**Перспективное планирование занятий по  здоровьесбережению**

**2021-2022гг.**

|  |
| --- |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **Тема** | **«Спорт – залог здоровья»** |
|       Цели |  Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни. Показать важность и пользу занятий спортом для здоровья. Формировать потребность в движении, стойкую привычку к спорту, занятиям физической культурой. |
|   Оборудование | Иллюстрации, отражающие различные виды спорта, рисунки с изображением детей, занимающихся различными видами спорта, на которых отсутствуют необходимые предметы; демонстрационные карточки с изображением этих предметов. |
|  Методические приемы | 1. Игровая ситуация
2. Рассматривание альбома или иллюстраций с разными видами спорта.
3. Физкультминутка на тематическом материале
4. Дидактическое упражнение «Шифровки» (выкладывание из счетных палочек изображение любого вида спорта)
5. Педагог предлагает ответить на вопрос: «Чем же полезны занятия спортом для здоровья?»
 |
| Литература | «Как воспитать здорового человека» В.Г. Алямовской |
| Рекомендации родителям | Папка-передвижка, посвященная физическому развитию детей в детском саду. |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **Тема** | **«Солнце, воздух и вода»** |
|     Цели | Обучить детей правилам приема воздушных, солнечных и водных ванн, сформировать представление о закаливании детей к холоду и теплу, познакомить с правилами и способами закаливания, обучить элементам пальцевого точечного массажа. |
| Методические приемы | беседа «Зачем человеку глаза (нос, уши, кожа)?», психогимнастика,  дыхательные упражнения |
| Рекомендации родителям | Оформить папку - передвижку « Точечный массаж» |
| **НОЯБРЬ**                                                                                    |
| **Тема:** | **«Здоровые зубы»** |
|      Цели | Дать некоторые представления о строении и значении зубов; формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма. |
| Методические приемы | 1. Рассказ, беседа
2. Самообследование, эксперимент, практическая деятельность
3. Игровая ситуация: выясняет чистят ли дети зубы, как регулярно они это делают?
4. Появление больного зубика, беседа с ним, о причинах его заболевания
5. Физкультминутка. Игра-тренинг.
6. Логические заключения.
 |
| Литература | Интернет-ресурсыЕфименко Н.Н. - Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возрастаКудрявцева В.Т. – Развивающая педагогика оздоровления |
| Рекомендации родителям | Папка-раскладушка: «Правильно ли вы чистите зубы?»; памятка  «Признаки склонности к кариесу»;«Как сохранить здоровые зубы без лекарств» |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **Тема:** |                               **«Как   устроен   Я»**     |
|      Цели | Познакомить детей с особенностями функционирования тела, строением организма. Углублять представления о себе, своих индивидуальных особенностях; формировать положительную оценку и образ себя. |
| Оборудование | Силуэт человека; изображения девочки и мальчика (на каждого ребенка); фотографии детей разного возраста и членов их семей; фломастеры, цветные карандаши. |
| Методические приемы | 1.Просмотр альбома с фотографиями.2. Беседа «Что значит беречь себя (свои органы)?»).3.Физкультминутка. Ведущий, в быстром темпе называет разные части тела и лица, дети показывают на себе.4.Дидактическое упражнение «Создай свой портрет» |
| Литература | Интернет-ресурсыЕфименко Н.Н. - Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возрастаО.А. Щербакова – Игровые технологии в ДОУ |
| Рекомендации родителям | Беседовать с детьми о строении и функционировании человеческого тела. |
|                                                                                           **ЯНВАРЬ** |
| **Тема:** |           **«Витамины, полезные продукты и здоровый организм»** |
|      Цели | Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить их значение для здоровья человека. Помочь понять, что здоровье зависит  от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной. |
