Тематическое планирование по ЗОЖ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № недели | Тема недели | Компоненты ЗОЖ | Взаимодействие воспитателя с детьми в режимных моментах | Самостоятельная деятельность детей | Работа с родителями |
| 3 неделя сентября | Загадки на грядке | Рациональное питание.  Значение овощей | Дидактическая игра «Овощи»; Экспериментирование «Угадай на вкус»;  Беседа «Полезные продукты: овощи»  Чтение художественной литературы Ю.Тувим «Овощи», О.Полякова «В огороде»;  Музыкально-дидактическая игра «Есть у нас огород». | Книжки-раскраски «Овощи»;  Предметные картинки «Овощи»;  Атрибуты к сюжетно-ролевой игре «Овощной магазин». | Участие родителей в организации выставки «Удивительные овощи»; Оформление копилки полезных рецептов |
| 4 неделя сентября | Деревенский дворик | Рациональное питание.  Полезные продукты | Беседа «О пользе молочных продуктов»;  Чтение художественной литературы И. Мазнин «Каша», «Кастрюля хитрюля нам кашу сварила»;  Дидактическая игра «Что полезнее». | Предметные картинки «Молочные продукты»; Атрибуты к сюжетно-ролевой игре «Магазин». | Статья в родительский уголок «Принципы рационального питания»;  Презентация блюд из молочных продуктов. |
| 1 неделя октября | Осень в гости к нам пришла. Если промокли ножки | Медицинская активность.  Я и моё здоровье | Беседа на тему «Осенняя обувь»;  Проблемная ситуация «Если промокли ножки». | Предметные картинки «Обувь»;  Дидактическая игра «Что лишнее». | Консультация «Сухие ноги – залог здоровья». |
| 2 неделя октября | Добрый доктор Айболит | Медицинская активность.  Зачем нужны врачи. | Дидактическая игра «Профессии»;  Игровая ситуация «На приеме у врача»;  Рассматривание картинок «Врачи». | Дидактическая игра «Что лишнее», «Что нужно для работы врача»;  Атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Больница». | Изготовление атрибутов для сюжетно-ролевой игры «Больница»; Беседа «Правила поведения на приеме у врача». |
| 3 неделя октября | Волшебная осенинка | Двигательная деятельность. Движение это жизнь | Подвижная игра «Отгадай загадку и покажи отгадку» (основные виды движений) ;  Чтение художественной литературы «Как стать сильным»;  Игры по формированию правильной осанки «В месте по лесу идем». | Атрибуты для сюжетно- ролевой игры «Детский сад»;  Атрибуты для двигательной деятельности на развитие координации движений. | Изготовление буклета «Игры на прогулке»;  Оформление выставки «Сильные, смелые, ловкие»;  Заучивание стихов, загадок, пословиц. |
| 4 неделя октября | Осень | Закаливание.  Значение воды для здоровья | Чтение художественной литературы «Умывалочка»,  «Водичка, водичка-умой моё личико..»;  Развивающая игра «Что чувствуешь?». | Коммуникативная деятельность - ситуация общения «Почему заболели дети?». | Родительское собрание на тему «Закаливание организма, при использовании плавательных процедур»;  Просмотр иллюстраций и телевизионных передач о видах закаливания. |
| 1 неделя ноября | Осенины | Рациональное питание.  Полезные продукты: фрукты | Дидактическая игра «Что лишнее?»;  Экспериментирование «Угадай на вкус». | Книжка раскраска «Фрукты»;  Разрезные картинки;  Атрибуты к сюжетно- ролевой игре «Магазин». | Изготовление буклета «Как сделать витаминный сок». |
| 2 неделя ноября | Праздник птички синички | Рациональное питание. Хлебобулочные изделия на здоровье | Предметные картинки «Кондитерские и хлебобулочные изделия»;  Экспериментирование «Угадай на вкус»;  Дидактическая игра «Отгадай загадку»;  Беседа про значение хлебобулочных изделий. | Сюжетно-ролевая игра «Семья», «Кафе- кондитерская»;  Дидактические игры «Составление пазлов»,  «Разрезные картинки» | Участие родителей в конкурсе «Лучшая кормушка»;  Оформление фото-выставки «Наши друзья птицы». |
| 3 неделя ноября | Я и моя дружная семья | Медицинская активность.  Я – мое здоровье. | Гимнастика для глаз «Смотри вдаль»,  Экспериментальная деятельность «Рисунок на стекле». | Атрибуты к сюжетно-ролевой игре «Семья», «Больница - офтольмолог». | Оформление папки-передвижки «Профилактика заболеваний глаз», «Комплекс упражнений: гимнастика для глаз» |
| 4 неделя ноября | Я люблю животных | Двигательная деятельность. Упражнения для здоровья | Игры на формирование правильной осанки «Журавли и лягушки», «Черепаха», «Вместе по лесу идем»;  Игровое упражнение на профилактику плоскостопия «Кто как ходит»;  Подвижная игра «Кот и мыши»; Пальчиковые игры «Животные»; Чтение художественной литературы «О животных». | Атрибуты для спортивных упражнений на профилактику плоскостопия;  Рассматривание иллюстраций о животных;  Самостоятельное выполнение движений по пиктограммам. | Создание альбома «Веселая физкультура в квартире» («Звериная зарядка»). |
