

## **Перспективный план работы по ЗОЖ в старшей группе на 2019-2020 уч. г.**

### **Подготовила:**

Сабурова Марина Анатольевна - воспитатель высшей категории МДОУ «Детский сад №28» г. Щекино

В современном мире к человеку и его здоровью предъявляются очень высокие требования. Именно в дошкольном возрасте формируется здоровье будущего школьника. У ребенка должно формироваться осознанное и внимательное отношение к своему здоровью, а взрослые должны быть для детей образцом. Они обязаны показать детям, что здоровье - одна из главных ценностей жизни.

Сегодня понятие здоровья связано не только с отсутствием у человека болезней, но и с наличием у него полноценного развитого физического, психического и нравственного состояния.

Заболевания не появляются без причины. Чтобы не болеть, важно постоянно внимательно следить за своим здоровьем и вести здоровый образ жизни. Под «ЗОЖ» в медицинской литературе понимают поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной популяции. Ученые практики и теоретики считают, что работа по воспитанию здорового дошкольника включает следующие составляющие:

- Сбалансированное соотношение разных видов деятельности и отдыха. Установлена выраженная зависимость между здоровьем детей и режимом их дня. Важным моментом режима для ребенка является достаточный по продолжительности сон. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению обмена веществ.

- Сбалансированное питание. Детский рацион предполагает учёт физиологических потребностей растущего организма в белках, жирах, углеводах, воде, минеральных солях и витаминах.
- Активность. Физические упражнения, эмоциональные разрядки, оздоровительная гимнастика после сна, пальчиковая, зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика, а также подвижные и спортивные игры способствуют укреплению и сохранению здоровья детей.
- Закаливание. Каждый взрослый знает, закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и обеспечивает профилактику простудных и других заболеваний. Систематичность закаливаний способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает его настроение.
- Личная гигиена. Соблюдение правил личной гигиены необходимо для предупреждения попадания инфекции в организм. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков (Всемирная организация Здравоохранения). И, чтобы сохранить свое здоровье на протяжении всей жизни, человек должен выполнять и соблюдать правила личной гигиены.

Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Этим занимается наука валеология, которая активно используется в нашем дошкольном учреждении.

Главной задачей работы коллектива является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. В течение года в рамках решения данной проблемы проведены медико-педагогические совещания на темы: «Адаптация вновь поступивших детей в ДОУ», «Динамика развития детей в адаптационных группах».

В саду разработана целая система по оздоровлению детей, которая включает в себя:

1. Физическая культура в зале.
2. Физическая культура на свежем воздухе.
3. Ежедневная утренняя зарядка.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Гимнастика пробуждения.
6. Подвижные игры на прогулки.
7. Индивидуальная профилактическая работа по профилактике осанки и плоскостопия.
8. Пальчиковая гимнастика.
9. Индивидуальная работа по физическому развитию.

В настоящее время дошкольное учреждение является центром пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений, навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. В связи с этим был разработан перспективный план работы на учебный год.

**Перспективный план работы по формированию основ  
здорового образа жизни в старшей группе на 2019-2020 уч. г.**

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми	Содержание и формы работы с родителями
Сентябрь	Здоровый образ жизни	1. Игра - занятие «Формировать образ Я». Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу. 2. Д/игра «Кому это принадлежит». Цель: закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы	Акция – конкурс «Здоровый образ жизни нашей семьи». Анкетирование родителей на тему «Как берегут здоровье в вашей семье». Цель: получение и

