План работы по здоровьесбережению с детьми старшего дошкольного возраста.

***Цель*** :

Предполагает разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности.

***Задачи:***

Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни;

Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;

Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно-важных привычек;

Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;

Развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;

Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Сентябрь

1. *«Ребенок и здоровье»* Формировать у детей представление о необходимости заботится о собственном здоровье
2. Занятие *«Помоги незнайке сберечь здоровье»*.
3. Беседа *«Как я буду заботится о своём здоровье»*.
4. Чтение К. Чуковского *«Доктор Айболит»*.
5. Разбор и заучивание пословиц о здоровом образе жизни.
6. Сюжетно-ролевые игры *«Поликлиника»*, *«Больница»*, *«Ветеринарная лечебница»*.
7. Развлечения *«Доктор Айболит»*, *«Мишка заболел»*. Оформление папки-передвижки *«Система оздоровления ребенка»*

*«Личная гигиена»*

Октябрь:

1. Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.
2. Занятие *«Чтобы быть здоровым»*.
3. Беседа *«Чистота и здоровье»*

4. Чтение: Г.Зайцев *«Дружи с водой»*, К.Чуковского *«Мойдодыр»*,А.Барто *«Девочка чумазая»*, Бялковская *«Юля - чистюля»*,З.Александрова *«Купание»*,

5. Дидактические игры и упражнения *«Таня простудилась»*, *«Правила гигиены»*.

6. Продуктивная деятельность. Аппликация: *«Мы стираем, посмотрите»*.

7. Развлечение *«Девочка чумазая»*.

8. Оформление папки-передвижки *«Как научить детей чистить зубы правильно»*

Ноябрь:

1. *«Полезные продукты»* Закреплять представления детей о пользе для человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата. Занятие *«Фрукты полезны взрослым и детям»*.
2. Беседа *«О здоровой пище»*

3.Чтение:Г.Зайцев *«Приятногоапптета»*,Ю.Тувим *«Овощи»*,М.Безруких *«Разговор о правильном питании»*, Загадки о овощах и фруктах.

4. Экскурсия: *«В магазин»*.

5. Опытно-исследовательская деятельность: Определение продуктов по вкусу.

6. Дидактические игры: *«Узнай и назови овощи»*, *«Разложи на тарелки полезные продукты»*.

7. Подвижная игра: Огуречик.

8. Сюжетно-ролевая игра: *«Магазин продуктов»*

9. Продуктивная деятельность. Рисование: *«Хозяйка однажды с базара пришла.»*

10. Развлечение *«Веселые овощи»*.

11. Семинар *«Современные подходы к оздоровлению детей»*

*«Тело человека»*

Декабрь:

1. Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, его организм.

Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека *«Изучаем свой организм»*.

1. Ситуации *«Я забочусь о глазах, ушах»*, «Какое у меня обоняние, *«Уход за руками и ногами»*.
2. Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика.
3. Практикумы: *«Слушай во все уши»*, *«Смотри во все глаза»*. Семинар на тему *«Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни»*.

Январь:

1. *«Опасные предметы»* Уточнить представления детей об источниках опасности в доме, о правмлах пользования бытовой техникой.
2. Беседа *«Я знаю, что можно, что нельзя»*, *«Безопасность в нашей группе»*.
3. Чтение: С. Маршак *«Пожар»*, Загадки.
4. Дидактические игры: *«источники опасности»*, *«Игра – дело серьезное»*.
5. Сюжетно-ролевые игры: *«Семья»*, *«Больница»*, *«Аптека»*.
6. Развлечение *«Медведи в гостях у детей»*.
7. Семинар-практикум *«Будь осторожен»*

Февраль:

1. *«Ребенок на улица города»* Закреплять представления детей о важном значении правил дорожного движения.
2. Занятие *«Безопасность на дорогах»*.
3. Беседа *«Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»*, *«Если ты потерялся»*.

4. Чтение:

- В. Лебедев-Кумач *«Про умных зверушек»*, - С. Михайлов *«Моя улица»*, *«Дядя Степа - милиционер»*, - В. Клименко *«Зайка-велосипедист»*, *«Происшествие с игрушками»*.

5. Экскурсия: *«К проезжей части»*.

6. Дидактические игры: *«О чем говорит светофор»*.

7. Подвижная игра: *«Цветные автомобили»*, *«Воробушки и автомобили»*.

8. Сюжетно-ролевая игра: *«Автобус»*.

9. Продуктивная деятельность. Аппликация: *«На дороге пешеход»*

10. Оформление папки-передвижки *«Улица полна неожиданностей»*

Март:

1. *«Будем спортом заниматься»* Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом; расширять и закреплять представления детей о пользе занятий спортом.
2. Занятие *«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»*.
3. Беседа *«Кто спортом занимается»*.
4. Чтение: Загадки.
5. Экскурсия: *«Мини поход на школьный стадион»*.
6. Дидактические игры: *«Назови вид спорта»*, *«Назови спорт по показу»*.
7. Продуктивная деятельность. Аппликация: *«Мы делаем зарядку»*
8. Развлечение *«Мы мороза не боимся»*. День спорта
9. Спортивный праздник *«Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим!»*

**Апрель:**

1. *«Врачи наши помощники»* Расширять представления детей о врачебной помощи, продолжать знакомить с профессией врача.
2. Занятие *«Айболит в гостях у детей»*.
3. Беседа *«Мы были в гостях у врача»*.
4. Чтение: Е. Школовский *«Как лечили мишку»*, *«Остороржно - лекарство»*, *«Как вести себя во время болезни»*
5. Экскурсия: *«В аптеку»*.
6. Дидактические игры: *«Если кто-то заболел»*.
7. Продуктивная деятельность. Рисование: «Я хочу быть здоровым, Я очень спешу. Помогите мне, знаки, попасть к врачу»
8. Развлечение *«Советы доктора Айболита»*.
9. Оформление папки-передвижки *«Как предупредить болезнть»*

**Май:**

1. *«Витамины и здоровый организм»*Расширять и закреплять представления детей о витаминах и их пользе.
2. Занятие *«Витамины и полезные продукты»*.
3. Беседа *«Полезное- не полезное»*

4. Чтение:

- Г. Зильберг *«Полезные продукты»*, - К. Чуковский *«Федорино горе»*, -К. Кузнецов *«Замарашка»*, - Г. Зайцев *«Крепкие, крепкие зубы»*.

5. Опытно-исследовательская деятельность: Посадка лука.

6. Дидактические игры: *«Угадай на вкус»*, *«Назови правильно»*.

7. Продуктивная деятельность. Лепка: *«Заходите в гости в гости к нам, витамины я вам дам»*.

8. Аппликация: *«Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел»*.

9. Развлечение *«Таблетки растут на ветки, таблетки растут на грядке»*.

10. Оформление папки-передвижки *«Таблетки растут на ветки, таблетки растут на грядке»*

План работы по программе

«Быть здоровым - здорово»

Выполнили: Мусина О.В.

Козлова Л.Г.

г.Улан-Удэ