

Перспективный план  
по здоровому образу жизни в старшей группе



Разработчик:  
Таушева К.С.

**Цель:** Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического, психического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни, осознанное выполнения элементарных правил здоровьесбережения у детей.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни;

Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.

**Развивающие:**

Развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы.

Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.

Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.

Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.

**Воспитательные:**

Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.

Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

**Основные направления работы по ЗОЖ:**

- формирование установки на здоровый образ жизни, как основное условие сохранения и укрепление здоровья;
- ознакомление детей со способами профилактики заболеваний и предотвращение травматизма;
- привитие навыков личной гигиены;
- формирование бережного отношения к своему здоровью.

### Перспективное планирование по ЗОЖ в старшей группе

Месяц	Тема	Цель	Работа с родителями
сентябрь	<p><b>Беседы:</b> «Что нужно делать, чтобы быть здоровым» «Что такое здоровый образ жизни» «В гости к медицинской сестре – антропометрия»</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «Съедобное – несъедобное», «Правила гигиены», «Подбери одежду по сезону».</p> <p><b>Сюжетно/ролевые игры:</b> «Поликлиника», «Больница»</p> <p><b>Чтение:</b> К. Чуковский «Доктор Айболит», А. Барто «Девочка чумазая».</p>	<p>Задачи: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. Приобщение детей к ценностям ЗОЖ; Учить заботиться о своем здоровье. Воспитывать привычку ЗОЖ. Рассказать детям о том, какие изменения у них произошли в организме за полгода.</p> <p>Расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду.</p>	<p><b>Консультации, для родителей:</b> «Формирование у детей здорового образа жизни».</p>

<p style="text-align: center;"><b>октябрь</b></p>	<p><b>Беседы:</b> «Что помогает мне быть здоровым», «Витамины и их роль в жизни человека. Каталог витаминов для детей».</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное – несъедобное», «Сложи картинку» (фрукты).</p> <p><b>Игра на внимание:</b> «Вершки и корешки».</p> <p><b>Сюжетно/ролевые игры:</b> «Овощной магазин», «Угостим куклу компотом».</p> <p><b>Чтение</b> Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита».</p>	<p>Закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека. Учить детей осознанно подходить к своему питанию. Учить отличать полезные продукты. Здоровье зависит от правильного питания. «О значении физкультуры»</p> <p>Формировать первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах. Способствовать формированию представлений детей о пользе и вреде еды для организма.</p>	<p><b>Консультации, для родителей:</b></p> <p>«Здоровое питание – здоровый ребенок».</p>
<p style="text-align: center;"><b>ноябрь</b></p>	<p><b>Беседы:</b> «Средства гигиены» «Кожа, её строение и значение» «Как возникают болезни»</p> <p><b>Игра-экспериментирования:</b> «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода».</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «Что нужно доктору, что лишнее»</p> <p><b>Сюжетно-ролевые игры</b> «Салон красоты», «Банный день»</p> <p><b>Чтение:</b> К.Чуковский «Мойдодыр», З.Александрова «Купание», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка».</p> <p><b>Чтение стихотворения</b> С.Михалкова «Скверная история».</p>	<p>Дать общее представление о том, что кожа, ногти и волосы являются защитниками организма человека. 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. Закреплять знания о необходимости соблюдения личной гигиены с помощью художественного слова. Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Формировать целостную картину мира и первичных ценностных представлений.</p>	<p><b>Консультации для родителей:</b></p> <p>«Личная гигиена ваших детей».</p>

декабрь	<p><b>Беседы:</b> «Как укрепить наше здоровье зимой», «Правила поведения в детском /саду», «Спорт-это здоровье», «Как себя надо вести в транспорте».</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «Назови зимние виды спорта», «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не заболеть», «Зимние игры и забавы».</p> <p><b>Игра-ситуация</b> «Что будет, если...».</p> <p><b>Чтение:</b> С. Шукшина «Как беречь нос», «Прививка». Е.Багрян «Маленький спортсмен»,А.Барто «Наступили холода».</p> <p>Чтение стихотворения В. Клименко «Кто важнее всех на свете».</p> <p><b>Сюжетно/ролевые игры:</b> «На приеме у врача», «Больница»</p>	<p>Формировать у детей осознанное отношение к здоровью в холодный период года. Рассказать о значении физкультурных занятий для здоровья детей.</p> <p>Формировать основы безопасного поведения в группе и на участке.</p> <p>Продолжать работу по ознакомлению с правилами безопасности на улицах города и в транспорте.</p> <p>Способствовать развитию знаний зимних видов спорта;</p> <p>Прививать интерес к зимним играм и забавам.</p> <p>Вызывать желание заботиться о своем здоровье, закреплять знания о безопасном поведении.</p> <p>Совершенствовать умение детей самостоятельно брать на себя различные роли в соответствии сюжетом игры.</p>	<p><b>Консультации для родителей:</b></p> <p>«Здоровый образ жизни в семье».</p>
январь	<p><b>Беседы:</b> «Как правильно заботиться о своем здоровье», «Спортландия – спортивные игры и развлечения» «Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами».</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «Если ты простудился», «Посещение больного». «У Бори болит зуб», «Здоровье и настроение», «Почему Саше плохо?»</p> <p><b>Игры-предположения:</b> «Что будет, если фрукты и овощи не мыть, принимать пищу грязными руками, не чистить зубы, гулять раздетыми».</p> <p><b>Сюжетно-ролевые игры:</b> «Аптека», «Скорая помощь»</p> <p><b>Игровые задания:</b> «Как узнать, здоров ребенок или нет», «Когда человек болеет, что с ним происходит».</p> <p><b>Чтение художественной литературы:</b> К.Е. Григорьева «Бабушка больна», Г. Сенченко «Все мы скажем, нет простуде», И.Драч «Врач».</p>	<p>Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Учить заботиться о своем здоровье, сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Прививать любовь к спорту.</p> <p>Развивать у детей физические качества.</p> <p>Познакомить с оздоровительными свойствами снега.</p> <p>Закреплять знания о необходимости соблюдения личной гигиены.</p> <p>Формировать целостную картину мира и первичных ценностных представлений.</p>	

