**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 садаБеседа 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, рыбКонсультация ««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». |