

**Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №36»
Изобильненского Городского Округа Ставропольского края
(МКДОУ «Детский сад №36 ИГОСК»)**

ПРОЕКТ

для детей дошкольного возраста

в группе №7 «Улыбка»

на тему

**«Основы здоровья и
безопасности жизнедеятельности детей»**

**Подготовила: Буклова Н.И.-воспитатель высшей квалификационной
категории**

п. Солнечнодольск

**Буклова Н.И., воспитатель
МКДОУ ИМРСК «Детский сад №36»**

"Я не боюсь еще и еще раз сказать:
забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы".
В. Сухомлинский

Актуальность:

Охрана здоровья детей является важной социальной задачей, т.к. состояние здоровья подрастающего поколения определяет будущее нашего общества. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым наиболее ёмким, на мой взгляд, следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов»

Время показало, что одной медицине решить данную проблему не под силу. Научно доказано, что здоровье человека на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% от образа жизни. Сказать, что проблема ухудшающегося здоровья детей не волнует наше общество, нельзя. Напротив, предпринимаются различные попытки исправить положение, найти наиболее эффективные пути, методы, технологии.

В связи с этим весьма актуально создание и использование в дошкольных образовательных учреждениях программ обучения детей элементарным навыкам сохранения и укрепления здоровья, поскольку в этот период у детей легко формируются новые условные рефлексы, лежащие в основе привычек, в том числе полезных для здоровья.

Все мы - педагоги, родители пытаемся ответить на вопрос: «Как обеспечить безопасность и ЗОЖ нашим детям?» Ребёнок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Чтобы этого избежать, нужно, во-первых - дать детям необходимую сумму знаний о общепринятых человеком нормам поведения, во вторых-научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь детям овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в транспорте. В третьих - развивать у дошкольников самостоятельность и ответственность.

Поэтому был разработан проект валеологического направления через кружковую работу на тему: «**Основы здоровья и безопасности жизнедеятельности детей**», в которые входят режимные моменты, игры, прогулки, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей, представляющая собой синтез знаний об основных факторах ЗОЖ и ОБЖ.

Проблема:

Дошкольное воспитательное учреждение является органом образования и общественного воспитания детей возрастом от полутора до семи лет, в котором осуществляется формирование просвещенной, творческой личности, становление ее физического, психического, духовного и социального здоровья, обеспечение приоритетного развития человека.

Для реализации этой задачи необходимы новые подходы к содержанию обучения детей раннего и дошкольного возраста. Общая концепция непрерывного образования предлагает: обязательным компонентом новой системы национального образования должны быть задачи по формированию, сохранению и укреплению здоровья, гигиеническое воспитание населения, начиная с раннего и дошкольного возраста.

Данный разработанный проект валеологического направления через кружковую работу « **Основы здоровья и безопасности жизнедеятельности детей** » является интегрированной системой знаний (научных и ненаучных), которые вычеркиваются из таких систем знаний: "окружающий мир" (или "мир человека"), "природа", "физкультура и здоровье", "музыка и здоровье", "изобразительное искусство и здоровье", "математика и здоровье".

Цель кружковой работы: создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом.

Задачи:

1 Обучающие:

- Формирование знаний о анатомии, здоровье человека как составной биосоциальной системы (природы и общества);
- Расширить представления об опасностях, угрожающих здоровью человека в современной повседневной жизни, в быту;

2 Развивающие:

- Совершенствование у детей валеологического сознания, бережливого и заботливого отношения к собственному здоровью, здоровью других людей, как высочайшей ценности;

3 Воспитательные:

- Совершенствование у детей мотивации здорового образа жизни и мотивационной установки на приоритет здоровья перед болезнями.

Срок реализации проекта: долгосрочный (на четыре учебных года, начиная с сентября 2014 включительно по май 2018 года).

Принципы реализации кружковой работы:

1. Доступность:

- учет возрастных особенностей детей
- адаптированность материала к возрасту
- 2. Систематичность и последовательность:
 - постепенная подача материала от простого к сложному
 - частое повторение усвоенных правил и норм
- 3. Наглядность:
 - учет особенностей мышления
- 4. Динамичность:
 - интеграция программы в разные виды деятельности
- 5. Дифференциация:
 - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Особенности организации учебного процесса

Перспективные планы составлены с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

Кружок " " проводятся во 2-ой половине дня не в ущерб времени, отведенному на дневной сон и прогулку, количество встреч в год-36, при частоте встреч- 1 раз в неделю, длительность встречи в соответствии с возрастными особенностями и требованиями СанПин:

- II младшая группа - 15 мин.
- средняя группа - 20 мин.
- старшая группа - 25 мин.
- подготовительная группа-30 минут.

Участники проекта:

Дети: II младшей группы, средней группы, старшей группы, подготовительной группы, воспитатель, родители, сотрудники ДОУ (воспитатель по ФИЗО, музыкальный работник, медицинская сестра)

Вид проекта:

- по доминирующему методу: практико - ориентированный;
- по характеру содержания: ребенок и его здоровье;
- по характеру участия ребенка в проекте: исполнитель;
- по характеру контактов: осуществление как внутри одной возрастной группы, в контакте с семьей;
- по количеству участников: групповой, фронтальный;
- по продолжительности: долгосрочный.

