**Тема: «Мы едим»**

Цель: воспитывать умение самостоятельно и опрятно есть; спокойно сидеть за столом, соблюдая правильную позу, правильно держать ложку между указательным и средним пальцами, придерживая сверху большим; набирать в ложку немного еды, есть с широкого края бесшумно.

**Тема: «Каждой вещи – свое место! »**

Цель: формировать навык ориентировки в спальне, умывальной, туалете, раздевальной комнатах. Закреплять у каждого ребенка представление о том, где его постоянное место за столом, постель, шкаф для одежды, умывальные принадлежности, расческа.

**Тема: «Я – человек! »**

Цель: формировать представление о себе, как о «человеке», о строении тела (о частях лица, о том, что все люди разные. Закреплять культурно-гигиенические навыки.

**Тема: «Мы убираем игрушки»**

Цель: воспитывать бережное отношение к игрушкам, стремление содержать их в чистоте. Приучать убирать на свои места.

**Тема: «Мы вымоем расчески»**

Цель: формировать представление о том, что человек должен быть всегда расчесан и иметь свою собственную расческу, воспитывать у детей навыки пользования расческой и ухода за ней. Учить чистить щеткой расческу и промывать её, убирать расческу на свое место.

**Тема: «Оденемся на прогулку»**

Цель: воспитывать потребность в аккуратности и порядке, бережное отношение к одежде. Формировать навык последовательных действий одевания и раздевания умение складывать, вешать вещи в свой шкаф.

**Тема: «Мои руки! »**

Цель: формировать представление детей о руках человека, об их функциях и значении в нашей жизни. Развивать мелкую моторику и тактильно-мнемическую чувствительность.

**Тема: «Как ухаживать за руками? »**

Цель: закрепить знания детей о значении рук для человека, формировать представление об опасных предметах, о средствах, необходимых для обработки ран. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

**Тема: «Откуда я появился? »**

Цель: формировать представление детей о своём появлении: как я получился у мамы с папой; как я рос в животике у мамы; где я родился; что со мной будет дальше.

**Тема: «Кукла Таня простудилась»**

Цель: формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании и кашле рот прикрывать носовым платком, если кто-нибудь находится рядом, отвернуться.

**Тема: «Чтобы быть здоровым! »**

Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур: опрятность и аккуратность в одежде. Закрепить алгоритм умывания лица и мытья рук

**Тема: «Мои ноги. Как беречь ноги? »**

Цель: формировать представление детей о том, как беречь ноги, о правилах гигиены наших ног и о том, какую обувь надо носить. Развивать и укреплять мышцы стопы.

**Тема: «Помоги Незнайке сберечь здоровье»**

Цель: формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.

**Тема: «Кукла Таня собирается в гости».**

Цель: воспитывать элементы организованности и аккуратности, умение не заставлять себя ждать, не опаздывать в детский сад, приходить чистым, аккуратным, приводить в порядок костюм перед зеркалом.

**Тема: «Мои уши! »**

Цель: формировать представление детей об органе слуха – ухе; рассказать о строении ушей и их значении в нашей жизни. Развивать слуховое

внимание, правильное звукопроизношение, двигательную активность. Воспитывать бережное отношение к своему телу.

**Тема: «Как беречь уши?»**

Цель: формировать представление детей о том, как беречь и ухаживать за своими ушами. Развивать вестибулярный аппарат. Воспитывать культурно-гигиенические навыки, чувство взаимопомощи.

**Тема: «Зачем я должен спать? »**

Цель: формировать представление детей о том, что такое сон и для чего надо спать, как сон влияет на наше здоровье. Развивать мелкую моторику, двигательную активность.

**Тема: «Для чего нам нужен язык? »**

Цель: формировать представление детей о «языке» человека, его функциях, значении, правилах гигиены. Учить миогимнастике, воспитывать бережное отношение к своему телу.

**Тема: «Мои зубки».**

Цель: формировать представление детей о зубах человека, об их значении в нашей жизни и о том, как за ними ухаживать. Учить детей правильно чистить зубы. Развивать речевое дыхание. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

**Тема: «Что нам надо кушать? »**

Цель: формировать представление детей о необходимых для здоровья человека веществах и витаминах. Закреплять названия овощей и знания детей о пользе молока. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

**Тема: «Мы были в гостях у врача»**

Цель: закреплять знания детей о профессии «Доктор», о её значении в нашей жизни. Познакомить с предметами, необходимых врачу, как он их использует.

Организовать экскурсию в медицинский кабинет детского сада.

