**План работы в старшей группе**

 **«Здоровы образ жизни»**

**Работа с детьми**

**Беседы с детьми:**

**-** «Скажи здоровью – да!» **Цель:** Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни.

- «Я и мое здоровье». **Цель:** формировать элементарные представления о том, как нужно заботиться о здоровье.

- «Помоги Зайке сберечь здоровье» **Цель:** Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья.

- «Чистота и здоровье» **Цель:** Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

- «Моё тело» **Цель:** Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.

- «Витамины и здоровье» **Цель:** Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

- «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». **Цель:** Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.

**Дидактическая игра:**

**-** «Угадай вид спорта» **Цель:** расширять представления детей о видах спорта и названиях спортивного оборудования.

- «Четвёртый лишний» **Цель:** закреплять умение сравнивать физические упражнения, классифицировать их.

- «У каждого своя зарядка» **Цель:** закреплять представления о пользе физических упражнений.

- «Полезные продукты» **Цель:** формировать у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье.

- «Загадки повара Поварёшкина» **Цель:** развивать у детей интерес и положительное отношение к здоровому питанию.

- «Мы закаляемся» **Цель:** Закреплять знания о предметах, которые помогают нам закаляться.

- «Витаминное лото». **Цель:** Закреплять знания о витаминах и содержании их в продуктах.

**Сюжетно – ролевая игра**:

- «Поликлиника» **Цель:** воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.

- «Больница» **Цель:** воспитывать внимательное отношение к больному.

- «Аптека» **Цель:** разъяснить связь лекарств и здоровья

**Игра с правилами:**

- «Умею - не умею». **Цель:** акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма.

- « Угадай, кто позвал?» **Цель:** тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

- «Правила гигиены»

- «Этикет – школа изящных манер». **Цель:** научит ребёнка правилам поведения за столом

**Пальчиковая игра:** «Падал снег на порог»; «Раз, два, три, четыре, пять».

**Рассматривание сюжетных картинок:** «Семейные фотографии»; альбом «мы со спортом дружим»; стенгазета «зож»

**Вечер в литературной гостиной:**

- В. Бондаренко *«Где****здоровье медвежье****»*,

- В. Беспалов *«Голубая льдинка»*,

- С. Афонькин *«Как победить простуду?»* и *«Откуда берется болезнь?»*

*«Движение и****здоровье****»*:

- стихотворения о зарядке Г. Граубина, Е. Ильина, Л. Мезинова, С. Пркофьевой, Г. Сапгира;

- рассказы Ч. Янчарского *«Приключения Мишки-Ушастика»*,

- В. Голявкина *«Про Вовкину тренировку»*,

- С. Афонькина *«Как стать сильным?»* и *«Зачем делать зарядку?»*

*«Полезная и вредная пища»*:

- стихотворения Ю. Тувима, Э. Мошковской, Г. Сапгира, С. Прокофьевой, Л. Мезинова, Ф. Алхазовой и др. ;

- рассказы Н. Коростылева, С. Козлова; *«Закаливанием»*:

- рассказы Н. Коростелева *«Ласковое солнце»*, *«Свежий воздух»*, *«Босиком! Босиком!»*;

- А. Иванова *«Как Хома зимой купался»*; *«Культурно-гигиенические навыки»*: - стихотворения Э. Мошковской, Я. Акима, М. Газиева, Р. Куликовой, Н. Кондратьева, Е. Благининой, Г. Ладонщикова и др. ;

- рассказы Н. Коростелева, Э. Успенского, С. Афонькина;  *«Режим и****здоровье****»*:стихотворения Г. Ладонщикова, Р. Гейдера, Г. Граубина, С. Маршака, О. Дриза, В. Левина; *«Спорт и****здоровье****»*:

**Вечер загадок и отгадок на тему:** «здоровый образ жизни.

**Чтение и заучивание пословиц о зож**

**Разбор ситуаций:** «если я заболел»; «не хочу одеваться тепло»

**Конкурс детских рисунков:** «Наша семья со спортом дружна»

**Работа с родителями**

**Консультация для родителей:** «Консультации по теме «Январь спортивный»»; «Консультация «Физическая культура в семье»»,

**Индивидуальная беседа:** совместные развлечение с детьми на выходных

**Наглядная информация**

- Журнал для родителей «Крепыш»

- Папка – раскладушка «Игры, которые лечат»

- Выставка детских творческих работ на тему «Мое здоровье»

- Оформление альбома «Наша семья спортом дружна»