

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 231» городского округа Самара  
(МБДОУ «Детский сад № 231» г.о.Самара)  
Россия, 443032 г. Самара, ул. Осетинская, 9-А**

тел./факс: 8(846) 330-39-42; 254-05-84; e-mail: [doo231@samara.edu.ru](mailto:doo231@samara.edu.ru)

«ПРИНЯТ»

Педагогический совет №1

Протокол от 30.08.2022 г.

«УТВЕРЖДЕН»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №231»

г.о.Самара

\_\_\_\_\_ Кичайкина Л.Т.

Приказ № 252 от 30.08.2022

**Перспективный план деятельности с детьми дошкольного возраста по формированию основ здорового образа жизни**

Планирование образовательной деятельности для детей 3-4 лет

Младшая группа. Сентябрь тема: «Вот я какой!»

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Формировать у детей понятие об уникальности человека.</p> <p>2.Дать представления об индивидуальности.</p> <p>3.Воспитывать желание заботиться о себе, познавать свои возможности.</p>	<p>«Я – человек!»</p> <p>- внешние отличия человека от животного: (походка, кожный покров и т.д.);</p> <p>- умения человека (речь, навыки самообслуживания, узнавание себя в зеркале и т.п.).</p> <p>«Я все умею делать сам»:</p> <p>- умения детей одеваться, умываться, сидеть за столом во время еды и т.д.;</p> <p>- узнавание себя на фото, знание своего имени.</p>	<p>Р. Сеф «Зеркало»;</p> <p>А. Барто «Помощница»;</p> <p>З. Александрова «Сама»;</p> <p>К. Мурзалиев «Сам»;</p> <p>С. Капутикян «Я уже большая»;</p> <p>В.Приходько «Вот когда я взрослым стану...»</p> <p><i>Игры:</i> «Убери лишнюю картинку» (действия человека и животных);</p> <p>«Кто позвал?» (угадывание по голосу);</p> <p>«Умею -не умею»;</p> <p>«Чудесный мешочек».</p>	<p>Индивидуальные беседы:</p> <p>-формирование навыков самообслуживания дома;</p> <p>-поощрение родителями самостоятельности детей;</p> <p>-поддержание активности и любопытства детей дома.</p> <p>Дома совместно с детьми рассматривать семейный альбом («Мама и папа маленькие»).</p> <p>В уголок для родителей – информация и литература по теме: «Вот я какой!»</p>

	<p><i>«Я большой!»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- части тела ребенка (как у взрослого, только меньше), их назначение;</li> <li>- что я умею делать, как большой (навыки самообслуживания)?</li> </ul>	<p>Подвижные игры: «Я – ловкий», «Я – сильный», «Зоопарк» (подражание движениям животных).</p> <p>Дыхательная гимнастика по Воробьевой.</p> <p>Двигательные упражнения: «Я могу топнуть, хлопнуть, найти...»; «Зоосад» (подражание звукам животных).</p> <p>Дыхательные упражнения: «Понюхать цветочек»; «Волшебные пузыри».</p>	
--	--	--	--

**Октябрь тема «Чтобы быть здоровым».**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Сформировать у детей понятия «здоровье», «болезнь».</p> <p>2.Раскрыть значение «помощников здоровья» (питание, отдых, физкультура и т.д.)</p> <p>3.Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.</p> <p>4.Познакомить с назначением врачей.</p>	<p><i>«Я не люблю болеть»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причины болезней (почему может болеть горло, живот);</li> <li>- профилактические процедуры, которые проводятся в детском саду;</li> <li>- что я делаю дома, чтобы не болеть.</li> </ul> <p><i>«Наши добрые помощники»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимость питания, сна, физических зарядок, прогулок;</li> <li>- польза оздоровительных процедур в детском саду.</li> </ul> <p><i>«Надо, надо умываться»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-последовательность процессов мытья рук, одевания и т.п.;</li> <li>- связь между совершенным действием и настроением.</li> </ul> <p>4. <i>«Зачем нужны врачи»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-функции педиатра, медицинской сестры;</li> </ul>	<p>З.Александрова «Маша и каша»;</p> <p>Г. Лагзынь «Петушок»;</p> <p>А.Кондратьев «Зеркало»;</p> <p>С. Капутикян «Куп, куп»;</p> <p>Е. Благинина «Няня на ночь Нину мыла»;</p> <p>Г. Лагзынь «Умываемся»;</p> <p>А .Барто «Машенька»;</p> <p>Е. Благинина «С добрым утром», «Аленушка»;</p> <p>К. Чуйковский «Мойдодыр»;</p> <p>Л.Воронкова «Маша-растеряша»;</p> <p><i>Игры:</i> пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.</p> <p>Обливание кистей рук. «Волшебная зарядка» (комплекс упражнений для укрепления мышц спины, живота).</p>	<p>Индивидуальные беседы и консультации на тему: «Оздоровительные процедуры в детском саду».</p> <p>Соблюдение дома норм личной гигиены (контроль со стороны родителей). Поощрение детской самостоятельности.</p> <p>Папка-передвижка «Режимные моменты. Необходимость их соблюдения».</p>

	- советы доктора Айболита.	Упражнения на координацию. Дыхательные упражнения «Ветерок и тучка». Упражнения на координацию «Огородная хороводная» (об овощах).	
--	----------------------------	--	--

### Ноябрь тема «Наши органы дыхания»

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1. Раскрыть важность работы органов дыхания (носа и легких).</p> <p>2. Объяснить детям, при помощи чего они чувствуют запахи; дать элементарные представления о правилах обеспечения безопасности дыхания.</p> <p>3. Развить представление детей о правильном дыхании; помочь освоить основные приемы сбережения здоровья органов дыхания</p>	<p>«Зачем мы дышим?»:</p> <p>- что не лень делать? (Дышать);</p> <p>- механизм дыхания на примере дыхательных упражнений (работа носа, легких – внешние проявления);</p> <p>- как правильно дышать (через нос);</p> <p>- как мы дышим на улице?</p> <p>«Что еще умеет нос?»:</p> <p>- на опыте показать необходимость вдоха для определения запаха;</p> <p>- игра «Узнай по запаху»;</p> <p>- загадки о носе.</p> <p>«Для чего мы дышим?»:</p> <p>- для мозга (быстрее думается);</p> <p>- для органов пищеварения (лучше усваивается пища);</p>	<p>Э. Мошковская «Мой замечательный нос»;</p> <p>Ю. Пркопович «Зачем носик малышам?»</p> <p>В. Бианки «Чей нос лучше?»</p> <p>Н. Сладков «Ящуркин нос»</p> <p>Дыхательная гимнастика (предусмотрена в режиме дня)</p> <p>Самомассаж по А.М. Уманской (предусмотрен в режиме дня)</p> <p>Комплексы дыхательной гимнастики по Б. Толкачеву («Ежик», «Корова», «Дятел»)</p> <p>Упражнения для формирования певческих навыков, для развития голосового аппарата. «Дуем в дудочку».</p>	<p>Подбор материалов по теме «Дыхание»</p>

(профилактика ОРВИ).	-медленный вдох позволяет расслабиться (дыхательная гимнастика, прогулка).	Звукоподражания, имитация звуков природы.	
----------------------	--	---	--

**Декабрь тема «Наши органы слуха»**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1. Освоить особенности развития слуха у животных и у человека.</p> <p>2. Развивать у детей понимание роли слуха для ориентировки в окружающей деятельности и для овладения человеческой речью.</p> <p>3. Познакомить причинами нарушения слуха, развивать умение составлять рекомендации по предупреждению нарушения слуха</p>	<p>«Слышит кошка, слышит человек»:</p> <p>- различение звуков (аудиозаписи, погремушки, молоточки и т.д.);</p> <p>- кошка умеет двигать ушами, она охотник, ей нужно слышать, где кто спрятался.</p> <p>«Зачем нам ушки?»</p> <p>- игровое упражнение «Определи, где звенит колокольчик» (дети сидят спиной к воспитателю и показывают, с какой стороны звенит колокольчик);</p> <p>- приятные - неприятные звуки (предложить выбрать наиболее и наименее приятные звуки: стук, скрежет, шорох, громкая/тихая музыка);</p> <p>«Чтобы ушки слышали»</p> <p>Основные правила: не ковырять в ушах, не допускать попадание воды в уши, защищать уши от сильного ветра; защищать уши от сильного шума; сильно не сморкаться, не втягивать в себя слизь из носа</p>	<p>Э. Мошковская «Доктор, доктор»</p> <p>Массаж ушной раковины, дыхательная гимнастика, самомассаж</p> <p>Подвижные игры «Самолеты», «Машинки» - остановка по звуковому сигналу.</p> <p>«Найди игрушку по звуку» (колокольчик)</p> <p>Музыкально-двигательные упражнения: слуховое внимание «Отправляемся в поход», «Ходит - бегаем» - тихо/громко. «Ноги-ножки» - медленно - быстро.</p>	<p>Подборка материалов в родительский уголок по теме</p>

**Январь тема «Как сохранить хорошее зрение»**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Объяснить детям роль зрения в жизни человека.</p> <p>2.Познакомить с условиями охраны зрения и гигиене глаз.</p> <p>3.Сформировать у детей представления о том, для чего людям нужны очки</p>	<p><i>«Для чего человеку глаза?»:</i></p> <p>-посмотрите в глаза друг друга, посмотрите на свои глаза в зеркало;</p> <p>-рассказ педагога о том, чем отличается зрение человека от зрения животного (на примере изображений животных).</p> <p><i>«Чтобы глаза хорошо видели»:</i></p> <p>-рассматривание сюжетных парных картинок (дидактических карточек «Мой организм»);</p> <p>- составление рекомендаций на основе иллюстраций;</p> <p>-первая помощь при травме глаз.</p> <p><i>«Про очки»:</i>- загадки про очки;</p> <p>-для каких целей люди используют очки? (рассмотреть очки от солнца, для защиты от внешних повреждений), показать разные очки;</p> <p>-правила соблюдения гигиены зрения.</p>	<p>Н.С.Орлов «Телевизор», «Ребятишкам про глаза», «В сумерках», «Про очки», «Береги свои глаза», «Хмурое утро» (почему мы видим мир цветным), А. Барто «Очки».</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Игра «Запрещенный цвет», «Собери свой цвет».</p> <p>Упражнения для развития мимики и пантомимики «Веселые и грустные», «Добрые и злые» наши глазки.</p>	<p>консультации по проведению гимнастики для глаз. Подбор материалов в уголок по теме.</p>

