**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 7 «Улыбка»**

**663612, Россия, Красноярский край, г. Канск, городок 5-й, д.38**

**Перспективный план**

**работы по ЗОЖ**

**на 2023 – 2024г.**

Воспитатель: Меркулова Е.В.

2024г.

**Перспективное планирование по ЗОЖ в старшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№**  **недели** | **Тема** | **Цель** |
| **сентябрь** | 1.  2.  3.  4. | «Поход на лужайку на территории детского сада. Правила поведения на природе»  «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»  «Лечебные деревья»  «Какие бывают грибы» | Закрепить правила поведения на природе, укреплять физические качества.  Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма.  Закреплять знания детей с лечебными свойствами некоторых деревьев.  Вспомнить с детьми классификацию грибов и влияние их на здоровье человека. |
| **октябрь** | 1.  2.  3.  4. | «Части тела и их функциональное значение»  «Порезы, ссадины, царапины»  «Мышцы, кости и суставы»  «Растяжения и переломы» | Совершенствовать знания детей о частях тела и его функциональном значении.  Учить оказывать медицинскую помощь при порезах и ссадинах.  Познакомить детей со скелетом и его назначении в теле человека.  Формирование практических навыков при растяжениях и переломах. |
| **ноябрь** | 1.  2.  3.  4. | «Органы чувств»  «Чтобы глаза хорошо видели»  «Здоровый зуб – здоровью люб»  «Наши легкие» | Закрепить знания детей детям о значении органов чувств для жизни и здоровья человека.  Закрепить полученные знания об органах зрения путем составления рекомендаций по охране зрения.  Дать детям представление о языке, его функциональном назначении, учить делать выводы о необходимости языка для определения вкуса и пережевывания пищи.  Продолжать знакомство с дыхательной системой своего организма, закрепить приемы правильного дыхания. |
| **декабрь** | 1.  2.  3.  4. | «И о коже надо заботиться»  «Одежда в зимний период»  «Грипп. Как уберечь себя от гриппа»  «Как уберечь себя от неприятностей в новогодние дни» | Дать понятие детям о коже и ее роли в нашем организме, научить правильному уходу за кожей.  Продолжить знакомство со свойствами одежды в разные сезоны.  Формировать у детей навыки безопасного поведения при ОРЗ и ОРВИ.  Закрепить технику безопасного поведения, когда в доме находится елка. |
| январь | 1.  2.  3.  4. | «Рождественские каникулы: спортивные праздники и развлечения»  «Зимние виды спорта и техника безопасности при занятиях этим видом спорта».  «Как вести себя во время болезни»  «Если хочешь быть здоров - закаляйся» | Создать условия для отдыха, вызвать желание заниматься спортом  Познакомить детей с различными видами зимнего спорта, вызвать интерес к занятиям спортом.  Познакомить детей с правилами безопасности во время гололеда.  Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека |
| февраль | 1.  2.  3.  4. | «Зачем человеку еда»    «Если случилась беда»  «Первая помощь при обморожении»  «Что нужно знать о лекарствах» | Совершенствовать знания детей о роли питания в жизни и здоровье человека.  Формировать технику безопасного поведения, умение оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях.  Учить оказывать первую медицинскую помощь при обморожении.  Совершенствуем знания детей о вреде и пользе лекарств для здоровья человека. |
| март | 1.  2.  3.  4. | «Полезные продукты»  «Приготовление витаминного салата»    «Зачем человеку сердце»  « Кровеносная система» | Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктах.  Научить детей приготавливать витаминный салат. Совершенствовать навыки культурного поведения за столом.  Закрепить представление детей о значении сердца в организме человека и об условиях сохранения здорового сердца.  Совершенствовать знания детей о кровеносной системе нашего организма, показать как останавливать кровотечение. |
| апрель | 1.  2.  3.  4. | «Путешествие пищи»  «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое»  «Движение – это жизнь. Спортивные игры»  «Шалости с огнем» | Развить у детей о работе главного органа пищеварения (желудок, пищевод, кишечник).    Закрепить знания детей о культурно гигиенических навыках, способствующих здоровому образу жизни.  Формировать представление об активном отдыхе.  Закрепить знания детей о стихии огня и правилами безопасности при пожаре; дать представление об опасностях для здоровья человека. |
| май | 1.  2.  3.  4. | «Укусы насекомых»  «О лечении травами. Экскурсия на луг»  «Правила поведения на воде»  «Диагностическое занятие по ЗОЖ» | Учить детей заботиться о своем организме при укусе насекомых.  Продолжать знакомство с лечебными травами родного края, учить бережному отношению к окружающей природе.  Формировать у детей навыки безопасного поведения на воде.  Выявление объема знаний и практических умений при охране своего здоровья |

Литература

1. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении/ Н.В. Елжова. – Ростов н/Д: Феникс, 20011. – 215с. (Сердце отдаю детям).
2. **ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования** / Под. Ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА\_СИНТЕЗ, 2011. – 336с.
3. Т.Н.Петрова, В.Д.Дмитриенко, Е.А.Петрова. Примерное планирование занятий по валеологии в средней группе. Дошкольная педагогика / август/ 2007 №4