Формы и методы работы, используемые в ходе реализации проекта:

- Просмотр презентаций
- Оформление и выставка плакатов
- Проведение инсценировок
- Организация продуктивной деятельности
- Организация сюжетно-ролевых и дидактических игр
- Оформление выставки совместных творческих работ детей и родителей
- Проведение занятий по социально-бытовой ориентировке
- Чтение и разучивание стихов, пословиц о ЗОЖ
- Разучивание корригирующих гимнастик, физкультминуток
- Прослушивание песен
- Проведение физкультурных развлечений

Роль родителей в реализации проекта:

Задача родителей при реализации проекта состоит в том, чтобы не только самим оберегать и защищать ребенка. Но в том, чтобы подготовить его к встрече с разными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями, т. к. родители являются эталоном, образцом правильного поведения; объяснить на примере ситуаций в быту правила как необходимо поступать, что делать в случае травмоопасной ситуации. Постоянно напоминать детям о необходимости беречь своё здоровье. Всегда соблюдать правила.

Ежедневные беседы о правилах использования предметов быта в домашних условиях (ножницы, иголка, нож, утюг, электрочайник, газовая плита и т. п., о соблюдении правил ЗОЖ – необходимость мыть грязные руки, мыть фрукты перед едой, не есть на улице и т. п.).

Сохранять контакт с воспитателем, с целью достижения поставленной цели.

Работа воспитателя: Осуществление мероприятий по плану реализации проекта. Организация участия родителей в осуществлении проекта. Подготовить отчеты по проекту за каждый возрастной период и итоговую презентацию по всем возрастным группам.

Этапы реализации проекта:

I. Подготовительный этап: на данном этапе изучить литературу, подготовить материалы по данной теме, разработать план мероприятий по реализации проекта, разработать формы работы с детьми, педагогами, родителями; отобразить художественный, иллюстративный материал для оснащения познавательной среды в группе, подобрать дидактические игры по ЗОЖ и безопасности, подготовить консультации по теме, провести для педагогов и родителей круглый стол с целью ознакомления с темой проекта, родителям раздать домашнее задание собрать материалы по теме проекта: сказки, рассказы, басни, загадки, пословицы и поговорки,

II. Основной этап: проектная деятельность, проводимая по всем образовательным областям

Весь учебно-практический материал проекта разделён на 4 блока.

1. блок «Если хочешь быть здоров»
Дети получают представления о составляющих ЗОЖ, о значении физических упражнений для организма человека, о пользе подвижных игр и занятий спортом, рассматриваются вопросы эмоционального здоровья. Т.е. приобретение детьми навыков построения отношений с окружающими людьми, научить детей способам выхода из конфликтных ситуаций, не доводя до их силового решения, профилактике конфликтных ситуаций.
2. блок «Я познаю себя»
Дети получают знания о человеческом организме, знакомятся с частями тела и органами чувств человека и получают представления о функциональном назначении для жизни и здоровья человека.
3. блок «Здоровое питание»
Дети получают представления о здоровом питании, о пользе употребления овощей и фруктов, о витаминах.
4. блок «Безопасный мир»
В этом направлении рассматриваются вопросы, связанные с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности для

детей; ребёнок должен помнить, что именно может быть опасно в общении с другими людьми; дети знакомятся с правилами поведения на улицах города, правилам дорожного движения.

Интеграция в образовательных областей:

Образовательная область	Содержание
«Физическое развитие»	Формирование физических качеств и накопления двигательного опыта, необходимых в разнообразных жизненных ситуациях для сохранения жизни и здоровья. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.
«Познавательное развитие»	Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.
«Речевое развитие»	«Коммуникация» развитие речи и свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека. «Чтение художественной литературы» использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье».
«Художественно – эстетическое развитие»	Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье» и безопасности жизнедеятельности.

<p>«Социально – коммуникативное развитие»</p>	<p>«Социализация» формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни.</p> <p>«Безопасность» формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья.</p> <p>«Труд» накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда.</p>
---	--

III. Заключительный этап: подведение итогов, оформление материалов проекта в разных возрастных группах:

II младшая группа: выставка работ по пройденному материалу, мастер-класс для педагогов ДООУ и родителей «Организация современных сюжетно – ролевых игр по приобретению игровых навыков у родителей» (с/р игра «Парикмахерская»);

Средняя группа: просмотр открытого занятия для детей, для педагогов круглый стол, для родителей игра-беседа «Спорт - это здоровье»;

Старшая группа: КВН для детей, для педагогов и родителей семинар – практикум, направленный на сохранение здоровье и безопасность жизнедеятельность детей;

Подготовительная группа: оздоровительно – спортивное развлечение с элементами основ безопасности жизнедеятельности.

Предполагаемый результат:

Работая над проектом, дети расширят представление о своем здоровье, узнают, как можно поддержать, укрепить и сохранить здоровье. В течение учебного года дети познакомятся с программным материалам, узнают о своём организме много нового, интересного. Узнают, какие причины вызывают ухудшение здоровья и правила, благодаря которым, можно сохранить и укрепить его. Поймут, что необходимо внимательней относиться к себе, к своему здоровью, соблюдать правила безопасности.

Таким образом, долгосрочная работа в группе над проектом

1. Сделает жизнь детей в детском саду более осмысленной и интересной
2. Раскроет значительные педагогические возможности, повысит познавательный интерес у детей, послужит развитию воображения, внимания, мышления, памяти и речи
3. Будет способствовать формированию инициативного, активного и самостоятельного ребенка
4. Будет содействовать развитию ребенка при взаимодействии с родителями

Желаем успехов! Будьте здоровы!

Используемая литература:

- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А.Васильевой. М. Мозаика-Синтез 2014г. ФГОС ДО
- Парциальная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» под редакцией Р.Б. Стеркиной.
- Региональная программа «Планета детства»(блок «Азбука здоровья»).