**Февраль тема «Зачем человеку язык? Как сохранить зубы здоровыми»**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями

<p>1. Освоить представление о том, что язык необходим для определения вкуса пищи и для ее пережевывания.</p> <p>2. Развивать осознание значимости зубов для пережевывания пищи.</p> <p>3. Освоить правила ухода за полостью рта.</p>	<p><i>«Зачем нам язык?»:</i></p> <p>- что есть у нас во рту? (губы, зубы, язык);</p> <p>- язык животных (кошка, собака используют его вместо ложки и т.д.).</p> <p><i>«Крепкие-крепкие зубки»:</i></p> <p>- можно ли глотать не пережеванную пищу?</p> <p>- смачивание пищи слюной для облегчения пережевывания;</p> <p>- какие продукты позволяют сохранить зубы здоровыми?</p> <p><i>«Как ухаживать за зубами»:</i></p> <p>- сказочный герой, который не знает, как нужно ухаживать за зубами;</p> <p>- зубы нужно чистить утром и вечером, после приема пищи рот необходимо полоскать, не следует злоупотреблять сладостями.</p>	<p>Загадка:</p> <p>Белые силачи рубят калачи, Красный говорун подкладывает. (Зубы и язык)</p> <p>Пословицы, поговорки о языке и зубах.</p> <p>Е. Пермяк «Язык и нос»</p> <p>Потешки: «Водичка, водичка...», «Как у нашего кота...»</p> <p>Артикуляционная гимнастика, комплекс для оптимизации пищеварения (Руденко А.С.)- предусмотрены в режиме дня.</p> <p>Самомассаж лица и шеи – в процессе НОД</p> <p>Игры с языком: «Кошечка умывается», «Выгляни мышка, из окошка»</p>	<p>Беседа на тему «Как правильно чистить зубы».</p> <p>Консультация на тему «Самомассаж лица и шеи для всей семьи».</p> <p>Подбор материалов в уголок для родителей по теме «Здоровье зубов».</p>
--	---	--	---

**Март тема «Мои защитники: кожа, ногти, волосы».**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1. Подвести детей к пониманию роли кожи, ногтей, волос в жизни человека.</p>	<p><i>«Мои защитники»:</i></p> <p>- сравнить человека с животными по изображениям:</p> <p>а) звери с толстой кожей (слон);</p>	<p>Н. Пикулева «Умывалочка»</p> <p>С. Капутикян «Куп, куп»</p> <p>Е. Благинина</p>	<p>Подбор материалов по теме «Кожа, ногти, волосы».</p> <p>Беседа с родителями о необходимости формирования у</p>

<p>2. Освоить информацию о том, что кожа-помощница человека в познании окружающего мира.</p> <p>3. Развивать навыки и умения детей по уходу за кожей, волосами, ногтями.</p>	<p>б) животные с густой шерстью (лиса): «У нас есть шерсть? А волосы?»;</p> <p>в) звери с острыми когтями (кошка): «У нас есть когти? А ногти?».</p> <p><i>«Что можно чувствовать кожей»:</i></p> <p>-«чудесный мешочек» с набором предметов, хорошо знакомых детям: мячик, кубик, мягкая игрушка и т.п.;</p> <p>- теплая и холодная вода в стаканах.</p> <p><i>«Ухаживай за собой!»:</i></p> <p>-мыться нужно каждый день, чтобы грязь не навредила здоровью;</p> <p>-нужно стричь ногти на руках и ногах;</p> <p>-обязательно нужно расчесываться, мыть волосы по мере их загрязнения.</p>	<p>«Аленушка»</p> <p>В. Ланцетти «Петушок»</p> <p>Г. Ладонщиков «Эх, топну ногой!»</p> <p>Массаж ладоней, самомассаж лица и шеи.</p> <p>Массаж ладоней различными предметами (в конце НОД)</p> <p>Беседа с детьми о важности внешнего вида, опрятности: «Приятно - неприятно»</p>	<p>ребенка гигиенических навыков и умений.</p>
--	--	---	--

**Апрель тема «Внутренние органы»**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1. Познакомить детей с назначением позвоночника.</p> <p>2. Формировать у детей представления о значении сердца в организме человека.</p> <p>3. Формировать представления о значении пищи для</p>	<p><i>«Ровная спина»:</i></p> <p>-«пластилиновый человечек»: позвоночник у человека выполняет такую же функцию, как каркас пластилиновой куклы;</p> <p>-наклоны в стороны, вниз (вместе с куклой);</p>	<p>Я. Ким «Мыло»</p> <p>Р. Сеф «Мыло»;</p> <p>Г. Лагздынь «Ладушки»</p> <p>С. Капутикян «Куп, куп»;</p> <p>И. Демьянов «Замарашка».</p> <p>Самомассаж лица и шеи, массаж ладоней, дыхательная гимнастика.</p>	<p>Подбор материалов по теме «Скелет и внутренние органы (сердце, органы пищеварения)».</p> <p>Консультации по проблемам регулирования двигательной активности детей дома. Беседы о влиянии организации режима питания на дальнейшее становление здоровья ребенка.</p>

<p>функционирования организма. Познакомить с правилами приема пищи.</p>	<p>-погладить друг друга по спине, найти (нащупать) позвоночник.</p> <p><i>«Главный моторчик человека»:</i></p> <p>- для чего мотор у машины?</p> <p>-сердце-мотор, чтобы человек жил, мог ходить, бегать, прыгать. Только сердце, в отличие от мотора, не останавливается;</p> <p>-послушать сердце через стетоскоп (фонендоскоп) или прижав руку/ухо к груди: в спокойном состоянии и после подвижной игры;</p> <p>-сердце можно и полезно тренировать: бегать, прыгать, заниматься физкультурой, вовремя отдыхать, спать.</p> <p><i>«Как мы едим»:</i></p> <p>- когда мы едим? (Завтрак, обед, полдник, ужин)</p> <p>- как мы едим? (Сидя за столом, не торопясь, перед едой, вымыв руки).</p> <p>- зачем нам нужно есть? (Чтобы были силы для игр и веселья)</p>	<p>Массаж ушных раковин, комплекс для оптимизации пищеварения</p> <p>«Шагаем по дорожке» (осанка). «Послушаем сердечко» (после подвижной игры).</p> <p>Ходьба под музыку. Упражнения на координацию. Дыхательные упражнения «Ветерок и тучка»</p>	
---	--	---	--



Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1. Закреплять знания детей о пользе здоровьесберегающих условий жизни.</p> <p>2. Продолжать осваивать правила поведения на прогулке.</p> <p>3. Развивать умение детей объяснять пользу различных гимнастик, самомассажей.</p>	<p>1. <i>«Солнце, воздух, вода – наши лучшие друзья».</i> О пользе прогулки (свежий воздух, «солнечный витамин»).</p> <p>Вопросы к детям: - Когда солнышко светит ярко и на улице становится тепло, так что можно загорать? (Летом) - Зачем на солнышке надевать панамку, кепку? О значении воды для здоровья.</p> <p>Вопросы: - Для чего нужна вода? (Умываться, убираться-для чистоты; закаляться – для здоровья и силы)</p> <p>2. <i>«В здоровом теле-здоровый дух».</i> «Волшебные» гимнастики: -дыхательная гимнастика (сделать комплекс или упражнение) Для чего мы делаем гимнастику? (Мы учимся правильно дышать через нос, чтобы носики дышали, не болело горло.); -пальчиковая гимнастика (для примера сделать упражнение) Зачем нужны нам эти упражнения? (Для того, чтобы крепили наши пальчики и мы быстрее росли). Правила поведения на прогулке. Чтобы не заболеть, нужно: -одеваться по погоде; -не ходить по лужам;</p>	<p>3. Александрова «Маша и каша»; Г. Лагздынь «Петушок»; Е. Благинина «Аленушка»; Р. Куликова «Мыло»; А. Барто «Я расту»;</p> <p><i>Загадка:</i> Встану я рано, Пойду к барану, Пустой голове. (Умывальник)</p> <p>Обливание кистей рук. Комплекс дыхательной гимнастики по Б. Толкачеву («Ежик», «Корова», «Дятел») Самомассаж во время ОРУ.</p> <p>Дыхательные упражнения «Ветерок и тучка». Упражнения на координацию.</p>	<p>Беседы и консультации на тему «Поощрение детей в процессе соблюдения здоровьесберегающих условий дома».</p> <p>Наглядная информация для родителей о проведенных для детей в течение года оздоровительных мероприятиях.</p>

	<p>-не ходить осенью или зимой в пальто нараспашку;</p> <p>-не следует гулять под дождем без зонта;</p> <p>-во время прогулки зимой и весной нельзя брать в рот сосульки;</p> <p>-не следует есть невымытые овощи и фрукты</p>		
--	--	--	--

