

**Перспективный план работы с детьми старшего дошкольного возраста 7-го года жизни  
по воспитанию потребности к здоровому образу жизни.  
МБДОУ № 149**

**Перспективный план работы с детьми старшего дошкольного возраста 7-го года жизни  
по воспитанию потребности к здоровому образу жизни.**

НОД	Познавательные беседы	Игры и упражнения	Эксперименты	Досуги	Продуктивная деятельность	Художественное слово
<b>Сентябрь.</b>						
«Осенние хлопоты человека». Цель: Дать детям понятие об осенних приготовлениях человека к зиме в лесу, на огороде, в саду; познакомить с заготовкой зерновых культур, овощей, фруктов на зиму; дать представление о нитратах и рассказать об их вреде для организма человека, способах их удаления из растений.	-«Это надо запомнить».  - «Самая нужная вещь».  - «Съедобные и ядовитые грибы и ягоды».  - «Овощи – фрукты».  - «Нужно ли уничтожить ядовитые грибы и ягоды».  «Как сделали томатный сок».	- Д/И «Угадал, кто я». - Д/И «Хорошо – плохо». - «Узнай по вкусу». - Д/И «Пуганица». - Д/И «Угадай на ощупь». - Д/И «Узнай по описанию». - Д/И «Четвёртый лишний». - Д/И «Да – нет». - Настольно – печатные игры «В лесу», «Домино», «Лото», «Съедобное – несъедобное». - Д/И «Где что зреет».	Опыт 1. «Выращивание растения из морковных верхушек». Цель: показать условия роста растений, способы их размножения.  Опыт 2. «Приготовление винегрета». Цель: показать способ приготовления блюд из варёных и сырых овощей.	Литературно-музыкальная композиция «Осенины».	- Игра-драматизация «Грибными дорожками».  - Аппликация «Грибы в корзинке».  -Изготовление дидактической игры «Где могут жить растения».  - Рисование «Натюрморт».  - Изготовление знаков, напоминающих правила поведения в лесу.	- Сказка А.Исаакяна «Самая нужная вещь». - Энциклопедия «Всё обо всём». - Л.Селихова «Машенькина прогулка». - Е.Ушан «Лесные прятки». - Г.Юдин «Ослиный огород», «Сказка о том, как овощи воевали». - Трутнева «Грибы». - Н.Толоконников «Огород». - В.Глушенко «Зайчик на огороде».

НОД	Познавательные	Игры и	Эксперименты	Досуги	Продуктивная	Художественное
-----	----------------	--------	--------------	--------	--------------	----------------

	беседы	упражнения			деятельность	слово
<b>Октябрь.</b>						
<p>«Путешествие по организму человека».</p> <p>Цель: Дать представления о внутренних органах человека, познакомить с деятельностью пищеварительной, кровеносной и дыхательной систем; формировать представления о взаимосвязи всех органов; воспитывать интерес и бережное отношение к своему организму.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Беседа о позвоночнике».</li> <li>- «Зачем нужны мышцы».</li> <li>- «Сказка о головном мозге».</li> <li>- «Внешнее строение нашего тела».</li> <li>- «Человек – творец».</li> <li>- «Мальчик – девочка».</li> <li>- «Нужно ли помогать своему организму».</li> <li>- «Кожа – помощница».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Д/И «Мы разные».</li> <li>- Д/И «Живое – неживое».</li> <li>- Д/И «Аналогия».</li> <li>- Д/И «Знаешь ли ты».</li> <li>- Д/И «Конструктор тела».</li> <li>- Д/И «Назови отличия».</li> <li>- Д/И «Моё тело».</li> <li>- Д/И «Собери человека».</li> <li>- Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Поликлиника».</li> </ul>	<p>Опыт 1. «Почему человек храпит».</p> <p>Цель: выяснить причину храпа человека.</p> <p>Опыт 2.</p> <p>«Прислушайся к себе».</p> <p>Цель: показать значение работы сердца в спокойном состоянии и после физической нагрузки.</p>	<p>Физкультурный досуг «День рождения бабы Яги».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рисование «Знаки, напоминающие правила сохранения здоровья».</li> <li>- Рисование «Я в волшебной стране».</li> <li>- Рисование «Из чего сделан я».</li> <li>- Ручной труд «Чудесные клеточки».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Г.Юдин «Главное чудо света», «Расти здоровым».</li> <li>- Энциклопедия «Всё обо всём».</li> <li>- С.Паркер «Занимательная анатомия».</li> <li>- А.Барто «Я расту».</li> <li>- В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо».</li> <li>- Л.Тихомирова «Уроки здоровья».</li> <li>- С.Маршак «О девочках и мальчиках».</li> <li>- М.Лазарев «Знай своё тело».</li> </ul>

