**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 вкусуПродолжать 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 принципахпитания. 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 своёмздоровье, 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. Воспитыватьосознанное 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 внутреннихорганах человека. Познакомить детей с сердцеми 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 видуСформировать 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 хлебе7. 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 ». |