



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ - ГИМНАЗИЯ № 30»

Перспективный план работы по ЗОЖ

старшей группы

МБОУ «ЦО – гимназия № 30»

по фактическому месту осуществления
образовательной деятельности:

г. Тула, ул. Шухова, д. 16

на 2018/2019 учебный год



Разработал
воспитатель
высшей категории
Коновалова Т.В.

2018год

ЗАДАЧИ:

- Способствовать благоприятной адаптации в детском саду, установлению добрых отношений между воспитателями и детьми в группе, устойчивому эмоционально-положительному самочувствию и активности каждого ребенка.
- Продолжать укреплять и сохранять здоровье детей.
- Воспитывать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.
- Развивать основные движения.
- Предупреждать утомление.
- Наряду с наглядно-действенным мышлением формировать элементы наглядно-образного мышления.
- Развивать восприятие, внимание, память детей.
- Обогащать детей разнообразными сенсорными впечатлениями.

Физкультурно-оздоровительная работа

В течение 2018-2019 года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Режим двигательной активности воспитанников старшей группы

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин	Особенности организации
1. Учебные занятия		
Физическая культура	25	3 раза в неделю. В теплое время года 1 занятие проводится на улице.
2. Физкультурно-оздоровительные занятия		
Утренняя гимнастика	7-10	Ежедневно в музыкальном зале, в теплое время года на улице.
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10	Ежедневно.
Физкультминутка	3-5	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, состояния здоровья детей
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	25-30	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем
Подвижные игры и физические упражнения в группе	15-20	Ежедневно утром и вечером по 1–2 подвижной игре
Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, закаливающие мероприятия	8-10	Ежедневно.

3. Активный отдых

Самостоятельная двигательная деятельность	–	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья
Пальчиковая гимнастика	1-3	Каждый день во время занятий.

Оздоровительная работа

Гимнастика (утром, после сна)	Ежедневно, 10-12 минут
Световые и воздушные ванны:	- проветривание, (ежедневно); - прогулки на свежем воздухе; осенью и зимой 1- 2 раз по 1.5-2 ч; летом от 2-х. ч; - сон при открытых фрамугах, сон без маек (летом)
Гигиенические и водные процедуры:	- умывание; - мытьё рук, (ежедневно)
Закаливание	- хождение босиком (при t пола 18° С) - игровой массаж;
Кварцевание групп	ежедневно

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

1. Утренняя гимнастика

- игровые упражнения на развитие внимания и точности выполнения действий;
- упражнения с использованием разнообразных модулей;
- утренняя гимнастика в сочетании с речевыми и дыхательными упражнениями;
- работа по контролю за осанкой.

2 Физическая культура

- двигательная деятельность тренировочного типа;
- деятельность игрового и сюжетно-игрового характера;
- ритмическая гимнастика;
- диагностика проверочных умений и навыков;

3 Двигательная разминка во время перерыва между НОД. Физкультминутка

- Игровые упражнения низкой и средней интенсивности;
- ритмические движения;
- упражнения для развития мелкой моторики.

4. Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.

- разминка в постели;
- гимнастика сюжетно-игрового характера;
- комплекс упражнений с оздоровительной ходьбой по массажным и ребристым дорожкам;
- комплекс упражнений на развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации;
- упражнения на укрепление основных дыхательных мышц.

5 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке в подгруппах и индивидуально.

- игры низкой и средней интенсивности,
- игровые упражнения на развитие внимания, пространственных представлений и ориентации;
- упражнения на нормализацию мышечного тонуса и развитие силовых качеств;
- спортивные упражнения;
- игры с элементами спорта;
- народные игры;

6. День здоровья

- сюжетно-тематические;
- подвижные игры и упражнения пожеланию детей;
- спортивные игры и упражнения.

7. Физкультурные праздники и досуги

8. Закаливание

- контрастные воздушные ванны;
- ходьба босиком, облегчённая одежда;
- умывание прохладной водой.

