

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 к рабочей программе

Перспективный план работы по
формированию у детей основ
здорового образа жизни
подготовительной группы "Веселые ребята"
на 2020 – 2021 учебный год

Подготовила: воспитатель Фролова В. С.

Цель: формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни и обеспечения максимальной активности детей в преобладающем самостоятельном процессе сознания.

Задачи:

- формирование установки на здоровый образ жизни, как основное условие сохранения и укрепление здоровья;
- формирование бережного отношения к своему здоровью;
- привитие навыков личной гигиены;
- ознакомление детей со способами профилактики заболеваний и предотвращение травматизма.

Месяц	Тема. Цель: образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.	Совместная деятельность взрослого и детей с учётом интеграции образовательных областей.
Сентябрь	<p>"Заботимся о собственном здоровье"</p> <p>Цель: расширение знаний о здоровом образе жизни, о мерах профилактики.</p> <p>Воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Береги здоровье смолоду». 2. Д/и «Помоги Незнайке сберечь здоровье». 3. Разбор и заучивание пословиц о здоровом образе жизни. 4. С/р игры «Поликлиника», «Больница», «Ветеринарная лечебница», оформление папки-передвижки «Личная гигиена»
Октябрь	<p>"Рот, уши, глаза человека, их функции и строение"</p> <p>Цель: формировать представление о роли рта и зубов в жизни человека, необходимости регулярного и правильного ухода за полостью рта. Развивать навыки правильной чистки зубов. Прививать культурно-гигиенические навыки через чтение.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Здоровые зубки – здоровый человек», «Роль рта в жизни человека» 2. Чтение Е. Пермяк «Про нос и язык», И. Змай «Яблоко» 3. С/р игра «Катя на приёме у стоматолога». 4. Д/и игры «Зубки веселые и грустные», «Где должна спать зубная щетка», «Какие продукты полезны нашим зубкам», «Коллаж», «Кубики», «Что полезно зубкам?», «Что полезно глазкам?»
Ноябрь	<p>"Витамины и здоровый организм"</p> <p>Цель: познакомить детей как витамины влияют на организм человека, воспитывать заботливое отношение к своему организму</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда» 2. Чтение Г. Зайцев «Приятного аппетита», Ю. Тувим «Овощи», М. Безруких «Разговор о правильном питании», Загадки о овощах и фруктах. 3. Экскурсия «На кухню детского сада», с/р игра «Магазин продуктов» 4. Д/и «Узнай и назови овощи», «Разложи на тарелки полезные продукты».

<p>Декабрь</p>	<p>"Тело человека. Его организм"</p> <p>Цель: формировать умение различать и называть основные части тела человека (голова, руки, ноги, туловище и т.д.). Удовлетворить потребность детей в двигательной активности, вызвать желание совершенствовать свое физическое развитие. Прививать культурно-гигиенические навыки через игровые занятия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Как устроено тело человека». 2. С/р игра «Осмотр у доктора», 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?» 3. Д/ игры «Лицо в зеркале», «Мои помощники», «Какого цвета волосы», «Чудесные картинки», «Кто быстрее покажет части тела», «Посмотри и позови», «Что забыл нарисовать художник». 4. Чтение Г. Ладонщиков «Я под краном руки мыла». Детские энциклопедии, альбом «Тело человека», стихотворение «Тело человека» М. Ефремова.
<p>Январь</p>	<p>"Здоровье и болезнь "</p> <p>Цель: познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь». Совершенствовать навык заботиться о своем здоровье, сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Как правильно заботиться о своем здоровье», «От чего возникают разные заболевания», с /р игры «Посещение больного», «Аптека», «Скорая помощь» 2. Дид. игры «Если ты простудился», «Лечение куклы», «Посещение больного». «У меня болят зубы», «Кто здоров» 3. Игровые задания «Как узнать, здоров ребенок или нет», «Как рассказать, что у тебя болит», «Когда человек болеет». 4. Чтение К. Чуковский «Айболит», Е. Григорьева «Бабушка больна» А. Барто «Я лежу болею»
<p>Февраль</p>	<p>"Личная гигиена и режим дня"</p> <p>Цель: расширять представления о значимости чистоты и режима дня для здоровья человека. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Сформировать представление о сне, убедить детей в необходимости сна для сохранения и укрепления</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Личная гигиена», «Режим дня» 2. Игровые задания «Покажи, как полоскать рот», «Почему кожа стала чистая», Покажи, как ухаживать за ногтями и волосами». 3. Д/игры «Мой день», «Когда это бывает», «Кукла идет гулять», «Веселые помощники», «Что такое хорошо и что такое плохо». 4. Чтение О. Высотская «Тихий час», П. Воронько «Спать пора».

	здоровья.	
Март	<p>"Полезные продукты"</p> <p>Цель: формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Фрукты полезны и взрослым и детям » 2. Д/игры « Чудесный мешочек», «Узнай по описанию» «Что растет на грядке», «Найди полезные продукты», «Накрой стол для завтрака, обеда, ужина», «Съедобное и несъедобное» 3. С/рол. игры « Овощной магазин » « Магазин полезных продуктов» 4. Игры- задания: «Подбери продукты для завтрака», «Что возьмем для салата», «Что возьмем для компота"
Апрель	<p>"Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья"</p> <p>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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Чистую воду пить – долго жить», «Солнце, воздух и вода». 2. 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?». 3. С/р игра «На реке», "В гостях у доктора Знайки" 4. Д / игра «Подбери пару». Чтение А.Плещеев «Травка зеленеет», Е.Благинина «Свети, свети солнышко», «Дождик», А. Барто «Что лучше», С.Михалков «Как девочка Таня загорала»
Май	<p>"Здоровый образ жизни"</p> <p>Цель: закреплять и обобщать представления детей о здоровом образе жизни. Формировать представление о составляющих здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, эмоциональное равновесие, дыхание, охрана здоровья. Воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Полезные привычки», «Правильное питание» 2. Д /игра «Подскажи Незнайке», «Сложи картинку», «Сто шагов к здоровью» « Полезные – вредные продукты». 3. С/р игры «Поликлиника (прием у врача окулиста, лора, хирурга и др.). 4. Чтение Е.Успенский «Детский врач», Г.Сапгир «Будьте здоровы», С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки».

