

Управление дошкольного образования
Администрации муниципального образования городского округа «Сыктывкар»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Центр развития - детский сад № 17" г. Сыктывкара
(МАДОУ «Центр развития - детский сад № 17»)

**Планирование работы с детьми по формированию здорового образа жизни
В МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №17» г. Сыктывкара**

Сыктывкар, 2023г.

Перспективное планирование в младшей группе по формированию здорового образа жизни.

Месяц	Тема	Цель	Дидактическая. оздоровительные игры, дополнительная литература
Сентябрь	«Изучаем свое тело»	Учить называть органы чувств; рассказывать об их роли в организме и о том, как их беречь; Учить различать запахи и вкусы; Закрепить цвета (синий, красный, желтый, зелёный). Закрепить понятие «много», «один»; Развивать речь, память, внимание; Воспитывать доброжелательное и чуткое отношение друг к другу, учить культуре поведения.	Д/и «Кто быстрее покажет то, что назову». Дыхательная гимнастика «Ветер» Массаж лица «Воробей» Картушина М.Ю. стр.60 (З.о.з.) Гимнастика для глаз
Октябрь.	«Да здравствует мыло душистое»	Познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями; Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни; Подвести детей к понятию, что «Чистота – залог здоровья»; Воспитывать культурно-гигиенические навыки.	Д/и «Назови правильно», повторение потешек соответствующего содержания, пальчиковая гимнастика). К.Чуковский «Мододыр» Игра «У кого пена выше и пышнее?» Дыхательная гимнастика. Опыт: Игры детей с мыльными пузырями.
Ноябрь .	«Глаза - главные помощники человека»	Формировать представление о необходимости бережного отношения к своим глазам (нужно правильно умываться, вытираться только чистым полотенцем; нельзя тереть их грязными руками, бросать песок в глаза и т. д.)	Д/и «Кто у нас красивый», "Что нужно для умывания. Гимнастика для глаз «Лиса» (Карт стр39) Игра «Какой» (узнают предмет с закрытыми и закрытыми глазами). Оздоровительный самомассаж. «Лиса и Сова» (А Мойорова «Музыка и движения вып 2 с 94) Игра « Это я, это я...»
Декабрь.	«Чтобы уши слышали»	Формировать представление об органе слуха - ушах; значении органа слуха для человека. Формировать представление о необходимости ухода за ушами, а также бережном отношении к состоянию здоровья ушей.	Д/и «Угадай, кто позвал». Игра «Назови, не ошибись» Загадывание загадок по теме. Пальчиковая гимнастика.

Январь	«Моя кожа»	Рассматривание кожи на руках через лупу. Рассказ воспитателя о значении кожи для человека. Закрепить культурно-гигиенические навыки мытьё рук. Воспитывать любознательность к своему организму.	Д/и «Что вредно, что полезно». Точечный массаж. Игра «Что в коробке» Пальчиковая гимнастика «Скачет зайчик»
Февраль.	«Пожалей свою кожу»	Формировать представление детей об уходе за кожей, рассказать о закаливании. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.	Д/и «Что попало тебе в рот», «Угадай на вкус». Логоритмическая гимнастика Игровые упр.: «Поймай мыло», «Умывалочка!»
Март.	«Чистые руки»	Обучить детей способами профилактики инфекционных заболеваний.	Пальчиковая игра «Рисунок» (М.Ю. Картушина) Массаж тела «Лягушата» (М.Ю. Картушина)
Апрель.	«Правила здоровья 1, 2»	повторить произведение К. Чуковского «Мойдодыр»; подвести детей к пониманию, что чистота — залог здоровья; побуждать к самостоятельному выполнению элементарных гигиенических навыков: мыть руки, лицо, тело	Физминутка «Умываемся» Самомассаж. Сказка «Сахарные ногти»

Перспективное планирование в средней группе по формированию здорового образа жизни.

