

Перспективный план по ЗОЖ

старшая группа

Цель: создание условий для формирования знаний по ЗОЖ у детей 5-6 лет.

Задачи:	Результаты:
<p>Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.</p> <p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.</p> <p>Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).</p> <p>Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).</p> <p>Воспитывать сочувствие к болеющим.</p> <p>Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.</p>	<p>Навыки опрятности (замечаем беспорядок в одежде, устраняем его при небольшой помощи взрослых).</p> <p>Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).</p> <p>Элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Представления о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.</p>

Общая тема	Тема недели	Содержание и формы работы с детьми	Содержание и формы работы с родителями
	Мой любимый	1.Беседа «Что мы делаем,	Анкетирование

День знаний	детский сад 22 августа – 28 августа	чтобы быть здоровыми?» 2. <u>Д/игра</u> «Кто больше знает о себе». 3. ЧХЛ. К. Чуковский «Доктор Айболит» 4. <u>Д/игра</u> «Правила гигиены»	родителей «Ваши дети и их здоровье»
	День знаний 28 августа - 3 сентября	1. Беседа «Что нужно делать чтобы быть здоровым» 2. ЧХЛ. А. Барто «Девочка чумазая» 3. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» 4. <u>Д/игра</u> « Что полезное и вредное для зубов».	Оформление папки – передвижки «Здоровый образ жизни семьи»;
Осень	Книга научит, книга и спросит 4 - 10 сентября	1. Беседа «Где живут витамины»;» 2. Рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая» 3. <u>Д/игра</u> «Определи на вкус» 4. Отгадывание загадок о фруктах, овощах.	Консультация «Витамины всем необходимы
	Осень в природе - Знакомство с экосистемами 12 сентября – 18 сентября	1. Беседа «Как устроено наше тело» 2. <u>Д/ игра</u> «Кто больше знает о себе». 3. Беседа «Как работают наши органы». 4. Дыхательное упражнение «Дровосек». 5. ЧХЛ. В. Драгунский «Без осанки конь-корова»,	Выставка детских работ: «Если хочешь быть здоровым».
	По следам воинской Славы. 19 – 25 сентября	1. Беседа «Лук от семи недуг» 2. <u>Д/и</u> «Что растет на грядке» (изготовление) 3. <u>Д/и</u> «Угадай на вкус» (картотека) 4. Ситуации «Что в корзину мы берем», 5. Тематический день «День здоровья» 21 сентября	Беседа «Что такое здоровый образ жизни?»
Я вырасту здоровым	Семь Я 25 сентября – 1 Октября	1. Беседа «Почему надо чистить зубы» 2. <u>Д/и</u> «Вредно -полезно» (картотека) 3. <u>Д/и</u> «Съедобное- несъедобное» (картотека) 4. Спортивное соревнование «Мы дружим с спортом». 5. ЧХЛ. К. Чуковский «Федорино горе».	Консультация «Вредные и полезные продукты»

	Здоровье главная ценность 2 - 8 октября	1.Беседа с врачом и м/с «Почему я стала врачом, м/с» 2. Экскурсия в медицинский кабинет детского сада 3.ЧХЛ. Чтение: В. Ивенин «Слово врача» 4.Д/ игра «Угадай, что за доктор»	Консультация врача «Физическое развитие детей 5-6 лет»
	Я горжусь своим отцом 9 – 15 октября	1.Беседа «Где растет каша?» 2.Д/и «Узнай по описанию» (картотека) 3. Проектная деятельность «Пейте, дети, молоко». 4.Г.Зайцев «Приятного аппетита»	Беседа «Как приучить детей употреблять молочные продукты?»
Мой город, моя страна	От зёрнышка до булочки 16 - 22 октября	1.Беседа о работе врача. 2. Рассказ о своём визите в поликлинику. 3. Д/игра «Угадай, что за доктор». 4. Заучивание стихотворения «Прививка»	Консультация «Как сохранить здоровье ребёнка осенью»
	Великие люди, прославившие Россию (наш край) 23 - 39 октября	1.Беседа «Овощи и фрукты- полезная еда». 2. Д/и «Во фруктовом царстве» 3. Д/и «Чудо-дерево». 4. Проблемная ситуация «Необычное угощение».	Консультация: «Овощи и фрукты- полезная еда».
	Моя малая Родина 30 октября – 5 ноября	1.Беседа «Что такое микробы» 2.Д/ и «Да здравствует мыло душистое» (картотека) 3.Потешка «Расти коса до пояса», «Водичка водичка» 4.Игра эксперимент «Грязные и чистые ручки».	Консультация «Личная гигиена ваших детей»
Зима полна чудес	По улицам города 6 – 12 ноября	1.Беседа «Одеваемся тепло» 2.Д/и «Оденем куклу на прогулку»(изготовление) 3.П/и «Ловишки парами» 4.ЧХЛ.стихотворение Чистюля еног.	Консультация «Одежда и обувь ребенка на зимней прогулке»
	Первые заморозки 13 ноября – 19 ноября	1. Беседа «Как себя вести, если ты простудился?» 2. Д/и «Оденься правильно» 3. Рассматривание картины «На приёме у врача». 4. Просмотр электронной презентации « Простудные и вирусные заболевания»	Консультация «Если ребенок простудился»
	Такие разные слова 20 – 21 16 ноября	1. Беседа «Прогулка зимой» 2. ЧХЛ С. Шукшина «Как беречь нос». 3.П/и «Полезные продукты» 4. Ситуация «Что будет, если...»	Консультация «Прогулка зимой – это здорово!»
	Зимушка	1. Беседы «Мы составляем меню	Беседа

