**Перспективное планирование по формированию здорового образа жизни в старшей общеобразовательной группе**

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и школьного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям.  Перспективно- тематическое планирование в рамках проекта «Будь здоров!», направленный на формирование у воспитанников интереса к своему личному здоровью, и развитие физических качеств.  Проект   разработан в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей. «Здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема, задачи** | **Совместная деятельность**  **воспитателя и детей** | **Работа с родителями** |
| **Сентябрь** | **Тема: «Помнить надо всем всегда - залог здоровья- чистота!»**  **Задачи:**  1.Формирование навыков здорового образа жизни, закрепление навыков умывания, формировать представления о назначении предметов туалета, воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть чистым, красивым аккуратным.  2.Продолжать формировать представления детей о строении зубов, о необходимости профилактического ухода за зубами.  3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью | 1.Беседы:  «Восемь правил, как вымыть руки»,  «Где прячутся микробы?».  2. Загадки о предметах гигиены.  3.Инсценировка отрывка из произведения К. Чуковского «Мойдодыр».  4.Дидактические игры:  «Доскажи словечко».  Чтение художественной литературы:  М. Фисенко «Торжественное обещание».  Я. Аким «Полотенце»,  А. Пономаренко «Зубная щетка»,  «Твои друзья».  6.Цикл познавательных бесед по ЗОЖ:  «Зубки крепкие нужны, зубки крепкие важны».  7.Сюжетно – ролевая игра:  «На приеме у стоматолога».  8.Создание плаката по теме:  «Как сохранить зубы здоровыми» | 1.Консультация для родителей по теме: «Чистота-залог здоровья».  Цель: Донести до родителей значимость формирования культурно-гигиенических навыков у детей.  2.Оформить папку-передвижку: «Как увлечь ребенка ежедневной гигиеной зубов?».  Завести календарь чистки зубов: «Как поел, почисти зубки, делай так два раза в сутки». |
| **Октябрь** | **Тема:** **«Чтоб с болезнями не знаться – надо правильно питаться».**  **Задачи:**  1. Рассказать детям о том, что здоровье человека зависит от правильного питания, показать важность питания для здоровья и роста.  2. Формировать представления у детей о полезных продуктах, рассказать о пользе овощей, фруктов для здоровья человека, о пользе витаминов. Вызвать у детей желание употреблять в пищу как можно больше овощей.  3. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания и культуру поведения за столом.  4. Познакомить детей с полезной и вредной для здоровья пищей. | 1.Цикл познавательных бесед:  «Где живут витамины»,  «Не всегда вкусное-полезно»,  «Наши помощники – витамины»,  «Главные правила еды».  2.Дидактические игры:  «Полезно-вредно», «Что лишнее?», «Угадай по описанию», «Съедобное- несъедобное», «Сложи картинку».  3.Загадки про овощи и фрукты.  4.Познакомить детей с пословицами и поговорками:  «Всякому овощу-свое время».  «Дерево дорого плодами, а человек-делами».  5.Чтение произведения  Е. Егорова «Огородный светофор».  6.Театрализация музыкальной сказки «Веселый огород».  7.Продуктивная деятельность:  коллективная работа плакат  «Что полезно, а что вредно». | 1.Консультация для родителей «Здоровое питание- здоровый ребенок»  2.Консультация: «Витамины на нашем столе».  Цель: Донести до родителей информацию о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах и их значение для развития детского организма. |
