**План работы по формированию ЗОЖ дошкольников**

Средняя группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание работы** | **Цель и задачи проводимой работы** |
| **Сентябрь** | Вводное занятие: «Что такое здоровье?»  Беседа: «Культурно-гигиенические навыки».  **Развлечение: «Умывалкин - чистюля» (кукла-здоровья)**  Чтение потешек: «Расти коса», «Водичка-водичка»  Занятие: «Овощи и фрукты – полезные продукты».  Чтение стих. Ю.Тувима «Овощи».  Худ. творчество: лепка, аппликация, рисование на тему: «Овощи и фрукты»  Дидактические игры: «Угадай, что это», «В саду – на огороде» | Познакомить детей с понятием «здоровье»; формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни.  Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук.  Приучать детей следить за своим внешним видом; закреплять умение пользоваться расческой; вызвать желание всегда быть опрятным, аккуратным.  Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.  Учить различать фрукты и овощи на вкус, ощупь; называть и группировать их. |
| **Октябрь** | «Неделя здоровья»  Занятие: «Чистота – залог здоровья».  Чтение худ. литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», Агния и Павел Барто «Девочка Чумазая»  Дидактическая игра: «Нас лечат врач и медсестра»  Сюжетно-ролевая игра: «Больница»  **Спортивный досуг «Наш друг Движелкин» (кукла-здоровья)** | Вызвать у детей радостное, бодрое настроение; воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи; поддерживать в детях спортивный дух, желание заниматься физической культурой; вести здоровый образ жизни.  Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей); учить видеть красоту в чистоте и опрятности.  Расширять представления детей о профессии врача и медсестры. Учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. Воспитывать интерес и доверительное отношение к доктору. |
| **Ноябрь** | Занятие: «Если ты заболел»  **Беседа: «В гостях у Общалкина» (кукла-здоровья)**  Дидактическая игра: «Письмо заболевшему товарищу»  Экскурсия в медицинский кабинет, беседа с врачом.  Чтение худ. произведения К.И. Чуковского: «Айболит» | Формировать сознательное отношение к выполнению гигиенических навыков; приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.  Воспитывать у детей внимательность, доброжелательность, готовность доставлять радость своим товарищам; учить детей проявлять сочувствие к больному, интересоваться его самочувствием, находить слова поддержки.  Дать детям представление о простудных заболеваниях (о поведении больного и здорового ребенка).  Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью. |
| **Декабрь** | Занятие: «Спорт – это здоровье».  Чтение худ. литературы: Е.Кан «Наша зарядка», В. Суслов «Про Юру и физкультуру  Дидактическая игра: «Знаешь ли ты?»  **Развлечение: «Улучшаем настроение» (кукла-здоровья Настроелкин)**  На прогулке, во время утренней гимнастики, физкульт. занятий обращать внимание на ловкость, силу, осанку детей, их здоровье (работа проводится в течение всего года) | Уточнить представления детей о спорте, его значении; формировать привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики; заботиться о своем здоровье.  Закреплять знания о видах спорта; воспитывать уважение к спортсменам, желание заниматься спортом, получать радость от движения, всегда поддерживать хорошее настроение.  Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; вызвать желание совершенствовать свое физическое развитие, поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями, спортом; воспитывать потребность в ЗОЖ. |
| **Январь** | Занятие: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»  Чтение худ. литературы: С. Михалков «Про мимозу», В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»  Дидактическая игра: «Малыши- крепыши»  Физкультурное развлечение: «**Друг здоровья Закалялкин» (кукла здоровья)** | Познакомить детей с эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности; формировать у детей представления об ответственности человека за здоровье.  Учить детей вести здоровый образ жизни – заниматься физкультурой, закаляться, правильно и вовремя питаться, формировать хорошую осанку и соблюдать режим дня.  Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения. |
| **Февраль** | Занятие: «Соблюдай режим дня»  Аппликация (коллективная) «Режим дня»  Дидактическая игра: «Что сначала, что потом»  Дидактическая игра: «Кто что делает»  **Физкультурный досуг: «Распорядок дня соблюдай и здоровье укрепляй» (кукла здоровья Распоряделкин)** | Сформировать представление о режиме дня; убедить в необходимости соблюдать режим для сохранения и укрепления здоровья.  Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета; составлять небольшой рассказ.  Закреплять названия зимних видов спорта.  Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения. |
