

Перспективный план работы по формированию основ здорового образа жизни в старшей группе

Месяц \ Тема	Формы работы с детьми	Содержание	Взаимодействие с родителями
<p>Сентябрь</p> <p>«Моё здоровье»</p>	<p>1. Беседа «Что такое здоровье»</p> <p>2. Дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо».</p> <p>3. С/ролевая игра «Вызов врача на дом».</p> <p>4. Чтение худ. литературы: К.И. Чуковского «Айболит».</p>	<p>Программное содержание: формировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье.</p> <p>Программное содержание: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.</p> <p>Программное содержание: продолжать знакомить детей с профессией врача и манипуляциями, производимые медицинскими работниками. Учить объединяться для игры в небольшие группы (2-3 человека). Развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом в совместной игре.</p> <p>Программное содержание: формирование первичных представлений о профессии врача.</p>	<p>Родительское собрание на тему «Малыши – крепыши».</p> <p>Анкетирование родителей на тему «Как берегут здоровье в вашей семье».</p> <p>Цель: получение и анализ информации об отношении родителей к вопросам здорового образа жизни детей.</p> <p>Планирование работы, исходя из полученной информации по данной теме на новый учебный год.</p>
<p>Октябрь</p> <p>«Витамины с</p>	<p>1. Игра-занятие - «Овощи - полезная еда»</p>	<p>Программное содержание: формировать представления у детей о полезных продуктах, рассказать о пользе овощей для здоровья человека, о пользе витаминов. Вызвать у детей желание употреблять в пищу как можно больше</p>	<p>Традиционный конкурс совместных семейных работ «Осенний вернисаж»</p>

<p>грядки»</p>	<p>2. Дидактическая игра «Угадай на вкус».</p> <p>3. С/ролевая игра «Овощной отдел супермаркета».</p> <p>4. «Овощи, фрукты»</p>	<p>овощей.</p> <p>Программное содержание: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.</p> <p>Программное содержание: продолжать знакомить детей с профессией продавца, кассира супермаркета и производимыми ими действиями, при осуществлении продажи. Развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом в совместной игре. Закрепление название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах</p> <p>Программное содержание: закреплять знания и представления детей об овощах и фруктах, о их пользе; учить рисовать округлые, овальные предметы; закрашивать, не выходя за контур..</p>	
<p>Ноябрь</p> <p>«Моя гигиена»</p>	<p>1. Чтение А. Барто «Девочка чумазая»</p> <p>2. Беседа «Зачем нам нужен носовой платок»</p> <p>3. С/ролевая игра «Красивая стрижка»</p>	<p>Программное содержание: воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть чистым, красивым, аккуратным.</p> <p>Программное содержание: Формирование навыков пользования носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.</p> <p>Цель: продолжать формировать представления о труде парикмахера, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Развивать умение</p>	<p>Экскурсия в кабинет врача «Врачи наши помощники».</p> <p>Цель: расширять представления детей о труде врача и медицинской сестры.</p>

		взаимодействовать и ладить друг с другом в совместной игре, распределять роли.	
Декабрь «Одежда и моё здоровье»	<p>1. Игра-занятие «Почему заболели ребята?».</p> <p>2. Дидактическая игра «Я собираюсь на прогулку».</p> <p>3. С/ролевая игра «Оденем куклу Варю на прогулку».</p> <p>4. Чтение стихотворений М. Фисенко «Растеряша», «Пятнышки на твоей рубашке».</p>	<p>Программное содержание: ознакомить детей с признаками заболеваний, правилами поведения в случае болезни; формировать умения и навыки по выполнению гигиенических требований к одежде; развивать речь, мышление.</p> <p>Программное содержание: Учить одеваться в соответствии с временами года и погоды; воспитывать опрятность, желание следить за своим внешним видом.</p> <p>Программное содержание: закрепить знания предметов одежды; формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, формирование навыков самообслуживания; развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.</p> <p>Программное содержание: закрепить знания детей о видах и назначении одежды.</p>	Круглый стол с родителями «Здоровый образ жизни в семье». Цель: обмен опытом родителей по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в семье.
Январь «Моё	Игра-занятие «Вот я какой».	Программное содержание: познакомить детей с строением тела человека, с возможностями его организма: - я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать,	Выпуск памятки для родителей «Здоровый образ жизни».

