**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-ресурсы  Ефименко Н.Н. - Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста  Кудрявцева 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-ресурсы  Ефименко Н.Н. - Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста  О.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-ресурсы  О.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-ресурсы  Бондаренко 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 детьми  Кудрявцева 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. |