

**Перспективный план работы по формированию представлений детей
о здоровом образе жизни в подготовительной группе
на 2018 -2019 учебный год.**

Месяц	Тема	Цель	Виды и формы деятельности
сентябрь	«Я и моё тело»	<p>Дать представления об устройстве тела человека.</p> <p>Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма.</p> <p>Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.</p>	<p>НОД «Мои помощники».</p> <p>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.</p> <p>Д/игра «Кто что делает», «Умею- не умею»</p> <p>Цель: знакомство с функциями органов.</p> <p>Лепка человеческой фигуры на металлическом каркасе.</p> <p>Цель: продолжать знакомство с человеческим скелетом и его функциями.</p> <p>Дыхательное упражнение «Дровосек».</p> <p>Цель: развитие органов дыхания у детей.</p> <p>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»</p> <p>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.</p> <p>Опыт «Наше сердце»</p> <p>Цель: смоделировать работу «здорового», тренированного сердца и «слабого», нетренированного.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа». Вариант: тренировка спортсменов- подбор упражнений для</p>

			<p>различных групп мышц.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника».</p> <p>Чтение художественной литературы: В. Драгунский «Без осанки конь-корова», «Силушка по жилушкам огнем бежит»; Л.Толстой «Косточка», К.Чуковский «Федорино горе».</p> <p>Самостоятельная деятельность детей в центре «Здоровья» с нестандартным физкультурным оборудованием.</p> <p>Досуг «Жизнь- это движение».</p>
октябрь	«Витамины и полезные продукты»	Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.	<p>НОД «Полезная еда».</p> <p>Цель: учить осознанно относиться к своему питанию, показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи; отличать полезные продукты от вредных.</p> <p>Рисование: «Дары осени»</p> <p>Цель: закрепить представления о пользе употребления овощей и фруктов.</p> <p>Беседы: «шиповник укрепляет наше здоровье», «Не всегда вкусное полезное», «Щи да каша- пища наша», «Морковкина копилка», «Овощи и фрукты- полезная еда».</p> <p>Цель: рассказать о роли витамина «С» для укрепления защитных сил организма; закреплять представления детей о здоровой пище, о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.</p> <p>Дидактические игры: «Кулинарное лото», «Кто в домике живет?»</p> <p>Цель: познакомить с витаминной ценностью продуктов питания.</p> <p>Д/и «Где растёт каша?» Цель: сформировать представления о продуктах растительного происхождения.</p> <p>Д/и «Во фруктовом царстве». Цель: дать представления о значении витаминов для здоровья.</p> <p>Д/и «Чудо-дерево». Цель: учить выбирать полезные</p>

			<p>продукты.</p> <p>Кроссворд «Всякому овощу своё время».</p> <p>Подвижные игры «Удочка», «Ловишка с мячом»</p> <p>Опыт «Молочная пища для здоровья». Цель: показать роль молока для укрепления костной системы и здоровых зубов.</p> <p>Проблемная ситуация «Необычное угощение».</p> <p>Цель: выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра. «Обед в семье». Вариант: составление меню (каша, суп, салаты для витаминизации). «Магазин «У бурёнки» (реклама продуктов и блюд из молока). «Зубная клиника» (советы по уходу за полостью рта, лечение зубов молочной пищей).</p> <p>Физкультурно-познавательный досуг «Полезная и вредная еда» (совместно с родителями).</p> <p>Проектная деятельность «Пейте, дети, молоко».</p> <p>Чтение художественной литературы: Ю.Тувим «Овощи», Н.Егоров «Огородный светофор», В.Осеева «Печенье»</p> <p>Цель: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания- еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p> <p>Выставка-дегустация «Овощи на столе».</p> <p>Выставка детских рисунков «В стране Витаминии».</p>
ноябрь	«Режим дня»	Сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.	<p>НОД «Твой режим дня»</p> <p>Цель: сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.</p> <p>Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.</p> <p>Рисование «Осенняя прогулка».</p> <p>Физкультурно-познавательный праздник «Путешествие в страну Здоровья».</p>

