

## Перспективный план работы по здоровьесбережению с детьми в подготовительной группе

### Цели и задачи:

1. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
2. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни.
3. Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно-важных привычек.
4. Развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.
5. Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.
6. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

### **Сентябрь**

*«Как устроено тело человека».*

*«Безопасность».*

Цель: Познакомить детей со строением тела человека, его организм; - голова — вверху; - руки; - ноги - удерживают тело. Проверить работу сердца.

Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека. Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика.

*Д/и «Как органы человека помогают друг другу».*

Цель: сформировать представления о том, что органы в определённых пределах могут заменять друг друга.

*Д/и «Шумовые коробочки».*

Цель: развивать у детей слуховое восприятие, учиться дифференцировать шумы.

*Д/и «Чудесный мешочек».*

Цель: учить детей определять предмет тактильно, по вкусу и запаху.

*Д/и «У кого какие зубы».*

Цель: познакомить с зубами различных животных (*грызунов, травоядных, хищников*).

Разучивание стихотворения *«Прививка»*.

Цель: формирование положительного отношения к прививкам, развитие речи и памяти детей.

*Игра «Кольцеброс».*

Анкетирование для родителей *«О здоровье всерьез»*.

Консультация для родителей *«Прогулки – это важно»*.

Утренняя гимнастика (*комплекс №1,2*).

Массаж лица *«Осень»*.

Артикуляционная гимнастика (*комплекс №1,2*).

Пальчиковая гимнастика (*«Пять пальцев», «Доброе утро», «Семья», «Засолка капусты»*).

Дыхательные упражнения (*«Ушки», «Заблудился», «Насос», «Каша кипит»*).

Во время ООД физ.минутки для профилактики нарушений зрения (*«Дождик», «Зарядка», «Самолет», «Жук»*).

Контроль осанки.

Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна (*«Летим Буратино», «Веселые ребята»*).

Ходьба по *«Дорожкам здоровья»* (*профилактика плоскостопия*).

Обширное умывание.

Соблюдение графика проветривания.

### **Октябрь**

*«Личная гигиена»*

Цель: Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

Беседа «*Чистота – залог здоровья*».

Цель: формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела. Закрепить сформированность культурно – гигиенических навыков у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.

Д/и «*Наши помощники*».

Цель: закрепить знания детей об инвентаре младшего воспитателя.

Хозяйственно – бытовой труд: стирка кукольной одежды и дежурство по столовой.

Цель: приобщение детей к труду, воспитывать уважение к людям труда.

Чтение: «*Мальчик грязнуля*» Толстой Л. Н., «*Федорино горе*» К. И. Чуковский, «*Что такое хорошо*» В. В. Маяковский.

Цель: закрепить образцы правильного поведения у детей.

Сюжетно-ролевая игра «*Парикмахерская*».

Цель: развивать диалогическую речь детей, воспитывать желание следить за своим внешним видом.

Консультация для родителей «*Компьютер – за и против*».

Утренняя гимнастика (комплекс №3,4).

Массаж лица «*Мы массаж решили сделать*».

Артикуляционная гимнастика (комплекс №3,4).

Пальчиковая гимнастика «*Осень*», «*Птички*», «*Грибы*», «*Где обедал воробей*».

Дыхательные упражнения «*Рубим дрова*», «*Ветер*», «*Шарик*», «*Ежик*».

Во время НОД физ.минутки для профилактики нарушений зрения («*Ах как долго мы писали*», «*Сова*», «*Мы ладонь к глазам приставим*», «*Это я*»).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна «*Забавные художники*», «*Добрый день*».

Ходьба по «*Дорожкам здоровья*» (профилактика плоскостопия).

Обширное умывание.

Соблюдение графика проветривания.

## Ноябрь

«*Что мы делаем, когда едим*»

Цель: Познакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.

Беседа «*Чтоб с болезнями не знаясь – надо правильно питаться*».

Цель: Познакомить детей с принципами правильного питания. Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах. Воспитывать любовь к здоровой пище.

Д/и «*Что лишнее*».

Цель: упражнять детей в классификации предметов по определённому признаку.

Игра – эстафета «*Полезные продукты*».

Цель: закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.

Загадки об овощах и фруктах.

Цель: учить детей называть предмет по заданным признакам.

С/р игра «*Продуктовый магазин*».

Цель: познакомить детей с отделами продуктовых магазинов, развивать у детей диалогическую речь.

Мастер-класс для родителей «*Как проводить закаливание детей дома*».

Консультация для родителей «*Профилактика гриппа в осеннее – зимний период*».

Утренняя гимнастика (комплекс №5,6).

Массаж лица «*Дождик*».

Артикуляционная гимнастика (комплекс №5,6).

Пальчиковая гимнастика («*Повар*», «*Машина каша*», «*Наша квартира*», «*Есть у каждого свой дом*»).

