

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Аленка»

О.К. Лекторова

от « 31 » 08 2020 г.



Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Цель: обеспечение здоровья и здорового образа жизни дошкольников

1.1	Организация работы с детьми в адаптационный группах: щадящий режим, комфортная среда, выявление детей с трудностями адаптации.	Воспитатели, мед.работник, педагог-психолог	В течении года
1.2	Профилактика заболеваний: Точечный массаж Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз	Воспитатели	Ежедневно Постоянно
	Формирование общих гигиенических навыков Профилактика ОРВИ: Организация рационального питания «С»-витаминизация третьих блюд Контроль за организацией режима дня	Мед.работник Заместитель заведующего	В течение года
1.3	<u>Закаливание:</u> <ul style="list-style-type: none"> Гимнастика после дневного сна; Метод контрастных температур; Босохождение (пуговицы, оздоровительные дорожки); Обширное умывание (старшие, подготовительные группы) 	Воспитатели Контроль заместителей заведующего	Ежедневно
	<ul style="list-style-type: none"> Полоскание зева охлажденной водой 	Воспитатели	Ежедневно
1.4	<u>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</u> <ul style="list-style-type: none"> Спортивные досуги Ежедневная прогулка 4 часа Рациональная двигательная активность 	Инструктор по ф/к воспитатели	В течение года Постоянно

1.5	<u>Лечебно-оздоровительная работа:</u>	Мед. работники	По показаниям
	• физиопроцедуры:		
	• КУФ		
	• Контроль за восстановительным периодом после болезни		В течение года
	• Выполнение плановых назначений детям на «Д» - учете		
	• Проведение плановых профилактических осмотров детей всех возрастов		Согласно графику детской поликлиники
	• Специфическая профилактика инфекционных заболеваний и вакцинация		Постоянно
1.6	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Укрепление психоэмоционального состояния детей:</u> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков эффективного общения, социально - эмоциональное развитие детей 4-7 лет; - контроль за нервно-психическим развитием детей раннего возраста. 	Педагог-психолог Воспитатели	В течение года
1.7	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Организация питания</u> <ul style="list-style-type: none"> - Контроль «Организация питания в МБДОУ»; - Утверждение режима дня на холодный период по всем возрастным группам, составление графика раздачи пищи на холодный период; - Проверка соответствия объема порций блюда норме; - Разработка режима дня на теплый период по всем возрастным группам, составление графика раздачи пищи. 	Заведующий	Ежеквартально Август Ежемесячно Май

Перспективный план по формированию валеологической культуры у детей младшего возраста (3 – 4 года)

Месяц	Организованная образовательная деятельность	Игровая деятельность	Беседа	Чтение художественной литературы
Сентябрь	<p>➤ «Что я знаю себе»</p> <p>Цель: знакомить со строением своего тела. Помогать осознанию своей половой принадлежности.</p>	<p>Дидактические игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Собери Машеньку», ✓ «Что есть у куклы» <p>Цель: учить называть часть тела. Формировать представление о том, для чего служит каждая часть тела.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Умею – не умею» <p>Цель: акцентировать внимание на своих умениях и физических возможностях своего организма.</p>	<p>➤ «Мы разные»</p> <p>Цель: учить осознавать свою половую принадлежность. Продолжать знакомить со строением тела.</p>	<p>➤ А.Барто «Мы с Тамарой»</p> <p>➤ С.Маршак «О девочках и мальчиках»</p>
Октябрь	<p>➤ «В гостях у Мойдодыра»</p> <p>Цель: способствовать формированию элементарных правил личной гигиены, побуждать к самостоятельному их выполнению.</p>	<p>Дидактические игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Что хорошо, что плохо?» ✓ «Кукла Маша обедает» <p>Цель: закреплять культурно – гигиенические навыки, навыки культуры поведения за столом.</p>	<p>➤ «Правила гигиены»</p> <p>Цель: закреплять культурно – гигиенические навыки, формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.</p>	<p>➤ А.Барто «Девочка чумакая»</p> <p>➤ Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра»</p>
Ноябрь	<p>➤ «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»</p> <p>Цель: способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни, соблюдению режима, выполнению утренней гимнастики. Помогать осознавать, что утренняя гимнастика, физические упражнения вызывают</p>	<p>➤ Дидактические игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Опасно – не опасно» ✓ «Найди опасный предмет» <p>Цель: тренировать в запоминании предметов, опасных для жизни и здоровья. Учить самостоятельно делать выводы о последствиях неосторожного обращения с опасными предметами.</p>	<p>➤ «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»;</p> <p>Цель: Воспитывать желание заниматься физкультурой, уточнить знания о видах спорта.</p>	<p>➤ С. Михалков «Мимоза»</p> <p>➤ А.Барто «Мишка»</p>

