

*Аляева Любовь Николаевна
Воспитатель
МБДОУ "Детский сад №8"*

**Перспективный план взаимодействия с детьми старшего дошкольного возраста и с родителями
(законными представителями) по формированию познавательного интереса к здоровому образу жизни**

Месяц	Тема	Цель	Виды и формы деятельности	Работа с родителями
Сентябрь, октябрь	«Я и моё тело»	<p>Дать представления об устройстве тела человека.</p> <p>Стимулировать положительные эмоции, интерес к изучению своего организма.</p> <p>Формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.</p>	<p><u>Беседы:</u> «Мои помощники». «Я и другие люди» (внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.; «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «Как движутся части тела», «Как укрепить мышцы и кости». «Как растет человек», «Внутренние органы человека»</p> <p>Цель: знакомство детей с назначением мышц, суставов, костей, внутренних органов их ролью в строении тела человека; возможностями движения различных частей тела.</p> <p><u>Д/игра</u> «Кто что делает», «Умею- не умею», «Внутреннее строение человека».</p> <p>Цель: знакомство с функциями органов.</p> <p><u>Дыхательное упражнение</u> «Дровосек».</p> <p>Цель: развитие органов дыхания у детей</p> <p><u>Игры-эксперименты</u> «Розовые ручейки»</p> <p>Цель: дать детям представление о крови и кровеносной системе, развивать любознательность; формировать способность анализировать результаты опытов.</p> <p>«Почему кровь из нас выливается»</p> <p>Цель: дать детям первые представления о кровеносной системе, развивать любознательность; формировать способность анализировать результаты опытов.</p> <p>«Невидимки»</p> <p>Цель: дать детям представление о тонких, невидимых сосудах кровеносной системы.</p>	<p>Привлечь родителей к созданию Нестандартного оборудования.</p> <p><u>Родительское собрание</u> на тему: «Роль семьи в развитии двигательной активности».</p> <p><u>Анкетирование:</u> _____ «Отношение ребенка ЗОЖ»</p> <p><u>Консультация:</u> «Значение игр-экспериментов для психического развития ребенка»</p> <p><u>Оформление папки – передвижки</u> «Здоровы образ жизни семьи»; «Здоровье ребенка в наших руках»</p> <p><u>Составление памятки:</u> «Здоровье-главное богатство человека».</p> <p><u>Досуг</u> «Жизнь — это движение».</p>

			<p>«Почему кровь движется?» Цель: дать детям представление о работе сердца, его значении для организма</p> <p>«ХХ-Р-Р-Р» Цель: дать детям понять, что такое храп и почему иногда человек храпит во сне.</p> <p>«Проверим слух» Цель: определить значимость расположения ушей на противоположных сторонах головы человека; соблюдать правила ухода за ушами.</p> <p>«Как работает ухо» Цель: дать простейшие понятия детям о строении и функционировании уха.</p> <p>«Опасная горошина» Цель: помочь детям осознать значимость уха для человека</p> <p>«Темно – светло» Цель: определить реакцию значков на различную степень освещенности.</p> <p><u>Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа».</u> Вариант: тренировка спортсменов- подбор упражнений для различных групп мышц.</p> <p><u>Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника».</u> <u>Чтение художественной литературы:</u> В. Драгунский «Без осанки конь-корова», «Силушка по жилушкам огнем бежит»; Л.Толстой «Косточка», К.Чуковский «Федорино горе».</p> <p><u>Самостоятельная деятельность детей в центре «Здоровья» и «Экспериментирования» с нестандартным физкультурным</u></p>	
--	--	--	--	--

			оборудованием.	
Ноябрь	«Витамины и полезные продукты»	Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека	<p><u>Беседа «Полезная еда».</u> Цель: учить осознанно относиться к своему питанию, показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи; отличать полезные продукты от вредных.</p> <p><u>Беседы:</u> «Шиповник укрепляет наше здоровье», «Не всегда вкусное полезное», «Щи да каша- пища наша», «Морковкина копилка», «Овощи и фрукты- полезная еда».</p> <p>Цель: рассказать о роли витамина «С» для укрепления защитных сил организма; закреплять представления детей о здоровой пище, о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.</p> <p><u>Дидактические игры:</u> «Кулинарное лото», «Кто в домике живет?» «Где растёт каша?», «Во фруктовом царстве». «Чудо-дерево». Игры с ЛЕП буквом «Витамины»</p> <p><u>Игры-эксперименты</u> «Сухой язык» Цель: доказать необходимость слюны для ощущения вкуса пищи «Очищение воды» Цель: подвести детей к выводу о необходимости очищения воды перед употреблением. «Имеет ли вода запах?» Цель: подвести детей к выводу о том, что</p>	<p><u>Консультация:</u> «Игра эксперимент в домашних условиях». Цель: Роль экспериментирования для развития дошкольников. Привлекать родителей к пополнению центра экспериментирования и здоровья новой наглядной информацией.</p> <p><u>Физкультурно-познавательный досуг «Полезная и вредная еда»</u> (совместно с родителями).</p> <p><u>Оформление папки- передвижки «Витамины и минералы – незаменимые компоненты в питании»</u></p> <p><u>Семинар – практикум «Игры на кухне».</u> <u>Памятка:</u> «Культура еды», «Безобидные сладости».</p>

