

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 22 «Родничок» с. Красногвардейское**

**Перспективный план работы с детьми старшего возраста  
по формированию основ здорового образа жизни  
на 2023 – 2024 учебный год**

воспитатель высшей квалификационной категории  
Сотникова Ольга Викторовна

Задачи воспитания и развития детей:

- Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни;
- формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно-важных привычек;
- обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми	Содержание и формы работы с родителями
Сентябрь	Ребенок и здоровье	<p>1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» Учить бережно относиться к своему здоровью.</p> <p>2. Игра - занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» Прививать детям навыки личной гигиены, чистота-залог здоровья.</p> <p>3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница»</p> <p>4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит» Прививать навыки здорового образа жизни.</p>	<p>Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка»</p> <p>Консультация: «Развиваем пальчики»</p>
Октябрь	Полезные продукты	<p>1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям»</p> <p>2. Беседа: «Витамины и полезные продукты» Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов.</p> <p>3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное – несъедобное»</p> <p>4. Сюжетно-ролевые игры «Овощной магазин», «Угостим</p>	Газета «Здоровье с детства»

		<p>куклу чаем»</p> <p>5. Чтение Ю. Тувим «Овощи», Г. Зайцев «Приятного аппетита»</p>	
Ноябрь	Личная гигиена	<p>1. Беседы «Чистота и здоровье», «Умываются котята по утрам и вечерам», «Как правильно мыть руки», «Как ухаживать за полостью рта». Вызвать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков, побудить к постоянному их выполнению, воспитывать желание быть чистоплотным.</p> <p>2. Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое», «Почистим зубки», «Зуб неболейка». Закрепить названия принадлежностей ухода за собой</p> <p>3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». Пробуждать к самостоятельному выполнению элементарных гигиенических навыков, развивать понимание значения гигиенических процедур.</p> <p>4. Сюжетно-ролевые игры «Искупаем куклу Катю», «Салон красоты»</p> <p>5. Краткосрочный проект «Быть здоровым - хорошо!» Цель: Укрепление здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков.</p>	<p>Консультации: «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни»</p> <p>«Культурно гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»</p>
Декабрь	Наше здоровье	<p>1. Беседы «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с», «Правила здорового носа». Закреплять умения подбирать одежду в соответствии с погодными условиями.</p> <p>2. Дидактическая игра «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться». Продолжать</p>	<p>Анкетирование «Здоровый образ жизни»</p> <p>Беседа: «Здоровье ребенка в наших руках»</p>

		<p>развивать навыки правильного одевание зимой, развивать внимательность по отношению к себе и окружающим.</p> <p>3. Чтение Н. Саконская «Где мой пальчик», С. Шукшина «Как беречь нос». Учить заботиться о своем здоровье.</p> <p>4. Папка-передвижка «Профилактика простудных заболеваний». Сформировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекций.</p> <p>5. Сюжетно-ролевые игры «Кукла Маша простудилась», «Больница»</p>	
Январь	Витамины и здоровье	<p>1. Беседы «Витамины я люблю », «Роль лекарств и витаминов». Учить детей осознанно подходить к своему питанию, дать знания о пользе витаминов.</p> <p>2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно», «Полезно – неполезно». Углубить знания о здоровом питании.</p> <p>3. Игра-занятие: «Путешествие за витаминами». Дать знания о пользе витаминов, их значении для укрепления организма.</p> <p>4. Чтение С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушал» Дать знания о зависимости здоровья от образа жизни.</p>	<p>Консультации: «Советы по предупреждению нарушения осанки у детей»</p> <p>«Упражнения для формирования правильной осанки у детей»</p>
Февраль	Тело человека	<p>1.Беседы «Моё тело», «Мы все похожие, но разные», «Чтобы ушки слышали», «Глаза мои помощники». Учить детей любить себя и окружающий мир. Дать понять что, человек-живое существо.</p> <p>2.Рассматривание картин – «Тело</p>	<p>Спортивное развлечение «Сильнее, выше, смелее»</p>

		<p>человека»</p> <p>3. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела». Дать краткие сведения о организме и взаимодействии органов между собой.</p> <p>4. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки», С. Маршак «Тело человека». Дать понять, что в здоровом теле-здоровый дух.</p>	
Март	Будем спортом заниматься	<p>1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям.</p> <p>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта». Закреплять умения правильно соотносить спортсмена и вид спорта.</p> <p>3. Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие в детском саду». Развивать познавательную активность, воспитывать любовь к физическим упражнениям.</p> <p>4. Рисование «Разноцветные мячи»</p>	День здоровья
Апрель	Опасности вокруг нас	<p>1. Беседы «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства». Продолжить закреплять представления о правилах безопасного поведения.</p> <p>2. Игра-занятие «Помоги себе и своему другу», «Врачи – наши помощники».</p> <p>3. Дидактические игры «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя»</p> <p>4. Чтение «Кошкин дом»</p>	Папка-ширма «Учим детей основам безопасности»
Май	Закаляйся - если хочешь	<p>1. Беседы «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать</p>	Консультация «Закаляйся - если

	быть здоров!	<p>сильными и здоровыми». Уточнить знания о безопасном поведении на берегу у водоема и в воде, на солнце.</p> <p>2. Дидактические игры: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо». Формировать представления об ответственности человека за собственное здоровье.</p> <p>3. Сюжетно-ролевая игра «Семья» Воспитывать бережное отношение к родным и близким.</p> <p>4. Итоговое игровое занятие «Мое здоровье-моя сила!». Выявить знания элементарных знаниях о зож, воспитывать желание быть здоровым.</p>	хочешь быть здоров»
--	--------------	---	---------------------