**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВЬЕ**

(Старшая группа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Специальная организованная деятельность** | **Нерегламентированная деятельность** | | | | | |
| **Общение** | **Игровая деятельность** | | **Познавательно - практическая** | **Художественная** | |
| **СЕНТЯБРЬ** | **Тема «Страна волшебная -**  **здоровье»**  **Задачи:** дать детям общее  представление о здоровье  как ценности, о которой  необходимо постоянно  заботиться. Закрепить  знания детей о влиянии на  здоровье двигательной  активности, закаливания,  питания, свежего воздуха,  настроения. Воспитывать  желание быть здоровым,  внимательно относиться к  себе.  **Релаксационное**  **упражнение**  **«Придуманная страна»**  **Цель:** упражнять детей  в расслаблении мышц тела. | **Познавательная беседа «Право ребёнка наздоровье»**  **Цель:**познакомить детей с важнейшими правами человека, государственными документами о правах человека.  Научить обращаться за помощью в случае необходимости.  Воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.  **Игровой массаж «Делай так»**  **Цель:** обучить приёмам игрового массажа по профилактике простудных заболеваний. | **Д/и «Что вредно, что полезно»**  **Цель:** закрепить знания детей о способах укрепления здоровья.  **Физкультминутка «Давай с тобой попрыгаем»**  **Цель:** развитие двигательной активности детей. | | **Составление кроссворда «Друзья**  **здоровья»**  **Цель:**учить детей совместно с взрослым составлять кроссворд. Развивать речевую активность и быстроту мышления.  **Дыхательное упражнение «Катись, карандаш!»**  **Цель:** развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц. | **Театрализованное представление «Где Колобок здоровье искал»**  **Цель:** помочь детям осознать главную мысль спектакля: нужно бережно относиться к своему  здоровью.  **Игра на осанку «Сидели мы на стульчиках»**  **Цель:** формировать  правильную осанку, закреплять умения двигаться в соответствии с текстом; уметь фиксировать правильную осанку. | |
| **Месяц** | **Специальная организованная деятельность** | **Нерегламентированная деятельность** | | | | | |
| **Общение** | **Игровая деятельность** | | **Познавательно - практическая** | **Художественная** | |
| **ОКТЯБРЬ** | **Тема «Микробы и вирусы»**  **Задачи:**дать элементарные  представления об  инфекционных болезнях  и их возбудителях  (микробах и вирусах).  Развивать мышление,  воображение, познавательную активность,  расширять кругозор. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровым.  **Игра на осанку «В домике**  **живут»**  **Цель:** формирование  стереотипа правильной  осанки. Укрепление мышц  туловища и конечностей. | **Беседа «Что нужно делать, чтобы не заболеть?»**  **Цель:** сформировать у детей элементарные представления, как можно защитить себя от болезнетворных микробов.  **Физкультминутка «Льется чистая водица»**  **Цель:** развитие двигательной активности детей. | **Сюжетно ролевая игра «Больница».**  **Цель:** обогатить сюжет игры. Учить выстраивать сюжет игры, распределять роли. Закреплять дружеские отношения между детьми.  **Игровой массаж  «Неболейка»**  **Цель:** обучить приёмам игрового массажа по профилактике простудных заболеваний. | | **Практическая работа с опытами.**  **«Осторожно, микробы!»**  **Цель:**закреплять представления детей о значении для здоровья санитарно – гигиенических мероприятий, формировать представления о причине некоторых заболеваний – микробах.  **Упражнения для профилактики плоскостопия «Сложи носовой платочек»**  **Цель:** укреплять связочно-мышечного аппарата стоп. | **Чтение С. Афонькин «Как победить**  **простуду?»**  **Цель:**помочь детям  понять основной  смысл произведения.  Воспитывать у детей  понимание важности  заботы о своем  здоровье  **Массаж носа**  **Цель:** познакомить  детей с упражнением,  которое повышает  иммунитет к  заболеванию  верхних  дыхательных путей. | |
| **Месяц** | **Специальная организованная деятельность** | **Нерегламентированная деятельность** | | | | | |
| **Общение** | **Игровая деятельность** | | **Познавательно - практическая** | **Художественная** | |
| **НОЯБРЬ** | **Тема «Как режим помогает**  **нам быть здоровым»**  **Задачи:**сформировать  представления о режиме дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить  понятие о значимости  режима дня. Воспитывать  желание придерживаться  правил по его выполнению.  **Подвижная игра**  **«День-ночь»**  **Цель:** формировать навыки  правильной осанки.  Развивать внимание,  быстроту реакции. | **Составление рассказа из личного опыта «Как я соблюдаю режим дня».**  **Цель:**развивать монологическую речь.  Воспитывать желание соблюдать режим дня.  **Упражнения для профилактики плоскостопия «Прыгалки»**  **Цель:** развитие ловкости, координации движений, укрепление мышечно-связочного аппарата стоп. | **Д/игра «Когда что делать»**  **Цель:** закрепить у детей последовательность действий в течении дня: утром, днем и вечером.  **Дыхательная гимнастика «Будем веселиться»**  **Цель:** улучшение функции дыхания. Повышение тонуса, адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам. | **Практическая работа с опытами «Зачем человеку сон?»**  **Цель:**  развивать  познавательную  активность, умение  рассуждать, делать  выводы.  **Релаксационное**  **упражнение**  **«Чудесный сон»**  **Цель:**упражнять  в расслаблении  мышц тела. | | **Изготовление книжки «Загадки о режиме в картинках».**  **Цель:** углубить представления детей о режиме дня. Привлекать детей к созданию развивающей среды.  **Гимнастика для глаз «Зарядка»**  **Цель:** тренировать мышцы глаз, умение снимать напряжение. |
| **Месяц** | **Специальная организованная деятельность** | **Нерегламентированная деятельность** | | | | | |
| **Общение** | **Игровая деятельность** | | **Познавательно - практическая** | **Художественная** | |
| **ДЕКАБРЬ** | **Тема «Как можно**  **закаляться»**  **Задачи:**дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма. Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья.Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.  **Массаж лица «Нос,**  **умойся»**  **Цель:** обучить приёмам игрового массажа по профилактике простудных заболеваний. | **Составление рассказов из личного опыта**  **«Закаливание»**  **Цель:** Закрепить представление детей о признаках здоровья и болезни. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.  **Гимнастика для глаз «Лучик солнца»**  **Цель:**  тренировать мышцы глаз, умение снимать напряжение. | **С/ролевая игра «Мы здоровая семья – закаляемся всегда».**  **Цель:** обогатить сюжет игры. Учить выстраивать сюжет игры, распределять роли. Закреплять дружеские отношения между детьми.  **Релаксационное**  **упражнение**  **«Отдых на море»**  **Цель:**упражнять  в расслаблении  мышц тела. | | **Практическая работа с опытами «Загорелое яблоко»**  **Цель:**  развивать  познавательную  активность, умение  рассуждать, делать  выводы.  **Закаливающие процедуры**  **«Обливание стоп ног»,**  **«Дорожка здоровья»**  **Цель:** напомнить детям  правила закаливания.  Закреплять желание  укреплять своё здоровье. | **Чтение**  **М.Витковская «О том, как**  **мальчуган**  **здоровье закалял»**  **Цель**: воспитывать  положительное  отношение к тем  людям, которые  заботятся о своём  здоровье.  **Подвижная игра**  **«По ровненькой**  **дорожке»**  **Цель:** учить ходить,  сохраняя правильное  положение тела. | |
| **Месяц** | **Специальная организованная деятельность** | **Нерегламентированная деятельность** | | | | | |
| **Общение** | **Игровая деятельность** | | **Познавательно - практическая** | **Художественная** | |
| **ЯНВАРЬ** | **Тема «Здоровое питание –**  **здоровая жизнь»**  **Задачи:**закрепить знания детей о продуктах питания и  их значениидля человека, о  понятиях «питательные  вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение  выделять правила здорового  питания. Воспитывать  желание вести здоровый  образ жизни.  **Дыхательная гимнастика**  **«Каша кипит»**  **Цель:** укреплять дыхательные  мышцы, работать над  увеличением продолжительностивыдоха. | **Беседа«От какой пищи ты будешь здоров?».**  **Цель:**  развивать мыслительную деятельность детей, способность к умозаключению.  **Массаж пальцев рук «Что растёт на грядке?»**  **Цель:**развивать подражательную способность, учить напрягать и расслаблять мышцы пальцев рук. | **Сюжетно-ролевая игра«Что ты купишь в магазине?»**  **Цель:** упражнять детей в правильном выборе продуктов в магазине. Рассказать детям, что не следует брать продукты в испорченных упаковках.  **Подвижная игра «Красивая походка**  **Цель:** формировать навык держать правильную осанку, вызвать положительный настрой. | | **Приготовление салата.**  **Цель:** научить детей мелко резать овощи; знать, какие овощи можно использовать для салата.  **Гимнастика для спины«Как у наших у ворот».**  **Цель:** развивать творческую фантазию детей. Познакомить детей с упражнениями, которые помогают укрепить мышцы спины. | **Выставка рисунков «Весёлый натюрморт»**  **Цель:** развивать способность наслаждаться многообразием форм, красок.  **Игровой самомассаж «Ладошки»**  **Цель:** развивать подражательную способность, учить напрягать и расслаблять мышцы. | |
| **Месяц** | **Специальная организованная деятельность** | **Нерегламентированная деятельность** | | | | | |
| **Общение** | **Игровая деятельность** | | **Познавательно - практическая** | **Художественная** | |
| **ФЕВРАЛЬ** | **Тема «Спорт – это здоровье»**  **Задачи:** формирование у  детей осознанного  отношения к своему  здоровью; совершенствовать  знания о различных видах  спорта, желание заниматься  спортом; развивать  познавательный интерес;  воспитывать  целеустремленность,  организованность.  **Подвижная игра**  **«Перекатываемся»**  **Цель:** формировать умение  принимать правильную  осанку, укреплять мышцы  спины | **Беседа «Правила поведения в спортивном зале».**  **Цель:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале.  Рассмотреть различные опасные ситуации, которые могут возникнуть при использовании  спортивного оборудования.  **Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»**  **Цель:** тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах. | **Туристический поход.**  **Цель:**закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры. Поддерживать интерес к спортивным играм и упражнениям.  **Упражнения для профилактики плоскостопия «Ходим боком»**  **Цель:** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного аппарата стопы. | | **Изготовление пазлов «Место движению в режиме дня».**  **Цель:** учить детей совместно с взрослым составлять пазлы для игры «Сложи картинку»  **Гимнастика для глаз «Буратино потянулся»**  **Цель:**  тренировать мышцы глаз, умение снимать напряжение. | **Чтение художественного произведения**  **С. Афонькин«Зачем делать зарядку?»**  **Цель:**помочь детям  понять основной  смысл произведения.  Развивать речевую активность и быстроту мышления.  **Физкультминутка «Мы стараемся, физкультурой занимаемся»**  **Цель:** развитие двигательной активности детей. | |
| **Месяц** | **Специальная организованная деятельность** | **Нерегламентированная деятельность** | | | | | |
| **Общение** | **Игровая деятельность** | | **Познавательно - практическая** | **Художественная** | |
| **МАРТ** | **Тема «Осанка – стройная**  **спина»**  **Задачи:** формировать у детейпредставление о факторах,формирующих здоровье; познакомить с правиламиподдержания правильнойосанки, с физическими  упражнениями для укреплениямышц спины. Развивать умение поддерживать беседу.  Воспитывать сознательную  установку на здоровый  образ жизни.  **Игра на осанку «Красивая спина»**  **Цель:** продолжать  формировать навык всегда  держать правильную  осанку, вызывать у детей  положительный  эмоциональный настрой. | **Беседа «Как правильно»**  **Цель:** учить рассматривать картинки, объяснять, что изображено на картинке и пояснять свои ответы.  **Физкультминутка**  **«Мы не будем торопиться»**  **Цель:** развитие двигательной активности детей. | **Игра**  **«Кто быстрее?»**  **Цель:**закреплять знание о правильных и неправильных позах на картинках и в движении, согласовывать свои действия с партнерами по команде.  **Игровое упражнение на ощущение осанки**  **«Я на коврике лежу»**  **Цель:** формирование стереотипа правильной осанки. | | **Практическая работа «Проверь свою осанку»**  **Цель:**упражнять детей в умении выбирать симметричное положение частей тела относительно позвоночника, стоя у «стены осанки»  **Создание модели позвоночника, используя футляры из-под киндер-сюрпризов.**  **Игровой массаж спины «Мы к массажу приступаем»**  **Цель:** развивать творческую фантазию детей. Познакомить детей с упражнениями, которые помогают укрепить мышцы спины. | **Чтение**  **«Моё тело»**  **А. Пиль**  **Цель:** познакомить детей с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также с возможностями движения различных частей тела  **Массаж рук «Поиграем с ручками»**  **Цель:** развивать подражательную способность, учить напрягать и расслаблять мышцы | |
