

**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>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/рол. 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>Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка» Цель: выявление роли физической культуры в семье.</p> <p>Консультация: «Развиваем пальчики»</p> |
| Октябрь | Полезные продукты | <p>1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» Цель: Уточнить 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 «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное – несъедобное» 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>ООД: «Здоровая пища»</p> <p>Цель: способствовать формированию представлений детей о пользе и вреде еды для организма</p> <p>3. С/рол. игра «Овощной магазин», «Угостим куклу чаем»</p> <p>Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Формировать умение правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами</p> <p>4. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»</p> <p>5. Продуктивная деятельность Аппликация «Большие и маленькие яблоки»</p> <p>Цель: Обеспечить развитие умения наклеивать круглые предметы</p> | |
| Ноябрь | Личная гигиена умывание каждый день | <p>1.Беседа «Чистота и здоровье», «Умываются котята по утрам и вечерам», «Как правильно мыть руки», «Как ухаживать за полостью рта».</p> <p>Цель: Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</p> <p>2.Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Почистим зубки»</p> <p>Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены.</p> | Консультация для родителей «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни». |

| | | | |
|---------|---------------|--|---|
| | | <p>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 «Искушаем 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 чумазая», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка»</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», «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>2. Дидактические игры «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться». Цель: Формировать знания у детей зимней одежды и</p> | <p>Анкетирование «Здоровый образ жизни». Родительское собрание: «Здоровье ребенка в наших руках».</p> |

| | | | |
|--------|---------------------|--|---|
| | | <p>порядок одевания.</p> <p>3. Чтение Н.Саконская «Где мой пальчик», С. Шукшина «Как беречь нос».</p> <p>4. С/рол. игра «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 | Витамины и здоровье | <p>1. Беседа «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>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>ООД: «Путешествие за витаминами» Цель: расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствах.</p> <p>3. 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</p> | <p>Памятка для родителей «Советы по предупреждению нарушения осанки у детей» «Упражнения для формирования правильной осанки у детей»</p> |

| | | | |
|---------|--------------------------|---|---|
| | | <p>витаминов.</p> <p>4. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала»</p> | |
| Февраль | Тело человека | <p>1. Беседа «Моё тело», 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»</p> | |
| Март | Будем спортом заниматься | <p>1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.</p> <p>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» Цель: Закрепить название некоторых видов спорта</p> | <p>Папка-ширма «Массаж против насморка» Картотека «Упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей»</p> |

| | | | |
|--------|----------------------|--|---|
| | | <p>3. С/рол.игра «Физкультурное занятие в детском саду» Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности</p> <p>4. Продуктивная деятельность Рисование «Разноцветные мячи» Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.</p> <p>День здоровья</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> | Консультация для родителей: «Учим детей основам безопасности» |

| | | | |
|-----|-------------------------------------|--|---|
| | | <p>4. С/рол. игры «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>5. Чтение «Кошкин дом»</p> | |
| Май | Закаляйся - если хочешь быть здоров | <p>1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья Цель: расширять и систематизировать знания детей о солнце, воздухе и воде, как полезных для здоровий средствах закаливания</p> <p>2. Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо»</p> <p>3. С/рол. игры «Семья»,</p> <p>4. Продуктивная деятельность Рисование «Светит солнышко» Цель: формировать умение детей передавать в рисунке образ солнышка</p> <p>5. Чтение: потешка «Солнышко ведрышко»</p> | Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров». |