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА

- П.П. Балдурчиди «Программа «Здоровье», Ставрополь, 1991г.
- И.В. Чупаха «Здоровьесберегающие технологии в УВП», Ставрополь, 2001г.
- Г.М. Соловьева «Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края», Ставрополь, 2003г.
- И.А. Чупаха «Здоровый ребенок в здоровом социуме», Ставрополь, 1999г.
- С.И. Сатина «Экологическое воспитание дошкольников», Ставрополь, 2002г.
- Р.М. Литвинова Полоролево воспитание детей дошкольного возраста». С. 2007.-180с.
- Р.М. Литвинова Инновационные ориентиры в дошкольном образовании. С.2012.-150с.
- Р.М. Литвинова Модернизация муниципальных систем дошкольного образования. С.2013-200с.
- Е.С. Туренская «Я в этом удивительном мире», С, 2001г.
- А.И. Остроухова «Растим одаренного ребенка – 2»
- Т.Н. Таранова, Л.И.Грехова, Л.Ф. Сербина «Планета детства»

Физическое развитие

- «Физическая культура дошкольникам» - автор Л.Д. Глазырина (1999г.)
- «Воспитание здорового ребенка» Маханева М.Д.
- «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» Е.А. Тимофеева, 1986г.
- «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г.Фролов, Г.П.Юрко, 1983г.
- «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» (часть 1, 2,3),Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина,2003г.
- «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» В.Г.Фролов, 1986г.
- «Русские народные подвижные игры» М.Ф. Литвинова, 2003г.
- «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» Л.И. Пензулаева, 2010г.
- «Общеразвивающие упражнения в детском саду» П.П. Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П. Лескова, 1990г.
- «Физическая культура-дошкольникам» (средний возраст), (старший возраст),Л.Д.Глазырина, 1999г.
- «Вариативные физкультурные занятия в детском саду» В.Н. Шебеко, 2003г.
- Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа.Пензулаева Л.И. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.Пензулаева Л.И. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Физкультурные занятия в детском саду. подготовительная группа.Пензулаева Л.И. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка».Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001.
- «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»ЛЮ.Н.Моргунова.- Воронеж.2007
- «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ Н.С. Голицина.». М.: Скрипторий, 2004
- «Спортивная площадка в дошкольном учреждении» Т.Н. Гусева..М.: Школьная книга, 2009.
- «Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для ДОУ» Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова.. М.: Мозаика-Синтез, 1999.
- «Двигательная активность ребенка в детском саду»М.А. Рунова.. М.: Мозаика-Синтез, 2000.
- «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» Л.И.Пензулаева ..М.- Мозаика, Синтез. 2010

- Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Л. В. Гарючина . М.: Творческий Центр.2008.
- «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ»М.Н. Кузнецова. М.: Аркти,2002.
- «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». И.М. Воротилкина. М.: НЦ ЭНАС.2004.
- «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»О.Н. Моргунова.. Воронеж, Учитель. 2005.
- М.Ю. Картушина .«Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет». М.: Творческий Центр, 2004.
- «Веселый этикет» Н.Е. Богуславская, Н.А. Купина, 1998г.
- «Что надо знать о питании детей» А..П. Лаптев, 1988г.
- «Формирование нравственного здоровья дошкольников» Л.В.Кузнецовой, М.А.Панфиловой, 2003г.
- «Уроки здоровья для детей 5-8 лет» Л.Ф. Тихомирова, 2002г.
- «Воспитание здорового ребенка» М.Д.Маханева,1997г.
- «Оздоровление детей в условиях детского сада» Л.В.Кочеткова, 2005г.
- «Я и мое тело» С.Е. Шукшина, 2004г.
- Методика физического воспитания.Степаненкова Э.Я. М.2009 г.
- Утренняя гимнастика для детей 3-5 лет.Харченко Т.Е. М.2008 г.
- Представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. И.М.Новикова Формирование «Мозаика – синтез» 2009год.

Социально – коммуникативное развитие

- «Нравственное воспитание в детском саду» В.И.Петрова, Т.Д.Стульник, 2006-2010г.
- «Дидактические игры в детском саду» А.К.Бондаренко, 1991г.
- «Развивающие игры для детей младшего возраста» З.М.Богуславская, Е.О.Смирнова, 1991г
- «Учите, играя» А.И.Максакова, Г.А.Тумакова.
- «Театрализованная деятельность в детском саду» Е.А.Антипина, 2009г.
- Жукова Р.А. Игра как средство развития культурно-нравственных ценностей детей 6-7 лет. Разработки занятий. Волгоград 2006. Артёмова Л.В. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников. М: «Просвещение»1992год.
- Извекова Н.А.«Правила дорожного движения»М.1986г
- К.Ю.Белая. Формирование Основ Безопасности у дошкольников. «Мозаика – Синтез»М, 2011
- «ПДД. Программа по воспитанию безопасного поведения детей на дорогах, улицах и в транспорте», г. Ставрополь, 2003г.

- ППБ «Как обеспечить безопасность дошкольника» К.Ю.Белая
- «Правила пожарной безопасности для детей 5-8 лет» Т.А.Шорыгина.
- «Осторожные сказки: Безопасность для малышей» Т.А.Шорыгина
- «Пожарная безопасность» (нестандартные занятия старшая и подготовительная группы), 2010г.
- «Три сигнала светофора» Т.Ф.Саулина, 2009-2010г.

