ПРИЛОЖЕНИЕ 3 к рабочей программе

Перспективный план работы по

формированию у детей основ

здорового образа жизни

в старшей группе "Веселые ребята"

на 2024 – 2025 учебный год

Подготовила: воспитатель Фролова В. С.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема. Цель образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов. | Совместная деятельность взрослого и детей с учётом интеграции образовательных областей. |
| Сентябрь | **«Заботимся о собственном здоровье».**  Цели: Расширение знаний о здоровом образе жизни, о мерах профилактики. Воспитывать желание заботиться о собственном здоровье. | 1. Беседа «Береги здоровье смолоду». 2. Д/и «Помоги Незнайке сберечь здоровье». 3. Чтение К.Чуковского «Доктор Айболит». 4. Разбор и заучивание пословиц о здоровом образе жизни. |
| Октябрь | **«Рот, уши, глаза человека, их функции строение».**  Цели: 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. | 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/игры «Зубки веселые и грустные», «Где должна спать зубная щетка». |
| Ноябрь | **«Витамины и здоровый организм».**  Цели: Познакомить детей как витамины влияют на организм человека, воспитывать  заботливое отношение к своему организму | 1. Беседа «Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда» 2. Чтение Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании»   3. Экскурсия «На кухню детского сада».  4. Д/ и «Узнай и назови овощи», «Разложи на тарелки полезные  продукты». |
| Декабрь | **«Тело человека. Его организм».** Цели: 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. | 1. Беседа «Как устроено тело человека». 2. С/р игра «Осмотр у доктора». 3. Д/ игры «Лицо в зеркале», «Мои помощники», «Какого цвета волосы». 4. Чтение Г.Ладонщиков «Я под краном руки мыла». Детские энциклопедии, альбом «Тело человека», стихотворение «Тело человека» М.Ефремова. |
| Январь | **«Здоровье и болезнь».**  Цели: Познакомить с понятиями«здоровье» и «болезнь».Совершенствовать навык заботиться о своем здоровье, сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения. | 1. Беседа «Как правильно заботиться о своем здоровье», «От чего возникают разные заболевания». 2. Дид. игры «Если ты простудился»,«Лечение куклы». 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» |
| Февраль | **«Личная гигиена и режим дня».** Цели: Расширять представления о значимости чисто ты 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 здоровья. | 1. Беседа «Личная гигиена». Игровые задания: «Покажи, как полоскать рот», «Почему кожа стала чистая», Покажи, как ухаживать за ногтями и волосами». 2. Беседа «Режим дня». 3. Д/игры «Мой день»,«Что такое хорошо и что такое плохо». 4. Чтение О. Высотская «Тихий час», П.Воронько «Спать пора». |
| Март | **«Полезные продукты».**  Цели: Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. | 1. Беседа «Фрукты полезны и взрослым и детям» 2. Д/игры «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию» «Что растет на грядке», «Найди полезные продукты». 3. С/рол. игры «Овощной магазин»«Магазин полезных продуктов» 4. Чтение Ю. Тувим «Овощи», Н. Носов«Мишкина каша». |
| Апрель | **«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».**  Цели: 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. | 1. Беседа «Чистую воду пить–долго жить»,«Солнце, воздух и вода». 2. Игры-предположения «Если долго загорать под ярким солнцем, что может случиться»? 3. С/р игра «На реке», «В гостях у доктора Знайки». 4. Д / игра «Подбери пару», «Найди ошибку художника». 5. Чтение С.Михалков «Как девочка Таня загорала» |
| Май | **«Здоровый образ жизни»**  Цели: 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. | 1. Беседа «Полезные привычки», «Правильное питание» 2. Д/игра «Сто шагов к здоровью», «Полезные–вредные продукты». 3. ОД «Путешествие в страну здоровья».   4.Чтение Е.Успенский «Детский врач», Г.Сапгир «Будьте здоровы», С.Михалков«Тридцать шесть и пять». |