**Перспективное планирование по ЗОЖ в старшей группе**

**Составила: Кирова Н.Н.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц, темы. | Задачи. | Совместная деятельность |
| **Сентябрь**  "Овощи."  **Октябрь.**  " Фрукты."    Развлечение  " Дары осени."  Чтобы здоровье было в порядке, делаем зарядку.  **Ноябрь.**  В гостях у Доктора Айболита.  Что такое здоровье  **Декабрь.**  Чистота - залог здоровья.  Микробы и вирусы."  Микробы - наши враги."  **Январь.**  Чтобы глаза хорошо видели.  Роль зрения в жизни человека.  **Февраль.**  Мои защитники: кожа, ногти, волосы.  Чтобы зубы были крепкими.  **Март.**  Я и моё тело.  Наши внутренние органы.  **Апрель**  Сон - лучшее лекарство**.**  Я и моё настроение.  Коровушка - бурёнушка, дай молочка.  **Май.**  Каша - пища наша.  Испекли мы каравай.  . | Познакомить детей со значением овощей для  здоровья, познакомить с разнообразием овощей, учить правильно питаться.   Познакомить детей с плодами овощных культур, учить описывать овощи по внешним признакам и вкусовым качествам, познакомить с понятием «витамины».  Продолжать знакомить детей с понятием «витамины», «полезная еда», дать представление о пользе витаминов для человека.   Закрепить знания об овощах, о пользе витаминов в овощах для человека, учить узнавать овощи по описанию и внешнему виду.    Познакомить с фруктами, витаминами, содержащимся во фруктах, напомнить детям о полезных свойствах фруктов: яблоко, лимон.  Познакомить детей с разнообразием ягод, их значением для детского организма, учить беречь свое здоровье, отличать ягоды по вкусу  Продолжать расширять знания о фруктах, о пользе фруктов для организма, учить называть и отгадывать фрукты по описанию.  Закрепить знания детей о пользе фруктов и ягод, закрепить представления об основных принципах  питания.  Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой. Формировать привычку здорового образа жизни у детей. Воспитание положительного отношения к утренней  гимнастике.  Закрепить знания детей о понятии «здоровье». Уточнить правила сохранения здоровья. Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием  здоровья.  Формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Совершенствовать навыки еды, приобретённые ранее: есть в определённые часы, во время еды не торопиться, не есть на ходу, тщательно пережёвывать пищу. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной.  Формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела. Закрепить имеющиеся культурно - гигиенические навыки у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.  Учить детей заботиться о своём здоровье. Сформировать представление об инфекционных болезнях и их возбудителях ( микробах, вирусах, способах их передачи.) Учить заботиться о своём  здоровье, и здоровье окружающих людей.  Объяснить детям понятие «микробы», убеждать детей соблюдать правила гигиены: мыть руки перед едой, не кушать чужой ложкой и из чужой тарелки, не брать откусанные продукты..  Познакомить детей со значением органа зрения. Сформировать у детей навыки ухода за глазами. Воспитывать у детей бережное отношение к глазам.  Показать детям, какую роль играют глаза в жизни человека.  Дать общее представление о том, что кожа, ногти и волосы являются защитниками организма человека.   Познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции.  Учить детей любить себя и свое тело, прививать гигиенические навыки.   Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции.  Дать некоторые представления о видах и значении зубов. Закрепить знания детей о способах укрепления зубов. Воспитывать  осознанное желание заботиться о здоровье своих зубов.  Познакомить детей со строением тела человека, закрепить знания о месторасположении частей тела, лица. Закрепить навыки ухода за своим телом и лицом, желание следить за собой.  Дать детям общие представления о внутренних  органах человека. Познакомить детей с сердцем  и его функцией в организме человека. Познакомить с кровеносной системой нашего организма. Познакомить с дыхательной системой .  Выявить и закрепить представление детей о сне и его значении. Сформировать у детей правила подготовки ко сну. Воспитывать положительное отношение ко сну.  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.  Формировать знания детей о домашних животных, которые дают молоко, о  ценности молока, как о полезном продукте.  Познакомить со значением молока для детей, объяснить детям, что молоко укрепляет зубы. Продолжать знакомить с полезным продуктом молоком, о способах его переработки и видах продуктов, получаемых из молока..  Рассказать о каше, её значении для человека, знакомить детей с понятием «здоровая пища», формировать у детей представление о каше, как обязательном компоненте меню, дать представление о крупах: рис и гречиха. Дать представление о важности утреннего приема пищи – завтраке, убеждать о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп. Закрепить знания детей о каше, как основном компоненте меню, учить определять каши по вкусу и внешнему виду  Сформировать у детей представление о значении хлеба для развития и здоровья человека, о ценности его в рационе питания, познакомить с трудом хлеборобов.  