| **Март** | Занятие: «Что такое микробы?»  Чтение худож. литературы: Г. Юдин «Микробы»; Р. Корман «Микробы и мыло».  Досуг «Микробы нас не победят»  Дидактическая игра: «Группировка предметов»  **Физкультурный досуг «В гостях у Невредилкина» (кукла здоровья)** | Дать детям простейшие представления о микроорганизмах; продолжать прививать навыки личной гигиены.  Учить объединять предметы в группы полезные для здоровья (предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.  Развивать навыки защиты от вредных привычек для укрепления здоровья.  Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения; развивать самостоятельность и активность. |
| **Апрель** | **День здоровья с Питалкиным (кукла здоровья)**  Занятие «Зачем нужен сон?»  Чтение худ. литературы: П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час»  Дидактическая игра: «Сложи картинку»  Занятие: «Если ты пассажир».  Сюжетно-ролевая игра: «Автобус»  Физкультурное развлечение: «Внимание, Светофор!» | Вызвать у детей радостное, бодрое настроение; воспитывать в детях спортивный дух, желание заниматься физической культурой; вести здоровый образ жизни; правильно питаться.  Сформировать представления о сне; убедить детей в необходимости сна для сохранения и укрепления здоровья; познакомить с правилами здорового сна.  Закреплять умение собирать из частей целое.  Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в городском транспорте.  Дать детям сведения о работе светофора; убедить их в необходимости следовать сигналам светофора и выполнять правила пешехода. |
| **Май** | Занятие: «Один дома»  Дидактическая игра: «Чего не стало?»  Дидактическая игра: «Парные картинки»  Физкультурный досуг: «Ребятам о зверятах»  Итоговое занятие **«Восемь друзей здоровья» (куклы здоровья)** | Убедить детей в необходимости избегать ситуаций, аналогичных той, в которую попали козлята из сказки «Волк и семеро козлят». Способствовать осознанному выполнению правил безопасного поведения дома.  Учить детей внимательно рассматривать картинки; развивать внимание, память.  Воспитывать у детей наблюдательность, умение находить в предметах, изображенных на картинках, сходство и различие; активизировать словарь детей: похожие, разные, одинаковые.  Повысить двигательную активность детей, поднять настроение; развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать чувство товарищества.  Закреплять и обобщать представления детей о здоровом образе жизни.  Учить детей отгадывать загадки о ЗОЖ; создать атмосферу радостного настроения. |

Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание работы** | **Цель и задачи проводимой работы** |
| **Сентябрь** | Занятие: «Я и другие люди»  **Дидактическая игра «Вежливо спросить, ответить, чтобы дружно жить на свете» с Общалкиным (кукла-здоровья)**  Рисование: «Моя семья». Сюжетно-ролевая игра: «Семья»  Дидактическая игра: «Чего не стало?»  Дидактическая игра: «Собери картинку»  Спортивный досуг: «Папа, мама, я – спортивная семья» | Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т. д. Расширять и закреплять представления о родственниках.  Закреплять знания о всех членах семьи, подчеркнуть роль каждого из них (как заботятся друг о друге, как проводят выходные).  Учить внимательно рассматривать предметы, называть их; развивать внимание, память, речь.  Закреплять умение собирать из частей целое, активизировать словарь.  Показать на примере, что семья может справиться с любыми трудностями, если она – дружная; воспитывать чувство взаимопомощи; развивать силу, ловкость, выносливость; создать атмосферу радостного настроения. |
| **Октябрь** | «Неделя здоровья»  Занятие: «Царство грибов».  Художественное творчество: лепка, аппликация, рисование, конструирование на тему: «Грибы»  Развлечение: «Что нам осень принесла?»  Дидактическая игра: «Овощи и фрукты» **Друг здоровья Питалкин (кукла здоровья)**  Дидактическая игра: «Вершки – корешки»  Сюжетно-ролевая игра: «Скорая помощь»  Чтение худ. литературы: С. Маршак «Чем болен мальчик?»,  И. Туричин «Человек заболел» | Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать атмосферу радостного настроения; развивать силу, ловкость, выносливость; воспитывать чувство солидарности, взаимопомощи.  Познакомить детей с одним из богатств леса – грибами. Показать, что грибы – и съедобные, и несъедобные – необходимы природе, все они часть леса. Воспитывать бережное отношение к природе.  Расширять и закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов. Повторить правила поведения в лесу. Воспитывать чувство благодарности к труду человека.  Упражнять детей в классификации овощей по принципу: что у них съедобно – корень или плоды на стебле.  Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Познакомить их с правилами первой помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам ухода за больным; запомнить телефон 03. |
