**Перспективный план работы по формированию здорового**

**и безопасного образа жизни у детей 6-7 лет (включительно)**

**2022-2023г**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Содержание |
| Сентябрь | Ребёнок и природа | ООД «Съедобный грибок, полезай в кузовок!»  Лото «Ядовитые грибы»  д/и «Определи растение по запаху»,  д/и «Распутай путаницу»,  д/и «Какой ветки детка?»  Моделирование ситуации с помощью иллюстраций «Гроза в лесу, гроза в поле, гроза в городе»  Выставка детских поделок «Грибная поляна»  Выставка рисунков на тему:  «Лекарственные растения»  Оформление папки-передвижки: «Полезны ли детям грибы?» |
| Ребенок на улице | ООД «Безопасная улица». Цель: продолжать знакомить с правилами перехода улицы, развивать внимание, сообразительность.   Воспитывать осторожность на улице.  ООД «Знаки дорожного движения» Цель: продолжать знакомить детей со знаками дорожного движения, развивать любознательность,  воспитывать активность в игре. Игровая ситуация: «Расположи правильно дорожные знаки» д/и «Дорожные знаки» Аппликация «Мой любимый знак»  д/и «Собери знак» д/и «Светофор» подвижная игра «Найди свой цвет» сюжетно ролевая игра «Мы в автобусе» конструирование «Гаражи для машин».  д/и «Островок безопасности»  д/и «Можно - нельзя»  д/и «На улице - не в комнате!»  Памятка для родителей «Предвидеть+ научить= уберечь» |
| Октябрь | Предметы быта | ООД «Острые предметы - опасные предметы»  Экскурсия на кухню детского сада.  д/и «Четвёртый лишний»,  д/и «Узнай по описанию»  д/и «Раз, два, три, что может быть опасно - найди»,  д/и «Хорошо-плохо».  Выставка рисунков на тему:  «Что я вижу дома»  Консультация для родителей «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни» |
| Здоровье и болезнь | Беседы: «Как правильно заботиться о своем здоровье», «От чего возникают разные заболевания».  Занятие: «Что я знаю о себе» Цель: познакомить со всеми частями тела, обратить внимание на бережное отношение и заботу к себе.  Рассказ детям о необходимости следить за чистотой одежды, вызвать у детей желание содержать свои вещи в чистоте.  Беседа о правильной осанке.  Упражнение «Как правильно сидеть на стуле?»  Чтение сказки Чуковского «Айболит», «Мойдодыр»,  А. Барто «Девочка чумазая», З. Александрова «Купание», чтение и обсуждение рассказа М. Зощенко «Глупая история», А. Ануфриева «Кто умеет чисто мыться»,  О. Высотская «Тихий час», С. Михалков «Письмо ко всем детям по очень важному делу».  Игры имитации: «Как ты моешь руки?», «Как ты расчесываешь волосы?», «Подстриги ногти», «Почисть зубки»  Сюжетно-ролевая игра «У врача», рассматривание таблицы и беседа по каждой ситуации, сюжетно-ролевая игра «Спортсмены»  д/и «Режим дня»  творческое рассказывание «Как я гуляю» |
| Ноябрь | Электроприборы | ООД «Что мы знаем об электричестве» Цель: знакомство с электричеством, истории возникновения, учить понимать связь с другими предметами, закреплять знания о правиле поведения с электроприборами  Беседа: «Опасные предметы» Цель: уточнить представление детей об источниках опасности в доме, о правилах пользования бытовой техники.  д/и «Так и не так» Цель: учить отличать опасные для жизни ситуации, воспитывать желание соблюдать правила безопасности.  д/и «Можно-нельзя»  д/и «Угадай по описанию и нарисуй отгадку»  д/и «Сложи картинку» д/и «Машины помощники» Цель: уточнить представление детей об источниках опасности в доме и предметах правильного поведения.  Консультация для родителей: «Электроприборы вокруг нас» «Культурно гигиенические навыки их значения в развитие ребенка» |
