Утверждаю:

Заведующая МКДОУ д/с «Березка» п. Такучет

Бушуева Е.Ю.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Перспективный план работы по формированию основ**

**здорового образа жизни.**

Подготовительная группа на 2016 -2017 учебный год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **НОД** | **Цель** | **Совместная деятельность** | **Работа с родителями** |
| Сентябрь | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма. | Подвижные игры  «Мы веселые ребята»  «Кто скорей снимет ленту»  Развивать двигательную активность.  Разучивание стихотворения «Силач» Г. Сапгир. | Анкета для родителей: «Семья и здоровье ребёнка»  Цель: выявление роли физической культуры в семье. |
| Октябрь | «Личная гигиена» | Развивать у детей понимания значения о необходимости гигиенических процедур. | Игра–импровизация по сказке К. Чуковского «Айболит».  Цель: Формировать навыки личной гигиены.  Творческая игра «Парикмахерская»  Цель: закрепить знания о профессии парикмахера, формировать навыки культуры поведения и общения. | Памятка для родителей «Правила этикета» |
| Ноябрь | «Полезные продукты» | Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья человека. | Совместная деятельность  Д/И «Разложи картинки»  Цель: закрепить знания о полезной и вредной пищи.  Чтение худ. произведения:  С Маршак «Робин-Бобин»  Цель: воспитывать чувство меры к еде. | Консультация  «Витамины в росте и развитии ребенка» |
| Декабрь | «Что бывает когда глаза не берегут» | Дать детям знания о том, что глаза, это важный орган, что глаза нужно беречь. Познакомить с основными правилами охраны зрения | Гимнастика для глаз «Лиса», «Солнышко»  Цель: снять напряжение с глаз.  Рисование своего портрета.  Цель: различать особенности своего внешнего вида. | Консультация «Правила бережного отношения к зрению». |
| Январь | «Здоровье в порядке-спасибо зарядке» | Формировать потребность в здоровом образе жизни, заниматься физическими упражнениями. | Д/И «Назови вид спорта»  Цель: закрепить название видов спорта.  Д/И «Угадай что покажу»  Цель: учить выполнять движения характерные для некоторых видов спорта. Узнавать их по показу. | Дискуссионный  клуб «К вопросу о здоровье»  Тема: «Двигательная активность детей» |
| Февраль | «Здоровье и болезнь» | Познакомить детей с профилактикой заболеваний, воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | Загадывание загадок об организме человека.  Чтение худ. литературы: «Я маленьким был» Я. Аким | Анкетирование родителей  Тема: «Ведете ли вы здоровый образ жизни? ». |
| Март | «Опасные игрушки» | Убедить детей в том, что нельзя брать в рот мелкие пуговки, гвозди, бусинки и другие посторонние предметы. Внушить, что это опасно для их здоровья  Показать детям опасность для здоровья и жизни некоторых ситуаций. Дать понятие, что опасности можно избежать, если правильно вести себя в определенных ситуациях. | Самомассаж «Солнышко»  Цель: профилактика простудных заболеваний  Беседа о пользе чеснока и лука. Рассматривание иллюстраций чеснока и лука.  Загадывание загадок об опасных предметах (иголках, гвоздях, ножницах). | Изготовление дорожек здоровья. |
| Апрель | «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке» | Начать формировать представление о том, что лечиться надо не таблетками, а лекарственными травами, познакомить с такими лекарственными травами как ромашка и календула, воспитывать чувство сострадания к больным животным, стремление помочь им. | Оздоровительная гимнастика  Цель: профилактика нарушения осанки, плоскостопия.  Рассматривание иллюстраций с изображением лекарственных трав: календулы и ромашки.  Цель: познакомить с лекарственными травами.  Загадывание загадок о лекарственных травах. | Консультация: «Закаливание» |
| Май | «Помоги себе сам и своему другу» | Дать понятие о первой медицинской помощи при солнечном, тепловом ударе, обмороке, укусе насекомого, кровотечениях, переломах, отравлении; | Д/игра: «Письмо заболевшему товарищу»  Цель: Воспитывать внимание, доброжелательность, учить проявлять сочувствие к другим людям.  Д/игра «Почему это произошло? »  С/ролевая игра «Больница».  Чтение худ. литературы: «Цветик-семицветен» | Памятка для родителей «Безопасность дошкольника» |

**В течение всего учебного года проводится система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников:**

1. Комплексы по профилактике: плоскостопия, осанке, зрения.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Релаксационные паузы, Физкульт минутке.
4. Прогулке.
5. Закаливание: сон без маяк, ходьба босиком.
6. Оптимальный двигательный режим.