### Планирование образовательной деятельности для детей 4-5 лет

#### Сентябрь тема: «Вот я какой!»

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Формировать у детей понятие об уникальности человека.</p> <p>2.Дать представления об индивидуальности.</p> <p>3.Воспитывать желание заботиться о себе, познавать свои возможности.</p>	<p>«Я – человек!»</p> <p>- внешние отличия человека от животного: (походка, кожный покров и т.д.);</p> <p>- умения человека (речь, навыки самообслуживания, узнавание себя в зеркале и т.п.).</p> <p>«Я все умею делать сам»:</p> <p>- умения детей одеваться, умываться, сидеть за столом во время еды и т.д.;</p> <p>- узнавание себя на фото, знание своего имени.</p> <p>«Я большой!»:</p> <p>- части тела ребенка (как у взрослого, только меньше), их назначение;</p>	<p>Р. Сеф «Зеркало»;</p> <p>А. Барто «Помощница»;</p> <p>З.Александрова «Сама»;</p> <p>К. Мурзалиев «Сам»;</p> <p>С. Капутикян «Я уже большая»;</p> <p>В.Приходько «Вот когда я взрослым стану...»</p> <p><i>Игры:</i> «Убери лишнюю картинку» (действия человека и животных);</p> <p>«Кто позвал?» (угадывание по голосу);</p> <p>«Умею- не умею»;</p> <p>«Чудесный мешочек».</p> <p>Подвижные игры: «Я – ловкий», «Я- сильный», «Зоопарк» (подражание движениям животных).</p> <p>Дыхательная гимнастика по Воробьевой.</p>	<p>Индивидуальные беседы:</p> <p>-формирование навыков самообслуживания дома;</p> <p>-поощрение родителями самостоятельности детей;</p> <p>-поддержание активности и любопытства детей дома.</p> <p>Дома совместно с детьми рассматривать семейный альбом («Мама и папа маленькие»).</p> <p>В уголок для родителей – информация и литература по теме: «Вот я какой!»</p>

	- что я умею делать, как большой(навыки самообслуживания)?	Двигательные упражнения: «Я могу топнуть, хлопнуть, найти...»; «Зоосад» (подражание звукам животных). Дыхательные упражнения: «Понюхать цветочек»; «Волшебные пузыри».	
--	--	---	--

**Октябрь тема «Чтобы быть здоровым».**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Сформировать у детей понятия «здоровье», «болезнь».</p> <p>2.Раскрыть значение «помощников здоровья» (питание, отдых, физкультура и т.д.)</p> <p>3.Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.</p> <p>4.Познакомить с назначением врачей.</p>	<p><i>«Я не люблю болеть»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причины болезней (почему может болеть горло, живот);</li> <li>- профилактические процедуры, которые проводятся в детском саду;</li> <li>- что я делаю дома, чтобы не болеть.</li> </ul> <p><i>«Наши добрые помощники»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимость питания, сна, физических зарядок, прогулок;</li> <li>- польза оздоровительных процедур в детском саду.</li> </ul> <p><i>«Надо, надо умываться»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-последовательность процессов мытья рук, одевания и т.п.;</li> <li>- связь между совершенным действием и настроением.</li> </ul> <p><i>«Зачем нужны врачи»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-функции педиатра, медицинской сестры;</li> <li>- советы доктора Айболита.</li> </ul>	<p>З.Александрова «Маша и каша»;</p> <p>Г. Лагздынь «Петушок»;</p> <p>А.Кондратьев «Зеркало»;</p> <p>С. Капутикян «Куп, куп»;</p> <p>Е. Благинина «Няня на ночь Нину мыла»;</p> <p>Г. Лагздынь «Умываемся»;</p> <p>А. Барто «Машенька»;</p> <p>Е. Благинина «С добрым утром», «Аленушка»;</p> <p>К. Чуйковский «Мойдодыр»;</p> <p>Л.Воронкова «Маша-растеряша»;</p> <p><i>Игры:</i> пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.</p> <p>Обливание кистей рук. «Волшебная зарядка» (комплекс упражнений для укрепления мышц спины, живота).</p> <p>Упражнения на координацию.</p> <p>Дыхательные упражнения «Ветерок и тучка».</p>	<p>Индивидуальные беседы и консультации на тему: «Оздоровительные процедуры в детском саду».</p> <p>Соблюдение дома норм личной гигиены (контроль со стороны родителей). Поощрение детской самостоятельности.</p> <p>Папка-передвижка «Режимные моменты. Необходимость их соблюдения».</p>

Упражнения на координацию  
«Огородная хороводная» (об овощах).

### Ноябрь тема «Наши органы дыхания»

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1. Раскрыть важность работы органов дыхания (носа и легких).</p> <p>2. Объяснить детям, при помощи чего они чувствуют запахи; дать элементарные представления о правилах обеспечения безопасности дыхания.</p> <p>3. Развить представление детей о правильном дыхании; помочь освоить основные приемы сбережения здоровья органов дыхания (профилактика ОРВИ).</p>	<p>«Зачем мы дышим?»:</p> <p>-что не лень делать? (Дышать);</p> <p>-механизм дыхания на примере дыхательных упражнений (работа носа, легких –внешние проявления);</p> <p>-как правильно дышать (через нос);</p> <p>-как мы дышим на улице?</p> <p>«Что еще умеет нос?»:</p> <p>-на опыте показать необходимость вдоха для определения запаха;</p> <p>-игра «Узнай по запаху»;</p> <p>-загадки о носе.</p> <p>«Для чего мы дышим?»:</p> <p>-для мозга (быстрее думается);</p> <p>-для органов пищеварения (лучше усваивается пища);</p> <p>-медленный вдох позволяет расслабиться (дыхательная гимнастика, прогулка).</p>	<p>Э. Мошковская «Мой замечательный нос»;</p> <p>Ю. Пркопович «Зачем носик малышам?»</p> <p>В. Бианки «Чей нос лучше?»</p> <p>Н. Сладков «Ящуркин нос»</p> <p>Дыхательная гимнастика (предусмотрена в режиме дня)</p> <p>Самомассаж по А.М. Уманской (предусмотрен в режиме дня)</p> <p>Комплексы дыхательной гимнастики по Б. Толкачеву («Ежик», «Корова», «Дятел»)</p> <p>Упражнения для формирования певческих навыков, для развития голосового аппарата. «Дуем в дудочку».</p> <p>Звукоподражания, имитация звуков природы.</p>	<p>Подбор материалов по теме «Дыхание»</p>

**Декабрь тема «Наши органы слуха»**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1. Освоить особенности развития слуха у животных и у человека.</p> <p>2. Развивать у детей понимание роли слуха для ориентировки в окружающей деятельности и для овладения человеческой речью.</p> <p>3. Познакомить причинами нарушения слуха, развивать умение составлять рекомендации по предупреждению нарушения слуха</p>	<p><i>«Слышит кошка, слышит человек»:</i></p> <p>- различение звуков (аудиозаписи, погремушки, молоточки и т.д.);</p> <p><i>«Зачем нам ушки?»</i></p> <p>- игровое упражнение «Определи где звенит колокольчик» (дети сидят спиной к воспитателю и показывают с какой стороны звенит колокольчик);</p> <p>- приятные - неприятные звуки (предложить выбрать наиболее и наименее приятные звуки: стук, скрежет, шорох, громкая/тихая музыка);</p> <p><i>«Чтобы ушки слышали»</i></p> <p>Основные правила: не ковырять в ушах, не допускать попадания воды в уши, защищать уши от сильного ветра; защищать уши от сильного шума; сильно не сморкаться, не втягивать в себя слизь из носа</p>	<p>Э. Мошковская «Доктор, доктор»</p> <p>Массаж ушной раковины, дыхательная гимнастика, самомассаж</p> <p>Подвижные игры «Самолеты», «Машинки» - остановка по звуковому сигналу.</p> <p>«Найди игрушку по звуку» (колокольчик)</p> <p>Музыкально-двигательные упражнения: слуховое внимание «Отправляемся в поход», «Ходит-бегаем» - тихо/громко. «Ноги-ножки» - медленно-быстро.</p>	<p>Подборка материалов в родительский уголок по теме</p>

**Январь тема «Как сохранить хорошее зрение»**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями

<p>1.Объяснить детям роль зрения в жизни человека.</p> <p>2.Познакомить с условиями охраны зрения и гигиене глаз.</p> <p>3.Сформировать у детей представления о том, для чего людям нужны очки</p>	<p><i>«Для чего человеку глаза?»:</i></p> <p>-посмотрите в глаза друг друга, посмотрите на свои глаза в зеркало;</p> <p>-рассказ педагога о том, чем отличается зрение человека от зрения животного.</p> <p><i>«Чтобы глаза хорошо видели»:</i></p> <p>-рассматривание сюжетных парных картинок (дидактических карточек «Мой организм»);</p> <p>- составление рекомендаций на основе иллюстраций;</p> <p>-первая помощь при травме глаз.</p> <p><i>«Про очки»:</i></p> <p>- загадки про очки;</p> <p>-для каких целей люди используют очки? (рассмотреть очки от солнца, для защиты от внешних повреждений), показать разные очки;</p> <p>-правила соблюдения гигиены зрения.</p>	<p>Н.С.Орлов «Телевизор», «Ребятишкам про глаза», «В сумерках», «Про очки», «Береги свои глаза», «Хмурое утро» (почему мы видим мир цветным), А.Барто «Очки».</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>Игра «Запрещенный цвет», «Собери свой цвет».</p> <p>упражнения для развития мимики и пантомимики «Веселые и грустные», «Добрые и злые» наши глазки</p>	<p>консультации по проведению гимнастики для глаз. Подбор материалов в уголок по теме.</p>
--	---	--	--

**Февраль тема «Зачем человеку язык? Как сохранить зубы здоровыми»**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Освоить представление о том, что язык необходим для определения</p>	<p><i>«Зачем нам язык?»:</i></p> <p>-что есть у нас во рту? (губы, зубы, язык);</p>	<p>Загадка:</p> <p>Белые силачи рубят калачи, Красный говорун подкладывает.</p>	<p>Беседа на тему «Как правильно чистить зубы».</p>

