**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 общеепредставление о здоровьекак ценности, о которойнеобходимо постояннозаботиться. Закрепить знания детей о влиянии наздоровье двигательнойактивности, закаливания,питания, свежего воздуха,настроения. Воспитывать желание быть здоровым,внимательно относиться к себе.**Релаксационное** **упражнение** **«Придуманная страна»****Цель:** упражнять детейв 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 своемуздоровью.**Игра на осанку «Сидели мы на стульчиках»****Цель:** формироватьправильную 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 элементарныепредставления обинфекционных болезняхи 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:** формированиестереотипа правильнойосанки. Укрепление мышцтуловища 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 детямпонять основнойсмысл произведения.Воспитывать у детейпонимание важностизаботы о своемздоровье**Массаж носа****Цель:** познакомитьдетей с упражнением,которое повышаетиммунитет кзаболеванию верхних дыхательных путей. |
| **Месяц** | **Специальная организованная деятельность** | **Нерегламентированная деятельность** |
| **Общение** | **Игровая деятельность** | **Познавательно - практическая** | **Художественная** |
| **НОЯБРЬ** | **Тема «Как режим помогает****нам быть здоровым»****Задачи:**сформироватьпредставления о режиме дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепитьпонятие о значимостирежима дня. Воспитывать желание придерживаться правил по его выполнению.**Подвижная игра** **«День-ночь»****Цель:** формировать навыкиправильной 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, умениерассуждать, делать выводы.**Релаксационное** **упражнение** **«Чудесный сон»****Цель:**упражнятьв расслаблениимышц 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:**упражнятьв расслаблениимышц тела. | **Практическая работа с опытами «Загорелое яблоко»** **Цель:**  развивать познавательную активность, умениерассуждать, делать выводы.**Закаливающие процедуры****«Обливание стоп ног»,****«Дорожка здоровья»****Цель:** напомнить детямправила закаливания.Закреплять желаниеукреплять своё здоровье. |  **Чтение** **М.Витковская «О том, как** **мальчуган** **здоровье закалял»****Цель**: воспитыватьположительноеотношение к темлюдям, которыезаботятся о своёмздоровье.**Подвижная игра** **«По ровненькой** **дорожке»****Цель:** учить ходить,сохраняя правильноеположение 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 «питательныевещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здоровогопитания. Воспитыватьжелание вести здоровыйобраз жизни.**Дыхательная гимнастика****«Каша кипит»****Цель:** укреплять дыхательныемышцы, работать надувеличением 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 своемуздоровью; совершенствоватьзнания о различных видахспорта, желание заниматьсяспортом; развивать познавательный интерес;воспитывать целеустремленность,организованность.**Подвижная игра** **«Перекатываемся»****Цель:** формировать умениепринимать правильную осанку, укреплять мышцыспины | **Беседа «Правила поведения в спортивном зале».****Цель:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале.Рассмотреть различные опасные ситуации, которые могут возникнуть при использованииспортивного 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 детямпонять основнойсмысл 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 физическимиупражнениями для укреплениямышц спины. Развивать умение поддерживать беседу.Воспитывать сознательнуюустановку на здоровыйобраз жизни.**Игра на осанку «Красивая спина»****Цель:** продолжать формировать навык всегдадержать правильнуюосанку, вызывать у детейположительныйэмоциональный 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:** познакомитьдетей с упражнением,улучшающимфункциональноесостояние органовчувств. | **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 детейчто зачастую оказанная первая помощь можетспасти человеку здоровьеи 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:** развитиедвигательной активностидетей. | **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. |