

**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
Сентябрь.						
«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
Октябрь.						
<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"> - «Беседа о позвоночнике». - «Зачем нужны мышцы». - «Сказка о головном мозге». - «Внешнее строение нашего тела». - «Человек – творец». - «Мальчик – девочка». - «Нужно ли помогать своему организму». - «Кожа – помощница». 	<ul style="list-style-type: none"> - Д/И «Мы разные». - Д/И «Живое – неживое». - Д/И «Аналогия». - Д/И «Знаешь ли ты». - Д/И «Конструктор тела». - Д/И «Назови отличия». - Д/И «Моё тело». - Д/И «Собери человека». - Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Поликлиника». 	<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"> - Рисование «Знаки, напоминающие правила сохранения здоровья». - Рисование «Я в волшебной стране». - Рисование «Из чего сделан я». - Ручной труд «Чудесные клеточки». 	<ul style="list-style-type: none"> - Г.Юдин «Главное чудо света», «Расти здоровым». - Энциклопедия «Всё обо всём». - С.Паркер «Занимательная анатомия». - А.Барто «Я расту». - В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо». - Л.Тихомирова «Уроки здоровья». - С.Маршак «О девочках и мальчиках». - М.Лазарев «Знай своё тело».

НОД	Познавательные беседы	Игры и упражнения	Эксперименты	Досуги	Продуктивная деятельность	Художественное слово
Ноябрь.						
<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"> - «Правила ухода за руками». - «Правила ухода за ногами». - «Плоскостопие». - «Что я могу делать руками и ногами». - «Наши руки». 	<ul style="list-style-type: none"> - Пальчиковая гимнастика «Ладочки», «Сказка про пальцы». - Д/И «Что лишнее». - Д/И «Подбери пару». - Игровые упражнения «Украсть слова», «Хвастушки», «Если я сделаю так», «Что было бы если..», «Умею – не умею». 	<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"> - Рисование ладошками и пальцами «Мои фантазии». 	<ul style="list-style-type: none"> - Н.Юдин «Главное чудо света». - В.Лукин «Кто с кем дружит». - А.Барто «Я расту». - Э.Мошковская «Сам завязал шнурки». -С.Баруздин «Руки».

НОД	Познавательные беседы	Игры и упражнения	Эксперименты	Досуги	Продуктивная деятельность	Художественное слово
Декабрь.						
«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"> - «Значение прививок». - «На приёме у доктора». - «Одевайся по погоде». - «Свежий воздух лучше любого лекарства». - «Если ты заболел». - «Лекарства – друзья, лекарства – враги». - «Основные правила закаливания». - «Почему люди болеют». 	<ul style="list-style-type: none"> - Д/И «Что лишнее». - Д/И «Хорошо – плохо». - Д/И «Кто нас лечит». - Д/И «Одень куклу по погоде». - Игровое упражнение «Медикаменты». - Игра «Кто быстрее соберёт медицинский чемодан на выезд». - Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Аптека», «Скорая помощь». - Д/И «Нас лечат врач и медсестра». 	<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"> - Игра – драматизация «Колобок – ледяной бок». - Изготовление атрибутов для сюжетно-ролевых игр. - Изготовление выкроек одежды для бумажных кукол. - Рисование «Дети на прогулке». 	<ul style="list-style-type: none"> - И.Ковалёва «Мокрый снег». - К.Чуковский «Айболит». - С Михалков «Прививка», « 36,5 градусов», «Чудесные таблетки», «больница для зверей», «Грипп». - Л.Зильберг «Витамины». - М.Лазарев «Микробы и мыло». - А.Барто «Мы с Тamarой санитары».

НОД	Познавательные беседы	Игры и упражнения	Эксперименты	Досуги	Продуктивная деятельность	Художественное слово
Январь.						
<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"> - «Чистота – залог здоровья». - «Береги воду». - «Какая вода льётся из крана». - «Почему надо закаляться водой». - «Надо, надо умываться». - «Кому нужна вода». - «Что было бы, если бы не было воды». - «Круговорот воды в природе». 	<ul style="list-style-type: none"> - Д/И «Хорошо – плохо», «Земля, вода, огонь и воздух», «Путешествие капельки по временам года». - Моделирование «Как рождается речка». - Подвижные игры «Ходят капельки по кругу», «Речки и озёра», «Море волнуется». - Логические задачи «У речки», «Пять дел перед сном». - Игровое упражнение «Знаешь ли ты». - Сюжетно-ролевая игра «Водолазы». 	<p>Опыт 1. «Изучение свойств воды».</p> <p>Цель: показать свойства воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вода не имеет запаха, вкуса, цвета; - вода принимает форму сосуда. <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"> - Панно «Морское дно». - Коллаж «Подводное царство». - Художественный труд «Кораблик». - Рисование «Подводный мир». - Аппликация «Рыбки в аквариуме». - Разработать с детьми «Правила чистюли». 	<ul style="list-style-type: none"> - Энциклопедии «Почемучки», «Всё обо всём». - «Спроси меня и я отвечу». - «Что такое, кто такой?» - В.Маяковский «Что такое хорошо, что такое плохо». - К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе». - А.Барто «Девочка – чумазяя». - Загадки о различных состояниях воды.

НОД	Познавательные беседы	Игры и упражнения	Эксперименты	Досуги	Продуктивная деятельность	Художественное слово
Февраль.						
<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"> - «Уши, носик и глаза помогают нам всегда». - «Об органах чувств и их значении в жизни человека». - «Я чувствую». - «Кислое, сладкое, горькое, солёное». - «Звуки вокруг нас». - «Уроки Мойдодыра». 	<ul style="list-style-type: none"> - Д/И «Наоборот», «Хорошо – плохо», «Найди друзей», «Узнай по вкусу (запаху)». - Игровые упражнения «Что я слышу», «Назови и покажи», «Глаза в глаза», «Угадай и собери». - Решение противоречий «Что было бы, если бы..» - Подвижные игры «День – ночь», «Узнай по голосу», «Слепая гусеница». 	<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"> - С.Паркер «Занимательная анатомия или что тобой управляет». - Юдин «Главное чудо света». - Детская энциклопедия - «Правила по охране слуха», «Расти здоровым». - «Твои помощники». - Загадки.

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

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

НОД	Познавательные беседы	Игры и упражнения	Эксперименты	Досуги	Продуктивная деятельность	Художественное слово
Май.						
<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"> - «Мишутка знакомит с растениями – медоносами и мёдом». - «Аптека в лесу и на кухне». - «Послушай и запомни». «Одуванчик». - «Растения лечат». - «Правила сбора лекарственных растений». 	<ul style="list-style-type: none"> - Д/И «Что где растёт». - Д/И «Советы доктора Айболита». - Д/И «Узнай целебную траву». - Настольно-печатная игра «Парочки». - Психологический этюд «Живая дорожка». - Д/И «Путешествие семечка». - Д/И «Узнай и назови». - Д/И «Медовое путешествие». - Сюжетно-ролевая игра «Поездка в лес», «Аптека». 	<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"> - Рисование «Растения – помощники». - Рисование «Удивительное место на Земле». - Панно «Лекарственные растения». 	<ul style="list-style-type: none"> - В.Рожественский «Букет», «Подорожник». - О.Высотская «Одуванчик». - В.Кожевников «Медуница». - А.Плешаков «Подружись с крапивой». - Прокофьев «Берёза». - Д.Родари «Чиполлино». - С.Баруздин «Подорожник». - Загадки о лекарственных растениях.