Месц	Тема	Цель	Оздоровительные, дидактические игры	Литература, предварительная, дополнительная работа
Сентябрь	«Советы доктора Воды»	Познакомить детей со свойствами воды и необходимости её в жизни человека. Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют воду в повседневной жизни; Подвести детей к понятию, что “Чистота – залог здоровья”; Воспитывать культурно-гигиенические навыки.	Самомассаж ладошек, пальчиковая гимнастика. Д/и «Купание куклы»	Г. К. Зайцева «Расти здоровым» К.И.Чуковского «Мойдодыр»

Октябрь	«Кожа и её свойства»	Познакомить детей с назначением и свойствами кожи. Научить детей обрабатывать мелкие раны, объяснить назначение йода и зеленки. Воспитывать желание соблюдать правила личной гигиены. Активизировать словарь детей новыми словами: вредные микробы, йод, зелёнка. Индивидуальная работа: учить выполнять необходимые гигиенические правила по уходу за кожей.	сюжетно-ролевая игра «В поликлинике», рассматривание иллюстраций по теме. Самомассаж лица. «Лепим красивое лицо».	Чтение сказки «Доктор Чистюлькин» Ходжемирова И.Д. беседа «Что умеет кожа», «Что такое хорошо и что такое плохо». В. Маяковский
Ноябрь	«Если хочешь быть здоров»	Способствовать формированию у ребенка потребности быть здоровым. Выяснить сформированность навыков гигиенического поведения. Закрепить представления о значении физкультуры и спорта в укреплении здоровья человека. Развивать диалогическую речь - самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы. Упражнять в словообразовании существительных, обозначающих виды спорта.	Игра «поиграем носиком» Игра-имитация « Мы спортсмены». Дидактическая игра « Кому что нужно?» Определить какому спортсмену какой нужен инвентарь.(использовать картинки, иллюстрации) (Пальчиковая гимнастика под музыку.)	«Здоров будешь - всего добудешь». «В здоровом теле - здоровый дух». «Здоровому, все здорово». «Здоровье всему голова». «Здоровье дороже денег». : показ презентации о различных видах спорта, рассматривание картинок о спорте, фотографии спортивных комплексов п. Игрим, экскурсия в спортзал «ФОК»
Декабрь	«Удивительные превращения пищи в нас»	познакомить детей с пищеварительным трактом, его основными отделами, показать важность выполняемой каждым отделом работы, учить ребят понимать свой организм, его потребности. Объяснить необходимость профилактических мер. Воспитывать гигиенические навыки.	Самомассаж Логоритмическая гимнастика. Дидактическая игра «Поварёнок» «Бабушка кисель варила».	Показ презентации о полезной и вредной пищи. «Удивительное превращение пищи в нас» Беседа. «Здоровая и вредная пища» Задание: нарисовать любимое блюдо.

Январь	«Опора и двигатели нашего организма».	знакомство детей с частями тела человека и их значением.	пальчиковая игра «Крокадил» Мимическая игра «Обезьяна и зеркало» Ди «Хорошо,плохо»	схемы человеческого скелета и мышц, рисунки из книг Г. Юдина «Главное чудо света», М. Гомболи «Человек», видеофильм «Наше тело», тренажеры (велотренажер, эспандер).
Февраль	«Ухо- это орган слуха»	1.учить детей бережно относиться к своему здоровью (через охрану слуха) 2. Закрепить с детьми знания о том, что слух – это способность воспринимать окружающие звуки 3. Развивать у детей навыки и умения бережно относиться к слуху окружающих людей, учитывать их интересы и пожелания.	1. Загадки. 2. Пословицы и поговорки, народные песенки. 3. Дидактические игры и упражнения «Хвастунишка»- «Нос – ухо» - «Глухой телефон» - «Угадай мелодию» - «Громко – тихо» - «Тихие – громкие звуки» Дидактическая игра «Хорошо – плохо».	Посещение с детьми медицинского кабинета. Встречи с детским врачом. Изготовление (пополнение) атрибутов для сюжетно-ролевой игры «Больница» Конкурс детского рисунка «Что может повредить моему слуху» Составление сказки «Мои ушки маленькие, но они помогают мне...» Подбор стихов, пословиц, загадок по теме занятия.
Март	«Что есть во рту»	Раскрыть строение и функции зубов. Объяснить причину болезни зубов. Формировать потребность в сохранении зубов здоровыми. Приучать ребенка быть внимательным к себе, к состоянию своих зубов	Дидактическое упражнение «Что есть во рту?» Дидактическое упражнение «Какие у нас зубы?» Игровое упражнение «У кого есть зубы?»	Чтение рассказа «Про мальчика Васю, у которого не было рта». картинки с изображением детенышей животных, коллаж «Улыбка».
Апрель	«Сказка о зубной щётке и о зубной пасте»	Учить детей правильно чистить зубы, пользуясь зубной щеткой и зубной пастой. Дать знания о том, что чистота – залог здоровья. Воспитывать привычку ежедневного ухода за зубами.	Дидактическое упражнение «Щетка для Буратино», дидактическая игра «Уроки Мойдодыра», игровое упражнение «Что полезно, а что вредно для зубов».	Кукольный театр «Хрюша и Степаша» Инсценировка «Здоровые закуски» Сказка «Зубик – Знайка» Показ презентации «Как ухаживать за зубами»

