

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности № 9» города Сосновоборска

Перспективный план
«Формирование здорового образа
жизни у дошкольников»
(подготовительная к школе группа)

Воспитатель: Просвинова Татьяна Александровна

СОСНОВОБОРСК, 2022

Тема: Формирование у дошкольников потребности в здоровом образе жизни.

Цель: формирование у детей и родителей потребности в здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье, негативного отношения к вредным привычкам.

Задачи:

1. Обеспечивать детей необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.
2. Формировать представление о том, что любые знания человек может приобрести самостоятельно путем наблюдения реальных объектов, явлений и событий.
3. Учить находить разные способы решения одной задачи, путем исследовательских действий и экспериментирования.

Принципы моей работы:

- Принцип доступности (обучение и воспитание ребенка осуществляется в доступной, привлекательной и соответствующей его возрасту форме: игры, продуктивной деятельности)
- Принцип гуманистичности (предполагает индивидуально – ориентированный подход и всестороннее развитие ребенка)
- Принцип деятельности (формирование у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется через различные виды детской деятельности)
- Принцип интеграции (необходимость взаимодействия всех субъектов педагогического процесса в данном направлении)
- Принцип системности (решение задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видах деятельности).

**Перспективный план работы по формированию представлений детей
о здоровом образе жизни в подготовительной группе**

Месяц	Тема	Цель	Виды и формы деятельности
СЕНТЯБРЬ	«Я и моё тело»	<p>Дать представления об устройстве тела человека. Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма. Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.</p>	<p>ОД «Мои помощники». Цель: развивать исследовательские навыки, умение обобщать имеющиеся представления о функциях органов. Способствовать формированию умения различать понятия «часть тела», «орган». Знакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями, бережно относиться к своему телу. Д/игра «Кто что делает», «Умею- не умею» Цель: знакомство с функциями органов. Лепка человеческой фигуры на металлическом каркасе. Цель: продолжать знакомство с человеческим скелетом и его функциями. Дыхательное упражнение «Дровосек». Цель: развитие органов дыхания у детей. Беседа «Я и другие люди» (внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.; «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», « Как движутся части тела», «Как укрепить мышцы и кости». «Как растёт человек», «Внутренние органы человека» Цель: знакомство детей с назначением мышц, суставов, костей, внутренних органов их ролью в строении тела человека; возможностями движения различных частей тела. Воспитывать желание заниматься физкультурой. Опыт «Наше сердце» Цель: смоделировать работу «здорового», тренированного сердца и «слабого», нетренированного. Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа». Вариант: тренировка спортсменов- подбор упражнений для различных групп мышц. Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника». Чтение художественной литературы: В. Драгунский «Без осанки конь-корова», «Силушка по жилушкам огнем бежит»; Л,Толстой «Косточка», К.Чуковский «Федорино горе». Самостоятельная деятельность детей в центре «Здоровья» с нестандартным физкультурным оборудованием. Досуг «Жизнь- это движение».</p>

«Витамины и полезные продукты»

Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

ОД «Полезная еда».

Цель: учить осознанно относиться к своему питанию, показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи; отличать полезные продукты от вредных.

Рисование: «Дары осени»

Цель: закрепить представления о пользе употребления овощей и фруктов.

Беседы: «шиповник укрепляет наше здоровье», «Не всегда вкусное полезное», «Щи да каша- пища наша», «Морковкина копилка», «Овощи и фрукты- полезная еда».

Цель: рассказать о роли витамина «С» для укрепления защитных сил организма; закреплять представления детей о здоровой пище, о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.

Дидактические игры: «Кулинарное лото», «Кто в домике живет?»

Цель: познакомить с витаминной ценностью продуктов питания.

Д/и «Где растёт каша?» Цель: сформировать представления о продуктах растительного происхождения.

Д/и «Во фруктовом царстве». Цель: дать представления о значении витаминов для здоровья.

Д/и «Чудо-дерево». Цель: учить выбирать полезные продукты.

Кроссворд «Всякому овощу своё время».

Подвижные игры «Удочка», «Ловишка с мячом»

Опыт «Молочная пища для здоровья». Цель: показать роль молока для укрепления костной системы и здоровых зубов.