Познавательное развитие

Формирование целостной картины мира

- «Ребенок и окружающий мир» О.Б.Дыбина, 2005-2010г.
- «Занятия по ознакомлению с окружающим миром»
- все возрастные группы) О.Б.Дыбина, 2009-2010г.
- «Воспитание основ экологической культуры в детском саду» (сценарии занятий), Н.В.Коломина, 2003г.
- Дыбина О. Б. Занятия по ознакомлению с окружающим миром в средней группе детского сада. Конспекты занятий.—М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Речевое развитие

- Гербова В.В. Занятия по развитию речи в средней группе детского сада М.2014
- «Дидактические игры в детском саду» А.К. Бондаренко, 1985г.
- «Работа с книгой в детском саду» В.А.Богуславская, В.Д.Разова, 1967г.
- «Хрестоматия для дошкольников» (2-4 года), составитель Н.П.Ильчук, В.В.Гербова и др., 1996г.
- «Хрестоматия для дошкольников» (4-5 лет), составитель Н.П.Ильчук В.В.Гербова и др., 1997г.
- «Хрестоматия для дошкольников» (5-7 лет), составитель Н.П.Ильчук, В.В.Гербова и др., 1997г.
- «Хрестоматия для маленьких» Л.Н.Елисеева, 1982г
- «Читаем детям» З.Г.Сахипова, А.Ш.Асадуллин, 1987г.

Художественно – эстетическое развитие

- «Народные праздники в детском саду» М.Б.Зацепина. Т.В.Антонова. М. Мозаика-Синтез. 2009г
- «Поем, играем, танцуем дома и в саду», М.А.Михайлова.
- «Игры, праздники и развлечения для детей», издательство «Владис» Ростов-на-Дону.
- «Русские народные игры», И.Танкеев.
- «Детские частушки, шутки, прибаутки», Т.И.Бахметьева, Г.Т.Соколова.

Пояснительная записка к перспективным планам на дошкольные возрастные группы

Отношение детей к своему здоровью на разных возрастных этапах.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от форсированности в его сознании этого понятия.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как "не болезни". Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется. Но наблюдается смешение понятий "здоровый", как большой, хороший (вот здорово!) и "здоровый", как не больной. Дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действиях ("нельзя есть грязные фрукты", "нельзя брать еду грязными руками" и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие "здоровье" с выполнением правил гигиены. Они начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети (хотя еще интуитивно) начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья ("там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела"). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о нем, а также не осознании опасностей не здорового поведения человека для сохранения здоровья.

Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

В кружковой работе отражены вопросы ознакомления детей с охраной здоровья, правила личной гигиены, строение организма, правила поведения в различных ситуациях.

Для каждой возрастной группы поставлены свои задачи.

**Перспективный план работы
по формированию основ здорового образа жизни.
в младшей группе №7 «Улыбка» на 2019-2020гг.**

Задачи:

" **Я!** " Формировать представление о себе как отдельном человеке; рассказать о способах заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.

" **Физкультура!**" знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).

" **Внимание!**" Рассказать о правилах поведения на улице города: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руку с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.

" **Опасность!**" Рассказать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило "нельзя".

" **Здоровье!**" Рассказать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми	Содержание и формы работы с родителями
Сентябрь	Ребёнок и здоровье	1. 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. 2. Диалог «Кому что нужно» Цель: закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.	Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка» Цель: выявление роли физической культуры в семье. Памятка «Формирование ЗОЖ у детей дошкольников»

		<p>3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница».</p> <p>Цель: расширить 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>	
Октябрь	Полезные продукты	<p>1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям»</p> <p>Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.</p> <p>2. Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты»</p> <p>Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты.</p> <p>3. С/рол. игра «Овощной магазин»</p> <p>Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах.</p> <p>Развлечение «Весёлые овощи».</p>	<p>Папка-ширма: «Что такое правильное питание»</p> <p>Фотовыставка «Питание в детском саду»</p>
Ноябрь	Личная гигиена	<p>1. Беседа «Чистота и здоровье»</p> <p>Цель: Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</p> <p>2. Дидактические игры «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные причёски», «Вымоем куклу»</p> <p>Цель: способствовать</p>	<p>Консультация «Гигиенический уход за ребёнком дошкольником»</p>

		<p>формированию навыка пользования носовым платком, закреплять навыки ухода за волосами, знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности.</p> <p>3. С/рол. игра «Парикмахерская» Цель: Закреплять знания о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения.</p> <p>4. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «девочка чумазая», З. Александрова «Купание», потешки : «Расти коса до пояса», «Водичка водичка»</p>	
Декабрь	Тело человека	<p>1. Беседа «Моё тело» Цель: Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.</p> <p>2. Дидактические игры «Запомни движение», «Посылка от обезьянки». Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.</p> <p>3. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саконская «Где мой пальчик»</p> <p>4. Прогулка «Безопасное знакомство с улицей»</p>	<p>Консультация «Держи спину. Полезные игры на прогулке».</p>
Январь	Витамины и здоровье	<p>1. Беседа «Витамины и здоровье» Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</p> <p>2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно» Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение</p>	<p>Советы родителям: «По предупреждению нарушения осанки у детей» «Упражнения для формирования</p>

		<p>определять их по вкусу.</p> <p>3. Продуктивная деятельность 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>4. Развлечение «Таблетки растут на грядке, таблетки растут на ветке»</p>	<p>правильной осанки у детей»</p> <p>Папка-ширма: «Предупреждение плоскостопия у детей»</p>
Февраль	Ребёнок на улицах города	<p>1. Занятие «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать» Цель: Познакомить детей с элементарными правилами поведения на улице, правилами дорожного движения, рассказать о светофоре.</p> <p>2. Беседа «Если ты потерялся на улице» Цель: познакомить детей с элементарными правилами поведения в сложных ситуациях, рассказать к кому можно обратиться за помощью.</p> <p>2. Дидактическая игра «О чём говорит светофор» Цель: закрепить знание детьми значения сигналов светофора. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль»</p> <p>3. С/рол. игра «Автобус» Цель: Упражнять детей в навыках правильного поведения в транспорте, способствовать формированию культуры речевого общения.</p> <p>Чтение С.Михалков «Дядя Степа – милиционер», В.Кли-менко «Зайка-велосипедист»</p>	<p>Консультация «Ребёнок и улица».</p>