Формы работы по формированию здорового образа жизни

Месяц	Тема	Цели	Беседы	Практ. задания	Игры		
					Сюжетно-ролевые	Дидактические	Подвижные
Сентябрь	Ребенок и социум	<p>- Формировать представление о человеке как о целостном разумном существе; умение осознавать себя в социуме; навыки взаимодействия с детьми и взрослыми; представления о половой принадлежности.</p> <p>- Обучать навыкам сотрудничества с детьми и взрослыми; правилам поведения в обществе.</p> <p>- Воспитывать уважение к себе, к детям и взрослым.</p>	<p>«Я и другие люди», «Моя семья», «Хорошие поступки», «Мои друзья».</p> <p>Цели: формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т. д. Расширять и закреплять представления о родственниках.</p>	<p>Рисование: «Мой портрет», «Моя семья», «Хорошее настроение», «Интересные истории».</p>	<p>«Семья», «Дочки-матери», «Детский сад»</p>	<p>«Семья», «Мое имя», «Как кого зовут», «Назови ласково», «Подбери признак», «Чей? Чья? Чье?»», «Четвертый лишний», «Собери картинку».</p>	<p>«Ходим кругом друг за другом», «Найди себе пару», «Каравай», «Змейка», «Попляши, попляши, что умеешь расскажи».</p>

Октябрь	Тело человека	<p>- Учить различать и называть основные части тела человека (голова, руки, ноги, туловище и т.д.);</p> <p>- формировать представления об их функциональном назначении.</p>	<p>«Как устроено тело человека».</p> <p>Цель: учить различать и называть основные части тела человека (голова, руки, ноги, туловище и т.д.).</p>	<p>«Раскрась части тела»,</p> <p>«Обведи кружочком подвижные части тела»,</p> <p>«Обведи фломастером ступни ног и кисти рук».</p>	«Осмотр у доктора»	<p>«Лицо в зеркале»,</p> <p>«Мои помощники»,</p> <p>«Какого цвета волосы»,</p> <p>«Чудесные картинки»,</p> <p>«Кто быстрее покажет части тела»,</p> <p>«Посмотри и позови»,</p> <p>«Что забыл нарисовать художник»</p>	<p>«Веселая зарядка»,</p> <p>«Маленькие и большие ноги»,</p> <p>"Пальчики и ручки»,</p> <p>«Быстрые и ловкие ножки»,</p> <p>«Море волнуется.»</p>
Ноябрь	Изучаем свой организм	<p>- Формировать представление о целостности человеческого организма.</p> <p>- Рассказать о нахождении и значении сердца, желудка, почек,</p>	<p>«Как устроено наше тело»,</p> <p>«Как мы дышим»,</p> <p>«Глаза»,</p> <p>«Какую роль играет сердце в жизни человека»</p> <p>, «Что вредно для</p>	Лепка: «Веселые человечки».	«Осмотр у доктора»	<p>«Что у нас внутри»,</p> <p>«Что я чувствую»,</p> <p>«Зеркало»,</p> <p>«Послушай и покажи»,</p> <p>«Дыши – не</p>	<p>«Веселая зарядка»,</p> <p>«Маленькие и большие ноги»,</p> <p>"Пальчики и ручки»</p>

		позвоночника и легких для жизни и здоровья человека	наших легких».			дыши», «Кто быстрее покажет»	
Декабрь	Рот, уши, глаза человека, их функции и строение	- Формировать представление о роли рта и зубов в жизни человека, необходимости регулярного и правильного ухода за полостью рта. - Развивать навыки правильной чистки зубов.	«Здоровые зубки – здоровый человек». «Роль рта в жизни человека» Цель: формировать представление о роли рта и зубов в жизни человека, необходимости регулярного и правильного ухода за полостью рта.	«Произнести слова, не касаясь языком неба, передних зубов и т.п.»	«Маша у зубного врача».	«Зубки веселые и грустные», «Где должна спать зубная щетка», «Какие продукты полезны нашим зубкам», «Коллаж», «Кубики», «Что полезно зубкам?», «Что полезно глазкам?»	«Спрячь зубки в домик».
Январь	Здоровье и болезнь	- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь». - Учить заботиться о своем здоровье, сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать	«Как правильно заботиться о своем здоровье», «От чего возникают разные заболевания» - Экскурсия в медицинский кабинет.	Просмотр мультфильма «Доктор Айболит». Рисование: «Я здоровый, я веселый», Аппликация «Шарфик для больной куклы».	«Посещение больного», «Аптека», «Скорая помощь»	«Если ты простудился», «Лечение куклы», «У меня болят зубы», «Здоровье и настроение», «Кто здоров», «Почему Маше	