	хорошее настроение.			
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Тело человека» <p>Цель: уточнить знания, из каких частей состоит тело человека. Дать знания о роли органов чувств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Дидактические игры: <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Кто я такой?» ✓ «Ты – моя частичка» <p>Цель: упражнять детей в умении правильно называть части тела человека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Части тела» ➤ «Что у меня внутри» <p>Цель: уточнять и расширять представления о своем теле. Формировать знания о том, для чего нужна каждая часть тела.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Здоровью цены нет» ➤ Н. Семёнова «Как стать «Неболежкой»
Январь	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Чистота и здоровье» <p>Цель: закреплять представления о необходимости соблюдать правила гигиены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Дидактические игры: <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Подбери бант по цвету» <p>Цель: закреплять знание основных цветов. Продолжать формировать представление об аккуратности и опрятности.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Кто помогает соблюдать чистоту и порядок» <p>Цель: закреплять знания о правилах гигиены. Закрепить знания о труде дворника, помощника воспитателя, парикмахера и предметах для их труда.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Чтобы быть здоровым» ➤ «Мы дружим с чистотой» <p>Цель: закреплять представления о необходимости соблюдать правила гигиены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Я. Бжехва «Муха – чистюля» ➤ К. Чуковский «Федорино горе»
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Врачи помогают нам быть здоровыми». <p>Цель: закреплять представления о труде медицинских работников. Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым. Продолжать формировать представление о витаминах и их пользе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Дидактические игры: <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Кулинарное лото» ✓ «Кто в домике живёт?» <p>Цель: познакомить с витаминной ценностью продуктов питания.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Если кто – то заболел» <p>Цель: закреплять знания о профессиях врача и медсестры. Упражнять в вызове врача и умении формулировать вызов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Как вести себя во время болезни» <p>Цель: развивать у детей умение заботиться о своем здоровье.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ В. Катаев «Цветик - семицветик»
Март	«Береги здоровье смолоду»	➤ Дидактическая игра	➤ «Я знаю, что можно,	➤ В.Бондаренко «Язык и

	<p>Цель: развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно – важным органам: ушам и глазам. Воспитывать бережное отношение к себе и к другим.</p>	<p>«Польза – вред» Цель: закреплять навыки ухода за глазами и ушами (правила).</p>	<p>а что нельзя» Цель: воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым.</p>	<p>уши» ➤ Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра»</p>
Апрель	<p>➤ «Пусть будут здоровы наши ножки» Цель: развивать у детей умение заботиться о своих ногах. Воспитывать бережное отношение к себе и к окружающим людям.</p>	<p>➤ Дидактическая игра «Запомни движение» Цель: упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно – моторную память, внимание.</p>	<p>➤ «Как я буду заботиться о своем здоровье» Цель: Воспитывать бережное отношение к себе и к окружающим людям.</p>	<p>➤ Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра»</p>
Май	<p>«Болезнь и первая помощь» Цель: продолжать формировать элементарные представления о здоровом образе жизни. Май Уточнить знания о работе врача и медсестры. Дать представление об оказании первой помощи службе «03».</p>	<p>➤ Дидактические игры: ✓ «Не бери предметы, которые трогать нельзя» ✓ «Можно – нельзя» Цель: закреплять умение классифицировать предметы. Закреплять представление о бытовых предметах, которыми нельзя играть.</p>	<p>➤ «Почему человек болеет?» Цель: уточнить знания детей о причинах простудных заболеваний.</p>	<p>➤ Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра»</p>

Мероприятия по реализации основ ЗОЖ в средней группе.

Совместная работа.	Работа с детьми.	Работа с родителями.
План совместных мероприятий (воспитатели – дети – родители).	Перспективный план ознакомления с художественной литературой по изучаемой теме.	Анкетирование родителей «Правильно ли вы питаетесь»
Оформление совместно с родителями фотовыставки «Мои спортивные достижения», «Мама, папа, я – спортивная семья»	Перспективный план игровой деятельности по формированию ЗОЖ.	Круглый стол для родителей в средней группе «Организация детского питания».
Коллаж «Полезные – неполезные продукты»	Перспективный план по проведению бесед по формированию ЗОЖ.	Консультации для родителей: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Здоровый образ семьи. ➤ Роль витаминов в детском питании. ➤ Здоровье всему голова. ➤ Сон и его организация. ➤ Взаимодействие детского сада и семьи по формированию у детей основ ЗОЖ. ➤ Закаливание детей летом. ➤ Лекарственные растения.
	Перспективный план проведения непосредственно организованной образовательной деятельности по формированию ЗОЖ.	
Выставка книжек-малышек «О здоровой пище».	Перспективный план проведения опытно – исследовательской деятельности	Изготовление массажных ковриков

Перспективный план по формированию валеологической культуры у детей среднего возраста (4 – 5 лет)

Мес яц	Организованная образовательная деятельность	Игровая деятельность	Беседа	Чтение худ. литературы
Сентябрь Тема «Ребенок и здоровье»	<p>➤ Игра – занятие «Помоги Диме сберечь свое 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 (стр. 15)</p> <p>➤ Аппликация «Строим детскую больницу» Цель: Учить детей аккуратно намазывать клеем и приклеивать детали из бумаги. Закреплять знания о значении в жизни человека медицинских учреждений.</p>	<p>➤ Дидактическая игра «Кому что нужно». Цель: закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу (стр. 17)</p> <p>➤ Творческие игры: «Поликлиника», «Больница» Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли (стр. 18)</p>	<p>➤ Экскурсия в медицинский кабинет детского сада. Цель: продолжать знакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры, воспитывать уважение к людям этих профессий (стр. 16)</p> <p>➤ Беседа: Свободный диалог "Чтобы быть здоровым" Цель: Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту в чистоте и опрятности.</p>	К. Чуковский «Доктор Айболит»

<p>Октябрь</p> <p>Тема «Полезные продукты»</p>	<p>➤ «Фрукты полезны взрослым и детям» Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека <u>(стр. 31)</u></p> <p>➤ Рисование «Что за яблочко, оно соку спелого полно» Цель: Учить детей изображать предметы круглой формы, закрашивать, не выходя за края. Закрепить знания о пользе фруктов.</p>	<p>➤ Дидактические игры ✓ «Чудесный мешочек», ✓ «Узнай по описанию», ✓ «Разложи на тарелках полезные продукты» ✓ «Повара» Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты <u>(стр. 33)</u></p> <p>➤ Творческая игра: «Магазин продуктов» Цель: закрепить название продуктов, их обобщающие понятия (молочные, хлебобулочные), воспитывать культуру общения и поведения в общественных местах <u>(стр. 34)</u></p>	<p>➤ Беседа "Что мы едим?" Цель: Формирование представлений о полезной и вредной пище: об овощах, фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p>	<p>Ю.Тувим «Овощи»,</p> <p>Г.Зайцев «Приятного аппетита»</p> <p>Загадки об овощах и фруктах</p>
<p>Ноябрь</p> <p>Тема «Личная гигиена»</p>	<p>➤ «Чтобы быть здоровым» Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур <u>(стр. 36)</u></p> <p>➤ Аппликация «Мыло пенится в корыте, мы стираем, посмотрите!» Цель: Закрепить знания о пользе мыла. Учить детей аккуратно намазывать клеем и приклеивать детали из бумаги.</p>	<p>➤ Дидактические игры ✓ «Таня простудилась», ✓ «Сделаем куклам разные причёски», ✓ «Вымоем куклу», ✓ «Правила гигиены». Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять навыки ухода за волосами, культурно – гигиенические навыки, знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности <u>(стр. 39, 40)</u></p>	<p>➤ Экскурсия в прачечную детского сада. Цель: познакомить с работой машиниста по стирке белья, уточнить знания о том, что в прачечной стирают, гладят полотенца и постельное белье; воспитывать уважение к труду людей, работающих в прачечной <u>(стр. 38)</u></p> <p>➤ Беседа «Чистота и здоровье» Цель: формировать у детей</p>	<p>К.Чуковский «Мойдодыр»</p> <p>А.Барто «Девочка чумазая»</p> <p>З.Александров а «Купание»</p>

		<p>➤ Творческая игра: «Парикмахерская» Цель: закреплять знания о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения и поведения <u>(стр. 40)</u></p>	<p>понимание значения и необходимости гигиенических процедур. <u>(стр. 39)</u></p>	<p>потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка - водичка»</p>
<p>Декабрь Тема «Тело человека»</p>	<p>➤ «Моё тело» Цель: Познакомить детей с частями тела, рассказать о роли органов чувств <u>(стр. 42)</u></p> <p>➤ Аппликация «Цвета радуги» Цель: Закрепить знания основных цветов и оттенков. Воспитывать чувство сопричастности к природе, видеть ее красоту.</p>	<p>➤ Дидактические игры: ✓ «Запомни движение» Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно – моторную память, внимание <u>(стр. 43)</u></p> <p>✓ «Посылка от обезьянки» Цель: Продолжать формировать представление о своем организме; закрепить знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду, запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху <u>(стр. 43)</u></p>	<p>➤ Рассматривание изображений людей Цель: Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Формировать представления о их роли в организме и о том, как беречь и ухаживать за ними.</p> <p>➤ Ознакомление с собственным телом Цель: Развивать умение находить у себя органы и части тела: нос, рот, уши, глаза, руки, ноги, живот, голова и т.д. Рассмотреть игрушку "Собачку" и обратить внимание на различия в строении человека и животного. Воспитывать внимательное отношение к собственному телу <u>(стр. 44)</u></p>	<p>С.Прокофьев «Румяные щечки»</p> <p>Н.Саконская «Где мой пальчик»</p> <p>Е.Пермяк «Про нос и язык»</p> <p>Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра»</p>

<p>Январь</p> <p>Тема «Витамины и здоровый</p>	<p>➤ «Витамины и полезные продукты» Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека <u>(стр. 45)</u></p> <p>➤ Рисование «Витамины» Цель: Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользах витаминов.</p>	<p>➤ Дидактические игры: ✓ «Угадай на вкус» Цель: Закреплять знания детей об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу <u>(стр. 46)</u></p> <p>✓ «Назови правильно» Цель: Уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качествах (цвет, форма, вкус, запах), закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание <u>(стр. 46)</u></p>	<p>➤ Беседа «Полезное – не полезное» Цель: Формировать представления детей о том, что овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты <u>(стр. 45)</u></p> <p>➤ Беседа «Витамины и здоровье» Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</p>	<p>К.Чуковский «Федорино горе»</p> <p>К.Кузнецов «Замарашка»</p>
<p>Февраль</p> <p>Тема «Ребенок на улицах города»</p>	<p>➤ «Безопасность на дорогах» Цель: Познакомить детей с элементарными правилами поведения на улице, правилами дорожного движения, рассказать о светофоре <u>(стр. 48)</u></p> <p>➤ Аппликация «Стоп, машина! Тише ход! На дороге пешеход» Цель: Закреплять правила дорожного движения. Воспитывать аккуратность.</p>	<p>➤ Дидактическая игра «О чем говорит светофор» Цель: Закреплять правила о значении цветов светофора и правила поведения на улице <u>(стр. 50)</u></p> <p>➤ Творческая игра «Автобус», «Путешествие по городу» Цель: Упражнять в навыках правильного поведения в транспорте, способствовать формированию культуры речевого общения <u>(стр. 51)</u></p> <p>➤ Подвижные игры: «Цветные автомобили» Цель: Закреплять умение начинать движение в соответствии с цветом своего автомобиля, руководствуясь</p>	<p>➤ Беседа «Если ты потерялся на улице» Цель: познакомить детей с элементарными правилами поведения в сложных ситуациях, рассказать к кому можно обратиться за помощью <u>(стр. 50)</u></p> <p>➤ Беседа "Как себя вести с незнакомыми людьми" Цель: Познакомить детей с правилами поведения с незнакомыми людьми. Убедить их в том, что не всегда приятная внешность людей совпадает с добрыми намерениями (сказка "Колобок")</p>	<p>С.Михалков «Дядя Степа – милиционер»</p> <p>В.Клименко «Зайка-велосипедист»</p>

