**Перспективный план работы**

**в средней группе**

**ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОСНОВАХ ЗОЖ**

**И РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Программное содержание** | **Совместная деятельность взрослого и детей** | **Работа с родителями** |
| **СЕНТЯБРЬ** | **«Ребёнок и здоровье»**  **Цель:** Формировать у детей первоначальные представления о здоровом образе жизни. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать в детях стремление беречь своё здоровье, чувство взаимовыручки, умение оказывать помощь друг другу. | 1. Комплекс утренней зарядки «Веселая гимнастика»  2. Беседа: «Несколько секретов о здоровье».  3. С/рол. игры «Поликлиника», «Уложим куклу спать»  Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья. Учить объединяться в игре, распределять роли.  4. Просмотр мультфильма «Про бегемота, который боялся прививок»  5. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье»  Цель: Развивать внимание, воображение, логическое мышление.  6. Чтение: С. Михалков «Про мимозу», Н. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял» | ***Консультации для родителей:***  «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни»,  «Культурно-гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»  ***Памятка для родителей*** «О здоровье всерьёз»,  «10 заповедей здоровья» |
| **ОКТЯБРЬ** | **«Полезные продукты»**  **Цель:** Закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека, название овощей и фруктов. Формировать первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах. | 1. Беседа: «Что мы знаем о полезных и вредных продуктах»  2. С/рол. игра «Продуктовый магазин», «Столовая»  Цель: Закрепить название разных продуктов, овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Формировать умение правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами.  3. Игра-занятие «Откуда каша на столе?»  4. Д/и «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное – несъедобное»  5. Чтение: Ю. Тувим «Овощи», Г. Зайцев «Приятного аппетита»  6. Игра-имитация «Очень дружный мы народ и сажаем огород» М. Фисенко | ***Консультация для родителей:***  «Разговор о детском питании»,  «Режим питания детей - один из основных факторов здоровья ребенка».  ***Памятки для родителей:***  «Пять правил детского питания»,  «Как сохранить здоровые зубы без лакомств» |
| **НОЯБРЬ** | **«Правило гигиены – личная гигиена»**  **Цель:** Сформировать представления о том, что большинство заболеваний носит инфекционный характер. Разъяснить детям, что человек в силах уберечь себя от болезней. Закреплять знания о предметах личной гигиены. | 1.Беседа. «Что такое микробы», «Почему надо соблюдать правило гигиены»  2. С/рол. игра «Искупаем куклу», «Парикмахерская»  Цель: Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены.  3. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», З. Александрова «Купание», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка- водичка»; Стихи А. Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щетка»  4.Дид. игры «Определи предмет на ощупь», «Для чего нужен этот предмет?»  5. Просмотр презентации «Предметы личной гигиены»  6. Игра – драматизация А. Барто «Санитарная песенка» | ***Консультация для родителей***:  «Воспитание КГН у детей 5 года жизни»,  «Полезные советы для родителей» (или как приучить ребенка следить за своим телом).  ***Памятки для родителей:***  «Бережем здоровье с детства»  «Если сладко спится, сон хороший снится» |
