**МАОУ №210 «Ладушки».**

**Перспективно-тематическое планирование реализации содержания ОО «Физическое развитие» (формирование здорового образа жизни) в старшей группе.**

**Воспитатель высшей категории**

**Дурманова Л. В.,**

**Перспективно-тематическое планирование реализации содержания ОО «Физическое развитие» (формирование здорового образа жизни) в старшей группе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема недели | Элемент зож/тема | Совместная деятельность педагога с детьми | Совместная деятельность детей | Взаимодействие с родителями |
| Сентябрь  1  «Вот и лето прошло» | Режим дня./  «Что такое режим?» | -Составление алгоритма «Режим дня»  -дидактическая игра «Что сначала, что потом»  -восприятие художественной литературы. Г. Граубин «Режим» -составление рассказа «Мой режим дня» | **-**дидактическая игра «Когда ты это делаешь?»  -сюжетно-ролевая игра «Детский сад» | -составление рассказа «Что нельзя делать перед сном?» |
| 2  «Береги свое здоровье» | К. Г. Н./  «Предметы личной гигиены и пользование ими» | -беседа «Гигиенические принадлежности»  -составление рассказа «Какие предметы гигиены нельзя давать людям?»  -дидактическая игра «Можно – нельзя»  - дидактическая игра «Подумай и ответь»  -восприятие художественной литературы. Н. Коростылев «А ты  Не забыл носовой платок?», «Королева зубной щетки» | -Изобразительная деятельность.  «Дорисуй предметы личной гигиены»  -сюжетно-ролевая игра «Детский сад»  -дидактическая игра «Найди лишний предмет» | -создание коллекции «Полезные для здоровья предметы и вещи» |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| Октябрь.  **1** |  |  |  |  |
| 2  «Откуда хлеб пришел на стол» | Рациональное питание/  «Хлеб - всему голова» | -беседа «Хлебобулочные изделия – на здоровье»  Экспериментирование «Угадай на вкус» | -изобразительная деятельность «Нарисуй отгадку»  -дидактическая игра «Разрезные картинки»  -дидактическая игра «Предметные картинки» (хлебобулочные изделия)  -сюжетно-ролевая игра «Магазин» | -поиск информации по интернету «Найти и рассказать все о хлебе» |
| 3  «Наступила осень» | Рациональное питание/  «Овощи сырые и вареные» | - Беседа «Полезные продукты – овощи»  -дидактическая игра «Что изменилось?»  -дидактическая игра «Вредно – полезно»  - Восприятие художественной литературы М. Пикулев «Овощи для борща", Ю. Тувин «Овощи». | -изобразительная деятельность. Книжка – раскраска «Овощи»  -дидактическая игра «Предметы – картинки»  -сюжетно – ролевая игра «Семья»  - дидактическая игра «Составление пазлов» | - поиск информации по интернету «Найти и рассказать о самом удивительном овоще»  -приготовление витаминного салата/ как сделать витаминный сок?- участие в развлечении. |
| 4  «Во саду ли, в огороде» | Рациональное питание/  «Как заготовить витамины впрок?» | - беседа «Где растут витамины?»  - восприятие художественной литературы. Ф. Алмезова «Что такое витамины7»  -дидактическая игра «Витамины» | -сюжетно-ролевая игра «Магазин»  - дидактическая игра «Лото»  - дидактическая игра «Разрезные картинки» | -составление технологических карт: «Приготовим компот», «Варим варенье». |
| 5  «Береги природу» | Психо -эмоциональная регуляция/  Состояние радости. | - беседа «Отчего зависит мое настроение?»  - изобразительная деятельность: рисование «Дерево радости»  - дидактическая игра «Угадай настроение»  - восприятие художественной литературы: С. Афеньлин «Как сткть счастливым?» | - дидактическая игра «Угадай эмоции»  - подвижная игра «Море волнуется»  - сюжетно-ролевая игра «Детский сад» | - памятки для родителей»Играем вместе с детьми» |