			<p>Цель: формировать представление детей о здоровом образе жизни, о важности соблюдения режима дня.</p> <p>Беседы «Режим дня нашей группы», «Зачем нужно соблюдать режим дня?», «Режим дня в выходные дни», «Здоровью надо помогать», «Зачем детям нужно спать днём?»</p> <p>Цель: сформировать представление о режиме дня в группе, уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья, научить рационально чередовать сон и период бодрствования.</p> <p>Ситуативное общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья».</p> <p>Цель: развивать речь детей и умение рассуждать.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Семья» - колыбельная для куклы-дочки.; «Детский сад» - режим дня (смена подвижных игр спокойной деятельностью).</p> <p>Дидактическая игра «Режим дня»</p> <p>Цель: закрепить у детей последовательность действий в течение дня.</p> <p>Д/игра «Что перепутал художник?», «Части суток»</p> <p>Цель: закрепить представления о правильном режиме дня.</p> <p>Чтение художественной литературы В Бианки «Как муравьишка домой спешил», О. Иванченко «Спокойной ночи», «Про мимозу».</p> <p>Составление альбома колыбельных песенок (рисунки-модели).</p> <p>Цель: способствовать формированию полезной привычки к быстрому засыпанию.</p> <p>Проектная деятельность «Режим выходного дня».</p>
декабрь	«Береги здоровье смолоду»	Приобщение детей к ценностям ЗОЖ. Систематизировать представления о	<p>НОД «Здоровый образ жизни в большом городе»</p> <p>Цель: выявить особенности образа жизни в большом городе, необходимость заботы о здоровье. Показать взаимосвязь физического здоровья и</p>

		<p>здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью</p>	<p>психологического комфорта.</p> <p>Рисование «Что мне нужно для здоровья»</p> <p>Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни»</p> <p>Физминутка «На зарядку!»</p> <p>Беседы «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье», «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья», «Как нам помогают прививки», «Как укрепляет здоровье закаливание», «Спорт- лучшее лекарство», «Физкультура и здоровье», «Прогулка для здоровья»</p> <p>Цель: сформировать представления о необходимости укрепления защитных сил организма, прививок, занятий физкультурой и спортом.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Фито-аптека»: советы по лечению травами, разъяснение преимуществ фитотерапии перед медикаментозным лечением.</p> <p>«Санаторный детский сад»: включение ситуаций – закаливающие процедуры, одевание на прогулку.</p> <p>Дидактические игры: « Маленькая мама».</p> <p>Цель: научить предотвращать простудные заболевания, выбирая одежду соответственно погоде.</p> <p>«Зелёная аптека». Цель: обогатить представления детей о лекарственных травах Самарской области.</p> <p>«Когда это бывает?», «Разложи правильно» (виды спорта), «Четвертый лишний», «Подбери одежду по сезону», «Съедобное-несъедобное».</p> <p>Художественная литература: И.Турчин «Человек заболел», «Смолоду закалишься- на весь век сгодишься», «Хилый в шубу, а здоровый на мороз»; С.Михалков «Мимоза», Я.Аким «Первый снег»</p> <p>Цель: дать представления о влиянии отрицательных природных факторов на здоровье человека и значении закаливания для профилактики простудных заболеваний.</p> <p>Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал». Цель: закреплять представления о влиянии окружающей среды большого города на здоровье,</p>
--	--	---	---

			<p>правилах безопасного поведения.</p> <p>Проектная деятельность «Здоровый образ жизни»</p> <p>Цель: систематизировать представления о здоровом образе жизни в большом городе, факторах укрепления здоровья.</p>
январь	«Зимние забавы»	<p>Дать представление о том, что зима-замечательное время для укрепления здоровья</p>	<p>Спортивное развлечение «Зимушка-зима- русская краса»</p> <p>Цель: закрепить представления детей о характерных признаках зимы, зимних развлечениях детей, возможностей для укрепления здоровья, закаливания».</p> <p>Рассказывание по картине «Зимние развлечения» (серия «Времена года»).</p> <p>Цель: развивать познавательный интерес к особенностям зимнего времени года, зимних развлечений; развивать монологическую речь, привитие потребности к ЗОЖ.</p> <p>Беседа «На игровой площадке», «Встречи на прогулке». Цель: закрепить правила безопасного поведения на игровой площадке, поведение при контакте с незнакомыми людьми.</p> <p>Подвижные игры «Мороз Красный нос», «Два Мороза», «Ловишки», «Снежные скульптуры», «Снежная карусель», «Снежная крепость».</p> <p>Игры на прогулке: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. «Гонки с шайбой», «Забей в ворота», игры-эстафеты.</p> <p>Составление тематического альбома «Зимние забавы и развлечения».</p> <p>Игра-драматизация по мотивам сказок «Мороз Иванович».</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Экскурсоводы»: игры прошлого и настоящего; «Семья»: зимняя прогулка, игры, как закалить дочку(сыночка) .</p> <p>Дидактические игры «Когда это бывает?», «Следопыты», «Найдем краски для зимы»</p> <p>Викторина «Распознай игру по заличке».</p>