| 1 неделя декабря | Кошечка села на окошечко | Культурно-гигиенические мероприятия.  Как нужно ухаживать за собой | Ситуация общение «Как умываются животные?»; Рассматривание предметных картинок «Гигиенические принадлежности»; Дидактическая игра «Правила гигиены». | Дидактическая игра «Найди лишний предмет»; Разрезные картинки; Рассматривание иллюстрации к произведение художественной литературы. | Беседа «Как правильно мыть руки?»;  Создание коллекции «Полезные для здоровья предметы и вещи». |
| 2 неделя декабря | Здравствуй гостья Зима | Режим дня.  Чем заняться на прогулке зимой | Рассматривание сюжетных картин «Игры зимой»;  Беседа «Любимые игры на прогулке зимой». | Продуктивная деятельность (рисование) «Зимние забавы»; Спортивный инвентарь для двигательной деятельности;  Книжки- раскраски «Зимние забавы» | Информационная корзина «Прогулка зимой с пользой для здоровья». |
| 3 неделя декабря | Поможем украсить елку | Психо-эмоциональная регуляция.  Друзья и я | Беседа «О дружбе»;  Пальчиковая игра «Дружат в наше группе девочки и мальчики»;  Подвижная игра «Хоровод -подарки». | Рассматривание фотоальбома «Наша группа»;  Атрибуты к сюжетно- ролевой игре «Детский сад»;  Прослушивание песенок о дружбе, о празднике «Новый год». | Организация выставки «Подарки для елки»; Беседа «Как помочь ребенку найти себя в коллективе». |
| 4 неделя декабря | Мы у елки собрались | Двигательная деятельность. Движение - это жизнь | Игры - эстафеты «Чей кружок быстрее соберётся**»;**  Чтение художественной литературы С.Маршак «Ванька-встанька». | Танцевальные упражнения «Снежинки-балеринки». | Изготовление буклета «Игры - забавы в семье». |
| 3 неделя января | Накормим куклу | Культурно-гигиенические мероприятия.  Культура приема пищи | Рассматривание сюжетной картины «Дети обедают»; Ситуация общение «Мы готовимся к завтраку, к обеду»; Чтение художественной литературы В. Донникова «Хозяюшка», С.Капутикян «Маша обедает». | Атрибуты к сюжетно- ролевой игре «Кухня»; Дидактическая игра «Найди лишнее», «Посуда»;  Разрезные картинки «Посуда». | Рекомендации «Как правильно пользоваться столовыми приборами»;  Создание картотеки «Оформление детских блюд». |
| 4 неделя января | Праздники Руси | Рациональное питание.  Накроем праздничный стол полезными продуктами | Сюжетно-ролевая игра «Магазин»;  Дидактическая игра «Три корзины», «Что лишнее». | Рассматривание сюжетных картинок «Праздники»; Дидактическая игра «Вкладыши», «Праздничные пирог». | Участие родителей в развлечении «Семейные традиции»; Изготовление фотовыставки «Семейные праздники». |
| 1 неделя февраля | Оденем куклу на прогулку | Культурно-гигиенические мероприятия. Одежда по сезону | Составление алгоритма одевания на прогулку. Дидактическая игра «Одежда по сезону»;  Чтение художественной литературы «Я умею одеваться». | Предметные картинки «Одежда», «Времена года»;  Атрибуты к сюжетно-ролевой игре «Дочки-матери». | Изготовление буклета «Одежды по сезону». |
| 2 неделя февраля | Хочу все знать. Предметы вокруг нас. | Двигательная деятельность. Спортивные игры в детском саду. | Дидактическая игра «Отгадай загадку и найди отгадку» (спортивный инвентарь);  Наблюдение за игрой старших детей в спортивные игры на прогулке;  Чтение художественной литературы Г.Ладонщиков «Картинки-смотринки». | Рассматривание предметных картинок «О видах спорта»;  Дидактическая игра «Зимние забавы». | Изготовление атрибутов к подвижным играм;  Создание фотоальбома «Мы любим спорт». |
| 3 неделя февраля | Мой папа был солдатом | Режим дня  Зачем мы спим | Беседа «Здоровый сон – залог здоровья»: составить правила здорового сна;  Чтение художественной литературы С. Маршак «Дремота и зевота». | Алгоритм «Что нужно делать перед сном»;  Продуктивная деятельность - рисование «Придумаем сны». | Оформление буклета «Позаботимся о хорошем сне»  (правила «Что нельзя делать перед сном?»). |
| 4 неделя февраля | Традиции детского сада. Зимние каникулы | Режим дня. Утренняя гимнастика | Слушание музыкальных произведений о зарядке;  Чтение художественной литературы Г.Грауберг «Режим», «Физзарядка»;  Подвижные игры с мячом. | Дидактическая игра «Здоровый малыш», «Когда ты это делаешь?»;  Сюжетно-ролевая игра «Семья». | Анкетирование «Основы здоровья закладывается в семье»; Оформление буклета «Твой режим дня». |