Проблемная ситуация «Необычное угощение».

Цель: выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах.

Сюжетно-ролевая игра. «Обед в семье». Вариант: составление меню (каша, суп, салаты для витаминизации). «Магазин «У бурёнки» (реклама продуктов и блюд из молока). «Зубная клиника» (советы по уходу за полостью рта, лечение зубов молочной пищей).

Физкультурно-познавательный досуг «Полезная и вредная еда» (совместно с родителями).

Проектная деятельность «Пейте, дети, молоко».

Чтение художественной литературы: Ю.Тувим «Овощи», Н.Егоров «Огородный светофор», В.Осеева «Печень»

Цель: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания- еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Выставка детских рисунков «Овощи на столе».

Выставка детских рисунков «В стране Витаминии».

«Режим дня»

Сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.

ОД «Твой режим дня»
 Цель: сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.
 Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.
 Рисование «Осенняя прогулка».
 Физкультурно-познавательный праздник «Путешествие в страну Здоровья».
 Цель: формировать представление детей о здоровом образе жизни, о важности соблюдения режима дня.
 Беседы «Режим дня нашей группы», «Зачем нужно соблюдать режим дня?», «Режим дня в выходные дни», «Здоровью надо помогать», «Зачем детям нужно спать днём?»
 Цель: сформировать представление о режиме дня в группе, уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья, научить рационально чередовать сон и период бодрствования.
 Ситуативное общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья».
 Цель: развивать речь детей и умение рассуждать.
 Сюжетно-ролевая игра «Семья» - колыбельная для куклы-дочки.; «Детский сад» - режим дня (смена подвижных игр спокойной деятельностью).
 Дидактическая игра «Режим дня»
 Цель: закрепить у детей последовательность действий в течение дня.
 Д/игра «Что перепутал художник?», «Части суток»
 Цель: закрепить представления о правильном режиме дня.
 Чтение художественной литературы В Бианки «Как муравьишка домой спешил», О. Иванченко «Спокойной ночи», «Про мимозу».
 Составление альбома колыбельных песенок (рисунки-модели).
 Цель: способствовать формированию полезной привычки к быстрому засыпанию.
 Проектная деятельность «Режим выходного дня».

«Береги
здоровье
смолоду»

Приобщение детей к ценностям ЗОЖ.
Систематизировать представления о
здоровом образе жизни, о том, как
заботиться о своем здоровье, избегать
ситуаций, приносящих вред здоровью

ОД «Здоровый образ жизни в большом городе»

Цель: выявить особенности образа жизни в большом городе, необходимость заботы о здоровье. Показать взаимосвязь физического здоровья и психологического комфорта.

Рисование «Что мне нужно для здоровья»

Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни»

Физминутка «На зарядку!»

Беседы «Что такое болезнь?», «Что такое здоровье», «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья», «Как нам помогают прививки», «Как укрепляет здоровье закаливание», «Спорт- лучшее лекарство», «Физкультура и здоровье», «Прогулка для здоровья»

Цель: сформировать представления о необходимости укрепления защитных сил организма, прививок, занятий физкультурой и спортом.

Сюжетно-ролевая игра «Фито-аптека»: советы по лечению травами, разъяснение преимуществ фитотерапии перед медикаментозным лечением.

«Санаторный детский сад»: включение ситуаций –закаливающие процедуры, одевание на прогулку.

Дидактические игры: « Маленькая мама».

Цель: научить предотвращать простудные заболевания, выбирая одежду соответственно погоде.

«Зелёная аптека». Цель: обогатить представления детей о лекарственных травах Самарской области.

«Когда это бывает?», «Разложи правильно» (виды спорта)), «Четвертый лишний», «Подбери одежду по сезону», «Съедобное-несъедобное».

Художественная литература: И.Турчин «Человек заболел», «Смолоду закалишься- на весь век сгодишься», «Хилый в шубу, а здоровый на мороз»; С.Михалков «Мимоза», Я.Аким «Первый снег»

Цель: дать представления о влиянии отрицательных природных факторов на здоровье человека и значении закаливания для профилактики простудных заболеваний.

Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал». Цель: закреплять представления о влиянии окружающей среды большого города на здоровье, правилах безопасного поведения.