		<p>сигналами светофора <u>(стр. 51)</u></p> <p>«Воробушки и автомобили»</p> <p>Цель: Закреплять навыки бега в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, учить действовать по сигналу <u>(стр. 51)</u></p>		
<p>Март</p> <p>Тема «Будем спортом заниматься»</p>	<p>➤ «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»</p> <p>Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта <u>(стр. 55)</u></p> <p>➤ Рисование «Разноцветные мячи»</p> <p>Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.</p>	<p>➤ Дидактическая игра</p> <p>✓ «Назови вид спорта»</p> <p>Цель: Закрепить название некоторых видов спорта <u>(стр. 57)</u></p> <p>✓ «Угадай вид спорта по показу»</p> <p>Цель: Учить выполнять движения, характерные для некоторых видов спорта и узнавать их по показу <u>(стр. 58)</u></p> <p>➤ Творческая игра «Физкультурное занятие»</p> <p>Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности, закрепить знания о работе воспитателя группы, инструктора по Ф/К <u>(стр. 58)</u></p>	<p>➤ Беседа «Кто спортом занимается»</p> <p>Цель: Закрепить название некоторых видов спорта. Формировать привычку к здоровому образу жизни <u>(стр. 57)</u></p>	<p>Т.Волгина</p> <p>«Два друга»</p>
<p>Апрель</p> <p>Тема «Врачи –</p>	<p>➤ «Айболит в гостях детей»</p> <p>Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук <u>(стр. 60)</u></p>	<p>➤ Дидактическое упражнение</p> <p>«Если кто – то заболел»</p> <p>Цель: закрепить знание о том, что при серьезной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи» позвонив по номеру «03», поупражняться в выборе врача <u>(стр. 62)</u></p>	<p>➤ Беседа "Врачи - наши помощники"</p> <p>Цель: Расширять представления детей о профессии врача, учить осознанию воспринимать врачебные предписания и строгих выполнять.</p>	<p>Е.Шкловский</p> <p>«Как лечили мишку»</p> <p>А.Барто «Мы с Тамарой»</p>

помощники»	<p>➤ Рисование «Я хочу быть здоровым, я очень спешу. Помогите мне знаки попасть к врачу» Цель: Закрепить знание детей о профессии врача. Развивать творческие способности.</p>	<p>➤ Творческая игра: «Аптека», «Больница» Цель: Закрепить знание детей о профессии врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни <u>(стр. 62)</u></p>	<p>➤ Беседа "Если ты заболел" Цель: Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью</p>	
<p>Май</p> <p>Тема «Опасные предметы»</p>	<p>➤ Рисование «Запрещающие знаки» Цель: Развивать творческие способности. Закреплять знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности,</p>	<p>➤ Дидактическая игра: «Источник опасности» Цель: Закреплять знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, учить выбирать картинки предметов по описанной ситуации <u>(стр. 70)</u></p> <p>✓ «Игра – дело серьезное» Цель: упражнять детей в выборе безопасных предметов для игр по картинкам, закреплять знания о том, какими предметами можно играть <u>(стр. 70)</u></p> <p>➤ Творческая игра: «Семья», «Больница» Цели: Способствовать объединению нескольких игр в единую сюжетную линию, закрепить знание о профессиях врача, медсестры <u>(стр. 70)</u></p>	<p>➤ Беседа «Я знаю, что можно, что нельзя» Цель: Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности <u>(стр. 69)</u></p> <p>➤ Беседа "Наши друзья и враги" Цель: Дать детям сведения об опасных вещах (колющих и режущих предметах, электроприборах и кранах, лекарственных веществах и химикатах). Подчеркнуть необходимость и способствовать ее осознанию для введения запретов на пользование детьми опасными вещами.</p>	<p>С.Маршак «Пожар»</p> <p>Загадки</p>

ЛИТЕРАТУРА:

Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ ЗОЖ у малышей»

Мероприятия по реализации программы в старшей группе.

Совместная работа.	Работа с детьми.	Работа с родителями.
План совместных мероприятий (воспитатели – дети – родители).	Перспективный план ознакомления с художественной литературой по изучаемой теме.	Опрос родителей
Оформление стенгазет «Здоровый образ жизни»	Перспективный план игровой деятельности в образовательной области «Здоровье».	Мастер - класс для родителей «Проведение комплекса оздоровительного массажа с детьми дошкольного возраста».
Оформление выставки рисунков «Я рисую человека», «Мой портрет».	Перспективный план по проведению бесед в образовательной области «Здоровье».	Консультации для родителей: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Здоровье детей осенью. ➤ Дидактические игры на изучение частей тела. ➤ Дорожка здоровья. ➤ Витаминные напитки для детей. ➤ Правильное питание детей дошкольного возраста. ➤ Летняя безопасность для детей и родителей. ➤ Как укрепить здоровье детей летом.
	Перспективный план проведения организованной образовательной деятельности в образовательной области «Здоровье».	
Фотовыставка «Осень и здоровье»	Перспективный план проведения опытно – исследовательской деятельности.	Изготовление спортивного инвентаря