Дыхательные упражнения («*Шарик лопнул*», «*Дятел*», «*Пузырь*», «*Ветер*»).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («*Буратино*», «*Кошка*», «*Ветер*», «*Стрекоза*»).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.  
Гимнастика после сна («*Мои игрушки*», «*Герои сказок*» ).  
Ходьба по «*Дорожкам здоровья*» (*профилактика плоскостопия*).  
Обширное умывание.  
Соблюдение графика проветривания.

## Декабрь

«*Отношение к больному человеку*»

Цель: Закрепить знания детей о понятии «*здоровье*». Объяснить детям, что для человека самое главное – это здоровье. Уточнить правила сохранения здоровья. Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. По возможности не оберегать детей от знаний о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности. Стараться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям.

Ситуации «*Навестим больного друга*», «*Если заболела бабушка, мама...*», «*Письмо больному другу*», «*Готовимся встретить друга после болезни*».

Цель: воспитывать чувство сострадания и желание помочь больным.

Досуг «*Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит*».

Цель: учить детей не бояться врачей, самому уметь оказывать помощь.

Д/и «*Что вредно, что полезно*».

Цель: закрепить знания детей о способах укрепления здоровья.

Рисование «*Любимый герой сказки К. И. Чуковского «Доктор Айболит*».

Цель: развивать художественные способности детей.

С/р игра «*Больница*».

Цель: развивать ролевой диалог, ролевые взаимодействия, закрепить знания детей о профессиях врача, медсестры, аптекаря.

Оздоровительный досуг (*совместно с родителями*) «*Путешествие в страну Неболейка*».

Утренняя гимнастика (*комплекс №7,8*).

Массаж лица «*Массаж в стихах*».

Артикуляционная гимнастика (*комплекс № 7,8*).

Пальчиковая гимнастика («*Снегири*», «*Снежинки*», «*Дикие животные*», «*Новый год*»).

Дыхательные упражнения («*Мышка и мишка*», «*Пчелка*», «*Трубач*», «*Часики*»).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («*Прогулка в зимний лес*», «*Лучик солнца*», «*Белка*», «*Заяц*»).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна («*Пробуждение солнышка*», «*Лесные приключения*»).

Ходьба по «*Дорожкам здоровья*» (*профилактика плоскостопия*).

Умывание прохладной водой.

Соблюдение графика проветривания.

## Январь

«*Микробы и вирусы*»

Цель: Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах), способах их распространения. Научить детей заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.

Беседы «*Осторожно, грипп*», «*Кто нас лечит?*», «*Поговорим о болезнях*», «*Как защититься себя от микробов*».

Цель: познакомить детей о причинах заболеваний и способах заботы о своем здоровье.

Д/и «*Оденься правильно*».

Цель: выявить умения детей выбирать одежду по сезону.

Игра по ТРИЗ «*Что будет если ...*».

Цель: закрепление правил поведения в осеннее – зимний период».

Конструктивная деятельность «*Больница для игрушек*».

Цель: закреплять умение детей конструированию по образцу.

Досуг «*Осторожно микробы*».

Цель: формировать представления о причине некоторых заболеваний – микробах.

Консультация на тему «Чистота — та же красота».  
Утренняя гимнастика (комплекс №9,10).  
Массаж лица.  
Артикуляционная гимнастика (комплекс №9,10).  
Пальчиковая гимнастика («На елке», «Много мебели в квартире...»), «Транспорт», «Идем в гости».  
Дыхательные упражнения («Лягушонок», «Гуси летят», «Вырасти большой», «Петух»).

Во время НОД физ.минутки для профилактики нарушений зрения («Тише, тише...», «Теремок», «Послушные глазки», «На море»).

Контроль осанки.  
Прогулка, подвижные игры.  
Индивидуальная работа.  
Оздоровительная ходьба, бег.  
Гимнастика после сна («Веселый котенок», «Утята»).

Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).  
Обширное умывание.  
Соблюдение графика проветривания.

### Февраль

«Витамины и здоровый организм»

Цель: Познакомить детей с понятием «витамины». Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Дать детям сведения о лекарствах (их пользе, вреде). Применение по назначению врача, чужих лекарств не брать, о витаминах, продуктах, где они есть. Закрепить знания об овощах и фруктах и их значении в питании человека. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.

Беседа «О роли лекарств и витаминов».

Цель: дать понятие «лекарства», «витамины» и правила приема лекарств и витаминов.

Д/и «Что где растёт».

Цель: закрепить знания об овощах и фруктах.

Д/и «Угадай на вкус».

Цель: Учить по вкусу определять овощи и фрукты.

Д/и «Что лишнее».

Цель: развивать умение сравнивать и обобщать предметы в группы по признакам.

Д/и «Этот лимон жёлтый как ...».

Цель: закрепить знания цветов фруктов и овощей детьми.

Консультация для родителей на тему «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни».

Утренняя гимнастика (комплекс №11,12).

Массаж лица.

