



Перспективный план

«Я забочусь о своём здоровье»

средняя группа

Воспитатель: Муллаянова А.Р.

месяц	Тема	Игры	Литература
сентябрь	Тема: «Ты – человек» Цель: Дать детям понятие, для чего нужны человеку глаза, нос, уши, рот, руки, ноги, туловище.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Собери фигуру человека. 2. Покажи части тела у себя. 3. Сделай как я. 4. Повтори за мной. 5. «Мое тело» – Лазарева, «Здравствуйте» (для валеологов) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чтение сказки «Лисичка со скалочкой». 2. Речевка «Водичка, водичка» 3. С. Маршак «Дядя Степа».
октябрь	Тема: «Одежда и здоровье» Цель: Дать знания детям, для чего человеку нужна одежда в холод, дождь, жару. Одежда бывает праздничной и повседневной. Воспитывать бережное отношение к своей одежде, привитию К.Г.Н. или желание содержать свою одежду в чистоте и порядке.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Одень куклу» (на День рождения, на прогулку и т.д.) 2. Триз «Хорошо – плохо» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Сарафанчик», З.Александрова. 2. «Портниха», Б.Заходер. 3. «Научу одеваться братца».
ноябрь	Тема: «Как мы чувствуем разные запахи» Цель: Познакомить с особенностями работы носа человека. Дать детям понятие, что нос нужен не только человеку, но и животному. Развивать у детей чувство обоняния. Воспитывать умение пользоваться носовым платком и предметами личной гигиены.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Угадай по запаху». 2. Триз «хорошо – плохо». 3. «Кукла простудилась» 4. Игра - инсценировка. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Зачем носик малышам», Ю. Прокопович. 2. «Мой замечательный нос», З.Мошковская, «ДВ» № 3, 2000 г. 3. Чтени сказки «Почему у слоненка длинный нос»
декабрь	Тема: «Зачем нам нужен язык» Цель: Дать понятие какую функцию у человека выполняет язык. Развивать ощущение вкуса и пищи (жидкая, твердая). Воспитывать умение красиво и правильно пережевывать пищу. Учить культурному поведению за столом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Артикуляционная гимнастика: «Сказка о веселом язычке». 2. Игра «Угадай по вкусу» 3. Психогимнастика «Вкусные конфеты», «Кислый лимон». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Солнышко в окошке». 2. Чтение рассказа «Как Женя научился говорить букву «Р»».

<i>январь</i>	<p>Тема: «Скорая помощь»</p> <p>Цель: Учить детей соблюдать правила безопасности в зимний период (скатывание с горок, скольжение и т.д.). Познакомить детей с правилами оказания первой медицинской помощи. Воспитывать бережное отношение друг к другу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Больница» – игра – инсценировка. 2. Триз «Хорошо – плохо». 3. Катание кукол с горки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «На горке», Н.Носов. 2. «Уроки Айболита» («Если случилась беда» стр.31). 3. «Про мимозу», С.Маршак. 4. Рассматривание иллюстраций. 5. Загадки.
<i>февраль</i>	<p>Тема: «Чтобы глаза видели»</p> <p>Цель: Показать какую роль играет зрение в жизни человека. Дать понятие как беречь зрение. Научить детей проводить гимнастику для глаз.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психогимнастика «Удивление», «Испуг», «Радость». 2. Триз «Хорошо – плохо» 3. Игра – инсценировка «Больница». 4. «Угадай, что изменилось?». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Доктор Айболит» К.Чуковский. 2. «Ребятишкам про глаза», «ДВ» № 3, 2000 г. 3. Иллюстрации.
<i>март</i>	<p>Тема: «А уши чтобы слышали»</p> <p>Цель: Дать детям понятие: какую роль играют уши у человека. Познакомить с правилами ухода за ушами (основные правила). Учить детей беречь слух.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Узнай, чей голосок». 2. «Повтори за мной». 3. «Кто как кричит». 4. «Что ты слышишь?» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Айболит и воробей» К.Чуковский. 2. Отрывок из сказки «Лисичка со скалочкой» («ушки, ушки»).
<i>апрель</i>	<p>Тема: «Береги зубы»</p> <p>Цель: Дать знания детям, для чего нужны зубы и правила ухода за ними. Развивать понятие, что для зубов полезно и что вредно. Учить пользоваться зубной щеткой, преодолевая страх перед зубным врачом.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра – инсценировка «У Хрюши заболели зубы». 2. «Польза – вред» беседа о продуктах питания. 3. Артикуляционная гимнастика «Сказка о веселом язычке». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазарева «Здравствуй», стр.253 (для валеологов). 2. «Доктор Айболит» отрывок. 3. «Волшебная щеточка» рассказ о Маше и Вите. 4. «Кто на полочке живет?» (2 группа). 5. К.Чуковский «Загадки».
<i>май</i>	<p>Тема: «Закаляйся – если хочешь быть здоров!»</p> <p>Цель: Дать детям понятие о здоровом образе жизни, что нужно закаляться, заниматься спортом. Развивать интерес к спортивным играм, соревнованиям. Воспитывать желание расти здоровым.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Делай как я». 2. «Повтори за мной». 3. «Зеркало». 4. «Дружные ребята» и др. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «На прогулке», Кригер. 2. «Гимнастика для хвоста» из серии про удава, мартышку и попугая. 3. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», планшеты и иллюстрации.

июнь	<p>Тема: «Витамины и полезные продукты» Цель: Рассказать детям о пользе витаминов их значении для здоровья человека. Воспитывать культуру аккуратности при приеме пищи.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дидактическая игра «Что полезно, что не полезно». 2. «Что сначала, что потом». 3. «Во саду ли в огороде». 4. «Правила еды». 5. Игра – инсценировка «Угости куклу». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Маша обедает» С.Капутикян. 2. Загадки. 3. «Овощи» Ю.Тувим.
июль	<p>Тема: «Дружи с водой» Цель: Дать детям понятие для чего моется человек, животное. Развивать самостоятельность без напоминания мыть руки, насухо вытирать, приводить в порядок свои вещи, воспитывать К.Г.Н.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Искупаем куклу». 2. «Научим Хрюшу следить за своим телом». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мойдодыр». 2. «Девочка чумазая» А.Барто. 3. Чтение речевок. 4. Отрывок из стихотворения «Аленушка». 5. «Что такое хорошо и что такое плохо».
август	<p>Тема: «Что такое здоровье, что такое болезнь» Цель: Рассказать детям о болезни, как вести себя во время болезни. Выяснить, что дети сами знают о них. Научить детей сострадать, считаться с недостатками здоровья другого человека.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Триз «Хорошо – плохо». 2. Игра – инсценировка «Кукла простудилась». 3. Психогимнастика «Кукла заболела». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стобед решил убить микробов, а сам заболел». 2. Минутка «Здоровье» (у логопедов).