<p style="text-align: center;"><b>февраль</b></p>	<p><b>Беседы:</b> «Части тела человека», «Мы все похожие, но разные», «Чтобы ушки слышали», «Красивая осанка»</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «Запомни движение», «Покажи части тела».</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «Узнай по звуку».</p> <p><b>Чтение:</b> С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека».</p> <p><b>Сюжетно/ролевые игры:</b> «У педиатра на приеме».</p> <p><b>Спортивное развлечение:</b> «Мы сильные и смелые»</p> <p><b>Экскурсия в медицинский кабинет.</b></p>	<p>Учить детей любить себя и свое тело. Познакомить с частями тела человека. Познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья. Рассказать о роли слуха в жизни человека, учить соотносить звук с предметом или его частью. Обобщить знания о функции органов; сформировать представление о том, что каждая часть тела и каждый орган человека имеют большое значение для него. Создать атмосферу радостного настроения; развивать силу, ловкость, выносливость; воспитывать чувство солидарности, взаимопомощи.</p>	<p><b>Консультации, беседы, рекомендации для родителей:</b> Рекомендации для родителей: «Травматизм у дошкольников и способы его предотвращения».</p>
<p style="text-align: center;"><b>март</b></p>	<p><b>Беседы:</b> «Здоровые зубки – здоровый человек». «Роль рта в жизни человека» «Здоровые зубки – здоровый человек». «Роль рта в жизни человека»</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «Полезные и вредные продукты для зубов и желудка», «Где должна спать зубная щетка», «Что полезно глазкам?»</p> <p><b>Сюжетно-ролевая игра:</b> «Оля у зубного врача».</p> <p><b>Подвижная игра:</b> «Зубик раз и зубик два».</p> <p><b>Игры на развитие воображения:</b> «На что похожи язычок, зубки, ротик, губы...»</p> <p><b>Игра-занятие:</b> «Кто живет в ротике-домике?».</p> <p><b>Чтение художественной литературы:</b> Е.Пермяк «Про нос и язык», И. Змай «Яблоко», С. Михалков «Овощи».</p>	<p>Показать детям какую роль играют глаза в жизни человека. Напомнить детям о средствах личной гигиены, закрепить приобретенные навыки.</p> <p>Расширение представления о человеческих зубах, гигиене ротовой полости, полезных и опасных для зубной эмали продуктах.</p> <p>Продолжать знакомить детей со строением человеческого тела, расширять словарь по теме.</p> <p>Закреплять лексику по теме «Части тела»; - закреплять умение подбирать антонимы; активизировать глагольный словарь</p>	<p><b>Консультации, беседы, рекомендации для родителей:</b></p> <p>Памятка «Опасные предметы дома»</p>

<p style="text-align: center;"><b>апрель</b></p>	<p><b>Беседы:</b> «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства».</p> <p><b>Презентация:</b> «добрые доктора».</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «Опасно - безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя».</p> <p><b>Сюжетно/ролевые игры:</b> «Мы пожарные»</p> <p><b>Чтение:</b> С.Маршак «Кошкин дом»; В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо».</p>	<p>Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности. Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым. Расширять и углублять знания о работе врачей</p> <p>Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.</p> <p>Закрепить знания детей о профессии пожарного, Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность с помощью художественного слова.</p>	<p><b>Консультации, беседы, рекомендации для родителей:</b> Памятка «Профилактика выпадения детей из окна»</p>
<p style="text-align: center;"><b>май</b></p>	<p><b>Беседы:</b> «В здоровом теле – здоровый дух», «Движение – это жизнь. Спортивные игры», «Лето красное – для здоровья время прекрасное». «Правила поведения на воде»</p> <p><b>Дидактические игры:</b> «Что такое хорошо, что такое плохо», «Найди ошибку художника», «Можно – нельзя».</p> <p><b>Сюжетно/ролевые игры:</b> «Семья», «Аптека».</p>	<p>Закрепление пройденного материала.</p> <p>Сформировать представление о пользе закаливания в летний период.</p> <p>Формировать у детей навыки безопасного поведения на воде.</p> <p>Закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображенное на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животным.</p> <p>закрепить знания о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни.</p>	<p><b>Консультация:</b> «Закаливание детей летом».</p> <p>Памятка: «Безопасность детей в летний период»</p>

### Литература:

Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении/ Н.В. Елжова. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 215с. (Сердце отдаю детям).

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под. Ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА\_СИНТЕЗ, 2011. – 336с.

Т.Н.Петрова, В.Д.Дмитриенко, Е.А.Петрова. Примерное планирование занятий по валеологии в средней группе. Дошкольная педагогика / август/ 2007 №4