

Перспективный план по здоровьесбережению детей  
в старшей группе №1 «Умка»

Месяц	№ недели	Тема	Цель
сентябрь	1.	«Здравствуйте мои друзья».	Создание условий для радостного общения детей после летнего отпуска. Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих
	2.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма.
	3.	“Здоровый образ жизни”	Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровье сберегающих условиях.
	4.	«Что такое болезнь?»	Формировать представление о правилах ухода за больным, формировать умение характеризовать свое самочувствие.

октябрь	1.	«Что помогает мне быть здоровым»	Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников» здоровья.
	2.	«Витамины и их роль в жизни человека. Каталог витаминов для детей».	Закрепить знания детей о витаминах, сделать каталог витаминов для детей с помощью родителей.
	3.	«Приготовление витаминного салата».	Научить детей приготавливать витаминный салат.
	4.	«Рисование: витамины на нашем столе – фрукты и овощи».	Через рисунок закрепить представление детей о витаминах растительного происхождения.

ноябрь	1.	«Части тела и их функциональное значение»	Совершенствовать знания детей о частях тела и его функциональном значении.
	2.	«Порезы, ссадины, царапины»	Учить оказывать медицинскую помощь при порезах и ссадинах.
	3.	«Мышцы, кости и суставы»	Познакомить детей со скелетом и его назначении в теле человека.
	4.	«Растяжения и переломы»	Формирование практических навыков при растяжениях и переломах.

декабрь	1.	«Беседа о вирусах. Рисование вирусов по представлению»	Познакомить детей с вирусами, которые вызывают заболевания.
	2.	«Одежда в зимний период»	Продолжить знакомство со свойствами одежды в разные сезоны.
	3.	«Грипп. Как уберечь себя от гриппа»	Формировать у детей навыки безопасного поведения при ОРЗ и ОРВИ.
	4.	«Как уберечь себя от неприятностей в новогодние дни»	Закрепить технику безопасного поведения, когда в доме находитесь елка

январь	1.	«Рождественские каникулы: спортивные праздники и развлечения»	Создать условия для отдыха, вызвать желание заниматься спортом
	2.	«Зимние виды спорта и техника безопасности при занятиях этим видом спорта».	Познакомить детей с различными видами зимнего спорта, вызвать интерес к занятиям спортом.
	3.	«Если хочешь быть здоров - закаляйся»	Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека
	4.	«Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами».	Познакомить с оздоровительными свойствами снега.

февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> </ol>	<p>«Органы чувств»</p> <p>«Чтобы глаза хорошо видели»</p> <p>«Здоровый зуб – здоровью люб»</p> <p>«Наши легкие»</p>	<p>Закрепить знания детей о значении органов чувств для жизни и здоровья человека. Закрепить полученные знания об органах зрения путем составления рекомендаций по охране зрения.</p> <p>Дать детям представление о языке, его функциональном назначении, учить делать выводы о необходимости языка для определения вкуса и пережевывания пищи.</p> <p>Продолжать знакомство с дыхательной системой своего организма, закрепить приемы правильного дыхания.</p>
март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> </ol>	<p>«Роль зрения в жизни человека»</p> <p>«Уход за зубами»</p> <p>«Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья»</p> <p>«Полезные продукты»</p>	<p>Показать детям какую роль играют глаза в жизни человека.</p> <p>Напомнить детям о средствах личной гигиены, закрепить приобретенные навыки.</p> <p>Познакомить детей с продуктами, которые укрепляют и разрушают зубы.</p> <p>Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктах.</p>

апрель	1.	«Наши внутренние органы»	Дать детям общие представления о внутренних органах человека
	2.	«Зачем человеку сердце»	Познакомить детей с сердцем и его функции в организме человека.
	3.	«Для чего нужна кровь?»	Рассказать детям о кровеносной системе нашего организма, как остановить кровотечение.
	4.	«Зачем мы дышим: органы дыхания».	Познакомить детей с дыхательной системой, показать правильное дыхание
май	1.	«В здоровом теле – здоровый дух»	Закрепление пройденного материала.
	2.	«Движение – это жизнь. Спортивные игры»	Прививать любовь к спорту.
	3.	«Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.
	4.	«Укусы насекомых»	Учить детей заботиться о своем организме при укусе насекомых.

#### Литература 1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ.

Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под. Ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА\_СИНТЕЗ, 2011. – 336с.

2. Т.Н.Петрова, В.Д.Дмитриенко, Е.А.Петрова. Примерное планирование занятий по валеологии в средней группе. Дошкольная педагогика / август/ 2007 №4
3. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении/ Н.В. Елжова. – Ростов н/Д: Феникс, 20011. – 215с. (Сердце отдаю детям
4. З. И. Береснева . – Здоровый малыш :программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З. И. Бересневой
5. В. Г. Алямовская Как воспитать здорового ребёнка

