***Перспективное планирование совместной деятельности по приобщению дошкольников к ценностям ЗОЖ.***

***II младшая группа.***

|  |  |
| --- | --- |
| Цели и задачи | Совместная деятельность |
| 1.Навыки личной гигиены, важные для охраны здоровья и безопасности.2.Установление эмоционального контакта, позитивного настроя.3.Полезные продукты. | Сентябрь1.Разговор «Моем руки чисто-чисто»;2.Чтение стихотворения А. Барто: «Девочка чумазая»;3.Создание панно «Ладошки нашей группы»;4.Рисование. «Угостим зайчат морковкой и капустой». Беседа о пользе продуктов;5.Дидактическая игра «Овощи и фрукты». |
| 1.Правила личной гигиены.2.Правильное питание. | Октябрь1.Разговор. «Зайчата и дети никогда не берут в рот незнакомые предметы». Обучение приемам пользования носовым платком при кашле и чихании;2.Чтение русской народной сказки «Репка», «Маша обедает» - С. Капустикян;3.Физический досуг «Веселые разноцветные бабочки» (создание хорошего настроения);4.Беседа. «Как вести себя за столом». |
| 1.Врачи – наши друзья.2.Ценности ЗОЖ. | НоябрьПосещение кабинета медсестры. Беседа о посещении. Дети делятся впечатлениями о том, как их взвешивали, измеряли рост, слушали дыхание, осматривали горло, уши, глаза, руки, ноги. Обсуждают, как важно заботиться о своем здоровье, одеваться по сезону, вовремя ложиться спать чтобы утром просыпаться бодром и в хорошем настроении. Сюжетно-ролевая игра «Больница» |
| 1.Прислушиваемся к своему организму.2.Профилактика заболеваний. | Декабрь1.Во время проведения режимных моментов обращать внимание детей на самочувствие, рассказывать о способах устранения дискомфорта;2.Чтение сказки «Горшок каши»;3.Беседа. «Чеснок и лук от семи недуг». Ароматерапия лука и чеснока для профилактики гриппа;4.Физический досуг «Зима пришла» (на участке). |
| 1.Изучаем свой организм.2.О профилактике заболеваний. | Январь1.Уточнить с детьми названия частей тела, их положение и назначение;2.Чтение сказки. «Лисичка со скалочкой» (уточнить, что делали у лисы ушки, глазки, лапки и хвост);3.Показ настольного кукольного театра «Почему заболел зайчик» (сказка-загадка)4.Физический досуг. «Веселые санки и ледянки» (на участке);5. Сюжетно-ролевая игра «Напоим куклу Машу чаем»;6.Лото «овощи и фрукты». |
| 1.О роли лекарств и витаминов.2.Правильное питание. | Февраль1.Рассказы детям о значении лекарств и витаминов для здоровья человека;2.Чтение К. Чуковского «Доктор Айболит»;3.Лепка «Витамины для зайчат»;4.Наблюдение за реакцией растений на подкорку минеральными удобрениями;5.Витамины на подоконнике: выращивание лука на перо;6. Праздник Масленицы. |
| 1.Значение зрения.2.Эмоциональное здоровье. | Март1.Беседа «Почему у зайки заболели глазки?»;2.Беседа о телевизионных передачах, которые дети смотрят дома с родителями. Обсуждение правил просмотра телепередач (допустимая продолжительность и частота, безопасное размещение у экрана;3.Досуг. «Праздник мыльных пузырей» |
| 1.Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. | Апрель1.Чтение сказки К. Чуковского «Краденое солнце»;2.Беседа о значении солнышка и воздуха для всего живого;3.Пускание солнечных «зайчиков»;4.Рисование. «Солнышко лучистое улыбнулось весело»;5.Досуг совместно с родителями. «Путешествий на лесную полянку». |
| Ребенок на улицах города (основы ОБЖ)1.Учитть различать виды наземного транспорта.2.Формировать представления об улице, ее частях.3.Дать первоначальные знания о сигналах светофора. | Май1.Игра «Воробушки и автомобили»;2.Аппликация из готовых частей «Автомобиль»;3.Знакомство с макетом светофора, значением его цветов;4.Аппликация «Светофор»;5.Сюжетно-ролевая игра «Улица». |

