

Таблица: задачи занятий по ЗОЖ в разных возрастных группах в МБДОУ № 92

Группа	Задачи
Первая младшая группа (дети 2–3 лет)	<ul style="list-style-type: none"> • дать представление о себе, как об отдельном человеке (к примеру, через сопоставление: есть мама, есть папа, а есть ты — вы разные, они взрослые, а ты маленький, они ходят на работу, а ты нет, они большие, а ты такой же, но у тебя всё меньше); • разъяснить правила выполнения физкультурных упражнений (не толкаться, слушать сигнал педагога, учиться выполнять движения слаженно); • познакомить с нормами поведения на улице (пересекать проезжую часть только на разрешающий сигнал светофора и только вместе со взрослым, внимательно смотреть под ноги и т. д.); • объяснить значение слова «нельзя» применительно для игр в групповой комнате; • воспитывать представления о средствах соблюдения правил гигиены (мыло нужно, чтобы мыть руки и умываться, полотенце, чтобы вытираться и пр.).
Вторая младшая группа (дети 3–4 лет)	<ul style="list-style-type: none"> • продолжать начатую в первой младшей группе работу по ознакомлению с ПДД (двигаться по тротуару следует только с правой стороны, нужно избегать столкновений с прохожими и пр.); • согласовывать свои движения с действиями других малышей при выполнении упражнений; • осваивать навыки самообслуживания (самостоятельно расстёгивать молнию на куртке, липучки на обуви, раздеваться и одеваться с минимальной помощью взрослого); • объяснить, чем могут быть опасны бытовые приборы (например, электроприборы несут потенциальную угрозу возгорания и т. д.); • воспитывать правила поведения за столом (к примеру, учиться пользоваться салфеткой); • формировать КГН (разъяснить важность гигиенических процедур — умывания, купания и пр.).
Средняя группа (дети 4–5 лет)	<ul style="list-style-type: none"> • ознакомить со способами выражения физических состояний через жесты и мимику (например, когда больно, человек сжимает губы и т. п.); • продолжать учиться понимать своё тело (одеваться тепло в холодную погоду); • закрепить информацию о себе (имя, возраст); • сформировать представление о функциях и строении органов тела (например, сердца, желудка); • продолжать осваивать навыки самообслуживания (застёгивать и расстёгивать пуговицы, снимать одежду, надевать её, аккуратно складывать вещи в шкафчик и т. д.); • ознакомить с профилактическими мерами сохранения здоровья (закаливанием, самомассажем, дыхательными упражнениями и пр.); • рассказать о мерах первой помощи при травмах (обеспечить покой и неподвижность), и при сильном переохлаждении (к примеру, растереть замёрзшую часть тела шерстяным шарфом); • продолжать знакомство с ПДД; • учиться устанавливать связь привычки к ЗОЖ и состоянием организма (к примеру, «я умываюсь, значит, кожа дышит, не засоряется» и пр.);

	<ul style="list-style-type: none"> • дать представление о микробах, а также способах защититься и защитить от них (принимать витамины, прикрывать рот при чихании, кашле); • осваивать правила пользования ложкой, вилкой за столом; • отрабатывать навык самостоятельного умывания, мытья рук; • воспитывать навык вежливого обращения за помощью к взрослому или сверстнику.
<p>Старшая группа (дети 5–6 лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • сформировать общее понимание стадий развития человека (младенческий возраст, дошкольник, школьник, мама/папа, бабушка/дедушка), а также по чертам лица и телосложению отличать людей по полу и возрасту; • учиться осознанному отношению к важности правильного функционирования органов (например, скелет даёт возможность ходить, сидеть, двигаться); • соблюдать важные правила ЗОЖ по отношению к работе внутренних органов (33 раза пережёвывать кусочки пищи нужно для желудка и кишечника, много гулять нужно для лёгких и т. д.); • ознакомить с понятиями «полезная пища» и «вредные продукты питания»; • продолжать знакомство и практическое освоение некоторых видов закаливания (к примеру, умывание прохладной водой, организации сна при открытой форточке); • разъяснить опасность передвижения по тонкому льду, употребления в пищу незнакомых ягод, заигрывания с бездомными кошками и собаками, а также правила поведения с незнакомыми людьми или если потерялся на улице; • закрепить правила безопасного поведения в быту (нельзя прятаться, если загорелся дом, включать газ или электроприборы и пр.); • познакомить с телефонами экстренных служб; • воспитывать систему представлений о культуре быта (в доме должно быть чисто, одежду и обувь следует регулярно стирать и чистить); • отрабатывать навыки самообслуживания (быстро и без помощи взрослого одеваться, раздеваться, устранять неполадки внешнего вида — застёгивать пуговицы, молнии и пр., убирать посуду со стола после еды).
<p>Подготовительная группа (дети 6–7 лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать положительное восприятие своего образа (имени, внешности); • учиться называть себя, знать имена и места работы родителей; • систематизировать представления о чувствах и настроениях человека; • формировать навык определения причинно-следственных связей между ситуациями и признаками нездоровья (например, по картинкам определить, почему персонажи оказались в том или ином состоянии — с травмами из-за нарушений правил поведения на льду, с ожогами из-за несоблюдения правил обращения с огнём и пр.); • обобщить представления о правильном питании; • учиться контролировать процесс и качество умывания, мытья ног, рук, соблюдения правил поведения за столом.