			<p>вода без примесей не имеет запаха; вода с неизвестным запахом нельзя употреблять, чтобы не повредить здоровью.</p> <p>«Испорченное яйцо» Цель: выявить представление детей о вредном влиянии газированных напитков и сладостей на эмаль зубов.</p> <p>«Наши помощники» Цель: показать детям взаимосвязь органов вкуса и запаха.</p> <p>«Определение жира в пище» Цель: Детям необходимо показать, что некоторые продукты имеют большое количество жира и требуют осторожности в употреблении, а другие не требуют ограничений – их можно есть много.</p> <p>«Значение кальция в организме». Цель: Показать роль кальция для здоровья.</p> <p><u>Сюжетно-ролевая игра.</u> «Обед в семье». Вариант: составление меню (каша, суп, салаты для витаминизации). «Магазин «У бурёнки» (реклама продуктов и блюд из молока). «Зубная клиника» (советы по уходу за полостью рта, лечение зубов молочной пищей).</p> <p>Чтение художественной литературы: Ю.Тувим «Овощи», Н.Егоров «Огородный светофор», В.Осеева «Печень»</p> <p>Цель: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания- еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p> <p>Выставка-дегустация «Овощи на столе».</p>	
--	--	--	--	--

			<p>Выставка детских рисунков «В стране Витаминии».</p>	
Декабрь	«Режим дня»	<p>Сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.</p>	<p><u>Беседы:</u> «Твой режим дня», «Зачем нужно соблюдать режим дня?», «Режим дня в выходные дни», «Здоровью надо помогать», «Зачем детям нужно спать днём?»</p> <p>Цель: сформировать представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днём и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.</p> <p><u>Ситуативное общение</u> «Почему считается, что солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья». Цель: развивать речь детей и умение рассуждать.</p> <p><u>Сюжетно-ролевая игра</u> «Семья» - колыбельная для куклы-дочки.; «Детский сад» - режим дня (смена подвижных игр спокойной деятельностью).</p> <p><u>Дидактическая игра</u> «Режим дня», «Что перепутал художник?», «Части суток»</p> <p>Цель: закрепить у детей последовательность действий в течение дня.</p> <p><u>Игры-эксперименты</u> «Лампочки и батарейки» Цель: подвести детей к выводу о необходимости для человека сна и отдыха.</p> <p>«Неприятно дышать» Цель: сформировать понятие детей о необходимости длительных</p>	<p><u>Анкетирование:</u> «Режим выходного дня».</p> <p><u>Консультация на тему:</u> «Развиваем внимание и мышление дошкольников – учим ребенка быть любознательным».</p> <p><u>Игротренинг:</u> «Занимательные опыты для умных пап и дошколят».</p> <p><u>Оформление папки передвижки</u> «Режим дня»</p> <p>Памятки: «Значение режима дня для дошкольников», «Оптимальный режим – важное условие для сохранения здоровья малыша, основа его жизни»</p>