<p>вкуса пищи и для ее пережевывания.</p> <p>2.Развивать осознание значимости зубов для пережевывания пищи.</p> <p>3.Освоить правила ухода за полостью рта.</p>	<p>-язык животных (кошка, собака используют его вместо ложки и т.д.).</p> <p>«Крепкие-крепкие зубки»:</p> <p>-можно ли глотать не пережеванную пищу?</p> <p>-смачивание пищи слюной для облегчения пережевывания;</p> <p>-какие продукты позволяют сохранить зубы здоровыми?</p> <p>«Как ухаживать за зубами»:</p> <p>-сказочный герой, который не знает, как нужно ухаживать за зубами;</p> <p>-зубы нужно чистить утром и вечером, после приема пищи рот необходимо полоскать, не следует злоупотреблять сладостями.</p>	<p>(Зубы и язык)</p> <p>Пословицы, поговорки о языке и зубах.</p> <p>Е. Пермяк «Язык и нос»</p> <p>Потешки: «Водичка, водичка...», «Как у нашего кота...»</p> <p>Миогимнастика, артикуляционная гимнастика, комплекс для оптимизации пищеварения (Руденко А.С.)- предусмотрены в режиме дня.</p> <p>самомассаж лица и шеи – в процессе НОД</p> <p>Игры с языком: «Кошечка умывается», «Выгляни мышка, из окошка»</p>	<p>Консультация на тему «Самомассаж лица и шеи для всей семьи».</p> <p>Подбор материалов в уголок для родителей по теме «Здоровье зубов».</p>
---	--	--	---

**Март тема «Мои защитники: кожа, ногти, волосы».**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Подвести детей к пониманию роли кожи, ногтей, волос в жизни человека.</p> <p>2.Освоить информацию о том, что кожа-помощница человека</p>	<p>«Мои защитники»:</p> <p>-сравнить человека с животными по изображениям:</p> <p>а) звери с толстой кожей (слон);</p> <p>б) животные с густой шерстью (лиса): «У нас есть шерсть? А волосы?»;</p> <p>в) звери с острыми когтями (кошка): «У нас есть когти? А ногти?».</p>	<p>Н. Пикулева «Умывалочка»</p> <p>С. Капутикян «Куп,куп»</p> <p>Е.Благинина</p> <p>«Аленушка»</p> <p>В. Ланцетти «Петушок»</p> <p>Г. Ладонщиков «Эх, топну ногой!»</p>	<p>Подбор материалов по теме «Кожа, ногти, волосы».</p> <p>Беседа с родителями о необходимости формирования у ребенка гигиенических навыков и умений.</p>

<p>в познании окружающего мира.</p> <p>3. Развивать навыки и умения детей по уходу за кожей, волосами, ногтями.</p>	<p>«Что можно чувствовать кожей»:</p> <p>-«чудесный мешочек» с набором предметов, хорошо знакомых детям: мячик, кубик, мягкая игрушка и т.п.;</p> <p>- теплая и холодная вода в стаканах.</p> <p>«Ухаживай за собой!»:</p> <p>-мыться нужно каждый день, чтобы грязь не навредила здоровью;</p> <p>-нужно стричь ногти на руках и ногах;</p> <p>-обязательно нужно расчесываться, мыть волосы по мере их загрязнения.</p>	<p>Массаж ладоней, самомассаж лица и шеи, миогимнастика - предусмотрены в режиме дня.</p> <p>Массаж ладоней различными предметами (в конце НОД)</p> <p>Беседа с детьми о важности внешнего вида, опрятности: «Приятно - неприятно»</p>	
---	---	--	--

**Апрель тема «Внутренние органы»**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Познакомить детей с назначением позвоночника.</p> <p>2.Формировать у детей представления о значении сердца в организме человека.</p> <p>3.Формировать представления о значении пищи для функционирования организма. Познакомить с правилами приема пищи.</p>	<p>«Ровная спина»:</p> <p>-«пластилиновый человечек»: позвоночник у человека выполняет такую же функцию, как каркас пластилиновой куклы;</p> <p>-наклоны в стороны, вниз (вместе с куклой);</p> <p>-погладить друг друга по спине, найти (нащупать) позвоночник.</p> <p>«Главный моторчик человека»:</p> <p>- для чего мотор у машины?</p>	<p>Я. Ким «Мыло»</p> <p>Р. Сеф «Мыло»;</p> <p>Г. Лагздынь «Ладушки»</p> <p>С. Капутикян «Куп, куп»;</p> <p>И. Демьянов «Замарашка».</p> <p>Самомассаж лица и шеи, массаж ладоней, дыхательная гимнастика. Массаж ушных раковин, комплекс для оптимизации пищеварения</p> <p>«Шагаем по дорожке» (осанка). «Послушаем сердечко» (после подвижной игры). Гимнастический</p>	<p>Подбор материалов по теме «Скелет и внутренние органы (сердце, органы пищеварения)».</p> <p>Консультации по проблемам регулирования двигательной активности детей дома. Беседы о влиянии организации режима питания на дальнейшее становление здоровья ребенка.</p>



	<p>-сердце-мотор, чтобы человек жил, мог ходить, бегать, прыгать. Только сердце, в отличие от мотора, не останавливается;</p> <p>-послушать сердце через стетоскоп (фонендоскоп) или прижав руку/ухо к груди: в спокойном состоянии и после подвижной игры;</p> <p>-сердце можно и полезно тренировать: бегать, прыгать, заниматься физкультурой, вовремя отдыхать, спать.</p> <p><i>«Как мы едим»:</i></p> <p>Вопросы к детям:</p> <p>-Когда мы едим? (Завтрак, обед, полдник, ужин)</p> <p>- Как мы едим? (Сидя за столом, не торопясь, перед едой, вымыв руки).</p> <p>-Зачем нам нужно есть? (Чтобы были силы для игр и веселья)</p>	<p>мини-комплекс для нормализации работы пищеварительного тракта (ГКПС)</p> <p>Ходьба под музыку. Упражнения на координацию. Дыхательные упражнения «Ветерок и тучка»</p>	
--	--	---	--

**Май тема «Правила на всю жизнь»**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
1.Закреплять знания детей о пользе	<i>«Солнце, воздух, вода – наши лучшие друзья».</i>	3. Александрова «Маша и каша»; Г. Лагздынь «Петушок»;	Беседы и консультации на тему «Поощрение детей в процессе

<p>здоровье-сберегающих условий жизни.</p> <p>2. Продолжать осваивать правила поведения на прогулке.</p> <p>3. Развивать умение детей объяснять пользу различных гимнастик, самомассажей.</p>	<p>О пользе прогулки (свежий воздух, «солнечный витамин»).</p> <p>Вопросы к детям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Когда солнышко светит ярко и на улице становится тепло, так что можно загорать? (Летом)</li> <li>- Зачем на солнышке надевать панамку, кепку?</li> </ul> <p>О значении воды для здоровья.</p> <p>Вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для чего нужна вода? (Умываться, убираться- для чистоты; закаляться – для здоровья и силы)</li> </ul> <p>«В здоровом теле- здоровый дух».</p> <p>«Волшебные» гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дыхательная гимнастика (сделать комплекс или упражнение)</li> </ul> <p>Для чего мы делаем гимнастику? (Мы учимся правильно дышать через нос, чтобы носики дышали, не болело горло.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пальчиковая гимнастика (для примера сделать упражнение)</li> </ul> <p>Зачем нужны нам эти упражнения? (Для того, чтобы крепили наши пальчики и мы быстрее росли).</p> <p>Правила поведения на прогулке.</p> <p>Чтобы не заболеть, нужно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одеваться по погоде;</li> <li>- не ходить по лужам;</li> <li>- не ходить осенью или зимой в пальто нараспашку;</li> <li>- не следует гулять под дождем без зонта;</li> <li>- во время прогулки зимой и весной нельзя брать в рот сосульки;</li> </ul>	<p>Е. Благинина «Аленушка»; Р. Куликова «Мыло»; А. Барто «Я расту»;</p> <p><i>Загадка:</i> Встану я рано, Пойду к барану, Пустой голове. (Умывальник)</p> <p>Обливание кистей рук. Комплекс дыхательной гимнастики по Б. Толкачеву («Ежик», «Корова», «Дятел») Самомассаж во время ОРУ.</p> <p>Дыхательные упражнения «Ветерок и тучка».</p> <p>Упражнения на координацию.</p>	<p>соблюдения здоровье-сберегающих условий дома».</p> <p>Наглядная информация для родителей о проведенных для детей в течение года оздоровительных мероприятиях.</p>
---	--	--	--

-не следует есть немытые овощи и фрукты

## Планирование образовательной деятельности для детей 5-6 лет

### Сентябрь тема «Вот я какой!»

Задачи	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1. Сформулировать у детей понятие об уникальности человека.</p> <p>2. Дать детям представление о человеке как части природы.</p> <p>3. Формировать у детей представление о разумном образе жизни для здоровья.</p>	<p><b>«Я – человек»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Признаки отличия человека от животных (прямохождение, пальцы на руках и ногах, умение думать и говорить).</li><li>- Мальчики и девочки (игры и интересы).</li><li>- Зачем человеку имя?</li><li>- Эмоции человека (я и зеркало).</li></ul> <p><b>«Я и природа»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Взаимосвязь окружающего мира и человека</li><li>- Влияние человека на природу (вред и польза).</li></ul> <p><b>«Что такое здоровье?»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Как я устроен (части тела, основные внутренние органы), я расту.</li><li>- Что такое здоровье, что такое болезнь?</li><li>- Помощники здоровья (зарядка, правильное питание и т.д.).</li></ul>	<p>Р. Сеф «Зеркало»;</p> <p>А. Барто «Помощница»;</p> <p>К. Мурзалиев «Сам»;</p> <p>В. Приходько «Вот когда я взрослым стану...»;</p> <p>Э. Машковская «Митя – сам».</p> <p>А. Барто «Я расту».</p> <p>Игры: «Живое – неживое», «Убери лишнюю картинку», «Угадай по описанию», «Найди пару» («чудесный мешочек»), «Умею – не умею», «Зачем нужны глаза, уши и т.д.».</p> <p>«Зоопарк»;</p> <p>«Я - сильный»;</p> <p>«Я - ловкий»;</p> <p>«Цветочек из зернышка».</p> <p>Дыхательная гимнастика по Колесниковой.</p> <p>«Я иду по зоосаду» (подражание голосам животных), «Едем к бабушке в деревню...»;</p> <p>«Цветочек».</p>	<p>- Дома:</p> <p>оформление с детьми мини-альбома «Какой я был маленький» или «Как я расту»;</p> <p>рассматривание детских фотографий мамы, папы, бабушки, дедушки. – Папка-передвижка «Здоровье-сберегающие условия пребывания детей в детском саду» (элементы фито-, ароматерапии, массаж и т.д.).</p>

