

МКОУ «ОСОШ им. В.Д. Успенского структурное  
подразделение детский сад «Сказка»

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** «Искушаем 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 чумазная», 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»