**Перспективное планирование по валеологии в старшей группе**

**на 2022-2023 учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятие** | **Ответственный** |
| **Сентябрь** |  Тема: Путешествие по стране «Валеология». Наш добрый друг доктор ЗОЖ.Цель»: дать информацию о валеологии как науке, о здоровье. Закрепить знания детей о смысле волшебных слов. Познакомить детей с понятием «ЗОЖ».Из чего я состою? Почему я двигаюсь? Какие бывают люди?Д/игра: «Умею не умею», «К нам пришел Незнайка». «Моё тело», «Кукла», «Смешные движения». | Воспитатели |
| **Октябрь** | «Наша помощница Гигиена»Цель: формировать у детей с понятием *«гигиена»*. 1. Беседы о личной гигиене:«Ухаживай за своими руками», «Ухаживай за своими ногами», «Чтобы зубы были крепкими», «Как нужно ухаживать за собой» и др.2. Работа с художественной литературой: «Мойдодыр» К.Чуковский, «Чистюля енот», «Рыжеусый таракан»; разучивание стихотворения «Я мою руки» М.Яснов; инсценировка по стих-ю А. Л. Барто «Девочка чумазая» | Воспитатели |
| **Ноябрь** | «Мой режим дня»Цель: Познакомить детей с понятием *«режим дня»*, гигиеническими требованиями к режиму дня. Беседы о соблюдение режима дня:«Распорядок дня»», «Зачем мы спим»,«На зарядку становись!»Д/ игры:«Что за чем», «Исправь ошибку»,«Узнай виды спорта»«Режимные моменты»Работа с художественной литературой:Грозовский М. «Распорядок дня» | Воспитатели |
| **Декабрь** | «Витамины укрепляют организм».Цель: Познакомить детей с понятием “витамины”. Сформировать представление о необходимости наличия витаминов в организме человека,беседы о витаминах:Беседы «Где найти витамины?»«Витамины на тарелке»«Как витамины помогают бороться с микробами и вирусами» и др. Д/ игры:«Полезное - вредное»«Подбери к данному витамину фрукт (овощ)»«Четвертый лишний»,«Сварим суп из овощей» Работа с художественной литературой:В.Сутеев «Яблоко», Л.Зильберг «Витамины», Д.Родари «Приключения Чиполлино»,Ю.Тувим «Овощи» | Воспитатели |
| **Январь** | Тема**:«Будем спортом заниматься»**Цель: Учить самостоятельно следить за своим здоровьемБеседа:«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»,«Кто спортом занимается» Д/: «Назови вид спорта», «Кому что нужно»Чтение художественной литературы: «Зарядка и Простуда», разучивание стихотворений:Е. Кан «Кто спит в постели сладко»П,и:«Силачи»,«Муравьи» | Воспитатели |
| **Февраль** | «Профилактика простудных заболеваний». Цель: Учить заботится о своем здоровье. Познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой.Беседа: 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». | Воспитатели |
| **Март** | Тема:«Подружись с зубной щеткой».Цель: Продолжать знакомить с правилами личной гигиены. Дать представления о детской зубной пасте и детской зубной щетке. Беседа о гигиене полости рта:«Что такое зубы?»«Как правильно чистить зубы»«Зубная щетка» Д/ игры:«Полезно - неполезно»Работа с художественной литературой:А.Анпилова «Зубки заболели»Г.Зайцева «Крепкие-крепкие зубы».Коростылев «Королева Зубная щетка» | Воспитатели |
| **Апрель** | Тема:О правильном приеме пищи.Цель: Развить у детей представление о работе главного органа пищеварения – желудка.Беседы:«Правильное питание-полезное воспитание» «Моя любимая еда».Дидактическая игра «Что вредно – что полезно» «Ужинаем дома», «Посуда для кухни», «Выбери полезные продукты».С чем можно сварить суп?»С-р игра «Идем в магазин за продуктами»Чтение художественной литературы:Братья Гримм «Сладкая каша»,  | Воспитатели |
| **МАЙ** | Обобщение по теме «Я и моё здоровье»Цель: Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знанияБеседа:«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья»Рассматривание:Илл.«Игры детей». Азбука здоровья в картинках.Игры:С*/рол. и –* «Аптека»Д/и – «Хорошо – плохо»П/и: - «Картошка» - русская народ./и «Через ручеек» «Кот на крыше»Чтение: **«**Рекламные стихи». «Я – вода, вода, водица…». «Веселые частушки» ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ:Загадки о частях тела.П/игра: «Солнышко и дождик»*Прогулка:*Народные кубанские игры – «Разбей кувшин», «Брыль» (шляпа соломенная).Гимнастика и закаливающие процедуры.Игры-эстафеты: «Кто быстрее перенесет погремушку». «Перейди болото по кочкам»Игры с водой. | Воспитатели |