| «Пожароопасные предметы. Спички» | ООД «Будь осторожен с огнем» Цель: закрепить знания правил пожарной безопасности, прибавить интерес к работе пожарных.  Беседа: «Службы 101,102,103 всегда на страже» Цель: познакомить со службами безопасности, с их назначением, обратить внимание на необходимость знать их.  д/и «Угадай, что это?»  Викторина «Огонь добрый- огонь злой!»  Оформление папки-передвижки «Чтобы не допустить большой беды» Беседа: «Где работает огонь» Цель: познакомить с жизнью древнего человека, рассказать об открытии человеком огня,  как дошел огонь до нас, и как он помогает человеку. Беседа: «Огонь друг или враг» Цель: формировать представление о поведении при угрозе пожара. д/и «Опасные хлопушки» Цель: закрепить знания правил безопасности при работе с опасными предметами. Чтение С. Маршак «Рассказ о не известном герое», «Кошкин дом». |
| Декабрь | Наше здоровье | ООД «Опасности на улице зимой» Цель: закрепить знания детей об опасности на улице зимой, обратить внимание на ледяные и заснеженные дорожки  Воспитывать внимательность, сосредоточенность. Беседа: «Путешествия в страну Здоровья» Цель: развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания,  занятие физкультурой и спортом.  д/и «Что у нас внутри»  д/и «Что я чувствую»  д/и «Зеркало»  д/и «Послушай и покажи»  д/и «Дыши – не дыши»  д/и «Кто быстрее покажет»  Сюжетно – ролевая игра: «Осмотр у доктора»  Игровые задания: «Покажи упражнение, полезное для позвоночника», «как узнать выросли ли мы?», «Хрупкое ли у нас тело», «Как ухаживать за телом?», «Для чего нужны нам органы»  Игры на развитие воображения: «На что похожи язык, зубы, рот, губы…»  Игра-занятие: «Кто живет в ротике-домике?» (с использованием зеркала).  Практические задания: «Произнести слова, не касаясь языком неба, передних зубов и т.п.»  Чтение художественной литературы: Е. Пермяк «Про нос и язык», С. Михалков «Овощи», К. Чуковский «Айболит», Е. Григорьева «Бабушка больна», Г. Сенченко «Все мы скажем, не т простуде», П. Образцов «Лечу куклу», А. Барто «Я лежу болею», И. Драч «Врач».  Игры-предположения: «Что будет, если съесть много мороженого?», «Что будет, если фрукты и овощи не мыть, принимать пищу грязными руками, не чистить зубы, гулять раздетыми».  Игровые задания: «Как узнать, здоров ребенок или нет», «Как рассказать, что у тебя болит», «Когда человек болеет».  Беседы: «Как правильно заботиться о своем здоровье», «От чего возникают разные заболевания».  Экскурсия в медицинский кабинет.  Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках». |
| «Ребенок и незнакомец» | Рассматривание иллюстраций: «Уроки безопасности» Цель: познакомить с опасностями, которые встречаются в жизни.  Чтение сказки «Волк и семеро козлят», беседы о том, почему звери попали в беду и как бы дети поступили если бы оказались на месте колобка, кота, козлят.  Беседа о   беседа о безопасном поведении при встрече с незнакомыми людьми, д/и «Назови, о ком говорю?», игровая ситуация «Если ты один в квартире?», «Поможем девочке найти маму». |
| Январь | «Витамины и здоровье» | ООД: «Путешествие за витаминами»  Цель: расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствах.  Беседы «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», «Роль лекарств и витаминов»  Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.  д/и «Аскорбинка и ее друзья» Цель: закреплять знания об основных витаминах, их полезных свойствах, и продуктах которые они содержат. д/и «Вредное – полезное» Цель: закреплять знания о вредных и полезных продуктах.  д/и «Угадай на вкус»  д/и «Назови правильно»  д/и «Полезно – неполезно».  Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу.  Продуктивная деятельность: Рисование «Витамины» Аппликация «Овощи и фрукты», Лепка «Морковки».  Цель: Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользе витаминов.  Чтение С. Михалков «Про девочку которая плохо кушала», «Чудесные таблетки», «Прививка».  Папка-передвижка «Упражнения для формирования правильной осанки у детей» |