Май	«Разговор о правильном питании»	Закрепление представлений об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп и крупных изделий.	Проводится игра «Чем не стоит делиться?».	Чтение художественной литературы, сказок подбор информации родителями на тему «Гречка из гречихи, овсянка из овса. А манка, пшенка, перловка из чего?» ; разучивание пословиц, поговорок; беседы с родителями на темы: «Как бабушки и мамы готовят каши?», «Из чего крупа?», совместная деятельность при оформлении книжки-малышки «Моя любимая каша».
-----	---------------------------------	---	---	--

Перспективный планирование по формированию здорового образа жизни детей старшей группы

	Занятия	Художественная литература	Дидактические игры, опытная деятельность	Сюжетно Ролевые игры	Работа с родителями	Оздоровительные гимнастики	Беседы
Сентябрь	«Азбука здоровья» Задачи: Познакомить детей с правилами здорового образа жизни. Развивать речь, внимание, мышление, интерес к своему здоровью и окружающим людям. Воспитывать культуру общения, поведения.	«Без осанки конь - корова», «Силушка по жилушкам огнём бежит». В Драгунский Цель: воспитывать осознанное отношение к занятиям физкультурой и спортом. мультфильм «Королева Зубная щетка»,	Ди «Будь стройным» Цель: Показать значение правильной осанки для здоровья человека	«Спортивная школа» Вариант: тренировка спортсменов, выбор упражнений для различных групп мышц	Памятка родителям Анкетирование «Быть здоровым я хочу»	Дыхательная гимнастика	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»; Цель: Воспитывать желание заниматься физкультурой, уточнить знания о видах спорта

Октябрь	«От болезней всех полезней» Цель: дать детям представление о закаливании, его пользе для здоровья. Задачи: познакомить с правилами и видами закаливания; развивать стремление вести здоровый образ жизни; побуждать к применению закаливающих процедур.	чтение сказки «В стране Ватных одеял» Аким «Первый снег» Цель: дать знания о влиянии отрицательных природных факторов на здоровье человека и значения закаливания в профилактике простудных заболеваний.	Ди «Одень куклу на прогулку» Цель: закрепить знания детей о том как надо правильно одеваться, соответственно сезону.	«Дочки матери» Цель: научить предотвращать простудные заболевания, выбирая одежду соответственно погоде.	Консультация о профилактике простудных заболеваний. «Как стать Неболейкой»	Физкультминутка «Пловцы»	«Почему человек болеет» Цель: Уточнить знания детей о причинах простудных заболеваниях
Ноябрь.	«Где прячется здоровье?» Цель: воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. Формировать представления детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания. Задачи: воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. Формировать представления детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания.	«Кто зарядкой занимается, Тот здоровья набирается!» Крепится человек – крепче камня Ослабнет - слабее воды!» «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься»	«Возьмите снежные комочки, разотрите ими щёчки» (игры со снегом)	«Магазин» Вариант: предпочтение в выборе продуктов, противостояние рекламе. «Обед в семье» Вариант: составление меню.	Консультация. «Оздоровление питания»	Пальчиковая гимнастика	Беседа «Чтоб свои родные зубки мог ты больше сохранить»
Декабрь	«Чтобы зубы были крепкими» Цель: продолжать знакомить с правилами личной гигиены, закрепить правила ухода за зубами и полостью рта. Рассказать об истории зубной щетки, закрепить знания о пользе употребления кисломолочных продуктов (употребление Са). Профилактика кариеса. Формировать познавательный интерес к человеку.	Рассматривание иллюстраций из альбома «Чтобы зубы были крепкими», познавательной литературы. Чтение стихотворения К. Люцис «Ребятишкам про зубы» Чтение художественной литературы: К. Чуковского «Айболит» Л.Фадеевой «Лечим зубы»²	Дидактическая игра «Полезные продукты» Инсценировка стихотворения «Цветное молоко»	Сюжетно-ролевая игра «Больница» - ведет прием врач стоматолог	Родительское собрание «Быть здоровым и хотим»	Гимнастика для глаз	Дать знания о пользе молочных продуктов «Пейте дети молоко – будете здоровы»

