**Перспективное планирование по валеологии в старшей группе «Гномики» на 2020-2021 уч.г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Задачи | Содержание работы |
| Сентябрь | Вот какой я! (как устроено наше тело) | Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела (организма). Я умею прыгать, петь, смотреть, слушать, есть, терпеть голод, переносить боль, дышать, думать, помогать людям. Коррекционная задача: Воспитывать чувство гордости, что я –человек. Вызвать интерес к дальнейшему познанию. | На кого я похож? Чем я отличаюсь от других? Что люблю? Чем хочу заниматься?Из чего я состою? Почему я двигаюсь? Какие бывают люди?Д/игра: «Умею не умею», «К нам пришел Незнайка». «Моё тело», «Кукла», «Смешные движения». |
| Октябрь | Нам микробы не страшны с чистотою мы дружны. | Совершенствовать умение детей заботиться о своём здоровье, соблюдать элементарные правила гигиены (мытьё рук по мере загрязнения, полоскание горла, рта, чистка зубов, умывание, пользоваться носовым платком, своей расчёской.Коррекционная задача: воспитывать стремление к чистоте и оздоровлению своего организма. | Что такое микробы? Почему они опасны? Как избежать заражения.Почему надо соблюдать правила гигиены?Чтение: К.Чуковский «Мойдодыр», Г. Остер «Петька Микроб»Рассматривание через лупу грязных рук.Наблюдение за водой: Сравнить отстоянную и только налитую из-под крана. |
| Ноябрь | Здоровая пища. | Формирование знаний у детей о полезной и не полезной пище.Систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта.Развивать здоровые принципы питания.Коррекционная задача: Создать оптимистическое настроение обстановку доверия в группе. | Беседа «О здоровой и вкусной пище»Полезная пища. Что я люблю из еды? Вкусная и невкусная пища. Чувство голода и сытости. Д/игра: «Полезная и вредная еда».Чтение: О. Дриз «Про весёлый пирожок». |
| Декабрь | Профилактика простудных заболеваний. | Познакомить детей с вирусными заболеваниями.Дать знания о лечении и профилактике гриппа.Закрепить у детей умение выполнять основные виды движений (равновесие, ползание, прыжки).Учить детей профилактике гриппа и простудных заболеваний.Коррекционная задача: привлечь детей к самопрофилактике.. | Как можно заболеть гриппом? Чем лечатся от гриппа? Какой витамин помогает бороться с гриппом? В каких продуктах он есть? Что делать, чтобы не заболеть? Чтение: С.Михалков «Про мимозу», стих «Заболел сынок». |
| Январь | В гостях у Бабы-Яги | Расширять знания детей на примере сказочных персонажей различать и понимать характер эмоционального состояния людей. Упражнять в выражении противоположных эмоциональных состояний. Уметь дифференцировать поступки сказочных персонажей.Коррекционная задача: Способствовать сплочению детского коллектива. | Кто такая Баба-Яга? Какая она бывает? Почему? Что можно сделать, чтобы она стала доброй? Игра «Какое настроение у Бабы Яги?» Подарим подарок.Чтение сказок П/игра «Баба-Яга». Д/игра «Маски». Рассматривание картинок «Эмоции». |
| Февраль | Кожа или живая одежда. | Дать представление о том, что кожа – это кожный покров тела человека, она постоянно обновляется, а также выполняет очень много функций основное – это защита (от грязи, жары и холода), высокая чувствительность (к разным микробным воздействиям и боли). Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным.Коррекционная задача: расширять понимание необходимости гигиенических процедур с позиции здоровьесбережения. | Какая у меня кожа? Для чего она служит? Почему бывает холодно или жарко? Закаливание. Как развивать чувствительность кожи. Игра «Ящик ощущений».Чтение Сказки К.Чуковского «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая». Рассматривание кожи через лупу. |
| Март | Глазки, уши и носы быть здоровыми должны. | Закреплять знания детей об органах чувств и профилактики их заболеваний,Тренировать детей в самостоятельном использовании гимнастики для глаз,Развивать умение сопереживать, приходить на помощь тем, кто в ней нуждается.Коррекционная задача: развивать зрительно-двигательную координацию | Какие у меня глаза и уши? Для чего они служат? На что я люблю смотреть и что я люблю слушать?Гимнастика для глаз. Тренировка слуха. Какой у меня нос? Зачем он нужен? Приятные и неприятные запахи. Д/игра «Глухой телефон»Игровые упр. На развитие глазомера. |
| Апрель | Великий труженик и волшебные реки. | Познакомить детей с назначением и работой сердца.Закрепить представление о том, как заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред.Коррекционная задача: Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье. | Как работает сердце? Что такое кровь? Привила здорового сердца.Чтение: «Снежная королева»,С/р. игра «Больница». |
| Май | Обобщение по теме «Я и моё здоровье» | Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знания о строении человека, о здоровом образе жизни, профилактике простудных заболеваний.Коррекционная задача: Воспитывать желание соблюдать правила здорового образа жизни. | Д/игры: «Что было бы, если бы», «Письмо от почемучки». |