Тематический план мероприятий программы «Здоровый образ жизни».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема месяца | Мероприятия для родителей  | Мероприятия для детей дошкольного возраста | Мероприятия для детей школьного возраста  |
| Январь |
| Значение сна в жизни ребенка | Беседа: «Продолжительность сна в зависимости от возраста» | Театрализованное представление «Дядюшка сон» | Лекция «Сон и успеваемость в школе» |
| Режим дня | Лекция «Режим дня дошкольника» | Игра «Делу - время, потехе-час» | Презентация-лекция «Режим дня ребенка школьного возраста»  |
| Февраль |
| Питание ребенка | Презентация «Особенности питания ребенка в условиях крайнего севера» | Театрализованное представление «Полезная еда» | Презентация-семинар «Пищевая пирамида» |
| Режим дня | Беседа «Индивидуальный подход к распорядку дня» | Игра-викторина «Я-сам!» | Семинар «Самостоятельное, грамотное планирование режима дня» |
| Личная и общественная гигиена | Лекция «Соблюдение правил личной и общественной гигиены» | Театрализованное представление «Что такое здоровье?» | Беседа-викторина «Что такое гигиена?» |
| Март |
| Питьевой режим | Лекция «Питьевой режим ребенка в зависимости от возраста» | Театрализованное представление «По морям-по волнам» | Презентация «Питьевой режим школьника» |
| Питание ребенка | Лекция «Значение молочных продуктов в рационе детей» | Игра «33 коровы» | Беседа «Молоко и молочные продукты в рационе питания школьника» |
| Курение | Лекция-беседа «Пример родителей заразителен» |  | Презентация-беседа «Табакокурение или электронная сигарета?В чем разница?Вред» |
| Апрель |
| Витамины | Лекция «Витамины.Разновидность.Необходимость применения» | Театрализованное представление «Веселые витаминки»» | Лекция «Значение витаминов для растущего организма» |
| Закаливание | Лекция «Основы, правила, особенности закаливания детского организма» | Игра «Закаляйся. Если хочешь быть здоров!» | Беседа-диалог «Как закаляться без вреда для здоровья» |
| Профилактика стресса | Беседа «Медицинские аспекты помощи ребенку во время ответственных испытаний» |  | Лекция-беседа «Самопомощь во время ответственных испытаний» |
| Май |
| Личная и общественная гигиена | Семинар-практикум «Практические советы родителям как приучить ребенка к соблюдению правилам личной и общественной гигиены» | Театрализованное представление «В гостях у Пилюлькина. Как защититься от зубоеда?» | Беседа **«**Особенности личной гигиены школьника **»** |
| Двигательная активность человека | Лекция «Особенности двигательной активности ребенка в разные возрастные периоды» | Игра «На зарядку, становись! | Беседа «Спорт и физкультура в жизни школьника» |
| Профилактика стресса | Семинар – практикум **«**Практические советы родителям как помочь ребенку в периоды адаптации к новым условиям окружающей среды» (оформление в ДДУ, школу)  |  | Беседа –практикум «Практические советы по профилактике стресса» |
| Июнь |
| Медицинские аспекты комфорта в семье | Лекция-беседа «Правила поведения членов семьи во время болезни ребенка» |  | Беседа «Как влияет здоровье на психологический климат в семье» |
| Профилактика нарушений слуха | Лекция-презентация «Как распознать нарушение слуха у ребенка. Алгоритм действий родителей» | Театрализованное представление «В гостях у Пилюлькина.» | Беседа-диспут «О пользе и вреде наушников» |
| Питание ребенка | Лекция «Значение растительной пищи в рационе питания ребенка» | Игра «Варим полезную еду» | Лекция «Значение растительной пищи в рационе питания »  |
| Июль |
| Прогулки | Лекция «Значение прогулок на свежем воздухе.Продолжительность прогулок в зависимости от времени года» | Игра «Сто одежек!» | Лекция «Значение прогулок на свежем воздухе»  |
| Профилактика нарушений осанки | Лекция–презентация «Правильная осанка-залог здоровья ребенка» |  |  |
| Август |
| Спорт | Лекция «Виды спорта. Кому польза, а кому вред?» | Игра «В здоровом теле-здоровый дух!» | Презентация «Значение двигательной активности в жизни человека. Виды спорта» |
| ЗОЖ | Лекция-беседа «Воспитывайте своим примером» |  | Беседа «Как понимают ЗОЖ разные народы» |
| Личная гигиена | Беседа-лекция «Кариес.Так ли он безобиден?» | Театрализованное представление «Этот вредный зубоед» | Беседа-лекция «Кариес.Так ли он безобиден? Каик избежать?» |
| Сентябрь |
| Профилактические привики | Презентация «Полезный укол» |  | Презентация «Полезный укол» |
| Профилактика простудных заболеваний | Презентация-лекция «ОРВИ-вечная проблема. Как защитить себя и ребенка» | Театрализованное представление «Путешествие в страну «Неболей-ка»» | Презентация-лекция «ОРВИ-вечная проблема. Как защититься » |
| Октябрь |
| Профилактика плоскостопия | Лекция-презентация «Если ножки-плосконожки» | Игра «Дорожка здоровья» | Лекция-презентация «Плоскостопие. Профилактика» |
| Профилактика травматизма | Лекция-презентация «Предупрежден-значит вооружен! Всё о детском травматизме» | Ира «Знай и соблюдай» | Лекция-презентация «Предупрежден-значит вооружен! Всё о детском травматизме» |
| Половое воспитание | Беседа «Половое воспитание ребенка в семье» |  | Беседа «Разница полов» |
| Ноябрь |
| Курение | Лекция-презентация «КурениеюДети, как пассивные курильщики.Опасности» |  | Презентация-беседа «Курить-здоровью вредить» |
| Профилактика нарушений зрения | Презентация-лекция «Признаки нарушения зрения у ребенка. Профилактика. Алгоритм действия родителей» | Игра: «Веселая гимнастика для глаз» | Лекция-тренинг «Как сохранить зрение» |
| Алкоголь | Презентация-лекция «Пагубное влияние алкоголя на организм. Дети и алкоголь»  |  | Презентация-лекция «Пагубное влияние алкоголя на организм. Дети и алкоголь» |
| Декабрь |
| Питание(витамины) | Презентация-лекция «Всё о витаминах» | Театрализованное представление «Путешествие в страну Витаминия!» | Беседа «Живые витамины» |
| Профилактика желудочно-кишечных заболеваний  | Лекция-беседа «Причины желудочно-кишечных заболеваний» |  | Беседа «Съел и заболел!» |
| ЗОЖ | Лекция-беседа «Условия воспитания здорового ребенка в семье» |  | Беседа-диспут «Здоровым быть здорово!» |