| 1 неделя марта | А для милой мамочки | Культурно-гигиенические мероприятия.  Как правильно вести себя за столом | Дидактическая игра «Кукла маша готовится к встрече гостей»;  Рассматривание сюжетной картинки «Дети обедают». | Сюжетно-ролевая игра «Семья»;  Дидактическая игра «Найди пару». | Круглый стул с чаепитием -  тема «Правила этикета». |
| 2 неделя марта | Встреча весны | Рациональное питание.  Витамины | Ситуация общения «Какие бывают витамины»;  Экспериментально-исследовательская деятельность «Посадка лука»;  Чтение художественной литературы Ф. Алхазова «Что такое витамины». | Предметные картинки «Витаминные продукты»;  Сюжетно-ролевая игра «Магазин». | Оформление папки- передвижки «Профилактика авитаминоза». |
| 3 неделя марта | В гостях у капельки | Культурно-гигиенические навыки.  Значение гигиенических процедур | Чтение отрывка из произведения К. Чуковского « Мойдодыр»;  Ситуация общения «Почему щиплет мыло?»;  Составление рассказа по теме «Какие предметы гигиены нельзя давать чужим людям?»; Дидактическая игра «Правила гигиены», «Наведи чистоту». | Дидактическая игра «Перемешанные картинки»;  Продуктивная деятельность - изготовление плаката «Не забываем мыть руки». | Беседа «Правила гигиены»;  Подбор детской художественной литературы. |
| 4 неделя марта | В гостях у сказки | Психо-эмоциональная регуляция.  Мои чувства | Беседа «Какие бывают чувства»;  Дидактическая игра «Эмоции»;  Игровое упражнение «На что похоже настроение»;  Чтение художественной литературы С. Афонькин «Как побороть страх». | Рассматривание плаката «Эмоции»;  Дидактическая игра «Угадай эмоции»;  Книжки-раскраски «Эмоции». | Консультация «Эмоциональный мир ребёнка»  Памятка для родителей  «Как пережить огорчение». |
| 1 неделя апреля | Правила доктора Неболейко | Рациональное питание.  Можем ли прожить без воды | Беседа «Зачем нужна вода?»; Дидактическая игра «Кому нужна вода», «Вредно-полезно»; Чтение художественной литературы «Родник» А. Бунин | Художественная деятельность «Водные раскраски»;  Познавательно-исследовательская деятельность. Экспериментирование. «Свойства воды». | Изготовление буклета - «Питьевой режим» . |
| 2 неделя апреля | Рассказы Светофора | Медицинская активность.  Первая помощь | Составление алгоритма оказания первой помощи при ушибах;  Дидактические игры «Позови на помощь»;  Чтение художественной литературы К.Чуковский «Айболит». | Сюжетно-ролевая игра «Больница»;  Рассматривание иллюстраций к произведению К.Чуковский «Айболит». | Составление правил «Как предотвратить опасность?». |
| 3 неделя апреля | В гости к Весне | Закаливание.  О пользе свежего воздуха | Дидактическая игра «Времена года»;  Ситуация общения «Я собираюсь на прогулку»;  Чтение художественной литературы Н.Корастелев «Свежий ветер»;  Подвижная игра «С одной ножки на другую». | Сюжетно-ролевая игра «Семья»;  Книжки-раскраски «Природа весной»; Дидактическая игра «Лото». | Посещение режимных моментов в детском саду;  Создание в уголках для родителей рубрики «О пользе свежего воздуха». |
| 4 неделя апреля | Семейные ценности | Психо-эмоциональная регуляция.  Дружба начинается с улыбки | Ситуация общение  «Какое у тебя настроение?»;  Беседа «На что похоже настроение?»;  Чтение художественной литературы С.Афонькин «Как стать счастливым?»;  Моделирование ситуации «Сделай что-то, что обрадует друга». | Дидактическая игра «Угадай эмоции»;  Сюжетно-ролевая игра «Семья»;  Книжки-раскраски «Эмоции». | Памятка для родителей «Играем вместе с детьми»;  Создание семейных альбомов «Мама, папа, я - дружная семья». |
| 1 неделя мая | Всем ребятам надо знать, как по улице шагать | Режим дня. Значение прогулки для здоровья | Беседа «Правила поведения на прогулке»;  Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Сюжетно-ролевая игра «Детский сад»; Дидактическая игра «Что за чем?»;  Продуктивная деятельность - рисование «Прогулка весной». | Консультация «Прогулка перед сном». |
| 2 неделя мая | Как у нас в садочке расцвели цветочки | Психо-эмоциональная регуляция.  Как я расту и изменяюсь | Продуктивная деятельность. Рисование «Цветы радости»;  Дидактическая игра «Угадай настроение»;  Чтение художественной литературы А. Барто «Вот какая я большая»,  С. Афонькин «Как стать самим собой» . | Дидактическая игра «Что сначала, что потом?». | Фотовыставка «Я расту»;  Участие родителей в заседании семейного клуба «Вырастай большим Малыш». |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |