**План работы по ЗОЖ с детьми**

**(задания усложняются или упрощаются в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Содержание работы | Цели проводимой работы  |
| Сентябрь | Вводное занятие: «Что такое здоровье?»        | Познакомить детей  с понятием «здоровье»; формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни. |
| Беседа: «Культурно-гигиенические навыки». | Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук. |
| Развлечение: «Еж-чистюля». | Формировать эмоциональный отклик детей на  предложенную ситуацию. |
| Чтение потешки:«Расти коса». | Приучать детей следить за своим внешним видом; закреплять умение пользоваться расческой; вызвать желание всегда быть опрятным, аккуратным. |
| Занятие: «Овощи и фрукты – полезные продукты». | Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов. |
| Чтение стих. Ю.Тувима «Овощи». | Формировать  представления детей о назначении овощей и способах их использования. |
| Худож. творчество: лепка, аппликация, рисование на тему: «Овощи и фрукты». | Развивать умение передавать в творческой работе особенности  внешнего вида овощей и фруктов.  |
| Дидактические игры: «Угадай, что это», «В саду – на огороде». | Учить различать фрукты и овощи  на вкус, ощупь; называть и группировать их. |
| Дыхательные  тренажеры (методика Фролова). | Познакомить детей с дыхательными тренажерами. Рассказать о пользе дыхательных упражнений. |
| Октябрь | Занятие: «Чистота – залог здоровья». | Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей); учить видеть красоту в чистоте и опрятности. |
| Чтение худ. литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», Агния Барто «Девочка Чумазая». | Формировать у детей культурно – гигиенические навыки на образе литературных героев. |
|   | Дидактическая игра: «Нас лечат врач и медсестра». | Расширять представления детей о профессии врача и медсестры. Учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. |
| Сюжетно-ролевая игра: «Больница». | Воспитывать интерес и доверительное отношение к доктору. |
| Использование дыхательных тренажеров. | Формировать у детей навык вдоха через нос и долгого выдоха. |
| Ноябрь | Занятие: «Если ты заболел». | Формировать сознательное отношение к выполнению гигиенических навыков; приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком. |
| Дидактическая игра: «Письмо заболевшему товарищу». | Воспитывать у детей внимательность, доброжелательность, готовность доставлять радость своим товарищам; учить детей проявлять сочувствие к больному, интересоваться его самочувствием, находить слова поддержки. |
| Экскурсия в мед. кабинет. Беседа с врачом. | Дать детям представление о простудных заболеваниях (о поведении больного и здорового ребенка) |
| Дыхательные упражнения. | Формирование навыка правильного  выполнения дыхательного упражнения. |
| Чтение худ. произведения К.И. Чуковского: «Айболит». | Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью.  |
| Декабрь | Беседа: «Спорт – это здоровье». | Уточнить представления детей о спорте, его значении; формировать привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики; заботиться о своем здоровье. |
| Игра – занятие «Мы – разные» | Дать детям представления о том, что все люди разные, не похожи друг на друга, у людей разные лица, рост, возраст. Познакомить с признаками пола (именем, прической, одеждой). Воспитывать интерес к познанию себя. Развивать наблюдательность. |
| Чтение худ. литературы: Е.Кан «Наша зарядка», В. Суслов «Про Юру и физкультуру». | Формировать у детей  желание заниматься физической культурой. Дать понятие о пользе гимнастики, физических упражнений. |
| Дидактическая игра: «Знаешь ли ты?»          | Закреплять знания о видах спорта; Воспитывать уважение к спортсменам, желание заниматься спортом. |
|   | День Здоровья. | Вызвать у детей радостное, бодрое настроение; воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи; поддерживать в детях спортивный дух, желание заниматься физической культурой; вести здоровый образ жизни.На прогулке, во время утренней гимнастики, физкульт. занятий обращать внимание на ловкость, силу, осанку детей, их здоровье (работа проводится в течение всего года).Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; вызвать желание совершенствовать свое физическое развитие, воспитывать потребность в ЗОЖ. |