### Октябрь тема «Чтобы быть здоровым»

Задачи	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Формировать у детей представление о здоровом образе жизни, болезни.</p> <p>2.Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников здоровья».</p> <p>3.Учить детей соблюдать правила личной гигиены без напоминания взрослых. Показать значимость личной гигиены для здоровья.</p> <p>4.Познакомить с различными специальностями врачей.</p>	<p>«Я и мое здоровье»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зачем нужно быть здоровым?</li> <li>- Болезнь и её причины.</li> <li>- Что нужно делать, чтобы быть здоровым (об оздоровительных мероприятиях в д/с)?</li> </ul> <p>«Что помогает мне быть здоровым?»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Питание, отдых, сон.</li> <li>- Оздоровительные процедуры.</li> <li>- Физическое развитие.</li> <li>- Положительные эмоции.</li> </ul> <p>«Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гигиена для здоровья – первый друг.</li> <li>- Связь между совершенным действием и настроением на примере умывания.</li> </ul> <p>«Зачем нужны врачи?»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Участковый врач-педиатр.</li> <li>- Отоларинголог (ЛОР).</li> <li>- Окулист.</li> <li>-Стоматолог.</li> </ul>	<p>И. Мазнин, «Утренние стихи».</p> <p>Г. Виеру «С добрым утром!».</p> <p>Е. Благинина «Аленушка».</p> <p>Э. Машковская «Приказ».</p> <p>Р. Куликова «Мыло».</p> <p>В. Ланцетти «Петин гребешок».</p> <p>З. Александрова «Маша и каша». А. Прокофьев «Вечером».</p> <p>Е. Благинина «Простокваша».</p> <p>П. Воронько «Спать пора».</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Закаливание после физкультуры.</p> <p>«Волшебная зарядка» (комплекс упражнений для укрепления мышц спины, живота).</p> <p>Самомассаж во время ОРУ.</p> <p>Упражнения на координацию.</p> <p>Дыхательные упражнения «Ветерок и тучка». «Огородная- хороводная» (об овощах).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Индивидуальные беседы и консультации:</li> <li>«Оздоровительные мероприятия в детском саду»; «Поощрение детской самостоятельности в выполнении норм личной гигиены».</li> <li>- Информация в уголке для родителей о режимных моментах, оздоровлении детей.</li> </ul>

### Ноябрь тема «Наши органы дыхания»

Задачи	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Формировать представление об органах дыхания (нос, легкие).</p>	<p>«Зачем мы дышим?»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Механизм дыхания: понаблюдать на примере дыхательных упражнений.</li> </ul>	<p>Э. Машковская «Мой замечательный нос».</p> <p>Ю. Прокопович «Зачем носик малышам?»</p>	<p>Подбор материалов по теме «Дыхание»</p>

<p>2. Освоение детьми механизма обоняния, приемов обеспечения безопасности дыхания.</p> <p>3. Дать представление о пользе правильного дыхания.</p>	<p>- Как правильно дышать- через нос или рот? Как мы дышим на улице?  <i>«Что еще умеет нос?»:</i>          - На опыте помочь детям сделать вывод о необходимости вдоха для определения запаха.          - Игра «Узнай по запаху»(определение предметов только по запаху) – овощи, фрукты, мыло, духи и т.п.          - Загадки о носе.  <i>«Для чего мы дышим?»:</i>          - Для работы мозга (насыщенная кислородом кровь стимулирует работу головного мозга ) – лучше и легче думается.          -Для работы органов пищеварения.          - Медленный вдох, ровное дыхание позволяют расслабиться.          - Что нужно для того, чтобы правильно дышать? (дыхательная гимнастика, прогулка).</p>	<p>В. Бианки «Чей нос лучше?».          Н. Сладков, «Ящуркин нос».          Дыхательная гимнастика (предусмотрена в режиме дня).          Самомассаж по А. М. Уманской (предусмотрен в режиме дня).          Дыхательная гимнастика по Б. Толкачеву («Ежик», «Корова», «Дятел» и т.д.)          Упражнения на развитие певческих навыков, на формирование певческого дыхания (по методике Т. Ветлугиной). Музыкально-дидактическая игра «Спящий паучок и веселый зайчик».</p>	
--	--	---	--

**Декабрь тема: «Наши органы слуха»**

Задачи	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Освоение детьми особенностей развития слуха у животных и человека.</p> <p>2.Активизировать знания детей о роли</p>	<p><i>«Слышит кошка, слышит человек»:</i>          - Распознавание различных звуков (аудиозаписи, погремушки, молоточки и т. д.) Музыкально-дидактическая игра.          - Ухо – специальный орган у человека и животных для улавливания и различения звуков.</p>	<p>Э. Машковская «Уши».          Из подборки «Мои уши»: «Звуки»; «Ночной лес»; «Путешествие маленького звука».          Игры.</p>	<p>Подбор материала для родителей по теме «Наши органы слуха».</p>

<p>слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении речью.</p> <p>3.Развивать умение детей видеть связь между рекомендацией по предупреждению и причиной нарушения слуха.</p>	<p>- Человек учится говорить благодаря ушам (с рождения слушая и запоминая, как говорят другие люди).</p> <p>- Слух животного сильно отличается от слуха человека.</p> <p><i>«Нам нужны уши?»:</i></p> <p>- Опыты.</p> <p>- Приятные и неприятные звуки.</p> <p>- Глухие люди не могут говорить так же хорошо, как слышащий человек (игровое упражнение).</p> <p><i>«Чтобы уши слышали»:</i></p> <p>- Рабочие листы правил по гигиене и уходу за ушами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• нельзя ковырять в ушах;</li> <li>• не допускать попадания воды в уши,</li> <li>• защищать уши от сильного ветра;</li> <li>• защищать уши от сильного шума;</li> <li>• сильно не сморкаться, не втягивать в себя слизь из носа.</li> </ul>	<p>Массаж ушной раковины, дыхательная гимнастика, самомассаж (предусмотрены в режиме дня).</p> <p>«Самолеты», «Машинки» - остановка по звуковому сигналу. «Найди игрушку по звуку» (колокольчик).</p> <p>Самомассаж ушной раковины.</p> <p>«Звучащий мир вокруг нас» (исследовательские игры).</p> <p>«Деревянные игры» (Тютюнникова) – тембр, слух.</p>	
---	--	--	--

**Январь тема «Как сохранить хорошее зрение»**

Задачи	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Показать детям, какую роль играют глаза в жизни человека.</p> <p>Подчеркнуть разницу органов зрения человека и некоторых животных.</p> <p>2. Закрепить полученные знания</p>	<p><i>«Роль зрения в жизни человека»:</i></p> <p>- Рассматривание своих глаз в зеркале, глаз друг друга.</p> <p>- Рассказ воспитателя о том, чем отличается зрение человека и животного.</p> <p><i>«Чтобы глаза хорошо видели»:</i></p> <p>-Рассматривание сюжетных парных картинок (дидактические карточки «Мой организм»).</p>	<p>Л. Зильберг, отрывок из стихотворения.</p> <p>Н. С. Орлова «Телевизор», «Ребятишкам про глаза», «В сумерках», «Про очки», «Береги свои глаза», «Хмурое утро» (почему мы видим мир цветным).</p> <p>А. Барто «Очки»</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Глазная гимнастика в начале НОД. Игры: «Светофор» (на контактной дорожке), «Собери свой цвет» (с мячиками из сухого бассейна), «Жмурки» (ориентировка в пространстве физкультурного зала)</p>	<p>- Консультации по проведению гимнастики для глаз.</p> <p>- Подбор материала по теме «Как сохранить хорошее зрение» для родителей.</p>

<p>об органах зрения путем составления рекомендаций по охране зрения, познакомить с приемами оказания первой помощи при травме глаз.</p> <p>3. Дать детям представление об очках, объяснить их назначение и применение.</p>	<p>- Составление рекомендаций на основе иллюстраций. «Про очки»: - Загадки про очки. - Для каких целей люди используют очки (при плохом зрении, от яркого солнца, для защиты от внешних повреждений и т.д.) - показать разные очки. - Правила соблюдения гигиены зрения.</p>	<p>Упражнения для развития мимики и пантомимики «Любопытная Варвара», «Веселые и грустные, добрые и злые – наши глазки». «В зоопарке ералаш» - дидактическая игра (Кудрявцева, «Музыкальный калейдоскоп»).</p>	
---	--	--	--

