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 возраста  Формирование 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 гриппа  Чем 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, бодрости Зимние забавы  Как 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 щетки Беседа «Средства гигиены за полостью рта»  «Выбираем зубную щетку и пасту»  «Крепкие зубы»  «Правильно ли мы моем руки» | Уход за зубами Ребенок 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 питание Витаминные напитки  Сберегаем здоровье детей весной  Профилактика 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 ребенку Закаливание | 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».