**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. |
|  |  |  |