

**Перспективный план работы по формированию ЗОЖ.
(Средняя старшая группа 2023-2024г.)**

<i>Месяц</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание и формы работы с детьми</i>	<i>Содержание и формы работы с родителями</i>
Сентябрь	Ребёнок и здоровье	<p>1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье»</p> <p>2. Игра - занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.</p> <p>3. С/р. игры «Поликлиника», «Больница» Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли.</p> <p>4. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»</p>	<p>Консультация для родителей «Семья и здоровье ребёнка» : Консультация: «Развиваем пальчики»</p>
Октябрь	Полезные продукты	<p>1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» Цель: Закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.</p> <p>2. Беседа: «Витамины и полезные продукты»</p>	

		<p>3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное – несъедобное» Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты. Формировать первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах</p> <p>4. РАЗВЛЕЧЕНИЕ: «Вершки и корешки» Цель: Обеспечить развитие детей классифицировать овощи по принципу съедобности корня и стебля; развивать внимание, память, формировать интерес к играм. Способствовать формированию представлений детей о пользе и вреде еды для организма</p> <p>5. С/рол. игра «Овощной магазин», «Угостим куклу чаем» Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Формировать умение правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами</p> <p>6. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»</p> <p>7. Продуктивная деятельность Аппликация «Большие и маленькие яблоки» Цель: Обеспечить развитие умения наклеивать круглые предметы</p>	
Ноябрь	Личная гигиена умывание каждый день	1.Беседа. «Что такое микробы» «Почему они опасны», «Почему надо соблюдать правило гигиены» Цель: Сформировать представления о том что большинство заболеваний носит инфекционный характер, разъяснить что	Консультация для родителей «Охрана здоровья детей и формирование в семье

		<p>человек в силах уберечь себя от болезней.</p> <p>2. Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны зубки белые важны» Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться.</p> <p>3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». Цель: Формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия полученных опытов</p> <p>4. С/рол. игра «Искупаем куклу Катю», «Салон красоты» Цель: Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены</p> <p>5. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумахая», З. Александрова «Купание», потешки : «Расти коса до пояса», «Водичка водичка» »;</p>	<p>культуры здорового образа жизни».</p> <p>Консультация для родителей: «Культурно гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»</p>
Декабрь	Наше здоровье	<p>1. Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с», «Как мы занимаемся физкультурой»</p> <p>Цель: Рассказать о значении физкультурных занятий для здоровья детей. Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года. Формировать основы безопасного поведения в группе и на участке.</p>	<p>Анкетирование «Здоровый образ жизни».</p> <p>Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках».</p>

		<p>2. «Назови зимние вид спорта» Цель: Способствовать развитию знаний зимних видов спорта.</p> <p>3. Дидактические игры «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться». «Зимние игры и забавы», «Найди картинку» Цель: закрепить знание названий одежды; совершенствовать умение дифференцировать одежду по сезону. Формировать знания у детей зимней одежды и порядок одевания. Прививать интерес к зимним играм и забавам.</p> <p>4. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С. Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», Про девочку, которая сама себя вылечила», «Прививка». Е. Багрян «Маленький спортсмен»; А. Барто «Наступили холода»; Загадки о разных видах спорта</p> <p>5. занятие : «Профилактика простудных заболеваний». Цель: расширять представления о причинах возникновения инфекционных заболеваний.</p> <p>6. С/рол. игра «На приеме у врача», «Больница» Цель: Формировать навык пользования носовым платком, приучать детей при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком, если кто-нибудь находится рядом. «Что будет, если...» Цель: продолжать знакомить детей с назначением одежды, обуви, головных уборов. . Формировать осознанное отношение к использованию человеком одежды.</p>	
Январь	Витамины и	1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»,	Журнал «Здоровье»

	здоровье	<p>«Где живут витамины», «Роль лекарств и витаминов» Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</p> <p>2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно», «Полезно – неполезно». Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу.</p> <p>3. занятие: «Путешествие за витаминами» Цель: расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствах.</p> <p>4. Продуктивная деятельность: Рисование «Витамины» Аппликация «Овощи и фрукты», Лепка «Морковки». Цель: Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользе витаминов.</p> <p>5. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала» С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», Про девочку, которая сама себя вылечила», «Прививка».</p>	<p>«Советы по предупреждению нарушения осанки у детей» «Упражнения для формирования правильной осанки у детей»</p>
Февраль	Тело человека	<p>1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали», «Глаза мои помощники», Рассматривание картин – «Тело человека» Цель: Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни.</p>	

		<p>2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела». Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.</p> <p>3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека» С/р. игра «Расскажем Мишке, как нам измеряли рост» Цели: закрепить знания о частях тела человека</p> <p>4.занятие : «Части тела» Цель: формировать представления о строении тела человека</p>	
Март	Будем спортом заниматься	<p>1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» . «Чистота – залог здоровья» «Как мы были в кабинете медсестры» Цель: Рассказать детям, как связаны здоровье и чистота. Познакомить с предметами, необходимыми врачу и медсестре для работы Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» «Если кто-то заболел» Цель: закреплять знания о профессиях врача и медсестры; раскрыть значение скорой помощи Закрепить название некоторых видов спорта</p> <p>3. С/рол. Игра Больница» «Физкультурное занятие в детском саду» Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни,</p>	Папка-ширма «Массаж против насморка» Журнал «Здоровье» «Упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей»

		<p>потребность в двигательной деятельности. Развить игровой диалог, игровое взаимодействие; закрепить знания о профессиях врача, медицинской сестры.</p> <p>4. Продуктивная деятельность Рисование «Разноцветные мячи» Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре. Развлечения: «Паровоз – здоровья» Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой</p>	
Апрель	Опасности вокруг нас	<p>1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства» Цель: Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности</p> <p>2. занятие: «Врачи – наши помощники» Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук</p> <p>3. Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.</p> <p>4. С/р. игры «Мы шоферы», «Больница» Цель: Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. Закрепить знание детей о профессии врача,</p>	Папка-ширма «Учим детей основам безопасности»

		<p>способствовать формированию основ здорового образа жизни.</p> <p>5. Чтение «Кошкин дом» - Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо»;</p>	
Май	Закаляйся - если хочешь быть здоров	<p>1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми» «Лето красное – для здоровья время прекрасное» Цель: Сформировать представление о пользе закаливания в летний период</p> <p>2. Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо» На прогулке» Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображённое на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животным я:</p> <p>3. С/рол. игры «Семья», «Поликлиника»; «Аптека» Цель: закрепить знания о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни</p> <p>4. Продуктивная деятельность. Рисование «Светит солнышко» Цель: формировать умение детей передавать в рисунке образ солнышка Чтение: потешки «Солнышко ведрышко» стихи о лете .</p>	Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров».

Список литературы

- *М.В. Югова «Воспитание ценностей здорового образа жизни»*
- *Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников»*
- *М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»*
- *Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет»*
- *И.В. Кравченко Т.Л. Долгова «прогулки в детском саду»*
- *М.П. Асташина «Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет»*
- *М.Ю. Каратушина «Праздники здоровья для детей 4-5 лет»*