| Ноябрь.  1  «Россия – огромная страна | Двигательная активность./  Подвижные народные игры. | - беседа «Чтобы сильным быть и ловким всем нужна нам тренировка»  -дидактическая игра «Подумай и ответь»  -наблюдение за играми взрослых. Народная игра «Лапта»  - восприятие художественной литературы: В. Пришвин «Когда я кидаю, пятерых выбиваю» | - сюжетно-ролевая игра «Магазин»  -дидактическая игра «Какие ошибки допустил художник?» | - создание буклета «Городки – русская народная игра» |
| 2  «Мои друзья» | Психо -эмоциональная регуляция/  Состояние обиды. | - беседа «Ты мой друг и я твой друг»  - подвижная игра «Я хочу с тобой подружиться»  - восприятие художественной литературы: Ю. Ермалаев «Лучший друг».  - моделирование ситуации «Сделай что-то, что обрадует друга» | - дидактическая игра «Угадай эмоции»  - изобразительная деятельность: рисование, книжки – раскраски «Эмоции» | -составить правило «Как пережить огорчение?» |
| 3  «Маленьким детям -большие права» | Режим дня/  Режим отдыха. | - беседа «Отдых – основа жизни человека»  -слушание записи музыкальных произведений в режиме отдыха.  - дидактическая игра «Что сначала, что потом?»  - составить правило «Здоровый детский сон». | -дидактическая игра «Что за чем?»  - изобразительная деятельность: рисование «Придумаем сон» | - подбор сказок для чтения перед сном  -подбор музыкальных произведений для сна и спокойных игр. |
| 4  «Моя семья – моя крепость». | Рациональное питание/  «Как выбрать полезные продукты?» | -дидактические игры: «Что полезно?», «Вредно – полезно». | -сюжетно-ролевая игра «Магазин»  -дидактическая игра «Разрезные картинки» | -составление семейного сборника рецептов «Полезное меню» |
| Декабрь.  1  «Вот пришли морозы и зима настала» | Культурно гигиенические навыки./  «Уход за одеждой и способы починки». | -беседа «Одежда и время года».  -дидактическая игра «Подбери заплатку» | -дидактическая игра «Разрезные картинки»  -дидактическая игра «Перемешанные картинки»  -сюжетно-ролевая игра «Семья». | -Составление алгоритма ухода за зимней одеждой. |
| 2  «Животный и растительный мир зимой» | Психо -эмоциональная регуляция/  Состояние беспокойства и страха. | - беседа «Бывают чувства разные»  -ситуация общения 2Какое у тебя настроение?»  -упражнение «На что похоже настроение?»  -игры «Зоопарк»  -восприятие художественной литературы «Как побороть страх?» | -дидактическая игра «Угадай эмоции»  -подвижная игра «Четыре стихии» | -консультация для родителей «Детские страхи, как с ними бороться?» |
| 3  «Мастерская Деда Мороза». | Медицинская активность/  «Если поранил руку?» | - беседа «Ссадины, порезы. Помоги себе сам»  -экспериментальная деятельность «Игра с ватой»  -- дидактическая игра «Из чего состоит детская аптечка?» | - сюжетно-ролевая игра «Больница»  - познавательно-исследовательная деятельность:  -составим алгоритм обработки ран, ссадин. | -практические упражнения «Обработка ран»  -наблюдения за действиями взрослых привет оказании первой помощи. |
| 4  «К нам идет Новый год» | Рациональное питание/  «Как правильно составить меню?» | - беседа «Накроем праздничный стол полезными продуктами»  - дидактическая игра 2Что полезно?2  -экспериментирование «Угадай на вкус» | - дидактическая игра «Праздничное меню для кукол» | -составление семейного сборника рецептов «Праздничное меню» |
| Январь.  1- |  |  |  |  |
| 2- |  |  |  |  |
| 3  «Пришла Коляда – отворяй ворота» | Рациональное питание/  «Сладкое и полезное» | - дидактическая игры «Вредно – полезно», «Что лишнее?»  -экспериментирование «Определение вкусовых зон языка» | -настольно-печатные игры  -дидактические игра «Составление пазлов» | -составление ребусов и кроссвордов. |
