**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 сродителями. 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 зимнимвидами 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-спортивногоразвлечения-«День Защитника Отечества».7. Оформление выставки детско-родительских работпо 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 лекарственныхцветущих 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 атмосферунепосредственного, 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 пословиц5. Выставка детских рисунков тема:«Смешной рисунок» | 1. Консультация для родителейпапка-передвижка: Информация психолога по вопросам индивидуального подхода и психофизического благополучия воспитанников2. 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». |