		<p>врачу, повару, продавцу.</p> <p>3. Сюжетно-ролевая игра «Больница». Цель: повышать знания детей о медицинских работниках и их работе, воспитывать уважение к их труду.</p> <p>4. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит».</p>	<p>анализ информации об отношении родителей к вопросам здорового образа жизни детей.</p>
Октябрь	Полезные продукты	<p>1. Занятие «Что полезно, а что вредно». Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов и овощей для здоровья человека.</p> <p>2. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп». Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении различать овощи и фрукты.</p> <p>3. С/рол. игра «Магазин». Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах.</p> <p>4. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита».</p> <p>5. Продуктивная деятельность Лепка «Огурчик». Цель: Учить детей изображать предметы овальной, закрашивать, не выходя за края. Закрепить знания о пользе овощей.</p> <p>6. Развлечение «Весёлые овощи».</p>	<p>Родительское собрание на тему «Малыши – крепыши».</p>
Ноябрь	Личная гигиена	<p>1.Беседа «Чумазый мальчик». Цель: Развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур.</p> <p>2.Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу». Цель: Пополнять знания детей о зубной щетке, и других средствах личной гигиены. Формировать привычку к опрятности.</p> <p>3. С/рол. игра «Салон красоты». Цель: Формировать представления о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения.</p> <p>4. Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «девочка чумазая», З.Александрова «Купание», потешки:</p>	<p>Круглый стол с родителями «Здоровы образ жизни в семье». Цель: обмен опытом родителей по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в семье.</p>

		«Расти коса до пояса», «Водичка водичка».	
Декабрь	Тело человека	1. Беседа «Наше тело». Цель: Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств. 2. Дидактические игры «Повтори», «Посылка от медвежонка». Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание. 3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», Н.Саконская «Где мой пальчик».	Экскурсия в кабинет врача «Врачи наши помощники». Цель: расширять представления детей о труде врача и медицинской сестры. Выпуск памятки для родителей «Здоровый образ жизни».
Январь	«Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».	1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». Цель: Познакомить детей с закаливанием и его основными видами. 2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров». Цель: формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки. 3. Развлечение «Олимпийские игры». Цель: формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. 4. Чтение произведения В. Сулова «Про Юру и физкультуру». Цель: Развивать здоровьесберегающее сознание детей, пространственное мышление, внимание.	Размещение методического материала. Уголок здоровья: Профилактические и оздоровительные мероприятия на январь; «Бережём здоровье детей вместе!».
Февраль	Витамины для здоровья	1. Занятие «Знакомьтесь, витамины». Цель: формировать представления о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. 2. Беседа «Если ты потерялся на улице». Цель: познакомить детей с	Семейный конкурс «Витамины наши друзья».

		<p>элементарными правилами поведения в сложных ситуациях, рассказать к кому можно обратиться за помощью.</p> <p>3. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты». Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.</p> <p>4. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль».</p> <p>5. С/рол. игра «Аптека». Цель: Познакомить детей с профессией фармацевт, обогащать знания детей о витаминах.</p> <p>6. Лепка по образцу «Витаминки для зверят». Цель: формировать первичные представления у детей о значении витаминов. Учить детей раскатывать пластилин круговыми движениями.</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>5. Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся».</p>	Консультация «Подвижная игра в жизни ребенка».

Апрель	За здоровьем в детский сад!	<p>1. Занятие «Что такое здоровье» Цель: Сформировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье.</p> <p>2. Экскурсия в ФОК. Цель: Познакомить детей с работой тренера по спортивной гимнастике.</p> <p>3. День здоровья.</p> <p>4. Развлечение «Олимпийские резервы». Цель: формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.</p>	<p>Оформление совместно с родителями тематической фотовыставки на тему: «Маленькие спортсмены».</p> <p>Консультация для родителей «Физическое воспитание ребенка в семье».</p>
Май	Опасности вокруг нас	<p>1. Беседа «Опасные предметы вокруг нас». Цель: Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.</p> <p>2. Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя». Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.</p> <p>3. С/рол. игры «Семья», «Больница». Цель: Способствовать объединению нескольких игр в единую сюжетную линию, закрепить знание о профессиях врача, медсестры.</p> <p>4. Развлечение «Медведи в гостях у детей»</p>	<p>Прогулка к светофору совместно с родителями «Безопасная улица».</p> <p>Цель: закрепить знания детей о правилах безопасного поведения на улицах города.</p>