| **Ноябрь** | **Тема: «Кто рано встает-тот здоровым растет».**  **Задачи:**  1.Способствовать формированию основ здорового образа жизни, интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой**.**  2.Формировать представления детей о значимости утренней зарядки и режима дня.  3. Развивать основные виды движений, ловкость, быстроту, выдержку, вызвать интерес к подвижным играм с правилами.  4. Закрепить названия зимних видов спорта. | 1.Цикл познавательных бесед:  «Что такое режим дня?»,  «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!».  2.Загадки о спорте.  3.Физкультминутка «На зарядку становись» А. Кузнецова.  4.Подвижные игры:  «Охотники и зайцы»,  «Последний выбывает».  5.Чтение художественной литературы:  В. Суслов «Про Юру и физкультуру».  Б. Заходер «Гимнастика для головастика».  А. Павлова «Веселая зарядка».  С. Олексяк «Распорядок дня».  6. Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни:  «В здоровом теле-здоровый дух».  «Быстрого и ловкого болезнь не догонит». | 1.Консультация для родителей  «Профилактика простудных заболеваний».  «Физическое воспитание ребенка в семье».  «Нужен ли дошкольнику дневной сон?».  2. «День открытых дверей»  утренняя зарядка совместно с  родителями.  Личный пример родителей, лучшая мотивация ребенка к зарядке.  3.Анкетирование  «Здоровый образ жизни» |
| **Декабрь** | **Тема: «Одежда и здоровье»**  **Задачи:**  1. Формировать умение детей определять одежду соответственно сезону года, умение одеваться по погоде.  2. Формирование навыков самообслуживания.  3. Учить детей определять состояние погоды.  4. Формировать навыки и умения по выполнению гигиенических требований к одежде.  5. Воспитывать желание следить за своим внешним видом, быть опрятным. | 1.Цикл познавательных бесед:  «Для чего нужна одежда?»  «Во что одеты люди?»  2. Дидактические игры:  «Игра в загадки»,  «Как мы одеваемся»,  «Четвертый лишний». «Один-много».  3.Чтение художественной литературы:  С. Маршак «Вот какой рассеянный»,  В. Зайцев «Я одеться сам могу»,  Г. Снегирев «Верблюжья варежка».  4.Пословицы и поговорки:    5.Экспериментальная деятельность «Греет ли шуба».  6.Закрепить алгоритм одевания в зимнее время года. | 1. Консультация для родителей:  «Как правильно одеть ребенка зимой».  «Как приучить ребенка к опрятности и аккуратности».  2. Папка-передвижка  «Профилактика гриппа и ОРВИ». |
| **Январь** | **Тема: «Мое тело»**  **Задачи:**  1**.**Расширять представление о внешнем облике человека;  2. Формировать представление о строении человека (частях тела, внутренних органах, лица);  3.Закреплять знания об органах чувств (глаза, нос, рот, уши) их роли в жизни человека и о том, как беречь и ухаживать за ними; | 1. Беседа: «Что я знаю о себе»,  «Что умеет кожа».  2. Целевая экскурсия к медицинской сестре.  3. Дидактические игры:  «Угадай по описанию»,  «Доскажи словечко»,  «Один-много», «Скажи ласково», «Зеркало», «Что звучит».  4. Чтение художественной литературы:  Е. Пермяк «Для чего руки нужны?»,  В. Драгунский «Друг детства»,  5. Разгадывание загадок о частях тела человека.  6. Подвижные игры:  «Хитрая лиса»,  «Море волнуется». | 1.Папка передвижка: Консультация о профилактике травматизма в зимний период.  2.Наглядная информация «Гимнастика при нарушении осанки»,  3.«Плоскостопие».  4. Онлайн – консультация «Игры, которые лечат». |
| **Февраль** | **Тема: «Чтоб с болезнями не знаться - надо спортом заниматься!»**  **Задачи:**  1.Формировать представления детей о зимних играх и развлечениях;  2. Познакомить с зимним  видами спорта;  3. Формировать представления о важности и пользе занятиями спортом для здоровья;  4. Мотивировать детей к занятиям спортом и игровой двигательной активности на прогулке в зимний период времени;  5. Прививать культуру здорового образа жизни. | 1.Цикл познавательных бесед:  «Зимние виды спорта»,  «В какие игры мы играем зимой».  2. Загадки о спорте.  3. Дидактические игры:  «Назови одним словом»,  «Назови вид спорта»,  «Разложи правильно» (виды спорта).  4. Подвижные игры:  «Попади в цель», «Запрещенное движение»,  «Два Мороза», «Кто быстрее?».  5.Чтение художественной литературы:  В. Лесковский «Зимние забавы».  6. Проведение музыкально-спортивного  развлечения-«День Защитника Отечества».  7. Оформление выставки  детско-родительских работ  по теме «Мы за здоровый образ жизни». | 1.Консультация для родителей «Зимние игры на свежем воздухе».  Цель: Расширить знания родителей об играх в зимний период времени.  2.Информация в папку – передвижку.  «Закаливание – один из методов оздоровления».  Консультация для родителей тема: «Профилактика простудных заболеваний»  Цель: Познакомить с информацией о методах профилактики простудных заболеваний.  3. Проведение совместно с папами музыкально – спортивного мероприятия, посвященного  «Дню Защитника Отечества». |
