**Перспективное планирование в старшей группе**

**ОО «Физическое развитие»**

**Направление «Формирование начальных представлений о ЗОЖ»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цель занятия** | **Содержание** | **Совместная деятельность** | **Самостоятельная деятельность** |
| **Сентябрь** | Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке. | Познакомить детей с понятием «витамины».  Закрепить знания об овощах и фруктах и их значении в питании человека.  Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры. | 1. В гости к детям приходит Степашка и рассказывает, что Хрюша заболел. Просит ему помочь.  2. Вопросы к детям:  - Как можно определить, что человек заболел?  - Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?  - Как помочь Хрюше поправиться?  3. Анализ ситуации «Хрюша любит, есть фрукты и овощи, но у него от них всегда болит живот. Что делать?»  4. Ритмическая пауза «Хороводная – огородная»  5. ИЗО деятельность «Любимые овощи и фрукты»  6. Итог занятия: Степашка благодарит ребят за помощь и угощает яблоками. | Д/и «Что где растёт»  Цель: закрепить знания об овощах и фруктах.  Д/и «Угадай по вкусу»  Цель: Учить по вкусу определять овощи и фрукты.  Д/и «Что лишнее»  Цель: развивать умение сравнивать и обобщать предметы в группы по признакам.  Д/и «Этот лимон жёлтый как …»  Цель: закрепить знания цветов фруктов и овощей детьми. | Уголок творчества – выложить шаблоны, трафареты и образцы рисования овощей и фруктов, раскраски «Овощи и фрукты»  Уголок для девочек – вывесить схемы приготовления салатов и компота.  В театральный уголок выложить маски овощей для исполнения «Огородной – хороводной».  В уголок природы – выложить муляжи овощей и фруктов.  В учебную зону вывесить картину «Сбор овощей и фруктов» |
| **Октябрь** | В гостях у доктора Айболита | Закрепить знания детей о понятии «здоровье».  Уточнить правила сохранения здоровья.  Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. | 1. В группе появляется книга К.И. Чуковского «Айболит». Входит воспитатель в костюме доктора Айболита – слушает детей, смотрит их горлышко и делает вывод, что они нуждаются в зарядке.  2. Ритмическая гимнастика под музыку «Физкульт – ура!»  3. Беседа о здоровье:  - Что значит быть здоровым?  - Как сохранить здоровье?  - Расскажите, как вы укрепляете своё здоровье.  4. Итог занятия: драматизация отрывка сказки К.И. Чуковского «Доктор Айболит» | Досуг «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит»  Цель: учить детей не бояться врачей, самому уметь оказывать помощь.  Д/и «Что вредно, что полезно»  Цель: закрепить знания детей о способах укрепления здоровья.  Рисование «Любимый герой сказки К.И. Чуковского «Доктор Айболит»  Цель: развивать художественные способности детей.  С/р игра «Больница»  Цель: развивать ролевой диалог, ролевые взаимодействия, закрепить знания детей о профессиях врача, медсестры, аптекаря. | В игровой уголок – выложить атрибуты к сюжетно – ролевой игре «Больница».  В учебную зону – выложить дидактическую игру «Что вредно, что полезно», наглядное пособие «Первая медицинская помощь»  В театральный уголок – вывесить элементы костюмов для драматизации сказки «Доктор Айболит» |
| **Ноябрь** | Чистота – залог здоровья | Формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела.  Закрепить сформированность культурно – гигиенических навыков у детей.  Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде. | 1. В группу к детям Почтальон приносит посылку от доктора Айболита, в которой лежат две книги К.И. Чуковского «Мойдодыр» и «Федорино горе». Как вы думаете, о чём Айболиту хочется, чтобы мы поговорили на нашем сегодняшнем занятии.  2. Вопросы к детям:  - Почему от героев сказок убежали их вещи?  - Почему плохо ходить неопрятным?  - Назовите случаи, когда нужно мыть руки.  3. Ритмическая физминутка «Все ребята любят мыться»  4. Чтение стихотворения «Чистюля енот»  5. Загадки детям о средствах гигиены.  6. Итог занятия: сюжетно – ролевая игра «Прачечная» | Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская»  Цель: развивать диалогическую речь детей, воспитывать желание следить за своим внешним видом.  Д/и «Наши помощники» Цель: закрепить знания детей об инвентаре младшего воспитателя»  Хозяйственно-бытовой труд: стирка кукольной одежды и дежурство по столовой. Цель: приобщение детей к труду, воспитывать уважение к людям труда.  Разучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо» Цель: закрепить образцы правильного поведения у детей. | В раздаточной – спец. одежда для детского труда (фартуки и косынки)  В игровой уголок – выложить атрибуты к сюжетно – ролевой игре «Парикмахерская» и «Прачечная»  В учебную зону – выложить дидактическую игру «Наши помощники»  В библиотеку выложить книги со сказками и рассказами «Козлёнок, который не любил умываться», «Мойдодыр», «Федорино горе», «Девочка чумазая» и иллюстрации к ним. |
