**Перспективный план по ЗОЖ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | задачи | пути реализации |
| сентябрь | Выявлять представления о составляющих ЗОЖ (правильное питание, движение, сон, закаливание) и факторах, разрушающих здоровье.  Выявлять уровень сформированности потребности в ЗОЖ.  Формировать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. | - Беседы «Что я знаю о своем здоровье», «Как устроено наше тело», «Как работают наши органы».  - Дидактическая игра «Кто больше знает о себе».  - Наблюдения за детьми.  - НОД «Вкусный и полезный сок»  - Беседа «Где живут витамины»;  - Дидактическая игра «Определи на вкус»  - Ситуации «Что в корзину мы берем», «Как мама варила варенье».  - Отгадывание загадок о фруктах, овощах.  - ХПД «Вкусный сок»  Работа с родителями .  Консультация «Какие добавить витамины в питание ребенка осенью». |
| октябрь | Закрепить знания детей о врачах – специалистах и особенностях их работы. Учить детей не бояться врачей, самому уметь оказывать помощь.  Формировать представление о пользе игр и прогулок с домашними животными на состояние здоровья его хозяина, о правилах поведения при общении с животными. | - Экскурсия в медицинский кабинет детского сада  Беседа с врачом и м/с «Почему я стала врачом, м/с»  - Беседа о работе врача.  - Чтение: В. Ивенин «Слово врача».  - Дидактическая игра «Угадай, что за доктор»  - Заучивание стихотворения «Прививка»  - Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Аптека»  - Инсценировка отрывка сказки «Добрый доктор Айболит»  - Выставка детских рисунков «Добрый доктор»  - Беседы «Кошка и собака – наши соседи», «Мои домашние питомцы», «Как вести себя с незнакомыми животными», «Что делать, если тебя укусила собака?»  - Чтение А.Дмитриев «Бездомная кошка», Г.Новицкая «Дворняжка», Е.Благигина «Котенок»  Осенний день здоровья.  Работа с родителями:  Консультация ««Воспитание у детей дошкольного возраста здорового образа жизни». |
| Ноябрь | Формировать представления о зависимости здоровья от правильного питания; умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.  Продолжать формировать представления о здоровье, болезнях, микробах.  Дать элементарные представления об инфекционных заболеваниях, способах их распространения. Учить детей заботится не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих. | - Беседы «Мы составляем меню на один день», «Как мы делали бутерброды», «Ядовитые растения».  - Дидактические игры «Определи на вкус»  «Где какой витамин»  - Отгадывание загадок о фруктах, овощах, хлебе, продуктах.  - Ситуации «Угощенье для гостей», «Кот Матроскин варит суп».  - Беседа «Как себя вести, если ты простудился?»  - Дидактические игры «Одень куклу на прогулку», «Оденься правильно»  - Рассматривание картины «На приёме у врача».  - Просмотр электронной презентации « Простудные и вирусные заболевания»  - Ситуация «Что будет, если…»  - Конструктивная деятельность «Больница для игрушек»  - Сюжетно – ролевая игра «Больница»  - П/и «Полезные продукты»  Работа с родителями:  Консультация «Путь к здоровью ребенка лежит через семью». |
| декабрь | * Показать приемы первой помощи при ожогах, порезах * Выявить и закрепить представления детей о сне и его значении. * Сформировать у детей правила подготовки ко сну. * Воспитывать положительное отношение ко сну. | - Моделирование ситуаций: сестра обожгла палец; елочная игрушка упала и разбилась, мальчик собирал осколки и порезался.  - Просмотр электронной презентации «Первая помощь»  - Консультация для родителей «Будьте бдительны».  - Рассказ «Что мне сегодня снилось»  - Дидактические игры «Как готовиться ко сну», «Что сначала, что потом», «Что перепутал художник», «Режим дня»  - Тренинг «Страшные сны»  - Чтение И. Токмакова «Где спит рыбка»  - Разучивание колыбельных песен  - Рассматривание иллюстраций «Как спят звери, птицы, рыб  Консультация ««Значение витаминов в рационе ребёнка». |
| январь | * Продолжать формировать представления о здоровье, болезнях и вирусах, способах защиты от них * Продолжать формировать элементарные представления о роли органов чувств в жизни человека.   Познакомить детей с органом слуха, его строением и ролью в ориентировке в пространстве, показать особенности развития слуха у человека и животных. | - Беседа «Грипп - опасное инфекционное заболевание»  - Конкурс плакатов для детей и родителей «Профилактика гриппа»  - Поисково-исследовательская деятельность «Почему мы слышим звуки»  - Чтение В. Бондаренко «Язык и уши», Е. Пермяк «Про нос и язык»  - ХПД Плакаты «Берегите слух»  Зимний день здоровья.  Консультация «Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить». |
