Дидактические игры:</b> «Лабиринты» «Пища полезная и вредная» «Пищевое лото». «Подбери одежду» <b>Игры-ситуации:</b> «Чтобы нам не болеть». «Одежда и здоровье». <b>Беседа:</b> «Почему надо есть овощи». «Полезные советы». <b>Ароматерапия. Точечный массаж. Гимнастика для глаз.</b> <b>Чтение:</b> И. Семёнова «НЕБОЛЕЙКА» К. Чуковский «Доктор Айболит». Л. Деляну «Носом-шмыг» <b>Развлечение:</b> «Очищение души» (сказкотерапия)

Апрель	Врачи – наши помощники	Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах	<b>Занятие</b> «Врачи – наши помощники» <b>С/рол. игры</b> «Аптека», «Больница» <b>Чтение</b> Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тamarой» <b>День здоровья</b>
	Помощники в нашем доме	Учить детей правильно пользоваться бытовыми приборами.	<b>Дидактические игры:</b> «Опасно-не опасно» «Угадай по описанию» «Найди пару» «Можно-нельзя» <b>Беседа:</b> «Предметы вокруг нас» «Что делать если...» <b>Чтение:</b> «Кошкин дом» С.Я.Маршак «Девочка чумазая» А. Барто <b>Загадывание загадок</b> про бытовые приборы
Май	Опасности вокруг нас	Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.	<b>Беседа</b> «Опасные предметы вокруг нас» <b>Дидактическая игра</b> «Я знаю, что можно, что нельзя» <b>С/рол. игры</b> «Семья», «Больница» <b>Развлечение</b> «Медведи в гостях у детей»
		Обобщить и закрепить знания детей о элементарных правилах здорового образа жизни	<b>итоговое мероприятие с родителями</b> «Мы – за здоровый образ жизни!»

**Перспективный план работы по формированию основ здорового образа жизни.  
Подготовительная группа (6-7 лет)**

	<b>Тема</b>	<b>Содержание и методы</b>
Сентябрь	<p><b>«Я и моё тело»</b>  Дать представления об устройстве тела человека.  Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма.  Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.</p>	<p><b>Беседы:</b> «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 растет человек», «Внутренние органы человека»: знакомство детей с назначением мышц, суставов, костей, внутренних органов их ролью в строении тела человека; возможностями движения различных частей тела. Воспитывать желание заниматься физкультурой.  <b>Дигра «Кто что делает», «Умею- не умею»:</b> знакомство с функциями органов.  Дыхательное упражнение «Дровосек»: развитие органов дыхания у детей.  <b>Сюжетно-ролевая игра</b> «Спортивная школа». Вариант: тренировка спортсменов- подбор упражнений для различных групп мышц.  Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника».  <b>Чтение художественной литературы:</b> В. Драгунский «Без осанки конь-корова», «Силушка по жилушкам огнем бежит»; Л, Толстой «Косточка», К.Чуковский «Федорино горе».  <b>Досуг «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»</b>  Обобщить и систематизировать знания детей о человеке как живом организме; формировать умение и осознанное отношение к физкультуре как методу укрепления организма.</p>
Октябрь	<p><b>«Витамины и полезные продукты»</b>  Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</p>	<p><b>Беседы</b> - «Полезная еда», «шиповник укрепляет наше здоровье», «Не всегда вкусное полезное», «Щи да каша- пища наша», «Морковкина копилка», «Овощи и фрукты- полезная еда».  Учить осознанно относиться к своему питанию, показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи; отличать полезные продукты от вредных.  <b>Продуктивная деятельность:</b> «Дары осени»: закрепить представления о пользе употребления овощей и фруктов.  <b>Дидактические игры:</b> «Кулинарное лото», «Кто в домике живет?»: познакомить с витаминной ценностью продуктов питания. «Где растёт каша?»: сформировать представления о продуктах растительного происхождения. «Во фруктовом царстве»: дать представления о значении витаминов для здоровья.  <b>Сюжетно-ролевая игра.</b> «Обед в семье». Вариант: составление меню (каша, суп, салаты для витаминизации). «Магазин «У бурёнки» (реклама продуктов и блюд из молока). «Зубная клиника» (советы по уходу за полостью рта, лечение зубов молочной пищей).  <b>Чтение художественной литературы:</b>Ю.Тувим «Овощи», Н.Егоров «Огородный светофор», В.Осева «Печень»: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания- еда должна быть не только вкусной, но и полезной.  <b>Выставка детских рисунков</b> «В стране Витаминах».  <b>Викторина «Клуб знатоков правильного питания»</b>  Закрепить знания детей о правильном питании как части здорового образа жизни.</p>
Ноябрь	<p><b>«Режим дня»</b>  Сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером.  Воспитывать желание соблюдать режим дня.</p>	<p><b>Беседы</b> «Режим дня нашей группы», «Зачем нужно соблюдать режим дня?», «Режим дня в выходные дни», «Здоровью надо помогать», «Зачем детям нужно спать днём?»  Сформировать представление о режиме дня в группе, уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья, научить рационально чередовать сон и период бодрствования.  <b>Ситуативное общение</b> «Почему считается, что солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья».  Развивать речь детей и умение рассуждать.  <b>Сюжетно-ролевая игра</b> «Семья» - колыбельная для куклы-дочки.; «Детский сад» - режим дня (смена подвижных игр спокойной деятельностью).  <b>Дидактическая игра</b> «Режим дня»: закрепить у детей последовательность действий в течение дня.</p>