**Средняя группа.**

|  |  |
| --- | --- |
| Цели и задачи | Совместная и самостоятельная деятельность детей |
| 1.Здоровье – главная ценность человеческой жизни. | Сентябрь1.Празник «День рождения группы» знакомство со Стобедом.Вызнать у детей желание помогать Стобеду и научить его правилам здоровья и безопасности жизниМассаж волшебных ушек |
| 1.Правила личной гигиены. | Октябрь1.Чтение истории о Стобеде. «Учись умываться»;2.Развлечение в группе «Праздник мыльных пузырей». |
| 1.Самые полезные продукты;2.Движение это жизнь. | Ноябрь1.Дидактические игры «Узнай на вкус», «Что сажают в огороде», «Что растет в саду».2.Чтение истории о непослушном Стобеде. «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Что Стобед узнал о хлебе»3.Развлечение в спортивном зале «Мы сильные, смелые, ловкие, умелые». |
| 1.Чистота – залог здоровья;2.Вызвать у детей желание следить за собой, за чистотой своего тела;3.Воспитать положительное отношение к чистоте;4.Показать на примере, что быть «чумазым» плохо и стыдно;5.Движение – это хорошее настроение. | Декабрь1.Чтение художественной литературы о чистоте: К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая»;2.Спорт развлечение на участке «Мы веселые ребята».3.Занятие «Да здравствует мыло душистое!» ( см. приложение ). |
| 1.О правильном питании | Январь1.Чтение и беседа по рассказу;2.Занятие «Пора ужинать» (Ребенок в детском саду №6/2006);3.Дитактическая игра «Угадай на вкус» |
| 1.Как сохранить свое здоровье? (витаминный калейдоскоп) (Воспитатель ДОУ №6/2009);2.Совершенствование эмоционально-волевой сферы в процессе игровой деятельности. | Февраль1.Дидактическая игра «Угадай овощ (фрукт) по вопросам» (размер, форма, цвет, какая кожица на ощупь, есть ли хвостик);2.Лепка. Тема «Магазин «Овощи – фрукты»» (соленое тесто);3.Чтение сказки Сутеева «Яблоко»; стихотворение Ю. Тувилова «Овощи»;4.Праздник «Масленица, проводы зимы, веселые забавы. |
| 1.Закрепление положительной мотивации к семье;2.Стимулирование двигательной активности;3.Развитие навыков выразительной речи. | Март1.Праздник «Маму поздравляют малыши»;2.Спортивное развлечение совместно с родителями «Вместе весело и интересно» (конспект в приложении);3.Чтение произведений о мамах и бабушках. |
| 1.«Смех – это здоровье» (создании положительного психоэмоцинального настроя, учить понимать добрые шутки);2.Правила личной гигиены. | Апрель1.«Праздник смеха»;2.Чтение и разучивание шуток, веселых потешек;3.Глазки, уши и носы быть здоровыми должны (занятие, см. приложение). |
| 1.Азбука здоровья. | Май1.Викторина «Чему мы научили Стобеда»;2.Дидактическая игра «Что было бы если бы» (показать ребенку, что его организм очень умно устроен). |

***Старшая группа***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. | Сентябрь.1. Дидактические игры. «Съедобное – несъедобное», «Вершки – корешки»;2. Чтение русской народной сказки «Вершки – корешки»;3. Разучивание стихов, пословиц и поговорок о правильном питании;4. Изодеятельность. Панно для украшения группы «Овощи и фрукты – полезные продукты. |
| 1. Знакомство с внешним строением тела человека, с возможностями организма.2. Воспитание интереса к дальнейшему познаванию себя | Октябрь1. Занятие «Вот я какой». (Я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, есть, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям);2. Чтение художественной литературы. «Мойдодыр», «Истории о Стобеде»;3. Разучивание комплексов гимнастики для глаз, ушей, дыхательная гимнастика. |
| 1. Здоровье главная ценность человеческой жизни. | Ноябрь1. Занятие «Урок здоровья для Стобеда»;2. Составление схемы «Правила здоровья»;3. Дидактическая игра «Настроение»;4. Чтение рассказа Н. Ю. Чуприной «Интересный разговор». |
| 1. Навыки личной гигиены.2. Профилактика простудных заболеваний.3. Где найти витамины зимой. | Декабрь1. Занятие «Дружи с водой» («Уроки Мойдодыра»);2. Беседа. «Воздух нужен всему живому»;3. Разучивание пословиц, стихов о воде «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «От простой воды и мыла у микробов тают силы»;4. Ароматерапия лука и чеснока. |
| 1. Движение это жизнь.2. Безопасность на льду. | Январь1. Физический досуг «Зимние забавы»;2. Чтение истории о Стобеде «Стобед и золотая рыбка»;3. Уроки «Мойдодыра». «Руки и ноги тебе еще пригодятся». |
| 1. Правильное питание.2. Учить детей и взрослых общаться друг с другом.3. Укрепление психического здоровья, позитивного жизненного настроя. | Февраль1. Щи да каша – пища наша. «Пора ужинать»;2. Совместное с родителями развлечение «Вместе весело и интересно». |
| 1. Ровная спина – залог хорошего здоровья. | Март1. Урок Мойдодыра «Держи осанку». Составление правил для ровной спины;2. Разучивание новых упражнений для укрепления осанки;3. Физический досуг. «Волшебная страна». |
| 1. Изучаем свой организм.2. Укрепление позитивного жизненного настроя. | Апрель1. Урок Мойдодыра. «Крепкие-крепкие зубы». Нарисуем правила для крепких зубов;2. Беседа «Сердце и система кровообращения»;3. «Праздник чая». |
| 1. Азбука здоровья. | Май1. Обобщающее занятие «Три основных правила ЗОЖ»;2. Викторина «Азбука здоровья» |