**Февраль тема: «Зачем человеку язык? Как сохранить зубы здоровыми?»**

Задачи	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Развивать умение детей делать выводы о необходимости языка для определения вкуса и пережевывания пищи.</p> <p>2.Сформировать у детей представление о значении зубов в процессе пережевывания и переваривания пищи.</p> <p>3.Развивать умение детей выделять правила ухода за</p>	<p>«Для чего нужен язык?»: - где находится язык? (за губами и зубами). - как мы ощущаем вкус пищи? «Капризная принцесса». - использование языка животными (вместо ложки, ля умывания и т.д.): на примере кошки, собаки, коровы и др. «Крепкие-крепкие зубы»: - сравнить зубы людей и животных ( молочные и коренные – отличия). - Какая пища должна поступать в желудок? (переваренная). -Для чего нужна слюна? (опыт)</p>	<p>Загадки: Белые силачи рубят калачи; Всегда во рту, а не проглотишь;  Красные двери в пещере моей, Белые звери сидят у дверей, И мясо, и хлеб – Всю добычу мою – Я с радостью белым Зверям отдаю.  Пословицы, поговорки о языке и зубах. Е. Пермяк, «Язык и нос». С. Маршак «Одна дана нам голова...». С. Капутикян «Щепчет ротик...»</p>	<p>-Беседа «Как правильно чистить зубы».</p> <p>- Консультации: «Самомассаж лица и шеи для всей семьи», «Польза миогимнастики» .</p> <p>- Подбор материала для родителей по теме «Здоровье зубов».</p>

<p>полостью рта на основе собственного опыта.</p>	<p>«Как сохранить зубы крепкими?»:          - Рабочие листы: правила ухода за полостью рта; отобрать, что вредно, что полезно для зубов.          -Памятка-схема чистки зубов.</p>	<p>Миогимнастика, артикуляционная гимнастика, комплекс для оптимизации пищеварения (по А. С. Руденко)          Самомассаж лица и шеи - в процессе НОД.          Артикуляционная гимнастика – в начале и конце НОД. Вечер досуга «Мойдодыр в гостях у ребят».</p>	
---	--	--	--

**Март тема «Мои защитники: кожа, ногти, волосы»**

Задачи	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Освоение детьми знаний о роли кожи, ногтей и волос в жизни человека.</p> <p>2.Развивать у детей понимание значения кожи для познания окружающего мира.</p> <p>3.Овоение детьми правил ухода за кожей, ногтями, волосами посредством обобщения собственных гигиенических навыков и умений.</p>	<p>«Мои защитники»:          - Сравнить животных и человека по следующим признакам: кожный покров, шерсть/волосы, когти/ногти (демонстрационный материал).          «Что можно почувствовать кожей?»:          - дидактические игры,          - опыты;          - «Волшебная кожа человека», «Невероятная история, которая могла бы произойти, если бы мы не чувствовали боли».          «Как нужно ухаживать за кожей?»:          Вопросы детям:          - Как часто нужно мыть руки, ноги, тело?</p>	<p>С. Капутикян «И меня!»          В. Орлова «Хрюшка обижается».          Н. Пикулева «Умывалочка».          А. Кондратьев «Зеркало».          И. Демьянов «Замарашка».          С. Михалков «В парикмахерской».          Э. Успенский «Страшная история».          М. Котин «Пугалки».          Массаж ладоней, самомассаж лица и шеи, миогимнастика, массаж стоп, пальчиковая гимнастика (предусмотрены в режиме дня).          «Почувствуй ступнями»(массажные дорожки).          Массаж ладоней в конце НОД.          Беседа о необходимости правильно подобранной одежды для занятий в музыкальном зале;          Об опрятности во внешнем виде.</p>	<p>-Подбор материала по теме «Кожа, ногти, волосы».</p> <p>- Консультации для родителей «Поощрение выполнения ребенком гигиенических процедур».</p>



	-Зачем стричь ногти? - Для чего нужно расчесывать волосы, подстригать их?		
--	--	--	--

**Апрель тема: «Внутренние органы»**

Задачи	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1. Развитие у детей понимания функции позвоночника, скелета.</p> <p>2. Формировать у детей представления о значении сердца в организме человека и об условиях сохранения здорового сердца.</p> <p>3. Развитие у детей представления о работе главного органа пищеварения - желудка.</p>	<p><i>«Красивая осанка»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для проверки правильной осанки прислониться к стене – тело должно касаться стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками.</li> <li>- «Пластилиновый человечек».</li> <li>- Погладить друг друга по спине, найти (прощупать) позвоночник.</li> <li>- Какие упражнения вы знаете для мышц спины, для позвоночника?</li> </ul> <p><i>«Зачем человеку сердце?»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сердце – главный орган человека, без работы которого он не может жить; сердце – насос, который качает кровь по всему организму.</li> <li>- Послушать, как стучит сердце, прижав руку к груди или через фонендоскоп (в спокойном состоянии и после подвижной игры).</li> <li>- Чтобы сохранить сердце здоровым, надо соблюдать правила.</li> <li>- Вопрос для обсуждения: «Про какого человека можно сказать: «У него золотое сердце?»</li> </ul> <p><i>«О правильном приеме пищи»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое «режим питания»? (завтрак, обед, полдник, ужин)</li> <li>- Какие правила поведения за столом вы знаете?</li> <li>- Путешествие пищи: глотка, пищевод, желудок, кишечник. Правила приема пищи.</li> </ul>	<p>Я. Ким «Мыло».</p> <p>Р. Сеф «Мыло».</p> <p>Г. Лагздынь «Ладушки».</p> <p>С. Капутикян «Куп, куп...».</p> <p>И. Демьянов «Замарашка».</p> <p>Е. Багрян «Маленький спортсмен».</p> <p>Р. Куликова «Мыло».</p> <p>Э. Машковская «Приказ».</p> <p>Самомассаж лица и шеи, массаж ладоней, дыхательная гимнастика, массаж ушных раковин, комплекс для оптимизации пищеварения (по А. С. Руденко).</p> <p>«Проверяем осанку» (в начале каждого НОД - построение у стены).</p> <p>«Комплекс для коррекции осанки» (вытягивание у стены).</p> <p>«Послушаем, как работает сердце» (измерение своего пульса).</p> <p>Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы (ГКПС).</p> <p>Упражнения на координацию.</p> <p>Ходьба под музыку (формирование красивой осанки). Дыхательные упражнения «Ветерок и тучка».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбор материала по теме «Внутренние органы» (скелет и мышцы, сердце и кровообращение, органы пищеварения).</li> <li>- Консультации по организации двигательной активности детей дома в зависимости от времени суток.</li> <li>- Беседы о необходимости соблюдения режима питания дома.</li> </ul>

### Май тема «Правила на всю жизнь»

Задачи	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Продолжать развивать умение детей использовать имеющиеся знания о здоровье-сберегающих условиях.</p> <p>2.Поощрять желание детей вести здоровый образ жизни.</p>	<p>«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»:                      - Рассказ по картине «На берегу»:                      О пользе свежего воздуха (гулять необходимо для того, чтобы <i>легче и быстрее</i> думалось, было <i>хорошее настроение, хороший аппетит и крепкий сон</i>);                      О значении воды для здоровья:                      для чего нужна вода? (для умывания, уборки, закаливания и т.д.);                      для чего нужно закаляться? (для того, чтобы быть крепкими, выносливыми, здоровыми).                      «В здоровом теле – здоровый дух»:                      - Беседа-размышление «Что такое «здоровый образ жизни»?».                      -«Волшебные» гимнастики:                      для чего нужно делать дыхательную гимнастику? самомассаж?                      - Придумать эмблему для Страны Здоровья.</p>	<p>И. Мазнин «Утренние стихи».                      Г. Виеру «С добрым утром!».                      Е. Благинина «Аленушка».                      Р. Куликова «Мыло».                      А. Барто «Я расту».                      К. Чуковский «Мойдодыр»                      Загадки:                       Встану я рано,                      Пойду к барану,                      Пустой голове.                      (Умывальник)                       Что без языка, а сказывает?                      (Болезнь)                      Наиболее понравившиеся и удавшиеся детям виды гимнастик и самомассажей – проводятся под присмотром воспитателя, без показа.                      Закаливание после физкультуры.                      «Волшебная зарядка» (Комплекс для укрепления мышц спины, живота). Комплекс дыхательной гимнастики по Б. Толкачеву («Ежик», «Корова», «Дятел» и т.д.) Самомассаж во время ОРУ.                      Дыхательные упражнения «Ветерок и тучка».                      Упражнения на координацию. Ходьба под музыку (формирование красивой осанки).</p>	<p>- Беседы и консультации о поощрении детей в процессе соблюдения здоровье-сберегающих условий дома.</p> <p>- Наглядная информация для родителей о проведенных для детей в течение года оздоровительных мероприятиях.</p>

### Планирование образовательной деятельности для детей 6- 7 лет

Сентябрь тема «Вот я какой!»

