

УТВЕРЖДАЮ
и. о. заведующего МКДОУ ДС
№21 «Ласточка»
с. Донская Балка
 Е. М. Набиева



**Перспективный план
по ЗОЖ
в старшей группе
комбинированной направленности
«Ромашка»
на 2023-2024 учебный год**

**Воспитатель:
Гребенчукова Л. В.**

Месяц	Тема	Цель
сентябрь	«Поход за город. Правила поведения на природе»	Закрепить правила поведения на природе, укреплять физические качества.
	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма.
	«Лечебные деревья»	Закреплять знания детей с лечебными свойствами некоторых деревьев.
	«Какие бывают грибы»	Вспомнить с детьми классификацию грибов и влияние их на здоровье человека.
октябрь	«Части тела и их функциональное значение»	Совершенствовать знания детей о частях тела и его функциональном значении.
	«Порезы, ссадины, царапины»	Учить оказывать медицинскую помощь при порезах и ссадинах.
	«Мышцы, кости и суставы»	Познакомить детей со скелетом и его назначении в теле человека.
	«Растяжения и переломы»	Формирование практических навыков при растяжениях и переломах.
ноябрь	«Органы чувств»	Закрепить знания детей о значении органов чувств для жизни и здоровья человека.
	«Чтобы глаза хорошо видели»	Закрепить полученные знания об органах зрения путем составления рекомендаций по охране зрения.
	«Здоровый зуб – здоровью люб»	Дать детям представление о языке, его функциональном назначении, учить делать выводы о необходимости языка для определения вкуса и пережевывания пищи.
	«Наши легкие»	Продолжать знакомство с дыхательной системой своего организма, закрепить приемы правильного дыхания.
	«Как вести себя во время болезни»	Познакомить детей с правилами безопасности во время гололеда.
декабрь	«И о коже надо заботиться»	Дать понятие детям о коже и ее роли в нашем организме, научить правильному уходу за кожей.
	«Одежда в зимний период»	Продолжить знакомство со свойствами одежды в разные сезоны.
	«Грипп. Как уберечь себя от гриппа»	Формировать у детей навыки безопасного поведения при ОРЗ и ОРВИ.
	«Как уберечь себя от неприятностей в новогодние дни»	Закрепить технику безопасного поведения, когда в доме находится елка.
январь	«Рождественские каникулы: спортивные праздники и развлечения»	Создать условия для отдыха, вызвать желание заниматься спортом
	«Зимние виды спорта и техника безопасности при занятиях этим видом спорта».	Познакомить детей с различными видами зимнего спорта, вызвать интерес к занятиям спортом.
	«Как вести себя во время болезни»	Познакомить детей с правилами безопасности во время гололеда.

	«Если хочешь быть здоров - закаляйся»	Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека
февраль	«Зачем человеку еда»	Совершенствовать знания детей о роли питания в жизни и здоровье человека.
	«Если случилась беда»	Формировать технику безопасного поведения, умение оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях.
	«Первая помощь при обморожении»	Учить оказывать первую медицинскую помощь при обморожении.
	«Что нужно знать о лекарствах»	Совершенствуем знания детей о вреде и пользе лекарств для здоровья человека.
март	«Полезные продукты»	Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктах.
	«Приготовление витаминного салата»	Научить детей приготавливать витаминный салат. Совершенствовать навыки культурного поведения за столом
	«Зачем человеку сердце»	Закрепить представление детей о значении сердца в организме человека и об условиях сохранения здорового сердца.
	«Кровеносная система»	Совершенствовать знания детей о кровеносной системе нашего организма, показать как останавливать кровотечение.
апрель	«Путешествие пищи»	Развить у детей о работе главного органа пищеварения (желудок, пищевод, кишечник).
	«Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое»	Закрепить знания детей о культурно гигиенических навыках, способствующих здоровому образу жизни.
	«Движение – это жизнь. Спортивные игры»	Формировать представление об активном отдыхе.
	«Шалости с огнем»	Закрепить знания детей о стихии огня и правилами безопасности при пожаре; дать представление об опасностях для здоровья человека.
май	«Укусы насекомых»	Учить детей заботиться о своем организме при укусе насекомых.
	«О лечении травами. Экскурсия на луг»	Продолжать знакомство с лечебными травами родного края, учить бережному отношению к окружающей природе.
	«Правила поведения на воде»	Формировать у детей навыки безопасного поведения на воде.
	«Диагностическое занятие по ЗОЖ»	Выявление объема знаний и практических умений при охране своего здоровья
	«Мой организм целая планета»	Итоговая беседа

УТВЕРЖДАЮ
и. о. заведующего МКДОУ ДС

№21 «Ласточка»
с. Донская Балка
_____ Е. М. Набиева

**Перспективный план
по ЗОЖ
в старшей группе
комбинированной направленности
«Ромашка»
на 2023-2024 учебный год**

**Воспитатель:
Гребенчукова Л. В.**