

План работы по использованию здоровьесберегающих технологий с детьми старшего дошкольного возраста

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 заботиться о собственном здоровье
2. Занятие *«Помоги незнайке сберечь здоровье»*.
3. Беседа *«Как я буду заботиться 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 чумазная», 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 чумазная».
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 «Приятного аппетита», 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».
2. Ситуации «Я забочусь о глазах, ушах», «Какое у меня обоняние, «Уход за руками и ногами».
3. Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика.
4. 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 правилах 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»*, *«Осторожно - 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 болезнь»*

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»*