Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно – речевого развития воспитанников № 27 «Теремок» поселка Комсомолец Кировского района Ставропольского края.

Перспективный план работы по формированию основ здорового образа жизни

в средней группе «Солнышко» на 2022-2023 учебный год

Воспитатель: Форова В.В.

Перспективный план работы по формированию основ здорового образа жизни

 в средней группе «Солнышко» на 2022-2023 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц  | Тема. Цель образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.  | Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей. |
| Сентябрь | **«Ребёнок и 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. | 1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье» 2. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница». Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли.3. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»4.НОД: «Здоровая пища» Цель: способствовать формированию представлений детей о пользе и вреде еды для организма |
| Октябрь | **«Личная гигиена» Цель**: закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться. | 1.Беседа: «Как правильно мыть руки». Цель: Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.2. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки».3. Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая».4. С/рол. игра:«Искупаем куклу Катю» Цель: Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены |
| Ноябрь | .**«Витамины и здоровье»****Цель:** расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствахи их значении для здоровья человека. | 1. Беседа:«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».2.Дидактические игры:«Полезно – неполезно». Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу.3.Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала»4.Рисование «Витамины» Цель: Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользе витаминов. |
| Декабрь | **«Наше здоровье зимой».****Цель:** формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года. Формировать основы безопасного поведения в группе и на участке. | 1. Дидактические игры «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться». Цель: Формировать знания у детей зимней одежды и порядок одевания. 2.ЧтениеН.Саконская«Как беречь нос».  3. С/рол.игра «Кукла Маша простудилась». Цель: Формировать навык пользования носовым платком, приучать детей при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком, если кто-нибудь находится рядом.4.Беседа: «Правила здорового носа». |
| Январь | **«Тело человека»****Цель:** Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни | 1. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела». Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.2.НОД: «Части тела» Цель: формировать представления о строении тела человека3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека»4. Беседа:«Мы все похожие но разные». |
| Февраль | **«Витамины и здоровье»****Цель:** рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.  | 1.НОД: «Путешествие за витаминами» Цель: расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствах.2. Беседа:«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».3. Дидактическая игра: «Съедобное – несъедобное».4. Продуктивная деятельность: Рисование «Витамины» Цель: Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользе витаминов. |
| Март | **«Будем спортом заниматься»****Цель:** Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта. | 1. Дидактическая игра «Назови вид спорта»Цель: Закрепить название некоторых видов спорта2. Беседа: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»3.Продукттивная деятельность: Рисование «Разноцветные мячи» Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.4. С/рол.игра**:** «Физкультурное занятие в детском саду» Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности. |
| Апрель | **«Опасности вокруг нас»****Цель:** Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности. Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице**.** | 1.Беседа: «Опасные предметы вокруг нас»2. Дидактическая игра: «Опасно-безопасно». Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.3. 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. 4. Чтение «Кошкин дом» |
| Май | **«Закаляйся - если хочешь быть здоров»****Цель**: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.  Закрепить представление о ценности здоровья: формировать желание вести        здоровый        образ         жизни.  Совершенствовать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются        силы. | 1. Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми»Цель: расширять и систематизировать знания детей о солнце, воздухе и воде, как полезных дляздоровьях средствах закаливания.2.Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо».3.Чтение потешки:«Солныщко-вёдрышко» 4.Продуктивная деятельность**.** Рисование «Светит солнышко».Цель: формировать умение детей передавать в рисунке образ солнышка.  |