| **ДЕКАБРЬ** | **«Здоровый образ жизни зимой»**  **Цель:** формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года. Способствовать развитию знаний зимних видов спорта. Прививать интерес к зимним играм и забавам. Закрепить знание названий одежды, совершенствовать умение дифференцировать одежду по сезону. | 1. «Гимнастика дружных» (умение согласовывать действия в парах)  2. Беседа: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «О зимних видах спорта».  3. Массаж БАЗ для профилактики простудных заболеваний «Неболейка»  3. Чтение Е. Багрян «Маленький спортсмен»; А. Барто «Наступили холода»; Загадки о разных видах спорта  4. С/рол. игра «Кукла простудилась»,  Цель: Формировать навык пользования носовым платком, приучать детей при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком, если кто-нибудь находится рядом.  5.Д/упр.«Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться».  6. Подвижные игры и забавы на прогулке. | ***Консультация для родителей:***  «Как одевать ребенка на прогулку зимой?»  «Семейный досуг в зимнее время года»  ***Памятки для родителей:*** «Зимние прогулки с пользой для здоровья»  «Безопасность зимних прогулок» |
| **ЯНВАРЬ** | **«Витамины и здоровье»**  **Цель:** расширять представление детей о пользе овощей и фруктов и их значении для здоровья человека. | 1. Самомассаж для глаз «Раздеваем лук»  2. Беседа: «Где живут витамины» (с опорой на иллюстрации)  3. Д/игры «Угадай на вкус», «Назови правильно», «Полезно – неполезно».  4. Решение проблемной ситуации «Как сохранить фрукты и овощи свежими?»  5.Чтение Н.Семёновой «Спор овощей», Ю. Тувима «Хозяйка однажды с базара пришла»;  6. Продуктивная деятельность: лепка и рисование овощей и фруктов по трафаретам | ***Консультация для родителей:***  «Зимние витамины: помогаем иммунитету»  «Особенности питания детей в зимний период»  ***Памятки для родителей:***  «Лук от семи недуг»  «Стихи про витамины и овощи» |
| **ФЕВРАЛЬ** | **«Тело человека»**  **Цель:** Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни. | 1. Беседа: «Мы все похожие, но разные»,  2.Дид/упражнение «Что любят и не любят кушать зубы?» (игра с опорой на иллюстрации)  3. Дидактическая игра: «Покажи части тела» , «Отгадай и покажи»  4. Игра малой подвижности «Это Я»  5. Игры на эмоции «Я ем сладкую конфету!», «Мне попался горький перчик!»  6. Спортивное развлечение «Малыши – крепыши» | ***Консультация для родителей***:  «Воспитываем детей быть опрятными и аккуратными».  «Мойдодыр у нас в гостях»  ***Памятки для родителей:***  «О важных правилах гигиены»  «Детская одежда: гигиенические требования» |
| **МАРТ** | **«Наши верные помощники»**  **Цель:** Продолжать формировать интерес к человеку и элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека; Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму; чувство сострадания к незрячим и глухим людям, желание оказать им помощь; | 1. Беседа: «Органы чувств: глаза, уши, нос» (с опорой на иллюстрации)  2. Дидактическая игра «Угадай по запаху», «Загадочные звуки»  3.Чтение: Э. Машковская «Мой замечательный нос», С.Прокофьев «Румяные щечки»  4. С/рол. игра**:** «Поликлиника» (на приеме у врача окулиста и лор)  Цель: Помочь сделать вывод о пользе работы врача для детей  5. Гимнастика для глаз «Глазки», «Ветер»  6. Опытно-экспериментальная деятельность: «Игра с воздушным шариком и соломинкой» (познакомить с тем, что внутри человека есть воздух). | ***Информация для родителей***:  «Развитие пяти органов чувств у ребенка»  «Сенсорное развитие детей дошкольного возраста»  ***Памятки для родителей:***  «Игры для развития тактильного восприятия»  «Как предупредить нарушения зрения у детей?» |
| **АПРЕЛЬ** | **«Что такое хорошо, и что такое плохо»**  **Цель:** Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым**,** стремление беречь своё здоровье. | 1. Беседа: «Вредные привычки»  2. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик», «Надуй шарик»  3.Рассматривание плакатов «Чистота – залог Здоровья!», «Учимся правильно чистить зубы», «Как ухаживать за ушами»  4. Игровое занятие «Научим Мишку правильно ухаживать за руками и ногами»  5. С/рол. игра**:** «Больница» (врач делает прививки)  6. Речевая игра «Совершенно верно!» | ***Информация для родителей:***  «Вредные привычки: от родителей – к детям»  «Как помочь ребенку избавиться от вредных привычек»  ***Памятка для родителей:***  «Воспитываем у детей полезные привычки»  «10 полезных привычек для меня и моего ребенка» |