Проектная деятельность «Здоровый образ жизни»

Цель: систематизировать представления о здоровом образе жизни в большом городе, факторах укрепления здоровья.

«Зимние забавы»

Дать представление о том, что зима-замечательное время для укрепления здоровья

Спортивное развлечение «Зимушка-зима- русская краса»
 Цель: закрепить представления детей о характерных признаках зимы, зимних развлечениях детей, возможностей для укрепления здоровья, закаливания». Рассказывание по картине «Зимние развлечения» (серия «Времена года»).
 Цель: развивать познавательный интерес к особенностям зимнего времени года, зимних развлечений; развивать монологическую речь, привитие потребности к ЗОЖ.
 Беседа «На игровой площадке», «Встречи на прогулке». Цель: закрепить правила безопасного поведения на игровой площадке, поведение при контакте с незнакомыми людьми.
 Подвижные игры «Мороз Красный нос», «Два Мороза», «Ловишки», «Снежные скульптуры», «Снежная карусель», «Снежная крепость».
 Игры на прогулке: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. «Гонки с шайбой», «Забей в ворота», игры-эстафеты.
 Составление тематического альбома «Зимние забавы и развлечения».
 Игра-драматизация по мотивам сказок «Мороз Иванович».
 Сюжетно-ролевая игра «Экскурсоводы»: игры прошлого и настоящего; «Семья»: зимняя прогулка, игры, как закаливать дочку(сыночка) .
 Дидактические игры «Когда это бывает?», «Следопыты», «Найдем краски для зимы»
 Викторина «Распознай игру по заличке».
 Разучивание пословиц, поговорок, стихов о зиме.
 Чтение художественной литературы: Г.Скребицкий «Четыре художника», Одоевский «Мороз Иванович», И. Суриков «Вот моя деревня».
 Опытно-исследовательская деятельность с водой, снегом.
 Снежное граффити (изготовление снежных построек и ледяных скульптур).
 Конкурс на лучшую снежную постройку.
 Изготовление цветных льдинок и украшение участка.
 Продуктивная деятельность «Зимние забавы».
 Цель: закреплять представления о значении для здоровья зимних видов спорта, подвижных игр на воздухе.
 Выставка семейных фотоальбомов «Зимняя прогулка»

«Спорт и
здоровье»

Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за спортсменов-соотечественников.

ОД «Олимпийские игры».

Цель: формировать у дошкольников начальные представления об олимпийских играх современности как части общечеловеческой культуры; развивать интерес к занятию спортом.

-Беседы: « О, спорт- ты- мир!», «О смелости, ловкости, быстроте», «Что пишут о спорте», «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой», «Чтобы олимпийским чемпионом стать», «Олимпийские чемпионы нашей губернии».

Презентация «Из истории Олимпийских игр».

Игра-викторина «Эрудиты спорта».

Кроссворд «Виды спорта».

-Чтение: В.Радченко «Твой олимпийский учебник», С. Прокофьева «Румяные щеки», «Олимпийские кольца».

-Пословицы, поговорки, загадки о спорте

-Игры – эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий»

-Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры»

-Рассматривание фотографий, иллюстраций, коллекции марок, этикеток о видах спорта, спортсменах

-Этюды на расслабление мышц: «Штанга», «Насос», «Винт», «Шалтай – Болтай»

- Индивидуальное обучение на прогулке основным движениям

-Подвижные игры: «Найди, где спрятано», «Кто ушел», «»Мышеловка», «Ловишка», «Найди пару»

-Рассматривание пособий спортивного уголка, составление рассказов о мяче, обруче, скакалке, кеглях

-Дидактические игры: «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Лото», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Подбери спортсменам инвентарь», «Какие виды спорта изобразил художник?»

-Настольно-печатные игры: «Спортивное лото», «Сложи фигуру», «Шашки», «Шахматы», «Подбери предмет»

-Отгадывание ребусов, кроссвордов на спортивную тематику

-Слушание песен о спорте, беседа по содержанию

-Сюжетно-ролевые игры: «Магазин спортивных товаров», «Стадион». «Олимпиада в детском саду» (подготовка к олимпиаде: выбор символа и видов спорта, формирование команд).