Артикуляционная гимнастика (комплекс № 1, «Как язычок в зоопарк ходил»).

Пальчиковая гимнастика («Наша прогулка», «Кошки мышки», «Ветер», «Гномик»).

Дыхательные упражнения («Косим траву», «Курочки», «Самолет», «Говорушка»).

Во время НОД физ.минутки для профилактики нарушений зрения («Дождик», «Веселая неделька», «Комплекс № 1», «Комплекс № 2»).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна («Мышки», «Силачи»).

Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).

Обширное умывание.

Соблюдение графика проветривания.

### Март

«Режим дня»

Цель: Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья, развивать у детей представления о полезности физической

активности для организма. Закрепить последовательность действий утром, днем и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.

Д/и «Режим дня».

Цель: закрепить у детей последовательность действий в течение дня.

Д/и «Что перепутал художник».

Цель: закрепить представления о правильном режиме дня.

Общение «Почему считается, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Цель: развитие речи детей и умения рассуждать.

Культура поведения за столом (театр игрушки «Кукла обедает»).

Беседа - практикум «Культура поведения во время еды».

Чтение: С. Махоткин «Завтрак», Д. Грачев «Обед», О. Григорьев «Варенье».

Ценности здорового образа жизни (индивидуальная работа с детьми).

Папка – раскладушка для родителей «Режим дня».

Утренняя гимнастика (комплекс №13,14).

Массаж лица.

Артикуляционная гимнастика (комплекс №2,3).

Пальчиковая гимнастика («Мишка», «Ветер», «Игра в бубен», «Растеряши»).

Дыхательные упражнения («Курочки», «Мышка и мишка», «Пчелка», «Часики»).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («Поймай зайку», «Волшебный сон», «Бабочка», «В лесу»).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна («Мы проснулись», «Бабочка»).

Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).

Обширное умывание.

Соблюдение графика проветривания.

## Апрель

«Здоровая пища»

Цель: Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Познакомить детей с принципами правильного питания. Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.

Воспитывать любовь к здоровой пищи.

Д/и «Что лишнее».

Цель: упражнять детей в классификации предметов по определённому признаку.

Игра – эстафета «Полезные продукты».

Цель: закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.

Загадки об овощах и фруктах.

Цель: учить детей называть предмет по заданным признакам.

С/р игра «Продуктовый магазин».

Цель: познакомить детей с отделами продуктовых магазинов, развивать у детей диалогическую речь.

Беседы: «Мы составляем меню на один день», «Как мы делали бутерброды», «Что я знаю о своем здоровье (что мне можно есть, а чего нельзя, «Ядовитые растения».

Ситуации «Угощение для гостей», «Что в корзину мы берем», «Как мама варила варенье», «Кот Матроскин варит суп», «Кулинария».

Вечер развлечений с родителями «Неразлучные друзья — взрослые и дети».

Утренняя гимнастика (комплекс №15,16).

Массаж лица.

Артикуляционная гимнастика (комплекс № 4,5).

Пальчиковая гимнастика («Ехали-ехали», «Ручки», «Крынка молока», «Гномик»).

Дыхательные упражнения («Трубочка», «Паровозик», «Гуси летят», «Вырасти большой»).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («Филин», «Художники», «Метелки», «Жмурки»).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.  
Оздоровительная ходьба, бег.  
Гимнастика после сна («Ветерок», «Понедельник»).  
Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).  
Обширное умывание.  
Соблюдение графика проветривания.

## Май

«Солнце, воздух и вода»

Цель: Объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности, рассказать о профилактике заболеваний (воздушных и солнечных ваннах, массаже, закаливании). Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма. Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Физкультурный досуг «На спортивной площадке».

Цель: создание положительного эмоционального настроения, повышение двигательной активности, развитие чувства товарищества.

Инсценировка отрывка из сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр».

Цель: воспитание любви к водным процедурам, развитие творческих способностей детей.

Загадки детям.

Цель: знакомство с тем, как животные ухаживают за собой.

Рассматривание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит».

Цель: закрепление знаний о пользе закаливания.

Беседа родителями с показом презентации «О профилактике заболеваний».

Цель: научить находить точки для выполнения массажа.

Игра «Счастливый случай».

Утренняя гимнастика (комплекс №11,12).

Массаж лица.

Артикуляционная гимнастика (комплекс №6,7).

Пальчиковая гимнастика («Две сороконожки», «Дом», «Обыкновенная», «Стойкий солдатик»).

Дыхательные упражнения («Лягушонок», «Самолет», «Пузырьки», «Насосик»).

Во время НОД физминутки для профилактики нарушений зрения («Вновь у нас физминутка», «Далеко - близко», «Чтоб глаза твои были зорче», «Маятник»).

Контроль осанки.

Прогулка, подвижные игры.

Индивидуальная работа.

Оздоровительная ходьба, бег.

Гимнастика после сна («Вторник», «Среда»).

Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).

Обширное умывание.

Соблюдение графика проветривания.