**Перспективный план работы**

**в средней группе**

**ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОСНОВАХ ЗОЖ**

**И РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Программное содержание** | **Совместная деятельность взрослого и детей** | **Работа с родителями** |
| **СЕНТЯБРЬ** | **«Ребёнок и здоровье»****Цель:** Формировать у детей первоначальные представления о здоровом образе жизни. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать в детях стремление беречь своё здоровье, чувство взаимовыручки, умение оказывать помощь друг другу.  | 1. Комплекс утренней зарядки «Веселая гимнастика»2. Беседа: «Несколько секретов о здоровье». 3. С/рол. игры «Поликлиника», «Уложим куклу спать» Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья. Учить объединяться в игре, распределять роли. 4. Просмотр мультфильма «Про бегемота, который боялся прививок» 5. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» Цель: Развивать внимание, воображение, логическое мышление.6. Чтение: С. Михалков «Про мимозу», Н. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял» | ***Консультации для родителей:***  «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни», «Культурно-гигиенические навыки их значения в развитие ребенка»***Памятка для родителей*** «О здоровье всерьёз», «10 заповедей здоровья» |
| **ОКТЯБРЬ** | **«Полезные продукты»****Цель:** Закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека, название овощей и фруктов. Формировать первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах.  | 1. Беседа: «Что мы знаем о полезных и вредных продуктах» 2. С/рол. игра «Продуктовый магазин», «Столовая»Цель: Закрепить название разных продуктов, овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Формировать умение правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. 3. Игра-занятие «Откуда каша на столе?»4. Д/и «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное – несъедобное» 5. Чтение: Ю. Тувим «Овощи», Г. Зайцев «Приятного аппетита» 6. Игра-имитация «Очень дружный мы народ и сажаем огород» М. Фисенко | ***Консультация для родителей:*** «Разговор о детском питании»,«Режим питания детей - один из основных факторов здоровья ребенка».***Памятки для родителей:*** «Пять правил детского питания», «Как сохранить здоровые зубы без лакомств» |
| **НОЯБРЬ** | **«Правило гигиены – личная гигиена»****Цель:** Сформировать представления о том, что большинство заболеваний носит инфекционный характер. Разъяснить детям, что человек в силах уберечь себя от болезней. Закреплять знания о предметах личной гигиены.  | 1.Беседа. «Что такое микробы», «Почему надо соблюдать правило гигиены» 2. С/рол. игра «Искупаем куклу», «Парикмахерская» Цель: Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены. 3. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», З. Александрова «Купание», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка- водичка»; Стихи А. Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щетка»4.Дид. игры «Определи предмет на ощупь», «Для чего нужен этот предмет?»5. Просмотр презентации «Предметы личной гигиены»6. Игра – драматизация А. Барто «Санитарная песенка» | ***Консультация для родителей***: «Воспитание КГН у детей 5 года жизни»,«Полезные советы для родителей» (или как приучить ребенка следить за своим телом).***Памятки для родителей:***«Бережем здоровье с детства»«Если сладко спится, сон хороший снится» |
