Перспективное планирование работы по ЗОЖ (старший дошкольный возраст)

Сентябрь Овощи – фрукты, ягоды - грибы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Вид деятельности | Содержание работы |
| 1 | Специально-организованная деятельность | Познавательное развитие «Во саду ли, в огороде» |
|  | Чтение худ/ литературы «Огородная азбука», «По грибы, по ягоды» |
| Лепка «Собрали в лукошко» |
| Аппликация «Поднос с овощами» |
| Выставка «Дары осени», «Дары леса» |
| 2 | Работа с детьми | Беседа «Что где растет» |
|  | Дид/игра «Во саду ли, в огороде», «Угадай на вкус», «Что для супа, что для компота», Домино «Ягоды», «Грибы» |
| Рассматривание альбомов «Овощи», «Фрукты», «Грибы», «Ягоды» |
| Сюжетно-ролевая игра «Магазин «Овощи – фрукты» |
| Атрикуляц. гимнастика «Варенье», «Миксер», «Грибочек», «Мясорубка» |
| Отгадывание загадок |
| 3 | Работа с родителями | Консультация «Не всякий грибок в кузовок» |
|  | «Профилактика кишечных инфекций» |
| Беседа «Осень – припасиха» |

 Октябрь Продукты питания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Вид деятельности | Содержание работы |
| 1 | Специально-организованная деятельность | Познавательное развитие «Щи да каша – пища наша» |
|  | Чтение художественной литературы «Лисичкин хлеб», «Колосок»,  |
| Аппликация «Продуктовый магазин» |
| Заучивание поговорок и пословиц о продуктах питания |
| Беседа «От зернышка до булочки» |
| 2 | Работа с детьми | Беседа «Откуда хлеб пришел» |
|  | Дид/игры «От колоса до булочки», «Назови предмет», «Угадай-ка» |
| Рассматривание альбома «Продукты» |
| Сюжетно-ролевая игра «Магазин» |
| Оформить альбом «Продукты на нашем столе» |
| Экскурсия на склад, на пищеблок. |
| 3 | Работа с родителями | Консультация «Рациональное питание детей дошкольного возраста» |
|  | Беседа «Режим дня дошкольника» |
| Апробация блюд меню ДОУ |
| Ярмарка «Осенины» |

 Ноябрь Умывальные принадлежности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Вид деятельности | Содержание работы |
| 1 | Специально-организованная деятельность | Познавательное развитие «Уроки зубной щетки» |
|  | Чтение художественной литературы «Мойдодыр» К.Чуковский, |
| Э.Десятник «Непослушный Стобед», «Про Машу и Мишу» |
|  А.Барто «Девочка чумазая» |
| Рисование «Мы – чистюли» |
| 2 | Работа с детьми | Беседа «Умывальные принадлежности» |
|  | Загадки по теме |
| Рассматривание альбома «Воспитание культурно-гигиенических навыков» |
| Пальчиковая гимнастика  |
| Дид/упражнение «Назови предмет» |
| 3 | Работа с родителями | Консультация «Воспитание культурно-гигиенических навыков» |
|  |  «Личная гигиена дошкольников» |
| Беседа «Воспитываем привычку с детства» |

Декабрь Уроки Мойдодыра

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Вид деятельности | Содержание работы |
| 1 | Специально-организованная деятельность | Познавательное развитие «Уроки Мойдодыра» |
|  | Чтение художественной литературы А.Барто «Девочка чумазая» |
|  Э.Десятник «Черничные усы» |
| Рисование «Предметы личной гигиены» |
| Лепка «Мыльница» (из ракушек) |
| 2 | Работа с детьми | Беседа «Незнайка в гостях у ребят». «Гигиена тела» |
|  | Плакат «Культура поведения за столом» |
| Рассматривание альбома «Воспитание культурно-гигиенических навыков» |
| Экскурсия в прачечную ДОУ |
| Отгадывание загадок |
| Д/и «Угадай по описанию» |
| 3 | Работа с родителями | Консультация «Личная гигиена ребенка дома», «Профилактика КИ» |
|  | «Дизентерия – болезнь грязных рук» |
| Анкетирование АКДО |