	хрустальная 27 ноября - 3 декабря	на один день» 2. Ситуации «Кот Матроскин варит суп» 3. Отгадывание загадок о фруктах, овощах, хлебе, продуктах. 4. Собери картинку	«Здоровье ребенка в наших руках».
	Зима художница 4 – 10 декабря	1. Беседа «Как мы занимаемся физкультурой» 2. Д/и назови зимние виды спорта 3. <u>Пальчиковая гимнастика</u> <u>Зимние виды спорта.</u> Раз, два, три, четыре, пять, <i>Соединять одноименные пальцы рук, начиная с больших</i> К нам зима пришла опять. <i>Указательный и средний пальцы «шагают» по столу</i> Любим забавы холодной поры: <i>Сжимать – разжимать пальцы в кулаки</i> Весело мчимся с высокой горы, Ходим на лыжах, на санках летим И в белоснежных коньках мы скользим, Лепим все дружно снеговика. <i>Загибаем пальцы обеих рук, начиная с больших.</i> Не уходила б зима никогда! Хлопают в ладоши. 4. Лото (виды спорта)	Консультация «Зимние виды спорта»
	Новогодние традиции разных народов мира 11 – 17 декабря	1. Беседа «Что такое личная гигиена» 2. Игра-экспериментирование «Теплая или холодная вода». 3. Д/и «Подбери картинки» (изготовление) 4. ЧХЛ. З Александрова «Купание»	Консультация: «Подвижная игра в жизни ребенка»
	Новогодний калейдоскоп 18 – 24 декабря	1. Беседа «Страна волшебная – здоровье» 2. ЧХЛ Пословицы и поговорки о здоровье 3. С. Прокофьев «Румяные щечки» 4. Физминутка «На зарядку!»	Беседа по профилактике простудных заболеваний.
	Новогодние/ Рождественские хлопоты 25 -31 декабря	1. Беседа «Спорт- лучшее лекарство» 2. «Подбери одежду по сезону», 3. Я.Аким «Первый снег» 4. Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал»	Беседа «Здоровый образ жизни в большом городе»
Зима	По дорогам мульткино 8 - 14 января	1. Беседа «На игровой площадке» 2. Подвижные игры «Мороз Красный нос», «Два Мороза» 3. Спортивное развлечение «Зимушка-зима- русская краса»	Консультация «Упражнения для формирования правильной осанки у детей»
	Зима в природе 15 – 21 января	1. Рассказывание по картине «Зимние развлечения» 2. Составление тематического альбома «Зимние забавы» 3. Д/и «Зимние игры и забавы»(картотека)	Консультация «Зимние забавы»