-Музыкально-литературная викторина «О спорте»

-Экскурсия в детскую спортивную школу, беседа с тренером

-Работа в уголке книг: чтение произведений спортивного содержания,

-Продуктивная деятельность «Мы делаем зарядку»

«Личная гигиена»

Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению.

ОД «Чистота-залог здоровья»

Цель: формировать осознанное отношение к выполнению гигиенических процедур как важной составляющей здорового образа жизни.

Беседы «Как быть здоровым», «Микробам-бой», «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу».

Цель: уточнить представления о способах ухода за органами слуха, зрения, за полостью рта и кожей; закрепить знания о микробах и вирусах, о путях проникновения их в организм; о роли личной гигиены и профилактики.

Игровая ситуация «В гости к тетушке Зубной щётке»

Дидактические игры «Водяной лабиринт».

Цель: учить правильно использовать воду в быту.

«Где прячутся микробы?» Цель: закрепить навык ухаживания за руками, формировать умение постригать ногти, «Что полезно, а что нет».

Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены»

Сюжетно-ролевые игры «Детский сад»: моем руки.

«Поликлиника»: лаборатория, анализы; «Парикмахерская»: опрятность внешнего вида, косметолог, маникюрша; «Стоматология».

Чтение: Н.Найдёнова «Наши полотенца», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумахая», Д.Родари «Люди из мыла», А.Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щётка».

Загадывание загадок по теме.

Рассматривание иллюстраций «Как правильно чистить зубы»

Досуг «В гостях у королевы Чистоты».

Цель: закрепление представлений о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедур.

Коллективный труд: уборка групповой комнаты, стирка кукольной одежды.

Опыты с водой.

Цель: доказать о необходимости употребления в пищу чистой, фильтрованной воды.

Разучивание гимнастики для глаз.

Изготовление из бумаги «Стаканчик для зубной щетки». Цель: закрепление представления о важности для здоровья ухода за зубами.

Проектная деятельность «Как сохранить здоровые зубки».

<p style="text-align: center;">АПРЕЛЬ</p>	<p>«В здоровом теле-здоровый дух»</p>	<p>Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики</p>	<p>ОД «Цветок здоровья». Цель: раскрыть роль профилактики заболеваний, желание вести здоровый образ жизни. 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». Беседы: «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «Послушные ножки», «Осанка- красота и здоровье» Дидактическая игра «Будь стройным» Цель: показать значение правильной осанки для здоровья человека. 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. Физкультурно-оздоровительная игра «Здоровые ножки». Цель: разучить с детьми упражнения для профилактики плоскостопия. Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа», «Детский сад», «Поликлиника»: профилактический кабинет. Досуг с участием родителей «Здоровые дети- в здоровой семье». Выставка детских рисунков «Если хочешь быть здоров».</p>
---	---------------------------------------	---	---

«Как природа помогает нам здоровыми быть»

Закрепить представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды. Расширить представления детей о лекарственных растениях, о взаимосвязи растительного и животного мира. Воспитывать бережное отношение к миру природы.

ОД «В гости к Лесовичку».

Цель: познакомить со свойствами лекарственных растений, закрепить правила поведения в лесу, бережное отношение к окружающему миру природы.

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.

Дидактическая игра «Что лишнее», «Что где растёт», «Чьи детки?».

«Почемучки», «Времена года», «Подскажи словечко».

Продуктивная деятельность «Правила поведения в природе».

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».

Цель: выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей.

Опыты с воздухом, водой, почвой.

Разгадывание кроссворда «Зелёная аптека».

Кукольное представление «Как природа помогает нам здоровыми быть».

Сюжетно-ролевая игра «Фитоаптека», «Поликлиника».

Досуг «Кто в лесу живёт».

Цель: продолжать формировать представления о правилах безопасного поведения в лесу, о бережном отношении к природе.

Конструктивная деятельность: макет пруда.

Цель: формировать представление о пользе для здоровья прогулок вдаль от автомобильных дорог.

Игра «Что? Где? Когда?»

Цель: обобщить полученные представления о здоровом образе жизни и факторах укрепления здоровья. Развивать осознанное стремление к здоровому образу жизни.