**Примерный перспективный план по валеологии для детей с нарушением интеллекта (3 год обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяцы** | **Содержание работы** |
| I кварталСентябрь | 1. Организм человека.

Название частей тела, их назначение. Игра-упражнение «Ручки-ножки», «Моя голова», «Какое у меня тело».1. Находим разницу между мальчиком и девочкой, возрастными особенностями людей.
 |
| Октябрь | 1. Язык. Назначение языка гигиена полости рта. Игра-обследование «Угадай по вкусу», «Сладкое, соленое, горькое»
2. Знакомство с носом. Гигиена полости носа. Игра-обследование «Узнай по запаху».
 |
| Ноябрь | 1. Почему надо мыть руки и ноги. Как правильно умываться.
2. Игровая ситуация «Путешествие к Мойдодыру»
 |
| II кварталДекабрь | 1. Ознакомление с предметами личной гигиены. Дидактические игры «Что я не дам другу», «Чем я не поделюсь с другом», «Эти вещи должны быть личными».
2. Глаза человека, их назначение. Гигиена глаз. Игра-соревнование «Кто больше увидит?».
 |
| Январь | 1. Знакомство с ушами, их назначение. Уход за ними. Игровые упражнения: «Громко - тихо», «Что звучит?».
2. Значение кожи, гигиены кожи. Игра обследование «Что чувствуешь рукой?», «Тепло-холодно», «Твердое-мягкое».
 |
| Февраль | 1. Моя семья. Игра-инсценировка «Мама заболела»
2. Труд врача и медсестры. Дидактическая игра «Что нужно врачу для роботы»
 |
| III кварталМарт | 1. Правила поведения за столом. Культурно-гигиенические навыки во время еды.
2. Игровая ситуация «Научим зайчика вести себя за столом».
 |
| Апрель  | 1. Одежда девочек и мальчиков. Дидактическое упражнение «Подбери одежде девочке и мальчику».
2. Игровая ситуация «Ухаживаем за одеждой и обувью».
 |
| Май | 1. Знакомство с творчеством русского народа о здоровье человека (Песни, поговорки, пословицы, стихи).
2. Игровая ситуация «Народная игрушка, ее значение в здоровье человека»
 |
| IV кварталИюнь | 1. Закаливание в детском саду и дома.
2. Игровая ситуация «водное закаливание куклы Кати»
 |
| Июль | 1. Ценные качества воды, для чего нужна вода, свойство воды.
2. Дидактическая игра «Как правильно умываться, купаться?»
 |
| Август | 1. Правила совместного проживания, как составная нашего здоровья.
2. Игровые ситуации «Если добрый ты, «Давай улыбнемся», «Капризуля», «Жадина»
 |

**Примерный перспективный план по валеологии для детей с нарушением интеллекта (4 год обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяцы** | **Содержание работы** |
| I кварталСентябрь | 1. Организм человека, его функции. Дидактическая игра «Какое назначение имеет этот орган?»
2. Охрана зрения. Упражнение «Гимнастика для глаз», «Что ближе, что дальше?»
 |
| Октябрь | 1. «Ротовая полость». Профилактика стоматологических заболеваний. Игровые упражнения «Наши зубы». Самомассаж десен.
2. Культура питания. Игры-упражнения «Собери корзинку», «Свари борщ», «Нарисуй, из чего варят компот».
 |
| Ноябрь | 1. Ухаживаем за одеждой, обувью. Игры-упражнения «Вещи любят порядок», «Чистюля и Грязнуля».
2. Личная гигиена. Дидактическая игра «Эти вещи не отдам ни кому».
 |
| II кварталДекабрь | 1. Наши чувства. Дидактическая игра «Ухо слышит, глаз видит, язык чувствует», «Теплое – холодное», «Горькое – сладкое», «Громко – тихо», «Что звучит?».
2. Верхние и нижние конечности. Массаж для пальцев рук, корригирующие упражнения для ног.
 |
| Январь | 1. Волосы. Ногти. Инсценировка «Гребешок-баловник». Упражнение «Завяжем бантик кукле»
 |
| Февраль | 1. Формирование правильной осанки. Упражнение на скамейке, на шведской лестнице, на полу.
2. Детям о болезни (простуда). Ситуация «Почему заболела кукла». Дидактическая игра «Что нужно, чтобы не болеть?»
 |
| III кварталМарт | 1. Органы дыхания. Гигиена полости носа. Дидактическая игра «Чем мы дышим?». Упражнение «Подую на снежинку», «Сделай волны на воде», «Кто больше сдует?». Игры на музыкальных инструментах: дудочки, губные гармошки.
 |
| Апрель  | 1. Что нужно делать, чтобы не болеть? Мимическая гимнастика «Ой, живот болит», «Горькое лекарство». Дидактическая игра «Кукла Маринка в больнице».
 |
| Май | 1. Лечат растения, ягоды, травы. Ядовитые растения. Дидактическая игра «Лесная аптека»
 |
| IV кварталИюнь | 1. Профилактика бытового травматизма (падение, ожоги, игры с мелкими предметами)
2. Закаливание в детском саду и дома. Дидактическая игра «Водное закаливание куклы Марины»
 |
| Июль | 1. Закаливание ветром, солнцем, водой.
 |
| Август | 1.Правила совместного проживания, как составная нашего здоровья.2. Игровые ситуации «Если добрый ты, «Давай улыбнемся», «Капризуля», «Жадина» |

**Примерный перспективный план по валеологии для детей с нарушением интеллекта (2 год обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяцы** | **Содержание работы** |
| I кварталСентябрь | 1. Дидактические игры «Как нужно мыть руки», «Зайка серенький умывается», «Научит куклу Катю умываться».
 |
| Октябрь | 1. Одежда для девочек, одежда для мальчиков. Поручение «Подбери одежду девочке, подбери одежду мальчику».
 |
| Ноябрь | 1. Дидактические игры «Кукла заболела», «Что нужно врачу для работы?»
 |
| II кварталДекабрь | 1. Дидактические игры «Полотенце и зубная щетка», «Чем я не поделюсь с другом».
 |
| Январь | 1. Волосы, ногти. Инсценировка «Гребешок-баловник». Упражнение «Подбери кукле бантик».
 |
| Февраль | 1. Культурно-гигиенические навыки во время еды. Дидактическая игра «Что кукле надо к обеду?», «Научим куклу вести себя за столом».
 |
| III кварталМарт | 1. Ухаживаем за зубами. Дидактическая игра «научим зайчика чистить зубы».
 |
| Апрель  | 1. Части тела и их назначение. Дидактическая игра «Я – девочка, я - мальчик».
 |
| Май | 1. Закаливание в детском саду и дома. Дидактическая игра «Водное закаливание куклы Кати».
 |
| IV кварталИюнь | 1. Закаливание ветром, солнцем, водой. Ходьба босиком по песку.
 |
| Июль | 1. Правила совместного проживания, как составная нашего здоровья.2. Игровые ситуации «Если добрый ты, «Давай улыбнемся», «Капризуля», «Жадина» |
| Август | 1. Лечат растения, ягоды, травы. Ядовитые растения.
 |