		4. Тематический день Здоровья «Папа, мама, я – спортивная семья»	
	Зимние игры и забавы 22 - 28 января	1. Беседа «Грипп - опасное инфекционное заболевание» 2. Ментальная карта «Профилактика гриппа» 3. Поисково-исследовательская деятельность «Почему мы слышим звуки» 4. Чтение В. Бондаренко «Язык и уши», Е. Пермяк «Про нос и язык»	Беседа «Полезность зимних прогулок для здоровья детей»
Наука маленького роста	Будем добрыми 29 января – 4 февраля	1. Беседа «Сам себе я помогу, здоровье свое я сберегу» 2. ЧХЛ К.И. Чуковский «Мойдодыр» 3. С. Михалков «Про девочку которая плохо кушала» 4. Д/и Полезно не полезно	Консультация «Советы по предупреждению нарушения осанки у детей»
	Наука начинается с детства 5 – 11 февраля	1. Беседа о необходимости следить за здоровьем зубов. 2. Рассказ об истории зубной щетки; 3. Чтение А. Анпилов «Зубки заболели», 4. Кукольный спектакль «Как Баба Яга со стоматологом подружилась»	Консультация «Оздоровление питанием»
	Писатели детям 12 – 18 февраля	1. Беседа «Моё тело» 2. Д/и «Покажи части тела» (изготовление) 3. Беседа «Глаза мои помощники» 4. Гимнастика для глаз.	Консультация «Человек и части тела»
Мамин день	Гордиться славою предков не только можно, но и нужно 19 – 25 февраля	1. Физкультурный досуг «23 февраля - День защитника Отечества» 2. Этюды на расслабление мышц: «Штанга», «Насос», «Винт», 3. Беседа «Мы все похожие но разные.»	Анкета «Здоровый образ жизни»
	В гостях у сказки 26 февраля – 3 марта	1. Беседы «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» 2. Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр» 3. Чтение рассказа «Волшебный морж» 4. Отгадывание загадок	«Чистота — залог здоровья» Рекомендации для родителей
	Пусть всегда	1. Беседы «Микробам-бой»	Консультация

Мамин день	будет мама 4 – 10 марта	2. Д/и «Где прячутся микробы?» 3. Опыты с водой.(микробы в воде) 4. ЧХЛ. Н.Найдёнова «Наши полотенца»,	«Лечение без лекарств»
	Масленичная неделя 11 – 17 марта	1.Беседа «Наши глаза» 2.ЧХЛ Н. Орлова «Ребятишкам про глаза» 3.Д/и «Угадай, что изменилось» (картотека)	Консультация «Гимнастика для глаз»
	В гостях у русской зимы 18 - 24 марта	1.Беседа «Наш верный помощник – нос» 2. Д/и «Угадай по запаху» (картотека) 3. ЧХЛ В. Бианки «Чей нос лучше»	Консультация «Насморк – это серьезно»
Знакомство с народной культурой и традициями	Путешествие на ярмарку 25 - 31 марта	1. Беседы «Почему полезно заниматься физкультурой», 2.Д/и «Разложи картинки по порядку» 3.ЧХЛ. В. Радченко и др. «Твой олимпийский учебник» 4. Дидактические игры «Режим дня»	Консультация «Польза утренней зарядки для детей»
	Фольклор – душа народа 1 – 7 апреля	1. Беседа «Вредные привычки» 2 Д/и «Я знаю, что можно, что нельзя» (картотека) 3.Беседа «Правильная осанка». 4. Дидактическая игра «Будь стройным»	Консультация: «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ»
	Космическое путешествие 8 – 14 апреля	1.Игровая ситуация «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке» 2.Д/и «Узнай на вкус!» (картотека) 3.ЧХЛ Ю.Тувим «Хозяйка однажды с базара пришла»	Беседа с родителями «О пользе витаминов»
Весна - красна	Пробуждение природы 15 – 21 апреля	1.Беседа «Со спортом дружить-здоровым быть» 2.Квест – игра «Дворовые игры» 3. Д/и игра «Подбери пару», «Собери предмет по частям»,	Принести фото на тему «Отдыхаем всей семьёй»
	Птичий переполох 22.04 – 28.04	1.Беседа «С утра до вечера» 2.ЧХЛ Е. Кан «Наша зарядка» 3. - Д/и «Утро начинается» (картотека)	Беседа с родителями «Режим дня»
Мы помним, мы гордимся	Майский праздник 29 апреля – 5 мая	1.Беседа «Растения вокруг нас» 2. Разгадывание кроссворда «Зелёная аптека». 3. Дидактическая игра «Что лишнее», «Что где растёт»	Консультация «Бережём здоровье вместе»

		1. Беседа «Осторожно лекарства» 2. Д/и «Скорая помощь» (карточка) 3. Рассматривание энциклопедии «Лекарственные растения». 4. Беседа ««Ядовитые растения»».	Беседа «Состояние здоровья вашего ребёнка»
		1. Беседа «Отдыхаем у воды» 2. Д/и «Можно -нельзя» (карточка)	Консультация «Да здравствует вода!»
		1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья» 2. Д/и «Что такое хорошо, что такое плохо» (карточка) 3. Беседа «Что мы знаем о том, как вести себя в жару»	Консультация «Закаляйся - если хочешь быть здоров»