**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 спортомПознакомить 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