

Перспективное планирование по валеологии. Старший дошкольный возраст

При реализации перспективного планирования формируется здоровьесберегающее сознание детей, а также здоровьесберегающие навыки и привычки на основе валеологических знаний; формируется осознанная потребность в физическом здоровье, понимание сущности здорового образа жизни. Развиваются знания и умения, направленные на оздоровление, укрепление индивидуального здоровья. У детей воспитывается здоровьесохраняющее мировоззрение, сознательная установка на ведение здорового образа жизни.

«Здоровье человека»

(старшая группа)

Сентябрь «Ребенок и здоровье»

1. *Познавательное занятие:* «Где прячется здоровье»
2. *Цикл бесед о здоровье:* «Наши верные друзья», «Откуда берутся болезни», и др.
3. *Дидактические игры:*
 - Кому что нужно?
 - Полезные привычки;
 - Витамины.
4. *Работа с родителями:* «Чтобы был здоров малыш!», совместно с родителями оформление стенгазеты «Здоровый образ жизни», предложить изготовить маленькие массажеры для рук (шарики).
5. *Работа с художественной литературой:* «Здоровяк» С. Махотин, «Прививка» С. Михалков, «Сумка тети доктора» Э. Янковская. Разучивание стихотворений: «Чтобы быть здоровому» («Как обеспечить безопасность дошкольников» Белая К. Ю., Зимонина В. Н. и др., с. 50 – 52)

Предварительная работа

1. Подобрать литературу по данной теме (загадки, пословицы, поговорки)
2. Оформление подборки стихов, высказываний, пословиц, поговорок о здоровье.
3. Подбор дидактических игр, наглядного материала.

Октябрь «Правила личной гигиены»

1. *Познавательное занятие:* «Чистота – залог здоровья»
2. *Цикл бесед о личной гигиене:*
 - «Ухаживай за своими руками», «Ухаживай за своими ногами», «Чтобы зубы были крепкими», «Как нужно ухаживать за собой» и др.
3. *Дидактические игры:*
 - Здоровые зубы, валеология, вымоем куклу.
4. *Работа с родителями:* консультации - «Как научить ребенка личной гигиене», Предложить родителям изготовить массажный коврик, совместная работа с детьми – рисунок «Мойдодыр»

5. *Работа с художественной литературой:* «Мойдодыр» К. Чуковский, «Чистюля енот», «Рыжеусый таракан»; разучивание стихотворения «Я мою руки» М. Яснов; инсценировка по стих-ю А. Л. Барто «Девочка чумазная»
6. М/п игра «Ровным кругом»
7. Оформление выставки рисунков «Мойдодыр»

Предварительная работа:

1. Оформление в приемной папки «Правила чистоты»
2. Подбор литературы и наглядного материала.

Ноябрь «Культура еды и здоровье»

1. *Познавательное занятие:* «Здоровое питание – здоровая жизнь»
2. *Цикл бесед:* «Что надо кушать, чтобы не болеть, «Здоровая пища»,» и др.
3. *Дидактические игры:* «Узнай и назови овощи», «Полезные и вредные продукты», «Накорми куклу»
4. *Работа с родителями:* «Полезные рецепты» (предложить родителям обменяться полезными рецептами, советами),
- консультации для родителей: «Правильное питание детей» «Культура еды»,
- оформление выставки рисунков «Полезные продукты»
5. *Чтение художественной литературы:* Г. Зайцев «Приятного аппетита»; Разучивание стихотворений: «От простуды и ангины помогают апельсины» (Голицына Н. С., Шумова И. М. «Воспитание ЗОЖ у малышей» с. 65)
7. *Развлечение:* «Сластена в гостях у ребят»

Предварительная работа:

1. Оформление стенда «Семейный кодекс здоровья»
2. Оформить папку «Правила хорошего питания»
3. Подбор литературы по теме.

Декабрь «Будем спортом заниматься»

1. *Познавательное занятие:* «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»
2. *Цикл бесед:* «Кто спортом занимается»
3. *Дидактические игры:* «Назови вид спорта», «Кому что нужно»
4. *Работа с родителями:* консультации: «Куда отдать своего ребенка?», памятки для родителей: «Что должен уметь ваш ребенок в 4-5 лет», «Закаливание»
5. *Чтение художественной литературы:* «Зарядка и Простуда», разучивание стихотворений: Е. Кан «Кто спит в постели сладко»
6. *Подвижные игры:* «Силачи», «Муравьи»
7. *Спортивное развлечение* «Олимпийская неделя»

Предварительная работа

1. Пополнить физ. уголок новым инвентарем.

