

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Когалыма «Колокольчик»

**Перспективное планирование
по здоровому образу жизни для детей
подготовительной к школе группы № 15
компенсирующей направленности
на 2022-2023 учебный год.**



Разработчик: Абдулкафрова З.Н

Когалым 2022г

**Перспективное планирование по здоровому образу жизни детей подготовительной к школе группы
компенсирующей направленности МАДОУ «Колокольчик» № 15
на 2022 – 2023 учебный год**

Месяц	№ недели	Тема	Цель
сентябрь	1.	«Как устроено тело человека и как растет человек?»	Ознакомить детей с устройством человеческого тела; формировать представление о связи двигательной активности и здоровья.
	2.	«О здоровье человека, о важности прививок для организма»	Ознакомить детей с значением профилактических прививок, воспитывать желание быть здоровым.
	3.	«Чтобы здоровье было в порядке – делаем дружно с утра мы зарядку»	Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой. Формировать привычку здорового образа жизни у детей. Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике.
	4.	«Витамины и полезные продукты».	Систематизировать представления детей об овощах и фруктах. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека
октябрь	1.	«Овощи и фрукты - полезная еда».	Закреплять представления детей о здоровой пище, о пользе для здоровья

			человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.
	2.	«Режим дня»	Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.
	3.	«К здоровью без лекарств»	Дать понятие «здоровье, формировать представление о здоровом человеке и развивать осознанное отношение к своему здоровью.
	4.	«Что такое болезнь?»	Формировать умение контролировать своё здоровье, укреплять его, содействовать приобщению к здоровому образу жизни, развивать навыки безопасного поведения.
ноябрь	1.	«Мои защитники: кожа, ногти, волосы»	Закреплять знания детей о том, что кожа, ногти, волосы являются защитниками организма человека.
	2.	Кожа, её строение и значение»	Познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции.
	3.	«Части тела человека»	Продолжать знакомить детей с частями тела человека, учить любить своё тело, содержать его в чистоте.
	4.	«Носик, уши и глаза помогают нам всегда»	Формировать знания детей об органах слуха, зрения, обоняния, воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

декабрь	1.	«Зоркие глазки»	Дать детям доступные для понимания знания о глазах, их назначении и роли в жизни человека.
	2.	«Моё сердце»	Формировать основные понятия о внешнем виде, функциях и роли сердца для здоровья. Помочь усвоить правила ухода за сердцем. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.
	3.	«Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок»	Формировать знания детей о том, что пищу надо тщательно пережёвывать, после еды полоскать зубы тёплой водой после каждого приёма пищи, чистить зубы утром и перед сном, не есть очень горячую или холодную пищу, поменьше есть сладостей, никогда не грызть твёрдые предметы, вовремя обращаться за помощью к стоматологу.
	4.	«Берегись – не подавись»	закрепить знания детей о том, что во время еды не стоит торопиться, пищу пережёвывать медленно и долго, тогда она лучше усваивается, дать детям знания о том, что нельзя проглатывать мелкие косточки, брать в рот предметы – можно подавиться.
январь	1.	«Кровеносная система. Что сотворить, чтобы кровь «затворить?»	Закреплять основные правила безопасного поведения человека в быту, совершенствовать знания детей о кровеносной системе нашего организма,

			довести до понимания детей, что вовремя и правильно оказанная первая помощь может спасти человеку жизнь.
	2.	«Зачем мы дышим: органы дыхания»	Познакомить детей с дыхательной системой, показать правильное дыхание
	3.	«Я – часть природы»	Учить детей любить себя и окружающих людей. Дать понять детям, что человек - часть природы и о взаимодействии всех природных объектов.
февраль	1.	«Если плохо стало нам – на приём идём к врачам»	Закрепить знания детей о профессии врача, мед/сестры, о том, что если человек заболел необходимо обратиться в поликлинику для назначения правильного лечения и быстрого выздоровления.
	2.	«Сам не справишься с бедой – вызывай врача домой»	Формировать знания детей о том, что если человек сильно болен и не может идти в поликлинику к врачу или заболел ночью надо вызывать «Скорую помощь» по телефону «03», научиться думать о потенциальных опасностях для других людей.
	3.	«Бродячие кусачие»	Формировать у детей знания – что можно и чего нельзя делать при контактах с животными, дать детям знания о том, что опасными могут быть укусы клещей, змей, как надо поступать, если случилась беда.

	4.	«Порошки - не кашка, таблетки – не конфетки»	Совершенствуем знания детей о вреде и пользе лекарств для здоровья человека, о том какой вред здоровью может принести бытовая химия при неправильном её использовании
март	1.	«Лекарственные растения нашего края»	Продолжать знакомить детей с лекарственными растениями нашего края, с их пользой для здоровья человека, воспитывать бережное отношение к природе.
	2.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о влиянии естественных факторов природы на здоровье человека и правилах закаливания организма.
	3.	«Лечебные деревья»	Закреплять знания детей о лечебных свойствах некоторых деревьев
	4.	«Какие бывают грибы»	вспомнить с детьми классификацию грибов и влияние их на здоровье человека.
апрель	1.	«Коварные сосульки»	Дать детям знания, какие опасности могут таиться в воде, затвердевшей от холода
	2.	«Опасные предметы»	Формировать знания детей о том, какой вред здоровью могут принести колющие и режущие предметы, а также предметы бытовой техники.
	3.	«Опасные высоты»	Закрепить знания детей о том, какие опасности здоровью могут принести открытые окна и балкон, закрепить правила поведения на открытом балконе.

	4.	«Гроза, ураган»	Формировать у детей знания об опасных для здоровья атмосферных явлениях, о правилах поведения во время грозы, урагана.
май	1.	«Электричество на улице и в квартире»	Дать детям знания, чем опасны оборванные провода на улице и почему нельзя играть под проводами линий электропередач. Чем опасны розетки и электроприборы в квартире.
	2.	«Осторожно – «Добрый дядя!»	Рассмотреть ситуации насильственного поведения со стороны незнакомого человека и научить детей, как действовать в таких ситуациях, чтобы сохранить своё здоровье.
	3.	«В темноте. Пути и островки безопасности»	Дать детям знания, почему не стоит гулять до темноты, что возвращаться надо по безопасному пути.
	4.	«Не бойся звать на помощь»	Научить ребёнка не бояться звать на помощь, убегать от подозрительных взрослых и привлекать к себе внимание прохожих, если что – то угрожает его здоровью и жизни.