			<p>Разучивание пословиц, поговорок, стихов о зиме.</p> <p>Чтение художественной литературы: Г.Скребицкий «Четыре художника», Одоевский «Мороз Иванович», И. Суриков «Вот моя деревня».</p> <p>Опытно-исследовательская деятельность с водой, снегом.</p> <p>Снежное граффити (изготовление снежных построек и ледяных скульптур). Конкурс на лучшую снежную постройку.</p> <p>Изготовление цветных льдинок и украшение участка.</p> <p>Продуктивная деятельность «Зимние забавы».</p> <p>Цель: закреплять представления о значении для здоровья зимних видов спорта, подвижных игр на воздухе.</p> <p>Выставка семейных фотоальбомов «Зимняя прогулка»</p>
февраль	«Спорт и здоровье»	<p>Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за спортсменов-соотечественников.</p>	<p>НОД «Олимпийские игры».</p> <p>Цель: формировать у дошкольников начальные представления об олимпийских играх современности как части общечеловеческой культуры; развивать интерес к занятию спортом.</p> <p>-Беседы: «О, спорт- ты- мир! «О смелости, ловкости, быстроте», «Что пишут о спорте», «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой», «Чтобы олимпийским чемпионом стать», «Олимпийские чемпионы нашей губернии».</p> <p>Презентация «Из истории Олимпийских игр».</p> <p>Игра-викторина «Эрудиты спорта».</p> <p>Кроссворд «Виды спорта».</p> <p>-Чтение: В.Радченко «Твой олимпийский учебник», С. Прокофьева «Румяные щеки», «Олимпийские кольца».</p> <p>-Пословицы, поговорки, загадки о спорте</p> <p>-Игры – эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий»</p> <p>-Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»</p>

			<p>-Рассматривание фотографий, иллюстраций, коллекции марок, этикеток о видах спорта, спортсменах</p> <p>-Этюды на расслабление мышц: «Штанга», «Насос», «Винт», «Шалтай – Болтай»</p> <p>- Индивидуальное обучение на прогулке основным движениям</p> <p>-Подвижные игры: «Найди, где спрятано», «Кто ушел», «Мышеловка», «Ловишка», «Найди пару»</p> <p>-Рассматривание пособий спортивного уголка, составление рассказов о мяче, обруче, скакалке, кеглях</p> <p>-Дидактические игры: «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Лото», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Подбери спортсменам инвентарь», «Какие виды спорта изобразил художник?»</p> <p>-Настольно-печатные игры: «Спортивное лото», «Сложи фигуру», «Шашки», «Шахматы», «Подбери предмет»</p> <p>-Отгадывание ребусов, кроссвордов на спортивную тематику</p> <p>-Слушание песен о спорте, беседа по содержанию</p> <p>-Сюжетно-ролевые игры: «Магазин спортивных товаров», «Стадион». «Олимпиада в детском саду» (подготовка к олимпиаде: выбор символа и видов спорта, формирование команд).</p> <p>-Музыкально-литературная викторина «О спорте»</p> <p>-Экскурсия в детскую спортивную школу, беседа с тренером</p> <p>-Работа в уголке книг: чтение произведений спортивного содержания, просмотр спортивных журналов, газет</p> <p>-Продуктивная деятельность «Мы делаем зарядку»</p>
март	«Личная гигиена»	Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических	<p>НОД «Чистота-залог здоровья»</p> <p>Цель: формировать осознанное отношение к выполнению гигиенических процедур как важной</p>

		<p>процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению.</p>	<p>составляющей здорового образа жизни.</p> <p>Беседы «Как быть здоровым», «Микробам-бой», «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу».</p> <p>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.</p> <p>Игровая ситуация «В гости к тетушке Зубной щётке»</p> <p>Дидактические игры «Водяной лабиринт».</p> <p>Цель: учить правильно использовать воду в быту.</p> <p>«Где прячутся микробы?» Цель: закрепить навык ухаживания за руками, формировать умение постригать ногти, «Что полезно, а что нет».</p> <p>Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены»</p> <p>Сюжетно-ролевые игры «Детский сад»: моем руки.</p> <p>«Поликлиника»: лаборатория, анализы; «Парикмахерская»: опрятность внешнего вида, косметолог, маникюрша; «Стоматология».</p> <p>Чтение: Н.Найдёнова «Наши полотенца», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазная», Д.Родари «Люди из мыла», А.Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щётка».</p> <p>Загадывание загадок по теме.</p> <p>Рассматривание иллюстраций «Как правильно чистить зубы»</p> <p>Досуг «В гостях у королевы Чистоты».</p> <p>Цель: закрепление представлений о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедур.</p> <p>Коллективный труд: уборка групповой комнаты, стирка кукольной одежды.</p> <p>Опыты с водой.</p> <p>Цель: доказать о необходимости употребления в пищу чистой, фильтрованной воды.</p>
--	--	--	---