Познакомить детей с процессом замешивания теста, учить ценить труд повара, употреблять только свежие продукты.  Познакомить с процессом выпечки хлеба. Объяснить, чем полезен белый и серый хлеб, познакомить со злаками: рожь и пшеница.  Закрепить полученные знания о хлебе. Учить употреблять только полезные продукты, закреплять знания о значении хлеба для человека | 1.  Чтение Ю.Тувима  «Хозяйка однажды с  базара пришла»» 2. Рассказ воспитателя «Витамины в овощах» 3. Д/и «Вершки - корешки» 4.  Рисование  «Заготовим овощи на зиму»  5. Беседа «Вкусно и полезно»  6.Д/игра «Вершки – корешки»  7.Д/игра «Угадай на вкус»  8.Д/игра «Угадай по описанию»    1.Рассказ воспитателя «Витамины во фруктах» 2. Загадки о фруктах. 3.. Лепка  «Яблоки из нашего сада»  4. П/игра «Кто больше соберет витаминов в лукошко» 5. Д/и «Сложи картинку» (фрукты) 6. С - р игра «Фруктовый магазин» 7. Составь рассказ «Фрукты» 8.Аппликация «Фрукты »  9. Пальчиковая гимнастика «Апельсин»  10. Коллективная работа на тему «Фрукты»  1. Игра «Что лишнее?» 2.П/игра «Кто быстрее соберет фрукты » 3. Д/игра «Угадай на вкус» 4. Д/игра «Дорисуй» 5.Д/игра «Угадай на ощупь".  6. Хоровод "Урожай."  1.Рассматривание книг и альбомов о спорте.  Цель: уточнить представление детей о различных  Видах спорта.  2. Д/игра с мячом "Виды спорта."  3. Эстафета "Весёлые спортсмены."  1. Досуг "Нас излечит, исцелит добрый доктор  Айболит."  2. Д/игра "Что вредно, что полезно."  Цель: закрепить знания детей о способах  укрепления здоровья.  3.С/ р игра "Больница."  1. Д/игра "Что вредно, а что полезно для здоровья."  2. Беседа "Значение питания в жизни человека."  3. Д/игра "Витамины, фрукты и полезные продукты."  4. С/р игра "Накормим куклу."  1. С/р игра "Парикмахерская ."  2. Д/игра "Наши помощники."-закрепить знания  Об инвентаре пом. воспитателя.  3. Хозяйственно- бытовой труд: стирка кукольной  одежды и дежурство по столовой.  4. Заучивание отрывка стихотворения В.В.  Маяковского "что такое хорошо..."  1. Беседа "Чистота - залог здоровья."  2. Чтение "Доктор Айболит." К.Чуковского.  3. С/р игра "На приёме у врача."  4. Конкурс рисунков на самого страшного микроба.  1. Рассказ воспитателя «Микробы» 2. Рисование «Микроб» 3. Д/и «Что любит микроб?» 4. С/Р игра «Всех мы  в гости пригласим, пирожками угостим»  5 Загадки  о предметах гигиены.  1. Беседа "Телевизор, компьютер и здоровье»  2. Зрительная гимнастика "Чтобы глазки  отдохнули."  3. Д/игра "Чудесный мешочек."  Цель: учить детей определять предмет  тактильно, по вкусу и запаху.  4. Игра "Кольцеброс."  Цель: учить детей метать в вертикальную цель,  развивать глазомер.    1. Беседа: "Кожа, её строение и значение".  2. Беседа: "Гигиена кожи"  3.Беседа: "Как возникают болезни"  1.Д/игра "У кого какие зубы."  Цель: познакомить с зубами различных  животных (грызунов, травоядных, хищников.)  2. Чтение рассказов Г.Зайцева "Уроки Мойдодыра".  Цель: закрепить правила ухода за зубами.  3. Беседа "На приёме у стоматолога."  1. Познакомить с частями тела человека.  2.Развивать у детей понимание функции  позвоночника, скелета.  3.Познакомить детей с понятием «осанка»  и ее важностью для сохранения здоровья.  1. Беседа " Сердце - наш мотор."  2. Беседа "Для чего нужна кровь."  3. "Зачем мы дышим?"  1. Чтение стихотворения И.Токмаковой "Где  спит рыбка."  2. Гимнастика после сна "Солнце глянуло в кроватку."  3. Д/игра "Как готовиться ко сну."  4. Беседа "Что мне сегодня снилось."  1. Психогимнастика "Спасём доброту"  Цель: учить различать, называть эмоции и  адекватно реагировать на них.  2. Этюд "Доброе слово товарищу.  Цель : упражнять детей в употреблении добрых  слов, развитие чувства коллективизма.  4. Беседа "Все люди разные."  5. Д/игра "Что такое хорошо и что такое плохо."  Цель: уточнить представления детей о добрых  злых поступках и их последствиях.    1. Рассказ воспитателя «Корова – домашнее животное». 2. Чтение сказки  «Хаврошечка». 3. Д/игра «Что не так?»  4. Д/игра «Кто, где живет?»  5. Д/игра «Накорми животных?» 7. Д/игра «Что спрятал молочник»  8.Просмотр мультфильма «Как старик корову продавал» 9. Д/игра  « Определи молочные продукты на вкус» 10. Д/игра  «Найди что  лишнее?»  11. Аппликация (из круп) «Буренушка».  1.Игра-обсуждение "Может ли человек жить  без еды."  2. Д/игра «Назови любимую кашу» 3. Чтение сказки  «Каша из топора» 4. Д/игра  «Угадай  крупы » 5. Д/игра  «Из чего делают крупу»  6. Д/игра  «Найди парную картинку» 7. Чтение сказки «Горшок каши» 8. Словесная игра  «Найди  ошибку» 9.Ручной труд  «Горшочек каши» (аппликация  крупы  на бумагу) 10.П/игра «Кто быстрее перенесет крупу в ложке».  1. Рассматривания картин  «Как растет хлеб» 2. Д/игра «Чем полезен хлеб» 3. Драматизация сказки  «Колобок» 4. Лепка из теста «Угощение»  5. Рассказ воспитателя о хлебе. 6. Загадки о хлебе 7. Экскурсия  в продуктовый магазин. 8. Рисование «Украсим булочки» (роспись)  9. Д/игра «Попробуй на вкус» 10.   Д/игра «Что пекут из муки» 11. Хоровод «Каравай»  12. Игра – упражнение  «Колобок ». |