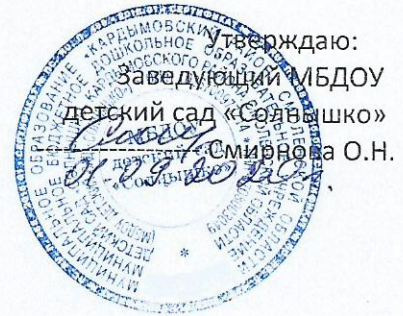


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко»  
Кардымовского района Смоленской области.



## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

ПО ФОРМИРОВАНИЮ

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

НА 2020-2021 ГОД.

Подготовила воспитатель: Бакетова В.Н.

**Пояснительная записка:** В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи:** Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни; закреплять представления ребят о способах укрепления и сохранения здоровья; воспитывать желание следить за своим здоровьем, вести активный образ жизни, создавать позитивный эмоциональный фон, соблюдать правила личной гигиены и употреблять в пищу полезные продукты.

Месяц	Неделя	Содержание
СЕНТЯБРЬ	1 неделя	Проведение опроса среди детей «Что такое здоровье?».  Ознакомление с окружающим миром: «Как устроено тело человека?», «Как растет человек?»  Цель: ознакомить детей с устройством человеческого тела; формировать представление о связи двигательной активности и здоровья
	2 неделя	Беседа: «О здоровье человека, о важности прививок для организма»  Цель: ознакомить детей с значением профилактических прививок, воспитывать желание быть здоровым
	3 неделя	Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа». Цель: показать в игре, как тренируются спортсмены, развивают различные группы мышц, побудить заниматься спортом.
	4 неделя	Физкультурный досуг «Спортивное состязание».  Цель: провести эстафету с использованием упражнений на развитие различных групп мышц.

ОКТЯБРЬ	1 неделя	Беседа: «Что происходит, когда мы едим?» Цель: ознакомить детей с назначением и работой пищеварительной системы организма.
	2 неделя	Беседа «Как ухаживать за зубами?» Цель: ознакомить детей с основными правилами ухода за зубами и ротовой полостью.
	3 неделя	Ситуации «Кукольные разговоры: разговоры о здоровье друг друга» (с использованием обыкновенных кукол и кукол бибабо)».
	4 неделя	Физкультурный досуг: «Праздник урожая» Цель: провести соревнования между детьми в силе и ловкости, прививать любовь к спорту.

НОЯБРЬ	1 неделя	Беседа: «Дышите на здоровье». Цель: дать знания о строении органов дыхания, о значении чистого воздуха для здоровья человека
	2 неделя	Чтение художественной литературы. Н. Семенова «Как стать Неболейкой». Составление книги-самоделки: «Сказки и стихи о здоровье».
	3 неделя	Спортивное состязание «Веселые путешественники». Цель: провести соревнования между детьми в силе и ловкости, прививать любовь к спорту
	4 неделя	Экскурсия в парк. Цель: уточнить знания детей о пользе прогулок на природу, значения свежего воздуха для здоровья человека.

ДЕКАБРЬ	1 неделя	Беседа: «Режим дня». Цель: сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.
	2 неделя	Сюжетно-ролевая игра «Детский сад (режимные моменты)».  Цель: показать в игре, как соблюдается режим дня в детском саду, подчеркнуть его важность.
	3 неделя	Чтение художественной литературы. О. Иваненко «Спокойной ночи». Цель: уточнить значение сна для здоровья человека.
	4 неделя	Физкультурный досуг: «Путешествие в стране равновесия».  Цель: развивать ловкость, смелость, быстроту, прививать любовь к спорту