НОД	Познавательные беседы	Игры и упражнения	Эксперименты	Досуги	Продуктивная деятельность	Художественное слово
<b>Ноябрь.</b>						
<p>«Для чего нам руки». Цель: Дать понятие о важности человеческой руки, о тесной связи рук и мозга, о том, что с помощью рук можно выражать различные чувства, что по руке можно узнать о его здоровье, характере, учить сознательно относиться к развитию своей руки, учить детей изображать предметы символично.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Правила ухода за руками».</li> <li>- «Правила ухода за ногами».</li> <li>- «Плоскостопие».</li> <li>- «Что я могу делать руками и ногами».</li> <li>- «Наши руки».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пальчиковая гимнастика «Ладочки», «Сказка про пальцы».</li> <li>- Д/И «Что лишнее».</li> <li>- Д/И «Подбери пару».</li> <li>- Игровые упражнения «Украсть слова», «Хвастушки», «Если я сделаю так», «Что было бы если..», «Умею – не умею».</li> </ul>	<p>Тренинг «Ощуди свои мышцы». Цель: согнуть руку в локте и напрячь, потрогать, сделать вывод о зависимости мышечной силы от занятий спортом.</p>	<p>Спортивный досуг с родителями «Весёлые друзья».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рисование ладошками и пальцами «Мои фантазии».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Н.Юдин «Главное чудо света».</li> <li>- В.Лукин «Кто с кем дружит».</li> <li>- А.Барто «Я расту».</li> <li>- Э.Мошковская «Сам завязал шнурки».</li> <li>-С.Баруздин «Руки».</li> </ul>

НОД	Познавательные беседы	Игры и упражнения	Эксперименты	Досуги	Продуктивная деятельность	Художественное слово
<b>Декабрь.</b>						
«Осторожно – грипп». Цель: учить заботиться о своём здоровье; познакомить с характерными признаками болезни и профилактикой; учить детей самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса; знать несложные приёмы оздоровления.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Значение прививок».</li> <li>- «На приёме у доктора».</li> <li>- «Одевайся по погоде».</li> <li>- «Свежий воздух лучше любого лекарства».</li> <li>- «Если ты заболел».</li> <li>- «Лекарства – друзья, лекарства – враги».</li> <li>- «Основные правила закаливания».</li> <li>- «Почему люди болеют».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Д/И «Что лишнее».</li> <li>- Д/И «Хорошо – плохо».</li> <li>- Д/И «Кто нас лечит».</li> <li>- Д/И «Одень куклу по погоде».</li> <li>- Игровое упражнение «Медикаменты».</li> <li>- Игра «Кто быстрее соберёт медицинский чемодан на выезд».</li> <li>- Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Аптека», «Скорая помощь».</li> <li>- Д/И «Нас лечат врач и медсестра».</li> </ul>	<p>Опыт 1. «Посадка и выращивание лука в разных условиях».</p> <p>Цель: показать роль свете, полива, почвы для роста растений.</p>	<p>Физкультурно-оздоровительный досуг «Зимняя Олимпиада».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра – драматизация «Колобок – ледяной бок».</li> <li>- Изготовление атрибутов для сюжетно-ролевых игр.</li> <li>- Изготовление выкроек одежды для бумажных кукол.</li> <li>- Рисование «Дети на прогулке».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- И.Ковалёва «Мокрый снег».</li> <li>- К.Чуковский «Айболит».</li> <li>- С Михалков «Прививка», « 36,5 градусов», «Чудесные таблетки», «больница для зверей», «Грипп».</li> <li>- Л.Зильберг «Витамины».</li> <li>- М.Лазарев «Микробы и мыло».</li> <li>- А.Барто «Мы с Тамарой санитары».</li> </ul>