**Тема: «Мой нос! »**

Цель: формировать представление о носе человека, о его функциях и значении в нашей жизни. Провести с детьми закаливающее носовое дыхание.

**Тема: «Как беречь нос? »**

Цель: продолжать закреплять знания детей о том, как беречь свой нос и правильно за ним ухаживать. Тренировать навыки правильного носового дыхания, воспитывать культурно-гигиенические навыки.

**Тема: «Постираем бельё для куклы Тани»**

Цель: формировать представление детей о том, что одежда человека всегда должна быть чистой и опрятной. Познакомить с алгоритмом стирки белья, закрепить названия предметов, необходимых для стирки.

**Тема: «Безопасность в нашей группе»**

Цель: познакомить детей с правилами поведения в группе, рассказать о возможных опасных ситуациях. Формировать представление о группе предметов, которые требуют осторожного обращения или которые нельзя трогать маленьким детям.

**Тема: «Мои глаза»**

Цель: формировать представление детей о глазах человека, об их строении и значении в нашей жизни. Учить упражнениям для глаз, тренировать зрительную память. Воспитывать гуманные чувства к людям – инвалидам.

**Тема: «Как беречь глаза? »**

Цель: продолжать учить бережному отношению к своим глазам, рассказать о болезнях глаз. Развивать зрительное внимание, наглядно-образное мышление. Воспитывать культурно-гигиенические навыки, гуманное отношение друг к другу.

**Тема: Игра-лото «Хорошо» или «Плохо»**

Цель: знакомить детей с общепринятыми нормами поведения, правилами безопасности и личной гигиены. Учить находить и разделять действия героев на «хорошие и плохие поступки».

**Тема: «Если потерялся на улице? » (беседа)**

Цель: познакомить детей с правилами поведения на участке, на улице. На основе конкретных примеров и иллюстративного материала рассказать о возможных опасных ситуациях.

**Тема: «Советы доктора Айболита! »**

Цель: закреплять знания детей о профилактике болезней (овощи, фрукты, прогулки, массаж, занятия физкультурой, культурно-гигиенические навыки).

**Тема: «Если ты заболел»**

Цель: формировать представление детей об оказании первой медицинской помощи, если человека заболел. Какие действия надо предпринять и кому сообщить. Закрепить знания об использования градусника.

**Д/ И «Если малыш поранился»**

**Тема: «Опасные предметы! »**

Цель: формировать представление детей об опасных предметах в группе или дома. Чем опасны эти предметы, и можно ли ими пользоваться детям? Почему у каждой вещи должно быть свое место?

**Тема: «Айболит в гостях у детей»**

Цель: продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми, закрепить знания о витаминах, об овощах, учить сажать лук

**Тема: «Безопасность на дорогах»**

Цель: продолжать знакомить с элементарными правилами поведения на улице, правилами дорожного движения, рассказать о светофоре.

**Тема: «Безопасность при общении с животными»**

Цель: формировать представление детей о правилах поведения при общении с домашними животными (кошка, собака) или с незнакомыми бродячими животными. Рассказать о возможных опасных ситуациях, как их предотвратить.

**Тема: «Изучаем свое тело! »**

Цель: закрепить представление детей об органах чувств. Повторить знания об их роли в организме и о том, как их беречь. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, учить заботиться о своем теле и здоровье.

**Объём и содержание культурно-гигиенических навыков**

**по возрастным группам.**

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет).

Важной задачей в работе с детьми I младшей группы детского сада является воспитание культурно-гигиенических навыков – опрятности, аккуратности в быту, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным.

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки после загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

В процессе еды побуждать детей к самостоятельности, учить держать ложку в правой руке.

В процессе одевания и раздевания напоминать детям их порядок. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстёгивать пуговицы спереди, застёжки на липучках); в определённом порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).

Приучать детей следить за своим внешним видом. Напоминать им, как правильно пользоваться мылом. Продолжать учить аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения во время еды: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

К концу года дети должны владеть простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Следить, чтобы не были утрачены навыки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расчёской, носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приёма пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережёвывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож), салфеткой, полоскать рот после еды.

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски. Воспитывать привычку самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей, при кашле и чихании закрыть рот и нос носовым платком, отворачиваться в сторону.

Научить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своём шкафу ( раскладывать одежду в определённые места), опрятно убирать постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскать рот утром и после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, следить за своим внешним видом, пользоваться расчёской, быстро раздевать и одеваться, вешать одежду в определённом порядке и месте, следить за чистотой одежды и обуви.