| **Ноябрь** | Занятие: «О дружбе и друзьях».  Лепка: «Угощение для друга».  Рисование: «Портрет моего друга».  Чтение худ. литературы: А. Кузнецова «Подружки»; Н. Найденова «Новая девочка»; Н. Калинина «Разве так играют?»  **Физкультурное развлечение: «Если с Настроелкиным вышел в путь…» (кукла здоровья)** | Учить детей дружить. Показать им на примере литературных произведений, как нужно выбирать себе друзей. Подчеркнуть значимость дружбы в жизни. Учить детей определять свое настроение и регулировать его. Рассказать, как настроение отражается на состоянии здоровья.  Воспитывать доброжелательность, отзывчивость, сострадание к другим людям, поддерживать хорошее настроение. Учить понимать эмоции других людей, выражать собственные эмоции и чувства. |
| **Декабрь** | Занятие: «Скажи НЕТ вредным привычкам»  **Дидактическая игра: «Собери рюкзак в поход» (кукла здоровья Невредилкин)**  Рисование: «Полезные и вредные привычки»  Досуг: «Поговорим о здоровье»  Дидактическая игра: «Что изменилось?»  Дидактическая игра: «Собери картинку» | Вспомнить правила бережного отношения к здоровью; учить детей отличать вредные и полезные привычки; формировать сознательный отказ от вредных привычек.  Вспомнить пословицы, поговорки, загадки, считалки о ЗОЖ.  Учить внимательно рассматривать картинку; развивать память, наблюдательность, внимание.  Закреплять умение собирать из частей целое. |
| **Январь** | Занятие: «Строение человека»  Чтение стихотворения «Тело человека» М. Ефремова  Лепка: «Лыжник».  Рисование: «Веселый клоун»  Дидактическая игра: «Знаешь ли ты?»  **Спортивные соревнования между мальчиками и девочками с Движелкиным (кукла здоровья)** | Обобщить имеющиеся у детей знания о функции органов; сформировать представление о том, что каждая часть тела человека и каждый орган имеют большое значение для него.  Закреплять умение изображать фигуру человека, форму частей тела, пропорции.  В игровой форме продемонстрировать физические и физиологические особенности организмов мальчиков и девочек; повысить двигательную активность детей; развлечься.  Закреплять знания детей о видах спорта; побуждать желание заниматься им; воспитывать интерес к спортсменам, гордость за их победы. |
| **Февраль** | Занятие: «Мои руки»  Дидактическая игра: «Зачем человеку руки?»  Чтение худ. литературы: Н. Кнушевицкая «Руки»; С. Волков «Мои руки»  Дидактическая игра: «Закончи предложение»  **Сюжетно-ролевая игра:** «**В поликлинике Закалялкина» (кукла здоровья)** | Расширить представления детей о значении рук для жизни человека; развивать двигательные навыки, мелкую моторику; воспитывать бережное, ответственное отношение к своему телу.  Развивать у детей речевую активность, быстроту мышления.  Научить детей различать труд врача и медицинской сестры, подражать их совместной работе, заботливому отношению к больным, развивать умения и навыки детей вести здоровый образ жизни – заниматься физкультурой, закаляться. |
| **Март** | Занятие: «Мои ноги»  Чтение худ. литературы: Н. Кнушевицкая «Ноги»  Проблемная ситуация: «Что лучше: руки или ноги?»  Физкультурное развлечение: «Что могут делать руки и ноги?»  **Дидактическая игра: «Распоряделкин ищет четвертый лишний»** | Дать детям представление о том, что ноги – это опора человеческого тела; познакомить со строением ног, их основными функциями; учить детей заботиться о своих ногах; подвести к осознанию их значения для полноценной жизни.  Выяснить сходство и различие в строении и значении рук и ног человека. Показать детям, что одни действия лучше осуществлять руками, другие – ногами, третьи – при согласованном действии рук и ног; развлечься, поиграть.  Учить выделять лишний предмет (объект, слово), объяснять свой выбор. |
| **Апрель** | День здоровья  Занятие: «Телевизор, компьютер и здоровье»  Чтение худ. литературы: Н. Орлова «Телевизор».  Гимнастика для глаз  Занятие: «Глаза – орган зрения»  Чтение худ. литературы: Н. Кнушевицкая «Глаза»; Н. Орлова «Ребятишкам про глаза», «Береги свои глаза», «Про очки».  Дидактическая игра: «Здоровый малыш» (зрение)  **Физкультурный досуг: «Вместе весело играть с Движелкиным»** | Формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье видеодисплейного терминала компьютера и телевизора; познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором.  Показать детям, какую роль играет зрение в жизни человека; рассказать об особенностях строения глаза и зрительного восприятия предметов и явлений. Составить с детьми правила хорошего зрения. Познакомить с приемами оказания первой помощи при травме глаз. Убедить детей в необходимости беречь глаза.  Удовлетворить потребность в двигательной активности; порадовать детей, повеселиться. |