		<p>Дигра «Что перепутал художник?», «Части суток»: закрепить представления о правильном режиме дня.</p> <p><b>Чтение художественной литературы</b> В Бианки «Как муравьишка домой спешил», О. Иванченко «Спокойной ночи», «Про мимозу».</p> <p><b>Игра «Счастливый случай»</b></p> <p>Научить детей заботиться о своём здоровье; формировать привычки здорового образа жизни; воспитывать у детей стремление быть здоровыми; развивать способности к умозаключению, желанию самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни.</p>
Декабрь	<p><b>«Береги здоровье смолоду»</b></p> <p>Приобщение детей к ценностям ЗОЖ. Систематизировать представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью</p>	<p><b>Беседы</b> «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье», «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья», «Как нам помогают прививки», «Как укрепляет здоровье закаливание», «Спорт- лучшее лекарство», «Физкультура и здоровье», «Прогулка для здоровья»: сформировать представления о необходимости укрепления защитных сил организма, прививок, занятий физкультурой и спортом.</p> <p><b>Сюжетно-ролевая игра «Фито-аптека»:</b> советы по лечению травами, разъяснение преимуществ фитотерапии перед медикаментозным лечением.</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «Маленькая мама»: научить предотвращать простудные заболевания, выбирая одежду соответственно погоде. «Зелёная аптека»: обогатить представления детей о лекарственных травах. «Когда это бывает?», «Разложи правильно» (виды спорта), «Четвертый лишний», «Подбери одежду по сезону», «Съедобное-несъедобное».</p> <p><b>Художественная литература:</b> И.Турчин «Человек заболел», «Смолоду закалишься- на весь век сгодишься», «Хилый в шубу, а здоровый на мороз»; С.Михалков«Мимоза», Я.Аким «Первый снег»: дать представления о влиянии отрицательных природных факторов на здоровье человека и значении закаливания для профилактики простудных заболеваний.</p> <p><b>Кукольный спектакль «Как звери со спортом подружились».</b> Создавать у детей радостное настроение, положительно эмоциональный настрой в ходе мероприятия; вызвать эмоциональный отклик, способствовать формированию положительного отношения к здоровому образу жизни.</p>
Январь	<p><b>«Зимние забавы»</b></p> <p>Дать представление о том, что зима- замечательное время для укрепления здоровья</p>	<p><b>Беседа</b> «На игровой площадке», «Встречи на прогулке»: закрепить правила безопасного поведения на игровой площадке, поведение при контакте с незнакомыми людьми.</p> <p>Составление тематического альбома «Зимние забавы и развлечения».</p> <p><b>Сюжетно-ролевая игра «Экскурсоводы»:</b> игры прошлого и настоящего; «Семья»: зимняя прогулка, игры, как закалывать дочку(сыночка) .</p> <p><b>Дидактические игры</b> «Когда это бывает?», «Следопыты», «Найдем краски для зимы»</p> <p>Разучивание пословиц, поговорок, стихов о зиме.</p> <p><b>Чтение художественной литературы:</b> Г.Скребицкий «Четыре художника», Одоевский «Мороз Иванович», И. Суриков «Вот моя деревня».</p> <p>Продуктивная деятельность «Зимние забавы»: закреплять представления о значении для здоровья зимних видов спорта, подвижных игр на воздухе.</p> <p><b>Спортивный праздник «Здравствуй, Зимушка-зима».</b></p> <p>Доставить детям радость движений, удовольствия от побед.</p>
Февраль	<p><b>«Спорт и здоровье»</b></p> <p>Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за</p>	<p><b>Беседы:</b> «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 области»: знакомить с олимпийскими видами спорта, говорить о необходимости укрепления защитных сил организма, прививок, занятий физкультурой и спортом.</p> <p><b>Чтение:</b> В.Радченко «Твой олимпийский учебник», С. Прокофьева «Румяные щеки», «Олимпийские кольца».</p> <p>Рассматривание фотографий, иллюстраций, коллекции марок, этикеток о видах спорта, спортсменах</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «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?»</p> <p><b>Сюжетно-ролевые игры:</b> «Магазин спортивных товаров», «Стадион». «Олимпиада в детском саду» (подготовка к олимпиаде: выбор символа и</p>