		4. Развлечение «Незнайка на улице»	
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>Папка-ширма «Массаж против насморка».</p> <p>Рекомендации: «Упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей»</p>
Апрель	Врачи – наши помощники	<p>1. 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>2. Экскурсия в аптеку Цель: Познакомить детей с работой фармацевта: отпускает лекарства и витамины по рецептам врача</p>	<p>Привлечение родителей к посадке лука совместно с детьми. Экскурсия в аптеку.</p>

		<p>3. С/рол. игры «Аптека», «Больница» Цель: Закрепить знание детей о профессии врача, способствовать формированию основ здорового образа жизни. Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тamarой»</p> <p>4. День здоровья</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 «В гостях у здоровичков».</p>	Папка-ширма «Учим детей основам безопасности»

**Перспективный план работы
по формированию основ здорового образа жизни.
в средней группе №7 «Улыбка» на 2020-2021гг.**

Задачи:

" Я! " Продолжить идентифицировать свое имя с собой. Познакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов (подняты брови, сжаты губы надуты щеки). Ценить свое тело; знать основные правила заботы о нем; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.

Уточнить знания ребенка об имени, фамилии, возрасте, своем доме.

" Физкультура!" Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек — живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова. Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.

С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. "Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным". "Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть".

Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.

" Внимание!" Рассказать о Правилах дорожного движения.

" Опасность!" Рассказать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замерзло лицо на морозе — разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги — попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги — переоденься в сухое.

" Здоровье!" Рассказать о культуре еды, правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Формировать умение самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.

Спокойно садиться за стол, правильно пользоваться вилкой, ложкой, есть аккуратно, не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами, не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб, печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям; пользоваться салфеткой, спокойно выходить из-за стола, говорить "спасибо".

Провести беседу о микробах, доказать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми	Содержание и формы работы с родителями
Сентябрь	1. Страна волшебная - здоровье	<ul style="list-style-type: none"> • Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. • Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. • Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье, учить детей различать витаминосодержащие продукты; • Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека; • Познакомить с некоторыми правилами пешеходного движения по улице, с понятием «пешеход». • Помочь детям понять, что здоровье зависит 	«Обеспечение безопасности детей на улицах и дорогах!
	2. Витамины для здоровья		Родительское собрание
	3. Правильное питание		«Профилактика дорожно-транспортного травматизма»
	4. Прогулка «Правила для пешеходов»		Консультации: «Овощи и фрукты – полезные продукты»
октябрь	1. Полезные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить с некоторыми правилами пешеходного движения по улице, с понятием «пешеход». • Помочь детям понять, что здоровье зависит 	«Гигиенический уход за ребёнком дошкольником»
	2. Игровая ситуация «Таблетки не растут на ветке, таблетки растут на грядке»		Папка – ширма «Здоровые зубы»
	3. Здоровые зубы, здоровьем любя		
	4. Д/игра		

	«Разрезные картинки - транспорт»	<p>от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь; • Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. • Научить детей правильно ухаживать за зубами (полоскать рот, пользоваться зубной щеткой), объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства. • Учить правильно, называть предметы туалета. • Активизировать в речи детей слова, обозначающие действие. 	<p>«Гимнастика после дневного сна»</p> <p>«Осторожно ребёнок на улице»</p>
ноябрь	<p>1. Будем стройные и красивые 2. С утра до вечера 3. "Красота тела и души" 4. Целевая прогулка «Знакомство с пешеходной дорожкой»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья; • Воспитывать желание быть красивым и здоровым. • Закрепить понятие о значимости режима дня; • Воспитать желания придерживаться правил по его 	<p>Познакомить родителей с распорядком дня детей в ДООУ Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; Семинар – практикум Показать приемы и упражнения по</p>

		<p>выполнению.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения. • Раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты; • Воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым; • Дать знания о том, что проезжую часть улицы нужно переходить по переходным переходам 	<p>формированию правильной осанки у детей</p> <p>Памятки: «Безопасность на дорогах»</p> <p>«Для чего нужна пальчиковая гимнастика»</p> <p>«Что должен знать ребенок о своем организме».</p>
декабрь	<p>1. Наши верные помощники 2. Наши глаза. 3. Целебная сила ягод. 4. Знакомство со светофором</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать формировать интерес к человеку и элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека; • Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму; чувство сострадания к незрячим и глухим людям, желание оказать им помощь; • Закрепить знания детей о внешнем строении глаза. • Показать детям, что полезно, а что вредно для глаз. Воспитывать у детей бережное отношение к своему 	<p>Консультации «Наши органы чувств»</p> <p>«Профилактика гриппа и ОРВИ»</p> <p>«Что такое ЗОЖ» «Осторожно - ягоды»</p> <p>Памятка «Ребёнок и дорога»</p> <p>Круглый стол «Организация безопасности жизнедеятельности»</p>