			<p>Разучивание гимнастики для глаз.</p> <p>Изготовление из бумаги «Стаканчик для зубной щетки». Цель: закрепление представления о важности для здоровья ухода за зубами.</p> <p>Проектная деятельность «Как сохранить здоровые зубки».</p>
апрель	«В здоровом теле- здоровый дух»	Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики	<p>НОД «Цветок здоровья».</p> <p>Цель: раскрыть роль профилактики заболеваний, желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Беседа «Правильная осанка».</p> <p>Цель: закрепить представления о правильной осанке и профилактике её нарушения.</p> <p>«Что такое плоскостопие?»</p> <p>Цель: познакомить детей с понятием «плоскостопие». Рассказать о причинах возникновения заболевания и способах профилактики».</p> <p>Беседы: «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «Послушные ножки», «Осанка- красота и здоровье»</p> <p>Дидактическая игра «Будь стройным»</p> <p>Цель: показать значение правильной осанки для здоровья человека.</p> <p>Дидактическая игра «Здоровые стопы».</p> <p>Цель: показать значение правильно подобранной обуви для формирования стопы.</p> <p>Дидактическая игра «Подбери пару», «Собери предмет по частям», «Что сначала, что потом».</p> <p>Подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная игра «Здоровые ножки». Цель: разучить с детьми упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа», «Детский сад», «Поликлиника»: профилактический кабинет.</p> <p>Досуг с участием родителей «Здоровые дети- в здоровой семье».</p>

			Выставка детских рисунков «Если хочешь быть здоров».
май	«Как природа помогает нам здоровыми быть»	Закрепить представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды. Расширить представления детей о лекарственных растениях, о взаимосвязи растительного и животного мира. Воспитывать бережное отношение к миру природы.	<p>НОД «В гости к Лесовичку».</p> <p>Цель: познакомить со свойствами лекарственных растений, закрепить правила поведения в лесу, бережное отношение к окружающему миру природы.</p> <p>Дидактическая игра «Лекарства под ногами».</p> <p>Цель: расширить представления о лекарственных растениях в жизни человека.</p> <p>Дидактическая игра «Что лишнее?»</p> <p>Цель: развивать умение классифицировать и обобщать предметы по определённому признаку.</p> <p>Игровая ситуация «Если ты поранил ногу».</p> <p>Цель: познакомить детей с основными кровоостанавливающими растениями.</p> <p>Дидактическая игра «Что лишнее», «Что где растёт», «Чьи детки?», «Почемучки», «Времена года», «Подскажи словечко».</p> <p>Продуктивная деятельность «Правила поведения в природе».</p> <p>Рассматривание энциклопедии «Растения», иллюстраций «Лекарственные растения».</p> <p>Беседы «Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Растения вокруг нас», «Отдыхаем у воды», «Ядовитые растения».</p> <p>Проблемная ситуация «Место для отдыха».</p> <p>Цель: выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей.</p> <p>Опыты с воздухом, водой, почвой.</p> <p>Разгадывание кроссворда «Зелёная аптека».</p> <p>Кукольное представление «Как природа помогает нам здоровыми быть».</p>

			<p>Сюжетно-ролевая игра «Фитоаптека», «Поликлиника».</p> <p>Досуг «Кто в лесу живет».</p> <p>Цель: продолжать формировать представления о правилах безопасного поведения в лесу, о бережном отношении к природе.</p> <p>Конструктивная деятельность: макет пруда.</p> <p>Цель: формировать представление о пользе для здоровья прогулок вдали от автомобильных дорог.</p> <p>Игра «Что? Где? Когда?»</p> <p>Цель: обобщить полученные представления о здоровом образе жизни и факторах укрепления здоровья. Развивать осознанное стремление к здоровому образу жизни.</p>
--	--	--	---