

**Перспективный план работы по  
формированию здорового образа жизни в  
разновозрастной группе**

## Перспективный план работы по формированию ЗОЖ

<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><b>1. Беседа:</b> «Как я буду заботиться о своем здоровье»</p> <p><b>2. Игра- занятие</b> «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><b>3. С/рол. игры</b> «Поликлиника», «Больница» Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли.</p> <p><b>4. Чтение</b> К.Чуковский «Доктор Айболит»</p>	<p><b>Анкета для родителей</b> «Семья и здоровье ребёнка» Цель: выявление роли физической культуры в семье.</p> <p><b>Консультация:</b> «Развиваем пальчики»</p>

Октябрь	Полезные продукты	<p><b>1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям»</b> Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.</p> <p><b>2. Беседа: «Витамины и полезные продукты»</b></p> <p><b>3. Дидактические игры «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное – несъедобное»</b> Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение</p>	Газета «Здоровье с детства».
		<p>узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты. Формировать первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах</p> <p><b>ООД: «Здоровая пища»</b> Цель: способствовать формированию представлений детей о пользе и вреде еды для организма</p> <p><b>3. С/рол. игра «Овощной магазин», «Угостим куклу чаем»</b> Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Формировать умение правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами</p> <p><b>Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»</b></p> <p><b>Продуктивная деятельность</b> Аппликация «Большие и маленькие яблоки» Цель: Обеспечить развитие умения наклеивать круглые предметы</p>	

<p>Ноябрь</p>	<p>Личная умывание день</p> <p>гигиена каждый</p>	<p><b>1.Беседа</b> «Чистота и здоровье», «Умываются котята по утрам и вечерам», «Как правильно мыть руки», «Как ухаживать за полостью рта». Цель: Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</p> <p><b>2.Дидактические игры</b> «Да здравствует мыло душистое», «Почистим зубки» Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены.</p>	<p><b>Консультация для родителей</b> «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни».</p>
---------------	---	--	--

		<p>Способствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться.</p> <p><b>3. Игра-экспериментирование</b> «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». Цель: Формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия полученных опытов</p> <p><b>4. С/рол. игра</b> «Искупаем куклу Катю», «Салон красоты» Цель: Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены</p> <p><b>5. Чтение</b> К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка»</p>	<p><b>Консультация для родителей:</b> «Культурно гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»</p>
Декабрь	Наше здоровье	<p><b>1. Беседа</b> «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с», «Правила здорового носа». Цель: 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><b>2. Дидактические игры</b> «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться».</p>	<p><b>Анкетирование</b> «Здоровый образ жизни». <b>Родительское собрание:</b> «Здоровье ребенка в наших руках».</p>

		Цель: Формировать знания у детей зимней одежды и	
		порядок одевания. <b>3. Чтение</b> Н.Саконская «Где мой пальчик», С. Шукшина «Как беречь нос». <b>4. С/рол. игра</b> «Кукла Маша простудилась», «Больница» Цель: Формировать навык пользования носовым платком, приучать детей при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком, если кто-нибудь находится рядом.	

<p>Январь</p>	<p>Витамины и здоровье</p>	<p><b>1. Беседа</b> «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», «Роль лекарств и витаминов»  Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</p> <p><b>2. Дидактические игры</b> «Угадай на вкус», «Назови правильно», «Полезно – неполезно».  Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу.</p> <p><b>ООД:</b> «Путешествие за витаминами»  Цель: расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствах.</p> <p><b>Продуктивная деятельность:</b> 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</p>	<p><b>Памятка для родителей</b> «Советы по предупреждению нарушения осанки у детей»  «Упражнения для формирования правильной осанки у детей»</p>
		<p>витаминов.</p> <p><b>4. Чтение</b> С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала»</p>	

Февраль	Тело человека	<p><b>1. Беседа «Моё тело»</b>, Рассматривание картин – «Тело человека»</p> <p>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><b>Дидактические игры</b> «Запомни движение», «Покажи части тела».</p> <p>Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.</p> <p><b>2. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека»</b></p>	
Март	Будем спортом заниматься	<p><b>1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»</b></p> <p>Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.</p> <p><b>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта»</b></p> <p>Цель: Закрепить название некоторых видов спорта</p>	<p><b>Папка-ширма</b> «Массаж против насморка»</p> <p><b>Картотека</b> «Упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей»</p>



		<p><b>3. С/рол.игра «Физкультурное занятие в детском саду»</b>          Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности  <b>Продуктивная деятельность</b> Рисование «Разноцветные мячи»          Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.  <b>День здоровья</b></p>	
Апрель	Опасности вокруг нас	<p><b>1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства»</b>          Цель: Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности  <b>Занятие «Врачи – наши помощники»</b>          Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук  <b>Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя»</b>          Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.</p>	<p><b>Консультация для родителей:</b> «Учим детей основам безопасности»</p>

		<p><b>4. С/рол. игры</b> «Мы шоферы», «Пожарники» Цель: Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. Закрепить знание детей о профессии пожарника, способствовать формированию основ здорового образа жизни.</p> <p><b>5. Чтение</b> «Кошкин дом»</p>	
Май	Закаляйся - если хочешь быть здоров	<p><b>1. Беседа</b> «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья Цель: расширять и систематизировать знания детей о солнце, воздухе и воде, как полезных для здоровья средствах закаливания</p> <p><b>2. Дидактическая игра:</b> «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо»</p> <p><b>3. С/рол. игры</b> «Семья»,</p> <p><b>4. Продуктивная деятельность</b> Рисование «Светит солнышко» Цель: формировать умение детей передавать в рисунке образ солнышка</p> <p><b>5. Чтение:</b> потешка «Солнышко ведрышко»</p>	Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров».