**Форми роботи з дошкільниками з розділу «Основи здоров’я»**

## Заняття

**Ігрова діяльність**

**Читання творів художньої літератури**

**Діагностика валеологічних знань, умінь**

**та практичних навичок дітей**

**Бесіди**

**Робота гуртка “Малятко –здоров’ятко”**

**Свята і розваги валеологічного змісту**

**Театралізована діяльність**

**Екскурсії**

**Дослідницько – пошукова діяльність**

**Валеохвилинки**

**Конкурс дитячих малюнків**

**Тематичні зустрічі зі спеціалістами**

**Тиждень знань з безпеки життєдіяльності**

**Дні здоров’я,**

**Тиждень здоров’я**

**Вирішення проблемних завдань, моделювання ігрових ситуацій**

Перспективне планування

занять з основ здорового способу життя дошкільників (валеології, БЖД)

**І квартал**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **І молодша група** | **ІІ молодша група** | **Середня група** | **Старша група** | **Підготовча до школи група** |
| **2-3 заняття в місяць** | 1. Д/г “Лялька захворі-ла”. Ознаки здоров’я та нездоров’я. | 1. Чарівне дзеркало. Ознайомлення з власним тілом. Антропометрія і щеплення : позитивне ставлення до них. | 1. Ріст і розвиток організму людини. Антропометрія. Ознаки здоров’я та його джерела. | 1. Як чинити, щоб менше хворіти. Основні ознаки здоров’я та хвороби. Традиційні та нетрадиційні методи оздоровлення. | 1. Як росте і розвивається людина. Умови здорового росту. Антропометрія. |
| 2. Розгляд ляльки.  Я дуже схожий (а) на неї. Профілактика травматизму. | 2. З чого складається мій тулуб ? Профілактика травматизму, постави, плоскостопості. | 2. Ротова порожнина. Як зберегти зуби здоровими ? | 2. Вітамінна родина. Вплив калорійного харчування на ріст і розвиток організму. Антропометрія. | 2. Фактори природи, які впливають на здоров’я. Профілактичні щеплення. |
| 3. Я росту. Антропометрія: позитивне ставлення до неї. | 3. Навіщо мені голова ? Що на ній знаходиться ? Профілактика травматизму. | 3. Поняття про особисту гігієну. Правила догляду за предметами білизни, одягу та взуття. | 3. Орган зору. Значення зору для сприймання навколишнього світу. Збереження зору та профілактика травматизму. | 3. Мозок, нерви, біль. Їх значення в житті кожної людини. Профілактика травматизму. |
| 4. Сам вдома. Про небезпечність ігор з вогнем, електроприла-дами. | 4. Сам вдома. Про небезпеку користування газом, електроприладами, сірниками, гарячими предметами. | 4. Дитина вдома (гострі, колючі та ріжучі предмети, електроприлади, газ, ліки). Місце для ігор вдома. | 4. Дитина вдома (незнайомі предмети та речовини, вогонь, електроприлади). | 4. Чим можна зайнятися вдома, коли немає дорослих ? |
| 5. Вчимося бути чистими та охайними. Правила миття рук, вмивання. | 5. Правила миття рук та ніг, обличчя та тіла. Догляд за статевими органами. | 5. Значення води в житті людини, рослин і тварин. | 5. Орган слуху. Значення органу слуху для сприймання навколишнього світу. Збереження слуху та профілактика травматизму. | 5. Загартування. Профілактика ГРЗ. |
| 6. Виховання культурно – гігієнічних навичок у дитини. | 6. Гігієна та культура прийняття їжі. Правила етикету хлопчиків та дівчаток. | 6. Вітаміни – наші помічники. Рослини – лікарі. | 6. Поняття про мікроорганізми. Профілактика вірусних та інвазійних захворювань. | 6. Гість – радість у домі. Правила гостинності та поведінки в гостях. Культура харчування. |
| 7. Дитина на вулиці. Про правила безпечної поведінки з тваринами. | 7. Дитина на вулиці. Дотримання основних ПДР. | 7. Поведінка в екстра-мальних ситуаціях(вдома, на вулиці, в транспорті). Перша допомога при травмах. | 7. Стихійні лиха (гроза, злива, буря). Правила поведінки дитини. | 7. Сигнал “Увага всім !” (пожежа, радіація, хімічний вибух, стихійне лихо). Правила поведінки дитини. |