| **Декабрь** | Чтобы здоровье было в порядке – делаем дружно с утра мы зарядку | Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой.  Формировать привычку здорового образа жизни у детей.  Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике. | 1. В группу к детям вкатывается мячик и приглашает их в страну Спортландию.  2. Ритмическая гимнастика «Путешествие по Спортландии»  3. Рассказ воспитателя о том, как древние люди ценили физические упражнения.  4. Вопросы к детям:  - Для чего нужна зарядка?  - Кто из вас дома делает зарядку?  - Покажите своё любимое упражнение.  5. Чтение сказки «Зарядка и Простуда»  6. Итог занятия: научим пластилиновых человечков делать зарядку. | Рассматривание книг и альбомов о спорте.  Цель: уточнить представления детей о различных видах спорта.  Д/и с мячом «Виды спорта»  Цель: закрепить в памяти детей названия видов спорта.  Рисование «Придумай значок на тему «В здоровом теле – здоровый дух»  Цель: формирование привычки здорового образа жизни; развитие воображения и творческих способностей детей.  Эстафета «Весёлые спортсмены»  Цель: развитие ловкости, быстроты и меткости. | В учебную зону - выложить серии иллюстраций «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» и «Спортивный инвентарь»; дидактические игры «Что перепутал художник», «Кому что надо», «Кто лишний».  В физкультурный уголок – выложить атрибуты для игры – эстафеты «Весёлые старты»  В уголок творчества – выложить образцы рисования спортивного инвентаря и людей, занимающихся спортом. |
| **Январь** | Здоровые ушки у моей подружки | Познакомить детей со значением органа слуха.  Научить ребёнка осознано заботится о своём слухе.  Воспитывать привычку следить за чистотой своих ушей. | 1. В группу пришёл зайчик. Осмотрел детей и очень удивился, что у них нет ушек на макушке. Ребята докажем зайчику, что у нас есть ушки и они хорошо слышат.  2. Д/и «Кто зовёт тебя в лесу»  3. Рассказ воспитателя о строении и значении слуха для человека.  4. Ритмическая пауза «Заинька»  5. Работа по иллюстрациям «Чтобы уши были здоровыми»  6. Итог занятия: зайчик в подарок детям дарит их портреты, но без ушей. Задача детей дорисовать уши. | Д/и «Как органы человека помогают друг другу»  Цель: сформировать представления о том, что органы в определённых пределах могут заменять друг друга.  Д/и «Шумовые коробочки»  Цель: развивать у детей слуховое восприятие, учиться дифференцировать шумы.  Разучивание стихотворения Э. Мошковской «Доктор»  Цель: закрепить в памяти детей об уходе за ушами.  Д/и «Чтобы уши были здоровыми»  Цель: учить ребёнка бережному отношению к своему слуховому аппарату. | В учебную зону – выложить дидактическую игру «Чтобы уши были здоровыми» и вывесить плакат «Строение уха»  В уголок природы – выложить раковины морского моллюска.  В музыкальный уголок – выставить шумовой оркестр.  В библиотеку – выставить энциклопедию «Животные» |
| **Февраль** | Чтобы глаза хорошо видели | Познакомить детей со значением органа зрения.  Сформировать у детей навыки ухода за глазами.  Воспитывать у детей бережное отношение к глазам. | 1. В группу к детям воспитатель заносит посылку – в ней повязка на глаза. Как вы думаете, зачем нам её прислал доктор Айболит?  2. П/и «Жмурки»  3. Проблемный вопрос «Легко ли ориентироваться в пространстве, если наши глаза ничего не видят?  4. Беседа о значении органа зрения:  - Для чего человеку зрение?  - Из-за чего зрение может испортится?  - Можно ли смеяться над детьми в очках?  5. Игра для профилактики усталости глаз «Буратино» (6, 69)  6. Д/и «Чтобы глаза хорошо видели»  7. Итог занятия: чтобы наше зрение не ухудшалось – разучим гимнастику для глаз. | Беседа «Телевизор, компьютер и здоровье»  Цель: познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером, телевизором.  Разучивание зрительной гимнастики «Чтобы глазки отдохнули»  Цель: учить детей снимать усталость с глаз по средствам гимнастики.  Д/и «Чудесный мешочек»  Цель: учить детей определять предмет тактильно, по вкусу и запаху.  С/и «Кольцеброс» Цель: учить детей метать в вертикальную цель, развивать глазомер. | Физкультурный уголок – выложить спортивные игры «Кольцеброс», «Дарц», «Кегельбан».  Игровая зона – приготовить атрибуты к сюжетно-ролевой игре «Кабинет окулиста»  В учебную зону –выложить альбом «Наши врачи» и дидактическую игру «Чтобы глаза были здоровыми» |
