

Принято

на педагогическом совете

Протокол № от

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №28»

_____ С.А. Сергеенко

Перспективный план работы по ЗОЖ

в подготовительной группе на 2018/2019 учебный год

Воспитатель: Ровенская Е.Н.

ЗАДАЧИ:

- Воспитывать ценностное отношение к здоровью человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.
- Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.
- Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка; создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Отличительные особенности раздела: в программу включены сложные упражнения. В частности, дошкольники осваивают лазанье по веревочной лестнице, канату, а также группировку, перекуты в положении группировки. В программе отмечается, что, заботясь о физической нагрузке, взрослый не должен забывать о любознательности и пытливости, формирующемся познавательном интересе в этом возрасте. Поэтому, прежде чем приступить к физическим упражнениям или играм по воспитанию основ здорового образа жизни, полезно поставить ребенка перед необходимостью решения задачи.

Перспективный план

Месяц	Темы	Задачи
Сентябрь	<p>1.«К здоровью без лекарств»</p> <p>2.«что такое болезнь?»</p> <p>3.«Нам микробы не страшны, с чистотой дружим мы»</p> <p>4. «Что помогает нам быть здоровым»</p>	<p>-дать понятие «здоровье, формировать представление о здоровом человеке и развивать осознанное отношение к своему здоровью.</p> <p>-формировать умение контролировать свое здоровье, укреплять его, содействовать приобщению к здоровому образу жизни, развивать навыки безопасного поведения.</p> <p>-дать детям элементарные представление о микробах, сформировать представление о том, что большинство заболеваний носит инфекционный характер, разъяснить, что человек в силах уберечь себя сам от болезней, воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням.</p> <p>-раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников здоровья»</p>
Октябрь	<p>1.«Здоровая пища»</p> <p>2.«Витамины-наши друзья»</p>	<p>-закрепить представление о том, какая еда полезна, а какая – вредна для организма, подвести детей к пониманию противоречия «мне нравится эта еда, но моему организму она не полезна, довести до сознания детей, что здоровье зависит от качества принимаемой пищи, установить взаимосвязь между правильным питанием и здоровым образом жизни.</p> <p>-закрепить знания детей о витаминах, зачем они нужны человеку и</p>

	<p>3.«Приготовление витаминного салата»</p> <p>4.Аппликация «Овощи и фрукты лежат на тарелке»</p>	<p>в чем заключается их полезное свойство, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.</p> <p>-формировать умение детей готовить витаминный салат, закрепить знания о пользе витаминов для организма человека.</p> <p>-через аппликацию закрепить знания детей о витаминах растительного происхождения, их пользе для здоровья человека.</p>
Ноябрь	<p>1.«Мои защитники: кожа, ногти, волосы»</p> <p>2.«Кожа, ее значение и строение»</p> <p>3.«Части тела человека»</p> <p>4.«Носик, уши и глаза помогают нам всегда»</p>	<p>-закреплять знания детей о том, что кожа, ногти, волосы являются защитниками организма человека.</p> <p>-познакомить со строением кожи, ее значением, формировать представление о коже, как защите организма от инфекции.</p> <p>-продолжать знакомить детей с частями тела человека, учить любить свое тело, содержать его в чистоте.</p> <p>-формировать знания детей об органах слуха, зрения, обоняния, воспитывать привычку к здоровому образу жизни.</p>
Декабрь.	<p>1.«Зоркие глазки»</p>	<p>-дать детям доступные для понимания знания о глазах, их назначении и роли в жизни человека.</p>

