**МБДОУ «Детский сад №7 с. Чермен»**

**Мероприятия по формированию: «Основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста».**

**Тематическое планирование.**

*«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»*

Физическое **воспитание** и формирование культуры здоровья включает:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

- создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику вредных привычек;

- предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;

- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;

- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

Блок  «Здоровье»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Задачи | |
| Сентябрь | Что такое здоровье? | - Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья.   - Дать сведения  о значимости для здоровья человека: режима дня, правильного питания,  физического развития. | |
| Октябрь | О правильном питании | - Рассказать детям о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть вопрос о культуре питания, дать элементарные представления о сервировке стола. | |
| Ноябрь | Чтобы нам не болеть | - Воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, дать знания о витаминах, способствовать формированию основ здорового образа жизни. | |
| Декабрь | Тело человека и личная гигиена | - Познакомить  детей со строением  тела человека,  - Закрепить знания о месторасположении частей тела, лица,  - Закрепить навыки культуры гигиены и ухода за своим лицом и телом, желание следить за собой.   - Научить внимательно, бережно, с пониманием относиться к себе, воспитывать чувство гордости, что – ты Человек. | |
| Январь | Спорт для здоровья | - Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.  - Познакомить с некоторыми видами спорта. | |
| **Блок  «Безопасность»** | | | |
| Месяц | Тема | | Задачи |
| Февраль | Безопасное поведение в быту | | - Формировать представление   детей об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту.  - Закрепить  правила безопасного поведения в быту. |
| Март | Ребенок и другие люди | | - Предостеречь детей от неприятностей, связанных с контактом с незнакомыми людьми,  - Способствовать развитию осторожности, осмотрительности в общении с незнакомыми людьми.  - Научить детей правильно вести себя дома, когда они остаются одни,  на улице, в ситуации насильственного поведения незнакомого взрослого, в ситуации, когда предлагают что-либо. |
| Апрель | Пожарная безопасность | | - Формировать у детей представления о правилах пожарной безопасности, о правилах поведения во время пожара,  - Показать предназначение огнеопасных предметов, систематизировать знания детей о бытовых причинах пожара. |
| Май | Ребенок на улицах поселка | | - Познакомить детей с некоторыми дорожными знаками,  - Формировать представления о некоторых правилах дорожного движения,  - Воспитывать культуру поведения на улице и в транспорте. |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**Сентябрь**

**Тема: «Что такое здоровье»**

**Цель: Продолжать формировать у детей  навыки охраны жизни и здоровья, значения  для здоровья человека: режима дня, правильного  питания,  физического развития.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Содержание** | **Методическая литература** |
| Занятия | «Помоги Незнайке сберечь здоровье»  Беседа «Как сохранить здоровье», «Береги свое сердце» | Н.С. Голицына Ознакомление дошкольников с социальной действительностью, М., 2005, с.8  Г.К. Зайцев  Уроки Айболита СПб, ,1995  В.А. Дрязгунова Дидактические игры для ознакомления дошкольников с растениями  С.Е. Шукшина    Я и мое тело(с. 32,33)  Г.К. Зайцев Уроки Мойдодыра. СПб, 1998,1999  Т.А. Шорыгина   Беседы о здоровье. (методическое пособие) М.,2005 |
| Ситуации | Что я знаю о своем здоровье  Как правильно есть.  Самые полезные продукты.  Пора ужинать. |
| Общение | Зачем нужно питаться, дышать, двигаться, трудиться?  Что нужно человеку для жизни?  Как сделать свой сон полезным  Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной. |
| Художественная литература | К. Чуковский «Доктор Айболит»  Пословицы. |
| Дидактические и развивающие игры | «Съедобное-несъедобное»  «Полезная и вредная еда»  «Подбери пару» |
| Творческие игры | С\р игры «Семья», «Больница с разными отделениями» |
| Развлечения | «Добрый доктор Айболит» |

