**Перспективный план по работе с детьми и родителями на тему «Мы здоровое поколение»**

**Первая неделя «Неделя здорового питания» 12.10 – 16.10**

* 12.10 Беседа: «Я и мое здоровье». Рассказать детям о том, что здоровье является одной из главных ценностей жизни. Формировать элементарные представления о том, как нужно заботиться о здоровье.
* 13.10 Беседа на тему “Полезные продукты” Закрепление представлений о вкусной и здоровой пище (об овощах, фруктах и молочных продуктах). Дидактическая игра «Чудесный
* мешочек» Закрепить знания об овощах и фруктах, развивать умение определять на ощупь овощи и фрукты.
* 14.10 Чтение С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» С помощью художественного произведения показать полезность продуктов и их значимость для человека. Сюжетно-ролевая игра «Семья»: игровая ситуация «Готовим ужин».
* 15.10 Беседа «Пейте дети молоко, будете здоровы» Цель: формирование представлений о здоровой пище (молочных продуктах).
* 16.10 Разучивание песенки-загадки «Кто пасется на лугу» С помощью художественного слова закрепить представления о молочных продуктах. Беседа «Крепкие зубы». Задачи: Рассказать детям о правилах ухода за зубами: пояснить необходимость чистить зубы утром и вечером, после каждого приема пищи - обязательно полоскать рот водой; рассказать о том, почему нельзя чередовать горячую и холодную пищу, грызть орехи зубами.

**Вторая неделя 19.10 – 23.10 «Режим дня и здоровье»**

* 19.10 Сюжетно-ролевая игра «Больница»: игровая ситуация «Ребенок заболел». Задачи: Учить детей передавать в игре профессиональные действия врачей, медсестер, использовать впечатления и опыт из окружающей жизни.
* 20.10 Беседа и упражнение «В гостях у Мойдодыра». Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, рассказать о важности поддержания чистоты одежды и тела, познакомить с понятием «опрятность». Учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть лицо, руки, уши, насухо вытираться после умывания. Дидактическая игра «Части суток. Что мы делаем утром, днём, вечером, ночью» Развитие умения называть части суток и определять вид деятельности для данной части суток.
* 21.10 Работа с родителями: Консультация «Что такое «Режим дня» Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка»
* 22.10 Беседа "Для чего нужно спать" Формирование представлений о том, что с помощью сна восстанавливают силы. Сюжетно-ролевая игра «Семья»: игровая ситуация «Мама укладывает детей спать». Формировать у детей умение выбирать роль, вы-полнять в игре несколько взаимосвязанных действий. Учить правильно называть постельные принадлеж-ности, понимать их назначение. -////-
* 23.10 Беседа «Режим дня» Провести беседу с привлечением наглядности, рассмотреть совместно с детьми алгоритм процессов личной гигиены (мытье рук, чистка зубов, обратить внимание детей на последовательность режимных моментов. Чтение Воронкова «Маша - растеряша» Побуждать детей убирать на место свои вещи, придерживаться, не нарушать режим дня в детском саду и дома. Рисование (раскрашивание) картинок «Мой режим дня» Закрепить у детей имеющиеся знания о режиме дня и о видах деятельности в тот или иной промежуток дня.

**Третья неделя 26.10 – 30.10 «Двигательная активность и здоровье»**

* 26.10 Беседа "Делай зарядку - будешь здоров" Формирование представлений о том, что утренняя зарядка вызывает хорошее настроение. Воспитатель
* 27.10 Игра-ситуация «На игровой площадке». Формировать представления детей об источниках потенциальной опасности на игровой площадке, о правилах безопасного поведения на прогулке.
* 28.10Дидактическая игра «Когда это бывает?» Учить детей использовать в игре свои знания о частях суток, их последовательности, названии, характерных признаках, связанных с природными явлениями и деятельностью людей.
* 29.10 Памятка «Мудрые мысли о здоровье» Побуждать родителей соблюдать режим дня дома, приближенного к режиму в детском саду.
* 30.10 Д/игра «Если хочешь быть здоров» Уточнить и расширить знания детей о том, что необходимо делать, чтоб быть здоровым, развивать внимание, сообразительность, воспитывать желание быть здоровым. Папка – передвижка «Здоровый образ семьи» Тест - анкета для родителей: «Состояние здоровья вашего ребёнка».