**Перспективный план работы по формированию основ здорового образа жизни с детьми**

**старшей группы на 2018- 2019 учебный год.**

**Основные направления:**

**— формирование установки на здоровый образ жизни, как основное условие сохранение и укрепление здоровья;**

**— ознакомление детей со способами профилактики заболеваний и предотвращение травматизма;**

**— привитие навыков личной гигиены;**

**— формирование бережного отношения к своему здоровью.**

|  |
| --- |
| **Сентябрь****Ребёнок и здоровье** |
| **Мероприятие** | **Тема** | **Задачи** |
| **Беседы** | «Как я буду заботиться о своем здоровье»;«Что нужно делать, чтобы быть здоровым». | 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»,«Что полезное и вредное для зубов»,«Правила гигиены»,«Подбери одежду по сезону». | Продолжать учить детей правилам гигиены. |
| **Сюжетно-ролевые игры** |  «Поликлиника», «Больница». | Расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли. |
| **Чтение** |  К.Чуковский «Доктор Айболит»,А. Барто «Девочка чумазая». | Уточнить представления детей опредметахличной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни. |
| **Изобразительная деятельность** | Рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая». | Продолжать формировать у детей навыки личной гигиены, учить видеть красоту в чистоте и опрятности с помощью художественного творчества. |
| **Робота с родителями** Консультация: |  «Формирование у детей здорового образа жизни». |  |
| **Октябрь****Полезные продукты** |
| **Беседы** | «Фрукты полезны взрослым и детям», «Витамины и полезные продукты».«Наши помощники – витамины»,«Главные правила еды».«О значении физкультуры». | Закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека. Учить детей осознанно подходить к своему питанию. Помочь осознать, что рекламируют не самое полезные продукты питания. Учить отличать полезные продукты. Здоровье зависит от Правильного питания. подвести детей к пониманию значимости физкультуры для людей. |
| **Дидактические игры** |  «Узнай по описанию»,«Разложи на тарелках полезные продукты»,«Съедобное – несъедобное»,«Угадай по описанию»«Сложи картинку» (фрукты). | 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. |
| **Сюжетно-ролевые игры** |  «Овощной магазин»,«Угостим куклу чаем». |  Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Формировать умение правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. |
| **Чтение**  | Ю.Тувим «Овощи»,Г.Зайцев «Приятного аппетита». |  |
| **Рисование, лепка, аппликация** | « Овощи, фрукты - витаминные продукты» | Закрепить представления детей о витаминах растительного происхождения через рисунки и поделки из бумаги и пластилина. |
| **Консультация для родителей** | «Здоровое питание – здоровый ребенок». |  |
| **Ноябрь****Личная гигиена** |
| **Беседы** | «Умывание каждый день»,«Средства гигиены»  | Закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться. |
| **Дидактические игры** | «Нас лечат врач и медсестра». | Расширять представления детей о профессии врача и медсестры. Учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. |
| **Сюжетно-ролевые игры**  | «Искупаем куклу Катю», «Салон красоты». | Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены. |
| **Чтение**  | К.Чуковский «Мойдодыр», З.Александрова «Купание», потешки :«Расти коса до пояса», «Водичка водичка». | Закреплять знания о необходимости соблюдения личной гигиены с помощью художественного слова. |
| **Рисование**  | «Красивое полотенце». | Закреплять КГН с помощью рисунка. |
| **Рекомендации для родителей****Консультация** | «Личная гигиена ваших детей». |  |
| **Декабрь****Наше здоровье** |
| **Беседы** | «Наше здоровье зимой»,«Правила поведения в детском /саду», «Как мы занимаемся физкультурой». | Рассказать о значении физкультурных занятий для здоровья детей. 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. |
| **Дидактические игры** | «Назови зимние вид спорта»,«Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться»,«Зимние игры и забавы». | Способствовать развитию знаний зимних видов спорта. Закрепить знание названий одежды; совершенствовать умение дифференцировать одежду по сезону. Формировать знания у детей зимней одежды и порядок одевания. Прививать интерес к зимним играм и забавам. |
| **Чтение** | С. Шукшина «Как беречь нос»,  «Прививка». Е.Багрян «Маленький спортсмен»,А.Барто «Наступили холода». | Вызывать желание заботиться о своем здоровье с помощью художественного слова. |
| **Сюжетно-ролевые игры** | «На приеме у врача»,«Больница». | Формировать навык пользования носовым платком, приучать детей при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком, если кто-нибудь находится рядом. Развивать ролевой диалог, ролевые взаимодействия, закрепить знания детей о профессиях врача, медсестры, аптекаря. |