Январь «Витамины и здоровый организм»

1. *Познавательное занятие:* «Витамины всем нужны – для здоровья важны»
2. *Цикл бесед о витаминах:*
«Где найти витамины?»
«Витамины на тарелке»
«Как витамины помогают бороться с микробами и вирусами» и др.
3. *Дидактические игры:*
«Полезное - вредное»
«Подбери к данному витамину фрукт (овощ)»
«Четвертый лишний»
«Сварим суп из овощей»
«Угадай на ощупь»
«Аскорбинка и ее друзья»
4. *Работа с родителями:*
Оформление папки-передвижки «Витаминные заблуждения»
Консультация «Витамины и нитраты», «Когда нужны витамины»
5. *Работа с художественной литературой:*
В. Сутеев «Яблоко»
Л. Зильберг «Витамины»
Русская народная сказка «Вершки и корешки»
Д. Родари «Приключения Чиполлино»
Ю. Тувим «Овощи»
Н. Егоров «Помидор», «Огурцы», «Редиска»...

Предварительная работа

1. Рассмотрение плакатов (иллюстраций) с изображением овощей и фруктов; муляжей овощей и фруктов.
2. Чтение и заучивание стихов, загадок, сказок и рассказов про овощи и фрукты (витамины).
3. Просмотр мультфильма «Смешарики. Азбука здоровья».

Февраль «Соблюдай режим дня»

1. *Познавательное занятие:* «Правильный режим – залог здоровья»
2. *Цикл бесед о соблюдении режима дня:*
«Распорядок дня»
«Зачем мы спим»
«На зарядку становись!»
3. *Дидактические игры:*
«Что за чем»
«Исправь ошибку»
«Узнай виды спорта»
«Режимные моменты»
4. *Работа с родителями:*
Консультация «Режим дня вашего ребенка»
Оформление папки-передвижки «Посеешь привычку – пожнешь характер»
5. *Работа с художественной литературой:*
М. Грозовский «Распорядок дня»

К. Чуковский « Мойдодыр»
А. Барто «Девочка чумазяя»
Г. Шалаева «Правила поведения для воспитанных детей»

Предварительная работа

1. Рассматривание сюжетных картинок по теме: «Режим дня в детском саду»
2. Подбор литературы по теме

Март «Здоровые зубки»

1. *Познавательное занятие:* «Чтобы зубки не болели»
2. *Цикл бесед о гигиене полости рта:*
«Что такое зубы?»
«Как правильно чистить зубы»
«Зубная щетка»
«Почему нужно полоскать рот после еды»
3. *Дидактические игры:*
«Полезно - неполезно»
«Правила гигиены»
«Полезная и вредная еда»
«Где спрятались витамины»
4. *Работа с родителями:*
Памятка «Как ухаживать за зубами и для чего», «Пять правил здоровых зубов»
Консультация «Как научить ребенка правильно ухаживать за зубами»
5. *Работа с художественной литературой:*
А. Анпилова «Зубки заболели»
Г. Зайцева «Крепкие-крепкие зубы»
Н. Коростылев «Королева Зубная щетка»
Б. Заходер «Все о зубах»

Предварительная работа

1. Подбор рассказов, сказок и иллюстраций по теме
2. Просмотр обучающего мультфильма «Легенда о Зубном королевстве»
3. Лепка «Зубная щетка»...

Апрель «Из чего мы состоим»

1. *Познавательное занятие:* «Что я знаю о себе»
2. *Цикл бесед о строении человека:*
«Какие мы внутри»
«Из чего я состою»
«Мои помощники»
3. *Дидактические игры:*
«Полезная и вредная пища»
«Что перепутал художник»
«Можно-нельзя»

«Что ты знаешь о...»

4. *Работа с родителями:*

Оформление папки-передвижки о пользе точечного массажа

Изготовление буклета «Воспитание правильной осанки»

5. *Работа с художественной литературой:*

Рассматривание энциклопедий «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»

К. Чуковский «Мойдодыр»

А. Барто «Я расту», «Девочка чумахая»

С. Маршак «Великан», «Почему у человека две руки и один язык»

Предварительная работа

1. Рассматривание фотографий и иллюстраций детей разного возраста
2. Подборка художественной литературы, пословиц и поговорок по теме

Май «Откуда берутся болезни»

1. *Познавательное занятие:* «Где прячется здоровье»

2. *Цикл бесед о болезнях:*

«Как заботиться о своем здоровье»

«Как нужно ухаживать за собой»

«Что надо кушать, чтобы не болеть»

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

3. *Дидактические игры:*

«Полезные привычки»

«Правила здоровья»

«Угадай, что болит»

«Полезный – не полезный»

4. *Работа с родителями:*

Оформить памятки для родителей: «Лекарства-друзья, лекарства-враги»

Консультация «О пользе дыхательной гимнастики»

Оформление папки-передвижки «Профилактика простудных заболеваний»

5. *Работа с художественной литературой:*

Огден Нэш «Микроб»

Либерман Л. Корман Р. «Микробы и мыло»

Предварительная работа

1. Оформление стенгазеты «Здоровый образ жизни»
2. Оформление подборки стихов, высказываний, пословиц, поговорок о здоровье

«Строение нашего тела»

(подготовительная группа)

Сентябрь «Наше тело»

1. *Познавательное занятие: «Как устроено наше тело»*
2. *Цикл бесед о строении тела человека:*
 - «Мои ручки»
 - «Мои ножки»
 - «Глаза – орган зрения»
 - «Уши – орган слуха»
 - «Разные, но одинаковые»
3. *Дидактические игры:*
 - «Собери фигуру человека»
 - «Как растет живое»
 - «Умею – не умею»
 - «Узнай по описанию»
4. *Работа с родителями:*
 - Консультация «Правильная осанка», «Плоскостопие»
 - Изготовление массажеров для ладоней «Ежики»
5. *Работа с художественной литературой:*
 - С.Я. Маршак «О мальчиках и девочках», «Великан»
 - А. Барто «Я расту»
 - Ефремова М. «Тело человека»
 - Н. Кнушевицкая «Ноги», «Руки», «Нос»

Предварительная работа:

1. Оформление консультаций для родителей «Правильная осанка», «Плоскостопие»
2. Предложить детям совместно с родителями рассмотреть фото из семейного альбома (фото мамы, папы, дедушки, бабушки и др., сравнить «Чем похожи, не похожи».
3. Предложить детям принести альбомы в детский сад.
4. Рисование: «Дорисуй человечка»

Октябрь «Чтобы глаза видели»

1. *Познавательное занятие: «Здоровые глазки – мир в ярких красках»*
2. *Цикл бесед о глазах и зрении:*
 - «Правила хорошего зрения»
 - «Люди с плохим зрением, слепые люди»
 - «Как работают глаза» (О строении человеческого глаза).
 - «Причины ухудшения зрения»
 - «Правила сохранения хорошего зрения»

«Как ухаживать за своими глазками»

3. *Дидактические игры:*

«Сортировка и нанизывание бусинок на нить»

«Маршруты глаз»

«Узнай настроение по глазам»

«Полезно – бесполезно»

«Близко – далеко»

4. *Работа с родителями:*

Консультация «Особенности развития зрения и характер зрительных расстройств в дошкольном возрасте»

Папка-передвижка «Профилактика и коррекция зрения у детей дошкольного возраста средствами специальных упражнений»

Оформление буклетов «Гигиена зрения у дошкольников»

Беседы с родителями «Телевизор, компьютер и зрение ребенка», «О болезнях зрения»

5. *Работа с художественной литературой:*

Н. Орлова «Для чего глаза на свете?», «Как устроены глаза?», «Береги свои глаза»

И. Семёнова «Неболейка»

С. Погореловский «Про глаза-глазки, про глаза-глазищи»

Предварительная работа:

1. Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»

2. Подобрать игровые упражнения с элементами гимнастики для глаз.

Ноябрь «Чтобы ушки слышали»

1. *Познавательное занятие:* «Слушай во все уши»

2. *Цикл бесед по теме:*

«Правила хорошего слуха»

«Уши всякие важны»

«Почему у человека два уха»

«Как правильно чистить ушки»

3. *Дидактические игры:*

«Определи по звуку»

«Поговорим без слов»

«Где чье ухо»

4. *Работа с родителями:*

Консультация «Отчего болят уши?»

Оформление памятки для родителей «Как правильно ухаживать за ушками»

5. *Работа с художественной литературой:*

Н. Кнушевицкая «Уши»

С. Шукшина «Ушки звуки ловят чутко», «Не кричите слишком громко», «Я вчера гулял без шапки»

В. Осеева «Чего нельзя – того нельзя»

Э. Мошковская «Про уши»

Предварительная работа:

1. Рассматривание с детьми энциклопедий, строения уха на плакате
2. Сюжетно-ролевая игра «Больница» - «Принимает врач- отоларинголог»
3. Обучение элементам самомассажа ушной раковины

Декабрь «Как мы распознаем запахи»

1. *Познавательное занятие:* «Зачем нам нос»
2. *Цикл бесед по теме запахи:*
«Тайна дыхания человека»
«Правила здорового носа»
«Нос. Для чего он нужен»
3. *Дидактические игры:*
"Угадай по запаху"
«Воздух и его свойства»
Как нужно ухаживать за собой?
4. *Работа с родителями:*
Оформить консультацию для родителей: «Волшебные капельки. Аромотерапия»
Памятка для родителей «Учите детей дышать носом»
5. *Работа с художественной литературой:*
Н. Кнушевицкая «Нос»
С. Шукшина «Долго я по лужам бегал»
Э. Мошковская «Мой замечательный нос»
В. Бианки «Чей нос лучше»
Д. Родари «Чем пахнут ремесла»

Предварительная работа:

1. Подбор художественной литературы, пословиц и поговорок, иллюстративного материала по теме.

