Филиал № 2 «Яблонька» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №105 города Пензы «Детство»

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО ЗОЖ**

**НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**В ГРУППЕ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (РАЗНОВОЗРАСТНОЙ) № 1**

**Подготовила:**

Шмелева Л.В.,

воспитатель

**Сентябрь**

**Тема: *«Вот я какой»***

Работа с детьми

**Тема: 1. *«Я человек»***:

• Внешние отличия человека от животного (походка, кожный покров и т. д.)

• Умения человека (речь, навыки самообслуживания, узнавание себя в зеркале и т. п.)

**2. «Я всё умею делать сам»:**

• Умение детей одеваться, умываться, сидеть за столом во время еды и т.

• Узнавание себя на фото, знание своего имени

• Что я умею делать, как большой (навыки самообслуживания?

**Октябрь**

**Тема: *«Чтобы быть здоровым»***

Работа с детьми

**Тема:1. *«Я не люблю болеть»*:**

• Причины болезней (почему может болеть горло, живот),

• Профилактические процедуры, которые проводятся в д/с,

• Что я делаю дома, чтобы не болеть

**2. *«Наши добрые помощники»*:**

• Необходимость питания, сна, физических зарядок, прогулок,

• Польза оздоровительных процедур в д/с

**3. *«Надо, надо умываться»***

• Последовательность процессов мытья рук, одевания и т. п.

• Связь между совершённым действием и настроением

**4. *«Знакомство с врачами разных специальностей»***

* Советы доктора Айболита
* **Закаливание детей**

**Тема: 2. *«Нам нужна полезная еда»*:**

• Полезные и вредные продукты.

• Знакомимся с рецептами и технологической картой

• Как приготовить полезную еду

• Дидактическая игра «Полезно-вредно»

**Ноябрь**

**Тема 1: *«Наши органы дыхания»***

Работа с детьми

1. *«Зачем мы дышим?»* :

• Что не лень делать? *(Дышать)*Механизм дыхания на примере дыхательных упражнений *(работа носа, лёгких – внешние проявления)*

• Как правильно дышать *(через нос)*

• Как мы дышим на улице?

2. *«Что ещё умеет нос?»* :

• На опыте показать необходимость вдоха для определения запаха

• Игра *«Узнай по запаху»*

• Загадки о носе

3. *«Для чего мы дышим?»*

• Для мозга *(быстрее думается)*

• Для органов пищеварения *(лучше усваивается пища)*

• Медленный вдох позволяет расслабиться *(дыхательная гимнастика, прогулка)*

***Тема 2: «Наши друзья витамины!»:***

Работа с детьми

1. *«Зачем детям витамины?»* :

• «Где найти витамины?»

**Декабрь**

**Тема: *«Наши органы слуха»***

Работа с детьми

Тема:

**1. *«Слышит кошка, слышит человек»*:**

• Различение звуков

2. *«Зачем нам ушки?»* :

• Опыт

• Игровое упр. *«Определи, где звенит колокольчик»*

• Приятные и неприятные звуки (предложить выбрать наиболее приятные звуки: стук, скрежет, шорох, громкая/тихая музыка)

3. *«Чтобы ушки слышали»*

Основные правила:

• Не ковырять в ушах

• Не допускать попадания воды в уши

• Защищать уши от сильного ветра

• Защищать уши от сильного шума

• Сильно не сморкаться, не втягивать в себя слизь из носа

**Январь**

**Тема1: *«Как сохранить хорошее зрение»***

Работа с детьми

Тема:

1. *«Для чего человеку глаза?»*:

• Посмотрите на свои глаза в зеркало; в глаза друг другу

• Рассказ воспитателя о том, чем отличается зрение человека от зрения животного

1. *«Чтобы глаза хорошо видели»*:

• Рассматривание сюжетных парных картинок *(Мой организм)*

• Составление рекомендаций на основе иллюстраций

• Первая помощь при травме глаз

3. *«Про очки»*

• Загадки про очки

• Для каких целей люди используют очки?

• Правила соблюдения гигиены зрения

**Тема 2: *«Еда и питание»***

• Где живут витамины для хорошего зрения

• Работа с технологическими картами

• Занятие в кружке «Юные поварята»

**Февраль**

**Тема: *«Зачем человеку язык? Как сохранить зубы здоровыми»***

**Тема 1:**

**1. *«Зачем нам язык?»* :**

Работа с детьми

• Что есть у нас во рту? *(губы, зубы, язык)*

• Язык животных *(кошка, собака используют его вместо ложки и т. д.)*

2. *«Крепкие-крепкие зубки»*:

• Можно ли глотать, не пережёвывая пищу?

• Смачивание пищи слюной для облегчения пережёвывания

3. *«Как ухаживать за зубами»*

• Сказочный герой который не знает, как нужно ухаживать за зубами

• Зубы нужно чистить утром и вечером, после приёма пищи рот необходимо полоскать, не следует злоупотреблять сладостями

**Тема 2: *«Продукты для детей»***

• Какие продукты позволяют сохранить зубы здоровыми?

• Продолжать знакомство с технологическими картами и технологией приготовления еды

• Занятие в кружке для детей и родителей «Юные поварята» тема «Готовим правильный завтрак вместе»

**Март**

**Тема: *«Мои защитники: кожа, ногти, волосы»*»**

Работа с детьми

**Тема 1: *«Мои защитники»*:**

• Сравнить человека с животными по изображениям

а) звери с толстой кожей *(слон)*

б) животные с густой шерстью *(лиса)*

в) звери с острыми когтями *(кошка)*

2. *«Что можно чувствовать кожей»*:

• *«чудесный мешочек»* с набором предметов

• Тёплая и холодная вода в стаканах

2. *«Ухаживай за собой!»*

• мыться нужно каждый день, чтобы грязь не навредила здоровью

• нужно стричь ногти на руках и ногах

• обязательно нужно расчёсываться, мыть волосы по мере их загрязнения **Тема 2: *«Едим с пользой!»***

* Белки, жиры и углеводы- что это такое?
* Деловая игра «Идем в магазин за полезной едой»
* Занятие в кружке для детей и родителей «Юные поварята» тема «Готовим правильный десерт»

**Апрель**

**Тема 1: *«Внутренние органы»***

Работа с детьми

Тема:

1. *«Ровная спина»*:

• *«пластилиновый человечек»*, позвоночник у человека выполняет такую же функцию, как каркас пластилиновой куклы

• Погладить друг друга по спине, найти позвоночник

2. *«Главный моторчик человека»*

• Для чего мотор у машины?

• Сердце – мотор человека, чтобы человек жил

**Тема 2: *«Еда для сердца»***.

• Витаминки для сердечка и ума.

* Занятие в кружке для детей и родителей «Юные поварята» тема «Готовим праздничное меню»

**Май**

**Тема: *«Правила на всю жизнь»***

Работа с детьми

**Тема: 1. *«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»*:**

О пользе прогулки (свежий воздух, *«солнечный витамин»*

Вопросы к детям

• Когда солнышко светит ярко и на улице становится тепло, так что можно загорать? *(летом)*

• Зачем на солнышке надевать панамку, кепку?

О значении воды для здоровья

• Для чего нужна вода? *(умываться, убираться – для чистоты, закаляться – для здоровья и силы)*

2. *«В здоровом теле – здоровый дух»*:

Волшебные гимнастики:

• Дыхательная гимнастика

• Пальчиковая гимнастика *(сделать по комплексу)*

**Тема 2: *« Вода-это жизнь!»*** .

•  Сколько нужно пить воды

* Занятие в кружке для детей и родителей «Юные поварята» тема «Готовим полезные напитки»