

Перспективный план работы по формированию ЗОЖ

средняя группа

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми	Содержание и формы работы с родителями
Сентябрь	Ребёнок и здоровье	<p>1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье»</p> <p>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.</p> <p>3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница» Цель: распырить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли.</p> <p>4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»</p>	<p>Анкета для родителей «Путь к здоровью ребёнка лежит через семью» Цель: выявление роли физической культуры в семье. Консультация: «Развиваем пальчики»</p>
Октябрь	Полезные продукты	<p>1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.</p> <p>2. Беседа: «Витамины и полезные продукты»</p> <p>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 первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах</p> <p>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</p>	<p>Газета «Здоровье с детства».</p>

		<p>4. Чтение Ю. Тувим «Овоши», Г. Зайцев «Приятного аппетита»</p> <p>5. Продуктивная деятельность. Аппликация «Большие и маленькие яблоки»</p> <p>Цель: Обеспечить развитие умения наклеивать круглые предметы</p>	
<p>Ноябрь</p> <p>Личная гигиена</p> <p>умывание каждый день</p>		<p>1. Беседа «Личная гигиена»</p> <p>Цель: Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</p> <p>2. Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Почистим зубки», «Зуб неболел-ка»</p> <p>Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены. Слособствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться.</p> <p>3. Занятие «Моя кожа».</p> <p>Цель: Закрепить культурно-гигиенические навыки мытьё рук. Воспитывать любознательность к своему организму</p> <p>4. С/рол. игра «Искупаем куклу Катю», «Салон красоты»</p> <p>Цель: Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены</p> <p>5. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазя», З. Александрова «Купание», потешки : «Расти коса до пояса», «Водичка водичка»</p>	<p>Консультация для родителей «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни». Анкетирование (по проекту)</p> <p>Консультация для родителей: «Культурно-гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»</p>
<p>Декабрь</p> <p>Наше здоровье</p>		<p>1. Беседа «Ребенок и здоровье».</p> <p>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.</p> <p>2. Дидактические игры «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться».</p> <p>Цель: Формировать знания у детей зимней одежды и порядок</p>	<p>Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках».</p>

	одевания. 3. Чтение Н.Саконская «Где мой пальчик», С. Шукшина «Как беречь нос». 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 и полезные продукты» 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. 3. Продуктивная деятельность: Рисование «Морковка». 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»	Журнал «Здоровье» «Советы по предупреждению нарушения осанки у детей» «Упражнения для формирования правильной осанки у детей»	
Февраль	Тело человека 1. Беседа «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	Папка-ширма «Массаж против насморка»	

		<p>человека»</p> <p>4. Занятие «Чтобы ушки лучше слышали».</p> <p>5. Спортивное развлечение «Сильнее, выше, смелее» Цель: формировать представления о строении тела человека</p>	
Март	Будем спортом заниматься	<p>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.</p> <p>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» Цель: Закрепить название некоторых видов спорта</p> <p>3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности</p> <p>4. Продуктивная деятельность Рисование «Разноцветные мячи» Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.</p> <p>День здоровья</p> <p>Развлечения: «Паровоз – здоровья» Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой</p>	Журнал «Здоровье» «Упражнения дышагательной гимнастики для часто болеющих детей»
Апрель	Опасности вокруг нас	<p>1. Беседа «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать», Цель: Закрепить правила поведения на улице: ПДД, понятие о светофоре и его назначении.</p> <p>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</p> <p>3. Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях.</p>	Папка-ширма «Учим детей основам безопасности»

		представляющих опасность.	<p>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.</p> <p>5. Чтение «Кошкин дом»</p> <p>1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья» Цель: расширить и систематизировать знания детей о солнце, воздухе и воде, как полезных для здоровья средствах закаливания</p> <p>2. Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо»</p> <p>3. С/рол. игры «Семья», Цель:</p> <p>4. Продуктивная деятельность Рисование Светит солнышко Цель: формировать умение детей передавать в рисунке образ солнышка</p> <p>Чтение: потешки «Солнышко ведрышко»</p>	Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров».
Май	Закаляйся - если хочешь быть здоров			