| Оборудование | Карточки с буквами: А, В, С, Д;Цветные иллюстрации или картинки с изображением продуктов питания;Силуэтное изображение тела человека со схемой воздействия витаминов на различные части организма. |
| Методические приемы | 1. Беседа «В здоровом теле – здоровый дух».
2. Рассмотреть схему «В каких продуктах больше всего витаминов».
3. Физкультминутка. Воспитатель предлагает детям разложить продукты к соответствующему витамину.
4. Работа со схемой  «Влияние витаминов на организм человека»
* А - важен для зрения.
* В - способствует хорошей работе сердца.
* Д - делает наши руки и ноги крепкими.
* С - укрепляет весь организм, делает человека более здоровым.
 |
| Литература | А.А. Вахрушев «Здравствуй, мир!» конспект занятия |
| Рекомендации родителям | Консультация «Полезная пища»; «Оптимальное меню растущего организма» |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **Тема:** |                            **«Что такое личная  гигиена»** |
|        Цели | Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Закрепить представление о правилах личной гигиены. |
| Оборудование | Иллюстративный материал, отражающий необходимость выполнения гигиенических процедур. |
| Методические приемы | 1. Чтение стихотворения «Девочка чумазая» А.Л. Барто
2. Беседа по содержанию произведения.  Подвести детей к пониманию значения и необходимости гигиенических процедур.
3. Физкультминутка.
4. Дидактическое упражнение «Микроскоп»
5. Попросить детей ответить на вопрос, для чего нужно соблюдать правила гигиены.
 |
| Литература | Интернет-ресурсыО.Н. Арсеневская – Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду |
| Рекомендации родителям | Систематически контролировать. Вести разъяснительные беседы о правилах личной гигиены. |
| **МАРТ** |
| **Тема:** | **«Что надо знать о насморке, профилактика»** |
|            Цели | Сформировать представления о насморке; разобрать причины заболевания; обучить предупреждению заболевания; обучить отвлекающим процедурам и гигиеническим мероприятиям. |
| Оборудование | Предметы  для сюжетно-ролевой игры, кукла. |
| Методические приемы |  Беседа: «Я простуды не боюсь»;занятие – практикум «Вылечим насморк у куклы»; дидактическая игра: «Чего боится  насморк?» |
| Литература | Интернет-ресурсыБондаренко Т.М. – Физкультурно-оздоровительная работа с детьми |
| Рекомендации родителям | Вести разъяснительные беседы о профилактике, выполнять практические рекомендации с детьми в домашних условиях. |
| **АПРЕЛЬ** |
| **Тема:** | **«Режим    дня»** |
|           Цели | Рассказать о режиме дня и пользе его соблюдения. |
| Оборудование | Схема режима дня дошкольника; иллюстративный материал, отражающий правильный и неправильный режим дня. |
| Методические приемы | 1. Беседа о том, что человеческий организм старается соблюдать свое внутреннее расписание, и очень важно этот порядок не нарушать.
2. Физкультминутка. Игра-тренинг. Воспитатель называет какой-либо режимный момент или часть суток, а дети изображают, что они в это время делают.
3. Дидактическое упражнение  «Составь себе режим дня на выходной день». Дети раскладывают на столе цифровую цепочку; цифры обозначают соответствующую картинку, изображающую мальчика в разных режимных моментах.
 |
| Литература | Бондаренко Т.М. – Физкультурно-оздоровительная работа с детьмиКудрявцева В.Т. – Развивающая педагогика оздоровления |
| Рекомендации родителям | Соблюдать формулу здоровья: сон-движение-отдых - питание. |

|  |
| --- |
| **МАЙ** |
| **Тема:** | **«Прогулка для здоровья»** |
|       Цели | Формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, организации двигательной подвижности во время прогулки, теплового режима. |
| Оборудование | Одежда для разных сезонов времени года. |
| Методические приемы | Беседа Дидактическая игра: «Давайте оденемся на прогулку…» |
| Литература | Новикова И.М. «Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников» |
| Рекомендации родителям | Предложить картотеку подвижных игр для детей. Рекомендации по организации отдыха детей  на природе. |