| Январь | Занятие: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» | Познакомить детей с эффективными средствами  укрепления здоровья; формировать у детей представления об ответственности человека за здоровье |
| Чтение худ. литературы: С. Михалков «Про мимозу», В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!» | Формировать у детей привычку анализировать свое самочувствие, познакомить с понятием «закаливание», для чего оно необходимо. Привести  примеры закаливания. |
|  Дидактическая игра: «Малыши- крепыши». | Учить детей вести здоровый образ жизни – заниматься физкультурой, закаляться, правильно и вовремя питаться, формировать хорошую осанку и соблюдать режим дня. |
| Физкультурное  развлечение: «В гости к белочке». | Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения. |
| Дыхательные упражнения | Самостоятельное использование детьми дыхательных тренажеров. |
| Февраль | Беседа «Соблюдай режим дня».         | Сформировать представление о режиме дня; убедить в необходимости соблюдать режим для сохранения и укрепления здоровья. |
| Аппликация (коллективная) «Режим дня». | Формировать у детей понятие об очередности  режимных моментов, о важности соблюдения режима дня. |
|   | Дидактическая игра: «Что сначала, что потом».      | Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета; составлять небольшой рассказ. |
| Дидактическая игра: «Кто что делает». | Закреплять названия зимних видов спорта. |
| Физкультурное развлечение: «Путешествие в Простоквашино». | Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения.  |
| Дыхательные упражнения. | Формирование навыка глубокого  дыхания. |
| Март  | Занятие: «Уроки Айболита» | Дать детям элементарные знания о частях тела человека и их назначении (у человека есть туловище, две руки, две ноги, голова, лицо; на лице – нос, глаза, брови, рот). Воспитывать умение внимательно слушать воспитателя. Развивать наблюдательность, внимание, интерес. |
| Чтение худож. литературы:  Г. Юдин «Микробы»; Р. Корман «Микробы и мыло». | Формировать у детей навыки личной гигиены на примере литературных героев. |
| Досуг «Микробы нас не победят». | Создание  эмоционально – психологического настроя детей на соблюдение правил личной гигиены. |
| Дидактическая игра: «Полезные предметов».        | Учить объединять предметы в группы полезные для здоровья (предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты). |
| «Праздник мыльных пузырей». | Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения; развивать самостоятельность и активность. |
| Физкультурный досуг: «В гости к нам пришел Петрушка». | Формировать навыки здорового образа жизни  на примере сказочного персонажа. |
| Дыхательные упражнения. | Формирование навыка глубокого  вдоха и долго выдоха. |
| Апрель | Беседа «Зачем нужен сон?» | Сформировать представления о сне; убедить детей в необходимости сна для сохранения и укрепления здоровья; познакомить с правилами здорового сна. |
| Чтение худож. литературы: П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час». | Формировать представления о пользе сна, о необходимости вечером ложиться спать во время, а днем соблюдать тихий час. |
|   | Игра – занятие: «Уроки Айболита -2» | Дать знания о человеке, как живом существе (для жизни ему нужны дом, чистая вода и пища). Чтобы человек хорошо себя чувствовал , ему нужно отдыхать, гулять, заниматься физкультурой, не сердиться). Воспитывать интерес  к себе и окружающим людям. Развивать наблюдательность. |
|   | Дидактическая игра: «Сложи картинку».         | Закреплять умение собирать из частей целое.  |
| Игра: «Если ты пассажир». | Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в городском транспорте. |
| Сюжетно-ролевая игра: «Автобус». | Формировать уважительное отношение к труду водителя. |
| Физкультурное  развлечение:  «Проходите, путь открыт!» | Дать детям сведения о работе светофора; убедить их в необходимости следовать сигналам светофора и выполнять правила пешехода.  |
| Дыхательные упражнения. | Формирование навыка глубокого  вдоха и долго выдоха. |
| Май | Игра - занятие: «Уроки Знайки». | Дать детям элементарные знания о месте обитания человека (живет в доме, дома бывают разные – по величине и т.д. Закреплять умение детей составлять целое из части. Развивать мышление, воспитывать интерес к окружающему миру. |
