

План работы по ЗОЖ с детьми разновозрастной группы.

Автор: Багаутдинова з.С., воспитатель

Срок	Содержание и цель работы	Дидактические сюжетно-ролевые игры	Подвижные игры	Работа с родителями
Сентябрь	<p>Тема: «Здоровье человека», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?».</p> <p>Цель: приобщение детей к ценностям ЗОЖ; формирование представлений о влиянии на работу образа жизни человека. Учить заботиться о своем здоровье. Воспитывать привычку ЗОЖ.</p>	<p>«Съедобное – несъедобное», «Что полезно и вредно для зубов», «Подбери одежду по сезону».</p>	<p>«Кто скорее до флажка», «Пингвины с мячом».</p>	<p>Анкета «Вы и здоровый образ жизни».</p>
Октябрь	<p>Тема: «Познай себя», «Что у тебя внутри?», «Какой я?»:</p> <ul style="list-style-type: none"> чтобы глаза хорошо видели, органы пищеварения. <p>Цель: воспитывать ответственность за свое здоровье, помочь осознать необходимость следить за своим здоровьем, уметь замечать болезни. Помочь осознать необходимость регулярных медицинских обследований. Продолжать знакомить детей со своим телом. Стимулировать положительные эмоции, интерес к строению организма.</p>	<p>«Поликлиника», «В кабинете врача», «Профессии». Чтение худ. произведения: Л.Толстой «Косточка», К.Чуковского «Федорено горе».</p>	<p>«Перенеси полезные продукты», «Медведь и пчелы».</p>	<p>Консультация: «Закаливание детского организма», «Профилактика ОРЗ».</p>
Ноябрь	<p>Тема: «Влияние здорового образа жизни на красоту тела»:</p> <ul style="list-style-type: none"> опасность грязных рук, почему нельзя грызть ногти, твой внешний вид. <p>Цель: дать представление о влиянии на внутренние органы образа жизни человека: питание, полезные, вредные привычка.</p>	<p>«Подбери пару», «Собери предметы по частям».</p>	<p>«Удочка», «Кто скорее до флажка».</p>	<p>Папка – передвижка: «Профилактика ОРЗ, Грипп», «Здоровый образ жизни в семье».</p>
Декабрь	<p>Тема: «Пища полезная и вредная»:</p> <ul style="list-style-type: none"> жирные продукты и здоровье, наши помощники - витамины, главные правила еды. <p>Цель: учить детей осознанно подходить к своему питанию. Помочь осознать, что рекламируют не самые полезные продукты питания. Учить отличать полезные продукты. Здоровье зависит от правильного питания.</p>	<p>«Мамины помощника», «Овощи», «Фрукты», «Дочки матери», «Полезно вредно», «Витаминный салат».</p>	<p>«Удочка», «Ловушка с мячом».</p>	<p>Папка – передвижка: «О пользе закаливания», «Полезные продукты».</p>
Январь	<p>Тема: «Поговорим о болезнях»:</p>	<p>«Угадайка», «Мы дружим с физкультурой».</p>	<p>«Два Мороза», «Эстафета лыжах»,</p>	<p>Консультация: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».</p>

- о микробах и вирусах,
- врачи - наши друзья,
- для чего нужны лекарства,
- правила первой помощи.

«Кто скорее до фляжка».

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье, дать детям элементарное представление об инфекционных болезнях и их возбудителях. Учить детей находить выходы из сложившейся ситуации, уметь оказывать первую помощь себе и окружающим. Дать понятие детям о том, что могут применять дети, а чем без взрослых пользоваться нельзя.

Февраль

Тема: «Главная опора мое тело»:

- о спорте,
- о закаливании организма, чем полезны воздух, вода, солнце,
- о прогулках, об экскурсиях на природе.

Цель: вызвать желание заниматься физкультурой, закаливание своего организма, быть выносливым, ловким, здоровым, веселым.

«Почемучки»,
«Времена года»,
«Подскажи словечка».

«Сбей кегли»,
«Стоп»,
«Кто скорее до фляжка».

Совместные праздники с родителями «Веселые старты», Папка – передвижка «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное для благополучие ребенка».

Март

Тема: «Дорога транспорт и дети»:

- дорожные знаки,
- движение пешеходов и транспорта,
- игры во дворе,
- правила поведения в транспорте.

Цель: закреплять знания детей о местности, дорогах. Расширить знания о дороге и правилах поведения на ней, дорожных знаках, правила этического и безопасного поведения в транспорте.

«Улица»,
«Светофор»,
Сюжет. ролевая игра «Улицы нашего города»,
«Автобус».

«Цветные автомобили»,
«Стоп», «Не оставайся на земле»,
«Хищник в море».

Папка – передвижка «Расти здоровым»,

Апрель

Тема: «У природы нет плохой погоды»:

- как беречь природу,
- почему грязный воздух,
- осторожно! Ядовитые растения (безопасность на природе),
- будь осторожен(контакты с животными).

Цель: показать положительное и отрицательное влияние природных факторов на здоровье человека. Беседы о

«Время года - весна»,
«Загрязнение окружающей среды»,
«Почемучка».

«К дереву беги»,
«Прятки».

Папка передвижка: «Гигиена окружающей среды», Уборка территория площадки.

закаливание организма природными факторами. Объяснить детям, что контакты с животными могут быть опасными. Воспитывать привычку жить в согласии с природой.

Май

Внимание!!! Опасности!!!

- ребенок на улице,
- если ты встретил незнакомого,
- ребенок один дома,
- ребенок и другие люди,
- Если ты потерялся,
- Ребенок и опасные предметы.

Цель: рассмотреть и обсудить с детьми типичные ситуации, возможных контактов с незнакомыми людьми на улице. Учить вести себя правильно в экстремальной ситуации. Продолжать знакомить с номерами телефона 01, 02, 03.

«Это делать нельзя»,
«Как бы ты поступил»,
«Путешествие в страну дорожных знаков».

«Попади в цель»,
«Кто скорее до флажка».

Папка – передвижка:
«Вредные привычка у родителей и их влияние на развитие здоровья ребенка»,
«Как организовать отдых на природе».