МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

- детский сад № 578

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ**

**С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 5**

**ПО ЗОЖ**

Воспитатель: Исакова О.В.

г.Екатеринбург

**Перспективный план работы по ЗОЖ в старшей группе**

**Задачи:**

1. Осваивать элементарные навыки культуры гигиены;

2. Формировать навык пользования индивидуальными предметами;

3. Различать свое состояние (удовольствия, радости, страха, грусти);

4. Знакомить с опасными предметами (нож, вилка, ножницы);

5. Постепенно принимать закаливающие процедуры (постоянно облегченная одежда, достаточное пребывание на свежем воздухе, принимать специальные

закаливающие процедуры назначенные специалистом);

6. Побуждать детей к самостоятельности во время еды;

7. Обучать порядку одевания и раздевания;

8. Развивать интерес к своему здоровью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Цель** |
| **Сентябрь** | | |
| 1 | Беседа «Что мы делаем,  чтобы быть здоровыми?» | Познакомить детей с понятием «здоровье»,  формировать положительную мотивацию к ЗОЖ. Закрепить умения детей отвечать кратко и распространенно, точно следуя содержанию вопроса, внимательно слушать других, дополнять и поправлять ответы своих товарищей. Закреплять культурно-  гигиенические навыки детей. |
| 2 | Беседа «Почему  здоров Неболейка?» | Продолжать формировать у детей понятие о том, как важны для здоровья правильное питание и правильный питьевой режим; воспитывать желание есть только  полезную пищу. (см. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании») |
| 3 | Чтение Д. Орлова  «Непослушный Стобед  решил закаляться». | Формировать привычку к ЗОЖ, закреплять знания о здоровье, частях тела, продолжать учить слышать произведение, уметь отвечать на вопросы. |
| 4 | Рисование: «Дары  осени». | Закрепить представления о пользе употребления овощей и фруктов. |
| **Октябрь** | | |
| 1 | Беседа «Бережем  глазки».  Разучивание гимнастики  для глаз. | Дать детям понятие о том, что с каждым днем растет нагрузка на зрение, поэтому каждый человек должен и может бороться за хорошее зрение и его сохранность.  Акцентировать внимание детей на том, как правильно заниматься чтением, рисованием и т.д., без вреда для глаз. |
| 2 | «В гости к Лесовичку». | Познакомить с осенними грибами, о разделении их на съедобные и ядовитые; закрепить правила поведения в лесу, бережное отношение к окружающему миру природы. |
| 3 | Беседа «Сказка о  Мятном королевстве»  (см.книгу «Румяные  щеки»)  Просмотр мультфильма  «Королева Зубная  щетка» | Помочь детям убедится в необходимости чистить зубы; показать какую важную роль в  жизнедеятельности организма играют зубы; как они влияют на здоровье и внешний вид человека. |
| 4 | «Я и моё тело» | Дать представления об устройстве тела человека.  Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма. Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья. |
| **Ноябрь** | | |
| 1 | Беседа «В бой с  простудой» | Добиваться, чтобы дети осознали важность  закаливающих процедур для своего здоровья,  выполняли их сознательно. Дать практические навыки по выполнению обтирания, воспитывать стремление закалять свой организм. |
| 2 | Беседа «Мои  помощники».  Д/игра «Кто что делает»,  «Умею - не умею». | Развивать исследовательские навыки, умение  обобщать имеющиеся представления о функциях органов. Способствовать формированию умения различать понятия «часть тела», «орган». |
| 3 | Викторина «Витамины и  полезные продукты»  Выставка-дегустация  «Овощи на столе». | Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. |
| 4 | Беседа «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. |
| **Декабрь** | | |
| 1 | Беседа «»Как быть  здоровым». | 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 заболеваний. |
| 2 | Беседа « «Как растет  человек». | Познакомить детей с назначением мышц, суставов, костей, внутренних органов их ролью в строении тела человека; возможностями движения различных частей  тела. Воспитывать желание заниматься физкультурой. |
| 3 | «Зимние забавы». | Закреплять представления о значении для здоровья зимних видов спорта, подвижных игр на воздухе. |
| 4 | Беседа – презентация  «Полезная еда». | Учить осознанно относиться к своему питанию, показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи; формировать умение отличать полезные продукты от вредных. |
| **Январь** | | |
| 1 | «Где прячутся  микробы?» | Закрепить навык ухаживания за руками, формировать умение постригать ногти, ухаживать за ушами, зубами. |
| 2 | Беседы: «Не всегда  вкусное полезное» | Учить осознанно относиться к своему питанию, показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи; отличать полезные продукты от вредных. |
