**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №5» с. Щелкун**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.П.Череватая

**ПЛАН**

**Мероприятий по формированию здорового образа жизни у дошкольников на 2018-2019 уч.г.**

**Основные направления:**  
— формирование установки на здоровый образ жизни, как основное условие сохранение и укрепление здоровья  
— ознакомление детей со способами профилактики заболеваний и предотвращение травматизма  
— привитие навыков личной гигиены  
— формирование бережного отношения к своему здоровью.

**Сентябрь.**

**Тема 1: «Части тела человека».**  
**Задачи:** — познакомить с частями тела человека (туловище: живот, спина, грудь, руки, ноги, голова);  
— закрепить знания детей о труде медиков;  
— прививать детям гигиенические навыки.  
**Приёмы:** — беседа о медицинском кабинете детского сада, кто там работает;  
— в гости приходит кукла Айболит;  
— беседа в форме диалога о частях тела и их необходимости;  
— физкультминутка минутка;  
— Айболит знакомит с названием пальцев рук на руке;  
— игра с Айболитом «Покажи, что я назову». (Персонаж в быстром темпе называет части тела, дети показывают).

**Тема 2: «Будем стройные и красивые».**  
**Задачи:** — объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;  
— показать приёмы и упражнения по формированию правильной осанки;  
— воспитывать желание быть здоровым и красивым.  
**Приёмы:-** работа с наглядным материалом, вопросы к детям;  
— художественное слово. Стихотворение Э.Мошковской «Дедушка и мальчик». Беседа по тексту.  
— физкультминутка;  
— внести иллюстрацию с изображением верблюда. Вопрос: «Почему у него два горба?»;  
— познакомить с тремя правилами правильной осанки, когда мы сидим;  
— предложить встать в круг и всем вместе показать, какая должна быть осанка.

**Октябрь.**

**Тема 1: «Витамины и здоровый организм».**  
**Задачи:** — Объяснить, как витамины влияют на организм человека.  
**Приёмы:**— вспомнить, какие мы знаем витамины и какое влияние они оказывают на здоровье человека;  
— чтение детьми стихов о полезных продуктах (выучить заранее);  
— физкультминутка «Апельсин»;  
— беседа по вопросам;  
— игра в кругу с мячом «Назови полезные продукты», «Назови продукты которые необходимо ограничить в употреблении»;  
— дидактическая игра «Поезд с продуктами» (раздаются картинки с продуктами, на зелёный свет проходят полезные продукты, на красный вредные для здоровья. Карточки меняются.)

**Тема 2: «Лекарственные растения нашей области»**  
**Задачи:** -Познакомить детей с лекарственными ягодами и растениями нашей местности. Научить различать и правильно называть.  
**Приёмы:** — внести набор картинок «Лекарственные растения нашего края». Рассказ воспитателя о пользе растений;  
— беседа, в каком виде можно их употреблять (сушить, томить, печь пироги, варить компот, заморозить);  
— угостить напитком из клюквы;  
— предложить на выбор раскрасить лекарственное растение (подготовить заранее).

**Тема 3: «Сигналы тревоги»**  
**Задачи:** — познакомить с сигналами тревоги. Научить обращаться за помощью в экстренных случаях, различать экстренные и обычные ситуации.  
**Приёмы:** — звучит тревожная музыка. Спросить, что они чувствовали, когда слушали эту музыку;  
— рассматривание иллюстраций, отражающих экстренный случай, беседа по ним. (Сильно идёт кровь, пожар, чужой стучится в дверь…) познакомить с номерами телефонов 01, 02,03;  
— физкультминутка;  
— дидактическая игра «Сигналы тревоги».

**Ноябрь.**

**Тема 1: «Знакомство с книгой «Волшебные горошины».**  
**Задачи:** — дать понять детям, что в пище, которую мы едим, имеются различные вещества: одни из них строят наше тело, позволяют расти, их называют белки. Другие дают силу, энергию, они называются углеводы. Третий вид – жиры, от них мы полнеем.  
**Приёмы:**— Чтение сказки «Волшебные горошины»,(Приложение № 1)  
— беседа по тексту.

**Тема 2: «Спорт»**  
**Задачи:** — знакомить детей с разными видами спорта. Прививать желание заниматься спортом.  
**Приёмы:-** спросить, какие спортивные секции посещают дети, предложить рассказать, чем они занимаются с показом фото;  
— беседа, какие виды спорта знают. Каждый ответ сопровождать соответствующей иллюстрацией. Познакомить с теми, что не назвали;  
— предложить оформить альбом «Большой спорт»;  
— игровые упражнения «Бегущие спортсмены», «Бокс», «Конница».  
— спортивная эстафета.

**Тема 3: «Предметы, требующие осторожного обращения»**  
**Задачи:** — предложить запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья, помочь им самостоятельно сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с такими предметами.  
**Приёмы:** — устроить выставку соответствующей литературы: С.Маршак «Кошкин дом», К. Чуковский «Путаница», Г.Цыферова «Жил на свете слонёнок». Обсудить ситуации в которые попали персонажи;  
— чтение сказки «Умный напёрсток» Т.А.Шорыгина беседа по тексту;  
— предложить обвести красным цветом те предметы, которыми в отсутствии взрослых дети не должны пользоваться.

