

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка» - детский сад №3 «Берёзка»
города Новопавловска

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «ЦРР-
детский сад №3 «Берёзка»
города Новопавловска
Е. В. Стерхова



Перспективный план работы
по ЗОЖ
на 2024 – 2025 учебный год
в подготовительной группе «А»
«Ромашка»

Воспитатель:
Чабанова М.В.

Перспективный план работы по ЗОЖ в подготовительной группе на 2024-2025 уч. г.

Задачи воспитания и развития детей :

- Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни;
- формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно-важных привычек;
- обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Месяц	Тема	Цель	Виды и формы деятельности
СЕНТЯБРЬ	«Я и моё тело»	Дать представления об устройстве тела человека. Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма. Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.	Д/игра «Кто что делает», «Умею- не умею» Цель: знакомство с функциями органов. Беседа «Я и другие люди» (внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.; «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «Как растёт человек». Цель: знакомство детей с назначением мышц, суставов, костей, внутренних органов их ролью в строении тела человека; возможностями движения различных частей тела. Воспитывать желание заниматься физкультурой. Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника». Чтение художественной литературы: В. Драгунский «Без осанки конь-корова», «Силушка по жилушкам огнем бежит». Консультация для родителей «Какие добавить витамины в питание ребенка осенью».

ОКТЯБРЬ	«Витамины и полезные продукты»	Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.	Рисование: «Дары осени» Цель: закрепить представления о пользе употребления овощей и фруктов. Беседы: «шиповник укрепляет наше здоровье», «Не всегда вкусное полезное», Цель: рассказать о роли витамина «С» для укрепления защитных сил организма; закреплять представления детей о здоровой пище, о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата. Дидактические игры: «Кулинарное лото», «Кто в домике живет?» Цель: познакомить с витаминной ценностью продуктов питания. Кроссворд «Всякому овощу своё время». Подвижные игры «Удочка», «Ловишка с мячом» Проблемная ситуация «Необычное угощение». Цель: выявление представлений о полезных и вредных для здоровья продуктах. Выставка детских рисунков «В стране Витамина». День здоровья «Осенний марафон здоровья». Памятка для родителей «Режим дня и его значение в жизни ребенка». Буклеты «7 полезных привычек для красивой осанки»
---------	--------------------------------	---	---

НОЯБРЬ	«Режим дня»	Сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.	Беседы «Режим дня нашей группы», «Зачем нужно соблюдать режим дня?». Цель: сформировать представление о режиме дня в группе, уточнить необходимость соблюдения режима дня для здоровья, научить рационально чередовать сон и период бодрствования. Ситуативное общение: «Почему считается, что солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья». Цель: развивать речь детей и умение рассуждать. Сюжетно-ролевая игра «Семья» - колыбельная для куклы-дочки.; «Детский сад» - режим дня (смена подвижных игр спокойной деятельностью). Чтение художественной литературы В Бианки «Как муравьишка домой спешил», О. Иванченко «Спокойной ночи», «Про мимозу». Консультация для родителей «Путь к здоровью ребенка лежит через семью».
ДЕКАБРЬ	«Береги здоровье смолоду»	Приобщение детей к ценностям ЗОЖ. Систематизировать представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих	Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни» Беседы «Что такое здоровье», «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья», «Как укрепляет здоровье закаливание», «Спорт- лучшее лекарство». Цель: сформировать представления о необходимости укрепления защитных сил организма, прививок, занятий физкультурой и спортом.

		вред здоровью	Дидактические игры: « Маленькая мама». Цель: научить предотвращать простудные заболевания, выбирая одежду соответственно погоде. «Когда это бывает?», «Разложи правильно» (виды спорта), «Четвертый лишний», «Подбери одежду по сезону», «Съедобное-несъедобное». Художественная литература: И.Турчин «Человек заболел», С.Михалков «Мимоза», Я.Аким «Первый снег» Цель: дать представления о влиянии отрицательных природных факторов на здоровье человека и значении закаливания для профилактики простудных заболеваний. Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал». Цель: закреплять представления о влиянии окружающей среды большого города на здоровье, правилах безопасного поведения. Консультация для родителей « Значение витаминов в рационе ребенка».
ЯНВАРЬ	«Зимние забавы»	Дать представление о том, что зима-замечательное время для укрепления здоровья	Рассказывание по картине «Зимние развлечения» (серия «Времена года»). Цель: развивать познавательный интерес к особенностям зимнего времени года, зимних развлечений; развивать монологическую речь, привитие потребности к ЗОЖ. Беседа «На игровой площадке», «Встречи на прогулке». Цель: закрепить правила безопасного поведения на игровой площадке, поведение при контакте с незнакомыми людьми. Подвижные игры «Мороз