Январь	«Слушай во все уши» Цель: Дать элементарные представления об органах слуха, дать понятия об основных функциях уха, уточнить, что уши у всех имеют разную форму, как у человека, так и у животных; учить через опытно-экспериментальную деятельность различать силу, высоту, тембр звуков; закрепить знания о правилах ухода за ушами. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью	«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение». «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйся постепенно» «Утро вечера мудренее». «Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь их знать»	Испорченный телефон» «Кто позвал?» «Угадай, где можно услышать такие звуки?» «Угадай по звуку, что в баночке лежит?» Определи по звуку» и др. Цель: развивать слух, слуховое внимание, учить различать звуки. д\и «Чем мы слышим» Цель: закрепить знания детей об органах чувств.	Сюжетно-ролевая игра «Больница» - Принимает врач ЛОР.	Спортивное развлечение «Зимние забавы» Вместе с родителями	Обучение элементарным самомассажам ушной раковины. <i>(по китайской медицине)</i>	Беседа с детьми «Телевизор: хорошо или плохо?» (газета «Детский сад со всех сторон», май 2002г, с.14)
--------	---	--	---	--	--	--	--

Февраль	«Пять органов чувств» Цель: Обобщать имеющиеся знания у детей о функции органов. Закреплять гигиенические навыки, умение бережного отношения к органам чувств.	Пословицы. «Хорошая прическа важнее дорогого наряда». Чтение сказки “Варвара краса – длинная коса”	Ди»Какой орган узнает об этом», «Чудесный мешочек», исследовательская деятельность. Цель: закрепить умение бережно относиться к органам чувств.	с/р игра «Парикмахерская» Расширять знания о профессии парикмахера, главного мастера по уходу за нашими волосами, воспитывать к парикмахеру чувства уважения, доверия. Конкурс среди девочек “Лучшая прическа у моей куклы”	Консультация для родителей «Полезные Советы» Цель: дать рекомендации по уходу за волосами.	Самомассаж головы, лица. Точечный массаж.	Беседа «Расти коса до пояса» Цель: учить детей самостоятельно ухаживать за своими волосами.
---------	--	---	--	--	--	---	---

Март	«С утра до вечера» Цель: • Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; • Закрепить понятие о значимости режима дня; • Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению. • Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.	«Здоровью надо помогать» Цель: научить рационально чередовать сон и периоды бодрствования.	Альбом сонник. Альбом колыбельных песенок (рисунки – модели) Цель: способствовать формированию полезной привычки к быстрому засыпанию.	с\р игра «Семья» Вариант: колыбельная для куклы-дочки» «Детский сад» Вариант: режим дня (смена п\и спокойной деятельностью).	Консультация для родителей . «Как провести выходной день с детьми.»	Массаж ушных раковин.	«Давайте расти здоровыми» Формировать у детей представление о здоровом образе жизни: правильном питании, закаливании, пребывании на свежем воздухе, соблюдении гигиены, о значении активных физических упражнений
Апрель	«Красота души и тела» Цель: • Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела; • Показать значимость здорового образа жизни каждого из нас; • Раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты; • Воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым; • Развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке.	«Здоровье потеряешь – все потеряешь» «Грязью зарос, хоть репу на шее сей». «Как ни мойся, а чище воды не будешь». «Умывайся мылом – не отдавайся злым духам». «Чистота – половина здоровья. «Не замочив рук, не умоешься».	«Крепится человек, крепче камня-ослабнет. Слабее воды» Н.Найдёнов «Наши полотенца» Цель: дать знания о предметах личной гигиены.	с\р игра «Причешим наших кукол» Цель: приучать следить детей за своей внешностью.	Консультация для родителей . «Здоровье наших детей» Цель: дать знания о способах профилактики ранней усталости .	Самомассаж «Утречко» Психогимнастика.	«Здоровые волосы – красота человека» Учить детей самостоятельно ухаживать за своими волосами

Май	«Будем стройными и красивыми» Цель: • Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья; • Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки; • Воспитывать желание быть красивым и здоровым.	«Бег не кривен, а здоров», «Без осанки конь – корова», «Силушка по жилушкам огнём бежит» В.Драгунский Цель:воспитывать сознательное отношение к занятиям физкультурой и спортом.	Показ детям презентации о спортсменах . Цель: привить желание заниматься спортом.	Ди Помогите себе сам» Цель:учить оказывать первую помощь в экстренных ситуациях угрожающих здоровью.	Консультация для родителей «Мой домашний стадион» Цель: формировать желание родителей приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.	Логоритмическая гимнастика	Беседы с детьми о необходимости и прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой
-----	--	---	--	---	--	-----------------------------------	---

Перспективное планирование формирования здорового образа жизни детей подготовительной группы.

	Беседы	Занятия	Художественная литература	Дидактические игры, опытная деятельность	Сюжетно ролевые игры	Работа с родителями	Физкультурные мероприятия
сентябрь	«На зарядку становись» Т.А. Шорыгина Цель: формировать представление о связи двигательной активности и здоровья. Презентация «Знакомство с видами спорта»	«Спорт и спортсмены». «Из истории Олимпийских игр». Цель: Воспитывать желание заниматься физкультурой, уточнить знания о видах спорта.	«Бег не красен, а здоров». «Без осанки конь - корова», «Силушка по жилушкам огнём бежит». В Драгунский Цель: воспитывать осознанное отношение к занятиям физкультурой и спортом	Д/и «Будь стройным» Цель: показать значение правильной осанки для здоровья человека. Опыт «Наше сердце» Цель: смоделировать работу «здорового» - тренированного сердца и «слабого» не тренированного	«Спортивная школа» Вариант: тренировка спортсменов выбор упражнений для различных групп мышц.	Консультация «Движение – это жизнь» Цель: познакомить родителей с физиологическими особенностями дошкольников. Дать совет по созданию двигательной активности детей в семье	Музыкально-ритмическая зарядка. Оздоровительный бег 1-3 мин. Самостоятельная деятельность в физкультурном зале, поход в школьный парк

октябрь	«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» Цель: дать знания о значении закаливания для укрепления здоровья.	«Если хочешь быть здоров?» цель: уточнить знания детей о причинах простудных заболеваний.	«Смолоду закалишься – на весь век сгодишься». «Хилый в шубу, здоровый на мороз». С. Михалков «Мимоза» А. Аким «Первый снег» Цель: дать знания о влиянии отрицательных природных факторов на здоровье человека и значения закаливания в профилактике простудных заболеваний.	Д/и «Маленькая мама» Цель: научить предотвращать простудные заболевания, выбирая одежду соответственно погоде	«Детский сад» Вариант: включение ситуаций - закали-вающие процедуры, одевание на прогулку.	Консультация «Школа закаливания» с показом закаливающих процедур. Цель: познакомить с видами закаливающих процедур, обосновать их с научной точки зрения	Развлечение: «Спортландия – страна здоровья»
ноябрь	«Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней?» цель: обогатить знания детей о том, надо ли закаляться осенью, как сохранить своё здоровье.	«Для чего человеку нос» цель: дать знания о строении органов дыхания, значение чистого воздуха для здоровья.	«Здоровью цены нет» Н. Семёнова «Как стать «Неболежкой» цель: дать знания о пользе прогулок на свежем воздухе	Д/и «Как мы дышим» Цель: познакомить детей с работой органов дыхания. Опыт «Много ли воздуха в лёгких?» Цель: показать необходимость упражнений увеличивающих объём лёгких.	«Строительство города» вариант: посадка деревьев для очищения воздуха	Консультация: «Дыхание и здоровье» Цель: раскрыть значение правильного дыхания в профилактике простудных заболеваний	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»

