Перспективное планирование по валеологии

Тема: «Я и мое здоровье»

Задачи: Развивать у детей целостное представление о здоровье, человека, здоровом образе жизни. Дать понять, что здоровье это одно из главных ценностей жизни, каждый должен думать о своем здоровье, научиться заботиться о нем, не вредить своему здоровью.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Темы | Задачи | Темы, беседы,  худ. литература | Материал |
| 1 | «Страна здоровья» | Начать приобщать детей к проблеме сохранения своего здоровья | Беседа «Что я знаю о здоровье» |  |
| 2 | «Кто я»? | Выявить знания у детей, что они знают о себе - все такие, а какой я, чем я отличаюсь от других. | Беседа | Иллюстрации, зеркало. |
| 3 | Д/игра «Мой портрет» | Учить различать индивидуальные способности свой внешности, лицо, рост. Расскажи на кого ты похож? Почему так думаешь? | Книга «Азбука моего настроения» | Д/игра «Составь портрет», «Азбука настроения» дети рисуют свой портрет. |
| 4 | Ребенок и взрослый | Поговорить с детьми – чем дети отличаются от взрослых | «Ребенок и взрослый» | Иллюстрации. Проблемная ситуация «Сильный, слабый» |
| 5 | «Сохрани свое здоровье сам» | Учить самостоятельно следить за своим здоровьем. Привлекать любовь к физическим упражнениям. | Беседа «Откуда берутся болезни» | Развлечение «Чистота-залог здоровья» |
| 6 | Спортивный праздник «Мама, папа, я – здоровая семья» (ДОУ) | Привлекать родителей к жизни детского сада. |  | Сделать книги по детским рисункам, альбом «Спорт» |
| 7 | «Режим дня» | Дать знания о пользе соблюдения режима дня. | Беседа «Утро начинается с дел совсем обычных и привычных» | Модель режима дня гимнастика «Колобок» |
| 8 | «Витамины» | Познакомить с понятием «витамины». Дать знать о необходимости витаминов нашему организму. | Беседа «Витамины» | Д/игра «Витамины» загадки, иллюстрации. |
| 9 | «Скелет-опора нашего организма» | Познакомить с функциями скелета. Провести аналогию (указать сходство и различие) между скелетами и животных и человека. | Беседа | Таблица «Скелет человека» |
| 10 | Сердце и его работа | Познакомить детей с работой сердца, для чего оно нужно, забота о сердце. | Беседа – рассказ  «Наше сердце» | Фонендоскоп, книга «Детская энциклопедия, игра «Хорошо – плохо для сердца» |
| 11 | «Органы чувств» | Показать роль наших умных помощников, закреплять знания о них. Руки помогают узнавать предмет. Глаза помогают узнавать предмет. Нос- ощущает запахи, рот ощущает вкус. Уши – слышат. | Беседа «Наши помощники» | Ребусы, загадки, рисунки детей, кроссворды. Д/игра «Угадай кто позвал» |
| 12 | Кожа | Дать представление о функции кожи, углубить знания об уходе за кожей, рассказать о закаливании | Рассказ-беседа «Волшебная кожа» | Лупа. Проведение опыта-чистые руки. Стихи о микробах |
| 13 | Зубы и зубная щетка | Знакомить с правилами гигиены, дать представление о зубной щетке, детской зубной пасте. Как ухаживать за зубами. | Беседа «Крепкие, крепкие зубы» | Иллюстрации о правильной чистке зубов. Д/игра «Вредно-полезно». |
| 14 | Заключительное занятие | Закрепить знание о том, что здоровье – это одна из главных задач жизни. | Заключительная беседа «Мы и наше здоровье» | Иллюстрации. Родителей пригласить на занятие. |