**Декабрь.**

**Тема 1: «Использование и хранение опасных предметов».**  
**Задачи:** -рассказать, что существует много предметов, которыми надо уметь пользоваться, и что они должны храниться в специально отведённых местах.  
**Приёмы:** — дети загадывают загадки по теме (выучить заранее);  
— предложить выбрать предметы, которые могут быть опасными, объяснить;  
— беседа, где их нужно хранить и как пользоваться;  
— спросить, что родители запрещают им делать дома и почему (гладить бельё, зажигать плиту, резать хлеб…);  
— предложить нарисовать предметы, которые могут быть опасны.

**Тема 2: «Строение скелета»**  
**Задачи:** — закрепит знания о строении скелета. Учить выполнять упражнения, способствующие развитию и укреплению позвоночника.  
**Приёмы:**— предложить послушать сказку о двух братьях «Сказка о правильной осанке»;  
— вспомнить , что основа нашего тела – скелет, он состоит из позвоночника, костей грудной клетки, тазобедренных костей, костей рук и ног (предложить потрогать на себе);  
— упражнения на растягивание  
— упражнения для укрепления позвоночника;  
— рассказать о первой помощи при повреждении конечности.

**Тема 3: «Ребёнок на улице».**  
**Задачи:-** научить детей говорить «нет», если старший приятель попытается вовлечь его в опасную ситуацию. Обсудить ситуации насильственных действий со стороны взрослого на улице.  
**Приёмы:** — вспомнить сказку «Гуси – лебеди», мультфильм «Ну, погоди!», сказку «Золотой петушок». Спросить «что случилось?», «зачем похитили?», «каковы действия петушка?»(кричал);  
— объяснить правила поведения с чужими людьми и действия защиты;  
— физкультминутка;  
— «Случай из жизни», рассказ воспитателя о том, что не надо подчиняться старшим приятелям, чем это может закончиться.

**Январь.**

**Тема 1: «Мышцы и их значение».**  
**Задачи:** — закрепить понятие о мышцах, как о главных органах, осуществляющих движение нашего организма, о том, что физическая сила человека зависит от состояния мышц и их тренировки.  
**Приёмы:** — показ картинок тонкого мужчины и спортсмена. Рассказать о работе мышц.  
— упражнения на мышцы ног;  
— комплекс ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение;  
-подвижная игра «Скачки».

**Тема 2: «Плоскостопие».**  
**Задачи:** -закрепить у детей понятие «плоскостопие». Учить выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.  
**Приёмы:** — входит герой Нехочуха и жалуется, что у него болят ноги;  
— гимнастика для ног  
— напомнить правила Нехочухе, которые надо выполнять, чтобы не было плоскостопия;  
— игра «Угадай упражнение по схеме»  
— эстафета «Полоса препятствий»(Предложить пройти приставным шагом по гимнастической палке, затем пройти змейкой вокруг кеглей на носках и обратно бегом).

**Тема 2 «Кровь».**  
**Задачи:**— дать понятие о кровообращении, кровеносных сосудах: венах, капиллярах.  
Познакомить с составом крови, её участием в обмене веществ.  
**Приёмы:** -путешествие по двум не обычным рекам – Артерии и Вене;  
— объяснить, чем они не обычны:  
— рассматривание картинки с изображением кровеносной системы:  
— физкультминутка.

**Февраль.**

**Тема 1: «Работа сердца».**  
**Задачи:** — дать понятие о сердце, как насосе, качающем кровь в организме, его строении и работе. Формировать понятие о роли движений, правильного питания для укрепления сердечной мышцы. Рассказать о соблюдении правил, способствующих охране и развитию сердца.  
**Приёмы:** — предложить послушать как стучит сердце. Объяснить, почему оно стучит;  
— в гости приходит Айболит, рассказывает о сердце и как надо о нём заботиться, показывает упражнения. Дарит конверт с упражнениями для сердца;  
— игра «Угадай упражнение».

**Тема 2: «Для чего нам нужна кожа»**  
**Задачи:** — познакомить со свойствами кожи, с пониманием значения кожи для человека. Дать понятие «гигиена кожи», закрепить и расширить знания детей по уходу за кожей. Активизировать словарь детей.  
**Приёмы:**— тренинг. Предложить представить, что моем руки горячей водой, ходим по острым камешкам, укололись иголкой. Что вы чувствуете? — беседа в форме диалога для чего нужна кожа;  
— физкультминутка;  
— внести иллюстрации с правилами ухода за кожей, беседа;  
— игра «Угадай на ощупь»;  
— оформление правил ухода в книжке-ширме и поместить в уголок здоровья.

