Перспективный тематический план работы кружка по валеологии «Здоровей-ка»

(подготовительная группа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Цель занятия |
| 1 | 3 | 4 |
| Сентябрь  1 неделя | «Страна здоровья» | Познакомить с новым предметом - валеология. Начать приобщать детей к проблеме сохранения своего здоровья.  Раскрыть сущность здорового человека, здорового образа жизни.  Указать пути, ведущие к здоровому образу жизни и сохранению здоровья.  Закрепить в сознании детей понятие «Гармония». |
| 2 неделя | «Полезные и вредные привычки», Карепова Т.Г. с. 71 | Формировать сознательный отказ от вредных привычек. |
| 3 неделя | «Мой организм» | Выявить знания детей об их организме, полученные ранее, что вредно и полезно для организма. |
| 4 неделя | «Здоровая пища», интернет ресурсы | Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. |
| Беседа: «Откуда берутся болезни» Чтение: «Сказки о микробах», «Сказка о жадине» Ситуация: «Как помочь больному» | | |
| Октябрь  1 неделя | «Сохрани свое здоровье сам» | Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоравливания, уметь оказывать себе элементарную помощь; Прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу. |
| 2 неделя | «Путешествие в страну Неболейку»,  интернет ресурсы | Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (массаж, закаливание). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. |
| 3 неделя | «Витамины укрепляют организм» | Познакомить с понятием «витамины». Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.  Воспитывать у детей культуру питания, чувство меры. |
| 4 неделя | «Внешнее строение тела человека», Клепинина З.А. с. 10 | Ввести понятие «тело человека», познакомить детей с внешним строением тела человека, учить различать и правильно называть отдельные части тела. |
| Проблемная ситуация «Сильный - слабый» Развлечение «Чистота - залог здоровья!» Д/и «Угадай мое настроение» Д/и «Вредно - полезно» | | |
| Ноябрь  1 неделя | «Город «Желудок» | Рассказать о пищеварительной системе: рот, пищевод, желудок, кишечник, как дружить с желудком (пищу хорошо пережевывать, нельзя есть сильно горячее и сильно холодное, голодать нельзя, после еды нельзя бегать, поднимать тяжелое и т.д.), нельзя много есть, рассказать о пищи, полезной для желудка, о сервировке стола. |
| 2 неделя | «Голова и шея: функции и здоровьесбережение», Клепинина З.А. с. 11 | Закрепить умения различать и показывать голову и шею; добиться усвоения и правильного произношения терминов «голова», «шея»; познакомить с их назначением в жизни человека; с правилами охраны их здоровья. |
| 3 неделя | «Город «Печень» | Объяснить детям где находиться печень, что она помогает желудку перерабатывать пищу, ей вредны так же перегрузки, нельзя есть много жирного, печеного, жареного, после еды нельзя бегать. |
| 4 неделя | 2.4. «Глаза: функции и здоровьесбережение», Клепинина З.А. с. 13 | Познакомить с внешним строением глаза; добиться усвоения и правильного произношения терминов: глаз (глаза), веко (веки), ресницы, бровь (брови); познакомить с их значением в охране глаз; с правилами охраны их здоровья. |
| Кукольный спектакль «Девочка чумазая» Д/и «Что лишнее?» Д/и «Съедобное - несъедобное» С/р игра «Скорая помощь» | | |
| Декабрь  1 неделя | «Скелет - опора нашего организма» | Познакомить детей с функциями скелета в нашем организме. Провести аналогию (указать сходства и различия) между скелетами животных и человека. Познакомить с составом костей скелета, на опыте объяснить роль органических и неорганических веществ для кости.  Рассмотреть меры предупреждения заболеваний опорного аппарата и меры сохранения здоровья всего организма в связи с этим |
| 2 неделя | «Руки человека», Клепинина З.А. с. 29 | Закрепить умения различать правую и левую руки; добиться усвоения и правильного произношения терминов «руки (рука)», «мыло», «кисть», «ладонь», «пальцы»; познакомить с назначением рук в жизни человека, с правилами личной гигиены, связанными с руками. |
| 3 неделя | «Наши руки» | Дать понятие о человеческой рук о тесно связи рук и мозга, о том, что помощью рук можно выражать различные чувства; развивая руку, мы развиваем речь; рассказать детям о том, что по руке можно найти человека, узнать о его здоровье, характере; Учить сознательно относиться к развитию своей руки; Продолжать учить изображать предметы символами. |
| 4 неделя | «Ноги человека», Клепинина З.А. с. 32 | Закрепить умения различать правую и левую ноги; добиться усвоения и правильного произношения терминов «ноги (нога)», «стопа», «пальцы»; познакомить с назначением ног в жизни человека, с правилами личной гигиены, связанными с ногами. |
| Беседа «Язык и его свойства» Беседа «Еще пригодятся» (как заботиться о руках и ногах) Д/и «Определи на вкус»  Д/И - лото «Хорошо - плохо» Д/и «Почему заболели куклы» | | |
| Январь  1 неделя | «Что любит сердце» | Рассказать, что сердце живет в груди у человека, оно стучит, можно рукой потрогать грудь и услышать его стук.  Сердце любит чистый воздух, гимнастику, отдых; может уставать и болеть, любит веселье, не любит когда ты боишься, сердишься, плачешь. |
| 2 неделя | «Соблюдай правила гигиены», Карепова Т.Г. с. 67 | Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук. |
