

Примерное перспективное планирование  
по формированию основ  
здорового образа жизни  
в средней группе



**«Будь здоров»**

*МБДОУ детский сад №2  
станции Калининской  
Краснодарского края  
Воспитатель: Кривенко Е.А.*

# Сентябрь

## Тема месяца: «Какие мы!»

- Формировать первоначальное представление о строении своего тела и функциях отдельных органов.
- Учить, правильно называть части своего тела, находить правую и левую стороны.
- Воспитывать бережное отношение к своему организму.
- Приобщать к здоровому образу жизни.

Познавательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
<p><b>«Вот Я какой».</b> Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Закрепить и уточнить представления о частях тела человека.</li><li>• Развивать умение ориентироваться в схеме собственного тела.</li><li>• Различать и называть части тела.</li><li>• Активизировать словарь детей.</li></ul> <p><b>« Наши глаза»</b> Цель: Дать детям представления о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека; познакомить со строением глаза; привести к пониманию, что зрение необходимо беречь. Развитие и активизация словаря, памяти.</p>	<p><b>ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ:</b> «Узнай по описанию» «Найди на ощупь названную часть тела». «Умею- не умею». «Поехали». «Покажи части тела». «Мой портрет». «Весёлый человек». «Угадай кто это?» «Что сначала, что потом». «Рассмотри дерево» «Найди одинаковые предметы» «Хорошо- плохо для глаз»</p> <p><b>Игры-ситуации:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Я расту».</li><li>• « На приёме у врача-окулиста»</li></ul> <p><b>Беседа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Что я умею делать».</li><li>• «Глаза – зеркало души»</li></ul> <p><b>Чтение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• М.Ефремова. «Тело человека».</li><li>• А.Барто «Я расту», « Очки»</li><li>• Загадки про человека, глаза.</li></ul> <p><b>Подвижные игры:</b> «Стоп». «Ровным кругом» «Жмурки».</p>	<p>Рассматривание плакатов с изображением людей.</p> <p>Раскраски.</p> <p>Обведи (ладонь, стопу).</p> <p><b>Настольно печатные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Найди пару».</li><li>• «Найди предмет на ощупь»</li></ul>	<p><b>Консультация:</b> «Семья-моё начало».</p> <p>Предложить разучить «Гимнастику для глаз»</p>

# Октябрь

Тема месяца: **«Наши помощники».**

- Расширять представления детей о своём организме - о функциях носа, ушей.
- Развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур.
- Познакомить с основными правилами ухода за ушами, носом.
- Продолжать формировать навыки здорового образа жизни.

<b>Познавательная деятельность</b>	<b>Совместная деятельность</b>	<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>Работа с родителями</b>
<p><b>« Такие разные носы? »</b> 1. Расширить представления детей о своём организме – о функциях носа, особенностях его строения, значении. 2. Развивать интерес к познанию своего организма. 3. Закрепить правила безопасности жизнедеятельности, правила ухода за носом. 4. Воспитывать у детей культуру здоровья.</p> <p><b>« Уши наши помощники »</b> познакомить детей со строением уха и с основными правилами ухода за ушами; расширить и активизировать словарь детей по данной теме; совершенствовать речь в форме диалога (при показе детьми сценки) работа над выразительностью исполнения; развивать память, слуховое внимание, речевой слух, остроту слуха.</p>	<p><b>Дидактические игры:</b> «Узнай предмет по контуру» «Что полезно, что вредно» «Носы нужны не только для красоты» «Определи по запаху» «Угадай кто позвал» «Глухой телефон» «Определи предмет по звуку»</p> <p><b>Игра-ситуация:</b> «Береги здоровье смолоду» «Мои верные помощники» <b>Беседа</b> « Чтобы всем здоровым стать, надо носом нам дышать» «Как беречь уши» «Как мы слышим»</p> <p><b>Чтение:</b> и рассматривание книг "Азбука здоровья", "Уроки Айболита" Разучивание с детьми сценки "Про нос и язык" (П.Е.Пермяк)</p>	<p><b>Настольно печатные игры:</b> «Найди пару» «Цепочка»</p> <p>Рассматривание альбомов «Такие разные носы»</p>	<p><b>Консультация:</b> «Профилактика болезней верхних дыхательных путей».</p> <p><b>Оформление стенда</b> «Закаливающие процедуры».</p>

## Ноябрь

- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Продолжать воспитывать желание заботиться о своём здоровье
- Дать знания о зубах, научить заботиться о них.

Познавательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
<p><b>« Чтобы зубки не болели»</b>            Цель: научить заботиться о своих зубах. Продолжать формировать представления детей о своём организме. Дать элементарные знания о строении зубов и о профилактике их заболеваний.</p> <p><b>« Мы знаем пять органов чувств»</b>            Цель: Обобщить имеющиеся знания о функции органов.            Закрепить гигиенические навыки, умение бережного отношения к органам чувств.</p>	<p><i>Дидактические игры:</i>            «Выбери себе пасту и щётку»            «Перенеси полезные продукты»            «Путешествие хлебного комочка»  <i>Игра- ситуация:</i> «Волшебная щёточка», «Подружись с зубной щёткой»</p> <p><i>Беседа:</i> «Для чего мы едим»            «Как избежать болезней зубов»            «Чтобы зубки не болели»</p> <p><i>Чтение:</i> Б.Заходер «МаПари-Кари» С.Маршак «Робин-Бобин» В.Драгунский «Мишка и Дениска на ёлке»</p> <p><i>Экскурсия</i> «В стоматологический кабинет»</p>	<p><i>Рассматривание</i> плакатов, иллюстраций.</p> <p><i>Настольно- печатная игра:</i>            «Валеология»</p>	<p><i>Консультация:</i> «Как не надо кормить ребёнка»</p> <p>«Формирование культуры трапезы»</p> <p><i>Развлечение</i> «Волшебная страна чувств»</p>

# Декабрь

## Тема месяца: «Мойдодыр.»

- Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем.
- Продолжать формировать навыки личной гигиены.
- Познакомить с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима.
- Воспитывать желание вести ЗОЖ.

Познавательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
<p><b>«Режим. Что это?».</b> Цель: Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека. Закрепить понятие о значимости режима дня. Воспитывать желание придерживаться правил по его выполнению.</p> <p><b>«Уроки гигиены»</b> Цель: Помочь детям в занимательной форме, играх усвоить понятие “здоровый образ жизни”, “охрана здоровья”, убедить в необходимости соблюдения личной гигиены. Привитие навыков здорового образа жизни, учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем.</p>	<p><i>Дидактические игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Когда это бывает».</li><li>• «Полезно-вредно».</li><li>• «Мой день»</li><li>• «Правила гигиены».</li></ul> <p><i>Беседы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Чистая вода – для хвори беда».</li><li>• «Уроки гигиены»</li><li>• «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»</li></ul> <p><i>Чтение:</i> К. Чуковский «Мойдодыр». А. Барто «Девочка чумазая». Аэробика «Зверобика». Потешки по режимным моментам. И. Г. Сухина "Мойдодыр, Черномор, Снеговик и другие: Литературные викторины для дошкольников"</p> <p><i>Развлечение:</i> «Чистота – залог здоровья»</p>	<p><i>Настольно печатные игры:</i></p> <p><i>Раскраски</i></p> <p><i>Трафареты</i></p> <p><i>Рассматривание иллюстраций.</i></p>	<p><i>Консультация:</i> «Воспитание у детей дошкольного возраста ЗОЖ»</p> <p>«Нужен ли ребёнку дневной сон»</p>

## Январь

Тема месяца: **«Поговорим о болезнях, о микробах и вирусах».**

- Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях.
- Сформировать представление о болезнях, микробах и вирусах.
- Активировать словарь по теме.
- 

<b>Познавательная деятельность</b>	<b>Совместная деятельность</b>	<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>Работа с родителями</b>
<p><b>«Почему мы бодем?».</b> Цель: Сформировать представление о здоровье, болезнях и микробах. Продолжать формировать навыки здорового образа жизни. Активизировать словарь детей по теме</p> <p><b>« Наши враги- это..».</b> Цель: Продолжать знакомить с вредными факторами, которые влияют на наше здоровье. Закрепить представления о микробах, грязи, болезнях. Воспитание культурно-гигиенических навыков</p>	<p><i>Дидактические игры:</i> «Что ты знаешь о...?» «Скорая помощь». «Опасно_ не опасно».</p> <p><i>Игра- ситуация:</i> «Как беречь здоровье ребёнка». «Грязь и микробы наши враги».</p> <p><i>Беседа:</i> «Здоровье и болезнь». «Для чего нужны лекарства».</p> <p><i>Чтение:</i> Г.Остер «Петька-микроб», С.Михалков «Чудесные таблетки», «Грипп»</p>	<p>Рассматривание плакатов.</p> <p>Раскраски</p>	<p><i>Развлечение:</i> «Приключения кота Музика в мышинном королевстве».</p>

# Февраль

## Тема месяца: «Спорт».

- Способствовать становлению у детей ценностей ЗОЖ.
- Закрепить знания о том, что занятия спортом очень полезны для здоровья.
- Вызвать у детей желание совершенствовать физическое развитие.
- Поддерживать интерес к занятиям спортом.

