**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 здоровьем  Беседа:«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 знания  Беседа:«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 |