**Октябрь**

**Тема: «О  правильном питании»**

**Задачи.  Закреплять знания детей о пользе и вреде некоторых продуктов питания, рассмотреть**

**вопрос о культуре питания, продолжать формировать  представления о столовом этикете.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание | **Методическая литература** |
| Занятия | «Поговорим о еде» | Л.В.Артемова   Окружающий мир в дидактических играх дошкольников (с.78)  План – программа образовательно-воспитательной работы в детском саду  по программе «Детство» СПб, 2006, с.97  Скоролупова О.А. Тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса в ДОУ 2006г., с. 46,47,49  Журнал.  Ребенок в детском саду. 2006, №6,    2007, 1, с.45 |
| Ситуации | Помоги Федоре  Что было бы, если пропали бы все столовые приборы и посуда  Что я ем на завтрак, обед, полдник и ужин дома и в детском саду. Что полезно, а что нет? |
| Общение | Откуда хлеб на столе  Хлеб всему голова  Культура поведения за столом  Как мы делали салат.  Что мы любим кушать.  Мои любимые овощи (фрукты). |
| Художественная литература | Н.Егоров «Огородный светофор» |
| Дидактические и развивающие игры | «Что лишнее?» (иллюстрации посуды,  продукты питания)  «Накрой куклам стол»  «Вырастим яблоки» (14, 83)  «Что делают из муки» |
| Творческие игры | *С\р*  «Магазин» (кондитерский, хлебный, «Овощи – фрукты,  «Осенняя ярмарка»   «Дары природы» |
| Экскурсия | В магазин |
| Развлечения | «Осень в гости к нам пришла»   «Осенняя сказка» | «Дошкольное воспитание» 1991, № 8, с 109;1998, №10, с.127 |

**Ноябрь**

**Тема: «Тело человека и личная гигиена»**

**Задачи. Продолжать закреплять знания детей о строении человека и деятельности организма и отдельных органов,**

**о правилах ухода за ними. Научить внимательно, бережно, с пониманием относиться к себе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание | **Методическая литература** |
| Занятия | «Чтобы быть здоровым»  «Как устроено наше тело» | Н.С. Голицына, М.М. Шумова   Воспитание основ здорового образа жизни у малышей, М., 2007,с.36  Шукшина С.Е.   Я и мое тело, М.,2004,с. 26  Голицына Н.С.   Твои возможности, человек, с. 8  Н.Н. Авдеева и др.  Безопасность  СПб,2002,  с.84 – 95 |
| Ситуации | Что было бы, если б твой скелет убежал от тебя;  Какую роль играет сердце в организме? На что похожа его работа?  Какое наше тело: хрупкое или прочное? |
| Общение | Для чего человеку необходимо сердце?  Что ты знаешь о строении своего тела?  Чистота и здоровье.  Моя кожа.  Зачем мы дышим?  Покажи,  где находится головной мозг? |
| Художественная литература | К.Чуковский «Мойдодыр»,  А. Барто «Девочка-чумазая», «Я расту»,  З.Александрова «Купание»,  В.Катаев «Цветик – семицветик»,  Г.Х.Андерсен «Снежная королева»,  Загадки, потешки. |
| Дидактические и развивающие игры | «Опасно-неопасно»  «Правила гигиены»  «Таня простудилась»  «Моя внешность» |
| Творческие игры | С\р «Поликлиника» |
| Экскурсия | В прачечную |
| Развлечения | «Быть здоровыми хотим» |

**Декабрь**

**Тема: «Чтобы нам не болеть»**

**Задачи.  Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым,**

**закрепить знания о витаминах, о тех профессиях, которые помогают нам сохранить здоровье.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание | **Методическая литература** |
| Занятия | «Айболит в гостях у детей» | Н.С. Голицына, М.М. Шумова  Воспитание основ здорового образа жизни у малышей, с.60  План – программа  образовательно-воспитательной работы в детском саду по программе «Детство», с.184 |
| Ситуации | Угадай настроение (по модели)  В нашем доме больной.  Первая помощь при укусе и царапине.  Определи и назови выражение глаз. |
| Общение | Как сделать самомассаж.  Как улучшить свое настроение.  Чтобы не болели уши и горло.  Правила поведения в случае заболевания.  Как уберечься от порезов и ушибов. |
| Художественная литература | Шкловский Е. «Как лечили мишку»,  «Осторожно – лекарство»,  «Как вести себя во время болезни» |
| Дидактические и развивающие игры | «Если кто-то заболел»,  «Кому что нужно?» |
| Творческие игры | С\р «Скорая помощь», «Аптека», «Стоматологическая поликлиника» |
| Развлечения | «День здоровья» |  |