декабрь	«Что и как человек ест» Цель: Выявить различия в употреблении пищи животным и человеком. Объяснить детям, почему необходимо обрабатывать сырую пищу. Закрепить сведения о том, как первобытный человек добывал и употреблял пищу. воспитывать потребность к ЗОЖ, через осознанный подход к своему питанию. Учить противостоять рекламе.	«Для чего человек ест» Цель: Дать представление о том, что пища необходима для жизни человека. Закрепить знания об основных процессах пищеварения.	«На весь век не наешься». «На голодный желудок и песня не поётся». «Хочешь не хочешь, а есть надо». К. И. Чуковский «Айболит» Цель: дать знания о причинах заболевания желудочно-кишечного тракта. «Манная каша с бородой» Цель: уточнить понятие «аппетит», показать причины плохого аппетита	Д/и «Поварёнок», «Кто в домике живёт?» Цель: познакомить с витаминной ценностью продуктов питания. Д/и «Путешествие по Стране Здоровья» Цель: учить противостоять рекламе Д/и «Где растёт каша?» Цель: дать знания о продуктах растительного происхождения Опыт «Как работает желудок» Цель: показать способность желудка растворять и впитывать разные вещества	«Магазин» (овощной, хлебный, отделы, кафетерий) Вариант: предпочтение в выборе продуктов отечественного происхождения, противостояние рекламе. «Обед в семье» Вариант: составление меню (холодные закуски, салаты, для аппетит а, десерт)	Консультация «Оздоровление питанием» Цель: дать информацию о калорийности и витаминной ценности продуктов питания в рационе детей. Дискуссия о причинах плохого аппетита у детей	Прогулка - поход в парк совместно с родителями
---------	---	--	--	--	---	--	---

январь	«Витамины укрепляют организм» Цель: учить заботиться о своём здоровье . Дать знания о пользе витаминов продуктов, овощей и фруктов	«Зачем человеку желудок» Цель:Сформировать представление об органах пищеварения. Раскрыть функции и значение желудка для организма человека. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью	«Кто сколько жуёт – тот столько живёт» «Морковь зубы укрепляет, а сахар разрушает» С. Михалков «Овощи» цель: уточнить знания о витаминной ценности овощей. «Цветное молоко» цель: уточнить знания о пользе молока.	Д/и «Во фруктовом царстве» Цель: дать знания о значении витаминов для здоровья. Д/и «Чудо – дерево» Цель: учить выбирать полезные продукты. Опыт «Молочная пища для здоровья» Цель: показать роль молока для укрепления костной системы и здоровых зубов.	Магазин «У бурёнки». Вариант: реклама продуктов и блюд из молока. «На приёме у стоматолога» Вариант: советы по уходу за полостью рта, лечение зубов молочной пищей.	Выставка дегустация «Овощи на столе» Цель: дать знания о значении овощей и фруктов в детском питании.	Оздоровительная гимнастика для профилактики органов дыхания Зимняя спартакиада (соревнования в зимних видах спорта).
февраль	«Зимние игры и забавы»» Цель: научить рационально чередовать сон и периоды бодрствования ,прийти к пониманию, что здоровью надо помогать	«Сон – лучшее лекарство» Цель: дать знания для значения отдыха для здоровья и жизнедеятельности организма	«Утро вечера мудренее». «Много спать – дела не знать». «Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь их знать». В. Бианки «Как муравьишка домой спешил» Цель: уточнить значение сна для здоровья человека.	Альбом колыбельных песенок (рисунки – модели). Цель: способствовать формированию полезной привычки к быстрому засыпанию.	«Семья». Вариант: «Колыбельная для куклы – дочки» «Детский сад» Вариант- режим дня (смена п/и спокойной деятельности)	Консультация: «Здоровье наших детей». Цель: дать знания о способах профилактики ранней усталости дошкольников	Развлечение к Дню защитников Отечества с приглашением пап. «Не перевились на земле русской богатыри» (соревнования в ловкости, силе). Самомассаж.