		<p>зрению и к зрению других людей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • познакомить детей с лекарственными ягодами и их применением. • воспитывать любознательность, внимание, бережное отношение к природе. • закрепить значение сигналов светофора • Упражнять в правильном переходе улиц 	
январь	<p>1.Невидимка – воздух. 2.Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! 3.«Что такое микробы? » 4.Улица</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подвести к пониманию того, что воздух есть вокруг и внутри нас; • Дать представление о том, что он занимает место и обладает свойствами (невидим, лёгкий, не имеет запаха), а также дать представление о том, что ветер – это движение воздуха; • Учить детей заботиться о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми; • Пояснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода; • Расширять кругозор и словарный запас детей; • Формировать представление детей о микробах, правильном уходе за своими 	<p>Предоставление литературы для изучения А .Усачев «Домик у перехода» Т.П. Гарнышева «ОБЖ для дошкольников»</p> <p>Круглый стол «Расти здоровым» Консультация: « Семь родительских заблуждений о морозной погоде».</p>

		<p>руками, используя вопросы: «Что такое микробы?»</p> <ul style="list-style-type: none"> • расширять представление о улицах посёлка • формировать представление, что движение машин на дороге может быть односторонним и двухсторонним 	
февраль	<p>1.«Почему мы моем руки?». 2.«В царстве лекарственных растений». 3."Полезные и вредные привычки" 4.Чтение стихотворений С. Михалкова «Моя улица», «Скверная история»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование понимания важности заботы о собственном здоровье. • Развитие познавательного интереса, воображения, творческой деятельности ребенка. • Разработка и внедрение в жизнь группы правила «Как нужно мыть руки». • Познакомить детей с лечебными свойствами растений, произрастающих на территории СК, уметь их различать и называть. • Углубить знания детей о полезных и вредных привычках; • Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни. • Продолжать 	<p>Круглый стол «О здоровье в серьёз!»</p> <p>Папка – ширма «Лекарственные растения Ставропольского края»</p> <p>«Это должен знать каждый или 10 правил ЗОЖ»</p> <p>Анкетирование «Отношение родителей к ЗОЖ»</p> <p>Консультация «Профилактика детского дорожно – транспортного травматизма»</p>

		знакомство с ПДД; развивать интерес к художественной литературе	
март	1.Для чего нужна зарядка. 2.Сладкая жизнь 3.“Как беречь здоровье? ” 4. Угадай транспорт?	<ul style="list-style-type: none"> • Приобщить детей к регулярным занятиям физкультурой; • Развивать творческие способности в придумывании упражнений для утренней зарядки; • Воспитывать у детей опасение к чрезмерному потреблению сладостей и правильное отношение к твёрдой пище. Рассказать о пользе и вреде сладостей. • Уточнить и закрепить представление детей о том, что нормальная жизнедеятельность различных органов определяет здоровье человека, о котором необходимо заботиться. Упражнять в некоторых приемах дыхательной и корригирующей гимнастики. Развивать умение оценивать свои знания и поступки других детей. Побуждать их высказывать свое мнение. Воспитывать желание заботиться о своем организме, его 	<p>Цикл консультаций «На зарядку становись», «Физкультура – путь к здоровью» «Закаливание после дневного сна»</p> <p>Родительское собрание «Здоровая семья – здоровый ребенок»</p> <p>Анкетирование «Питание детей в ДООУ и дома»</p> <p>Консультация: «Правило гигиены»</p> <p>Семинар-практикум «Играем пальчиками»</p>

		<p>здоровье.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Закреплять представление о транспорте, умение по описанию узнавать предметы; развивать смекалку, мышление и речевую активность. 	
апрель	<p>1. «Волшебная вода». 2.«Что такое личная гигиена?». 3. "Сон-лучшее лекарство" 4.Беседа «Дорожные знаки»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объяснить, что без воды не могут жить растения, звери, птицы, люди. • Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур; • Закрепить представления о правилах личной гигиены; • Формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены. • Познакомить детей с понятием хороший сон, его польза для здоровья человека; самостоятельно определять, почему сон является лучшим лекарством для человека. • Закрепить знания о безопасном поведении на улицах посёлка. Чтение произведения А. Усачева «Дорожная песня» 	<p>Консультация «Закаливающие процедуры для дошкольников»</p> <p>«Что бы зубы были здоровы»</p> <p>«Укрепление иммунитета»</p> <p>Анкетирование «Нужно ли обучать детей ПДД в детском саду »</p>

<p>май</p>	<p>1. "Неболейка". 2. «Что полезно есть на завтрак». 3. Игра-беседа «Спорт- это здоровье» 4. Хочу всё знать о ПДД</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы само оздоровления (фиточай, закаливание). • Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. • Познакомить с поговоркой. • Познакомить с блюдами, подаваемыми на завтрак. Рассказать о преимуществе каш. • Закрепить конкретные знания о правилах поведения на улицах поселка. Уточнить, кто регулирует движения транспорта на улицах. Закрепить знания о дорожных знаках. 	<p>Консультации: «О летнем отдыхе детей» «Как одевать ребёнка летом»</p> <p>Весёлые старты «Папа, мама я – весёлая семья!»</p> <p>Памятки: «Правила дорожного движения»</p> <p>«Летняя оздоровительная компания»</p>
------------	---	--	--

**Перспективный план работы
по формированию основ здорового образа жизни.
в старшей группе №7 «Улыбка» на 2021-2022гг.**

Задачи:

" Я ! " Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми. представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения) Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. "У меня есть замечательный помощник — скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, легкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках. Тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями".

Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные валеологические правила:

— помоги своему сердцу работой всех мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями;

помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять в парке, на участке, сон с открытой форточкой;

помоги работе желудка и кишечника, пережевывай "33 раза" каждый кусочек пищи;

— помоги своему мозгу мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.

