Перспективное планирование работы по здоровьесбережению на 2015-2016 уч.год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | **7** | Возраст детей: | 4-5, 5-6 лет | Подготовлено: | **Юнонен Е.А****Мельниченко И.А.****Корнева Е.А.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель:** повышение эффективности учебно-воспитательной и оздоровительной работы посредством создания мотивации и условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья всех участников образования, как важнейшего фактора личностного развития ребенка**Актуальность:*** гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
* детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
* тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).
* Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в ДОУ также значительно ухудшилось в последнее время. В связи с этим в ДОУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.
 | **Задачи:*** Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности.
* Расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем.
* Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.
* Расширять знания дошкольников о внутренних органах, их значении для работы всего организма в целом.
* Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.
* Развивать внимание, наблюдательность, развивать коммуникативные способности, моторику рук.
 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Беседы по ЗОЖ | Гимнастики | **Подвижные игры** | **КГН** | **Инфор.для родителей** | **Прочее** |
|  | **Утренняя** | **После днев.сна** | **Пальчиковая** | **Дыхательная** | Вгруппе | На**улице** |
| **Сентябрь** | «Как заботиться о своем теле»«Опасно ли быть неряхой?» | Комплекс№1-4 | Карточка № 1-2 | «Этот пальчик хочет спать»«В нашей группе…»«На большом диване в ряд» | Комплекс №1 | «По мостику»«Найди и промолчи»«Не задень»«Передай мяч» | «Мышеловка»«Ловишки»«Сделай как я»«Мы веселые ребята» | ДИ: «Сложи аккуратно»«Убери на место» | Профилактика детского травматизма | Самомассаж «Ручки растираем»Упр.на дыхание «Муха», «Мяч сдувается» |
| **Октябрь** | «Безопасное общение с домашними животными»«Ядовитые ягоды»«Съедобные и несъедобные грибы» | Комплекс № 5-8 | Карточка № 3-4 | «Дождик»«Капусту солим»«В сад за сливами»«За грибами»«Листики» | Комплекс №2 | «Пингвины»«Будь ловким»«Найди свой цвет»«Мяч водящему» | «Удочка»«Не попадись»«Быстро возьми»«Перелет птиц» | «Носовой платок»«Чистое полотенце»«За столом»«Слушание музыкальных произведений: «спортивный марш И.Дунаевского» | Эмоциональный мир ребенка старшего возрастаФормирование правильной осанки | Самомассаж «Осень»Самомассаж пальчиков «овощи»Упр.на дыхание «Жук», «Змея» |
| **Ноябрь** | «Как устроено тело человека»«Как работает сердце»«Как мы дышим» | Комплекс № 9-12 | Карточка № 5-6 | «Ветер по лесу летал»«Пой-ка, подпевай-ка»«В гости к нам явилась киска»«На водопой» | Комплекс №3 | «Пас друг другу»«Летает не летает»«Посадка картошки»«Попади в корзину»«Пролезь в обруч» | «Не оставайся на земле»«Гуси-лебеди»«Ловишки-перебешки»«У медведя во бору» | «Учимся культурно вести себя за столом»«Умываемся, закаляемся»Разучивание стихотворения Э.Мошковской «Нос, умойся»Беседа «Что любят зубки» | Профилактика простудных заболеваний | Самомассаж пальчиков «Грибы»Упр.на дыхание «Тигрята», «Песенки» |