| «Животные и человек» | ООД «Умеешь ли ты общаться с животными» Цель: закрепить знание детей о поведении с животными, рассказать какие опасности можно ожидать от животных,  обратить внимание на бездомных животных.  Разгадывание загадок о животных, беседа о безопасном поведении с животными и выходе из опасных ситуаций, наблюдение за щенком и кормление его, чтение рассказа «Счастливая Натка».   Творческое задание: раскрашивание с помощью тампона изображения щенка. |
| Февраль | «Тело человека» | Беседы: «Как устроено наше тело», «Как мы дышим», «Глаза», «Какую роль играет сердце в жизни человека», «Что вредно для наших легких».  д/и «Лицо в зеркале»  д/и «Мои помощники»  д/и «Какого цвета волосы»  д/и «Чудесные картинки»  д/и «Кто быстрее покажет части тела»  д/и «Посмотри и позови»  д/и «Что забыл нарисовать художник».  Чтение художественной, литературы: Г. Ладонщиков «Я под краном руки мыла». Детские энциклопедии, «Тело человека» М. Ефремова, альбом «Тело человека», стихотворение «Тело человека» М. Ефремова.  Игры-задания: «Покажи, что умеют ручки? ножки?», «Подыши носиком», «Поморгай глазками», «Зачем человеку нужна голова», «Нарисуем на ладошке…», «Как ухаживать за собой», «Для чего человеку нужны части тела?»  Практические задания: «Раскрась части тела», «Обведи кружочком подвижные части тела», «Обведи фломастером ступни ног и кисти рук».  Подвижные игры: «Веселая зарядка», «Маленькие и большие ноги», Пальчики и ручки», «Быстрые и ловкие ножки», «Море волнуется.»  Папка-передвижка «Советы по предупреждению близорукости у детей» |
| «О вкусной и здоровой пище» | Беседы: «Какие продукты нам полезны», «Когда я ем – я глух и нем», «Зачем нужны витамины».  Экскурсия на кухню детского сада.  ООД «Витаминная семья»  д/и «Полезное угощение»  д/и «Что растет на грядке»  д/и «Найди полезные продукты»  д/и «Накрой стол для завтрака, обеда, ужина»  Сюжетно- ролевые игры: «Магазин полезных продуктов», «Кушайте на здоровье», «Реклама», «Поварята»  Подвижные игры: «Посадка и сбор овощей», «Съедобное и несъедобное»  Игры- задания: «Подбери продукты для завтрака», «Что возьмем для салата», «Что возьмем для компота», «Найди лечебное растение от простуды», «Узнай на ощупь…на вкус».  д/и «Узнай меня по описанию»  д/и «Фрукты- верные друзья»  д/и «Полезно – не полезно»  д/и «Что из чего?»  Разгадывание загадок о продуктах питания. |
| Март | «Будем спортом заниматься» | ООД «Медвежье здоровье»  д/и «Подскажи Незнайке»  д/и «Сложи картинку»  Игра-загадка: «Угадай каким видом спорта я хочу заниматься» (имитация)  Игры-эстафеты «Кто быстрей?»  Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника (прием у врача окулиста, лора, хирурга и др.), «Занятие по физкультуре», «За обеденным столом».  Театрализованные игры: «Чтобы нам не болеть», «День здоровья».  Игровые задания: «Что надо делать, чтобы жить долго», «Для чего нужна утренняя (после дневного сна) гимнастика», «Как правильно чистить зубы».  Чтение художественной литературы: Е. Успенский «Детский врач», Г. Сапгир «Будьте здоровы»,  С. Михалков «Тридцать шесть и пять»  д/и «Хорошо-плохо»,  д/и «Закончи предложение»  д/и «Найди ошибку»  Консультация «Одежда и здоровье»  Развлечение «Чтобы нам не болеть» |
| Ребенок среди людей | Моделирование опасных ситуаций: контакты с незнакомыми людьми на улице и дома.  д/и «Добрый и злой человек»  Выставка детских рисунков «Мои друзья»  Консультация для родителей «С кем общается ваш ребенок?»  Игра - драматизация «Самый большой друг» |