" **Физкультура!**" Познакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своем здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых Погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

" **Внимание!**" На улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки, пласты снега); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомны собак и кошек. Не есть незнакомые ягоды, лезть в водоемы. Учить ребенка

предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций (если ты потерялся в парке, встретился с незнакомым человеком).

" **Опасность!**" Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Знать, что если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной охраны — 01.

" **Здоровье!**" Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом. Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела. Следить, за чистотой и опрятностью одежды, владеть приемами чистки. Быстро одеваться, раздеваться, соблюдать порядок. Выполнять поручения взрослых и ' действовать по собственной инициативе: пылесосить, вытирать пыль, игрушки, сушить одежду и обувь, садиться за стол причесанным, в опрятном виде, с чистыми руками. Не мешать сверстникам за столом, убирать свое место после еды.

Месяц	№ недели	Тема	Цель
сентябрь	1. 2. 3. 4.	«Здравствуйте мои друзья». «В гости к медицинской сестре – антропометрия» “Здоровый образ жизни” «Опасности нашего двора» (ПДД)	Создание условий для радостного общения детей после летнего отпуска. Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих Рассказать детям о том, какие изменения у них произошли в организме за полгода. Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровье берегающих условиях. Сформировать представление у детей об опасных и безопасных местах для игр во дворе.
октябрь	1. 2. 3. 4.	«Что помогает мне быть здоровым» «Витамины и их роль в жизни человека.	Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников» здоровья. Закрепить знания детей о

		Каталог витаминов для детей». «Приготовление витаминного салата». «Как правильно переходить улицу» (ПДД)	витаминах, сделать каталог витаминов для детей с помощью родителей. Научить детей приготавливать витаминный салат. Закрепить знания детей о том, как правильно переходить дорогу: посмотреть налево, направо
ноябрь	1. 2. 3. 4.	«Мои защитники: кожа, ногти, волосы» "Кожа, её строение и значение" "Гигиена кожи" . Для чего нужны правила дорожного движения? (ПДД)	Дать общее представление о том, что кожа, ногти и волосы являются защитниками организма человека. Познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции. Учить детей любить себя и свое тело, прививать гигиенические навыки. Познакомить с понятием «Правила дорожного движения», учить распознавать места, опасные для игр.
декабрь	1. 2. 3. 4.	«Беседа о вирусах – вредилусах. «Лекарственные растения нашего края» «Лечебные деревья» « Знакомство с дорожными знаками» (ПДД)	Познакомить детей с вирусами, которые вызывают заболевания. Продолжать знакомство с лекарственными растениями своего края, учить детей делать гербарий. Продолжать знакомство с лечебными свойствами некоторых деревьев Формировать первичные представления о дорожных знаках, формировать умение правильно реагировать на дорожные знаки.
январь	1. 2. 3. 4.	«Рождественские каникулы: спортивные праздники и развлечения» «Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами».	Создать условия для отдыха, вызвать желание заниматься спортом Прививать любовь к спорту. Развивать у детей физические качества. Познакомить с оздоровительными свойствами снега.

		«Я – часть природы» . «Транспорт» (ПДД)	Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать понять детям, что человек - часть природы и о взаимодействии всех природных объектов. Познакомить с понятием « пассажирский транспорт», закреплять об основных видах наземного транспорта, познакомить детей с правилами поведения на остановке пассажирского транспорта.
февраль	1. 2. 3. 4.	«Части тела человека» «Функции позвоночника, скелета» «Органы слуха» «Пассажир» (ПДД)	Учить детей любить себя и свое тело. Познакомить с частями тела человека. Развивать у детей понимание функции позвоночника, скелета. Познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья. Активизировать знания детей о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности. Познакомить детей с правилами поведения в транспорте.
март	1. 2. 3. 4.	«Роль зрения в жизни человека» «Уход за зубами», «Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья» «О правильном приеме пищи» . «Пешеходный светофор» ПДД	Показать детям какую роль играют глаза в жизни человека. Напомнить детям о средствах личной гигиены, закрепить приобретенные навыки. Познакомить детей с продуктами, которые укрепляют и разрушают зубы. Развить у детей представление о работе главного органа пищеварения – желудка. Объяснить детям о предназначении пешеходных светофоров, закрепить знания детей о значении сигналов.
апрель	1. 2.	«Наши внутренние органы»	Дать детям общие представления о внутренних органах человека

	3. 4.	«Сердце – наш мотор», «Для чего нужна кровь?» «Зачем мы дышим: органы дыхания». . «Пешеходный переход» ПДД	Познакомить детей с сердцем и его функции в организме человека. Рассказать детям о кровеносной системе нашего организма, как остановить кровотечение. Познакомить детей с дыхательной системой, показать правильное дыхание Формировать представление о пешеходном переходе, учить определять пешеходный переход по его основным признакам, учить правильному поведению на пешеходном переходе при отсутствии светофора.
май	1. 2. 3. 4.	«В здоровом теле – здоровый дух» «Движение – это жизнь. Спортивные игры» «Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья» Викторина « Что, где, когда?» (ПДД)	Закрепление пройденного материала. Прививать любовь к спорту. Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами. Закрепить полученные знания детьми по правилам дорожного движения.

**Перспективный план работы
по формированию основ здорового образа жизни
в подготовительной группе №7 «Улыбка» на 2022-2023гг.**

Задачи:

" Я ! " Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность; отвечать на вопросы (Тебе нравится свое имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? Какое у тебя полное имя, отчество, а мамы и папы? Какая у тебя семья, твои домашние обязанности?) Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, тревога, удивление, бодрость, смех, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, ужас, интерес). Рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов

Называть характерные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения.