| **ДЕКАБРЬ** | **«Здоровый образ жизни зимой»****Цель:** формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года. Способствовать развитию знаний зимних видов спорта. Прививать интерес к зимним играм и забавам. Закрепить знание названий одежды, совершенствовать умение дифференцировать одежду по сезону.  | 1. «Гимнастика дружных» (умение согласовывать действия в парах)2. Беседа: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «О зимних видах спорта».3. Массаж БАЗ для профилактики простудных заболеваний «Неболейка» 3. Чтение Е. Багрян «Маленький спортсмен»; А. Барто «Наступили холода»; Загадки о разных видах спорта 4. С/рол. игра «Кукла простудилась», Цель: Формировать навык пользования носовым платком, приучать детей при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком, если кто-нибудь находится рядом. 5.Д/упр.«Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться». 6. Подвижные игры и забавы на прогулке. | ***Консультация для родителей:*** «Как одевать ребенка на прогулку зимой?»«Семейный досуг в зимнее время года»***Памятки для родителей:*** «Зимние прогулки с пользой для здоровья»«Безопасность зимних прогулок» |
| **ЯНВАРЬ** | **«Витамины и здоровье»****Цель:** расширять представление детей о пользе овощей и фруктов и их значении для здоровья человека.  | 1. Самомассаж для глаз «Раздеваем лук»2. Беседа: «Где живут витамины» (с опорой на иллюстрации)3. Д/игры «Угадай на вкус», «Назови правильно», «Полезно – неполезно». 4. Решение проблемной ситуации «Как сохранить фрукты и овощи свежими?»5.Чтение Н.Семёновой «Спор овощей», Ю. Тувима «Хозяйка однажды с базара пришла»; 6. Продуктивная деятельность: лепка и рисование овощей и фруктов по трафаретам | ***Консультация для родителей:*** «Зимние витамины: помогаем иммунитету»«Особенности питания детей в зимний период»***Памятки для родителей:*** «Лук от семи недуг»«Стихи про витамины и овощи» |
| **ФЕВРАЛЬ** | **«Тело человека»****Цель:** Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни. | 1. Беседа: «Мы все похожие, но разные», 2.Дид/упражнение «Что любят и не любят кушать зубы?» (игра с опорой на иллюстрации)3. Дидактическая игра: «Покажи части тела» , «Отгадай и покажи» 4. Игра малой подвижности «Это Я»5. Игры на эмоции «Я ем сладкую конфету!», «Мне попался горький перчик!»6. Спортивное развлечение «Малыши – крепыши» | ***Консультация для родителей***: «Воспитываем детей быть опрятными и аккуратными». «Мойдодыр у нас в гостях»***Памятки для родителей:***«О важных правилах гигиены»«Детская одежда: гигиенические требования» |
| **МАРТ** | **«Наши верные помощники»****Цель:** Продолжать формировать интерес к человеку и элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека; Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму; чувство сострадания к незрячим и глухим людям, желание оказать им помощь;  | 1. Беседа: «Органы чувств: глаза, уши, нос» (с опорой на иллюстрации)2. Дидактическая игра «Угадай по запаху», «Загадочные звуки» 3.Чтение: Э. Машковская «Мой замечательный нос», С.Прокофьев «Румяные щечки» 4. С/рол. игра**:** «Поликлиника» (на приеме у врача окулиста и лор)Цель: Помочь сделать вывод о пользе работы врача для детей5. Гимнастика для глаз «Глазки», «Ветер»6. Опытно-экспериментальная деятельность: «Игра с воздушным шариком и соломинкой» (познакомить с тем, что внутри человека есть воздух).  | ***Информация для родителей***: «Развитие пяти органов чувств у ребенка»«Сенсорное развитие детей дошкольного возраста» ***Памятки для родителей:***«Игры для развития тактильного восприятия»«Как предупредить нарушения зрения у детей?» |
| **АПРЕЛЬ** | **«Что такое хорошо, и что такое плохо»****Цель:** Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым**,** стремление беречь своё здоровье.  | 1. Беседа: «Вредные привычки»2. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик», «Надуй шарик»3.Рассматривание плакатов «Чистота – залог Здоровья!», «Учимся правильно чистить зубы», «Как ухаживать за ушами» 4. Игровое занятие «Научим Мишку правильно ухаживать за руками и ногами» 5. С/рол. игра**:** «Больница» (врач делает прививки)6. Речевая игра «Совершенно верно!» | ***Информация для родителей:*** «Вредные привычки: от родителей – к детям»«Как помочь ребенку избавиться от вредных привычек» ***Памятка для родителей:***«Воспитываем у детей полезные привычки»«10 полезных привычек для меня и моего ребенка» |