Перспективный план по формированию валеологической культуры у детей старшего возраста (5 – 6 лет)

Месяц	Организованная образовательная деятельность	Игровая деятельность	Беседа	Опытно – исследовательская деятельность	Чтение художественной литературы
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Вот я какой» Цель: Познакомить детей с	Дидактическая игра: "Умею - не умею" по типу	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа: «Как устроено тело человека» 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Звук и слух». Цель: закреплять	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Рассматривание с детьми

	<p>внешним строением тела человека, с возможностями его организма (я умею бегать, прыгать, смотреть, кушать, дышать, думать и т.д.); воспитывать чувство гордости (я – человек); вызывать интерес к дальнейшему познанию себя.</p> <p>➤ Рисование «Из чего я сделан» (по собственному замыслу)</p>	<p>"Съедобное не съедобное".</p> <p>Цель: Поддерживать у детей радостное настроение и чувство удивления и гордости своими почти безграничными способностями.</p>	<p>Цель: Продолжать формировать у детей элементарные представления об организме человека.</p> <p>➤ Беседа: «Как я забочусь о своем здоровье».</p> <p>Цель: Закрепить представления детей о здоровье</p>	<p>представление детей об органах чувств, их назначении.</p>	<p>энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка! »</p>
Октябрь	<p>➤ «Знай свое тело. Легкие»</p> <p>Цель: Формировать представление о легких; убедить в необходимости соблюдения правил гигиены легких.</p> <p>Т.Г. Кареева «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», стр.60</p>	<p>Подвижные игры: «Воздушные шары», «Самолеты»</p> <p>Дидактическая игра «Узнай по запаху».</p>	<p>➤ Беседа: «Откуда в воздухе кислород?», «Как и для чего человек дышит», «Для чего человеку нос»</p> <p>Цель: Обогащать знания детей о свойствах и качестве воздуха; ознакомить детей с органами дыхания.</p>	<p>➤ «Что в пакете?»</p> <p>Цель: Раскрыть понятие воздух, рассмотреть свойства воздуха.</p>	<p>➤ К. Чуковский «Федорино горе»</p> <p>➤ Ю.Прокопович «Зачем носик малышам»</p>
Ноябрь	<p>➤ «Сердце – наш мотор»</p> <p>Цель: Рассказать о работе сердца; помочь уяснить, что сердце работает по-разному в зависимости от степени физической нагрузки.</p> <p>Т.Г. Кареева «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», стр.56</p>	<p>➤ Дидактическая игра</p> <p>✓ «Сердце свое укрепляю»</p> <p>Цель: Закрепить знание о том, что сердце надо беречь с детства, следуя определенным правилам.</p> <p>✓ «Мы делаем сердце крепким»</p> <p>Цель: Уточнить знания о влиянии физических упражнений и эмоционального состояния на работу</p>	<p>➤ Беседа «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»</p>	<p>➤ Опыт с медицинской грушей.</p> <p>Цель: Дать представление о функции сердца перекачивать кровь по сосудам.</p>	<p>➤ Г.Х.Андерсен "Снежная королева".</p>