		необходимость лечения.				плохо?»	
Февраль	Личная гигиена и режим дня	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. - Расширять представления о значимости чистоты и режима дня для здоровья человека. 	<p>Просмотр мультфильма «Зарядка», «Мойдодыр».</p>	<p>Рассматривание иллюстраций: «Режим дня», «Когда это бывает», «Правила поведения за столом».</p>	<p>«Готовим обед», «Детский сад», «Выходной день».</p>	<p>«Мой день», «Когда это бывает», «Кукла идет гулять», «Маша-замараша», «Веселые помощники», «Что такое хорошо и что такое плохо».</p>	<p>«Веселая утренняя зарядка», «День и ночь».</p>
Март	Школа здорового питания	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания. - Актуализировать представления о рациональном питании. - Научить определять качество продуктов, основываясь на сенсорных 	<p>«Какие продукты нам полезны», «Когда я ем – я глух и нем», «Зачем нужны витамины».</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p>	<p>Лепка: овощи и фрукты.</p> <p>Рисование: отгадки на загадки.</p>	<p>«Магазин полезных продуктов», «Кушайте на здоровье», «Реклама», «Поварята»</p>	<p>«Полезное угощение», «Что растет на грядке», «Найди полезные продукты», «Накрой стол для завтрака, обеда, ужина», «Съедобное и несъедобное».</p>	<p>«Посадка и сбор овощей»</p>

		ощущениях.					
Апрель	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	<p>- Формировать представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.</p> <p>- Рассказать о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями.</p>	<p>«Чистую воду пить – долго жить»,</p> <p>«Солнце, воздух и вода».</p>	Развлечение «Надо, надо умываться!»	<p>«На реке»,</p> <p>«В гостях у доктора Знайки».</p>	<p>«Подбери пару»,</p> <p>«Найди ошибку художника».</p>	<p>«Свободное плавание»,</p> <p>«Солнышко»</p>
Май	Здоровый образ жизни	<p>- Формировать представление о составляющих здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, эмоциональное равновесие, дыхание, охрана здоровья.</p>	Просмотр мультфильма «Ох и Ах».	<p>Игровые задания:</p> <p>«Что надо делать, чтобы жить долго»,</p> <p>«Для чего нужна утренняя (после дневного сна) гимнастика»,</p> <p>«Как правильно чистить зубы».</p>	<p>«Поликлиника (прием у врача),</p> <p>«Занятие по физкультуре»,</p> <p>«За обеденным столом».</p>	<p>«Подскажи Незнайке»,</p> <p>«Сложи картинку»,</p> <p>«Сто шагов к здоровью»</p>	Игры- эстафеты, подвижные игры согласно возрасту детей.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

- Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятность одежды, прически.
- Воспитывать привычку самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей, при кашле и чихании отворачиваться в сторону, прикрывать рот и нос носовым платком.
- Формировать навык быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу, опрятно убирать постель.
- Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами, есть аккуратно, бесшумно, салфеткой, сохраняя правильную осанку за столом.

Режимные процессы	Содержание навыков	Методические приемы
Первый квартал		
Питание	Совершенствовать умения держать вилку большим и средним пальцами, придерживая сверху указательным пальцем, есть разные виды пищи, не меняя положения вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть.	Беседа «Вспомним, как надо правильно кушать». Рассматривание иллюстраций. Чтение: М. Вишневецкая «Милая тетушка Манная каша»
Одевание - раздевание	Закреплять умение самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном, закреплять умение пользоваться разными видами застежек. Узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей.	Беседа «Каждой вещи - свое место». Чтение: И. Бурсов «Галоши», С. Михалков «Я сам». Дидактические упражнения: «Кто правильно положит одежду», «Застегни и расстегни»,