Январь «Главная опора моего тела»

1. *Познавательное занятие:* «Скелет и мышцы»
2. *Беседы с детьми:* «Как избежать травм»
3. *Дидактические игры:*
«Валеология 1 и 2 часть»
«Мальши-крепьши»
«Полезные привычки»
4. *Игровое упражнение:* "Посмотри и повтори"
5. Просмотр фильма: «Скелет и мышцы. Как мы двигаемся»
6. *Работа с художественной литературой:*

Н. Кнушевицкая «Скелет»;

А. Барто «Я расту»

7. *Работа с родителями:*

Оформить консультацию для родителей: «Правила профилактики переломов и вывихов»

Предварительная работа:

1. Рисование «Нарисуй продукты полезные для скелета»
2. Упражнение на развитие воображения: «Из кусочка мягкой проволоки сделай каркас человека, а затем с помощью пластилина придай ему форму».
3. Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»

Февраль «Как работает сердце»

1. *Познавательное занятие:* «Наше сердце»
2. *Беседа с детьми:* «Как беречь свое сердце»
3. *Дидактические игры:*
 - «Полезные привычки»
 - «Малыши-крепыши»
 - «Наши чувства и эмоции»
4. *Игровое упражнение:* "Простучать сердечный ритм до физической нагрузки и после".
5. *Просмотр учебного фильма:* «Работа сердца»
6. *Работа с художественной литературой:*

Н. Кнушевицкая «Сердце», «Кровь».
7. *Работа с родителями:*

Оформить памятку для родителей: «Правила здорового сердца»

Предварительная работа:

1. Рассматривание с детьми энциклопедий: Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!», Разучивание с детьми: Кнушевицкая Н. «Сердце»
2. Рисование «Нарисуй продукты полезные для сердца»
3. Экспериментирование:

Слушаем сердце с помощью фонендоскопа, до физической нагрузки и после.
Прощупать пульс на руке, на шее

Март «Как мы дышим»

1. *Познавательное занятие:* «Как мы дышим»
2. *Беседы с детьми:*

«За здоровьем на прогулку», «Правила здоровых легких»

3. *Дидактические игры:*

«Полезные привычки»

«Малыши-крепыши»

4. Просмотр учебного фильма: «Как мы дышим»

5. *Работа с художественной литературой*

Н. Кнушевицкая «Легкие»

6. *Работа с родителями:*

Оформить памятку для родителей: «Прогулки с детьми в выходные дни», «Курение вредит вашему здоровью»

Предварительная работа:

1. Рисование «Нарисуй продукты полезные для сердца»

2. Экспериментирование: Рисунок на зеркале, после выдоха

Апрель «Как мы едим»

1. *Познавательное занятие:* «Как мы едим»

2. *Беседы с детьми:*

«Как правильно вести себя за столом», «Правила здорового питания»

3. *Дидактические игры:*

«Полезные привычки»

«Малыши-крепыши»

«Сервировка стола»

«Полезное – неполезное»

4. *Просмотр учебного фильма:*

«Как мы едим. Строение пищеварительной системы».

5. *Работа с художественной литературой:*

Н. Кнушевицкая «Желудок», «Почки», «Желчный пузырь», «Почки»; Г. Сапгир «Аппетит»; К. Чуковский «Обжора»; Шукшина С. «Куда пропала пища?»

6. Разучивание с детьми: Р. Корман, Л. Либерман «Это вредная еда»

7. *Работа с родителями:*

Оформить консультацию для родителей: «Правильное питание детей».

Предварительная работа:

1. Рисование «Нарисуй свое любимое блюдо».

2. Приготовление вместе с детьми несложных блюд, витаминных салатов.

3. Дежурство детей. Сервировка стола.

4. Оформить коллаж с детьми «Полезные – неполезные продукты»

5. Коллективная аппликация: «Пирамида здорового питания»

Май «Наш мозг»

1. *Познавательное занятие:* «Наш мозг»
2. *Беседы с детьми:*
«Правила поведения для сохранения здорового мозга»
3. *Дидактические игры:*
«Полезные привычки»
«Малыши-крепыши»
«Наши чувства и эмоции»
«Полезно – неполезно»
4. *Просмотр учебного фильма:* «Строение мозга»
5. *Работа с художественной литературой*
Н. Кнушевицкая «Мозг», «Нервы»
6. *Работа с родителями:*
Оформить консультации для родителей: «Развиваем творческое, логическое мышление детей». «Развитие памяти детей дошкольного возраста», «Упражнения для развития внимания детей»

Предварительная работа:

1. Рисование «Нарисуй свое любимое блюдо»
2. Предложить детям, используя возможности своего мозга решить различные логические задачи.