***Перспективный план по валеологии подготовительной группы .***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **М-ц** | **Тема занятия** | **Цели и задачи** | **Содержание работы** | **Предварительная работа** |
| **сентябрь** | 1.Диагностика |  |  |  |
|  | 2.Вот кокой я! (как устроено наше тело) | Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела (организма). Я умею прыгать, петь, смотреть, слушать, есть, терпеть голод, переносить боль, дышать, думать, помогать людям. **Коррекционная задача:** Воспитывать чувство гордости, что я –человек. Вызвать интерес к дальнейшему познанию. | На кого я похож? Чем я отличаюсь от других? Что люблю? Чем хочу заниматься?  Из чего я состою? Почему я двигаюсь? Какие бывают люди? | Д/игра: «Умею не умею», «К нам пришел Незнайка». «Моё тело», «Кукла», «Смешные движения».  Просмотр презентации. |
| **октябрь** | 1.Нам микробы не страшны с чистотою мы дружны. | Учить детей заботиться о своём здоровье, соблюдать элементарные правила гигиены (мытьё рук по мере загрязнения, полоскание горла, рта, чистка зубов, умывание, пользоваться носовым платком, своей расчёсткой.  **Коррекционная задача:**воспитывать стремление к чистоте и оздоровлению своего организма. | Что такое микробы? Почему они опасны? Как избежать заражения.  Почему надо соблюдать правила гигиены? | Чтение: К.Чуковский «Мойдодыр»,  «Приключения Стобеда», «Азбука здоровья».  Г Остер «Петька Микроб»  Рассматривание через лупу грязных рук..  Наблюдение за водой: Сравнить отстоянную и только налитую из-под крана.  Просмотр презентации. |
|  | 2.Помоги себе сам и своему другу | Дать понятие о первой медицинской помощи  при  солнечном, тепловом ударе, обмороке, укусе насекомого, кровотечениях, переломах, отравлении; Познакомить с приёмами искусственного дыхания, его значения и необходимости.  **Коррекционная задача:** Воспитывать морально-волевые качества личности  милосердие, сострадание, взаимопомощь, взаимовыручку. | Как помочь при ушибах? Что надо делать если поранился и течёт кровь? Как избежать отравления некачественной пищей и что делать, если отравился? Что положишь в аптечку, если идешь в поход? | Д/игра: «Письмо заболевшему товарищу»  Д/игра «Почему это произошло?»  С/ролевая игра «Больница».  Чтение: «Цветик-семицветик» |
| **ноябрь** | 1.Здоровая пища. | Формирование знаний у детей о полезной и не полезной пище.  Систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта.  Развивать здоровые принципы питания.  **Коррекционная задача**: Создать оптимистическое настроение обстановку доверия в группе. | Полезная пища. Что я люблю из еды? Вкусная и невкусная пища. Чувство голода и сытости. Игра «Полезная и вредная еда». | Д/игра: «Полезная и вредная еда».  Чтение: О.Дриз «Про весёлый пирожок».  Беседа «О здоровой и вкусной пище» |
|  | 2.Путешествие за витаминами. | Уточнить представление о пользе овощей для здоровья.  Закрепить у детей умение выполнять основные виды движений (равновесие и ползание).  Помочь детям осознать взаимосвязь между действием витаминов и физкультурой на организм человека..  **Коррекционная задача:** | Что необходимо для здоровья нашему организму? Для чего нужны витамины? Какие бывают витамины? В каких продуктах живут витамины? | Чтение: «Витаминная сказка».  Беседа «Где прячутся витамины?»  Д/игра «Что вредно, что полезно».  Просмотр презентации. |
| **декабрь** | 1.Профилактика простудных заболеваний. | Познакомить детей с вирусными заболеваниями.  Дать знания о лечении и профилактике гриппа.  Закрепить у детей умение выполнять основные виды движений (равновесие, ползание, прыжки).  Учить детей профилактике гриппа и простудных заболеваний.  **Коррекционная задача:**привлечь детей к самопрофилактике.**.** | Как можно заболеть гриппом? Чем лечатся от гриппа? Какой витамин помогает бороться с гриппом? В каких продуктах он есть? Что делать, чтобы не заболеть? | Чтение: С.Михалков «Про мимозу», Стих «Заболел сынок». |
|  | 2.В гостях у Бабы-Яги | . Продолжать учить детей на примере сказочных персонажей различать и понимать характер эмоционального состояния людей. Упражнять в выражении противоположных эмоциональных состояний. Учить дифференцировать поступки сказочных персонажей.  **Коррекционная задача:** Способствовать сплочению детского коллектива. | Кто такая Баба-Яга? Какая она бывает? Почему? Что можно сделать, чтобы она стала доброй? Игра «Какое настроение у Бабы Яги?» Подарим подарок. | Чтение сказок П игра «Баба-Яга». Д/игра «Маски». Рассматривание картинок «Эмоции». |
