**Перспективный план работы по здоровому образу жизни в старшей группе**.

**Сентябрь** Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке. Познакомить детей с понятием «витамины».Закрепить знания об овощах и фруктах и их значении в питании человека.Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.

**Октябрь** В гостях у доктора Айболита

Закрепить знания детей о понятии «здоровье».Уточнить правила сохранения здоровья.Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.

**Ноябрь** Чистота – залог здоровья

Формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела.Закрепить сформированность культурно – гигиенических навыков у детей.Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.

**Декабрь** Чтобы здоровье было в порядке – делаем дружно с утра мы зарядку

Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой.Формировать привычку здорового образа жизни у детей.Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике

**Январь** Здоровые ушки у моей подружки

Познакомить детей со значением органа слуха.Научить ребёнка осознано заботится о своём слухе.Воспитывать привычку следить за чистотой своих ушей.

**Февраль** Чтобы глаза хорошо видели

Познакомить детей со значением органа зрения.Сформировать у детей навыки ухода за глазами.Воспитывать у детей бережное отношение к глазам.

**Март** Зубы крепкие нужны, зубы крепкие важны

Дать некоторые представления о видах и значении зубов.Закрепить знания детей о способах укрепления зубов.Воспитывать осознанное желание заботиться о здоровье своих зубов.

**Апрель** Чтоб с болезнями не знаться – надо правильно питаться.

Познакомить детей с принципами правильного питания.Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.Воспитывать любовь к здоровой пищи.

**Май** Я и моё настроение

Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению.Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих.Воспитывать у детей внимательное, толерантное отношение друг к другу.

**Перспективный план работы по здоровому образу жизни в подготовительной группе**

**Сентябрь** Твой режим дня

Сформировать представления о правильном режиме дня.Закрепить последовательность действий утром, днем и вечером.Воспитывать желание соблюдать режим дня.

**Октябрь** Откуда берутся болезни

Сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах. Дать элементарные представления об инфекционных заболеваниях, способах их распространения.Научить детей заботится не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.

**Ноябрь** С врачами нужно нам дружить

Закрепить знания детей о врачах – специалистах и особенностях их работы.Учить детей не бояться врачей, самому уметь оказывать помощь.

**Декабрь** Мой организм

Дать представления об устройстве человеческого организма.Познакомить детей с понятиями «сердце», «легкие», «желудок», «скелет» и их основными функциями.Воспитывать у детей интерес к изучению человеческого организма.

**Январь** Кто с закалкой дружит – никогда не тужит.

Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма.Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья.Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Февраль** Чтоб здоровой была кожа – за её чистотой следить надо тоже.

Дать первоначальные представления о кожных покровах человека и животных.Познакомить с основными функциями кожи.Воспитывать осознанное желание у детей по уходу за кожей своего тела.

**март** Сон – лучшее лекарство

Выявить и закрепить представления детей о сне и его значении.Сформировать у детей правила подготовки ко сну.Воспитывать положительное отношение ко сну.

**апрель** Зелёная аптека

Сформировать у детей понятия о взаимосвязи растительного и животного мира.Закрепить и расширить представления детей о лекарственных растениях.Воспитывать у детей бережное отношение к миру растений.

**май** Игра «Что? Где? Когда?»

Повторить, обобщить и расширить знания детей, полученные на предыдущих занятиях.Воспитывать у детей чувство коллективизма.