<p>тело»</p>	<p>2. Дидактическая игра «Городок здоровья».</p> <p>3. С/ролевая игра «В травматологическом пункте».</p> <p>4. Рассматривание энциклопедии «Я и мое тело».</p>	<p>кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям; - воспитывать чувство гордости, что «Я – человек»; - вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.</p> <p>Программное содержание: Уточнить и расширить знания детей об основных ценностях здорового образа жизни; способствовать осознанному приобщению к ним.</p> <p>Программное содержание: закрепить знания детей о строении тела, развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.</p> <p>Программное содержание: расширять представления детей о своем теле (организме).</p>	
<p>Февраль</p> <p>«Витамины для здоровья»</p>	<p>1. Игра-занятие «Знакомьтесь, витамины»</p> <p>2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».</p> <p>3. С/ролевая игра «Таня</p>	<p>Программное содержание: формировать представления о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Программное содержание: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.</p> <p>Программное содержание: закреплять знание о носовом платке и правилах пользования; пользе витаминов;</p>	<p>Выпуск газеты «Будьте здоровы».</p> <p>Цель: познакомить родителей с здоровьем берегающими технологиями, используемых в дошкольном учреждении.</p>

	простудилась».	умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.	
Март «В здоровом теле - здоровый дух!»	<p>1. Игра-занятие «Я здоровье берегу».</p> <p>2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров».</p> <p>3. С/ролевая игра «У зубного кабинета».</p> <p>4. Просмотр мультфильма «Птичка Тари» (Союзмультфильм, 1976 г.).</p>	<p>Программное содержание: Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, обучить несложным приемам самомассажа. Развивать разговорную речь детей. Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям.</p> <p>Программное содержание: формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.</p> <p>Программное содержание: формировать представления о труде зубного врача, манипуляциях, производимых врачом при осмотре пациента; закрепить знания предметов личной гигиены (зубная щетка, тюбик, зубной порошок) и их назначении, правильному использованию; развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.</p> <p>Программное содержание: формировать представление у детей о необходимости профилактического ухода за зубами.</p>	<p>Оформление информационных карточек для родителей «Уроки Чистюли».</p> <p>Цель: ознакомить родителей с алгоритмом чистки зубов детей дошкольного возраста.</p>
Апрель «Здоровье зубов»	1. Игра-занятие «Чтобы зубки не болели».	Программное содержание: формировать первичные представления детей о строении зубов; обучить несложным приемам ухода за зубами; воспитывать желание ухаживать за зубами.	<p>Оформление информационных карточек для родителей «Уроки Чистюли».</p> <p>Цель: ознакомить родителей с</p>

	<p>2. Дидактическая игра «Правила чистюли».</p> <p>3. С/ролевая игра «У зубного кабинета».</p> <p>4. Просмотр мультфильма «Птичка Тари» (Союзмультфильм, 1976 г.).</p>	<p>Программное содержание: закрепление полученных знаний о здоровье зубов; учить различать на карточках здоровые и больные зубы.</p> <p>Программное содержание: формировать представления о труде зубного врача, манипуляциях, производимых врачом при осмотре пациента; закрепить знания предметов личной гигиены (зубная щетка, тюбик, зубной порошок) и их назначении, правильному использованию; развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.</p> <p>Программное содержание: формировать представление у детей о необходимости профилактического ухода за зубами.</p>	<p>алгоритмом чистки зубов детей дошкольного возраста.</p>
<p>Май</p> <p>«Моя безопасность»</p>	<p>1. Игра-занятие «Шагая осторожно»</p> <p>2. Дидактическая игра «Опасные предметы».</p> <p>3. Игра-ситуация «На игровой площадке».</p>	<p>Программное содержание: Учить детей правилам передвижения по улицам; рассказать об опасностях, которые могут подстеречь нас на улице.</p> <p>Программное содержание: Познакомить детей с предметами, которые могут быть опасны для здоровья человека</p> <p>Программное содержание: Формировать представления детей об источниках потенциальной опасности на игровой площадке, о правилах безопасного поведения на</p>	<p>Целевая прогулка к светофору совместно с родителями «Безопасная улица».</p> <p>Цель: закрепить знания детей о правилах безопасного поведения на улицах города.</p>

	4. Рисование по замыслу на тему: «Безопасная улица»	прогулке. Программное содержание: сформировать знания о правилах поведения на улице, в детском саду, дома.	
--	---	---	--

Список литературы:

1. Аверина И. Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ. -М: Айрис-Пресс, 2006.-136с
2. Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.
3. Алямовская В.Г. «Как воспитывать здорового ребёнка». – Москва. 1993.
4. Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности: Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
5. Гурец И. И. «Прогулки в детском саду».
6. Журнал «Дошкольное воспитание». № 6 2002. «Упражнения для оздоровления детей.
7. Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.
8. Маргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – Воронеж ТЦ «Учитель», 2005.
9. Мартынов С. М. Здоровье ребенка в ваших руках. - М. :Просвещение. -1999.-221с.
10. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
11. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
12. Терновская, С. А. Теплякова, Л. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. - 2005. - №4. - С. 61-65.
13. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г
14. Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
15. Щипицина Л.М. и др. Азбука общения. СПб. 1998. 3. Источник: <http://doshvoznrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie25.html>
<http://tmndetsady.ru/metodicheskiiy-kabinet/proektnaya-deyatelnost/news5891.html>