| **Месяц** | **Специальная организованная деятельность** | **Нерегламентированная деятельность** | | | | | |
| **Общение** | **Игровая деятельность** | | **Познавательно - практическая** | **Художественная** | |
| **АПРЕЛЬ** | **Тема «Глазки, уши и носы, быть здоровыми должны»**  **Задачи:**закреплять знания  Детей об органах чувств и профилактики их заболеваний. Формировать навыки ухода за органами зрения, слуха и обоняния.  Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму.  **Игровой массаж лица**  **«Нос умойся»**  **Цель:** познакомить  детей с упражнением,  улучшающим  функциональное  состояние органов  чувств. | **Беседа**  **«Телевизор, компьютер и здоровье»**  **Цель:** формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье компьютера и телевизора. Познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором.  **Динамическая пауза «На лесной полянке»**  **Цель:** развитие двигательной активности детей. | **Сюжетно-ролевая игра**  **«На приёме у окулиста».**  **Цель**: закреплять умение брать на себя роль в соответствии с сюжетом игры. Побуждать детей подбирать и создавать недостающие для игры атрибуты (таблица для проверки зрения).  **Гимнастика для глаз «Просыпайся глазок».**  **Цель:** тренировать мышцы глаз, умение снимать напряжение. | | **Практические действия «Юный дегустатор»**  **Цель:** определить вкусовые зоны языка, поупражнять в определении вкусовых ощущений, доказать необходимость слюны для ощущения вкуса.  **Артикуляционная гимнастика «Весёлый язычок».**  **Цель:** укреплять мышцы языка, стимуляцию деятельности головного мозга, укрепление дыхательного аппарат. | **Чтение**  **«Чей нос лучше?»**  **В. Бианки**  **Цель:** систематизировать знания об органах чувств на примере литературного произведения. Учить понимать переносное значение слов.  **Дыхательная гимнастика «Носик»**  **Цель:** укреплять дыхательные мышцы, работать над увеличением продолжительности выдоха. | |
| **Месяц** | **Специальная организованная деятельность** | **Нерегламентированная деятельность** | | | | | |
| **Общение** | **Игровая деятельность** | | **Познавательно - практическая** | **Художественная** | |
| **МАЙ** | **Тема «Помоги себе сам и**  **своему другу»**  **Задачи:**знакомить детей с элементарными приёмами  оказания первой  медицинской помощи.  Довести до понимания детей  что зачастую оказанная  первая помощь может  спасти человеку здоровье  и жизнь. Воспитывать  желание быть здоровым.  **Игра на осанку «А что у нас на ножках?»**  **Цель:** укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища, правильное выполнение команд. | **Беседа «Опасные ситуации дома и на улице»**  **Цель:** закреплять основные правила безопасного поведения человека в быту.  **Физкультминутка**  **«Непослушные ребята»**  **Цель:** развитие  двигательной активности  детей. | **Д/игра «Помоги попавшим в беду»**  **Цель:** учить детей к картинке, отображающей конкретный несчастный случай, подбирать карточки с изображением необходимой первой помощи.  **Дыхательная гимнастика «Мы молодцы»**  **Цель:** укреплять дыхательные мышцы, работать над увеличением продолжительности выдоха. | | **Практические действия «Вызови врача по телефону»**  **Цель:** тренировать детей в умении пользоваться телефоном.  **Моделирование навыков оказания помощи себе и другим при порезах, ссадинах, ушибах.**  **Цель:** развивать внимание, память, логическое мышление.  **Игровой массаж**  **«Доктор»**  **Цель:** развивать подражательную способность, учить напрягать и расслаблять мышцы | **Чтение**  **«Человек заболел».**  **И. Турчин**  **Цель:**подвести  к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своём здоровье с детства. Воспитывать доброжелательность, чуткость и сочувствие.  **Пальчиковая гимнастика «Помощь скорая как птица по шоссе к больному мчится»**  **Цель:**развивать моторику пальцев рук. | |