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». |

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