 Январь Уроки Айболита

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Вид деятельности | Содержание работы |
| 1 | Специально-организованная деятельность | Познавательное развитие «Если хочешь быть здоров» |
|  | Чтение художественной литературы «Уроки Айболита» |
|  С.Михалков «Мимоза» |
| Рисование «Дети делают зарядку» |
| Аппликация «В поликлинике» |
| Целевая экскурсия в поликлинику № 2 |
| 2 | Работа с детьми | Беседа «Наша кожа», «Чтобы зубы не болели», «Сон – лучшее лекарство» |
|  | Экскурсия в медицинский кабинет |
| Рассматривание альбома «Профессии» |
| Выставка детских работ «Я прививок не боюсь!» |
| 3 | Работа с родителями | Консультация «Первая помощь до прихода доктора», «Если ребенок заболел»,  |
|  | «Профилактика плоскостопия»,  |
| Анкетирование «Что мы знаем о витаминах» |

 Февраль Человек и его тело

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Вид деятельности | Содержание работы |
| 1 | Специально-организованная деятельность | Познавательное развитие «Знакомство с телом человека», «Смотри в оба»,  |
|  | «Органы чувств», «Наши руки»,  |
| Развитие речи «Мы такие разные и такие похожие» |
| Рисование «Дети делают зарядку» |
| Чтение художественной литературы «Я – человек» |
| 2 | Работа с детьми | Беседа «Удивительное яблоко», «Наши ноги шагают по дороге» |
|  | Дид/упражнение «Дорисуй», «Что перепутал художник» |
| Рассматривание альбома «Знакомство со строением тела человека» |
| Дид/игра «Что сначала, что потом?» |
| Д/упр.для профилактики сколиоза и правильной осанки |
| 3 | Работа с родителями | Консультация «Закаливание в домашних условиях»,  |
|  |  «Профилактика близорукости»  |
| Беседа «Осанка – красивая спина» |

Март Витамины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Вид деятельности | Содержание работы |
| 1 | Специально-организованная деятельность | Познавательное развитие «Витамины укрепляют организм» |
|  | «Что мы знаем о витаминах» |
| Чтение художественной литературы «Уроки Айболита» |
| Рисование «Витамины вокруг нас» |
| 2 | Работа с детьми | Беседа «Витамины вокруг нас» |
|  | Беседа «Незнайка в гостях у ребят» |
| Рассматривание альбома «Витамины от «А» до «Я» |
| Дид/игра «Что полезно?», «Узнай на вкус» |
| Д/упр. «Угадай-ка» |
| Прохождение детьми АКДО |
| 3 | Работа с родителями | Консультация «Витамины вокруг нас» |
|  | Беседа «Необходимость включения в ежедневный рацион витаминов» |
| Анкетирование «Что мы знаем о витаминах» |

Апрель Спорт

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Вид деятельности | Содержание работы |
| 1 | Специально-организованная деятельность | Познавательное развитие «Спорт – это здоровье» |
|  | Чтение художественной литературы « |
| Встреча с интересными людьми: с КМС по спортивной акробатике |
| Выставка плакатов «О, спорт! Ты - жизнь» |
| 2 | Работа с детьми | Беседа «Виды спорта» |
|  | Подбор иллюстраций и совместное оформление альбома «Спорт, спорт» |
| Рассматривание альбома «Спорт в жизни детей» |
| Дид/игра «Назови спортсмена», «Кто что нужно» |
| Разучивание комплекса ритмической гимнастики «Новая волна» |
| Праздник Нептуна (в бассейне) |
| 3 | Работа с родителями | Консультация «Воспитание у дошкольников привычки к ЗОЖ» |
|  | Беседа «Значение плавания» |
| Анкетирование «Вредные привычки» или «О здоровье - всерьез». |
| Консультация «Учимся ходить на лыжах» |

Май Царство растений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Вид деятельности | Содержание работы |
| 1 | Специально-организованная деятельность | Познавательное развитие «Лекарственные растения» |
|  | Чтение художественной литературы «Лекарственные растения вокруг нас |
| Рисование лекарственных растений «Зеленая аптека» |
| Беседа «Красная книга Югры» |
| Викторина «Для кого нужны деревья ?» |
| 2 | Работа с детьми | Беседа «Зеленая аптека» |
|  | Рассматривание гербария «Лекарственные растения» |
| Рассматривание альбома «Лекарственные растения» |
| Дид/игра «Узнай по описанию» |
| Отгадывание загадок по теме |
| Чтение из цикла «Деревья. Цветы» И. Токмаковой |
| 3 | Работа с родителями | Консультация «Лекарственные растения нашего края» |
|  | Беседа «Фитотерапия» |
| Посадка саженцев и помощь в озеленении территории ДОУ |