

**Перспективный план работы по здоровьесбережению
детей старшей возрастной группы
на 2022-2023 учебный год воспитателя Шмелевой О.И.**

Работа с детьми

1. Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т. д. - Ежедневно
2. Проведение занятий по ФИЗО, в т. ч. с инструктором по ФИЗО. - 3 раза в неделю.

Сентябрь

«Ребенок и здоровье» Формировать у детей представление о необходимости заботиться о собственном здоровье.

1. НОД *«Помоги незнайке сберечь здоровье»*.
2. Беседа *«Как я буду заботиться о своём здоровье»*.
3. Чтение К. Чуковского *«Доктор Айболит»*.
4. Разбор и заучивание пословиц о здоровом образе жизни.
5. Сюжетно-ролевые игры *«Поликлиника»*, *«Больница»*.

Октябрь

«Полезные продукты» Закреплять представления детей о пользе для человека некоторых продуктов; познакомить с приготовлением блюд из овощей, фруктов, круп.

1. НОД *«В каше сила наша»*. Составление рассказа по серии картинок *«Как каша на стол пришла»*
2. Беседа *«О здоровой пище»*
3. Чтение: М. Безруких *«Разговор о правильном питании»*, загадки об овощах и фруктах.
5. Опытно-исследовательская деятельность: Перемалывание, размельчение крупы.
6. Дидактические игры: *«Узнай и назови овощи»*, *«Разложи на тарелки полезные продукты»*, *«Какого колоска детки»*,
7. Подвижная игра: *«Огуречик»*.
8. Сюжетно-ролевая игра: *«Магазин продуктов»*
9. Продуктивная деятельность. Рисование: *«Хозяйка однажды с базара пришла.»*
10. Развлечение *«Праздник каши»*.

Ноябрь

«Ребенок на улицах города» Закреплять представления детей о важном значении правил дорожного движения.

1. НОД «Безопасность на дорогах». «Ребенок на улицах города и села». Закреплять представления детей о важном значении правил дорожного движения.

2. НОД «Безопасность на дорогах».

3. Беседа «Если ты потерялся».

4. Чтение: В. Лебедев-Кумач «Про умных зверушек», С. Михайлов «Моя улица», «Дядя Степа - милиционер», В. Клименко «Зайка-велосипедист», «Происшествие с игрушками».

5. Экскурсия: «К проезжей части».

6. Дидактические игры: «О чем говорит светофор».

7. Подвижная игра: «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобили».

8. Сюжетно-ролевая игра: «Автобус».

9. Продуктивная деятельность. Аппликация: «На дороге пешеход»

Декабрь

«Изучаем свой организм». Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, его организм.

1. Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека. Ситуации «Я забочусь о глазах, ушах», «Какое у меня обоняние», «Уход за руками и ногами».

2. Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика.

Январь

«Опасные предметы» Уточнить представления детей об источниках опасности в доме, о правилах пользования бытовой техникой.

1. Беседы «Безопасность в нашей **группе**», «Безопасность на прогулке»

2. Чтение: С. Маршак «Пожар».

3. Дидактические игры: «Безопасность дома».

4. Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Больница», «Аптека».

Февраль

«Будем спортом заниматься». Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом; расширять и закреплять представления детей о пользе занятий спортом.

1. НОД «Здоровье в порядке, спасибо зарядке».

2. Беседа «*Кто спортом занимается*».
3. Загадки о видах спорта
4. Экскурсия: «*Мини- поход на школьный стадион*».
5. Дидактические игры: «*Назови вид спорта*».
6. Продуктивная деятельность: аппликация- «*Мы делаем зарядку*», лепка- «*Хоккеисты*».
7. Спортивный праздник «*Быстрее, выше, сильнее*»

Март

«*Профессия – врач*». Расширять представления детей о врачебной помощи, продолжать знакомить с профессией врача.

1. НОД «*Айболит в гостях у детей*».
2. Беседа «*На приеме в поликлинике*».
3. Чтение: Е. Школовский «*Как лечили мишку*»
4. Ситуации: «*Осторожно - лекарство*», «*Как вести себя в поликлинике*».
5. Экскурсия: «*В кабинет медсестры*».
6. Дидактические игры: «*Если кто-то заболел*».
7. Продуктивная деятельность. Рисование: «*В медицинском кабинете*».

Апрель

«*Личная гигиена*». Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

1. НОД «*Чтобы быть здоровым*».
2. Беседа «*Чистота и здоровье*»
3. Чтение: Г. Зайцев «*Друзи с водой*», К. Чуковского «*Мойдодыр*», А. Барто «*Девочка чумазая*», К. Чуковский «*Федорино горе*», В. Бялковская «*Юля - чистюля*», З. Александрова «*Купание*»,
5. Решение проблемных ситуаций «*Таня заболела*», «*На прогулке ...*».
6. Продуктивная деятельность. Аппликация: «*Мы стираем, посмотрите*».

Май

«*Витамины*». Расширять и закреплять представления детей о витаминах и их пользе.

1. НОД «*Витамины и полезные продукты*».
2. Беседа «*Полезное - не полезное*»
3. Чтение: М. Зильберг «*Полезные продукты*», К. Кузнецов «*Замарашка*», Г. Зайцев «*Крепкие, крепкие зубы*».
5. Опытно-исследовательская деятельность: посадка лука.

6. Дидактические игры: «Угадай на вкус», «Назови правильно».

7. Продуктивная деятельность. Лепка: «Заходите в гости в гости к нам, витамины я вам дам», аппликация: «Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел».

8. Спортивные соревнования с детьми других подготовительных групп

Работа с родителями

1. Консультации по теме - Ежемесячно

2. Индивидуальные беседы с детей по ЗОЖ - По необходимости, по запросу в течение года.

3. Оформление папок – передвижек:

«Система оздоровления ребенка-сентябрь

«Улица полна неожиданностей» - ноябрь;

«Как предупредить болезнь » - март;

«Как научить детей чистить зубы правильно» -апрель;

«Личная гигиена» - апрель

«Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке» - май

4. Анкетирование родителей «Питание в семье»- сентябрь

5. Памятка «Как сделать кашу вкуснее для ребенка» - октябрь.

6. Участие в конкурсе рисунков «Мы за здоровый образ жизни» - ноябрь

7. Познавательно – развлекательное мероприятие «Праздник каши» - октябрь.

8. Родительское собрание на тему: «Здоровая семья – здоровый ребёнок» в форме деловой игры – декабрь.

9. Спортивное развлечение «Быстрее, выше, сильнее» - февраль

10. День открытых дверей. Просмотр образовательной деятельности по ЗОЖ – апрель