| Дидактическая игра: «Чего не стало». | Учить детей внимательно рассматривать картинки; развивать внимание, память. |
| Дидактическая игра: «Парные картинки». | Воспитывать у детей наблюдательность, умение находить в предметах, изображенных на картинках, сходство и различие; активизировать словарь детей: похожие, разные, одинаковые. |
| Физкультурный досуг: «Ребятам о зверятах». | Повысить двигательную активность детей, поднять настроение; развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать чувство товарищества. |
| Итоговое занятие: «Путешествие в страну Здоровья».         | Закреплять и обобщать представления детей о здоровом образе жизни. |
| Развлечение: «Бабушка-Загадушка к нам в гости пришла». | Учить детей отгадывать загадки о ЗОЖ; создать атмосферу радостного настроения.  |

**План работы по ЗОЖ с детьми старшей группы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание работы** | **Цели проводимой работы** |
| Сентябрь | Занятие: «Я и другие люди». | Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т. д. Расширять и закреплять представления о родственниках. |
|   | Рисование: «Моя семья». | Закреплять знания о всех членах семьи, подчеркнуть роль каждого из них (как заботятся друг о друге, как проводят выходные). |
|   | Сюжетно-ролевая игра: «Семья». |   |
|   | Дидактическая игра: «Чего не стало?» | Учить внимательно рассматривать предметы, называть их; развивать внимание, память, речь. |
|   | Дидактическая игра: «Собери картинку». | Закреплять умение собирать из частей целое, активизировать словарь. |
|   | Спортивный досуг: «Папа, мама, я – дружная семья».        | Показать на примере, что семья может справиться с любыми трудностями, если она – дружная ; воспитывать чувство взаимопомощи; развивать силу, ловкость, выносливость; создать атмосферу радостного настроения. |
| Октябрь | Занятие: «Царство грибов». | Познакомить детей с одним из богатств леса – грибами. Показать, что грибы – и съедобные, и несъедобные – необходимы природе, все они часть леса. Воспитывать бережное отношение к природе. |
|   | Художественное творчество: лепка, аппликация, рисование, конструирование на тему: «Грибы». |   |
|   | Развлечение: «Что нам осень принесла?»             | Расширять и закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов Закреплять правила поведения в лесу Воспитывать чувство благодарности к труду человека. |
|   | Дидактическая игра: «Овощи и фрукты». |   |
|   | Дидактическая игра: «Вершки – корешки». | Упражнять детей в классификации овощей по принципу: что у них съедобно – корень или плоды на стебле. |
|   | Сюжетно-ролевая игра: «Скорая помощь». | Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Познакомить их с правилами первой помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам ухода за больным; запомнить телефон 03. |
|   | Чтение худож. литературы: С. Маршак «Чем болен мальчик?», И. Туричин «Человек заболел». |   |
| Ноябрь | Занятие: «О дружбе и друзьях».        | Учить детей дружить. Показать им на примере литературных произведений, как нужно выбирать себе друзей. Подчеркнуть значимость дружбы в жизни. Учить детей определять свое настроение и регулировать его. Рассказать,  как настроение отражается на состоянии здоровья. Воспитывать доброжелательность, отзывчивость, сострадание к другим людям. |
|   | Лепка: «Угощение для друга» |   |
|   | Рисование: «Портрет моего друга». |   |
|   | Чтение худож. литературы: А. Кузнецова «Подружки»; Н. Найденова «Новая девочка»; Н. Калинина «Разве так играют?» |   |
|   | Физкультурное развлечение: «Если с другом вышел в путь» |            Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения; развивать силу, ловкость, выносливость; воспитывать чувство солидарности, взаимопомощи. |
|   | Досуг: «К нам в гости пришла белочка». |   |
|   | День Здоровья. |   |
| Декабрь | Занятие: «Скажи НЕТ вредным привычкам». | Вспомнить правила бережного отношения к здоровью; учить детей отличать вредные и полезные привычки; формировать сознательный отказ от вредных привычек. |
|   | Дидактическая игра: «Собери рюкзак в поход». |   |
|   | Рисование: «Полезная и вредная привычки». |   |