| **Март** | Зубы крепкие нужны, зубы крепкие важны | Дать некоторые представления о видах и значении зубов.  Закрепить знания детей о способах укрепления зубов.  Воспитывать осознанное желание заботиться о здоровье своих зубов. | 1. В группе появляется Королева Зубная Щетка. На жителей её королевства – зубов напал злой волшебник Кариес. Поможем королеве победить злого волшебника.  2. Беседа о зубах:  - Для чего нужны зубы человеку и животным?  - Чем отличаются молочные зубы от коренных?  - Что делать если разболелся зуб?  3. Физпауза «Сказочная зарядка»  4. Рассказ Королевы Зубной Щётки о видах зубов и их значении.  5. Д/и «Чтобы зубы были здоровыми»  6. П/и «Полезные продукты»  7. Итог занятия: дети отдают Королеве Зубной Щётке корзину с продуктами, содержащими кальций. | Д/и «У кого какие зубы»  Цель: познакомить с зубами различных животных (грызунов, травоядных, хищников)  Чтение рассказов Г. Зайцева «Уроки Мойдодыра»  Цель: закрепить правила ухода за зубами.  Общение «На приёме у стоматолога»  Цель: познакомить детей с особенностями работы стоматолога, сформировать «+» отношение к посещению стоматолога. | В игровую зону – выложить атрибуты к сюжетно – ролевой игре «На приёме у стоматолога»  В учебную зону –  вывесить плакат «Как правильно чистить зубы», выложить альбом «Наши врачи» и дидактические игры «Что сначала, что потом», «Чтобы зубы были здоровыми»  В уголок творчества – выложить образцы рисования, шаблоны и трафареты полезных продуктов, зубной щётки и тюбика с пастой» |
| **Апрель** | Чтоб с болезнями не знаться – надо правильно питаться. | Познакомить детей с принципами правильного питания.  Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.  Воспитывать любовь к здоровой пищи. | 1. В гости к детям приходят два сказочных персонажа. Они спорят: один утверждает, что для хорошего самочувствия надо много есть, а другой, что переедать вредно. Как помочь друзьям решить спор и помириться?  2. Чтение стихотворения «Робин Бобин Баробек»  3. Вопросы к детям:  - Отчего у Робина разболелся живот?  - Как нужно питаться, чтобы оставаться здоровым?  - Сколько раз в день надо питаться?  - Что лучше есть на завтрак, обед, полдник, ужин?  4. Ритмическая пауза «Огородная – хороводная»  5. Д/и «Полезные продукты»  6. Рисование «Полезные продукты»  7. Итог занятия: дети отдают свои рисунки с полезными продуктами героям, чтобы они не забыли, как нужно питаться. | Д/и «Что лишнее»  Цель: упражнять детей в классификации предметов по определённому признаку.  Игра – эстафета «Полезные продукты»  Цель: закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.  Загадки об овощах и фруктах.  Цель: учить детей называть предмет по заданным признакам.  С/р игра «Продуктовый магазин»  Цель: познакомить детей с отделами продуктовых магазинов, развивать у детей диалогическую речь. | В уголок творчества – выложить шаблоны, трафареты и образцы рисования продуктов питания.  В игровую зону – выложить атрибуты к сюжетно – ролевым играм «Продуктовый магазин» и «Кухня», а также вывесить схемы – модели приготовления полезных блюд.  В библиотеку –выставить книги: «Откуда к нам хлеб пришёл», «Колосок», «Хозяйка однажды с базара пришла», «Стакан молока», «Лёгкий хлеб», «О девочке, которая наступила на хлеб», «Вершки и корешки»  В учебную зону – выложить разрезные картинки «Овощи» |
| **Май** | Я и моё настроение | Учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению.  Познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих.  Воспитывать у детей внимательное, толерантное отношение друг к другу. | 1. И.М. Дети получают письмо от царя из Тридевятого царства с просьбой помочь развеселить его дочь – Несмеяну. Как можно помочь Несмеяне?  2. Д/и «Продолжи фразу»  - Когда у меня плохое настроение, я …  - Меня огорчает, если …  - Мне очень весело, когда …  - Чтобы поднять себе настроение, я …  - Когда я болен, то мне …  3. Вопрос к детям: «Как узнать, какое настроение у твоего друга?»  4. Физпауза «Физкультуре каждый рад!»  5. Этюд «Стиральная машинка»  6. Рисование «То что мне поднимает настроение»  7. Итог занятия: дети отсылают свои рисунки Несмеяне, чтобы она смогла себе поднять настроение. | Психогимнастика «Спасём доброту»  Цель: учить различать, называть эмоции и адекватно реагировать на них.  Этюд «Доброе слово товарищу»  Цель: упражнять детей в употреблении добрых слов, развитие чувства коллективизма.  Общение «Все люди разные»  Цель: воспитание толерантного отношения друг к другу.  Д/и «Что такое хорошо и что такое плохо»  Цель: уточнить представления детей о добрых и злых поступках и их последствиях. | В уголок эмоций – выложить альбом с фотографиями людей с различными эмоциональными состояниями; дидактические игры «Домик эмоций», «Угадай эмоцию», «Что такое хорошо и что такое плохо»  В уголок творчества – выложить образцы рисования лиц с различными эмоциональными состояниями; вывесить репродукции портретов.  В библиотеку поободрать книги с юмористическими рассказами Н. Носова. |