



Утверждаю
Заведующий МДОУ
детский сад «Солнышко»
Г Гнидченков А.Н.
29.08.2014г

План работы детского объединения «Расти здоровым» по ЗОЖ

с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Сентябрь

Тема: Ребёнок и социум

Задача: Формировать представление о человеке как о целостном разумном существе; умение осознавать себя в социуме; навыки взаимодействия с детьми и взрослыми; представления о половой принадлежности.

- Обучать навыкам сотрудничества с детьми и взрослыми; правилам поведения в обществе.

- Воспитывать уважение к себе, к детям и взрослым.

Беседа: «Я и другие люди», «Моя семья», «Хорошие поступки», «Мои друзья».

Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т. д. Расширять и закреплять представления о родственниках.

Рисование: «Мой портрет», «Моя семья», «Хорошее настроение», «Интересные истории».

Сюжетно-ролевые игры: «Семья («Выходной день», «Пришли в гости» и т.д.), «Дочки-матери», «Детский сад» («Уборка группы», «Прием детей в группу», «Занятие», «Утренняя зарядка» и т.д.).

Дидактические игры: «Семья», «Мое имя», «Как кого зовут», «Назови ласково», «Подбери признак», «Чей? Чья? Чье?», «Четвертый лишний», «Собери картинку».

Подвижные игры: «Узнай меня», «Найди себе пару», «Каравай», «Змейка», «Кто ушёл» (картотека)

Игровые задания: «Опиши девочку (маму, папу, бабушку, дедушку и т.п.); «Посмотри и скажи», «Посмотри и скажи где дедушка, мужчина, юноша, мальчик (где бабушка, женщина, девушка, девочка)», «Кого ты видишь в зеркале».

Игры- импровизации: «Оцени поступок», «Коробочка добрых дел», «Если ты в группу принес игрушку» Игры «Угадай кто это», «Кто я» (картотека Здоровье человека)

В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо». В.Осева «Волшебное слово».
С.Михалков «как друзья познаются». Рассматривание семейных альбомов.

Октябрь

Тема: Тело человека

Цель:- учить различать и называть основные части тела человека (голова, руки, ноги, туловище и т.д.).

- формировать представления об их функциональном назначении.

Дидактические игры: «Ты моя частичка» (19) «Игра с микрофоном»(18), «Мои помощники», «Что есть у игрушки», «Садовник»(картотека Здоров.чел.), «Кто быстрее покажет части тела», «Посмотри и позови», «Что забыл нарисовать художник».

Сюжетно-ролевая игра: «Осмотр у доктора».

Чтение художественной, литературы: Г.Ладонщиков «Я под краном руки мыла».

Детские энциклопедии «Тело человека» М. Ефремова, альбом «Тело человека», стихотворение «Тело человека» М. Ефремова.

Игры-задания: «Покажи, что умеют ручки? ножки?», «Подыши носиком», «Поморгай глазками», «Зачем человеку нужна голова», «Нарисуем на ладошке...», «Как ухаживать за собой», «Для чего человеку нужны части тела?»

Игры-импровизации: «Что умеет твое тело?».

Загадки про человека и части тела. Игровой самомассаж (картотека)

Познавательные беседы «Части тела» »Кожа»»Мои помощники»(картотека)

Практические задания: «Раскрась части тела», «Обведи кружочком подвижные части тела», «Обведи фломастером ступни ног и кисти рук».

Подвижные игры: «Найди себе пару», »Пчёлки и ласточки». , « Карлики и великаны »Угадай что делали», «Быстрые и ловкие ножки», «Море волнуется.»(картотека)

Рисование: «Автопортрет», «Нарисуй портрет ладошки».

Пальчиковые игры (картотека)

Лепка: «Веселые человечки».

Занятие » Части тела человека» (цикл познават.занятий по ЗОЖ)

Памятка родителям по здоровому образу жизни.

Ноябрь

Тема: Изучаем свой организм

Цель: - Формировать представление о целостности человеческого организма.

- Рассказать о нахождении и значении сердца, желудка, почек, позвоночника и легких для жизни и здоровья человека

Дидактические игры: «Что у нас внутри», «Что я чувствую», «Я-человек», «Послушай и покажи», «Найди пару», «Кто быстрее покажет» (карт. Здоров. чел.)

Сюжетно – ролевая игра: «Осмотр у доктора»

Игровые задания: «Покажи упражнение, полезное для позвоночника», «как узнать выросли ли мы?», «Как ухаживать за телом?», «Для чего нужны нам органы»

Упражнение для глаз (картотека) Занятие «Я- это кто» (цикл зан.)