| февраль | * Продолжать формировать представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, строения тела человека: зубы и их значение для здоровья. * Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма. * Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья. * Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. | - Беседа о необходимости следить за здоровьем зубов;  - Рассказ об истории зубной щетки;  - Чтение А.Анпилов «Зубки заболели»,  Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Крепкие-крепкие зубы».  - Сюжетно-ролевая игра «Больница», «Аптека».  - Кукольный спектакль «Как Баба Яга со стоматологом подружилась»  - Сюжетно – ролевая игра «Больница»  - Беседы «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»  - Сюжетно-ролевая игра «Семья».  - Отгадывание загадок  - Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр»  - Чтение рассказа «Волшебный морж - Совместный физкультурный досуг «Праздник смелых»  консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка». |
| март | * Продолжать формировать представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, строение тела человека: работой сердца и его значении для человека. * Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья, развивать у детей представления о пользе физической активности для организма. | **-**НОД«Сердце – жизненно важный орган человека».  -  Рассматривание плаката «Кровеносная система»  - ХПД «Нарисуйте любого сказочного персонажа, у которого было «золотое сердце»  - Беседы «Почему полезно заниматься физкультурой»,  «Мы дружим с физкультурой».  - Чтение В. Радченко и др. «Твой олимпийский учебник», С. Прокофьева «Румяные Щеки», пословицы, поговорки, загадки о спорте.  - Дидактические игры «Угадай вид спорта», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Режим дня»  - Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие», «Олимпиада»  - ХПД «Мы делаем зарядку»  - Спортивный досуг «Путешествие в Страну здоровья»  Консультация «Формирование у детей привычек здорового образа жизни». |
| апрель | * Формировать у детей понятия о взаимосвязи растительного и животного мира. Закрепить и расширить представления детей о лекарственных растениях. Воспитывать у детей бережное отношение к миру растений. * Продолжать формировать представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, строения тела человека: дать первоначальные представления о кожных покровах человека и животных. Познакомить с основными функциями кожи. * Воспитывать осознанное желание ухаживать за кожей своего тела. | - Рассказ о свойствах лекарственных растений.  - Кроссворд «Зелёная аптека»  - Отгадывание загадок о лекарственных растениях  - Дидактические игры «Что лишнее», «Лекарства под ногами»  - Беседа «Если ты в лесу поранил ногу»  - Рассматривание иллюстративного материала «Правила поведения в природе»  - Беседа «Какими способами можно очистить кожу»  - Кроссворд «Предметы гигиены»  - Дидактические игры «Наши помощники» и «Чтобы кожа была здоровой»  Весенний день здоровья.  - Чтение «Козлёнок, который не любил умываться», «Мойдодыр», «Волшебный морж», «Девочка чумазая»,  Загадки, пословицы и поговорки о средствах гигиены.  - Заучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»  Консультация «Спортивный уголок дома». |
| май | * Повторить, обобщить и расширить знания детей, полученные на предыдущих занятиях * Выявлять представления о составляющих ЗОЖ (правильное питание, движение, сон, закаливание) и факторах, разрушающих здоровье. * Выявлять уровень сформированности в потребности в ЗОЖ. | - Игра-викторина «Что? Где? Когда?»  - Игра – эстафета «Полезные продукты»  - Дидактические игры «Виды спорта», «Что вредно, что полезно», «Кто что делает», «Что перепутал художник», «Что сначала, что потом», «Режим дня»  - Беседа «Что мы знаем о том, как вести себя в жару»  - Продуктивная деятельность: составление семейных фотоальбомов «Здоровый образ жизни нашей семьи», книги «Полезные привычки»  - Беседы «Что я знаю о своем здоровье», «Как устроено наше тело», «Как работают наши органы».  - Дидактическая игра «Кто больше знает о себе».  - Наблюдения за детьми.  - Анкетирование родителей.  Консультация «Формирование у детей привычек здорового образа жизни». |