

Перспективный план на учебный год
по ознакомлению с ЗОЖ
в старшей группе

2023-2024гг

Подготовили: Курятова Т.М.

Пименова Л.С.

2023

Сентябрь

Ребёнок и здоровье

1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье»

2. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье»

Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.

3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница»

Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли.

4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»

5. Консультация для родителей «Семья и здоровье ребёнка», «Развиваем пальчики».

Октябрь

Полезные продукты

1. НОД «Фрукты полезны взрослым и детям»

Цель: Закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.

2. Беседа: «Витамины и полезные продукты»

3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное – несъедобное»

Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты. Формировать первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах

РАЗВЛЕЧЕНИЕ: «Вершки и корешки»

Цель: Обеспечить развитие детей классифицировать овощи по принципу съедобности корня и стебля; развивать внимание, память, формировать интерес к играм. Способствовать формированию представлений детей о пользе и вреде еды для организма

3. С/рол. игра «Овощной магазин», «Угостим куклу чаем»

Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Формировать умение правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами

4. Чтение художественной литературы: Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»

5. НОД Аппликация «Большие и маленькие яблоки»

Цель: Обеспечить развитие умения наклеивать круглые предметы

Ноябрь

Личная гигиена умывание каждый день

1.Беседа. «Что такое микробы» «Почему они опасны», «Почему надо соблюдать правило гигиены» Цель: Сформировать представления о том что

большинство заболеваний носит инфекционный характер Разъяснить что человек в силах уберечь себя от болезней

2. Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны зубки белые важны»

Цель: 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.

3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода».

Цель: Формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия полученных опытов

4. С/рол. игра «Искупаем куклу Катю», «Салон красоты»

Цель: Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены

5. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», З.Александрова «Купание», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка, водичка» »

Консультация для родителей «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни».

Консультация для родителей: «Культурно гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»

Декабрь

Наше здоровье

1. Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с», «Как мы занимаемся физкультурой»

Цель: Рассказать о значении физкультурных занятий для здоровья детей.

Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года. Формировать основы безопасного поведения в группе и на участке.

Назови зимние вид спорта»

Цель: Способствовать развитию знаний зимних видов спорта.

2. Дидактические игры «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться». «Зимние игры и забавы»

«Найди картинку» Цель: закрепить знание названий одежды; совершенствовать умение дифференцировать одежду по сезону.

Формировать знания у детей зимней одежды и порядок одевания. Прививать интерес к зимним играм и забавам.

3. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», «Про девочку, которая сама себя вылечила», «Прививка». Е.Багрян «Маленький спортсмен»; А.Барто «Наступили холода»;

4. С/рол. игра «На приеме у врача», «Больница»

Цель: Формировать навык пользования носовым платком, приучать детей при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком, если кто-нибудь находится рядом.

«Что будет, если...»

Цель: продолжать знакомить детей с назначением одежды, обуви, головных уборов. Формировать осознанное отношение к использованию человеком одежды.

5. Анкетирование «Здоровый образ жизни».

6. Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках».

Январь

Витамины и здоровье

1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», «Роль лекарств и витаминов»

Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно», «Полезно – бесполезно».

Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу.

НОД: «Путешествие за витаминами»

Цель: расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствах.

3. Продуктивная деятельность: Рисование «Витамины»
Аппликация «Овощи и фрукты», Лепка «Морковки».

Цель: Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользе витаминов.

4. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала»

С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», «Про девочку, которая сама себя вылечила», «Прививка».

«Советы по предупреждению нарушения осанки у детей»

«Упражнения для формирования правильной осанки у детей»

Февраль

Тело человека

1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие, но разные», «Чтобы ушки слышали», «Глаза мои помощники», Рассматривание картин – «Тело человека»

Цель: Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни

2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела».

Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека»

4.С/рол. игра «Расскажем Мишке, как нам измеряли рост»

Цели: закрепить знания о частях тела человека

5. Спортивное развлечение «Сильнее, выше, смелее»

6. НОД: «Части тела»

Цель: формировать представления о строении тела человека

Март

Будем спортом заниматься

1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Чистота – залог здоровья»

«Как мы были в кабинете медсестры».

Цель: рассказать детям, как связаны здоровье и чистота. Познакомить с предметами, необходимыми врачу и медсестре для работы. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.

2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» «Если кто-то заболел»

Цель: закреплять знания о профессиях врача и медсестры; раскрыть значение скорой помощи. Закрепить название некоторых видов спорта

3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду», «Больница».

Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности. Развить игровой диалог, игровое взаимодействие; закрепить знания о профессиях врача, медицинской сестры.

4. Продуктивная деятельность Рисование «Разноцветные мячи»

Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.

5.Развлечения: «Паровоз – здоровья»

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Папка-передвижка «Массаж против насморка»

6. Подбор упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей

Апрель

Опасности вокруг нас

1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства»

Цель: Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности

2.НОД: «Врачи – наши помощники»

Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук

3. Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя»

Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.

4. С/рол. игры «Мы шоферы», «Больница»

Цель: обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. Закрепить знание детей о профессии врача, способствовать формированию основ здорового образа жизни.

5. Чтение «Кошкин дом» - Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо»;

6. Папка-передвижка: «Учим детей основам безопасности»

Май

Закаляйся - если хочешь быть здоров

1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми» «Лето красное – для здоровья время прекрасное»

Цель: Сформировать представление о пользе закаливания в летний период

2. Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо»

3. На прогулке» Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображённое на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животным я:

4. С/рол. игры «Семья», «Поликлиника»; «Аптека»

Цель: закрепить знания о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни

5. Продуктивная деятельность Рисование Светит солнышко

Цель: формировать умение детей передавать в рисунке образ солнышка

6. Чтение художественной литературы: потешки «Солнышко ведрышко», стихи о лете.

7. Консультация для родителей: «Закаляйся - если хочешь быть здоров».

Список литературы

- М.В. Югова «Воспитание ценностей здорового образа жизни»
- Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников»
- М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет
- И.В. Кравченко Т.Л. Долгова «прогулки в детском саду»
- М.П. Асташина «Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет»
- М.Ю. Каратушина «Праздники здоровья для детей 4-5 лет»