			Красный нос», «Два Мороза», «Ловишки», «Снежные скульптуры», «Снежная карусель», «Снежная крепость». Игры на прогулке: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. «Гонки с шайбой», «Забей в ворота», игры-эстафеты. Составление тематического альбома «Зимние забавы и развлечения». Разучивание пословиц, поговорок, стихов о зиме. Чтение художественной литературы: Г.Скребицкий «Четыре художника», Одоевский «Мороз Иванович. Опытное-исследовательская деятельность с водой, снегом. Выставка семейных фотоальбомов «Зимняя прогулка» Спортивный праздник « День здоровья». Консультация для родителей « О правильном питании».
ФЕВРАЛЬ	«Спорт и здоровье»	Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за спортсменов-соотечественников.	Беседы: « О, спорт- ты- мир!», «О смелости, ловкости, быстроте», «Что пишут о спорте», «Почему полезно заниматься физкультурой. Презентация «Из истории Олимпийских игр». Игра-викторина «Эрудиты спорта». Кроссворд «Виды спорта». Чтение: В.Радченко «Твой олимпийский учебник», С. Прокофьева «Румяные щеки», «Олимпийские кольца». -Пословицы, поговорки, загадки о спорте Подвижные игры: «Найди, где спрятано», «Кто ушел», «Мышеловка», «Ловишка», «Найди пару»

			Дидактические игры: «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Лото», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем». Настольно-печатные игры: «Спортивное лото», «Сложи фигуру», «Шашки», «Шахматы», «Подбери предмет». Отгадывание ребусов, кроссвордов на спортивную тематику. Консультация для родителей «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях».
МАРТ	«Личная гигиена»	Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению.	НОД «Чистота-залог здоровья» Цель: формировать осознанное отношение к выполнению гигиенических процедур как важной составляющей здорового образа жизни. Беседы «Как быть здоровым», «Микробам-бой», «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу». Цель: уточнить представления о способах ухода за органами слуха, зрения, за полостью рта и кожей; закрепить знания о микробах и вирусах, о путях проникновения их в организм; о роли личной гигиены и профилактики. Игровая ситуация «В гости к тетушке Зубной щётке» Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены» Сюжетно-ролевые игры «Детский сад»: моем руки. «Поликлиника». Чтение: Н.Найдёнова «Наши полотенца», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», Д.Родари «Люди из мыла». Загадывание загадок по теме. Коллективный труд: уборка

			групповой комнаты, стирка кукольной одежды. Опыты с водой. Цель: доказать о необходимости употребления в пищу чистой, фильтрованной воды. Консультация для родителей «Чтоб здоровье сохранить , научись его ценить»
АПРЕЛЬ	«В здоровом теле - здоровый дух»	Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики	НОД «Цветок здоровья». Цель: раскрыть роль профилактики заболеваний, желание вести здоровый образ жизни. Беседы: «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «Послушные ножки», «Осанка- красота и здоровье» Дидактическая игра «Будь стройным». Цель: показать значение правильной осанки для здоровья человека. Дидактическая игра «Здоровые стопы». Цель: показать значение правильно подобранной обуви для формирования стопы. Подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры. Развлечение « День здоровья». Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа», «Детский сад», «Поликлиника». Семинар - практикум для родителей « Закаливание ребенка дома». Памятки «Нетрадиционные методы закаливания».
МАЙ	«Как природа помогает нам здоровыми быть»	Закрепить представления о значении для здоровья природных факторов окружающей среды.	Дидактическая игра «Лекарства под ногами». Цель: расширить представления о лекарственных растениях в жизни человека. Игровая ситуация «Если ты поранил ногу». Цель: познакомить детей с

		Расширить представления детей о лекарственных растениях, о взаимосвязи растительного и животного мира. Воспитывать бережное отношение к миру природы.	основными кровоостанавливающими растениями. Дидактическая игра «Что лишнее», «Что где растёт», Продуктивная деятельность «Правила поведения в природе». Рассматривание энциклопедии «Растения», иллюстраций «Лекарственные растения». Беседы «Как вылечить простуду с помощью лекарственных растений», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», Разгадывание кроссворда «Зелёная аптека». Кукольное представление «Как природа помогает нам здоровыми быть». Оформление папки-передвижки «Все о дыхании ребенка», «Ароматерапия для детей». Гостиная здоровья «Дыхательная гимнастика».
--	--	--	---