

Муниципальное Дошкольное Образовательное Учреждение
детский сад №87 «Улыбка» комбинированного вида

**Перспективный план работы
по формированию основ здорового образа
жизни с детьми подготовительной группы**

Воспитатель :Феркович О.А.

Щапова Н.Н.

г. Улан-Удэ

2021-2022

Основные направления:

- формирование установки на здоровый образ жизни, как основное условие сохранения и укрепление здоровья;
- формирование бережного отношения к своему здоровью;
- привитие навыков личной гигиены;
- ознакомление детей со способами профилактики заболеваний и предотвращение травматизма.

Сентябрь

«Осень пришла- витамины принесла».

Беседы:

- «Щи да каша- пища наша»,
- «Овощи и фрукты- полезная еда».
- «Не всегда вкусное полезное»,
- «Морковкина копилка»

Игра «Полезное и вредное». *Цель:* научить детей классифицировать продукты питания по принципу полезности для организма и вредности; развивать внимание, память, формировать интерес к играм. Способствовать формированию представлений детей о пользе и вреде еды для организма.

Дидактические игры:

- «Кулинарное лото», «Компот (суп, варенье) из...»
- «Во фруктовом царстве».
- «Узнай по описанию»
- «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. Дать представления о значении витаминов для здоровья. Познакомить с витаминной ценностью продуктов питания.

Подвижные игры: «Удочка», «У медведя во бору»

Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

Сюжетно-ролевые игры:

- «Обед в семье». Вариант: составление меню (каша, суп, салаты для витаминизации).
- «Молочный магазин»
- «Стоматология»

Цель: формировать у ребенка представления о продуктах питания, полезных для организма; о гигиене ротовой полости

Чтение художественной литературы:

Ю.Тувим «Овощи», Н.Егоров «Огородный светофор», В.Осеева «Печенье»

Цель: создавать радостное настроение. помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания- еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Художественное творчество: Рисование «Корзина здоровья», аппликация «Фрукты», лепка «Овощи на тарелочке»

Цель: Закрепить представления детей о витаминах растительного происхождения через рисунки и поделки из бумаги и пластилина.

Консультация для родителей «Все о детском питании»

Цель: формировать единый подход к правилам питания в детском саду и дома.

Октябрь

«Режим дня»

Беседы:

- «Режим дня нашей группы»
- «Режим дня в выходные дни»
- «Зачем нужно соблюдать режим дня?»
- «Зачем детям нужно спать днём?»
- «Здоровью надо помогать».

Цель: сформировать представление о режиме дня в группе, уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья, научить рационально чередовать сон и период бодрствования.

Игра «Когда это бывает?»

Цель: закрепить представления о правильном режиме дня

Дидактические игры:

- «Режим дня»
- «Что перепутал художник?»
- «Части суток»

Цель: закрепить у детей последовательность действий в течение дня, закрепить представления о правильном режиме дня.

Сюжетно-ролевые игры:

- «Детский сад» - режим дня (смена подвижных игр спокойной деятельностью).
- «Семья»
- «На заводе»

Цель: закреплять у детей понятие о режиме дня, о смене режима труда и отдыха.

Чтение художественной литературы :

В Бианки «Как муравьишка домой спешил», О. Иванченко «Спокойной ночи», «Про мимозу».

Цель: создавать радостное настроение, прививать любовь к слушанию художественных произведений, закреплять понятие о режиме дня.

Познавательное развитие: ознакомление с окружающим миром «Что такое режим дня».

Цель: познакомить детей с понятием «режим», уточнить название частей суток, закрепить действия, совершаемые в определенное время суток.

Консультация для родителей «Режим дня и его значение в жизни ребенка».

Цель: приобщать родителей к жизни детского сада, объяснить значение режима для развития и обучения детей.

Ноябрь

Личная гигиена

Беседы:

- «Как быть здоровым»,
- «Здоровые зубки»,
- «Микробам-бой»,
- «Как можно очистить кожу».

Цель: 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.

Дидактические игры:

- «Волшебный мешочек»
- «Мыльные перчатки»
- «Где прячутся микробы?»
- «Что полезно, а что нет».
- Лото «Ассоциации»

Цель: закрепить навык ухаживания за руками, формировать умение постригать ногти, учить правильно использовать воду в быту; учить детей хорошо мыть руки с

внешней и внутренней стороны до образования пузырей; совершенствовать умения различать и называть предметы личной гигиены.

Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены»

Загадывание загадок по теме.