| 3 неделя | «Слушай во все уши!» | Дать знания об органах слуха, уточнить, что уши у всех разные; учить при помощи опытов различать силу. Высоту, тембр звуков; закрепить знания о правилах ухода за ушами. |
| 4 неделя | «Смотри во все глаза!» | Дать представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека; познакомить детей со строением глаза; Воспитывать чувство сострадания к незрячим людям, желание оказать им помощь;  Привести к пониманию, что зрение необходимо беречь. |
| Свободная деятельность Д/и «Определи по звуку» «Угадай кто позвал?» «На чем играю?», чтение стихотворения «Четыре глаза», чтение басни Крылова «Мартышка и очки».Рассматривание альбома «Правила на всю жизнь» Д/и «Что лишнее?».Физ.минутки. | | |
| Февраль  1 неделя | «Как мы дышим?» | Рассказать о строении носа, показать необходимость носового дыхания.  Дать понятие о том, что в груди есть легкие, в них прячется воздух. Легкие бояться холодного воздуха, поэтому нужно дышать носом. Чтобы воздух согрелся. |
| 2 неделя | «Соблюдай режим дня», Карепова Т.Г. с. 74 | Сформировать представление о режиме дня; убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья. |
| 3 неделя | «Пожалей свою бедную кожу» | Углубить знания детей об уходе за кожей, рассказать о закаливании |
| 4 неделя | «Очень, нужен людям сон», Зимонина В.Н. с. 128 | Развивать у детей интерес к своему здоровью; учить заботиться о себе; закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать правила поведения перед сном; развивать умения делать простейшие выводы. |
| Опыты: «Что чувствуешь?» (предложить положить на руку теплый и холодный предмет),  «Почувствуешь ли ты боль?» (уколоть себя чем-нибудь)  Разыгрывание и разбор ситуаций.  Развлечение: «Физкультура и труд - здоровье дают! » | | |
| Март  1 неделя | «Подружись с зубной щеткой» | Продолжать знакомить с правилами личной гигиены; дать представление о детской зубной щетке и детской зубной пасте, подвести к пониманию их назначения и функции, познакомить детей с методами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных болезней). |
| 2 неделя | «Следи за датчиком настроения», Карепова Т.Г.с. 76 | Сформировать представление о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья. |
| 3 неделя | «Главная часть тела» | Дать представление детям о том, что головной мозг нами руководит. Думает, запоминает, подсказывает как лучше рисовать, лепить и т.д. Он умеет работать, но умеет и уставать. Как надо себя вести, чтобы голова не болела. Режим дня, питание. |
| 4 неделя | «Что такое улыбка?», Зимонина В.Н. с. 122 | Упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие; учить определять состояние человека по лицу, голосу. |
| Беседа «Крепкие, крепкие зубы» Рассматривание иллюстраций о правильной чистке зубов. Развлечение «Берегите зубы с детства» Игра «Угадай, что тебе сказали руки» Д/и «Вредно - полезно» Д/и «Что лишнее» | | |
| Апрель  1 неделя | «Микробы и вирусы» | Дать детям элементарное представление об инфекционных заболеваниях и их возбудителях, о пользе прививок.  Дать представление о пользе и вреде микробов. |
| 2 неделя | «У каждого своя зарядка», Голицына Н.С. с. 85 | Закрепить представления о пользе физических упражнений; формировать привычку к здоровому образу жизни. |
| 3 неделя | «Здоровье и болезнь» | Научить детей заботится о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих здоровью вред. |
| 4 неделя | «Мы дружим с физкультурой», Голицына Н.С. с. 83 | Продолжать формировать представление о необходимости заботиться, о своем здоровье. |
| Чтение: С. Маршак «Мороженое» Опыт: эксперимент с каплей слюны. Развлечение: «Вредные советы Карлсона» Д/и «Кому что нужно» | | |
| Май  1 неделя | «Физкультура и труд - здоровье несут» | Рассказать детям о мышечной системе, почему один человек сильный, другой слабый, как тренировать мышцы, какая пища полезна. |
| 2 неделя | «Путешествие в страну Здоровья», Голицына Н.С. с. 52 | Уточнить представление о том, что такое здоровье и как сберечь его; развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, занятий физкультурой и спортом; обобщить представления о положительных нравственных качествах. |
| 3 неделя | «Спорт - это здоровье» | Закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде; способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни; занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Развивать интерес к различным видам спорта. |
| 4 неделя | «Лето красное – для здоровья время прекрасное», Шорыгина Т.А. с. 45 | Закрепить полученные знания, умения и навыки по программе. Формировать у детей положительную мотивацию к воспитанию здорового образа жизни в летний период. |
| Развлечение «Доктор Айболит» Д/и «Силач - слабак»  П/игра «Море волнуется» (фигуру спортсмена) Д/и «Кому что нужно одеть?» | | |

Используемая литература:

1. Давыдова М.В Корепанова «Познаю себя».
2. Т. Зайцев «Уроки Мойдодыра».
3. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье»
4. Голицына Н.С. «Конспекты комплексно-тематических занятий. Подготовительная к школе группа. Интегрированный подход»
5. Зимонина В.Н «Расту здоровым»
6. Карепова Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы»