

**Приложение**  
к перспективному плану по  
оздоровлению детей и приобщению  
к нормам ЗОЖ

**Календарно-тематическое планирование по приобщению дошкольников к нормам здорового образа жизни  
(старшая – подготовительная группы)**

Раздел и тема		Игровая деятельность (по пяти ОО)	Детское экспериментирование	Чтение художественной литературы	Другие формы работы
<b>Здоровье и болезнь</b>	«Что нужно человеку для жизни»	*Рисование здорового человека * П\и «Найди лишний» *П/и «Микробы и человек» *Д/и «Наши помощники» *С/р игра «В нашем доме больной» *С/р игра «Аптека» *С/р игра «Скорая помощь»		*С.Афонькин «Как победить простуду»	* Беседа «Здоровье и болезнь» *Мини-проект «Как быть здоровым?» *Выставка детского творчества «Предметы, которые помогают сохранить здоровье»
	«Если заболел друг»	*С/р игра «Аптека» *Экскурсия в аптеку *Д/и «Не ошибись»		*И.Токмаков «Мне грустно – я лежу больной» С.Я.Маршак «Чем болел мальчик»	*Беседы «Откуда берутся болезни?» и «Кто нас лечит» *Рисование «Этот номер 03»
	«Кто нас лечит?»	*Д\и «Какой врач поможет?»			*Мини-проект «Кто помогает нам быть здоровыми»
<b>Организм человека</b>	«Что у меня внутри?»	*Рассматривание плаката по теме *Д\и «Опасно – не опасно» *Д\и «Послушаем свой организм»	*Почему кровь движется? *Почему болят зубы? *Где спрятался пульс? *Как работает ухо? *Война с микробами		
	«Зачем питаться, дышать, двигаться?»	*Д\и «Съедобное-несъедобное» *Д\игра-пазлы «Витамины»	* «Как произносятся звуки речи?»		*Беседа «Двигайся больше – проживешь дольше»

«Зачем человеку глаза?»	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Рассматривание плаката по теме</li> <li>*Ди «Вижу я, видишь ты»</li> <li>*Ди «Определи по осязанию»</li> </ul>	*Проверь свое зрение	Н. Орлова «Телевизор. сумерках» В	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Беседа «Наши помощники глаза»</li> <li>*Работа со зрительным тренажером – гимнастика для глаз.</li> <li>*Составление алгоритма действий «Если в глаз попала соринка»</li> <li>*Зарисовка правил «Береги свое зрение»</li> <li>*Объяснение поговорок «Глаза боятся, а руки делают», «У страха глаза велики».</li> </ul>
«Как я слышу»	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Рассматривание плаката по теме.</li> <li>*Игра «Где звенит колокольчик»</li> <li>*Ди «Узнай по слуху музыкальный инструмент»</li> <li>*Игра «Угадай, кто позвал?»</li> <li>*С/р игра «Больница»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Как мы слышим звук.</li> <li>* Ухо дружит с носом.</li> <li>*Практическое упражнение «Проверим слух»</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Беседа «Как ухаживать за ушами»</li> <li>*Массаж ушных раковин.</li> <li>*Беседа «Как сберечь слух»</li> </ul>
«Какое у меня обоняние?»	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Упражнение «Узнай по запаху»</li> <li>*Рассматривание плаката о строении носа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Игровое упражнение «Что чувствует твой нос?»</li> <li>* Вкус через запах</li> </ul>	А. Семенов «Нос чудодейственный»	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Беседа «Зачем человеку нос?»</li> <li>*Определение правил ухода за носом, зарисовка.</li> <li>*Разучивание дыхательной гимнастики Чистяковой.</li> </ul>
«Мои кости и мышцы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Рассматривание плаката «Скелет человека»</li> <li>*Рассматривание пособия «Скелет человека»</li> <li>*П/и Заводная кукла»</li> </ul>	*Эксперимент «Гибкие косточки»	И. Стреньова «Почему кукла Люда не может стоять», «Наши труженики»	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Занятие «Правильная осанка»</li> <li>* Упражнение «Проверь свою осанку»</li> <li>*Беседа «Что такое «правильная стопа»</li> </ul>
«Мои помощники зубы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Правила ухода за зубами»</li> <li>*Рисование «Друзья моих зубов»</li> </ul>		Г. Бойко «Зубы» А. Усачев «Жевательная история. Баллада о	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Рассматривание макета зубной челюсти.</li> <li>*Беседа «Как сберечь зубы»</li> </ul>

				конфетах» В.Коростылев «Королева-зубная щетка»	
	«Зачем человеку кожа?»	*Д/и «Определи на ощупь» *Игровое упражнение «Моя кожа меня защищает»	*Сравнение температуры воды с помощью кожи. *Определение поверхности с помощью осязания (шероховатая, гладкая, ребристая и т.д.)		*Беседа «Зачем человеку кожа?» *Закрепление навыков самомассажа. *Упражнение в обработке ссадин и ран на коже.
	«Мое сердце»	*Упражнение «Послушай работу своего сердца» * Обсуждение темы «Что делать, чтобы сохранить свое сердце здоровым»	* Стук сердца *Почувствовать свой пульс	*И.Стреньова «Сердце – не медный пряник»	*Беседа «О продуктах, полезных для сердца»
	«Куда исчезает моя еда?»	*Рассматривание плаката о пищеварительных органах	*Определение вкусовых зон языка	*И.Стреньова «Приятного аппетита»	*Мини-проект «Зачем человек употребляет пищу?»
<b>Здоровье и питание</b>		*Изготовление салата здоровья *Игровое упражнение «Съедобное – не съедобное» *Угадай загадку и нарисуй отгадку. *Д/И «Что лишнее» *Д/И «Разложи продукты - полезные и вредные для здоровья» *Рассматривание и обсуждение содержания плаката «Витамины»	*Очищение воды. *Имеет ли вода вкус и запах?	*Ф.Алхазова «Что такое витамины?» *Коростылев «Когда и что».	*Совместное с детьми оформление кулинарной книга *Зарисовка рецептов салатов *Беседа «Пища для здоровья» *Оформление рекламы «Овощи и фрукты – полезные продукты»
<b>Культурно- гигиенические навыки</b>		*Рассматривание плаката по теме. *Д/и «Можно – нельзя»	*Практическое занятие «Накрываем на стол»	*Е.Благинина «Обедать!» Г.Остер «Нарушение правил этикета: правила личной гигиены» *Н.Коростелев «А	* Задание «Дорисуй предмет». *Совместное изготовление наглядного пособия «Алгоритм умывания», «Алгоритм одевания на прогулку» *Проведение «уроков

			ты не забыл носовой платок?», «А ты умеешь мыть руки?»	здоровья» *Развлечение «В гостях у Мойдодыра»
<i>Движение и здоровье</i>	*Речевое упражнение «Доскажи словечко» *Рассматривание иллюстраций о спорте *Д/и «Выбери пособия для этого вида спорта»	*Что чувствуешь, двигаясь под музыку?	*Г.Ладонщиков «Картинки- спортинки» *А.Барто «Зарядка» *Г.Остер «Зарядка для хвоста» *Г.Граубин «Физзарядка»	*Оформление выставки детского творчества «Спорт и здоровье» *Спортивное развлечение «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» *Мини-проект «Мы дружим со спортом»
<i>Режим дня и здоровье</i>	*Беседа «Как сделать свой сон полезным» *Рассматривание плаката по теме *Д/и «что сначала, что потом»	*Дыхательная гимнастика – путь к здоровью	О.Дриз «Пока этого не случилось» *Ю.Мориц «Это – да! Это – нет!», «Тихий час»	*Беседа «Что такое режим дня и зачем он нужен?»
<i>Закаливание и здоровье</i>	*Речевая игра «Доскажи словечко» *Беседа «Если хочешь быть здоров – закаляйся»	*Хождение босиком по массажным дорожкам *Полоскание гортани после еды	*Н.Коростелев «Босиком! Босиком!»	*Рисование «Закаливание – путь к здоровью» *Беседа «Как мы закаляем свой организм»