ЯНВАРЬ	2 НЕДЕЛЯ	Беседа: «Микробы и вирусы». Цель: дать детям элементарное представление об инфекционных болезнях и их возбудителях.
	3 НЕДЕЛЯ	Сюжетно-ролевая игра «Больница (лаборатория)».  Цель: познакомить детей с профессией – лаборант, закрепить знания о возбудителях болезней и способах борьбы с ними.  Беседа: «Переохлаждение».  Цель: Учить детей понимать о необходимости одеваться по погоде, избегать переохлаждения и перегрева; учить детей о необходимости своевременно менять влажную одежду; закрепить умения детей ухаживать за одеждой; воспитывать чувство опрятности и аккуратности
	4 НЕДЕЛЯ	Экспериментирование. Опыт «Можно ли есть снег?»  Цель: на опыте показать детям то, что снег превращается в грязную холодную воду – источник болезни, учить делать выводы
	5 неделя	Физкультурный досуг: «Зимний спортивный праздник» Цель: провести спортивные соревнования с использованием зимних видов спорта – катание на санках, метание снежков, развивать ловкость и меткость.

ФЕВРАЛЬ	1 НЕДЕЛЯ	Беседа: «Личная гигиена». Цель: развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур
	2 НЕДЕЛЯ	Д/И «Где прячутся микробы?» Цель: научить детей ухаживать за руками, ногтями, прививать полезные привычки
	3 НЕДЕЛЯ	Чтение художественной литературы. А. Барто «Девочка чумазная». Цель: уточнить знания детей о значении соблюдения правил гигиены
	4 НЕДЕЛЯ	Развлечение ко Дню защитника Отечества (совместно с родителями). Цель: провести соревнования в силе, ловкости, выносливости.

МАРТ	1 НЕДЕЛЯ	Беседа: «Витамины и полезные продукты». Цель: пополнить знания детей о пользе витаминов и их значении для здоровья человека
	2 НЕДЕЛЯ	Д/И «Чудо-дерево». Цель: закрепить знания детей о том, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья и выбрать правильные
	3 НЕДЕЛЯ 4 НЕДЕЛЯ	Беседа «Пейте, дети, молоко!» Цель: рассказать детям о пользе молочных продуктов для растущего детского организма. Выставка рисунков «Проводы зимы»

<p>АПРЕЛЬ</p>	<p>1 НЕДЕЛЯ</p> <p>2 НЕДЕЛЯ</p> <p>3 НЕДЕЛЯ</p>	<p>Беседа «Правильная осанка». Цель: закрепить представления о правильной осанке и профилактике её нарушения. «Что такое плоскостопие?» Цель: познакомить детей с понятием «плоскостопие». Рассказать о причинах возникновения заболевания и способах профилактики».</p> <p>Беседы: «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «Послушные ножки», «Осанка- красота и здоровье» Дидактическая игра «Будь стройным» Цель: показать значение правильной осанки для здоровья человека.</p> <p>Дидактическая игра «Здоровые стопы». Цель: показать значение правильно подобранной обуви для формирования стопы. Дидактическая игра «Подбери пару», «Собери предмет по частям», «Что сначала, что потом». Подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры</p>
<p>МАЙ</p>	<p>1 НЕДЕЛЯ</p> <p>2 НЕДЕЛЯ</p> <p>3 НЕДЕЛЯ</p>	<p>Дидактическая игра «Лекарства под ногами». Цель: расширить представления о лекарственных растениях в жизни человека. Дидактическая игра «Что лишнее?» Цель: развивать умение классифицировать и обобщать предметы по определённому признаку. Игровая ситуация «Если ты поранил ногу». Цель: познакомить детей с основными кровоостанавливающими растениями.</p> <p>Дидактическая игра «Что лишнее», «Что где растёт», «Чьи детки?», «Почемучки», «Времена года», «Подскажи словечко». Продуктивная деятельность «Правила поведения в природе».</p> <p>Рассматривание энциклопедии «Растения», иллюстраций «Лекарственные растения». Беседы «Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Растения вокруг нас», «Отдыхаем у воды», «Ядовитые растения». Проблемная ситуация «Место для отдыха».</p>