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

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяцы** | **Содержание работы** |
| I квартал  Сентябрь | 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 квартал  Декабрь | 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 квартал  Март | 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 квартал  Июнь | 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 квартал  Сентябрь | 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 квартал  Декабрь | 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 квартал  Март | 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 квартал  Июнь | 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 квартал  Сентябрь | 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 квартал  Декабрь | 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 квартал  Март | 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 квартал  Июнь | 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. |