	<p>2.«Мое сердце»</p> <p>3.«Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок»</p> <p>4.«Берегись – не подавись!»</p>	<p>-сформировать основные понятия о внешнем виде, функциях и роли сердца для здоровья. Помочь усвоить правила ухода за сердцем. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.</p> <p>-формировать знания детей о том, что пищу надо тщательно пережевывать, после еды полоскать зубы теплой водой после каждого приема пищи, чистить зубы утром и перед сном, не есть очень горячую или холодную пищу, поменьше есть сладостей, никогда не грызть твердые предметы, вовремя обращаться за помощью к стоматологу.</p> <p>-закрепить знания детей о том, что во время еды не стоит торопиться, пищу пережевывать медленно и долго, тогда она лучше усваивается, дать детям знания о том, что нельзя проглатывать мелкие косточки, брать в рот предметы – можно подавиться.</p>
<p>Январь</p>	<p>1.«Кровеносная система. Что сотворить, чтобы кровь «затворить?»»</p> <p>2.«Зачем мы дышим: органы дыхания»</p>	<p>-закреплять основные правила безопасного поведения человека в быту, совершенствовать знания детей о кровеносной системе нашего организма, довести до понимания детей, что во время и правильно оказанная первая помощь может спасти человеку жизнь.</p> <p>-познакомить детей с дыхательной системой, показать правильное дыхание.</p>

	<p>3.«Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами».</p> <p>4.«Я – часть природы»</p>	<p>-познакомить с оздоровительными свойствами снега.</p> <p>-учить детей любить себя и окружающих людей. Дать понять детям, что человек – часть природы и о взаимодействии всех природных объектов.</p>
Февраль	<p>1.«Если плохо стало нам – на прием идем к врачам»</p> <p>2.«Сам не справишься с бедой – вызывай врача домой»</p> <p>3.«Бродячие кусачие»</p> <p>4.«Порошки – не кашка, таблетки – не конфетки»</p>	<p>-закрепить знания детей о профессии врача, мед/сестры, о том, что если человек заболел необходимо обратиться в поликлинику для назначения правильного лечения и быстрого выздоровления.</p> <p>-формировать знания детей о том, что если человек сильно болен и не может идти в поликлинику к врачу или заболел ночью надо вызывать «Скорую помощь» по телефону «03», научиться думать о потенциальных опасностях для других людей.</p> <p>-формировать у детей знания – что можно и чего нельзя делать при контактах с животными, дать детям знания о том, что опасными могут быть укусы клещей, змей, как надо поступать, если случилась беда.</p> <p>-совершенствуем знания детей о вреде и пользе лекарств для здоровья человека, о том какой вред здоровью может принести бытовая химия при неправильном ее использовании.</p>

<p>Март</p>	<p>1.«Лекарственные растения нашего края»</p> <p>2.«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</p> <p>3.«Лечебные деревья»</p> <p>4.«Какие бывают грибы»</p>	<p>-продолжать знакомить детей с лекарственными растениями нашего края, с их пользой для здоровья человека, воспитывать бережное отношение к природе.</p> <p>-закрепить знания детей о влиянии естественных факторов природы на здоровье человека и правилах закаливания организма.</p> <p>-закрепить знания детей о лечебных свойствах некоторых деревьев.</p> <p>-вспомнить с детьми классификацию грибов и влияние их на здоровье человека.</p>
<p>Апрель</p>	<p>1.«Опасные высоты»</p> <p>2.«Гроза, ураган»</p> <p>3.«Коварные сосульки»</p>	<p>-закрепить знания детей о том, какие опасности здоровью могут принести открытые окна и балкон, закрепить правила поведения на открытом балконе.</p> <p>-формировать у детей знания об опасных для здоровья атмосферных явлениях, о правилах поведения во время грозы, урагана.</p> <p>-дать детям знания, какие опасности могут таиться в воде, затвердевшей от холода</p>

	4.«Опасные предметы»	-формировать знания детей о том, какой вред здоровью могут принести колющие и режущие предметы, а также предметы бытовой техники.
Май	1.«Электричество на улице и в квартире»	-дать детям знания, чем опасны оборванные провода на улице и почему нельзя играть под проводами линий электропередач. Чем опасны розетки и электроприборы в квартире.
	2.«Осторожно – «Добрый дядя»	Рассмотреть ситуации насильственного поведения со стороны незнакомого человека и научить детей, как действовать в таких ситуациях, чтобы сохранить свое здоровье»
	3.«В темноте. Пути и островки безопасности»	-дать детям знания, почему не стоит гулять до темноты, что возвращаться надо по безопасному пути.
	4.«Не бойся звать на помощь»	-научить ребенка не бояться звать на помощь, убежать от подозрительных взрослых и привлечь к себе внимание прохожих, если что – то угрожает его здоровью и жизни.