|   | Досуг: «Поговорим о здоровье».      | Вспомнить пословицы, поговорки, загадки, считалки о ЗОЖ. |
|   | Дидактическая игра: «Что изменилось?»  | Учить внимательно рассматривать картинку; развивать память, наблюдательность, внимание. |
|   | Дидактическая игра: «Собери картинку». | Закреплять умение собирать из частей целое  |
| Январь | Занятие: «Внешнее строение человека». | Обобщить имеющиеся у детей знания о функции органов; сформировать представление о том, что каждая часть тела человека и каждый орган имеют большое значение для него. |
|   | Чтение стихотворения «Тело человека» - М. Ефремова. |   |
|   | Лепка: «Лыжник».    | Закреплять умение изображать фигуру человека, форму частей тела, пропорции. |
|   | Рисование: «Веселый клоун». |   |
|   | Спортивные соревнования между мальчиками и девочками | В игровой форме продемонстрировать физические и физиологические особенности организмов мальчиков и девочек; повысить двигательную активность детей; развлечься. |
|   | Дидактическая игра: «Знаешь ли ты?» | Закреплять знания детей о видах спорта; побуждать желание заниматься им; воспитывать интерес к спортсменам, гордость за их победы. |
| Февраль | Занятие: «Мои руки». | Расширить представления детей о значении рук для жизни человека; развивать двигательные навыки, мелкую моторику; воспитывать бережное, ответственное отношение к своему телу. |
|   | Дидактическая игра: «Зачем человеку руки?» |   |
|   | Чтение худож. литературы: Н. Кнушевицкая «Руки»; С. Волков «Мои руки». |   |
|   | Дидактическая игра: «Закончи предложение».          | Развивать у детей речевую активность, быстроту мышления. |
|   | Сюжетно-ролевая игра: «Поликлиника».            | Научить детей различать труд врача и медицинской сестры, подражать их совместной работе, заботливому отношению к больным. |
| Март    | Занятие: «Мои ноги». | Дать детям представление о том, что ноги – это опора человеческого тела; познакомить со строением ног, их основными функциями; учить детей заботиться о своих ногах; подвести к осознанию их значения для полноценной жизни. |
|   | Чтение худож. литературы:    Н. Кнушевицкая «Ноги». |   |
|   | Досуг: «Что лучше: руки или ноги?» | Выяснить сходство и различие в строении и значении рук и ног человека. Показать детям, что одни действия лучше осуществлять руками, другие – ногами, третьи – при согласованном действии рук и ног; развлечься, поиграть. |
|   | Физкультурное развлечение: «Что могут делать руки и ноги?» |   |
|   | Дидактическая игра: «Четвертый лишний». | Учить выделять лишний предмет, объяснять свой выбор. |
| Апрель | Занятие: «Телевизор, компьютер и здоровье». | Формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье видеодисплейного терминала компьютера и телевизора; познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором. |
|   | Чтение худож. литературы:   Н. Орлова «Телевизор». |   |
|   | Гимнастика для глаз |   |
|   | Занятие: «Глаза – орган зрения». | Показать детям, какую роль играет зрение в жизни человека; рассказать об особенностях строения глаза и зрительного восприятия предметов и явлений. Составить с детьми правила хорошего зрения. Познакомить с приемами оказания первой помощи при травме глаз. Убедить детей в необходимости беречь глаза. |
|   | Чтение худож. литературы:   Н. Кнушевицкая «Глаза»;       Н. Орлова «Ребятишкам про глаза», «Береги свои глаза», «Про очки». |   |
|   | Дидактическая игра: «Здоровый малыш» (зрение). |   |
|   | Физкультурный досуг: «Весенние забавы». | Удовлетворить потребность  в двигательной активности; порадовать  детей, повеселиться. |
|  Май | Итоговое занятие: «Прислушиваемся к своему организму». | Закреплять и обобщать представления детей о ЗОЖ. Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добиваться, чтобы дети о своих подозрениях своевременно сообщали взрослым. |
|   | Дидактическая игра: «Кому что нужно».   | Упражнять детей в классификации предметов, умении называть предметы, необходимые людям определенной профессии. |
|   | Дидактическая игра: «Природа и человек». | Закреплять, систематизировать знания детей о том, как природа помогает человеку быть здоровым. |
|   | Спортивный досуг: «В гости к нам пришел Петрушка». | Повеселиться, поиграть; порадовать детей.  |