**Перспективный план по профилактике вредных привычек, привитию здорового образа жизни.**

**(Подготовительная группа).**

**Основная цель всего курса:** воспитание общей культуры здоровья (как психического, так и психического) с целью предупреждения пагубных привычек, разрушающих человеческий организм.

Сентябрь.

Тема: главное чудо света.

Цель: Дать понять детям, насколько совершенен и уникален человеческий организм, поэтому он заслуживает к себе самого внимательного и бережного отношения; обобщить известные раннее сведения о частях тела человека; показать детям, что только от слаженной работы всех органов зависит самочувствие человека; познакомить с тем, что нужно делать, если заболел; убедить детей в том, что человек сам – творец своего здоровья с детских лет.

Октябрь.

Тема: Великие волшебники.

Цель: обобщить знания детей о том, что солнце, воздух и вода – источники нашего здоровья, порождающие ощущение психологического комфорта; убеждать в необходимости закаливания; учить побеждать плохое настроение.

Ноябрь.

Тема: Главная одежда человека.

Цель: познакомить детей с назначением кожи и её свойствами, уходом за ней; затронуть вопрос о том, что курение и алкоголь разрушительно воздействуют на клетки кожи; внушить детям, что использование одурманивающих веществ отнимает у человека не только здоровье, но и красоту.

Декабрь.

Тема: Физкульт – Ура!

Цель: познакомить детей с мыслью о том, что занятия спортом имеют общеукрепляющее действие, вырабатывают физическую и эмоциональную устойчивость, оберегают от соблазнов.

Январь.

Тема: Полезно и вкусно.

Цель: познакомить детей с законами питания, поговорить о связи количества пищи и движении, о рациональном питании.

Тема: Таинственный незнакомец.

Цель: объяснить детям, в чем заключается опасность и почему недопустимо трогать вещества с неизвестными свойствами; формировать навыки осторожного поведения с целью профилактики также и наркомании. Показать на примерах, что любопытство не всегда является полезным и безопасным.

Февраль.

Тема: Сказка о спящей царевне и не только…

Цель: учить детей определять ситуации, в которых может возникнуть угроза их жизни и здоровью, узнавать признаки настораживающего поведения со стороны окружающих и избегать опасности; учить правильно вести себя в случае возникшей опасности.

Март.

Тема: Давай дружить.

Цель: учить детей устанавливать контакты при общении со сверстниками; формировать коммуникативные навыки, осваивать законы общения; учить объективно оценивать тех людей, с которыми приходится общаться, и не идти на поводу у другого.

Тема: Моя семья.

Цель: формировать у детей представление о ценности семейных отношений, необходимости бережного отношения к ним.

Апрель.

Тема: волшебная радуга.

Цель: формировать способность регулировать свои чувства (позволяющие не идти на поводу у любого), а так же умение правильно оценивать собственные эмоции и эмоции окружающих, что бы легче ориентироваться и выбирать правильную схему поведения в различных ситуациях.

Тема: посеешь привычку – пожмешь характер.

Цель: развивать умение различать полезные, вредные и опасные привычки.

Май.

Тема: Волшебный экзамен.

Цель: закрепить и повторить знания, полученные по данному курсу, с целью проверки усвоение науки Здоровья. В награду дети получают звание «Волшебник страны здоровье» и волшебную палочку, в которой хранятся законы жизни.