Рассматривание иллюстраций «Как правильно чистить зубы»

Сюжетно-ролевые игры:

- «Детский сад»

«Поликлиника»

-«Парикмахерская»

-«Стоматология».

Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению.

Чтение художественной литературы:

Н.Найдёнова «Наши полотенца», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумахая», Д.Родари «Люди из мыла», А.Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щётка».

Художественное творчество: Рисование «Микробы»

Цель: научить «мультишно» изображать микробов, закрепить правила личной гигиены.

Консультация для родителей: «Личная гигиена ваших детей».

Декабрь

Ребенок и здоровье

Беседы:

-«Как я буду заботиться о своем здоровье»;

-«Что нужно делать, чтобы быть здоровым».

-«Что такое болезнь?»;

-«Что такое здоровье»;

- «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья»;

-«Как нам помогают прививки»;

-«Как укрепляет здоровье закаливание»;

-«Физкультура и здоровье»;

-«Прогулка для здоровья»

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.

Приобщение детей к ценностям ЗОЖ; формирование представлений о влиянии на работу образа жизни человека. Учить заботиться о своем здоровье. Воспитывать привычку ЗОЖ.

Дидактические игры:

-«Съедобное – несъедобное»;

-«Подбери одежду по сезону».

-«Что полезное и вредное для зубов»;

-«Правила гигиены»;

Цель: продолжать формировать у детей навык в определении полезных и вредных продуктов питания; закрепить понятия о сезонной одежде; учить детей правилам гигиены.

Сюжетно – ролевые игры:

-«Поликлиника»

-«Больница».

Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли.

Чтение художественной литературы:

К. Чуковский «Доктор Айболит», А. Барто «Девочка чумахая», И.Турчин «Человек заболел», «Смолоду закалишься- на весь век сгодишься», «Хилый в шубу, а здоровый на мороз»; С.Михалков «Мимоза», Я.Аким «Первый снег»

Цель: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни, о влиянии отрицательных природных факторов на здоровье человека и значении закаливания для профилактики простудных заболеваний.

Художественное творчество. Рисование «Как мы делаем зарядку»

Цель: продолжать учить рисовать фигуру человека в движении; акцентировать внимание на важности физической культуры в сохранении здоровья.

Консультация для родителей: «Наступили холода» - грипп, меры профилактики.

Цель: познакомить родителей с задачами по сохранению и укреплению здоровья детей.

Январь

Зимние забавы и развлечения

Беседа:

-«Встречи на прогулке».

- «На игровой площадке»,

Цель: закрепить правила безопасного поведения на игровой площадке, поведение при контакте с незнакомыми людьми.

Рассказывание по картине «Зимние развлечения» (серия «Времена года»).

Цель: развивать познавательный интерес к особенностям зимнего времени года, зимних развлечений; развивать монологическую речь, привитие потребности к ЗОЖ.

Подвижные игры:

- «Мороз Красный нос»,

-«Ловишки»,

-«Два Мороза»,

-«Снежные скульптуры»,

-«Снежная карусель»,

-«Снежная крепость».

Игры на прогулке: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. «Гонки с шайбой», «Забей в ворота», игры-эстафеты.

Дидактические игры:

-«Когда это бывает?»

-Лото «Зимние виды спорта»

-«Что лишнее?»

-«Найди отличия»

Цель: закрепить представления детей о характерных признаках зимы, зимних развлечениях детей, возможностей для укрепления здоровья, закаливания».

Сюжетно-ролевая игра

«Семья»

Цель: продолжать учить детей играть в коллективе, выполнять правила игры и играть выбранные роли; приобщать детей к ведению здорового образа жизни в зимний период.

Чтение художественной литературы: Г.Скребицкий «Четыре художника», Одоевский «Мороз Иванович», И. Суриков «Вот моя деревня».

Разучивание пословиц, поговорок, стихов о зиме.

Цель: учить слушать читающего, приобщать детей к ведению здорового образа жизни в зимний период.

Художественное творчество. Рисование «Зимние забавы».

Цель: закреплять представления о значении для здоровья зимних видов спорта, подвижных игр на воздухе.

Совместная деятельность с родителями: фотовыставка: «Зимние развлечения всей семьей».

Февраль

Если хочешь быть здоров-закаляйся

Беседа:

- «Правильная осанка».

-«Что такое плоскостопие?»

«Здоровье в порядке- спасибо зарядке»,

«Послушные ножки»,

«Осанка- красота и здоровье»

Цель: закрепить представления о правильной осанке и профилактике её нарушения, познакомить детей с понятием «плоскостопие». Рассказать о причинах возникновения заболевания и способах профилактики».