| 4  «Зима шагает по планете» | Двигательная деятельность/  Зимние подвижные игры. | -беседа «В какие виды спорта вы играете зимой?»  -подготовительные упражнения для овладения зимними спортивными играми.  -восприятие художественной литературы: В. Пришвин «Когда я кидаю, пятерых выбиваю»  -дидактическая игра «Доскажи словечко» | -дидактическая игры «Разрезные картинки», «Дорисуй»  -настольно-печатные игры «Лото», «Зимние забавы» | -клуб выходного дня «Движения и игры на прогулке»  -посещение зимой хоккейных матчей. |
| 5  «Раньше и теперь» | Закаливание/  «закаливание – что это?» | -беседа «Кто с законом дружит, никогда не тужит»  -восприятие художественной литературы И. Иванов «Как Хома зимой купался»  -составление рассказов на тему «Как я принимаю душ»  -заучивание пословиц:  В здоровом теле – здоровый дух.  Смолоду закалиться, на весь век пригодиться.  Холода не бойся – почаще мойся. | -дидактическая игры «Времена года», «Лото»  -ситуация общения «Почему заболели дети?» | -создание буклета «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью».  -родительское собрание «Закаливание организма привет использовании плавательных процедур» |
| Февраль.  1  «Внимание – дорога» | Медицинская активность/  «Если у тебя ушиб?» | -беседы «Правила безопасного поведения», «Первая помощь при ушибах» | -сюжетно-ролевые игры «Больница», «Поликлиника». | -наблюдения за действиями взрослых привет оказании первой помощи. |
| 2  «Знаменитые люди России» | Двигательная активность/  «Значение движения для здоровья» | -беседа «Полезные движения для здоровья»  -дидактическая игра «Доскажи словечко»  -развлечения и спортивные турниры | -сюжетно-ролевая игра «Магазин спорт товаров»  -дидактическая игра «Разрезные картинки» | -оформление фотовитрины «Сильные, смелые, ловкие» |
| 3  «Прощаемся с зимой» | Рациональное питание/  «Семейство луковых» | -беседа «Где растут луковки?»  - восприятие художественной литературы. О. Полякова «В огороде»  -дидактическая игра «Отгадай загадку и нарисуй отгадку» | -сюжетно-ролевая игра «Магазин»  -дидактическая игры «Составление пазлов», «Разрезные картинки». | -заучивание стихов, загадок, пословиц.  -приготовление витаминных салатов с разными видами лука. |
| 4  «День Защитника Отечества» | Режим дня/  «Завтрак, обед, ужин и полдник тоже нужен» | -дидактическая игра «Что сначала, что потом?»  -восприятие художественной литературы. В. Левин «Как надо вырасти?»  -подвижные игры со спортивным инвентарем. | -сюжетно-ролевая игра «Семья»  --дидактическая игра «Что за чем?» | -выпуск детского журнала «Здоровячек» на тему: «Как быть здоровым душой и телом?» |
| Март  1  «Мамы всякие нужны, мамы всякие важны» | Культурно гигиенические навыки./  «Аккуратность и опрятность во внешнем виде» | -проблемная ситуация. «Как нужно ухаживать за собой?»  -дидактическая игра «Можно – нельзя», «Подумай и ответь».  -составление рассказа по поговорке «Чистота – залог здоровья» | -сюжетно-ролевая игра «Семья» «Детский сад».  -дидактическая игра «Найди лишний предмет» | -составление коллажа из журнала мод «Какой бы я хотел(а) видеть маму?» |
| 2  «Встреча весны» | Закаливание/  «Одевайтесь по погоде – будете здоровы» | -беседа «Одежда и времена года»  -заучивание пословицы:  «Береги голову в холоде, а живот в голоде»  -экспериментирование  «Мир ткани» | -дидактическая игра «Времена года»  -ситуация общения « Я собираюсь на прогулку» | -составление алгоритма «Одеваемся по сезену» |
| 3  «Вода – волшебница» | Закаливание/  «Водичка, водичка – сделай меня здоровым» | -беседа «Значение воды для здоровья»  -разучивание игры «Донеси, не урони»  -развлечение «В гостях у Водяного» | -дидактическая игра «Лото»  -сюжетно-ролевая игра «Детский сад» | -участие в досуговой деятельности |
