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 «Почемуздоров Неболейка?» | Продолжать формировать у детей понятие о том, как важны для здоровья правильное питание и правильный питьевой режим; воспитывать желание есть толькополезную пищу. (см. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании») |
| 3 | Чтение Д. Орлова«Непослушный Стобедрешил закаляться». | Формировать привычку к ЗОЖ, закреплять знания о здоровье, частях тела, продолжать учить слышать произведение, уметь отвечать на вопросы. |
| 4 | Рисование: «Дарыосени». | Закрепить представления о пользе употребления овощей и фруктов. |
| **Октябрь** |
| 1 | Беседа «Бережемглазки».Разучивание гимнастикидля 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 оМятном королевстве»(см.книгу «Румяныещеки»)Просмотр мультфильма«Королева Зубнаящетка» | Помочь детям убедится в необходимости чистить зубы; показать какую важную роль вжизнедеятельности 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 спростудой» | Добиваться, чтобы дети осознали важностьзакаливающих процедур для своего здоровья,выполняли их сознательно. Дать практические навыки по выполнению обтирания, воспитывать стремление закалять свой организм. |
| 2 | Беседа «Моипомощники».Д/игра «Кто что делает»,«Умею - не умею». | Развивать исследовательские навыки, умениеобобщать имеющиеся представления о функциях органов. Способствовать формированию умения различать понятия «часть тела», «орган». |
| 3 | Викторина «Витамины иполезные 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 бытьздоровым». | Уточнить представления о способах ухода за органами слуха, зрения, за полостью рта и кожей; закрепить знания о микробах и вирусах, о путях проникновенияих в организм; о роли личной гигиены и профилактике заболеваний.  |
| 2 | Беседа « «Как растетчеловек». | Познакомить детей с назначением мышц, суставов, костей, внутренних органов их ролью в строении тела человека; возможностями движения различных частейтела. 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 прячутсямикробы?» | Закрепить навык ухаживания за руками, формировать умение постригать ногти, ухаживать за ушами, зубами. |
| 2 | Беседы: «Не всегдавкусное полезное» | Учить осознанно относиться к своему питанию, показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи; отличать полезные продукты от вредных. |
| 3 | Беседы «Зачем детямнужно спать днём?» | Формировать представление о режиме дня, уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья, научить рационально чередовать сон и период бодрствования. |
| 4 | «Спорт - лучшеелекарство» | Формировать представления о необходимостиукрепления защитных сил организма, прививок, занятий физкультурой и спортом. |
| **Февраль** |
| 1 | Д/и «Где растёт каша?»Чтение художественнойлитературы: Н.Егоров«Огородный светофор» | Формировать представления о продуктахрастительного происхождения, их пользе инеобходимости для полноценного роста и развития детского организма. |
| 2 | Дидактическая игра«Режим дня».Чтение художественнойлитературы В. Бианки«Как муравьишка домойспешил». | Закрепить у детей знание последовательностидействий 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 «Правильнаяосанка». | 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 перепуталхудожник?», «Части суток»Чтение художественнойлитературы О. Иванченко «Спокойной ночи». | Закрепить у детей знание последовательностидействий в течение дня; формировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Воспитывать желание соблюдать режим дня. |
| 3 | «Как природа помогаетнам 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 | Художественнаялитература: И.Турчин«Человек заболел»,«Смолоду закалишься -на весь век сгодишься» | Дать представления о влиянии отрицательныхприродных факторов на здоровье человека и значении закаливания для профилактики простудных заболеваний. |
| **Апрель** |
| 1 | Д/игры «Разложиправильно» (виды спорта»), «Четвертый лишний», «Подбери одежду по сезону» | Формировать представления о возможностиукрепления защитных сил организма посредством прививок, занятий физкультурой и спортом, закаливающих процедур. |
| 2 | Беседы «Как вылечитьпростуду с помощьюлекарственныхрастений». | 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 сболезнетворными бактериями, необходимостибережного отношения к своему телу, соблюдению КГН. |
| 4 | РассматриваниеЭнциклопедии «Растения»,Иллюстраций «Лекарственныерастения». | Закрепить представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды. Расширить представления детей о лекарственных растениях, об ихлекарственных 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 «Морковкинакопилка». | Рассказать о роли витамина «С» для укрепления защитных сил организма; закреплять представления детей о здоровой пище, о пользе для здоровья человекаовощей и фруктов. |
| 3 | Чтение худ.литературыА.Пономаренко «Твоидрузья», «Мочалка»,«Зубная щётка». | Знакомить с простыми способами борьбы сболезнетворными бактериями, необходимостибережного отношения к своему телу, соблюдению КГН с целью профилактики заболеваний. |
| 4 | Беседа «Ласковое инеласковое 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 «Правилаповедения в природе». | Продолжать закреплять знание правил поведения в природе: с незнакомыми растениями, грибами и ягодами, насекомыми: жалящими и кровососущими. |
| 2 | Д/и «Во фруктовомцарстве». | Дать представления о значении витаминов дляздоровья. |
| 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 |