НОД	Познавательные беседы	Игры и упражнения	Эксперименты	Досуги	Продуктивная деятельность	Художественное слово
<b>Январь.</b>						
<p>«Вечная слава воде».</p> <p>Цель: Продолжать воспитание культурно-гигиенических навыков; расширить знания о воде, её свойствах, роли в жизни человека, дать представление об основных источниках загрязнения воды, его последствиях, мероприятиях по предотвращению загрязнения, воспитывать бережное отношение к воде.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Чистота – залог здоровья».</li> <li>- «Береги воду».</li> <li>- «Какая вода льётся из крана».</li> <li>- «Почему надо закаляться водой».</li> <li>- «Надо, надо умываться».</li> <li>- «Кому нужна вода».</li> <li>- «Что было бы, если бы не было воды».</li> <li>- «Круговорот воды в природе».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Д/И «Хорошо – плохо», «Земля, вода, огонь и воздух», «Путешествие капельки по временам года».</li> <li>- Моделирование «Как рождается речка».</li> <li>- Подвижные игры «Ходят капельки по кругу», «Речки и озёра», «Море волнуется».</li> <li>- Логические задачи «У речки», «Пять дел перед сном».</li> <li>- Игровое упражнение «Знаешь ли ты».</li> <li>- Сюжетно-ролевая игра «Водолазы».</li> </ul>	<p>Опыт 1. «Изучение свойств воды».</p> <p>Цель: показать свойства воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вода не имеет запаха, вкуса, цвета;</li> <li>- вода принимает форму сосуда.</li> </ul> <p>Опыт 2. «3 состояния воды».</p> <p>Цель: показать, как из снега получить воду, что такое пар и когда его можно увидеть; куда исчезла вода из аквариума; лёд – легче воды.</p>	<p>Спортивные соревнования «Морской круиз».</p> <p>Вечер творческих игр «Путешествие по реке».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Панно «Морское дно».</li> <li>- Коллаж «Подводное царство».</li> <li>- Художественный труд «Кораблик».</li> <li>- Рисование «Подводный мир».</li> <li>- Аппликация «Рыбки в аквариуме».</li> <li>- Разработать с детьми «Правила чистюли».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Энциклопедии «Почемучки», «Всё обо всём».</li> <li>- «Спроси меня и я отвечу».</li> <li>- «Что такое, кто такой?»</li> <li>- В.Маяковский «Что такое хорошо, что такое плохо».</li> <li>- К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе».</li> <li>- А.Барто «Девочка – чумазяя».</li> <li>- Загадки о различных состояниях воды.</li> </ul>

НОД	Познавательные беседы	Игры и упражнения	Эксперименты	Досуги	Продуктивная деятельность	Художественное слово
<b>Февраль.</b>						
<p>«Береги глаза и уши».</p> <p>Цель: Дать представления о том, что глаза и уши являются главными органами чувств человека, уточнить, что уши и глаза у всех разные; познакомить со строением глаза; при помощи опытов учить различать силу, высоту, тембр звуков; привести к пониманию, что зрение и слух необходимо беречь.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Уши, носик и глаза помогают нам всегда».</li> <li>- «Об органах чувств и их значении в жизни человека».</li> <li>- «Я чувствую».</li> <li>- «Кислое, сладкое, горькое, солёное».</li> <li>- «Звуки вокруг нас».</li> <li>- «Уроки Мойдодыра».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Д/И «Наоборот», «Хорошо – плохо», «Найди друзей», «Узнай по вкусу (запаху)».</li> <li>- Игровые упражнения «Что я слышу», «Назови и покажи», «Глаза в глаза», «Угадай и собери».</li> <li>- Решение противоречий «Что было бы, если бы..»</li> <li>- Подвижные игры «День – ночь», «Узнай по голосу», «Слепая гусеница».</li> </ul>	<p>Опыт 1. «Зрачок глаза меняет размер».</p> <p>Цель: показать, как зрачок глаза меняет размер в зависимости от освещения.</p>	<p>Развлечение «Ой, зима-красавица, детям очень нравится».</p> <p>Праздник «Аты-баты, мы солдаты».</p>	<p>Изготовление значков, берегающих зрение и слух.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- С.Паркер «Занимательная анатомия или что тобой управляет».</li> <li>- Юдин «Главное чудо света».</li> <li>- Детская энциклопедия - «Правила по охране слуха», «Расти здоровым».</li> <li>- «Твои помощники».</li> <li>- Загадки.</li> </ul>

НОД	Познавательные беседы	Игры и упражнения	Эксперименты	Досуги	Продуктивная деятельность	Художественное слово
<b>Март.</b>						
<p>«Воздушный океан».</p> <p>Цель: Уточнить и расширить знания детей о воздухе, его составе, рассказать об основных причинах загрязнения воздуха, мероприятиях по его защите; познакомить с природным явлением «ветер», причинами его возникновения, влиянием на жизнь человека; воспитывать заботливое отношение к здоровью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Чем мы дышим».</li> <li>- «Полезные свойства воздушной рубашки планеты Земля».</li> <li>- «Сила ветра и её влияние на жизнь человека».</li> <li>- «Источники загрязнения воздуха».</li> <li>- «Почему полезен свежий воздух».</li> </ul>	<p>Д/И «хорошо – плохо».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Д/И «Путаница».</li> <li>- Д/И «Да – нет».</li> <li>- Д/И «Полезно – вредно».</li> </ul> <p>- Психологические этюды «Камень и почва», «Надуем шар».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Решение проблемной ситуации «Как помочь Зайчику спрыгнуть с высоты».</li> <li>- Подвижная игра «Ветер северный и ветер южный».</li> </ul>	<p>Опыт 1. «Есть ли в почве воздух».</p> <p>Цель: доказать, что в почве есть воздух.</p> <p>Опыт 2. «В какой почве больше воздуха».</p> <p>Цель: показать, что в результате вытаптывания почвы ухудшаются условия жизни подземных обитателей.</p> <p>Опыт 3. «Ветер – движение воздуха».</p> <p>Цель: определить направление ветра с помощью флюгера.</p>	<p>Познавательно-спортивная игра «Как мы спасали солнышко».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ручной труд «Вертушка», «Султанчики», «Кораблик»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- А.Дитрих «Откуда прилетел ветер».</li> <li>- А.Пушкин «Сказка о царе Салтане».</li> <li>- Ю.Ефремов «Воздух», «Смерч».</li> <li>- М.Исаковский «Ветер».</li> <li>- Т.Нуждина «Чудо повсюду».</li> <li>- Сегал «Рассказы о том, что тебя окружает».</li> <li>- Н.Юдин «Чудо листья», «Букварёнок».</li> <li>- Загадки о ветре.</li> <li>- «Книжка про любимый город, воздух, воду, леса и другие чудеса».</li> </ul>