		сердца.			
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Занимайся физкультурой» <p>Цель: Формировать осознанное желание заниматься физкультурой; совершенствовать двигательные навыки. Т.Г. Карпова «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», стр.65</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Дидактическая игра ✓ «Придумай движение» <p>Цель: Побуждать к определению характера движений с учетом используемых пособий.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Покажи что нарисовано» <p>Цель: Развивать способности соотносить выполняемое движение с его изображением.</p>	<p>Рассказ детей на тему: «Каким я хочу быть».</p> <p>Цель: Выяснить, желают ли дети быть здоровыми, заниматься спортом; быть милосердными, сочувствовать, помогать людям; стремиться никогда не унывать, быть весёлыми.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Опытнo-познавательная двигательная деятельность детей. <p>Цель: Дать представление о том, что сильными должны быть все мышцы.</p>	<p>«Чтобы нам не болеть», «Чтобы быть здоровому» («Как обеспечить безопасность дошкольников»/ Белая К. Ю., Зимонина В. Н. и др., с. 50 – 52)</p>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Скелет и мышцы <p>Цель: Дать детям представление о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию - скелет нашего тела. Т.Г. Карпова «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», стр.47</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Дидактическая игра: "Опасно - неопасно". <p>Цель: Развивать охранительное самосознание, предвидеть возможные последствия своих поступков.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Будь внимателен к близким» <p>Цель: Формировать представление о важности доставлять радость близким людям.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ «Молочная пища для здоровья» <p>Цель: показать роль молока для укрепления костной системы и здоровых зубов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ А. Барто "Я расту" ➤ С. Маршак "Великан".
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра-занятие "Об удивительных превращениях пищи внутри нас". <p>Цель: Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами; Установить связь между сердечно-сосудистой системой и пищеварением.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игра "Путешествие на кухню". <p>Цель: Познакомить детей с трудоёмким процессом приготовления пищи; Воспитывать чувство уважения и благодарности к людям труда.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Беседа «Зачем человеку желудок»; «Как ухаживать за зубами»; «Что и как человек ест?» <p>Цель: Ознакомить детей со строением желудка и его роли в пищеварении; воспитывать осознанное отношение к необходимости ухода за зубами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ "В гости к тётё Зубной щётке". <p>Рассказ о зубах, правилах ухода за ними.</p> <p>Цель: Познакомить детей с техникой чистки зубов, с правилами ухода за зубами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Б.Заходер "Ма Пари-Кари", ➤ С.Маршак "Робин - Бобин".

Март	<p>➤ Нам микробы не страшны, с чистотою мы дружны. Цель: Учить детей заботиться о своём здоровье, соблюдать элементарные правила гигиены (мытьё рук по мере загрязнения, полоскание горла, рта, чистка зубов, умывание, пользоваться носовым платком, своей расчёской. Т.Г. Кареева «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», стр.67</p>	<p>➤ Дидактическая игра «Водяной лабиринт» Цель: Учить правильно использовать воду в быту.</p>	<p>➤ Беседа «Как быть здоровым», «Чистота залог здоровья», «Здоровые зубки» «Микробам – бой» Цель: Уточнить знания о способах ухода за органами слуха, зрения, за полостью рта и кожей; закрепить знания о микробах и вирусах, о путях проникновения их в организм; дать знания о роли личной гигиены в профилактике</p>	<p>➤ «Где прячутся микробы?» Цель: Научить ухаживать за руками, формировать умение подстригать ногти.</p>	<p>Г.Остер «Петька Микроб» К.Чуковский «Мойдодыр», «Азбука здоровья»</p>
Апрель	<p>➤ «Режим дня» Цель: Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Т.Г. Кареева «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», стр.74</p>	<p>➤ Дидактические игры «Режим дня» «День и ночь» Цель: Сформировать у детей представление о правильном режиме дня.</p>	<p>✓ Беседа «Знакомство детей с режимом дня в группе детского сада», «Зачем нужно соблюдать режим дня?» Цель: Сформировать представление детей о режиме дня в группе; уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья, в том числе и не в условиях детского сада; научить рационально чередовать сон и период бодрствования</p>	<p>➤ «Темная комната» Цель: На наглядном примере показать как глаза адаптируются к темноте.</p>	<p>✓ В. Бианки «Как муравьишка домой спешил» ✓ О. Иваненко «Спокойной ночи»</p>
Май	<p>➤ «Спорт» Цель: Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом</p>	<p>➤ Дидактическая игра «Какие виды спорта изобразил художник?» Цель: Уточнить знание о</p>	<p>➤ Беседа «Какие виды спорта вам нравятся больше и почему?», «Каким видом спорта вы занимаетесь?», «Из истории</p>	<p>➤ Летающая тарелка» Цель: На наглядном примере показать зависимость</p>	<p>➤ С. Черный «Кот на велосипеде»</p>

	очень полезны для здоровья человека.	видах спорта. Сюжетно – ролевая игра «Тренер» Вариант: подготовка к олимпиаде (выбор символа и видов спорта, составление команд)	Олимпийских игр» Цель: Воспитывать желание заниматься физкультурой; уточнить знание о видах спорта.	движения от веса предмета.	
--	--------------------------------------	--	--	----------------------------	--

ЛИТЕРАТУРА:

Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ ЗОЖ у малышей»