**Перспективный план**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ЗДОРОВЬЕ»**

*Приобщаем к здоровому образу жизни, укрепляем физическое и психическое здоровье ребенка*

*(средняя группа)*

**Задачи формирования начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения**

**1.** Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения.

2. Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрос­лом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим,закаливание, физкультура и пр.

3. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурныхпраздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима.

**Задачи воспитания культурно-гигиенических навыков**

1.Развивать умения самостоятельно и правильно совершать про­цессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; соблюдать культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

2. Воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; умение оказывать элементарную поддержку и помощь, если кто-то заболел, плохо себя чувствует.

3. Развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | тема, литература | программное содержание | материалы и оборудование | совместная деятельность с детьми | совместная деятельность с родителями |  |
| сентябрь | **«Как устроено тело человека?»**  Стеркина «ОБЖ», «Азбука здоровья» (стр.5) | Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, чем отличаются люди друг от друга внешне (пол, рост, возраст, цвет волос, глаз и т.п.) | Модель «Строение тела»,куклы: мальчик и девочка | Рассматривание иллюстраций «Строение тела».  Беседы: «Зачем нужны глаза, ресницы, уши, и т.п.?», «Волшебные помощники».  Дидактические игры:  «Покажи и назови», «Узнай по голосу». | Консультация на тему «Как учитывать в семье  особенности детей» |  |
| октябрь | **«Мое настроение»**  Т.Г.Карепова «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», стр.76 | Сформировать представления о настроении и чуствах, развивать умение определять настроение по мимике, жестам, способствовать повышению психоэмоциональной устойчивости | пиктограммы «Эмоции», иллюстрации «Угадай настроение» | Ситуация «Кто веселый, грустный, сердитый?». «Как развеселить друга?»..  Рисование на темы: «Веселый праздник», «Мне грустно» | Семинар-практикум по теме «Устройство мини-  стадиона» |  |
| ноябрь | **«Личная гигиена**»  К.Люцис «Азбука здоровья» стр.9,  «Уроки Мойдодыра» - стр. 4 | Формировать у детей навыки личной гигиены. Объяснить, что здоровье - это ценность жизни, необходимо заботиться не только о своем здоровье, но и здоровье окружающих (чихая закрывать рот и т.п.) | Предметы личной гигиены, мыло, полотенце, расческа, носовой платок, мочалка и т.п. | Игра-путешествие «Путешествие в город «Предметов личной гигиены» (6)  Чтение: А. Барто «Девочка чумазая»  Т. Кожомбердиев «Все равно»,  И. Ищук «Мои ладошки».  «Мальчик грязнуля» Л.Толстой Дидактическое упражнение «Расскажем малышам, как надо умываться» | Консультация на тему  «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми» |  |
| декабрь | **«Берегите зубы»**  К.Люцис «Азбука здоровья»-стр.32-33;  «Уроки Мойдодыра» - стр. 26 | Познакомить детей с зубной щеткой, научить правильно держать ее и хранить. Показать приемы чистки зубов. Познакомить с профилактикой кариеса. С работой врача -стоматолога. | Плакат: «Берегите зубы»; зубная щетка, зубная паста | Практикум «Берегите зубы»  Беседы: «Зачем человеку зубы?», «Что полезно для зубов, а что вредно?, «Почему болят зубы?», «Когда нужно идти к зубному врачу?»  Ситуация «Нас лечит врач – стоматолог и медсестра».  Практикум: «Знакомство с зубной пастой и щеткой», «Приемы чистки зубов».  Дидактическая игра: «Чтобы зубы были здоровыми».  С-р игра «У зубного врача». | Семинар на тему «Осторожно — грипп» |  |
| январь | **«Здоровье и болезнь»**(микробы и  вирусы);  Н.Н. Авдеева,  «Безопасность»- стр.38.:  «Уроки  Айболита» - стр.4 | Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций.  приносящих здоровью вред; дать детям элементарное  представление об инфекционных болезнях и их возбудителях  (микробы, вирусы) | Модели: «Вирусы», д/игра  «Здоровье и болезнь» | Беседы: «Микробы и вирусы», «Что приносит вред здоровью?», «Здоровье и болезнь».,  С-р игры «Поликлиника», «Аптека», «Стадион» | Ширма «Охрана жизни и здоровья детей в семье». |  |
| февраль | **«Витамины и полезные продукты**»  Н.Н. Авдеева,  «Безопасность»- стр.101 | Рассказать детям о пользе витаминов, их значении для здоровья человека. Объяснить, как витамины влияют на организм человека. Еда должна быть не только вкусной, но и  полезной. | Картинки: «Продукты».  модель: «Вредные и полезные продукты» | Ситуации «Где это можно купить?», «Готовимся встречать гостей»  Беседы: «Вкусно – невкусно», «Что я съем на завтрак, на обед, на ужин».  Дидактические игры «Съедобные и ядовитые растения», «Полезные продукты».  С-р игры «День рождения Карлсона», «Столовая». | Встреча с  врачами-специалистами  (гастроэнтерологом, эндокринологом) |  |
| март | **«Если случилась беда»**  «Уроки Айболита»  стр.31 | Знакомит детей с правилами поведения при травмах: опасных  ситуациях (отравление газом, лекарством, ядовитыми  растениями и т.п.). познакомить детей с правилами оказания  первой помощи при травмах | аптечка, модели номеров  телефонов 01. 02, 03 | Ситуации «Телефон 01,02,03»., «Меня укусила пчела», «Если случилась беда».  Тематическое рисование «Мы растем здоровыми».  С- р игра «Больница»», «Аптека» | Беседа с родителями по  теме «Одежда и здоровье  детей» |  |
| апрель | **«Мы дежурим по столовой»**(«Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» / С.В.Петерина, с.43) | Формировать навыки сервировки стола. Развивать желание участвовать в общем труде, помогать помощнику воспитателя. Воспитывать ответственность, доброжелательность, активность. | фартучки для дежурства, демонстрационный стол с набором столовой посуды, кукла Буратино, значок | Беседа «Вспомним, как надо правильно кушать», «Культура еды – серьезное дело». Рассматривание иллюстраций. Чтение: М. Вишневецкая «Милая тетушка манная каша»  Культура пита­ния (театр иг­рушки «Мишка заболел»)  Чтение: С. Махоткин «Завтрак»  Д. Грачев «Обед»  О. Григорьев «Варенье» | Тема «Будь здоров, малыш». Обмен опытом по  проблеме «Закаливание» |  |
| май | **«Скажи «нет» вредным привычкам»**Т.Г.Карепова «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», стр.71 | Формировать сознательный отказ от вредных привычек, способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения | модели «Соблюдай правила гигиены»,  «Скажи «нет» вредным привычкам», «Занимайся физкультурой»,куклы Неболейка и Хворайка. | Дидактическое упражнение «Зеркало» (6)  Игра «А варежки последние» (6)  Чтение: «Вот какой рассеянный» С.Маршак Я. Аким «Неумейка»,  С. Михалков «Все сам» «Застегни и расстегни», «Помним свои вещи»  Игра – путешествие «Путешествие в страну Одежды»(6) | Оздоровительный досуг (совместно с родителями) «Тропинка здоровья» |  |
|  |

**Методические пособия**

1.«Безопасность:Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста»/Авдеева Н.Н. и др.-СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2004.

2.Уроки Айболита/ Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.