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1. Формировать представление об индивидуальности каждого человека. Раскрыть уникальность человеческого организма.</p> <p>2. Дать детям представление о человеке как о части природы.</p> <p>3. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, познавать себя и свои возможности.</p>	<p>«<i>Человеческий организм</i>»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строение человека (внешнее и внутреннее);</li> <li>- сравнение с животными;</li> <li>- сравнение мальчиков и девочек;</li> <li>- умения человека (мыслить, говорить и т.д.);</li> <li>- эмоциональное богатство человека.</li> </ul> <p>«<i>Я и природа</i>»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мы в ответе за тех, кого приручили;</li> <li>- влияние человека на живую и неживую природу (вред и польза);</li> <li>- основное правило здоровья – единство с природой.</li> </ul> <p>«<i>Здоровый образ жизни</i>»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- условия соблюдения здорового образа жизни (личная гигиена, зарядка, питание и т.д.);</li> <li>- связь успехов в физкультуре со здоровьем;</li> <li>- осознание себя как ребенка, который познает законы взрослой жизни («здоровье с пеленок», помощь сверстникам и взрослым и т.д.)</li> </ul>	<p>Е. Пермяк «Как Маша стала большой».</p> <p>Е. Долина «Мне пять лет».</p> <p>Е. Ушан «Большой я или нет?».</p> <p>А. Барто «Я расту».</p> <p>А. Барто «Девочка чумазая».</p> <p>Игры:</p> <p>«Зачем нужны глаза, уши и т.д.», «Угадай по описанию», «Чей голос?», «Четвертый лишний», «Чудесный мешочек», «Угадай, что он чувствует?».</p> <p>«Выше всех» (прыжки);</p> <p>«Дальше всех» (метание, прыжки);</p> <p>«Быстрее всех» (доползти, добежать).</p> <p>«Из чего же, из чего же...» (мальчики и девочки);</p> <p>«У тетушки Натальи...» (логоритмика).</p>	<p>Домашнее задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оформить, совместно с детьми, альбом-анкету «Вот я какой!»;</li> <li>- рассматривание детских фотографий мамы, папы, бабушки, дедушки;</li> <li>- поддержание любопытства детей дома.</li> </ul> <p>Папка-передвижка «Здоровье-сберегающие условия пребывания детей в детском саду».</p> <p>Участие родителей в праздновании Дня здоровья.</p>

**Октябрь тема «Чтобы быть здоровым»**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
------------------------------	--	---	---------------------

<p>1.Активизировать знания детей о здоровье, здоровом образе жизни, происхождении болезней.</p> <p>2.Развивать умение детей делать выводы о влиянии личной гигиены на здоровье.</p> <p>3. Формировать умение различать специализации врачей, объяснить значимость врачей.</p> <p>4.Совместно с детьми раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников здоровья» (питание, отдых, сон и т.д.)</p>	<p><i>«Я и мое здоровье»:</i></p> <p>-болезнь и здоровье (общее состояние организма, настроение, аппетит т. д.)</p> <p>-что я делаю для здоровья, веду ли я здоровый образ жизни?</p> <p><i>«Гигиена в моей жизни»:</i></p> <p>-дети должны доказать связь между совершенным действием и состоянием организма на каком-либо примере личной гигиены.</p> <p><i>«Зачем нужны врачи»:</i></p> <p>Что какой врач лечит (педиатр, окулист, оториноларинголог, хирург, стоматолог).</p> <p><i>«Чтобы быть здоровым»:</i></p> <p>размышления детей на основе полученных практических и теоретических знаний.</p>	<p>И. Мазнин «Утренние стихи».</p> <p>Г. Виеру «С добрым утром!»</p> <p>Е. Благинина «Аленушка».</p> <p>Э. Машковская «Приказ».</p> <p>Р. Куликов «Мыло».</p> <p>В. Ланцетти «Петин гребешок».</p> <p>Э. Машковская «Маша и каша».</p> <p>А. Прокофьев «Вечером».</p> <p>Е. Благинина «Простокваша».</p> <p>П. Воронько «Спать пора».</p> <p>Разгадывание кроссворда «мой организм».</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Закаливание после физкультуры. «Волшебная зарядка» (комплекс упражнений для укрепления мышц спины, живота). Самомассаж во время ОРУ.</p> <p>Упражнения на координацию.</p> <p>Дыхательные упражнения «Ветерок и тучка», «Огородная- хороводная» (об овощах).</p> <p>«Здравствуй, осень...»(о здоровом питании)</p>	<p>Консультации, индивидуальные беседы на темы «Оздоровительные мероприятия в детском саду», «Валеология, как наука о формировании здоровья».</p>
--	---	--	---

### Ноябрь тема «Наши органы дыхания»

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1.Развивать умения детей делать выводы о взаимозависимости органов дыхания.</p> <p>2.Оваивать механизм обоняния. Подвести детей к выводу о правилах обеспечения безопасности дыхания.</p> <p>3.Подвести детей к выводу о том, что правильное дыхание приводит к улучшению работы всех органов, а также к выводам о необходимости профилактики заболеваний органов дыхания.</p>	<p><i>«Зачем мы дышим»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для чего человеку нужно дышать? (чтобы жить);</li> <li>-пронаблюдать на примере дыхательных упражнений механизм дыхания;</li> <li>- как правильно дышать - через нос или рот? Как дышать на улице?</li> </ul> <p><i>«Что еще может делать нос»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение запасов;</li> <li>- опытным путем выяснить, что в воздухе есть вода;</li> <li>-если нос не дышит.</li> </ul> <p><i>«Для чего мы дышим»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для работы мозга – лучше думается (насыщенная кислородом кровь стимулирует работу головного мозга);</li> <li>- для улучшения работы органов пищеварения;</li> <li>- для улучшения работы нервной системы (медленный вдох, ровное дыхание позволяют расслабиться);</li> <li>- чтобы правильно дышать - дыхательные упражнения – профилактика ОРВИ - самомассаж.</li> </ul>	<p>Э. Машковская «Мой замечательный нос».</p> <p>Ю. Прокопович «Зачем носик малышам?».</p> <p>В. Бианки «Чей нос лучше?».</p> <p>Н. Сладков «Ящуркин нос».</p> <p>Дыхательная гимнастика, самомассаж по Уманской А. (предусмотрены в режиме дня).</p> <p>Комплекс дыхательной гимнастики по Лазареву («Арбуз», «Насос», «Шарик»), по Колесниковой («Лягушка», «Гармошка» и т.д.).</p> <p>Гимнастика на фитболах с элементами дыхательной гимнастики.</p> <p>Упражнения на развитие певческого дыхания по методике Ветлугиной.</p> <p>Музыкально-дидактические игры «Спящий паучок», «Мыльные пузыри».</p>	<p>Подбор материалов по теме «Дыхание».</p>

### Декабрь тема «Наши органы слуха»

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями

<p>1. Осваивать особенности развития слуха у животных и у человека.</p> <p>2. Развивать у детей умение объяснять роль слуха для ориентировки в окружающей действительности и в овладении человеческой речью.</p> <p>3. Развивать умение детей делать выводы о связи между рекомендацией по предупреждению и причиной нарушения слуха.</p>	<p>«Слух животных и слух человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие слуха у животных;</li> <li>- как люди слышат друг друга;</li> <li>- строение уха.</li> </ul> <p>«Зачем нам уши»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- какие звуки мы можем услышать (громкие/тихие, музыку, шум, шорох, приятные/неприятные);</li> <li>- глухие люди не могут слышать так же хорошо, как и слышащий человек.</li> </ul> <p>«Гигиена органов слуха» (рабочие листы «Чтобы уши слышали»):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нельзя ковырять в ушах;</li> <li>- не допускать попадания воды в уши;</li> <li>- защищать уши от сильного ветра;</li> <li>- защищать уши от сильного шума;</li> <li>- сильно не сморкаться, не втягивать в себя слизь из носа.</li> </ul>	<p>Э. Машковская «Уши».</p> <p>Из подборки «Мои уши»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звуки;</li> <li>- ночной лес;</li> <li>- путешествие маленького звука;</li> <li>- загадки, пословицы, поговорки.</li> </ul> <p>Массаж ушной раковины, дыхательная гимнастика, самомассаж (предусмотрены в режиме дня).</p> <p>Изменение направления по звуковому сигналу.</p> <p>Самомассаж ушной раковины.</p> <p>«Жмурки»</p> <p>Музыкально-дидактические игры «Догадайся, кто поет?», «Не пропусти свои звуки», «Строим новый звук» (развитие звуко - высотного слуха).</p>	<p>Подбор материала в уголок для родителей по теме «Наши органы слуха».</p>
---	--	---	---

**Январь тема «Как сохранить хорошее зрение?»**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1. Выявить вместе с детьми роль зрения в жизни человека, дать представление об особенностях строения глаза и зрительного восприятия предметов и явлений, подвести к определению разницы органов зрения человека и некоторых животных.</p> <p>2. Закрепить полученные детьми знания об органах зрения путем коллективного составления рекомендаций по охране зрения, познакомить с приемами оказания первой медицинской помощи при травме глаз.</p> <p>3. Сформировать у детей представление об изобретении очков и обобщить имеющиеся знания о применении и назначении очков. Подвести к пониманию того, как нелегко живет слепым людям.</p>	<p><i>«Роль зрения в жизни человека»:</i>                      -рассматривание глаз в зеркале;                      -строение глаза;                      - рассказ воспитателя об отличиях зрения человека от зрения животных.</p> <p><i>«Как сохранить хорошее зрение»:</i>                      - работа с иллюстрациями из рабочей тетради «Мой организм» или с дидактической карточкой из книжки «Мой организм»;                      -рекомендации;                      -первая помощь при травме глаза.</p> <p><i>«Про очки»:</i>                      -загадки про очки;                      -для каких целей люди используют очки (при плохом зрении, от яркого солнца, для защиты от внешних повреждений и т.д.);                      -правила соблюдения гигиены зрения.</p>	<p>Н.С. Орлова «Телевизор», «Ребятишкам про глаза», «В сумерках», «Про очки», «Береги свои глаза».</p> <p>«Хмурое утро» (почему мы видим мир цветным);                      А. Барто «Очки».</p> <p>Гимнастика для глаз. (предусмотрены в режиме дня)                      Гимнастика для глаз (в начале занятия).</p> <p>Игры: «Светофор» (на контактной дорожке), «Собери свой цвет» (с мячиком из сухого бассейна), «Жмурки», «Запрещенное движение». Ориентировка в пространстве физкультурного зала: перестраивания по ориентирам.</p> <p>Упражнения для развития мимики и пантомимики «Любопытная Варвара», «Веселые и грустные, добрые и злые – наши глазки». Дидактические игры «В зоопарке ералаш» (Кудрявцева «Музыкальный калейдоскоп»).</p>	<p>Консультации по проведению гимнастики для глаз. Подбор материала по теме «Как сохранить хорошее зрение?» для родителей.</p>