| **Художественное творчество** | «Украсим варежки». | Закреплять знания о сезонной одежде. |
| **Рекомендации для родителей****Консультация**  | «Здоровый образ жизни в семье». |  |
| **Январь****Витамины и здоровье** |
| **Беседы** |  «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»,«Где живут витамины». | Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. |
| **Дидактические игры**  |  «Угадай на вкус»,«Назови правильно»,«Полезно – неполезно». | Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу. |
| **Чтение** |  С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», Про девочку, которая сама себя вылечила». | Вызывать желание заботиться о своем здоровье с помощью художественного слова. |
| **Сюжетно-ролевая**  | **игра** « Аптека». | Развивать ролевой диалог, ролевые взаимодействия, закрепить знания детей о профессиях врача, провизора, аптекаря. |
| **Лепка**  | «Яблоки, апельсины и мандарины». | Закреплять знания о продуктах содержащих витамины. |
| **Рекомендации для родителей:****Консультация**  | "Витамины здоровья". |  |
| **Февраль****Тело человека** |
| **Беседы** |  «Моё тело»,«Мы все похожие но разные»,«Чтобы ушки слышали»,«Глаза мои помощники». | Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни. |
| **Дидактические игры**  | «Запомни движение»,«Покажи части тела».«Узнай предмет по звуку». | Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.Рассказать о роли слуха в жизни человека, развивать слуховое восприятие, учить соотносить звук с предметом или его частью. |
| **Чтение** | С.Прокофьев «Румяные щечки»,С.Маршак «Тело человека». | Обобщить имеющиеся у детей знания о функции органов; сформировать представление о том, что каждая часть тела человека и каждый орган имеют большое значение для него. |
| **Сюжетно-ролевые игры** |  «Расскажем Мишке, как нам измеряли рост». | Закрепить знания о частях тела человека. |
| **Спортивное развлечение** | «Мы спортивные ребята». | Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения; развивать силу, ловкость, выносливость; воспитывать чувство солидарности, взаимопомощи. |
| **Рекомендации для родителей:** | «Человек, части тела». |  |
| **Март****Будем спортом заниматься** |
| **Беседы** | «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»,«Чистота – залог здоровья»,«Как мы были в кабинете медсестры». | Рассказать детям, как связаны здоровье и чистота. Познакомить с предметами, необходимыми врачу и медсестре для работы. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.  |
| **Дидактические игры**  | «Назови вид спорта», «Если кто-то заболел». | Закреплять знания о профессиях врача и медсестры; раскрыть значение скорой помощи. Закрепить название некоторых видов спорта. |
| **Сюжетно-ролевые игры:** |  « Больница», «Аптека». | Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности. Развить игровой диалог, игровое взаимодействие; закрепить знания о профессиях врача, медицинской сестры. |
| **Апрель****Опасности вокруг нас** |
| **Беседы** | «Вредные привычки»,«Опасные предметы вокруг нас»,«Осторожно лекарства». | Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности. |
| **Презентация** | «Врачи – наши помощники». | 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». | Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность. |
| **Сюжетно-ролевые игры**:  | «Мы шоферы», «Больница». | Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. Закрепить знание детей о профессии врача, способствовать формированию основ здорового образа жизни. |
| **Чтение** | С.Маршак «Кошкин дом»;В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо». | Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность с помощью художественного слова. |
| **Рекомендации для родителей:****Консультация**  | «Безопасность ребёнка» |  |
| **Май****Закаляйся - если хочешь быть здоров** |
| **Беседы** | «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»,«Как стать сильными и здоровыми», «Лето красное – для здоровья время прекрасное". | Сформировать представление о пользе закаливания в летний период. |
| **Дидактические игры**  | «Утро начинается»,«Что такое хорошо, что такое плохо»,« На прогулке». | 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». | Закрепить знания о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни. |
| **Чтение**  | Потешки «Солнышко ведрышко», стихи о лете. |  |
| **Рисование** **(коллективное)**  | «Солнце, воздух и вода». |  |
| **Спортивный праздник** | «День здоровья!» | Приобщение детей к здоровому образу жизни,  сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий. |
|  |  |  |