**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 электроприборамиБеседа: «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 дорожкиВоспитывать 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 опасностиООД: «Врачи – наши помощники»Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лукд/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 транспортаИгровая 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 |