**Февраль тема «Зачем человеку язык? Как сохранить зубы здоровыми?»**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями
<p>1. Подвести детей к выводу о необходимости языка для определения вкуса и для процесса пережевывания пищи.</p> <p>2. Развивать у детей умение видеть взаимосвязь языка и зубов в процессе пережевывания и переваривания пищи.</p> <p>3. Осваивать правила ухода за полостью рта на основе материала рабочих листов.</p>	<p><i>«Зачем человеку язык»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- где находится язык? (во рту – за губами и зубами);</li> <li>- «Мокрый и строгий охранник» (см. подборку «Мой язык»);</li> <li>- как используют язык животные (на примере домашних животных).</li> </ul> <p><i>«Крепкие-крепкие зубы»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сравнить зубы животных и людей;</li> <li>- процесс пережевывания и переваривания пищи.</li> </ul> <p><i>«Как сохранить зубы здоровыми»</i> (рабочие листы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила ухода за полостью рта;</li> <li>- отобразить, какие продукты позволяют сохранить здоровые зубы.</li> </ul> <p>Памятка-схема чистки зубов.</p>	<p>Загадки:</p> <p>Белые силачи рубят калачи, Красный говорун подкладывает.</p> <p>Тридцать два молотят, Один наворачивает.</p> <p>Всегда во рту, А не проглотишь.</p> <p>Красные двери в пещере моей, Белые звери сидят у дверей, И мясо, и хлеб – всю добычу мою – Я с радостью белым зверям отдаю.</p> <p>Пословицы, поговорки о языке и зубах. Е. Пермяк «Язык и нос». С. Маршак «Одна дана нам голова...» С. Капутикян «Шепчет ротик...»</p> <p>Миогимнастика, артикуляционная гимнастика, комплекс для оптимизации пищеварения. Самомассаж лица и шеи. Артикуляционная гимнастика. Вечер досуга «Мой додыр в гостях у ребят».</p>	<p>Беседы на тему «Правильно ли ваш ребенок чистит зубы?»</p> <p>Консультации «Самомассаж лица и шеи для всей семьи», «Польза миогимнастики».</p> <p>Подбор материала для родителей по теме «Здоровье зубов»</p>

**Март тема «Мои защитники: кожа, ногти, волосы»**

Задачи воспитания и обучения	Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Работа с родителями



<p>1. Осваивать чувствительность кожи, роль ногтей и волос в жизни человека.</p> <p>2. Развивать у детей понимание значения кожи как «защитника» и «помощника» при взаимодействии с окружающим миром.</p> <p>3. Подвести детей к выводу о важности соблюдения правил личной гигиены для кожи, ногтей, волос.</p>	<p><i>«Моя броня»:</i></p> <p>- понятие «брони» в организме человека;</p> <p>- «Невероятная история, которая могла произойти, если бы мы не чувствовали боли»;</p> <p>- сравнение кожи, ногтей и волос людей и животных;</p> <p>- почему у людей кожа разного цвета.</p> <p><i>«Что мы чувствуем кожей».</i></p> <p><i>«О правилах личной гигиены»:</i></p> <p><b>«Гигиена кожи»:</b></p> <p>- Какие предметы личной гигиены вы знаете? (мыло, мочалка, полотенце и т.д.)</p> <p>- Для чего нужно стричь ногти?</p> <p>- Зачем расчесывать волосы?</p>	<p>С. Михалков «В парикмахерской».</p> <p>Э. Успенский «Страшная история».</p> <p>М. Бородинская «Краткое руководство по отращиванию длинных волос».</p> <p>О. Дриз «Пять веснушек».</p> <p>И. Демьянова «Замарашка».</p> <p>А. Барто «Девочка чумахая».</p> <p>В. Орлов «Хрюшка обижается».</p> <p>А. Кондратьева «Зеркало».</p> <p>Массаж ладоней, точечный массаж лица (Уманская А. М.), миогимнастика, массаж стоп, пальчиковая гимнастика – предусмотрены в режиме дня.</p> <p>«Почувствуй ступнями» (массажные дорожки).</p> <p>Массаж ладоней – в конце НОД.</p> <p>Беседы с детьми о необходимости правильно подобрать обувь, одежду для занятий в музыкальном зале; о важности опрятности и аккуратности во внешнем виде.</p>	<p>Подбор материалов по теме «Кожа, ногти, волосы».</p> <p>Беседы с родителями о поощрении самостоятельности ребенка в процессе выполнения гигиенических процедур.</p>
--	--	--	--

**Апрель тема «Внутренние органы»**

<p align="center">Задачи воспитания и обучения</p>	<p align="center">Непосредственно образовательная деятельность</p>	<p align="center">Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</p>	<p align="center">Работа с родителями</p>
--	--	---	---

<p>1.Развивать понимание роли скелета и мышц для формирования всего организма.</p> <p>2.Формировать представление об основных особенностях кровеносной системы и функциях сердца человека.</p> <p>3.Формировать представления о взаимосвязи отделов пищеварения для нормального функционирования человеческого организма.</p>	<p><i>«Красивая осанка»:</i></p> <p>-проверка правильной осанки; -что позволяет сохранить красивую правильную осанку? (Скелет и мышцы спины). Какие упражнения для укрепления мышц спины вы знаете? -защитное свойство скелета и мышц; -двигательная функция мышц (ходьба, бег, моргание, жевание и др.) - «Движение – это жизнь». Как вы понимаете это выражение? <i>«Зачем человеку сердце»:</i></p> <p>- сердце – главная мышца человеческого организма, которая должна все время работать; - игра «Послушай свой организм» (до подвижной игры и после); -сердце – насос, который заставляет кровь двигаться по всему телу; -кровь движется по сосудам – длинным трубочкам, которые расположены по всему организму человека. <i>«О работе пищеварительного тракта»:</i> Вопросы к детям: -Куда попадает пища после того, как она пережевана? (глотка, пищевод, желудок, кишечник) - Как часто нужно есть? - Как нужно вести себя за столом?</p>	<p>Я. Ким «Мыло». Р. Сеф «Мыло». Г. Лагздынь «Ладушки». С. Капутикян «Куп, куп...» И. Демьянов «Замарашка». Е. Багрян «Маленький спортсмен». Р. Куликова «Мыло». Э. Машковская «Приказ». М. Газиев «Утром».</p> <p>Самомассаж лица и шеи, массаж ладоней, дыхательная гимнастика, массаж ушных раковин, комплекс для оптимизации пищеварения (Руденко А. С.) - предусмотрены в режиме дня. Построение у стены – «Проверяем осанку» (в начале каждого НОД). Комплекс для коррекции осанки» (вытягивание у стены). Измерение пульса: «Как работает наше сердце до и после физической нагрузки». Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы (ГКПС) Упражнения на координацию. Ходьба под музыку с акцентированием на красивую осанку. Дыхательные упражнения «Ветерок и тучка». «Послушаем, как работает наше сердце до и после танца».</p>	<p>-Подбор материала по теме «Внутренние органы» (скелет и мышцы, сердце и кровообращение, органы пищеварения). -Консультации для родителей по организации двигательной активности детей дома в зависимости от времени суток. Беседы о необходимости соблюдения дома режима питания.</p>
---	--	--	--

**Май тема «Правила на всю жизнь»**

<p>Задачи воспитания и обучения</p>	<p>Непосредственно образовательная деятельность</p>	<p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</p>	<p>Работа с родителями</p>
-------------------------------------	---	--	----------------------------

<p>1. Закреплять умение детей использовать имеющиеся знания о здоровьесберегающих условиях на практике.</p> <p>2. Поощрять желание детей вести здоровый образ жизни.</p>	<p><i>«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»:</i></p> <p>- беседа о закаливании (воздух, солнце, вода, хождение босиком, самомассаж – основные средства закаливания; закаливание в группе, после физкультуры);</p> <p>- составление рассказа по картинке «На берегу».</p> <p>Вопросы к детям:</p> <p>- Что изображено на картинке?</p> <p>- Какое время года?</p> <p>- Что делают ребята?</p> <p>- Как правильно загорать?</p> <p>- Как долго можно находиться на солнце?</p> <p>- Какую пользу приносят солнечные ванны?</p> <p>- Может ли солнышко нанести вред здоровью?</p> <p>- Можно ли купаться, когда рядом нет взрослых?</p> <p><i>«В здоровом теле здоровый дух»:</i></p> <p>- беседа-размышление на тему «Что такое «Здоровый образ жизни»;</p> <p>- придумать значок «В здоровом теле – здоровый дух».</p>	<p>А. Милн «Воспаление хитрости».</p> <p>И. Мазнин «Утренние стихи».</p> <p>Г. Виеру «С добрым утром!»</p> <p>Е. Благинина «Аленушка».</p> <p>Р. Куликова «Мыло».</p> <p>А. Барто «Я расту».</p> <p>К. Чуковский «Мойдодыр».</p> <p>Загадки:</p> <p>Встану я рано, Пойду к барану, Пустой голове. (Умывальник) Что без языка, А сказывает? (Болезнь)</p> <p>Наиболее понравившиеся и удавшиеся детям виды гимнастик и самомассажей - проводятся под присмотром воспитателя, без показа.</p> <p>Комплекс дыхательной гимнастики по Колесниковой А.М. («Лягушка», «Гармошка» и т.д.).</p> <p>Гимнастика на фитболах (дыхание, осанка и т.д.).</p> <p>Самомассаж в процессе НОД (начало НОД, ОРУ и т.д.).</p> <p>Дыхательные упражнения «Ветерок и тучка».</p> <p>Упражнения на координацию.</p> <p>Ходьба под музыку с акцентированием на красивую осанку.</p> <p>«Послушаем, как работает наше сердце» - до и после танца.</p>	<p>Беседы о необходимости соблюдения здоровьесберегающих условий дома.</p> <p>Наглядная информация для родителей о проведенных для детей в течение года оздоровительных мероприятиях.</p> <p>Предоставление папки с материалами по темам НОД за год.</p>
--	--	---	--