<i>март</i>	«Если кожа повреждена» Цель: дать знания о роли личной гигиены в профилактике заболеваний. «Для чего человеку кожа?» Цель: рассказать о функции кожи в жизни человека	«Зачем человеку кожа», Цель: Рассказать о функциях кожи в жизни человека, и правильный уход за ней.	«Крепиться человек, крепче камня – ослабнет, слабее воды. Н. Найдёнова «Наши полотенца» Цель: дать знания о предметах личной гигиены. К.И. Чуковский «Мойдодыр» Цель: уточнить знания о значении соблюдения к/гигиенических правил.	Д/и «Водяной лабиринт» Цель: учить правильно использовать воду в быту. Уточнить знания о воде – как средстве закаливания. «Где прячутся микробы?» Цель: научить ухаживать за руками, формировать умение подстригать ногти.	«Детский сад» Вариант: моем руки. «Будет мыло пениться и грязь куда то денется»	Консультация: «Соблюдение гигиенических норм и правил – важный фактор ЗОЖ» Цель: раскрыть обязательность единства требований в формировании к/гигиенических навыков и привычек у детей.	Праздник «Посвящение в моржи» (встреча с моржами города, ритуал окунания в прорубь, п/и, забавы).
<i>апрель</i>	« К здоровью без лекарств». Цель: дать знания о способах лечения народными средствами. «Прилетела в гости бабушка пчела» Цель: дать знания о целебных свойствах мёда.	«Прodelки королевы простуды» Цель: дать знания о необходимости витамина «С» для укрепления защитных сил организма.	«Лук, да баня всё правят. М. Пришвин «Золотой луг» Цель: дать знания о применения настоя одуванчика для улучшения аппетита Е Чарушин «Белка» Цель: уточнить знания о лечебных свойствах мухомора.	Д/и «Зелёная аптека» Цель: обогатить знания о лекарственных травах Урала. Д/и «Грибники» Цель: учить по внешнему виду различать съедобные грибы и ядовитые. Д/и «Одень куклу на прогулку» Цель: учить одеваться по сезону.	«Фито-аптека» Вариант: советы по лечению травами, разъяснение преимуществ фототерапии перед медикаментозным лечением.	Консультация «Лечение без лекарств» Цель: дать знания о нетрадиционных методах лечения мёдом, травами.	Экскурсия в ФОК (познакомиться с работой секции, занятий на различных спортивных снарядах.

май	Беседа. «В стране болючки» Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье	«Наши умные помощники-органы чувств» Цель: уточнить знания о способах ухода за органами слуха, зрения.	«Здоров будешь, всё позабудешь». «Больному и богатство не мило». «Зачем болезнь лечить, если её можно в тело не пустить?» (П. Иванов) В. Катаев «Цветик-семицветик» Цель: учить заботиться о своём здоровье.	Д/и «Помоги себе сам» Цель: учить оказывать первую помощь в экстремальных ситуациях угрожающих здоровью. Д/и «Чем мы слышим?» Цель: закрепить знания об органах слуха и строении слухового аппарата.	«Поездка в лес» Вариант: оказание первой помощи при отравлении ядовитыми грибами. Вариант: подбор продуктов питания для хранения в походных условиях.	Совместное родител/ собрание. «Где прячется здоровье?» Цель: диагностировать знания детей и родителей по итогам года.	«Неделя здоровья»
-----	---	---	---	---	--	--	--------------------------

Литература.

1. Л.Ф. Тихомирова Упражнения на каждый день: для детей 5 – 8 лет, Уроки Здоровья, Ярославль, 2002, Академия развития.
2. М.Ю. Картушина Зеленый огонек здоровья. Методическое пособие для педагогов ДОУ, старшая группа, С – Пб, Издательство «Детство – Пресс», 2004
3. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим» М.:ТЦ Сфера, 2004
4. Азбука Здоровья в картинках под ред. О.Корчагиной, М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.
5. Л.Н. Прохоровой «Экологическое воспитание дошкольников». Практическое пособие – М.: «Аркти», 2004 / под ред.
6. Журнал «Дошкольное воспитание» № 4 / 2001.
7. В.Н. Волчкова, Н.В. Степанова Конспекты занятий в старшей группе детского сада, Познавательное развитие, Воронеж, ТЦ Учитель, 2004.
8. Добро пожаловать в экологию! Часть II. Перспективный план работы по формированию экологической культуры у детей старшего дошкольного возраста. / Сост. О. А. Воронкевич. – СПб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2004.
9. журнал «Дошкольное воспитание» № 3 / 2000.
10. газета «Детский сад со всех сторон», май 2002.
11. Т.А.Шорыгина «Беседы о здоровье» ТЦ Сфера, 2004г
12. Обухова, Л.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников [Текст]: Метод. пособие / Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 56 с.