| **январь** | Контрольный срез знаний по изученным разделам. | Выяснить объем полученных знаний, степень их осознанности. |  |  |
| **февраль** | 1.Кожа или живая одежда. | Дать представление о том, что кожа – это кожный покров тела человека, она постоянно обновляется, а также выполняет очень много функций основное – это защита (от грязи, жары и холода), высокая чувствительность (к разным микробным воздействиям и боли). Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным.  **Коррекционная задача:**расширять понимание необходимости гигиенических процедур с позиции здоровье сбережения. | Какая у меня кожа? Для чего она служит? Почему бывает холодно или жарко? Закаливание. Как развивать чувствительность кожи. Игра «Ящик ощущений». | Чтение Сказки К.Чуковского «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая». Составление карточек-моделей «Советы чистюль». Рассматривание кожи через лупу. |
|  | 2.Почему я двигаюсь? | Формировать представление о строении тела и мышечной системы. Формировать умение двигаться красиво и точно. Воспитывать осознанное отношение к занятиям физической культуры, к собственному здоровью. Воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу и к педагогу.  **Коррекционная задача:** совершенствовать двигательную активность детей с ЗПР. | Скелет и мышечные системы организма. Тренировка своей мускулатуры. Правила первой помощи при повреждении. | Беседа: «Как правильно сидеть за столом»; упражнения для осанки «Зайка»; самомассаж, д./игры «Мой чердачок», «Говорящее тело», разучивание пословиц и поговорок. |
| **март** | 1.Глазки, уши и носы быть здоровыми должны. | Закреплять знания детей об органах чувств и профилактики их заболеваний,  Тренировать детей в самостоятельном использовании гимнастики для глаз,  Развивать умение сопереживать, приходить на помощь тем, кто в ней нуждается.  **Коррекционная задача:** развивать зрительно-двигательную координацию | Какие у меня глаза и уши? Для чего они служат? На что я люблю смотреть и что я люблю слушать?  Гимнастика для глаз. Тренировка слуха. Какой у меня нос? Зачем он нужен? Приятные и неприятные запахи. Игра «Четыре стихии». | Разработать с детьми правила «Как сберечь органы чувств»  Д/игра «Глухой телефон»  Игровые упр. На развитие глазомера.  Опыты №10,2,3. |
|  | 2.Органы чфувств | Способствовать осознанию детьми необходимости каждого органа чувств в отдельности и всех вместе при восприятии окружающего мира, приобщая их к ценностям здорового образа жизни. Закрепить знания об органах чувств. Уточнить, какое значение для человека имеют слух, зрение, вкус обоняние и осязание в познании мира. Коррекционная задача: Развивать способность к эмоциональному проживанию познавательного материала, развитию уверенности в себе. Воспитывать потребность быть здоровым. | Что такое органы чувств? Для чего они нужны? Как их беречь. Игры-эксперементы. | Игры-эксперименты.  Опыты: №11,10, 1.  Д/игры: «Скажи тихо, громко», «Не пропусти свой звук», «Определи по вкусу»,  Составление карточек-моделей «Правила безопасности». |
| **апрель** | 1.Великий труженик и волшебные реки. | Познакомить детей с назначением и работой сердца.  Закрепить представление о том, как заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред.  **Коррекционная задача:** Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье. | Как работает сердце? Что такое кровь? Привила здорового сердца. | Игры – эксперименты.  Чтение: «Снежная королева»,  Разработать с детьми «Правила здорового сердца»  Аппликация для оформления правил.  с/р. игра « Больница». |
|  | 2.Путешествие воздушных человечков.. | Дать детям представление о том – что дыхание это одна из важнейших функций организма. Показать роль дыхания для жизни человека. Познакомить с дыхательным путём , механизмом дыхания (вдоха-выдоха).  **Коррекционная задача:**развивать потребность в собственных действиях для укрепления дыхательной мускулатуры. | Какое бывает дыхание? Как я дышу, когда играю, ем, сплю? Дыхательные упражнения.  Почему вреден дым от сигарет? | Игры - эксперименты.  Беседы : О чистоте окружающей среды.О пользе зелёных насаждений для чистоты воздуха.  «Дым вокруг нас»  Составить : «Правила безопасного дыхания» |
| **май** | 1.Обобщение по теме «Я и моё здоровье» | Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знания о строении человека, о здоровом образе жизни, профилактике простудных заболеваний.  **Коррекционная задача:** Воспитывать желание соблюдать правила здорового образа жизни. |  | Д/игры: «Что было бы, если бы», «Письмо от почемучки».  Игры – эксперименты. |