| **Март** | **Тема: «Зеленая аптека».**  **Задачи:**  - закрепить знания детей о цветущих растениях леса, сада, луга, их пользе и вреде для человека  - расширить представления детей о лекарственных  цветущих растениях леса, сада, луга, их пользе и вреде для человека  - расширить представления детей о лекарственных растениях, об их лекарственных свойствах  - рассказать о мерах осторожности при контакте с незнакомыми и ядовитыми растениями и грибами,  - воспитывать бережное отношение к миру природы. | 1.Беседа: «Лекарственные растения», «Волшебный листок-подорожник»»  3. Дидактические игры  «Узнай растение», «Определи по запаху» (мята, душица, пихта, ромашка), «Вершки и корешки».  4. Презентация «Правила поведения в природе».  5.Чтение художественной литературы  Н. Павлова «Загадки цветов»,  Ю. Дмитриева «Кто в лесу живет и что в лесу растет».  6. Загадки о растениях.  7. Создание коллажа «Зеленая аптека».  8 .Викторина «Лекарственные травы». | 1.Консультация для родителей  «Здоровье детей в ваших руках».  «Фитотерапия Секреты травяного чая».  2.Привлечение родителей к созданию альбома «Лечебные травы нашего края».  3. Памятка «Правила сбора лекарственных растений» |
| **Апрель** | **Тема: «Здоровье и мое настроение»**  **Задачи:**  1 Формирование и укрепление психологического здоровья детей, повышение психоэмоциональной устойчивости, развитие эмпатии у дошкольников.  2.Актуализировать знания детей о взаимосвязи настроения и здоровья.  3 Развивать у детей умение понимать и объяснять свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих людей.  3 Создать благоприятную атмосферу  непосредственного, свободного общения | 1. Беседы:  «Учимся справляться с гневом»,  «Настроение и здоровье»  2. Дидактические игры:  «Мое настроение»,  «Что такое хорошо и что такое плохо».  3. Проведение игр и упражнений на развитие эмоциональной сферы ребенка  «Королевство эмоций»,  «Я радуюсь когда…», «Веселый-грустный»  4. Заучивание пословиц  5. Выставка детских рисунков тема:  «Смешной рисунок» | 1. Консультация для родителей  папка-передвижка:  Информация психолога по вопросам индивидуального подхода и психофизического благополучия воспитанников  2. Консультация для родителей:  «Игры и упражнения для коррекции поведения» |
| **Май** | **Тема: «Лето красное – для здоровья прекрасное».**  **Задачи:**  1 Формировать начальное представление о необходимости закаливания, воспитывать положительный эмоциональный настрой на процесс пробуждения после сна, бережное отношение к своему здоровью.  2 Расширять и обогащать представления детей о влиянии тепла, солнечного света на жизнь людей, животных и растений.  -3 Формировать умение характеризовать свое самочувствие. | 1.Цикл познавательных бесед:  «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья».  «Как стать сильным и здоровым»  «Отдыхаем у воды».  «Правила поведения в природе».  2. Дидактические игры:  «Что такое хорошо и что такое плохо»,  «Утро начинается»,  «На прогулке». «Можно-нельзя»,  «Как я знаю правила».  3. Чтение стихов о лете.  4. Рассматривание альбома «Закаляйся-если хочешь быть здоров».  5. Рисование (коллективное)  «Солнце, воздух и вода». | 1.Консультации для родителей:  «Укусы насекомых».  2. Наглядная консультация  «Солнечный и тепловой удар».  3.«Закаливание детей летом». |