Беседы: «Как устроено наше тело», «Как мы дышим», «Глаза», «Какую роль играет сердце в жизни человека», «Что вредно для наших легких».

Занятие «Какие мы внутри» (Консп. зан.)

Беседа «Главная опора моего тела» (М.А. Павлова стр.79)

Подв. игры «Займи стульчик» (бег вокруг стульев) «Змея» (перепрыгивание через скалку)

игра – занятие «Осанка - стройная спина», «Уход за руками» (картотека)

Консультация для родителей «Организация активного семейного отдыха»

Декабрь

Тема: Рот, уши, глаза человека, их функции и строение

Цель: - Формировать представление о роли рта и зубов в жизни человека, необходимости регулярного и правильного ухода за полостью рта.

- Развивать навыки правильной чистки зубов.

Дидактические игры: «Правила гигиены» (15) «Угадай по запаху» (17), «Умные ушки» (учить узнавать предм. по издаваемым звукам), «Зоркий глаз» (учить находить предм. По указанному признаку), Носики – курносики» (предложить по запаху определить вещества)

Сюжетно-ролевая игра: «Маша у зубного врача»

.Занятие «Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить» (конспект)

Занятие «Мои верные помощники» (конспект)

Игры на развитие воображения: «На что похожи язычок, зубки, ротик, губы...»

Игра-занятие: «Кто живет в ротике-домике?» (с использованием зеркала).

Практические задания: «Произнести слова, не касаясь языком неба, передних зубов и т.п.» Игра-настроение: «Встреча с улыбкой»

Беседа - рассуждение «Зачем нам нос» «Как бороться с насморком» Чтение стих-я Э.Мошковской «Мой замечательный нос»

Беседы: «Здоровые зубки - здоровый человек». «Роль рта в жизни человека»

Гимнастика для глаз, (картотека) загадки о глазах. Беседа «Для чего нужны глаза» (карт.Анатомия)

Консультация для родит. «Чтоб улыбка сияла»

Январь

Тема: Здоровье и болезнь

Цель: - Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

- Учить заботиться о своем здоровье, сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Дидактические игры: «Маска» (предл. изобразить на лице разные чувства и эмоции), «Подскажи словечко» (договаривать слова из произв. «Мойдодыр» «Айболит»)

«Игры-предположения: «Что будет, если съесть много мороженого?», «Что будет, если фрукты и овощи не мыть, принимать пищу грязными руками, не чистить зубы, гулять раздетыми».

Сюжетно-ролевые игры: «Посещение больницы», «Аптека», «Скорая помощь»

Игровые задания: «Как узнать, здоров ребенок или нет», «Как рассказать, что у тебя болит», «Когда человек болеет».

Этюды: «Грязь», «Капризуля», «Злюка», «Ой, ой, живот болит».

Игры-настроения: «Ниточка-иглочка», «Весёлые лужицы»

Чтение худож. литературы: А.Барто «Мы с Тamarой санитары», Е.Григорьева «Бабушка больна», П.Сенченко «Всема скажем нет простуде», П.Образцов «Иду купаться», А.Барто «Я лежу в больнице», «Врачи» И.Драч.

Беседы: «Здоровье - главная ценность человеческой жизни», «От чего болезни кажутся разными?» «Травма, как её избежать» (карт. беседа).

Экскурсия в мед. кабинет.

Занятие «Как возникает болезнь» (цикл пантомим.)

Рисование: «Я здоровый, я веселый», «Шарфик для больной куклы».

Февраль

Тема: Личная гигиена и режим дня

Цель:- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Задачи:- Расширять представления о значимости чистоты и режима дня для здоровья человека.

Дидактические игры: «Мой день», «Когда это бывает», «Кукла идет гулять», «Маша-замараша», «Веселые помощники», «Что такое хорошо и что такое плохо».

Игровые задания: «Покажи, как полоскать рот», «Почему кожа стала чистая», Покажи, как ухаживать за ногтями и волосами».

Сюжетно- ролевые игры: «Готовим обед», «Детский сад», «Выходной день».

Игровое занятие: «Путешествие в предметы личной гигиены»

Подвижные игры: «Мышеловка», «У медведя во бору».(русс.нар.игры)

Рассматривание иллюстраций: «Режим дня», «Когда это бывает», «Правила поведения за столом»

.Занятие «Гигиена кожи»(цикл)

Чтение художественной литературы: А.Барто «Девочка чумазая», «Федорино горе», А.Ануфриева «Кто умеет чисто мыться», О.Высотская «Тихий час», С.Михалков «Письмо ко всем детям по очень важному делу». М.Лазарев»Микробы и мыло»

Проблемное задание: «Что ты делаешь утром? днем? вечером?»