**Тема 3: «Орган зрения».**  
**Задачи:** — дать понять детям, что орган зрения – это наши глаза. Продолжать формировать интерес к познанию своего организма, укреплению своего здоровья. Дать элементарные знания об их функциях.  
**Приёмы:** — загадать загадку;  
— беседа в форме диалога – для чего нужны глаза;  
— познакомить с пословицей « Глаза — зеркало души». Объяснить, почему так говорят;  
— познакомить с правилами, чтоб сохранить зрение;  
— дидактическая игра «Выбери картинки с правильным поведением» (из серии «Валеология»);  
— гимнастика для глаз.

**Март.**

**Тема 1: «Орган вкуса».**  
**Задачи:** — познакомить детей с понятием орган вкуса (язык). Продолжать формировать интерес к познанию своего здоровья. Дать элементарные знания об их функциях, мерах осторожности.  
**Приёмы:** — предложить попробовать на вкус с закрытыми глазами яблоко, сахар. Спросить: как вы узнали, кто вам помог?;  
— Беседа в форме диалога о языке, о болезни и мерах осторожности. Предложить рассмотреть в зеркало.  
— упражнения с языком;  
— дидактическая игра «Угадай по вкусу».

**Тема 2: «Орган обоняния».**  
**Задачи:** — дать понять детям, что орган обоняния – это нос. Закрепить знания детей о значении дыхания для организма. Воспитывать осторожность при обращении с опасными жидкостями.  
**Приёмы:** — загадать загадку;  
— спросить зачем нужен нос?;  
— рассмотреть друг у друга носики, какие они разные на вид, но выполняют одну функцию. Беседа в форме диалога о необходимости носа, о мерах осторожности;  
— дыхательная гимнастика;  
— дидактическая игра «Угадай по запаху».

**Тема 3: «Орган слуха».**  
**Задачи:** — дать понятие, что орган слуха – это уши. Продолжать формировать интерес к познанию своего организма, укреплению своего здоровья. Дать элементарные знания об их функциях и правилах охраны слуха.  
**Приёмы:** — загадать загадку;  
— предложить потрогать свои ушки, какие они? Для чего они нужны? Что было бы, если бы их не было? Беседа в форме диалога.  
— физкультминутка;  
— массаж ушей;  
-дидактическая игра «Отбери картинки с правильным поведением», объяснить почему.  
— выделить правила, которые необходимо соблюдать, чтоб ушки были здоровыми и поместить в уголке здоровья;  
-дидактическая игра «Угадай кто позвал».

**Апрель.**

**Тема 1: «Плоскостопие».**  
**Задачи**: -закрепить у детей понятие «плоскостопие». Учить выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.  
**Приёмы:** — входит герой Нехочуха и жалуется, что у него болят ноги;  
— гимнастика для ног;  
— напомнить правила Нехочухе, которые надо выполнять, чтобы не было плоскостопия;  
— игра «Угадай упражнение»;  
— эстафета «Полоса препятствий»(Предложить пройти приставным шагом по гимнастической палке, затем пройти змейкой вокруг кеглей на носках и обратно бегом).

**Тема2: « Большой спорт в нашем городе»**  
**Задачи:** — познакомить с разнообразием спортивных клубов нашего города. Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.  
**Приёмы:** — беседа о том какие виды спорта знают дети,  
— игра « Кто больше назовёт разных видов спорта»;  
— рассматривание фотографий со спортивными сооружениями города;  
— эстафета с полосой препятствий.

**Тема 3: «Взаимосвязь и взаимодействие в природе».**  
**Задачи:** -развивать у детей понимание того, что планета Земля – наш общий дом, в котором живут звери, птицы, рыбы, насекомые, а человек – часть природы; что на жизнь и здоровье человека и животных влияют чистота водоёмов, почвы и воздушной среды.  
**Приёмы:** — рассматривание иллюстраций. Беседа о том, как люди наносят вред природе;  
— чтение стихотворения «Разговор с пчелой». Беседа по тексту.  
— физкультминутка;  
— чтение стихотворения А. Барто «Весенняя прогулка». Беседа по тексту;  
— игра «Зелёная планета» (Выдать белый лист бумаги в форме круга, цветные карандаши, предложить совершить космическое путешествие на далёкую планету, где нет ни какой растительности, и посадить там деревья, кустарники, цветы).

**Май.**

**Тема 1: «Контакты с животными».**  
**Задачи:** — Объяснить детям, что контакты с животными могут быть опасными.  
**Приёмы:** — предложить рассказать о своих питомцах, как ухаживают. С показом фото.  
— рассмотреть картинки с неправильным обращением к животным, птицам, насекомым. Беседа.  
— физкультминутка;  
— предложить нарисовать своё любимое животное. Оформить альбом.

**Тема 2: «Съедобные ягоды и ядовитые растения»**  
**Задачи:** — познакомить со съедобными ягодами и ядовитыми растениями нашего края, а также научить различать и их правильно называть.  
Приёмы:- рассказ о съедобных и ядовитых растениях. Показ цветных иллюстраций;  
— загадать загадки по теме;  
— физкультминутка;  
-дидактическая игра «Выбери полезные съедобные ягоды»;  
-подвижная игра «Кто больше соберёт ягод в корзинку».

**Тема 3. Викторина.**  
**Задачи:**— закрепить полученные знания.