| **МАЙ** | **«Как стать сильными и здоровыми»**  **Цель**: Закрепить представление о ценности здоровья:  формировать желание вести здоровый образ жизни. Совершенствовать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. | 1. «Весёлая зарядка для малышей» (комплекс утренней гимнастики)  2. Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья» (с опорой на иллюстрации)  3.Дид. игра: «Разложи картинки по порядку», «Угадай, что я делаю?», «Полезно или вредно».  4. Подвижные игры и эстафеты на прогулке, с использованием спортивного инвентаря.  5. С/рол. игры: «Семья», «Поликлиника»  6. Просмотр серии мультфильмов «Малышарики» (о гигиене и здоровье) | ***Консультация для родителей:***  «Домашний стадион»  «Здоровье детей и взаимоотношение родителей»  ***Памятка для родителей:***  «Простые правила здорового образа жизни»  «Зачем нужны прививки?» |
| **ИЮНЬ** | **«Будьте внимательны, милые дети! Твёрдо запомните правила эти!»**  *(правила безопасности в детском саду, на улице, в природе)*  **Цель:** Объяснить ребёнку, что приятная внешность незнакомого человека не всегда означает его добрые намерения, научить правильно вести себя в таких ситуациях.  Объяснить детям, что контакты с животными иногда могут быть опасны.  Научить детей различать грибы (съедобные и несъедобные по внешнему виду, уточнить их названия). | 1. Беседа с детьми по теме: «Правила безопасного поведения с незнакомыми людьми»  2. Чтение русской народной сказки «Кот, петух и лиса»,  «Волк и семеро козлят»  3. Игра - драматизация по сказке «Сказка о глупом мышонке» (плоскостной театр)  4. Решение проблемных ситуаций «Собака бывает кусачей»,  «Будьте, внимательны!»  5. Дид./игра «Можно – нельзя», «Полезные и вредные грибы»  6. Рисование по трафаретам «Насекомые», «Грибы», «Игрушки» | ***Консультации для родителей:***  «Обеспечение безопасности детей летом»,  «Безопасное общение с животными»  «Осторожно, открытые окна!»  ***Памятки для родителей:***  «Ребенок и улица: правила поведения на игровых площадках»,  «Безопасность и открытые окна!»  «Безопасность на природе» |
| **ИЮЛЬ** | **«Изучай и уважай правила движенья!»** *(правила безопасного поведения на дороге и в транспорте)*  **Цель:** Учить детей правилам поведения на улице; уточнить знания о правилах дорожного движения.  Познакомить детей с различными опасными ситуациями, которые могут возникнуть при играх во дворе дома. Научить их необходимым мерам предосторожности. | 1. Беседа о ПДД и поведении на улице (с опорой на иллюстрации)  2. С/рол. Игра «Автобус», «Машины»  3. Дид./игра «Какие бывают машины?», «Светофор»  4. Чтение «Разрешается – запрещается», «Рассказы о маленьком автомобиле»  5. Решение проблемных ситуаций «Как вести себя в транспорте», «Научим Мишку кататься на велосипеде»  6. П/игры: «Воробышки и автомобиль», «Поезд»  7. Игровые упражнения: «Пройди по дорожке», «Наш веселый велосипед» | ***Консультации для родителей:***  «Азбука для родителей: учим ребенка правилам безопасности»  «По безопасной дороге – в безопасный мир!»  ***Памятки для родителей:***  «Обучение детей наблюдательности на улице»  «Автокресло для ребенка» |
| **АВГУСТ** | **«Чтоб в дом ваш не пришла беда, будьте с огнём осторожны всегда!»**  *(правила пожарной безопасности)*  **Цель:**Помочь детям хорошо запомнить основные группы пожароопасных предметов, которыми нельзя самостоятельно пользоваться. Дать детям элементарные знания о необходимости безопасного обращения с огнём. | 1. Беседы с детьми: «Спички не тронь! В спичках – огонь!..», «Огонь: друг или враг?»;  2. Рассматривание иллюстрации «Пожарные машины»  3. Моделирование ситуации «Если вдруг случился пожар…»  4. Чтение С. Маршака «Кошкин дом», «Пожар»  Просмотр мультфильма «Кошкин дом»  5. Дид/игры «Отгадай загадку», «Какие бывают машины»  6. П/игры «Самый ловкий», «Кто быстрее до флажка?»  7. Пластический этюд «Дождик» *(Е. Борисова стр.80)*  8. Правила пожарной безопасности в стихах и картинках | ***Консультации для родителей:***  «Расскажите детям о причинах возникновения пожара»,  «Помощь детям в изучении правил пожарной безопасности»  ***Памятки для родителей:***  «Чтобы не было пожара, чтобы не было беды»,  «Помогите детям запомнить правила пожарной безопасности» |