

Перспективное планирование по валеологии в старшей и подготовительной группах

1 Блок «Я - человек»

Задачи:

1. Дать доступные знания о человеке, его здоровье, путях сохранения и укрепления здоровья.
2. На основе знаний о человеке формировать понимание «своего устройства» и возможностей человека.
3. Развивать мотивы, интересы, убеждения, направленные на укрепление и сохранение здоровья, формировать желание в самосовершенствовании.

2 Блок «Правила гигиены»

Задачи:

1. Формировать привычку соблюдать режим дня.
2. Формировать привычку питаться правильно на основе знаний о вредной и полезной пище.
3. 1) Продолжать формировать гигиенические привычки по уходу за телом и одеждой.
4. 1) Продолжать приучать детей заботиться о своем здоровье и здоровье других детей с позиций личной и общественной гигиены.
5. Обучать использованию доступных закаливающих и лечебно профилактических *процедур, как средства укрепления здоровья.*

3 Блок «Береги себя»

Задачи:

1. Продолжать знакомить детей с местами, где могут возникнуть опасности: в квартире, подъезде, дворе, общественных местах, на улице, на природе.
2. Продолжать знакомить детей с действиями, которые могут привести к травме и другим серьезным последствиям по схеме, «действие - вред - что будет с человеком после этого».
3. Продолжать знакомить с мерами самопомощи по схеме «что случилось - что делать?».
4. Продолжать формировать положительное отношение к запретам взрослых, которые направлены на охрану здоровья и жизни ребенка.
5. Учить оказывать простейшую первую помощь.

4 Блок «Я — хороший человек»

Задачи:

1. Продолжать формировать у детей привычки и навыки культурного поведения в общении со сверстниками и взрослыми.
2. Формировать сознательное управление своим поведением.
3. Формировать положительные качества личности ребенка: доброту, дружелюбие, честность, выдержку, целеустремленность и смелость.
4. Формировать как один из мотивов нравственного и культурного поведения мотив укрепления здоровья.
5. Развивать интерес к укреплению своего здоровья.
6. Формировать положительную самооценку.

Недели	Темы	Группы	Занятия, беседы, экскурсии	Другие виды деятельности	Работа с родителями	Примечание
1	Окружающая среда	Ст. гр. Под. гр.	БЛОК «Я - ЧЕЛОВЕК» Э. «Познакомим Буратино с нашим детским садом» Б. «Где я живу» Б. «Современное жилище» Э. «Улицы нашего города»	Праздник к 1 сентября И. «Живая – не живая природа» Экскурсия по улицам станицы. И. «Умные машины» Опыт: Где чище воздух: в лесу или в городе? Детские рисунки по теме.		Октябрь З. «Дом под крышей голубой» проводится в разделе «Ознакомление с природой» Беседы по краеведению
2 и 3	«Как я устроен»	Ст. гр. Под. гр.	Б. «Я – человек» Б. «Пять моих помощников» Б. «Какой Я?» З. Путешествие по страничкам книги «Я человек, ты – человек» (анатомия) З. «Дыхание»	Измерение своих антропометрических данных Д/и «Назови части тела и назначение их» Рассматривание иллюстраций Развлечение «Город чувств» Чтение художественной литературы. Игра «Занимательная анатомия» Практические работы: наблюдения за работой своих мышц, упражнение для осанки Д/и «Узнай на ощупь», «Угадай на вкус», «Нюхачи» Дыхательная гимнастика Миогимнастика	Познакомить родителей с антропометрическими данными детей. Информационный лист: «А знаете ли, вы что дети никогда не жалуются на боль в глазах?»	Игры, опыты, художественная литература, упражнения данные в старшей группе могут использоваться в подготовительной.
4	«Как беречь свое здоровье»	Ст. гр. Под. гр.	З. «Что такое здоровье» Б. «Закаляйся, будь здоров» З. «Здоровый образ жизни» Б. «Спорт»	Д/и «Хорошо – плохо» «Что опасного в поведении этих детей» (иллюстрации) Чтение художественной литературы – Чтение былин, легенд «Геракл» Закаливающие процедуры. Физкультурные досуги. Физ. праздники. Д/и «Валеология. Глаза,	Информационный лист «Здоровый ребенок – талантливый ребенок» Информационный лист «Десять заповедей для	