| Апрель | «Опасности вокруг нас» | д/и «Острые предметы» Цель: закрепить представление об острых предметах, колющих и режущих предметах,   предостеречь от несчастных случаев в быту.  Творческая игра: «Отгадывание загадок о кухонных принадлежностях» Цель: закрепить представление о предметах быта, находить отгадку.  Беседа: «Чтобы не было беды» Цель: дать представление о роли огня в жизни человека.  Творческая игра: «Поликлиника» Цель: отображать в игре знания об окружающей жизни, показать социальную значимость медицины.  Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства»  Цель: Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности  ООД: «Врачи – наши помощники»  Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук  д/и «Опасно-безопасно»  Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.  С/р игры «Мы шоферы», «Больница»  Цель: Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. Закрепить знание детей о профессии врача, способствовать формированию основ здорового образа жизни.  Чтение В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо»  Консультация для родителей «Развиваем пальчики» |
| Правила дорожного движения | ООД «Законы улиц и дорог»  ООД «Профессия водитель» Цель: продолжать знакомить с особенностями работы водителей различного транспорта, расширять знания о   правилах поведения водителей на дороге, воспитывать интерес к данной профессии. ООД «Правила пешехода» Цель: обучать детей правилам пешехода на дороге и тротуаре, развивать внимание,  воспитывать доброжелательность к другим пешеходам.  Конструирование «Наша улица» Подвижная игра «По дороге» Чтение «Самоделкин и его друзья» Сюжетно ролевая игра: «Водитель и пешеход»  д/и «Найди ошибку»  д/и «Угадай транспорт»  д/и «Мы- водители»  Коллаж «Перекресток»  Чтение А. Усачева «Дорожная песенка» Сюжетно ролевая игра «Водитель» Рисование транспорта Игровая ситуация «Помоги перейти дорогу» |
| Май | «Закаляйся - если хочешь быть здоров» | ООД «Сохрани свое здоровье сам» Цель: обратить внимание детей на свое здоровье, что их внимание сохранит их здоровье.  д/и «Подбери пару»  д/и «Найди ошибку художника».  Сюжетно- ролевые игры: «На реке», «В гостях у доктора Знайки».  Подвижные игры: «Свободное плавание», «Солнышко»  Логоритмические упражнения: «Речка», «Дождик»  Игры-предположения: «Если долго загорать под ярким солнцем, что может случиться?», «Если не пить воду, что будет?», «Как выглядит человек, который редко бывает на свежем воздухе?».  Беседы: «Чистую воду пить – долго жить», «Солнце, воздух и вода».  Чтение художественной литературы: А. Плещеев «Травка зеленеет», Е. Благинина «Свети, свети солнышко», «Дождик», А. Барто «Что лучше», С. Михалков «Как девочка Таня загорала»  Просмотр мультфильма «Про львенка и черепаху»  Плакат «Закаливание»  Этюды: «Грязные и чистые руки»,  Развлечение «Надо, надо умываться!»  Развлечение «День здоровья»  Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров» |
| «Ребенок и природа» | ООД «Безопасность на природе» Цель: знакомить детей с правилом поведения на природе во время грозы, пожара;  дать знания о правилах поведения с разными насекомыми.  Беседа: «Красивые, но ядовитые». Цель: учить отличать я довитые растения от лекарственных. д/и «Собери картинку» Цель: познакомить со знаками что нельзя, и что можно делать на природе. Беседа: «Случай на улице» Цель: продолжать знакомить детей с правилами поведения на улице; закреплять умение составлять  последовательный рассказ по серии сюжетных картинок.  д/и Что можно, что нельзя есть» Цель: познакомить с ядовитыми, несъедобными грибами, ягодами. д/и «Видим, слышим, ощущаем» Цель: закреплять представления об органах чувств.  Рассматривание и обсуждение иллюстраций с изображением лекарственных растений, ядовитых растений, съедобных и несъедобных грибов |