**Январь**

**Тема: «Спорт для здоровья»**

**Задачи. Продолжать воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание | **Методическая литература** |
| Занятия | «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» | Н.С. Голицына, М.М. Шумова Воспитание основ здорового образа жизни у малышей М., 2007,с.55 |
| Ситуации | Что было бы, если бы человек не занимался зарядкой, физкультурой.  Какие виды спорта вам нравятся?  Каким видом спорта хотели бы заниматься?  Чем полезен тот или иной вид спорта? |
| Общение | Кто спортом занимается.  Я катаюсь на коньках, лыжах, велосипеде.  Мой любимый вид спорта. Почему?  Каким видом спорта можно заниматься летом, зимой? |
| Художественная литература | Загадки.  З. Петрова  Стихи. |
| Дидактические и развивающие игры | «Назови вид спорта».  «Назови спорт по показу» |
| Творческие игры | Физкультурные занятия в детском саду. |
| Экскурсия | В музей |
| Развлечения | Игра на воздухе. |

**Февраль**

**Тема: «Безопасное поведение в быту»**

**Задачи. Продолжать закреплять представления детей о правилах безопасного поведения в быту, об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание | **Методическая литература** |
| Занятия | «В мире опасных предметов» | Белая К.Ю. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников М.2001г., с.8, 13-15  Т.А.Шорыгина Беседы об основах безопасности с детьми 5-8лет  Н.Н.Авдеева и др. Безопасность СПб, 2002,  с. 54-60 |
| Ситуации | Что будет, если встанешь на подоконник.  Почему нельзя брать нож?  Какие электроприборы вы знаете? Для чего они нужны и чем они опасны?  Ножницы, катушки – это не игрушки.  Какие предметы могут стать опасными? В каких случаях? |
| Общение | Я знаю, что можно, что нельзя.  Безопасность в нашей группе.  В мире опасных предметов  Таблетки – не конфетки.  Почему нельзя играть на кухне? |
| Художественная литература | Маршак С.Я.  «Пожар»,  Загадки.  Пословицы и поговорки. |
| Дидактические и развивающие игры | «Источники опасности»,  «Игра дело серьезное»  «Нарисуй отгадку»,  «Если возник пожар» |
| Творческие игры | *С\р*«Семья», «Детский сад», «Больница» |

**Март**

**Тема: «Ребенок и другие люди»**

**Задачи. Предостеречь детей  от контактов с незнакомыми людьми. Научить детей правильно вести**

**себя дома, когда они остаются одни, в ситуации насильственного поведения незнакомого взрослого.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание | **Методическая литература** |
| Занятия | «Если чужой приходит в дом» | Белая К.Ю. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников М.2001г., с.83, 88  Т.А.Шорыгина Беседы об основах безопасности с детьми 5-8лет |
| Ситуации | Ты потерялся.  Что будет, если откроешь дверь незнакомому человеку.  Всегда ли приятная внешность означает и добрые намерения? |
| Общение | Ты одна дома: незнакомый человек просит открыть дверь.  Незнакомый человек угощает тебя чем-то.  Незнакомый человек приглашает тебя прокатиться на машине.  Как позвонить в милицию? |
| Художественная литература | Р.н.с. «Кот, петух и лиса»,  «Волк и семеро козлят»  А.Толстой «Буратино»  К.Чуковский «Котауси и Мауси»  С.Маршак «Сказка о глупом мышонке». |
| Дидактические и развивающие игры | «Похитители и находчивые ребята».  «Куда убежать, если за тобой гонятся» |
| Творческие игры | «Семья», «Транспорт», «Магазин» |
| Развлечения | «Самый большой друг» |