			<p>прогулок на свежем воздухе.</p> <p>«Что чувствуешь?»</p> <p>Цель: сформировать представление детей образовании пота, умении регулировать двигательную активность в разных условиях.</p> <p>«Послушаем свое дыхание»</p> <p>Цель: научить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма</p> <p><u>Чтение художественной литературы</u> В Бианки «Как муравьишка домой спешил», О. Иванченко «Спокойной ночи», «Про мимозу».</p> <p><u>Составление альбома колыбельных песенок</u> (рисунки-модели).</p> <p>Цель: способствовать формированию полезной привычки к быстрому засыпанию.</p>	
Январь	«Спорт и здоровье»	<p>Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Прививать любовь к физическим упражнениям, гордость за спортсменов-соотечественников.</p>	<p><u>Беседы:</u> «О, спорт- ты- мир! «О смелости, ловкости, быстроте», «Что пишут о спорте», «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой», «Чтобы олимпийским чемпионом стать», «Олимпийские чемпионы нашей губернии».</p> <p><u>Чтение художественной литературы:</u> В.Радченко «Твой олимпийский учебник», С. Прокофьева «Румяные щеки», «Олимпийские кольца», Пословицы, поговорки, загадки о спорте</p> <p><u>Спортивный праздник</u> «Малые Олимпийские игры»</p> <p><u>Рассматривание фотографий,</u> иллюстраций, коллекции марок, этикеток о видах спорта,</p>	<p>Изготовление нестандартного оборудования из бросового материала для спортивного уголка</p> <p><u>Гостиная здоровья</u></p> <p>«Игры на свежем воздухе».</p> <p><u>Методические рекомендации</u></p> <p>«Зимние игры и развлечения детей».</p> <p><u>Оформление фотовыставки</u></p> <p>«Зимние забавы в детском саду и дома».</p> <p><u>Памятка</u> «Прогулка-важный аспект здоровья ребенка» Папка-передвижка «Комплексы совместной утренней гимнастики родителей и ребенка»</p>

			<p>спортсменах</p> <p><u>Этюды на расслабление мышц:</u> «Штанга», «Насос», «Винт», «Шалтай – Болтай»</p> <p><u>Дидактические игры:</u> «Чего не стало», «Отгадай вид спорта», «Лото», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Подбери спортсменам инвентарь», «Какие виды спорта изобразил художник?»</p> <p><u>Игры-эксперименты</u></p> <p>«Стук сердца» Цель: сформировать понятие детей о зависимости работы сердца от двигательной</p> <p>«Сердечные» помощники» Цель: дать детям представление о влиянии физической нагрузки на частоту сердцебиения.</p> <p>«Где спрятался пульс» Цель: дать детям представление о пульсе, учить находить пульс.</p> <p><u>Сюжетно-ролевые игры:</u> «Магазин спортивных товаров», «Стадион». «Олимпиада в детском саду» (подготовка к олимпиаде: выбор символа и видов спорта, формирование команд).</p>	
Февраль-март	«Личная гигиена»	Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать осознанное отношение к их выполнению.	<p>Беседы: «Чистота-залог здоровья», «Как быть здоровым», «Микробам-бой», «Здоровые зубки», «Как можно очистить кожу».</p> <p><u>Игровая ситуация</u> «В гости к тетушке Зубной щётке»</p> <p>Дидактические игры «Водяной лабиринт», «Где прячутся микробы?», «Что полезно, а что нет», «Зубик»</p> <p><u>Игры-эксперименты:</u></p>	<p><u>Консультация</u> для родителей «Чего нельзя и что нужно делать для поддержания интереса детей к познавательному экспериментированию»</p> <p><u>Методические рекомендации</u> «Личная гигиена – путь к здоровью»</p> <p><u>Памятка</u> «Гигиена детей дошкольного возраста».</p>

			<p>«Кто живет у нас во рту?» Цель: подвести детей к пониманию биологического смысла основных гигиенических мероприятий.</p> <p>«Почему болят зубы?» Цель: помочь детям понять причины образования трещин в эмали зубов.</p> <p>«Как правильно чистить зубы?» Цель: сформировать понятие детей о необходимости и способах ухода за зубами.</p> <p>«Что случилось с пальчиком?» Цель: дать детям представления о вреде тесной одежды, обуви</p> <p>«Опыт с яйцом» Цель: дать детям понятие о зубной эмали, подвести к выводу о необходимости соблюдения правил личной гигиены</p> <p>«Война с микробами» Цель: довести до сознания детей смысл всех гигиенических процедур; подвести к пониманию необходимости бережного отношения к органам дыхания.</p> <p><u>Сюжетно-ролевые игры</u> «Детский сад»: моем руки, «Поликлиника»: лаборатория, анализы; «Парикмахерская»: опрятность внешнего вида, косметолог, маникюрша; «Стоматология».</p> <p><u>Чтение худ лит</u> Н.Найдёнова «Наши полотенца», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», Д.Родари «Люди из мыла», А.Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щётка».</p>	
--	--	--	---	--

