Утверждаю:

Заведующая МКДОУ д/с «Березка» п. Такучет

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

**Перспективный план работы по формированию основ**

**здорового образа жизни**

2017 -2018 учебный год

**Старшая – подготовительная группа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **НОД** | **Цель** | **Совместная деятельность** | **Работа с родителями** |
| Сентябрь | «Растем здоровыми» | Формировать у детей представление о здоровье как об одной из главных ценностей жизни. | Подвижные игры  «Найди себе пару»  «Не зевай!»  Развивать двигательную активность.  Чтение стихотворения «Мойдодыр» К.И.Чуковского. | Консультация: «Воспитание основ здорового образа жизни». |
| Октябрь | «Здоровье и болезнь» | Научить детей бережно относиться к своему здоровью, заботиться о нем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. | Игра–импровизация по сказке К. Чуковского «Мойдодыр».  Цель: Формировать навыки личной гигиены.  Русские народные пословицы о здоровье.  Чтение произведения В.Катаева «Цветик-семицветик». | Анкета для родителей: «Культура здоровья дошкольника».  Консультация «Отнеситесь к прививкам серьезно». |
| Ноябрь | «Витамины и полезные продукты» | Познакомить с понятием витамины, рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания, объяснить пользу употребления овощей и фруктов. | Экскурсия в ФАП. Цель: знакомство детей с работой медицинских работников фельдшерского пункта. Интервью с Краевой Л.П.  Совместная деятельность  игра «Где живут витамины?»  Цель: закрепить знания об овощах и фруктах, в которых встречаются витамины  Чтение стихотворения  Л.Зильберг «Помни истину простую»  Цель: закрепить знание пользы употребления овощей и фруктов. | Консультация  «Как сформировать у ребенка навыки здорового питания» |
| Декабрь | «Чтобы зубы были здоровыми» | Уточнить и закрепить знания детей о полезных и вредных для здоровья зубов продуктах, о зубной щетке и зубной пасте как предметах гигиены для полости рта.  Расширять кругозор сведениями о вредных для зубов микробах, о кариесе. | Лаборатория «Чистый зубик».  Эксперимент «Сравни старую и новую зубные щетки».  Чтение художественной литературы: Г.Шалаев «Не грызи орехи зубами».  Интегрированное занятие «В царстве зубной феи». | Проект  «Берегите зубы»  Памятка для родителей «Чтобы зубы были здоровыми». |
| Январь | «Береги свои глаза» | Дать детям знания о том, что глаза, это важный орган, что глаза нужно беречь. Познакомить с основными правилами охраны зрения  Научить детей выполнять специальные упражнения для глаз. | Комплексы гимнастики для глаз в стихах.  Упражнения для активизации работы мышц глаз: «Лабиринт», «Веселый контур», «Силуэт». | Проект  «Где прячется здоровье?»  Консультация «Игровые упражнения для профилактики нарушения зрения» |
| Февраль | «Развиваем пальчики» | Познакомить детей с профилактикой заболеваний, воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | Загадывание загадок об организме человека.  Самомассаж кисти и пальцев рук: «Каток», «Пила», «Краб», «Спиральки», «Пунктиры», «Буравчик».  Самомассаж с использованием грецкого ореха, шестигранного карандаша, массажного мячика, с речевым сопровождением и без речевого сопровождения.  Цель: профилактика простудных заболеваний. | Консультация: «Развитие мелкой моторики у дошкольников: самомассаж кисти и пальцев рук ». |
| Март | «Лекарственные растения». | Познакомить детей с различными видами лекарственных растений, развивать экологическое мышление на основе представлений о «царстве» лекарственных растений, о значении лекарственных растений для здоровья человека. | Интегрированное занятие «В царстве лекарственных растений».  Игры: «Какого растения не стало?», «Назови растение». | Создание мини-музея лекарственных растений. |
| Апрель | «Спорт» | Познакомить детей с различными видами спорта, формировать понятие о здоровом образе жизни, о значении спорта для здоровья человека.  Формировать навык согласованного правильного дыхания, способствовать профилактике заболеваний верхних дыхательных путей. | Игры летнего олимпийского сезона: «Стрельба по мишеням», «Гонки на велосипедах», «Прыжки в длину».  Цель: познакомить детей с видами соревнований, формировать интерес к видам спорта.  Дыхательная гимнастика:  «Комарики», «Машины едут», «Заблудились»  Цель: обучение детей правильному дыханию. | Неделя здоровья, спортивных игр.  Консультация: «Развитие речевого дыхания» |
| Май | «Режим дня» | Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, соблюдение режима дня. | Игровое совместное занятие «Мой режим дня» Цель: Формировать у детей представление о правильном режиме дня и о пользе его соблюдения для здоровья.  Подвижные игры: | Консультация «Подвижные игры как один из видов технологий сохранения и стимулирования здоровья» |

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

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- физкультминутки и динамические паузы;

- подвижные и спортивные игры;

- упражнения после сна, «дорожки здоровья»;

- пальчиковая гимнастика;

- гимнастика для глаз;

- дыхательная гимнастика;

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**-** утренняя гимнастика;

- коммуникативные игры;

- самомассаж и точечный массаж;

- игротренинги и игротерапия;

- циклы занятий и игровых упражнений из серии «Здоровье»

**3. Коррекционные технологии:**

**-** артикуляционная гимнастика;

- сказкотерапия;

- арттерапия;

- песочная терапия;

- технология коррекции поведения.