НОД	Познавательные беседы	Игры и упражнения	Эксперименты	Досуги	Продуктивная деятельность	Художественное слово
<b>Апрель.</b>						
<p>«Спорт – это здоровье».</p> <p>Цель: закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиад; учить пантомимой изображать знакомые виды спорта; развивать интерес и желание заниматься спортом; совершенствовать навыки лепки из пластилина.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Почему надо заниматься спортом».</li> <li>- «Виды спорта».</li> <li>- «Физкультура и закаливание».</li> <li>- «С чего начинается утро».</li> <li>- «Какие силачи находятся в твоём теле? Что могут делать мышцы?»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры «Мы весёлые ребята», «Зайцы и волк», «кто дальше бросит» и другие.</li> <li>- Д/И «Назови правильно», «Сделай так».</li> <li>- Спортивные игры: «Хоккей», «Футбол», «Бадминтон», «Кегли», «Городки».</li> <li>- Игры со скакалками, обручами, катание на велосипеде, самокате.</li> </ul>		<p>Физкультурный досуг «Мы – космонавты».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изготовление атрибутов для спортивного уголка из бросового материала.</li> <li>- Рисование «Мишка делает зарядку».</li> <li>- Лепка «Дети играют в футбол».</li> <li>- Аппликация «Отгадай загадку» (спортивный инвентарь).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Е.Багрян «Маленький спортсмен».</li> <li>- Г.Сангир «Зарядка».</li> <li>- Т.Шорыгина «Утренняя зарядка».</li> <li>- Н.Юдин «Расти здоровым».</li> <li>- Л.Чадова «Зарядка», «На зарядку».</li> </ul>

НОД	Познавательные беседы	Игры и упражнения	Эксперименты	Досуги	Продуктивная деятельность	Художественное слово
<b>Май.</b>						
<p>«Зелёная аптека». Цель: Уточнить и расширить представления детей о лекарственных растениях; продолжить знакомство с их свойствами; закрепить понятие о взаимосвязи растительного мира и человека; учить детей правилам сбора и сушки лекарственных растений, активизировать умственную деятельность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Мишутка знакомит с растениями – медоносами и мёдом».</li> <li>- «Аптека в лесу и на кухне».</li> <li>- «Послушай и запомни».</li> <li>«Одуванчик».</li> <li>- «Растения лечат».</li> <li>- «Правила сбора лекарственных растений».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Д/И «Что где растёт».</li> <li>- Д/И «Советы доктора Айболита».</li> <li>- Д/И «Узнай целебную траву».</li> <li>- Настольно-печатная игра «Парочки».</li> <li>- Психологический этюд «Живая дорожка».</li> <li>- Д/И «Путешествие семечка».</li> <li>- Д/И «Узнай и назови».</li> <li>- Д/И «Медовое путешествие».</li> <li>- Сюжетно-ролевая игра «Поездка в лес», «Аптека».</li> </ul>	<p>Опыт 1. «Как сделать отвар шиповника». Цель:</p>	<p>Игровая программа «Весенняя сказка».</p> <p>Летний праздник «Да здравствуют дети на всей планете!».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рисование «Растения – помощники».</li> <li>- Рисование «Удивительное место на Земле».</li> <li>- Панно «Лекарственные растения».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В.Рожественский «Букет», «Подорожник».</li> <li>- О.Высотская «Одуванчик».</li> <li>- В.Кожевников «Медуница».</li> <li>- А.Плешаков «Подружись с крапивой».</li> <li>- Прокофьев «Берёза».</li> <li>- Д.Родари «Чиполлино».</li> <li>- С.Баруздин «Подорожник».</li> <li>- Загадки о лекарственных растениях.</li> </ul>