		«Помним свои вещи».
Умывание	Совершенствовать навыки умывания: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, мыть лицо, насухо вытирать полотенцем, своевременно пользоваться носовым платком	Чтение: И. Ишук «Мои ладошки». Дидактическое упражнение «Расскажем малышам, как надо умываться»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Совершенствовать умение заправлять кровать: поправлять простыню, накрывать покрывалом	Дидактическое упражнение «Как правильно заправлять кровать»
Второй квартал		
Питание	Учить есть второе блюдо. Закреплять умение пользоваться салфеткой по мере необходимости	Беседа «Культура поведения во время еды». Чтение: С. Махотин «Завтрак»
Одевание -раздевание	Закреплять умение самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своем шкафу для одежды	Беседа «Наводим порядок в шкафу для одежды»
Умывание	Закреплять умения быстро и правильно умываться, насухо вытираться полотенцем, взяв его из шкафчика и развернув на ладонках	Чтение: А. Барто «Девочка чумахая»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Учить просушивать и чистить свою одежду, мыть, протирать, чистить обувь. Учить пришивать оторвавшиеся пуговицы. Принимать участие в смене постельного белья: стелить чистую простыню, надевать чистую наволочку	Беседа «Как заботиться о своей одежде». Чтение: Д. Крупская «Чистота»
Третий квартал		

Питание	Закреплять умения правильно пользоваться столовыми приборами, есть второе блюдо при помощи вилки, не перекладывая их из руки в руку, есть с закрытым ртом, пережевывать пищу бесшумно	Беседа «Культура еды». Чтение: Д. Грачев «Обед»
Одевание - раздевание	Закреплять умения аккуратно складывать одежду перед сном, выворачивать рукава рубашки или платья, расправлять одежду, аккуратно ставить обувь	Чтение: М. Зощенко «Глупая история»
Умывание	Совершенствовать умения быстро и аккуратно умываться, соблюдать порядок в умывальной комнате. Закреплять умение мыть руки после посещения туалета и по мере необходимости	Чтение: Е. Винокуров «Купание детей»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Формировать привычку следить за своим внешним видом, напоминать товарищам о недостатках в их внешнем виде, проявлять желание помочь им. Принимать участие в смене постельного белья: стелить чистую простыню, надевать чистую наволочку	Чтение: А. Жигулин «Потеряла в траве заколку». Дидактическое упражнение «Как помочь товарищу»
Четвертый квартал		
Питание	Совершенствовать умение правильно пользоваться столовыми приборами: во время еды держать приборы над тарелкой, по окончании еды класть их на край тарелки, а не на стол	Чтение: О. Григорьев «Варенье»
Одевание - раздевание	Совершенствовать умения быстро одеваться и раздеваться, аккуратно развешивать вещи в шкафу и складывать на стуле. Помогать товарищам застегивать пуговицы, расправлять воротники и т. п.	Чтение: Я. Аким «Неумейка», С. Михалков «Я сам»
Умывание	Закреплять и совершенствовать полученные навыки, воспитывать привычку следить за чистотой тела	Чтение: Т. Кожомбердиев «Все равно»

Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Закреплять привычку постоянно заботиться о своем внешнем виде, исправлять недостатки. Полностью заправлять кровать после сна, принимать участие в смене постельного белья.	Показ, на поминание, указания .
---	---	---------------------------------

Оздоровительные игры

Название	Цель
1. «Гусеница»	формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.
2. «Лягушата»	формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.
3. «Пингвины на льдинах»	формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах нижних конечностей.
4. «Кто громче»	тренировка носового дыхания; повышение тонуса; адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.
5. «У кого шарик выше»	улучшение функции дыхания; повышение тонуса; адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.
6. «Побулькаем»	восстановление носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.
7. «Экспресс»	улучшение функции дыхания; развитие умения действовать в коллективе, реагировать на сигнал.
8. «Скачки»	развитие быстроты реакции, быстроты и координации движений, ловкости, чувства равновесия.

9. «Ванька-встанька»	углубление дыхания; обще-физиологическое воздействие; укрепление мышц ног.
10. «Футболисты и вратарь»	развитие внимания, быстроты реакции.
11. «Удержись»	тренировка равновесия, координации движений; воспитание выносливости, решительности.
12. «Посмотри, что на ногах»	тренировка правильного выполнения команд.