" Физкультура!" Рассказать о рациональном отдыхе, развивать, стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

Осознать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грация; понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения.

" Внимание!" Рассказать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.

" Опасность!" Самостоятельно, с опорой на картинку, схему рассказывать о ситуациях безопасности, как не нанести вред себе и другим людям, почему человек растет, почему нужно заботиться о своем теле, быть в ладу с самим собой.

" Здоровье!" Рассказать о человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность, общительность, красота, любовь, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, талант, сила.

В процессе бытовой, игровой деятельности уточнить и систематизировать знания детей о полезной и вредной пище; учить содержать вещи в порядке. Формировать представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены.

Обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены,

контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать, расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами, при необходимости вести беседу.

Месяц	№ недели	Тема	Цель
сентябрь	1. 2. 3. 4.	«Поход за город. Правила поведения на природе». «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». «Лечебные деревья». «Транспорт на улицах города».	Закрепить правила поведения на природе, укреплять физические качества. Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма Закреплять знания детей с лечебными свойствами некоторых деревьев Расширить знания детей о различных видах транспорта: грузовой, пассажирский и специальный
октябрь	1. 2. 3. 4.	«Части тела и их функциональное значение»	Совершенствовать знания детей о частях тела и его функциональном значении.
		«Порезы, ссадины, царапины» «Мышцы, кости и суставы» Беседа о правилах поведения на улицах.	Учить оказывать медицинскую помощь при порезах и ссадинах. Познакомить детей со скелетом и его назначение в теле человека Продолжать изучение правил поведения на улицах. Закрепить знания сигнала светофора, дорожных знаков «Пешеход».
ноябрь	1. 2. 3. 4.	«Органы чувств» «Чтобы глаза хорошо видели» «Здоровый зуб – здоровью люб». «Наши легкие»	Закрепить знания детей о значении органов чувств для жизни и здоровья человека Закрепить полученные знания об органах зрения путем составления рекомендаций по охране зрения. Дать детям представление о языке,

			его функциональном назначении, учить делать выводы о необходимости языка для определения вкуса и пережевывания пищи. Продолжать знакомство с дыхательной системой своего организма, закрепить приемы правильного дыхания.
декабрь	1.	«И о коже надо заботиться»	Дать понятие детям о коже и ее роли в нашем организме, научить правильному уходу за кожей
	2.	«Одежда в зимний период»	
	3.	«Грипп. Как уберечь себя от гриппа»	Формировать у детей навыки безопасного поведения при ОРЗ и ОРВИ.
	4.	«Как уберечь себя от неприятностей в новогодние дни»	Закрепить технику безопасного поведения, когда в доме находится елка.
январь	1.	«Зимние виды спорта и техника безопасности при занятиях этим видом спорта» «Как вести себя во время болезни» «Если хочешь быть здоров - закаляйся» Беседа о работе Светофора.	Познакомить детей с различными видами зимнего спорта, вызвать интерес к занятиям спортом.
	2.		Создать условия для отдыха, вызвать желание заниматься спортом.
	3.		Познакомить детей с правилами безопасности во время гололеда.
	4.		Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека. Уточнить знания детей, о том, что светофоры регулируют движения на дорогах и перекрестках, надежно помогают водителям и пешеходам.
февраль	1.	«Зачем человеку еда». «Если случилась беда». «Первая помощь при обморожении». Запрещающие знаки на дорогах.	Совершенствовать знания детей о роли питания в жизни и здоровье человека.
	2.		
	3.		Формировать технику безопасного поведения, умение оказывать первую медицинскую помощь при
	4.		

			<p>несчастных случаях. Учить оказывать первую медицинскую помощь при обморожении. Продолжать знакомить детей со знаками дорожного движения. Познакомить с запрещающими знаками, которые встречаются на улицах города: движение запрещено, обгон запрещен, движение на велосипедах запрещено, стоянка запрещена, остановка запрещена, движение пешеходов запрещено.</p>
март	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<p>«Полезные продукты». «Зачем человеку сердце. Кровеносная система». «Путешествие пищи». «Предписывающие знаки».</p>	<p>Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктах. Закрепить представление детей о значении сердца в организме человека и об условиях сохранения здорового сердца. Совершенствовать знания детей о кровеносной системе нашего организма, показать как останавливать кровотечение. Продолжать знакомить детей со знаками на дорогах. Познакомить с предписывающими знаками: пешеходная дорожка, круговое движение, движение прямо, направо, налево, велосипедная дорожка, движение легковых и грузовых автомобилей.</p>
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<p>«Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое». «Движение – это жизнь. Спортивные игры». «Указательные знаки».</p>	<p>Развить знания у детей о работе главного органа пищеварения (желудок, пищевод, кишечник). Закрепить знания детей о культурно гигиенических навыках, способствующих здоровому образу жизни.</p>

		Продолжить знакомство детей со знаками дорожного движения.	Формировать представление об активном отдыхе. Познакомить с указательными знаками: место стоянки, место остановки, место стоянки такси, автобуса, пешеходный переход.
май	1. 2. 3. 4.	«Укусы насекомых». «О лечении травами. Экскурсия на луг». Игра – занятие КВН на тему «Красный, Желтый, Зеленый». «Обобщающее занятие по ЗОЖ»	Учить детей заботиться о своем организме при укусе насекомых. Продолжать знакомство с лечебными травами родного края, учить бережному отношению к окружающей природе. Уточнить и обобщить знания детей о правилах дорожного движения, о различных видах знаков на дорогах и о разновидностях транспорта. Обобщить объем знаний и практических умений при охране своего здоровья.