**Апрель**

**Тема: «Пожарная безопасность»**

**Задачи. Продолжать формировать у детей представления о правилах пожарной безопасности,**

**о правилах поведения во время пожара, показать предназначение огнеопасных предметов,**

**систематизировать знания детей о бытовых причинах пожара.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание | **Методическая литература** |
| Занятия | «Если в доме случится пожар»,  «Знай и соблюдай» | Н.А. Арамина Ознакомление дошкольников с правилами пожарной безопасности, М,2007,с.20  Методическое пособие для воспитателей по обучению детей мерам пожарной безопасности для воспитателей ДОУ, 1998  Т.А.Шорыгина Беседы о правилах пожарной безопасности  К.Ю. Белая и др.   Как обеспечить безопасность дошкольника М.2001, с.14,  О.А.Скоролупова   Тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса в ДОУ ч.II, c. 18 |
| Ситуации | Как позвонить в пожарную часть? Как быть, если начался пожар?  Спички не тронь – в спичках огонь.  Почему в лесу нельзя жечь костры  Почему неисправные электроприборы могут стать причиной пожара? |
| Общение | Почему говорят: «В одном коробке сто пожаров»?  Как поступить, если дым попадет в квартиру с лестничной клетки?  Почему дети не должны играть на кухне? |
| Художественная литература | С.Маршак  «Пожар», «Кошкин дом»;  Е.Пермяк «Как огонь воду замуж взял»;  Л.Толстой «Пожар», «Пожарные собаки»;  К.Чуковский «Путаница»;  С.Михалков «Дядя Степа»;  Е.Хоринская «Спичка-невеличка»,  Б.Житков  «Дым» |
| Дидактические и развивающие игры | «Четвертый лишний»;  «Если возник пожар»,  «Опасные соседи»,  «Кому, что нужно для работы»,  «Горит, не горит» |
| Творческие игры | С\р «Пожарная машина», «Больница» |
| Развлечения | «Огонь наш друг, огонь наш враг». |

**Май**

**Тема: «Ребенок на улицах города»**

**Задачи. Познакомить детей с некоторыми дорожными знаками, продолжать закреплять и дополнять представления о некоторых правилах дорожного движения, воспитывать культуру поведения на улице и в транспорте.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание | **Методическая литература** |
| Занятия | «Безопасность на дорогах» | Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей М.,2007  Скоролупова О.А. Занятия с детьми старшего дошкольного возраста по теме «Правила и безопасность дорожного движения»  Майорова Ф.С. Изучаем дорожную азбуку,  Извекова Н.А. и др.  Занятия по правилам дорожного движения, М.,2008  Столяр А. «Давайте поиграем» М, 1991,с.13  Журнал.  Ребенок в детском саду. 2007, №1, с.33 |
| Ситуации | Всем ребятам надо знать, как по улице шагать.  Если ты на улице потерялся  Для чего нужны правила дорожного движения?  Опасности зимней дороги. |
| Общение | Где нужно переходить улицу?  Для чего нужен светофор?  Зачем нужны дорожные знаки?  Как вести себя в транспорте? |
| Художественная литература | Раскин А. «Как папа бросил мяч под автомобиль»;  Михалков С. «Моя улица», «Дядя Степа – милиционер»;  Клименко В. «Зайка – велосипедист», «Происшествия с игрушками»;  Загадки. |
| Дидактические и развивающие игры | «Дорожные знаки», «Улица», «Поставь знак»,  «Правила движения»,  «О чем говорит светофор?»,  «Красный и зеленый»,  «Пройдись, не ошибись». |
| Творческие игры | С\р «Уличное движение», «Автобус»,  «Нам на улице не страшно». |
| Экскурсия | По улице поселка |
| Развлечения | Кукольный спектакль «Незнайка на улице поселка»  Досуг «В стране дорожного движения» |