| **МАЙ** | **«Как стать сильными и здоровыми»****Цель**: Закрепить представление о ценности здоровья: формировать желание вести здоровый образ жизни. Совершенствовать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.  | 1. «Весёлая зарядка для малышей» (комплекс утренней гимнастики)2. Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья» (с опорой на иллюстрации)3.Дид. игра: «Разложи картинки по порядку», «Угадай, что я делаю?», «Полезно или вредно». 4. Подвижные игры и эстафеты на прогулке, с использованием спортивного инвентаря.5. С/рол. игры: «Семья», «Поликлиника»6. Просмотр серии мультфильмов «Малышарики» (о гигиене и здоровье)  | ***Консультация для родителей:*** «Домашний стадион»«Здоровье детей и взаимоотношение родителей»***Памятка для родителей:***«Простые правила здорового образа жизни»«Зачем нужны прививки?» |
| **ИЮНЬ** | **«Будьте внимательны, милые дети! Твёрдо запомните правила эти!»***(правила безопасности в детском саду, на улице, в природе)***Цель:** Объяснить ребёнку, что приятная внешность незнакомого человека не всегда означает его добрые намерения, научить правильно вести себя в таких ситуациях.Объяснить детям, что контакты с животными иногда могут быть опасны.Научить детей различать грибы (съедобные и несъедобные по внешнему виду, уточнить их названия). | 1. Беседа с детьми по теме: «Правила безопасного поведения с незнакомыми людьми»2. Чтение русской народной сказки «Кот, петух и лиса»,«Волк и семеро козлят»3. Игра - драматизация по сказке «Сказка о глупом мышонке» (плоскостной театр)4. Решение проблемных ситуаций «Собака бывает кусачей»,«Будьте, внимательны!»5. Дид./игра «Можно – нельзя», «Полезные и вредные грибы»6. Рисование по трафаретам «Насекомые», «Грибы», «Игрушки» | ***Консультации для родителей:***«Обеспечение безопасности детей летом»,«Безопасное общение с животными»«Осторожно, открытые окна!»***Памятки для родителей:*** «Ребенок и улица: правила поведения на игровых площадках», «Безопасность и открытые окна!»«Безопасность на природе» |
| **ИЮЛЬ** | **«Изучай и уважай правила движенья!»** *(правила безопасного поведения на дороге и в транспорте)***Цель:** Учить детей правилам поведения на улице; уточнить знания о правилах дорожного движения.Познакомить детей с различными опасными ситуациями, которые могут возникнуть при играх во дворе дома. Научить их необходимым мерам предосторожности. | 1. Беседа о ПДД и поведении на улице (с опорой на иллюстрации)2. С/рол. Игра «Автобус», «Машины»3. Дид./игра «Какие бывают машины?», «Светофор»4. Чтение «Разрешается – запрещается», «Рассказы о маленьком автомобиле»5. Решение проблемных ситуаций «Как вести себя в транспорте», «Научим Мишку кататься на велосипеде»6. П/игры: «Воробышки и автомобиль», «Поезд»7. Игровые упражнения: «Пройди по дорожке», «Наш веселый велосипед» | ***Консультации для родителей:***«Азбука для родителей: учим ребенка правилам безопасности»«По безопасной дороге – в безопасный мир!»***Памятки для родителей:***«Обучение детей наблюдательности на улице»«Автокресло для ребенка» |
| **АВГУСТ** | **«Чтоб в дом ваш не пришла беда, будьте с огнём осторожны всегда!»** *(правила пожарной безопасности)***Цель:**Помочь детям хорошо запомнить основные группы пожароопасных предметов, которыми нельзя самостоятельно пользоваться. Дать детям элементарные знания о необходимости безопасного обращения с огнём. | 1. Беседы с детьми: «Спички не тронь! В спичках – огонь!..», «Огонь: друг или враг?»;2. Рассматривание иллюстрации «Пожарные машины»3. Моделирование ситуации «Если вдруг случился пожар…»4. Чтение С. Маршака «Кошкин дом», «Пожар»Просмотр мультфильма «Кошкин дом»5. Дид/игры «Отгадай загадку», «Какие бывают машины»6. П/игры «Самый ловкий», «Кто быстрее до флажка?»7. Пластический этюд «Дождик» *(Е. Борисова стр.80)*8. Правила пожарной безопасности в стихах и картинках | ***Консультации для родителей:***«Расскажите детям о причинах возникновения пожара»,«Помощь детям в изучении правил пожарной безопасности»***Памятки для родителей:***«Чтобы не было пожара, чтобы не было беды»,«Помогите детям запомнить правила пожарной безопасности» |