| **Май** | **Итоговое занятие: «Прислушиваемся к своему организму» (все куклы здоровья)**  Дидактическая игра: «Кому что нужно»  Дидактическая игра: «Природа и человек»  Спортивный досуг: «Веселые старты» | Закреплять и обобщать представления детей о ЗОЖ. Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добиваться, чтобы дети о своих подозрениях своевременно сообщали взрослым.  Упражнять детей в классификации предметов, умении называть предметы, необходимые людям определенной профессии.  Закреплять, систематизировать знания детей о том, как природа помогает человеку быть здоровым.  Повеселиться, поиграть; порадовать детей. |

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание работы** | **Цель и задачи проводимой работы** |
| **Сентябрь** | Занятие: «Вот я какой!»  Рисование: «Это Я»  **Дидактическая игра: «Умею – не умею» (кукла здоровья Распоряделкин)**  Спортивное развлечение: «Я и мои друзья» | Познакомить детей с внешним строением, возможностями тела человека (я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям…).  Закреплять представления о режиме дня и необходимости соблюдать режим для сохранения и укрепления здоровья.  Воспитывать чувство гордости, что ты – человек; вызвать интерес к дальнейшему познанию себя. |
| **Октябрь** | **«Неделя здоровья» с Закалялкиным**  Занятие: «Кожа – помощница»  Чтение худ. литературы: Н. Кнушевицкая «Кожа»; Г. Юдин «Микробы».  Разработать вместе с детьми *«*Правила здоровой кожи*»*  Рисование на тему: «Чистота – залог здоровья». Дидактическая игра: «Здоровый малыш» (кожа)  Физкультурный досуг: «Осенний лабиринт» | Учить вести здоровый образ жизни – заниматься физкультурой, закаляться,  Дать детям представление о том, что кожа – естественный покров тела человека, она постоянно растет и обновляется, а также выполняет очень много важных функций (основные – это защита от грязи, жары и холода и высокая чувствительность к различным механическим воздействиям и боли); воспитывать бережное отношение к своей коже; формировать гигиенические навыки по уходу за кожей.  Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; создать радостное настроение; поиграть. |
| **Ноябрь** | Занятие: «Скелет и мышцы»  Составить вместе с детьми правила «Как сохранить кости здоровыми и крепкими».  Чтение худ. литературы: Н. Кнушевицкая «Скелет»; А. Барто «Я расту»; В. Катаев «Цветик-семицветик» (отрывок). Рисование и лепка на тему: «Человек»  Сюжетно-ролевая игра: «Поездка в страну Здоровья».  Занятие: «Об удивительных превращениях пищи внутри нас».  **Составляем с Питалкиным «Правила здорового питания»** Составить вместе с детьми «Правила здоровых зубов» Чтение худ. литературы: Н. Кнушевицкая «Зубы»; «Желудок»; «Печень»; «Желчный пузырь»; «Почки»; Г. Сапгир «Аппетит»; С. Шукшина «Куда пропала пища?»; Р. Корман и Л. Либерман «Это вредная еда»  Дидактическая игра: «Полезная и вредная еда» | Дать детям представления о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет нашего тела, защищающий внутренние органы от различных повреждений; кости приводятся в движение мышцами, благодаря которым человек может совершать различные движения; познакомить с правилами профилактики переломов и вывихов; воспитывать чувство любви к своему организму, восхищения его возможностями.  Сформировать элементарные представления об органах пищеварения; дать представления о том, что пища необходима для жизни человека; дать элементарные знания о значении языка в ощущении вкуса пищи; развивать интерес к строению человека; создать благоприятную психологическую среду для детского взаимодействия; способствовать возникновению у детей положительных эмоций от процесса совместной деятельности; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.  Закреплять представления детей о том, какая еда полезная, а какая – вредная для организма. |