1	«Я и мои родители»	Ст. гр. Под. гр.	Б. «Моя семья» З. «Наши мамы» З. «Семейные традиции» Б. «Родовое дерево» Б. «Расскажи о своих бабушках и дедушках»	зубы, уши» Развлечение «Праздник профессий» Рассказы детей о своей семье. Ситуации, общение: «День Рождения мамы», «Как мама на меня обиделась», «Чем можно порадовать маму», «Как мы с папой маме помогаем», «У папы сломалась машина», «Помогаем бабушке» Рисунки «Моя семья» - Подарки для родных Чтение художественной литературы. Д/и «Профессии», Д/и «Семья»	родителей», «Займемся мамо – терапией» Праздник ко дню Матери «Вечер с мамой» Фотовыставка «Мамы разные нужны, мамы разные важны» Знакомство родителей с режимом дня. Индивидуальные беседы о соблюдении режима дня дома.	Ноябрь
2	«Режим дня»	Ст. гр. Под. гр.	З. «Режим дня» Б. «Для чего нужен режим дня» З. «Режим дня и здоровье» Б. «Природные ритмы и ритмы жизни человека»	Анализ режима дня Д/и «Когда это бывает» Игра «Путаница» Рассказы детей «Мой выходной день» Д/и «Часы» Чтение художественной литературы		Ноябрь
3	Формирование гигиенических привычек	Ст. гр. Под. гр.	Б. «Для чего нужно мыться?» Б. «Твои друзья расческа и платок» Под. гр. Б. «Чтобы зубы не болели» Б. «Правила гигиены»	Чтение художественной литературы Ежедневное соблюдение гигиенических процедур. Опыт: зачем при чихании и кашля нужно прикрывать рот платком, сложенным в 4 раза Игра «Умоем куклу», «Выбери нужные предметы» Чтение художественное литературы.	Папка передвижка «Профилактика свиного гриппа» Консультация «Закаливающие процедуры в детском саду»	
4	«Закаливание»	Ст. гр.	Б. «Закаливающие процедуры» Б. «Я – закаляюсь»			

1 и 2	«Питание»	Под. гр. Ст. гр. Под. гр.	<p>Б. «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья» З. «Если хочешь быть здоров – закаляйся» Б. «Закаляйся как сталь»</p> <p>З. «Какая еда полезна для человека» Экскурсия на кухню Б. «Витамины»</p> <p>З. «Культура еды – основа здоровья» Б. «Правила поведения за столом» из книги «Юности честное зерцало царя Петра I»</p>	<p>Выполнение закаливающих процедур. Умывание прохладной водой; хождение по дорожке «Здоровья». Гимнастика, упражнения после сна. Самомассаж. Чтение художественной литературы. Рисование «Дети делают зарядку»</p> <p>Ознакомление детей с меню. Культура поведения за столом. Д/и «Я – повар», И. «Супермаркет» Ситуации, общения, «Поведение за столом». Сервировка стола. Практические занятия: приготовления картофельного салата; бутербродов; рассматривание продуктов питания, что из них можно приготовить. Игра «Что укрепляет здоровье, что разрушает» Опыты: выращивание плесени, если молоко на сутки оставить в теплом месте, оно прокиснет и образуется...), как определить, жирная ли пища? Анкетирование детей по питанию. Чтение художественной литературы.</p> <p>Д/и «Оденем куклу», «Что не так» И/у «Помощь другу» Д/и «Портной»</p> <p>Практическая работа: правила ухода за одеждой; помочь другу другу при одевании,</p>	<p>Ознакомление с меню Родительское собрание: «Рациональное питание детей» Знакомство с картами питания + анкетирование</p> <p>Папка передвижка «Витамины, их источники»</p> <p>Информационный лист «Одежда ребенка»</p> <p>Консультация «Профилактика простудных заболеваний»</p>	<p>Декабрь</p> <p>4 неделя декабря праздничная 1, 2 неделя января новогодние каникулы</p> <p>Январь</p>
3	Одежда	Ст.гр.	<p>Б. «Моя одежда» З. «Одежда и здоровье»</p> <p>З. «Какая разная одежда» Б. «Детская мода»</p>	<p>Д/и «Оденем куклу», «Что не так» И/у «Помощь другу» Д/и «Портной»</p> <p>Практическая работа: правила ухода за одеждой; помочь другу другу при одевании,</p>	<p>Консультация «Профилактика простудных заболеваний»</p>	<p>4 неделя декабря праздничная 1, 2 неделя января новогодние каникулы</p>
3	«Профилактические процедуры»	Ст. гр.	<p>Б. «Заболел – лечись у врача» Экскурсия в медицинский кабинет.</p>	<p>Практическая работа: правила ухода за одеждой; помочь другу другу при одевании,</p>		<p>Январь</p>

