

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Когалыма «Колокольчик»

Перспективное планирование  
по здоровому образу жизни для детей старшей группы № 15  
компенсирующей направленности  
на 2021-2022 учебный год.



Разработчик: Нуцалова З.Р.

г. Когалым 2021г

**Перспективное планирование по здоровому образу жизни детей в старшей группе  
компенсирующей направленности МАДОУ «Колокольчик» № 15  
на 2021 – 2022 учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>№ недели</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель</b>
сентябрь	1.	«Здравствуйте, мои друзья».	Создание условий для радостного общения детей после летнего отпуска. Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих
	2.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма.
	3.	“Здоровый образ жизни”	Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровье берегающих условиях.
	4.	«Что такое болезнь?»	Формировать представление о правилах ухода за больным, формировать умение характеризовать свое самочувствие.
октябрь	1.	«Что помогает мне быть здоровым»	Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников» здоровья.

	2.	«Витамины и их роль в жизни человека. Каталог витаминов для детей».	Закрепить знания детей о витаминах, сделать каталог витаминов для детей с помощью родителей.
	3.	«Приготовление витаминного салата».	Научить детей приготавливать витаминный салат.
	4.	«Рисование: витамины на нашем столе – фрукты и овощи».	Через рисунок закрепить представление детей о витаминах растительного происхождения.
ноябрь	1.	«Части тела и их функциональное значение»	Совершенствовать знания детей о частях тела и его функциональном значении.
	2.	«Порезы, ссадины, царапины»	Учить оказывать медицинскую помощь при порезах и ссадинах.
	3.	«Мышцы, кости и суставы»	Познакомить детей со скелетом и его назначении в теле человека.
	4.	«Растяжения и переломы»	Формирование практических навыков при растяжениях и переломах.
декабрь	1.	«Беседа о вирусах. Рисование вирусов по представлению»	Познакомить детей с вирусами, которые вызывают заболевания.
	2.	«Одежда в зимний период»	Продолжить знакомство со свойствами одежды в разные сезоны.

	3.	«Грипп. Как уберечь себя от гриппа»	Формировать у детей навыки безопасного поведения при ОРЗ и ОРВИ.
	4.	«Как уберечь себя от неприятностей в новогодние дни»	Закрепить технику безопасного поведения, когда в доме находится елка
январь	1.	«Рождественские каникулы: спортивные праздники и развлечения»	Создать условия для отдыха, вызвать желание заниматься спортом
	2.	«Зимние виды спорта и техника безопасности при занятиях этим видом спорта».	Познакомить детей с различными видами зимнего спорта, вызвать интерес к занятиям спортом.
	3.	«Если хочешь быть здоров - закаляйся»	Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека
	4.	«Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами».	Познакомить с оздоровительными свойствами снега.
февраль	1.	«Органы чувств»	Закрепить знания детей о значении органов чувств для жизни и здоровья человека.
	2.	«Чтобы глаза хорошо видели»	Закрепить полученные знания об органах зрения путем составления рекомендаций по охране зрения.

	3.	«Здоровый зуб – здоровью люб»	Дать детям представление о языке, его функциональном назначении, учить делать выводы о необходимости языка для определения вкуса и пережевывания пищи.
	4.	«Наши легкие»	Продолжать знакомство с дыхательной системой своего организма, закрепить приемы правильного дыхания.
март	1.	«Роль зрения в жизни человека»	Показать детям какую роль играют глаза в жизни человека.
	2.	«Уход за зубами»	Напомнить детям о средствах личной гигиены, закрепить приобретенные навыки.
	3.	«Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья»	Познакомить детей с продуктами, которые укрепляют и разрушают зубы.
	4.	«Полезные продукты»	Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктах.
апрель	1.	«Наши внутренние органы»	Дать детям общие представления о внутренних органах человека

	2.	«Зачем человеку сердце»	Познакомить детей с сердцем и его функции в организме человека.
	3.	«Для чего нужна кровь?»	Рассказать детям о кровеносной системе нашего организма, как остановить кровотечение.
	4.	«Зачем мы дышим: органы дыхания».	Познакомить детей с дыхательной системой, показать правильное дыхание
май	1.	«В здоровом теле – здоровый дух»	Закрепление пройденного материала.
	2.	«Движение – это жизнь. Спортивные игры»	Прививать любовь к спорту.
	3.	«Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.
	4.	«Укусы насекомых»	Учить детей заботиться о своем организме при укусе насекомых.

## Литература

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под. Ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА\_СИНТЕЗ, 2011. – 336с.
2. Т.Н.Петрова, В.Д.Дмитриенко, Е.А.Петрова. Примерное планирование занятий по валеологии в средней группе. Дошкольная педагогика / август/ 2007 №4
3. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении/ Н.В. Елжова. – Ростов н/Д: Феникс, 20011. – 215с. (Сердце отдаю детям
4. З. И. Береснева . – Здоровый малыш :программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З. И. Бересневой
5. В. Г. Алямовская Как воспитать здорового ребёнка