<b>Познавательная деятельность</b>	<b>Совместная деятельность</b>	<b>Самостоятельная деятельность</b>	<b>Работа с родителями</b>
<p><b>«Здоровье в движении».</b> Цель: Расширять представление детей о том, что здоровье человека зависит от его движений. Вызвать желание совершенствовать физическое развитие. Поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями, спортом.</p>	<p><b>Дидактические игры:</b> «Кому что нужно». «Что изменилось». «Почини спортивную форму». «Что мы видели не скажем, а что, делали покажем» , <b>Игры- ситуации:</b> «Зимние забавы». <b>Беседы:</b> «О закаливании организма». <b>Чтение:</b> А.Барто «Я расту». С.Маршак «Великан». <b>Развлечение:</b> «Здоровье в порядке-спасибо зарядке».</p>	<p><b>Настольно печатные игры:</b> «Сложи картинку»  <b>Просмотр</b> альбома и фотографий с известными спортсменами. <b>Рассматривание</b> картинок с различными видами спорта.</p>	<p><b>Доклад на тему:</b> «К здоровью через движение»  <b>Развлечение</b> «Волшебная страна чувств»</p>

## МАРТ

### Тема месяца: «Неболейка»

- Научить, самостоятельно следить за своим здоровьем
- Повторить простейшие приёмы самооздоровления.
- Закрепить знания о значении витаминов.

<i>Познавательная деятельность</i>	<i>Совместная деятельность</i>	<i>Самостоятельная деятельность</i>	<i>Работа с родителями</i>
<p><b>«Я здоровье берегу!».</b> Цель: Научить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приёмы самооздоровления (точечный массаж, ароматерапия, закаливание).</p> <p><b>«Знакомьтесь витамины».</b> Цель: Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Воспитывать желание вести ЗОЖ.</p>	<p><i>Дидактические игры:</i> «Лабиринты» «Пища полезная и вредная» «Пищевое лото». «Подбери одежду» <i>Игры-ситуации:</i> «Чтобы нам не болеть».</p> <p>«Одежда и здоровье». <i>Беседа:</i> «Почему надо есть овощи». «Полезные советы». <i>Ароматерапия.</i> <i>Точечный массаж.</i> <i>Гимнастика для глаз.</i> <i>Чтение:</i> И. Семёнова «НЕБОЛЕЙКА» К. Чуковский «Доктор Айболит». Л. Деляну «Носом-шмыг» <i>Развлечение:</i> «Очищение души» (сказкотерапия)</p>	<p><i>Раскраски по теме «Овощи, фрукты»</i></p> <p><i>Разрезные картинки.</i></p> <p><i>Рассматривание иллюстраций по теме «Закаливание»</i></p>	<p><i>Папка-передвижка:</i> «Знаете ли, Вы».</p> <p><i>Консультация «Здоровье всему голова»</i></p>



## Апрель

### Тема месяца: «Безопасность в быту».

- Учить, правильно пользоваться бытовыми приборами
- Дать понять, что некоторые из них опасны
- Развивать мышление и умение детей применять полученные знания для правильного выбора своих действий в опасных ситуациях.

Познавательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
<p><b>«Помощники в нашем доме»</b> Цель: Учить детей правильно пользоваться бытовыми приборами. Дать элементарные представления о технике безопасности. Расширять словарный запас детей</p>	<p><b>Дидактические игры:</b> «Опасно-не опасно» «Угадай по описанию» «Найди пару» «Можно-нельзя»</p> <p><b>Беседа:</b> «Предметы вокруг нас» «Что делать если...» <b>Чтение:</b> «Кошкин дом» С.Я.Маршак «Девочка чумазая» А.Барто Загадывание загадок про бытовые приборы <b>Развлечение:</b> «Увлекательное путешествие в мир здорового и безопасного образа жизни» (итоговое)</p>	<p><b>Раскраски по теме</b></p> <p><b>Рассматривание иллюстраций, альбомов</b></p> <p><b>Просмотр мультфильма «Кошкин дом»</b></p>	<p><b>Развлечение:</b> «Вошебная страна» (спортивный праздник-игра)</p>

## Май

### Тема месяца: «Безопасность на природе».

- Воспитывать стремление быть ближе к природе, черпать в ней силы, здоровье, в случае болезни лечиться её средствами.
- Дать знания о лекарственных и ядовитых растениях.
- Объяснить, что контакты с животными могут быть опасными.

Познавательная деятельность	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
<p><b>«Путешествие на лесную поляну»</b> Цель: Закрепить знания о лекарственных и ядовитых растениях. Объяснить, что контакты с животными могут быть опасными.</p> <p><b>«Кошка и собака - наши соседи»</b> Цель: Учить понимать состояние и поведение животных, как обращаться с ними.</p>	<p><i>Дидактические игры:</i> «Наши помощники растения» «Знаешь ли ты растения» «Чудесный мешочек» «Чей голос?» «Кто как разговаривает» «Угощение» «Кто где живёт» <i>Игра-ситуация:</i> «Маша обедает» <i>Чтение:</i> М.Раухвенгер «Собачка» А.Александрова «Кошка» «Дворняжка» Г.Новицкая <i>Беседы:</i> «Кошки и собаки наши друзья» «Осторожно! Ядовитые растения»</p>	<p><i>Раскраски</i></p> <p><i>Рассматривание альбомов</i></p>	<p><i>Папка передвижка</i> «Ядовитые растения» «Лекарственные растения»</p>