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

Перспективный план работыпо формированию основ здорового образажизни с детьми подготовительной группы

Воспитатель: Сабирзьянова А.Р

Арсентьева А.И

г. Улан-Удэ 2023-2024

Основные направления: **-** формирование установки на здоровый образ жизни, как основное условие сохранение 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 намыливать 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 чумазая», Д.Родари «Люди из мыла», А.Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щётка».  
Художественное творчество: Рисование «Микробы».  
Цель: научить «мультяшно» 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 чумазая», 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 относить 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 мыщц. «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 растет», «Чьи детки?», «Почемучки», «Времена года», «Подскажи словечко», «Как я знаю правила поведения».  
Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображенное 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».