			<p><u>Рассматривание иллюстраций</u> «Как правильно чистить зубы»</p> <p><u>Досуг</u> «В гостях у королевы Чистоты».</p> <p>Цель: закрепление представлений о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедур.</p> <p>Разучивание гимнастики для глаз.</p> <p>Изготовление из бумаги «Стаканчик для зубной щетки». Цель: закрепление представления о важности для здоровья ухода за зубами.</p>	
Апрель	«Закаливание»	<p>Напомнить детям, что помогает им быть здоровыми.</p> <p>Уделить особое внимание закаливанию организма.</p> <p>Учить детей вести здоровый образ жизни</p> <p>Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.</p>	<p><u>Беседы:</u> «Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья», «Здоровье в порядке- спасибо зарядке», «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»,</p> <p><u>Дидактическая игра</u> «Будь стройным», «Подбери пару», «Собери предмет по частям», «Что сначала, что потом».</p> <p><u>Подвижные игры,</u> игры-эстафеты, спортивные игры.</p> <p><u>Игры-эксперименты</u></p> <p>«Дыхание одной ноздрей»</p> <p>Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.</p> <p>«Воздушный шар поднимать вверх» (верхнее дыхание)</p> <p>Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.</p> <p>«Воздушный шар»</p>	<p><u>Беседа с родителями</u> "Укрепление здоровья детей при помощи закаливания"</p> <p><u>Консультация</u> «Полезьа закаливания в детском саду»</p> <p><u>Круглый стол для родителей</u> «Как заинтересовать ребенка закаливающими процедурами» (Обмен опытом семейного воспитания)</p> <p><u>Памятка</u> «Сезонная одежда для прогулок»</p> <p>Информационный стенд «Игротека подвижных игр дома»</p>

			<p>(дыхание животом, нижнее дыхание) Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.</p> <p>«Ветер» (очистительное, полное дыхание) Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.</p> <p>«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее реберное дыхание) Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать внимание на их движениях, для вентиляции средних отделов легких</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Спортивная школа», «Детский сад», «Поликлиника»: профилактический кабинет. Досуг с участием родителей «Здоровые дети- в здоровой семье». Выставка детских рисунков «Если хочешь быть здоров». Хождение босиком по «дорожке здоровья»</p>	
Май	«Здоровье дороже всего»	Формирование у детей эмоциональной стабильности, эмоционального взаимодействия с окружающим миром.	<p>Беседы: «Радуга эмоций», «Здоровье за деньги не купишь», «Где здоровье, там и красота», «Лекарств тысяча, а здоровье одно».</p> <p>Игра: «Озорные осьминожки» Цель: эмоциональное развитие детей в процессе формирования познавательной сферы.</p>	<p><u>Анкета</u> для родителей. «Охарактеризуйте эмоциональное состояние своего ребёнка».</p> <p><u>Консультация.</u> «Если дети рисуют монстров»</p> <p><u>Папка-передвижка</u></p>

		<p>Учить детей понимать своё эмоциональное состояние и окружающих людей.</p> <p>Совершенствовать способность управлять своими чувствами, эмоциями и поведением.</p> <p>Развивать способы выражения собственных эмоций.</p>	<p>Развивать воображение, мышление, формировать культуру общения детей, используя игру.</p> <p>Игра: «Волшебный мешочек» Цель: учить детей распознавать у себя и других эмоцию гнева, выражать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.</p> <p>Игра: «Котелок настроения» Цель: развитие эмоциональной сферы.</p> <p>Игра: «Нарисуем гнев» Цель: игра помогает снять состояние агрессии, понять своё эмоциональное состояние, учить выражать эмоции с помощью рисунка, говорить о них, а также создавать модели поведения.</p> <p>Игра «Живые цветы» Цель: поучить детей доверительному отношению друг к другу; развитие раскрепощённости в выражении эмоций.</p> <p>Игра «Смешилки» Цель: помочь детям научиться более свободно выражать свои эмоции, научить положительно, воздействовать на настроение других людей.</p> <p><u>Игры-эксперименты</u></p> <p>«Дышим тихо, спокойно и плавно»</p> <p>Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля расслабления своего организма и психики.</p>	<p>«Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста»</p>
--	--	--	---	---

			<p>«Проследи за пальцем» Цель: учить детей снимать усталость с глаз.</p> <p>«Катание ореха» Цель: учить детей снимать нервную усталость, раздражение, эмоциональное напряжение.</p> <p>«Объясни без слов» Цель: развивать умение детей выразительно передавать информацию с помощью мимики и жеста.</p> <p>«Танец настроения» Упражнения на дыхание: «Глубокое дыхание», «Волшебный шар», «Песенка буквы А», «Песенка буквы О».</p> <p>Упражнения на релаксацию: «Поза покоя», «Кулачки», «Олени», «Пружинки», «Загораем», «Штанга», «Кораблик», «Любопытная Варвара»</p> <p>Упражнения на расслабление мышц лица и языка: «Хоботок», «Рот на замочке», «Лягушки», «Орешек», «Сердитый язык», «Горошина», «Горка», «Чашечка.»</p>	
--	--	--	---	--