

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №20 города Липецка**

**План работы по здоровьесбережению  
с детьми старшего дошкольного возраста  
на 2020-2021 учебный год**

*Воспитатель Орехова Екатерина Владимировна*

**Цель:** 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 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 «Друзи 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 «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»*