Дидактические игры

- «Подбери пару»,

-«Собери предмет по частям»,

-«Что сначала, что потом».

Цель: развивать высшие психические функции, учить находить пару для предмета, устанавливать закономерности.

Различные подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры.

Физкультурно-оздоровительная игра «Здоровые ножки».

Цель: разучить с детьми упражнения для профилактики плоскостопия.

Сюжетно-ролевые игры:

- «Спортивная школа»,

-«Детский сад»,

-«Поликлиника»

Цель: развивать ролевой диалог, ролевые взаимодействия, закрепить знания детей о профессиях врача, аптекаря, тренера.

Чтение художественной литературы: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»

С. Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», «Про девочку, которая сама себя вылечила».

Цель: вызывать желание заботиться о своем здоровье с помощью художественного слова.

Рассматривание альбома «Закаляйся - если хочешь быть здоров».

Художественное творчество. Лепка «Лыжник»

Цель: продолжать учить работать с пластилином в различных техниках; прививать любовь к спортивным занятиям.

Памятка для родителей: папка-передвижка «Если хочешь быть здоров-закаляйся»

Март

Тело человека

НОД «Мои помощники».

Цель: развивать исследовательские навыки, умение обобщать имеющиеся представления о функциях органов. Способствовать формированию умения различать понятия «часть тела», «орган». Знакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями, бережно относиться к своему телу.

Д/игра «Кто что делает», «Умею- не умею»

Цель: знакомство с функциями органов.

Лепка человеческой фигуры на металлическом каркасе.

Цель: продолжать знакомство с человеческим скелетом и его функциями.

Дыхательное упражнение «Дровосек».

Цель: развитие органов дыхания у детей.

Беседа

-«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»

Цель: знакомство детей с назначением мышц, суставов, костей, внутренних органов их ролью в строении тела человека; возможностями движения различных частей тела. Воспитывать желание заниматься физкультурой.

Дидактические игры:

«Нас лечат врач и медсестра».

«Запомни движение»,

«Покажи части тела».

Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание; расширять представления детей о профессии врача и медсестры. Учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять.

Сюжетно-ролевые игры

«Спортивная школа». Вариант: тренировка спортсменов- подбор упражнений для различных групп мышц.

«Поликлиника».

Цель:развивать ролевой диалог, ролевые взаимодействия, закрепить знания детей о профессиях врача, провизора, аптекаря, тренера.

Чтение художественной литературы: В. Драгунский «Без осанки конь-корова», «Силушка по жилушкам огнем бежит»; Л.Толстой «Косточка», К.Чуковский «Федорино горе».

Самостоятельная деятельность детей в центре «Здоровья»

Ознакомление с окружающим миром «Тело человека»- презентация, видеофайлы.

Цель: познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни.

Консультация для родителей: Как проводить закаливающие процедуры.

Цель: познакомить родителей с задачами по сохранению и укреплению здоровья детей.

Апрель

Школа безопасности

Беседы:

-«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.

Ознакомление с окружающим миром. Презентация: «Врачи – наши помощники».

Цель: продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым. Расширять и углублять знания о работе врачей

Дидактические игры:

-«Опасно - безопасно»,

-«Скорая помощь»,

-«Я знаю, что можно, что нельзя».

Цель: закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.

Сюжетно/ролевые игры:

«Больница».

Цель: закрепить знание детей о профессии врача, способствовать формированию основ здорового образа жизни.

Чтение художественной литературы: С. Маршак «Кошкин дом»;

В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо».

Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность с помощью художественного слова.

Консультации, беседы, рекомендации для родителей:

Консультация «Безопасность ребёнка»

Май

Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья

Беседы:

- «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»,
- «Лето красное – для здоровья время прекрасное».
- «Как стать сильными и здоровыми»,

Цель: формировать представление о пользе закаливания в летний период.

Дидактические игры:

- «На прогулке».
- «Утро начинается»,
- «Что такое хорошо, что такое плохо»,
- «Что где растёт»,
- «Чьи детки?»,
- «Почемучки»,
- «Времена года»,
- «Подскажи словечко».
- «Как я знаю правила поведения».

Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображённое на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животным.

Сюжетно - ролевые игры:

«Семья», «Аптека».

Цель: закрепить знания о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни.

Чтение художественной литературы: потешки «Солнышко ведрышко», стихи о лете.

Рассматривание альбома «Закаляйся - если хочешь быть здоров».

Художественное творчество. Рисование «Как мы играем летом»

Консультации, беседы, рекомендации для родителей:

Консультация: «Закаливание детей летом».