| **Декабрь** | Занятие: «Уши – орган слуха»  Составить вместе с детьми «Правила хорошего слуха» Чтение худож. литературы: Н. Кнушевицкая «Уши»; С. Шукшина «Не кричите слишком громко…»  **Дидактические игры с Невредилкиным**: «Здоровый малыш» (слух), «Кто больше назовет предметов?», «Вредно-полезно»  Занятие: «Если хочешь быть здоров…» (работа с плакатом «Дневник твоего здоровья»).  Дидактическая игра: «Что было бы, если бы…»  Рисование: «Как мы укрепляем здоровье»  Досуг с родителями «Зимние забавы» | Дать элементарные представления об органах слуха; дать понятия об основных функциях уха; познакомить детей со строением уха; привести детей к пониманию, что уши необходимо беречь; обучить детей элементам самомассажа ушной раковины; дать представление о причинах нарушения слуха; воспитывать чувство сострадания к глухим или слабослышащим людям; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.  Обобщить и закрепить компоненты здорового образа жизни (рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, полноценный сон, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка).  Повеселиться, поиграть; порадовать детей. |
| **Январь** | Занятие: «Нос – орган обоняния»  **Составляем с Умывалкиным** «Правила здорового носа» Чтение худ. литературы: Н. Кнушевицкая «Нос»; Э. Мошковская «Мой замечательный нос» С. Шукшина «Долго я по лужам бегал»  Дидактическая игра: «Четвертый лишний»  Спортивное развлечение: «Зимняя олимпиада» | Познакомить детей с органом обоняния – носом, с особенностями его функционирования, его значением для жизни человека; учить бережно относиться к этому важному органу (личная гигиена).  Учить выделять лишний предмет, объяснять свой выбор.  Удовлетворить потребность детей в двигательной активности. |
| **Февраль** | **Занятие: «Зачем человеку язык - Общалкин»**  Составить вместе с детьми «Правила гигиены полости рта» Схематическое изображение языка со вкусовыми зонами.  Чтение худ. литературы: М. Яснов «Я мою руки»  Спортивное развлечение для мальчиков и пап | Дать детям элементарные знания о значении языка в ощущении вкуса пищи, а также о значении слюны и о влиянии температуры пищи на обострение или притупление вкусовой чувствительности.  Продолжать формировать у детей внимательность, доброжелательность, готовность доставлять радость своим товарищам; учить детей проявлять сочувствие, сопереживание, находить слова поддержки.  Развивать силу, ловкость, выносливость; воспитывать чувство солидарности, патриотизма. |
| **Март** | Занятие: «Как природа помогает нам здоровыми быть». Дидактические игры: «Кто быстрее?» «Что ты знаешь о …»  Рисование: «Лекарственные растения»  **Спортивное развлечение с Движелкиным для девочек и мам** | Расширять и закреплять представления детей о значении деревьев и кустарников для здоровья человека, об использовании плодов некоторых из них. Формировать представления детей о лекарственных свойствах растений. Познакомить с практическим использованием некоторых лекарственных растений.  Повеселиться, поиграть; доставить радость детям. |
| **Апрель** | **День здоровья с Настроелкиным**  Занятие: «Осанка – стройная спина!»  Составить вместе с детьми «Правила для поддержания правильной осанки»  Комплекс упражнений для предупреждения нарушений осанки  Занятие: «Великий труженик и волшебные реки». Совместно с детьми разработать «Правила здорового сердца»  Чтение худ. литературы: Н. Кнушевицкая «Сердце», «Кровь».  Дидактические игры: «Дополни предложение», «Кто больше назовет» | Удовлетворить потребность детей в двигательной активности; вызвать желание совершенствовать свое физическое развитие, чувствовать радость от движений и выполнения упражнений.  Познакомить детей с основным стержнем тела – позвоночником. Приучать детей с детства следить за своей осанкой и предупреждать все отклонения.  Вызвать у детей желание двигаться активно, с удовольствием.  Дать детям представление о работе сердца, его расположении, строении; показать значение сердца и крови для жизни человека и для слаженной работы всего организма; поддерживать желание познавать себя; развивать наблюдательность, внимание к своему организму; воспитывать чуткость, уважение к жизни другого человека. |
| **Май** | Занятие: «В стране Легких, или Путешествие воздушных человечков»  Составляем «Правила здоровых легких» Чтение Н. Кнушевицкой «Легкие»  Дидактическая игра: «Так бывает или нет?»  **Итоговое занятие** **о правилах ЗОЖ**  Дидактические игры: «Что ты знаешь о …»; «Кто больше знает о себе»  Досуг: «Спортивный старт» | Дать детям представление о том, что дыхание – одна из важнейших функций организма; показать значение дыхания для жизни человека; познакомить с Легкими, с механизмом дыхания (вдоха-выдоха); развивать внимание, память; поддерживать чувство радостного удивления, чувство исследователя.  Обобщать и закреплять знания детей о строении, работе, особенностях своего организма; правилах ухода за ним; о первой помощи в различных ситуациях; развивать внимание, память, воображение, речь и творческое мышление.  Повторить стихи, загадки, пословицы и поговорки о ЗОЖ. |