Перспективный план

по здоровьесбережению детей в старшей группе МАДОУ детского сада «Ромашка» на 2014-2015 уч.год.

составила: воспитатель Имажап О.Д.

**Задачи воспитания и развития детей:**

1. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни;
2. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
3. Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно-важных привычек;
4. Развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;
5. Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;
6. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | тема, литература |  программное содержание | материалы и оборудование | совместная деятельность с детьми | совместная деятельность с родителями |   |
| сентябрь | «Как устроено тело человека» Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.84 | Познакомить детей с тем, как устроенотело человека, его организм;-голова — вверху (самое надежное место);- руки;- ноги - удерживают тело.Проверить работу сердца. | модели«Тело человека»«Органы» | Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека, **«**Изучаем свой организм».Ситуации «Я забочусь о глазах, ушах», «Какое у меня обоняние, «Уход за руками и ногами».Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика.Практикумы: «Слушай во все уши», «Смотри во все глаза». | Семинар «Современные подходы к оздоровлению детей» |   |
| октябрь | «Личная гигиена»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.98 | Развить у детей понимание значения и необходи­мости гигиенических процедур.  | Модели «Культурно – гигиенические навыки»иллюстрации | Надо, надо умываться по утрам и вечерам (театр на фланелеграфе «Все зверята любят мыться»)Чистота тела (дидактическая игра «Купание куклы»)Гигиенические навыки (дидактиче­ская игра «Мойдодыр»)программа «Девочка чумазая»)Дидактическое упражнение «Расскажем малышам, как надо умываться»Чтение: «Мальчик грязнуля» Толстой Л.Н.«Федорино горе» К.И.Чуковский | Папка-передвижка «Здоровый ребенок» |   |
| ноябрь | «Что мы делаем, когда едим»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.89 | Ознакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.  | модель «Строение  системы пищеварения»набор детской посудысалфетки | Ситуации «Помощники человека»Беседы на тему «Что у меня внутри?», «Зачем нужно питаться, двигаться, трудиться?», «Что нужно человеку для жизни?»,Практикум: «Сохрани свое здоровье» ,  «Как работает желудок человека», «Что мы едим». | Семинар на тему«Как проводить закаливание детей  дома».  |   |
| декабрь | «Отношение к больному человеку»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.95 | Объяснить детям, что для человека самое главное – здоровье. По возможности не оберегать детей от знаний о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности. Ста­раться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям.  | иллюстрации «Здоровье и болезнь»бумагакарандаши | Ситуации «Навестим больного друга», «Если заболела бабушка, мама…», «Письмо больному другу», «Готовимся встретить друга после болезни».Практикум: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» (обучение различным видам самомассажа), «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит».Дидактическая игра «Служба спасения 01,02,03».Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Аптека», «Больница с разными отделениями». | Оздоровительный досуг (совместно с родителям) «Путешествие в странуНеболейка».  |   |
| январь | «Микробы и вирусы»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.96 | Дать детям элементарные представления об инфек­ционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах).  | Модель «Микробы»«Как защитить себя от микробов» плакат «Чистота – залог здоровья»» | Беседы «Осторожно, грипп», «Кто нас лечит?», «Поговорим о болезнях», «Как защитить себя от микробов» Практикум «Мойте руки перед едой», «Мытье игрушек»(Игровая программа «Девочка чумазая»)  | Консультация на тему «Здоровье детей в наших руках» |   |
| февраль | «Витамины и здоровый организм»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.102 | Объяснить детям, как витамины влияют на орга­низм человека.Дать детям сведения о лекарствах (их пользе, вреде). Применение по назначению врача, чужих лекарств не брать, о витаминах, продуктах, где они есть. | муляжи овощей и фруктов модель «О пользе и вреде лекарств»«Полезные продукты» | Беседа «О роли лекарств и витаминов»Дидактическая игра «Что купить в магазине?»Беседы «Твои любимые фрукты (овощи)?», «Какие фрукты (овощи) растут в нашей стране?», «Какие фрукты (овощи) растут в теплых странах?»Практикумы: «Витаминный салат», «Витамины укрепляют организм».Ситуация «Как заваривать травяной чай».С-р игра «Магазин (овощной)». | Консультация на тему «Здоровый образ жизни формируется в семье» |   |
| март | « Режим дня»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.106 | Сформировать у детей представления о правиль­ном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья,развивать у детей представления о по­лезности физической активности для организ­ма. | Папка – раскладушка«Режим дня» | Культура пове­дения за столом (театр игрушки «Кукла обедает»)Беседа - практикум «Культура поведения во время еды».Чтение: С. Махоткин «Завтрак» Д. Грачев «Обед»  О. Григорьев «Варенье» Ценности здорового образа жизни (индивидуальная работа с детьми).                                                           | Ширма «Период выздоровления» |   |
| апрель | «Здоровая пища»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.104 | Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкус­ной, но и полезной.  | модель «Полезные продукты»плакат «Правила поведения за столом» | Практикумы: «Что мы делаем, когда едим».Беседы «Мы составляем меню на один день», «Как мы делали бутерброды», «Что я знаю о своем здоровье (что мне можно есть, а чего нельзя), «Ядовитые растения».Ситуации «Угощенье для гостей», «Что в корзину мы берем», «Как мама варила варенье», «Кот Матроскин варит суп», «Кулинария».Дидактическая игра «Ядовитые грибы и ягоды».Загадки об овощах, фруктах, грибах, ягодах.С-р игра «Столовая», «Детский сад». | Вечер развлечений с родителями «Неразлучные друзья —взрослые и дети» |   |
| май |  «Солнце, воздух и вода»Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.108 | Объяснить детям, что купаться, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать правила безопасности, рассказать о профилактике заболеваний (воздушных и солнечных ваннах, массаже, закаливании)  | Модель «Закаливание в летний период» | Беседа с показом«О профилактике заболеваний»Научить находить точки для выполнения массажа.Подготовить девочку — массажистку для игры в«Больницу» (новый кабинет). | Спортивный конкус «Папа,мама и я-спортивная семья» |   |
|   |   |

**Методические пособия:**

1. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста»/Авдеева Н.Н. и др. - СПб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2004.

1.Уроки Мойдодыра /  Г. Зайцев. – СПб: Акцидент, 1997г.

 2. «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» / С.В.Петерина.- М.: «Просвещение», 1986.

4.«Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое  товарищество», 2004.

7. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» / Л.В.Гаврючина.- М. «Сфера»,        2007.

8.Уроки этикета / С.А. Насонкина. – СПб: Акцидент, 1996.

9.Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.:  Олма-Пресс, 2000.

10.Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka- press,