| 3 | Беседы «Зачем детям  нужно спать днём?» | Формировать представление о режиме дня, уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья, научить рационально чередовать сон и период бодрствования. |
| 4 | «Спорт - лучшее  лекарство» | Формировать представления о необходимости  укрепления защитных сил организма, прививок, занятий физкультурой и спортом. |
| **Февраль** | | |
| 1 | Д/и «Где растёт каша?»  Чтение художественной  литературы: Н.Егоров  «Огородный светофор» | Формировать представления о продуктах  растительного происхождения, их пользе и  необходимости для полноценного роста и развития детского организма. |
| 2 | Дидактическая игра  «Режим дня».  Чтение художественной  литературы В. Бианки  «Как муравьишка домой  спешил». | Закрепить у детей знание последовательности  действий в течение дня; формировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Воспитывать желание соблюдать режим дня. |
| 3 | «Зимние забавы» | Дать представление о том, что зима – замечательное время для укрепления иммунитета; закаливания для профилактики простудных заболеваний. |
| 4 | Беседа «Правильная  осанка». | Закрепить представления о правильной осанке и профилактике её нарушения. |
| **Март** | | |
| 1 | Д/и «Чудо-дерево».  В.Осеева «Печенье» | Учить выбирать полезные продукты; помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной. |
| 2 | Д/игра «Что перепутал  художник?», «Части суток»  Чтение художественной  литературы О. Иванченко «Спокойной ночи». | Закрепить у детей знание последовательности  действий в течение дня; формировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Воспитывать желание соблюдать режим дня. |
| 3 | «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. |
| 4 | Художественная  литература: И.Турчин  «Человек заболел»,  «Смолоду закалишься -  на весь век сгодишься» | Дать представления о влиянии отрицательных  природных факторов на здоровье человека и значении закаливания для профилактики простудных заболеваний. |
| **Апрель** | | |
| 1 | Д/игры «Разложи  правильно» (виды спорта»), «Четвертый лишний», «Подбери одежду по сезону» | Формировать представления о возможности  укрепления защитных сил организма посредством прививок, занятий физкультурой и спортом, закаливающих процедур. |
| 2 | Беседы «Как вылечить  простуду с помощью  лекарственных  растений». | 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. |
| 3 | Чтение:  Н.Найдёнова «Наши полотенца», К.Чуковский  «Мойдодыр» | Знакомить с простыми способами борьбы с  болезнетворными бактериями, необходимости  бережного отношения к своему телу, соблюдению КГН. |
| 4 | Рассматривание  Энциклопедии «Растения»,  Иллюстраций «Лекарственные  растения». | Закрепить представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды. Расширить представления детей о лекарственных растениях, об их  лекарственных свойствах, мерах осторожности при контакте с незнакомыми и ядовитыми растениями и грибами. Воспитывать бережное отношение к миру природы. |
| **Май** | | |
| 1 | Беседа «Гость с планеты  «Здоровье». | Формировать у детей понятие здорового образа жизни, расширять знания детей о том, как надо заботиться о своем здоровье; воспитывать желание самим заботиться о своем здоровье. |
| 2 | Беседа «Морковкина  копилка». | Рассказать о роли витамина «С» для укрепления защитных сил организма; закреплять представления детей о здоровой пище, о пользе для здоровья человека  овощей и фруктов. |
| 3 | Чтение худ.литературы  А.Пономаренко «Твои  друзья», «Мочалка»,  «Зубная щётка». | Знакомить с простыми способами борьбы с  болезнетворными бактериями, необходимости  бережного отношения к своему телу, соблюдению КГН с целью профилактики заболеваний. |
| 4 | Беседа «Ласковое и  неласковое солнце». | Продолжать знакомить детей с закаливающими средствами и их ролью в укреплении здоровья детей, мерами предосторожности во время пребывания на открытом солнце; воспитывать желание закаливать свой организм. |
| **Июнь** | | |
| 1 | Презентация «Правила  поведения в природе». | Продолжать закреплять знание правил поведения в природе: с незнакомыми растениями, грибами и ягодами, насекомыми: жалящими и кровососущими. |
| 2 | Д/и «Во фруктовом  царстве». | Дать представления о значении витаминов для  здоровья. |
| 3 | «Отдыхаем у воды». | Продолжать закреплять знание правил поведения на водоемах, мерах предосторожности во время пребывания на открытом солнце; воспитывать желание закаливать свой организм |
| 4 | Игра «Что? Где? Когда?» | Обобщить полученные представления о здоровом образе жизни и факторах укрепления здоровья.  Развивать осознанное стремление к здоровому образу жизни |