**ІІ квартал**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | І молодша група | **ІІ молодша група** | **Середня група** | **Старша група** | **Підготовча до школи група** |
| **2-3 заняття в місяць** | 1. Шкідливі звички (гризіння нігтів, смоктання пальців, сосок, кулупання в носі, плювання, брання до рота предметів, вживання їжі немитими руками) | 1. Навіщо мені очі та вуха? Профілактика травматизму, захворювання. | 1. Шкіра людини і тварини її властивості, значення. Догляд за шкірою, профілактика травматизму. | 1. Шкіра та догляд за нею. Профілактика шкірних інфекцій, педикульозу. | 1.Волосся та нігті. Догляд за ними. Профілактика педикульозу. |
| 2. Що я знаю про себе?  Я- дівчинка, я- хлопчик. | 2. Навіщо мені руки та ноги? Профілактика травматизму. | 2. Хлопчики-дівчатка. Культура взаємин. | 2. Органи дихання. Повітря  і здоров’я людини. | 2. Будь чистим та охайним. Правила особистої гігієни. Особисті речі. |
| 3. Особисті та спільні речі. Бережне ставлення до особистих речей, іграшок. | 3. Особисті речі. Бережне відношення до своїх та громадських речей. | 3. Режим дня. Фізкультура та загартування організму. Ознаки хвороби та поведінки під час неї. | 3.Іноді гра не доводить до добра (ліки, хімічні речовини, спиртні напої, сигарети). | 3. Будова та функції нирок. Профілактика ниркових недуг. Гігієна органів виділення. |
| 4. Д/г „ Лялька Катя збирається на прогулянку”. Підбір одягу відповідно до погоди. Про небезпечність ігор на дорозі. | 4. Щоб не сталося біди (про небезпеку відкритих водойм, ям, каналізаційних люків, будівельних майданчиків). | 4. Повітря та його значення в житті людини, рослин та тварин. Ароматерапія. Вплив на здоров’я переохолодження та перегрівання. | 4. Що таке інфекційні хвороби і як боротися з ними. Щеплення | 4. Особиста безпека на вулиці. Дотримання ПДР. Небезпечні зустрічі. |
| 5. Особиста безпека вдома (про небезпечність ігор на балконі, визирання у вікно). | 5. Хто охайний, той людям приємний. | 5. Виховання культурно – гігієнічних навичок (практичний показ дітьми). | 5. Стихійні лиха (ураган, буря ожеледиця, землетрус). Правила поведінки дитини. | 5. Харчування і здоров’я. Некорисна та шкідлива їжа. Профілактика отруєнь їжею, ліками. |
| 6. Дидактична гра „У ляльки Каті день народження” (сервірування столу, поведінка за столом). | 6. Дидактична гра „ Пригостимо ляльку Катю смачним обідом”. (сервірування столу до обіду, поведінка за столом) | 6. Що корисно нашому організму? Сон та його значення для дитини. П’ять справ перед сном. | 6. Статеве виховання.  Я- хлопчик, я дівчинка. Культура сімейних відносин. | 6. Статеве виховання. Значення сім’ї – основи суспільства. |
| 7. Особиста безпека на вулиці взимку. Попередження травматизму. | 7. Природні явища взимку. Поведінка дитини на вулиці  (про небезпечність металу  на морозі, ігор на воді і льоду). | 7. Природні явища взимку. Поведінка дитини на вулиці. | 7. Дитина і вулиця (дотримання ПДР). Перша допомога при носовій кровотечі, нескладних травмах. Свої і чужі люди, незнайомі тварини. | 7. Природні явища взимку. Поведінка дитини на вулиці. |