| 4  «Семь красавиц расписных» | Культурно гигиенические навыки./  «Эстетика сервировки стола» | -беседа «Как правильно пользоваться столовыми приборами?»  -дидактическая игра «Как Маша готовилась к встрече гостей» | -сюжетно-ролевая игра «Семья», «Детский сад»  -дидактическая игра «Найди лишний предмет» | -фотоконкурс «Сервируем стол» |
| Апрель  1  «Неделя здоровья» | Культурно гигиенические навыки./  «Чистота рук и ногтей» | -беседа «Значение гигиенических процедур»  -составление рассказа «Чистота – залог здоровья»  -ситуация общения «Почему щиплет мыло?»  -дидактическая игра «Чистоплотные дети»  -восприятие художественной литературы А. Аким «Мыло» | -сюжетно-ролевая игра «Семья», 2Детский сад»  -изготовление плаката «Не забывайте мыть руки»  -экспериментальная деятельность: «Лаборатория грязных рук» | -беседа «Надо, надо умываться»  -подбор детской художественной литературы. |
| 2  «По порядку все планеты назовет любой из нас» | Двигательная активность/  «Полезные и опасные движения» | -беседа «Полезные движения для здоровья»  -дидактическая игра «Подумай и ответь»  -восприятие художественной литературы: С. Афонькин «Как стать сильным?» | -сюжетно-ролевая игра «Семья»  -дидактическая игра «Какие ошибки допустил художник?» | -экскурсия на стадион. |
| 3  «Я б в пожарные пошел» | Медицинская активность/  «Если вдруг ожег?» | -беседа 2Солнечный ожог»  -дыхательная гимнастика «Самоварчик»  -составление алгоритма оказания первой помощи при ожоге. | -сюжетно-ролевая игра «Больница», «Поликлиника». | -составление памятки «Десять советов родителям».  -практические упражнения «Обработка места ожога» |
| 4  Неделя экологии | Закаливание/  «О пользе свежего воздуха» | -восприятие художественной литературы: Н. Коростелев «Свежий ветер»  -экспериментирование «Что чувствуешь?» | -сюжетно-ролевая игра «Детский сад»  -экологическая игра «Хорошо – плохо» | -консультация «О пользе прогулок на свежем воздухе». |
| 5 |  |  |  |  |
| Май  1  «Хорошо , когда мир на земле» | Психо -эмоциональная регуляция/  «Дружат мальчики и девочки» | -беседа «Дружба начинается с улыбки»  -игра «Я хочу с тобой подружиться» | -дидактическая игра «Угадай эмоции»  -подвижная игра «Море волнуется». | -создание буклета «Как помочь дошкольнику найти свое «Я» |
| 2  «Вся семья вместе, так и душа на месте» | Рациональное питание/  «Витамины в каше» | -беседы «Молочные продукты», «Какие бывают витамины?»  -восприятие художественной литературы: И. Мазнин «Каша» | -сюжетно-ролевая игра «Семья»  -дидактическая игра «Лото»  -работа над проектом «Витаминная семья» | -составление технологических карт «Как варить кашу?»  -участие родителей в заседании семейного клуба 2Здоровая семья» |
| 3  «Знать по цвету, что дело идет к лету» | Закаливание/  «Ласковое солнце» | -беседа «Как дружить с солнцем?»  -восприятие художественной литературы: Н. Коростелев «Ласковое солнце»  -развлечение «Лето красное – для здоровья прекрасное» | -сюжетно-ролевая игра «Детский сад»  -дидактическая игра «Времена года» | -создание буклета «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»  -участие в досуговой деятельности детей |
| 4  «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать» | Режим дня/  Режим движения. | -беседа «Как организовать прогулку в разное время года»  -восприятие художественной литературы: Г. Лагдынь «Порядок» | -дидактическая игра «Когда ты это и делаешь», «Что за чем?»  -сюжетно-ролевая игра «Детский сад» | -оформление буклета «Сколько и как должен ребенок двигаться в день?» |