Игры имитации: «Как ты моешь руки?», «Как ты расчесываешь волосы?», «Подстриги ногти», «Почисти зубки»

Памятка для родителей «Семь родительских заблуждений о морозной погоде»

Игры –беседы «Чистота-залог здоровья» «Мой режим дня»(карт.игры-беседы позож)

Дыхательные упр-я (картотека)

Март

Тема: Школа здорового питания

Цель:- Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания.

- Актуализировать представления о рациональном питании.
- Научить определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дидактические игры: «Чудесный мешочек»(6)», «Что растет на грядке», «Угадай на вкус»(7)», «Накрой стол для завтрака, обеда, ужина», «Полезные и вредные продукты»(9), «Узнай и назови овощи»(карт)

Сюжетно- ролевые игры: «Магазин полезных продуктов», «Кушайте на здоровье», «Поварята»

Игры малой подвижности: «Съедобное - несъедобное», «Овощи и фрукты» «Кто ушёл»(карт)

Игры- задания: «Подбери продукты для завтрака», «Что возьмем для салата», «Что возьмем для компота», «Найди лечебное растение от простуды», «Узнай на ощупь...на вкус».

Игры-беседы: «Какие продукты нам полезны», «Питание-необходимое условие для жизни», «Зачем нужны витамины» .»Где найти витамины»(конспект)

Занятие «Полезные и вредные продукты» (конспект).

Лепка: овощи и фрукты.

Рисование: отгадки на загадки.

Логоритмические упражнения: «Урожай», «За ягодами», «Хозяйка однажды с базара пришла».

Чтение художественной литературы: «Ю.Тувим «Овощи», Н.Носов «Мишкина каша», Е.Благинина «По малину», «Обедать». Л.Зильберг «Витамины А, В, С», «Рыбий жир», «Морковный сок», «Апельсин и лимон», Г.Горбовский «Деревянная ложка», С.Погореловский «Слава хлебу на столе».

Рекомендации родителям по питанию детей»

Апрель

Тема: Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья

Цель: -

- Формировать представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

- Рассказать о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями.

Дидактические игры: «Подбери пару», «Найди ошибку художника».

Сюжетно- ролевые игры: «На реке», «В гостях у доктора Знайки».

Подвижные игры: Эстафеты с мячами. Баскетбол с воздушными шарами. «Гори гори ярче» «Пастух и стадо»

Логоритмические упражнения: «Речка», «Дождик»

Игры-предположения: «Если долго загорать под ярким солнцем, что может случиться?», «Если не пить воду, что будет?», «Как выглядит человек, который редко бывает на свежем воздухе?».

Беседы: «Чистую воду пить – долго жить», «Солнце, воздух и вода». (М.А.Павловастр.57)

Чтение художественной литературы: А.Плещеев «Травка зеленеет», Е.Благинина «Свети, свети солнышко», «Дождик», А.Барто «Что лучше», С.Михалков «Как девочка Таня загорала»

Дыхательные упр-я для детей (картотека)

Загадки про человека, рисование на темы «Мама,папа, я спортивная семья». «Весёлая зарядка»

Этюды: «Грязные и чистые руки»,

Проведение спортивных и подвиж.игр на прогулке (конспект)

Май

Тема: Здоровый образ жизни

Цель: -

- Формировать представление о составляющих здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, эмоциональное равновесие, дыхание, охрана здоровья.

- Воспитывать положительное отношение к нему.

Дидактические игры: «Подскажи Незнайке», «Сложи картинку», «Сто шагов к здоровью»

Игра-загадка: «Угадай каким видом спорта я хочу заниматься» (имитация)

Подвижные игры: игры- эстафеты, подвижные игры согласно возрасту детей.

Сюжетно-ролевые игры: «Детский сад» (предложить поиграть в занятие по физ-ре), «За обеденным столом». Занятие «Спортландия» (виды спорта)

Театрализованные игры: «Чтобы нам не болеть», «День здоровья».

Игровые задания: «Что надо делать, чтобы жить долго», «Для чего нужна утренняя (после дневного сна) гимнастика», «Как правильно чистить зубы».

Чтение художественной литературы: Е.Успенский «Детский врач», Г.Сапгир «Будьте здоровы», С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», Н.Забилла «Ребята! На лыжи»

Просмотр мультфильма «Ох и Ах».

Физкультурное развлечение «В стране Здоровячков» (конспект)

Экскурсия на стадион.

Памятка для родит. «Закаливание в домашних условиях»

Родительское собрание «Семья – здоровый образ жизни»