	спортсменов-соотечественников.	видов спорта, формирование команд): закреплять представления о значении спорта, подвижных игр на воздухе. Работа в уголке книг: чтение произведений спортивного содержания, просмотр спортивных журналов, газет.
Март	« <b>Личная гигиена</b> » Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению.	<b>Беседы</b> «Как быть здоровым», «Микробам-бой», «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу»: 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 профилактике. <b>Дидактические игры</b> «Водяной лабиринт»: учить правильно использовать воду в быту. «Где прячутся микробы?»: закрепить навык ухаживания за руками, формировать умение постригать ногти, «Что полезно, а что нет». Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены» <b>Сюжетно-ролевые игры</b> «Детский сад»: моем руки. «Поликлиника»: лаборатория, анализы; «Парикмахерская»: опрятность внешнего вида, косметолог, маникюрша; «Стоматология». <b>Чтение:</b> Н.Найдёнова «Наши полотенца», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», Д.Родари «Люди из мыла», А.Пономаренко «Твой друг», «Мочалка», «Зубная щётка». <b>Досуг</b> «Путешествие в Королевство чистоты». Закрепление представлений о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедур.
Апрель	« <b>В здоровом теле- здоровый дух</b> » Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики	<b>Беседы:</b> «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», Послушные ножки», «Осанка- красота и здоровье», «Правильная осанка»: закрепить представления о правильной осанке и профилактике её нарушения. «Что такое плоскостопие?»: познакомить детей с понятием «плоскостопие». Рассказать о причинах возникновения заболевания и способах профилактики. <b>Дидактическая игра</b> «Здоровые стопы»: показать значение правильно подобранной обуви для формирования стопы, «Будь стройным»: показать значение правильной осанки для здоровья человека. «Подбери пару», «Собери предмет по частям», «Что сначала, что потом». <b>Сюжетно-ролевая игра</b> «Спортивная школа», «Детский сад», «Поликлиника»: профилактический кабинет. <b>Веселые старты</b> «Здоровые дети- в здоровой семье». Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.
Май	« <b>Как природа помогает нам здоровыми быть</b> » 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.	<b>Беседы</b> «Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений», «Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья», «Растения вокруг нас», «Отдыхаем у воды», «Ядовитые растения»: познакомить со свойствами лекарственных растений, закрепить правила поведения в лесу, бережное отношение к окружающему миру природы. <b>Дидактическая игра</b> «Лекарства под ногами»: расширить представления о лекарственных растениях в жизни человека; «Что лишнее?»: развивать умение классифицировать и обобщать предметы по определённому признаку. Игровая ситуация «Если ты поранил ногу»: познакомить детей с основными кровоостанавливающими растениями. Рассматривание энциклопедии «Растения», иллюстраций «Лекарственные растения». <b>Сюжетно-ролевая игра</b> «Фитоаптека», «Поликлиника». Досуг «Кто в лесу живет»: продолжать формировать представления о правилах безопасного поведения в лесу, о бережном отношении к природе. <b>Игра</b> «Что? Где? Когда?» Обобщить полученные представления о здоровом образе жизни и факторах укрепления здоровья. Развивать осознанное стремление к здоровому образу жизни.