4	ры»	Под. гр.	Б. «Как уберечь себя от болезней» З. «Я прививок не боюсь!»	рассматривание одежды. Чтение художественной литературы. Рисование	Анкетирование родителей «Я и мой ребенок на улицах города» Информационный лист «Правила дорожного движения» Родительское собрание «Правила дорожного движения» или «Колесо истории» (с детьми)	Февраль
1 2 3 4	«Правила дорожного движения»	Ст. гр.	БЛОК «БЕРЕГИ СЕБЯ» Б. «Легко ли быть пешеходом» З. «Знаки дорожные помни всегда» Б. «Когда мы пассажиры»	Проведение профилактических процедур.	Повторение пройденного материала	
		Под. гр.	З. «Правила дорожного движения» З. «Чтобы не было беды» Встреча с инспектором ДПС ГИБДД	Д/и «Светофор», «Назови знак», «Правила дорожного движения», «Поставь дорожный знак» Отгадывание загадок.	Консультация «Дом и безопасность ребенка»	
1 2	«Что опасного может быть дома»	Ст. гр.	Б. «Полезные вещи – молоток и клещи» Т.А. Шорыгина «Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет» Б. «Ножницы, катушки – это не игрушки»	П/и «Цв.автомобили», «Светофор», «Самый быстрый». Рассматривание плакатов по правилам дорожного движения. Проблемные ситуации. Рассказы детей из своего опыта. Знание детьми своих данных.		
		Под. гр.	Б. «Чтобы не было беды» Б. «Запомните, детки таблетки – не конфетки»	И. «Можно – нельзя» Проблемные ситуации; загадки об электроприборах, инструментах. Обучение пользованию ножницами, иголкой. Рассматривание плакатов.		
3	«Личная безопасность»	Ст. гр.	З. «Один дома»	Чтение художественной литературы. Работа по схеме: «Действие вред - что будет с человеком после этого»		Март Книга Т.А. Шорыгиной «Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет»
		Под. гр.	З. «Личная безопасность на улице»			

4	«Противопожарная безопасность»	Ст. гр. Под. гр.	Б. «Огонь – опасная игра» Экскурсия по детскому саду и территории, рассматривание средств противопожарной безопасности. З. «Огонь» Встреча с инспектором по пожарной безопасности.	И. «Какое правило нарушил герой сказки?» Проблемные ситуации. И. «Что можно, что нельзя» Рассматривание плакатов. Рассказы детей из своего опыта. Работа по схеме: что случилось – что делать? Отгадывание загадок. Игра «Если возник пожар». Проблемные ситуации. Работа по схеме: «Действие – вред – что будет с человеком после этого». И. «Что опасного в поведении этих ребят?», П/и «Пожарные на учениях», Игра «Кто первый потушит пожар». Чтение художественной литературы. Детские рисунки на тему: «Осторожно - огонь!». Соревнование «Мы – помощники пожарных»	Информационный лист «Собака бывает кусачей»	
1	Безопасность с животными	Ст. гр. Под. гр.	З. «Наши домашние друзья» (собака, кошка). З. «Безопасность при общении с животными»	И. «Что опасного в поведении этих ребят?», П/и «Пожарные на учениях», Игра «Кто первый потушит пожар». Чтение художественной литературы. Детские рисунки на тему: «Осторожно - огонь!». Соревнование «Мы – помощники пожарных»	Информационный лист «Безопасность на природе»	Апрель
2	«Безопасность на природе»	Ст. гр. Под. гр.	Б. «В природе все взаимосвязано» Б. «Безопасность на природе»	Рассказы детей о своих домашних друзьях. Проблемные ситуации: И. «Что можно, что нельзя». Рассматривание ситуаций. И. «Зоопарк» (правила поведения) Рисунки по теме. Чтение художественной литературы.		Тема связана с занятиями по экологии.
3	«Телефон»	Ст. гр. Под. гр.	З. «У меня зазвонил телефон» Б. «Правила пользование телефоном»	Рассказы детей, как они отдыхали на природе. Рассматривание иллюстраций. И. «Съедобное – не		

4	Оказание первой медицинской помощи	Ст. гр. Под. гр.	Экскурсия в медицинский кабинет. Б. «Оказание 1 медицинской помощи» (медсестра) 3. «Знакомство детей с аптечкой»	съедобное», «Подбери знак», «Что можно, что нельзя». Проблемные ситуации. Работа по схеме: «Действие - вред – что будет с человеком потом». Практическая работа: позвони... Знание номеров Служб спасения; Умение пользоваться телефоном и разговаривать по нему. И. «Позвони другу». Чтение художественной литературы.	Информационный лист «Домашняя аптечка» Консультация «Как научить ребенка управлять своим поведением»	
1 2	«Я – хороший человек»	Ст. гр. Под. гр.	БЛОК «Я - ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК» 3. «Мои товарищи» Б. «Ваши добрые поступки» 3. «Красота человека» (душевные качества: щедрость, искренность, честность, доброта, умение дружить)	Наблюдение за действиями медсестры при оказании 1 медицинской помощи. Ситуации, работа по схеме: что случилось – что делать. Практическая работа: оказание простейшей помощи себе или другу. Чтение художественной литературы. Рассказы детей из своего опыта.	Информационный лист «Билль о правах»	Май
3 и 4				И/у «Расскажи о друге». «Подари улыбку», «Вежливые слова», «Дрозд», «Правила поведения дошкольника». Анализ конфликтных ситуации и выход из них. Рассматривание иллюстрации: «Что такое хорошо, что такое плохо». Поощрение детей, умеющих контролировать свое поведение. Чтение художественной литературы. Труд: «Подарок другу». Выполнение заданий или		

				работы в парах. Тестирование детей, повторение пройденного материала.		
--	--	--	--	--	--	--