| **Декабрь** | «Что мы делаем когда едим»«Как движутся части тела» | Комплекс № 13-16 | Карточка № 7-8 | «У Матрешиной сестрицы»«В деревушке три Катюшки»«Мы с тобой снежок слепили» | Комплекс №4 | «Полоса препятствий»«Перепрыгни – не задень»«Перебрось и поймай»Затейники» | «Медведь и пчелы»«Найди свою пару»«Пробеги тихо»«Пожарные на учении»«Ловишки парами» | «Зубная щетка в гостях у Тюбика»«Мой внешний вид»«Зарядка Деда Мороза»«Сервировка стола» | Профилактика гриппаЧем заниматься с ребенком в выходной | Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки…»Упр.на дыхание «Колокольчики», «Будильники» |
| Январь | «Микробы и вирусы»«Здоровье и болезнь» | Комплекс № 17-20 | Карточка № 9-10 | «Будем пальчики считать»«Прилетайте, птички!»«Довольный с рыбалки идет рыбачок» | Комплекс №5 | «На одной ножке по дорожке»«Поймай мяч»«Сделай фигуру»«Не задень» | «Кошки-мышки»«Кто быстрее»«Мороз Красный нос»«Охотники и зайцы» | «За завтраком»«Мой внешний вид»Разучивание стихотворения Л.Мироновой «Зарядка»Эксперимент «Талый снег» | Путь к здоровью, силе, бодростиЗимние забавыКак заботится о здоровье детей зимой | Самомассаж «Крокодил»Упр.на дыхание «Лыжники», «Дразнилка» |
| Февраль | «Отношение к больному человеку»«Личная гигиена» | Комплекс № 21-24 | Карточка № 11-12 | «Пальчик на пальчик положи»«Мы с первым пальцем…»«Будем ручками играть»«Пальцы наши – все бойцы» | Комплекс №6 | «Перепрыгни через канаву»«Прокати мяч»«Бросай и лови»«Метко в цель» | «Смелые воробьишки»«Хитрая лиса»«Пятнашки»«Карусель» | Чтение Н.Брянской «История зубной щеткиБеседа «Средства гигиены за полостью рта»«Выбираем зубную щетку и пасту»«Крепкие зубы»«Правильно ли мы моем руки» | Уход за зубамиРебенок и компьютер | Самомассаж пальчиков «Эстафета», «Качалочка», «Добывание огня»Упр.на дыхание «Машины едут», «Кошечки мурлыкают» |
| Март | «Полезные продукты»«Здоровая пища» | Комплекс № 25-28 | Карточка № 13-14 | «Кто живет в моей квартире»«Мама, мама!»«Забор»«Весенний воздух свеж и чист» | Комплекс №7 | «Сбей кегли»«Проползи под дугой»«Пройди – не задень»«Ходьба «змейкой» | «Совушка»«Мышеловка»«Гори, гори – ясно»«Найди следы» | «Я все делаю сам»«Я проснулся»«За столом. Пользуемся вилкой и ножом»«Самые аккуратные» | Здоровое питаниеВитаминные напиткиСберегаем здоровье детей веснойПрофилактика простудных заболеваний | Самомассаж с каштаномУпр.на дыхание «Моторчики», «Дуй-кати-ползи» |
| Апрель | «Режим дня»«Витамины» | Комплекс № 29-32 | Карточка № 15-16 | «Грачи»«Посмотрите, луноход»«Помощники»«Здравствуй» | Комплекс №8 | «Точно в круг»Пройди – не упади»«С кочки на кочку»«Сделай фигуру» | «Ловишки парами»«Карусель»«Ручейки-озерки»«Перебежки» | Чтение стихотворения А.Усачевой «Жевательная история»Чтение Л.Кузьмина «Зябкий человек»«Салфетка»«Чистюля» | О чем почитать ребенкуЗакаливание | Самомассаж рук «Мы бумажку будем мять»Упр.на дыхание «Вороны», «Комарики» |
| Май | «Спорт – наш друг»«Закаливание» | Комплекс № 33-36 | Карточка № 17-18 | «Бублик»«Пчела»«Цветок»«Насекомое» | Комплекс №9 | «Канатоходцы»«Прокати и сбей»«Полоса препятствий»«Прыгни из обруча в обруч» | «Горелки»«Караси и щуки»«Пастух и стадо»«Пожарные на учении» | «Красота и здоровье»«Учимся аккуратно есть хлеб»«Я все делаю сам» | О летнем отдыхе детей | Самомассаж пальчиков «Вышли пальцы погулять»Упр.на дыхание «Пчела», «Надуй шарик» |

Литература:

* В.В. Коноваленко, С.В, Коноваленко, «Хлоп – топ».
* Т.А. Шорыгина, Беседа «О здоровье».
* М.А.Фисенко, «ОБЖ».
* Пензулаева, «Физкультура в детском саду».