

Перспективный план работы по формированию здорового образа жизни в средней группе на 2019-2020г.



Воспитатель: Миспахова Людмила Камиловна.

<i>Месяц</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание и формы работы с детьми</i>	<i>Содержание и формы работы с родителями</i>
Сентябрь	Ребёнок и здоровье	1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» 2. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу. 3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница» Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли. 4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»	Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка» Цель: выявление роли физической культуры в семье. Консультация для родителей «Здоровая семья- здоровый ребенок»
Октябрь	Полезные продукты	1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека. 2. Беседа: «Витамины и полезные продукты» 3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное – несъедобное» Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты. Формировать	Газета «Здоровье с детства».

		первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах НОД: «Здоровая пища» Цель: способствовать формированию представлений детей о пользе и вреде еды для организма 3. С/рол. игра «Овощной магазин», «Угостим куклу чаем» Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Формировать умение правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами 4. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита» 5. Продуктивная деятельность Аппликация «Большие и маленькие яблоки» Цель: Обеспечить развитие умения наклеивать круглые предметы	
Ноябрь	Личная гигиена умывание каждый день	1.Беседа «Чистота и здоровье», «Умываются котят по утрам и вечерам», «Как правильно мыть руки», «Как ухаживать за полостью рта». Цель: Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. 2.Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Почистим зубки», «Зуб неболеет-ка» Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться.	Консультация для родителей «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни». Консультация для родителей: «Культурно гигиенические

		3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». Цель: Формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия полученных опытов 4. С/рол. игра «Искушаем куклу Катю», «Салон красоты» Цель: Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены 5. Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазная», З.Александрова «Купание», потешки : «Расти коса до пояса», «Водичка водичка»	навыки, их значение в развитии ребенка»
Декабрь	Наше здоровье	1. Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с», «Правила здорового носа». Цель: Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года. Формировать основы безопасного поведения в группе и на участке. 2. Дидактические игры «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться». Цель: Формировать знания у детей зимней одежды и порядок одевания. 3. Чтение Н.Саконская «Где мой пальчик», С. Шукшина «Как беречь нос».	Анкетирование «Здоровый образ жизни». Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках».

		НОД: «Профилактика простудных заболеваний». Цель: расширять представления о причинах возникновения инфекционных заболеваний. 4. С/рол. игра «Кукла Маша простудилась», «Больница» Цель: Формировать навык пользования носовым платком, приучать детей при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком, если кто-нибудь находится рядом.	
Январь	Витамины и здоровье	1. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», «Роль лекарств и витаминов» Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. 2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно», «Полезно – бесполезно». Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу. НОД: «Путешествие за витаминами» Цель: расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствах. «В нашем саду растут витамины» Цель: Познакомить детей с понятием «витамины», закрепить знания об овощах, фруктах, об их значении в питании. Обеспечить развитие мышления, внимания. Способствовать развитию умения навыков самообслуживания, желание следить	Журнал «Здоровье» «Советы по предупреждению нарушения осанки у детей» «Упражнения для формирования правильной осанки у детей»

		за своим здоровьем. 3. Продуктивная деятельность: Рисование «Витамины» Аппликация «Овощи и фрукты», Лепка «Морковки». Цель: Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользе витаминов. 4. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала»	
Февраль	Тело человека	1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали», «Глаза мои помощники», Рассматривание картин – «Тело человека» Цель: Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни 2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела». Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание. 3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека»	

		4. Спортивное развлечение «Сильнее, выше, смелее» НОД: «Части тела» Цель: формировать представления о строении тела человека	
Март	Будем спортом заниматься	1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта. 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» Цель: Закрепить название некоторых видов спорта 3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности 4. Продуктивная деятельность Рисование «Разноцветные мячи» Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре. День здоровья Развлечение: «Паровоз - здоровья» Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой	Папка-ширма «Массаж против насморка» Журнал «Здоровье» «Упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей»

Апрель	Опасности вокруг нас	1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства» Цель: Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности НОД: «Помоги себе и своему другу» 2. Занятие «Врачи – наши помощники» Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук 3. Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность. 4. С/рол. игры «Мы шоферы», «Больница» Цель: Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. Закрепить знание детей о профессии врача, способствовать формированию основ здорового образа жизни. 5. Чтение «Кошкин дом»	Папка-ширма «Учим детей основам безопасности»
--------	----------------------	--	--

Май	Закаляйся - если хочешь быть здоров	1. Беседа «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми» Цель: расширять и систематизировать знания детей о солнце, воздухе и воде, как полезных для здоровьях средствах закаливания 2.Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо» 3. С/рол. игра «Семья». Продуктивная деятельность Рисование Светит солнышко. Цель: формировать умение детей передавать в рисунке образ солнышка Чтение: потешки «Солнышко ведрышко»	Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров».
-----	-------------------------------------	---	--

Список литературы

- М.В. Югова «Воспитание ценностей здорового образа жизни»
- Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников»
- М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет»
- И.В. Кравченко Т.Л. Долгова «прогулки в детском саду»
- М.П. Асташина «Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет»
- М.Ю. Каратушина «Праздники здоровья для детей 4-5 лет»