**ІІІ квартал**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2-3 заняття в місяць** | І молодша група | **ІІ молодша група** | **Середня група** | **Старша група** | **Підготовча до школи група** |
| 1. Д/г “Лялька Катя оберігає свої очі та вушка”. Про небезпечність ігор з гострими предметами. | 1. Мій носик. Догляд за ним, профілактика травматизму. | 1. Що допомагає нам сприймати світ таким, який він є? Д/г “Око бачить, вухо чує, ніс сприймає, рот смакує”. Профілактика захворювань, травматизму. | 1. Серце і кровообіг. Серце та емоції. Як керувати своїм настроєм і зберегти серце здоровим. | 1. Печінка, її значення та функції. Як слід берегти печінку і турбуватися про неї. |
| 2. Хочеш бути здоровим – загартовуйся. | 2. Що знаходиться у моєму ротику? Вчимося чистити зуби. | 2. Будь чистим, охайним. Догляд за тілом, волоссям, нігтями, статевими органами. | 2. Органи травлення. Ознаки голоду і спраги. Апетит. Догляд за ротовою порожниною, органами виділення. | 2. Екологічне середовище і здоров’я людини. Правила поведінки в природі. |
| 3. Дидактична гра “Лялька Катя збирається в гості”. Корисні та шкідливі звички. | 3. Правила одягання та роздягання. Дотримання правил дорожнього руху на вулиці. | 3. Шкідливі звички. Як боротися з ними? | 3. Кістки та м’язи, їх розвиток, призначення. Профілактика травматизму, правильної постави. | 3. Санітарна культура. Необхідність її дотримання в дитячому садку і вдома. |
| 4. Для чого людям і тваринам потрібна їжа. Вживання овочів і фруктів. | 4. Для чого нам потрібна їжа? Значення вітамінів у харчуванні дітей. | 4. Режим харчування. Що збуджує апетит? Їстівні та отруйні гриби, плоди і ягоди. | 4. Хороші та погані (шкідливі) звички дітей та дорослих. Попередження шкідливих звичок. | 4. Ігрова ситуація “Накриємо стіл до обіду” (практичний показ дітьми). Гігієна та культура прийняття їжі. |
| 5. Д/г “Ми з лялькою Катею навчилися їсти правильно”. Гігієна та культура прийняття їжі. | 5. Дидактична гра. “У ляльки Каті день народження”. Закріплення правил поведінки за столом та гігієни прийняття їжі. | 5. Культура поведінки за столом. Правила користування столовими приборами. | 5. Школа екстремальних ситуацій. Служба 101, 102, 103, 104. | 5. Школа екстремальних ситуацій.  Служба 101, 102, 103, 104. |
| 6. Особиста безпека. Отруйні плоди і ягоди. | 6. Доцільна поведінка в екстремальних умовах (вдома, на вулиці, у транспорті). | 6. Вогонь – наш друг, вогонь – наш ворог. | 6. Значення лікарських рослин в житті людини. Отруйні рослини та гриби. | 6. Значення лікарських рослин. Фіточаї, соки та напої в дитячому харчуванні. |
| 7. Підсумкова вікторина ”Я такий складний”. Будова тіла, його призначення, догляд за ним. | 7. Підсумкова вікторина “Я такий складний”. Будова тіла, його призначення. | 7. Ігрова ситуація “В гостях у дітей Невмійко”. Підсумкова вікторина «Я такий складний» | 7. Підсумкова вікторина “Як слід доглядати себе, щоб не трапилось біди”. | 7. Підсумкова вікторина “ Я такий складний”. Будова, призначення та функції частин і органів тіла. Догляд за ними. |