

# Перспективный план работы в старшей группе по формированию ЗОЖ 2024-2025г.



<i>Месяц</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание и формы работы с детьми</i>	<i>Содержание и формы работы с родителями</i>
<b>Сентябрь</b>	<b>Ребёнок и здоровье</b>	<p><b>1. Беседа:</b> «Как я буду заботиться о своем здоровье»</p> <p><b>2. Игра- занятие</b> «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.</p> <p><b>3. С/рол. игры</b> «Поликлиника», «Больница» Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли.</p> <p><b>4. Чтение</b> К.Чуковский «Доктор Айболит»</p>	<p>Консультация для родителей «Семья и здоровье ребёнка»</p> <p>Консультация: «Развиваем пальчики»</p>
<b>Октябрь</b>	<b>Полезные продукты</b>	<p><b>1. Занятие</b> «Фрукты полезны взрослым и детям» Цель: Закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.</p> <p><b>2. Беседа:</b> «Витамины и полезные продукты»</p> <p><b>3. Дидактические игры</b> «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</p>	<p>Оформление стенда «Стоп грипп»</p>

		<p><b>4. РАЗВЛЕЧЕНИЕ: «Вершки и корешки»</b>  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</p> <p><b>5. С/рол. игра «Овощной магазин», «Угостим куклу чаем»</b>  Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Формировать умение правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами</p> <p><b>6. Чтение</b> Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»</p> <p><b>7. Продуктивная деятельность</b> Аппликация «Большие и маленькие яблоки»  Цель: Обеспечить развитие умения наклеивать круглые предметы</p>	
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p><b>Личная гигиена</b>  <b>умывание каждый день</b></p>	<p><b>1.Беседа.</b> «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</p> <p><b>2.Дидактические игры</b> «Да здравствует мыло душистое», «Зубки крепкие нужны зубки белые важны»  Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности</p>	<p>Консультация для родителей «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни».</p> <p>Консультация для</p>

		<p>(мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться.</p> <p><b>3. Игра-экспериментирование</b> «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». Цель: Формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия полученных опытов</p> <p><b>4. С/рол. игра</b> «Искушаем куклу Катю», «Салон красоты» Цель: Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены</p> <p><b>5. Чтение</b> К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», З. Александрова «Купание», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка»</p>	<p>родителей: «Культурно гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»</p>
Декабрь	Наше здоровье	<p><b>1. Беседа</b> «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.</p> <p><b>2. Дидактические игры</b> «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться». «Зимние игры и забавы», «Найди картинку» Цель: закрепить знание названий одежды; совершенствовать</p>	<p>Анкетирование «Здоровый образ жизни». Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках».</p>

		<p>умение дифференцировать одежду по сезону. Формировать знания у детей зимней одежды и порядок одевания. Прививать интерес к зимним играм и забавам.</p> <p><b>3. Чтение</b> 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»; Загадки о разных видах спорта</p> <p><b>4. НОД:</b> «Профилактика простудных заболеваний». Цель: расширять представления о причинах возникновения инфекционных заболеваний.</p> <p><b>5. С/рол. игра</b> «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.</p> <p><b>6. Игровое упражнение</b> «Что будет, если...» Цель: продолжать знакомить детей с назначением одежды, обуви, головных уборов. Формировать осознанное отношение к использованию человеком одежды.</p>	
		<p><b>1. Беседа</b> «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.</p> <p><b>2. Дидактические игры</b> «Угадай на вкус», «Назови</p>	<p>Журнал «Здоровье» «Советы по предупреждению нарушения осанки у детей», «Упражнения для</p>

<p><b>Январь</b></p>	<p><b>Витамины и здоровье</b></p>	<p>правильно», «Полезно – неполезно».          Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу.</p> <p><b>3. НОД:</b> «Путешествие за витаминами»          Цель: расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствах.</p> <p><b>4. Продуктивная деятельность:</b> 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.</p> <p><b>5. Чтение</b> С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала»          С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», Про девочку, которая сама себя вылечила», «Прививка».</p>	<p>формирования правильной осанки у детей»</p>
<p><b>Февраль</b></p>	<p><b>Тело человека</b></p>	<p><b>1. Беседа</b> «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</p> <p><b>2. Дидактические игры</b> «Запомни движение», «Покажи части тела».          Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-</p>	

		<p>моторную память, внимание.</p> <p><b>3. Чтение</b> С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека»</p> <p><b>4. С/рол. игра</b> «Расскажем Мишке, как нам измеряли рост» Цели: закрепить знания о частях тела человека</p> <p><b>5. Спортивное развлечение</b> «Сильнее, выше, смелее» <b>НОД:</b> «Части тела» Цель: формировать представления о строении тела человека</p>	
<b>Март</b>	<b>Будем спортом заниматься</b>	<p><b>1. Беседа</b> «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.</p> <p><b>2. Дидактическая игра</b> «Назови вид спорта», «Если кто-то заболел» Цель: закреплять знания о профессиях врача и медсестры; раскрыть значение скорой помощи Закрепить название некоторых видов спорта</p> <p><b>3. С/рол. игра</b> «Физкультурное занятие в детском саду», «Больница»</p>	<p>Папка-передвижка «Массаж против насморка»</p> <p>Журнал «Здоровье» «Упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей»</p>

		<p>Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности. Развить игровой диалог, игровое взаимодействие; закрепить знания о профессиях врача, медицинской сестры.</p> <p><b>4. Продуктивная деятельность</b> Рисование «Разноцветные мячи» Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.</p> <p><b>5. Развлечения: «Паровоз – здоровья»</b> Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой</p>	
<p><b>Апрель</b></p>	<p><b>Опасности вокруг нас</b></p>	<p><b>1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства»</b> Цель: Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности</p> <p><b>2. НОД: «Врачи – наши помощники»</b> Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук</p> <p><b>3. Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя»</b> Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.</p>	<p>Папка-передвижка «Учим детей основам безопасности»</p>

		<p><b>4. С/рол. игры «Мы шоферы», «Больница»</b> Цель: Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. Закрепить знание детей о профессии врача, способствовать формированию основ здорового образа жизни.</p> <p><b>5. Чтение «Кошкин дом» - Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо»;</b></p>	
<p><b>Май</b></p>	<p><b>Закаляйся - если хочешь быть здоров</b></p>	<p><b>1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми», «Лето красное – для здоровья время прекрасное»</b> Цель: сформировать представление о пользе закаливания в летний период</p> <p><b>2. Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо», «На прогулке»</b> Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображённое на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животным я:</p> <p><b>3. С/рол. игры «Семья», «Поликлиника»; «Аптека»</b> Цель: закрепить знания о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни</p> <p><b>4. Продуктивная деятельность Рисование «Светит солнышко»</b> Цель: формировать умение детей передавать в рисунке образ солнышка</p> <p><b>5. Чтение:</b> потешки «Солнышко ведрышко» , стихи о лете</p>	<p>Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров».</p>

### *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 5-6 лет»*