

## Перспективный план по здоровьесберегающим технологиям в старшей группе «Радуга» 2022/2023 учебный год

Воспитатель  
1 квалификационной категории,  
Соломина Е.В.

Месяц	№ недели	Тема	Цель
сентябрь	1.	«Здравствуйте мои друзья».	Создание условий для радостного общения детей после летнего отпуска. Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих
	2.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма.
	3.	“Здоровый образ жизни”	Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровье сберегающих условиях.
	4.	«Что такое болезнь?»	Формировать представление о правилах ухода за больным, формировать умение характеризовать свое самочувствие.
октябрь	1.	«Что помогает мне быть здоровым»	Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников» здоровья.
	2.	«Витамины и их роль в жизни человека. Каталог витаминов для детей».	Закрепить знания детей о витаминах, сделать каталог витаминов для детей с помощью родителей.
	3.	«Приготовление витаминного салата».	Научить детей приготавливать витаминный салат.
	4.	«Рисование: витамины на нашем столе – фрукты и овощи».	Через рисунок закрепить представление детей о витаминах растительного происхождения.

ноябрь	1.  2.  3.  4.	«Части тела и их функциональное значение»  «Порезы, ссадины, царапины»  «Мышцы, кости и суставы»  «Растяжения и переломы»	Совершенствовать знания детей о частях тела и его функциональном значении.  Учить оказывать медицинскую помощь при порезах и ссадинах.  Познакомить детей со скелетом и его назначении в теле человека.  Формирование практических навыков при растяжениях и переломах.
декабрь	1.  2.  3.  4.	«Беседа о вирусах. Рисование вирусов по представлению»  «Одежда в зимний период»  «Грипп. Как уберечь себя от гриппа»  «Как уберечь себя от неприятностей в новогодние дни»	Познакомить детей с вирусами, которые вызывают заболевания.  Продолжить знакомство со свойствами одежды в разные сезоны.  Формировать у детей навыки безопасного поведения при ОРЗ и ОРВИ.  Закрепить технику безопасного поведения, когда в доме находится елка
январь	1.  2.  3.	«Рождественские каникулы: спортивные праздники и развлечения»  «Зимние виды спорта и техника безопасности при занятиях этим видом спорта».  «Если хочешь быть здоров - закаляйся»	Создать условия для отдыха, вызвать желание заниматься спортом  Познакомить детей с различными видами зимнего спорта, вызвать интерес к занятиям спортом. Закрепить знания детей о роли закаливания в укреплении здоровья человека Познакомить с оздоровительными свойствами снега.

	4.	«Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами».	
февраль	1. 2. 3. 4.	«Органы чувств»  «Чтобы глаза хорошо видели»  «Здоровый зуб – здоровью люб»  «Наши легкие»	Закрепить знания детей о значении органов чувств для жизни и здоровья человека. Закрепить полученные знания об органах зрения путем составления рекомендаций по охране зрения.  Дать детям представление о языке, его функциональном назначении, учить делать выводы о необходимости языка для определения вкуса и пережевывания пищи.  Продолжать знакомство с дыхательной системой своего организма, закрепить приемы правильного дыхания.
март	1. 2. 3. 4.	«Роль зрения в жизни человека»  «Уход за зубами»  «Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья»  «Полезные продукты»	Показать детям какую роль играют глаза в жизни человека.  Напомнить детям о средствах личной гигиены, закрепить приобретенные навыки.  Познакомить детей с продуктами, которые укрепляют и разрушают зубы.  Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктах.
апрель	1. 2.	«Наши внутренние органы»	Дать детям общие представления о внутренних органах человека  Познакомить детей с сердцем и его функцией в организме человека.

	3.	«Зачем человеку сердце»	Рассказать детям о кровеносной системе нашего организма, как остановить кровотечение.
	4.	«Для чего нужна кровь?»	Познакомить детей с дыхательной системой, показать правильное дыхание
		«Зачем мы дышим: органы дыхания».	
май	1.	«В здоровом теле – здоровый дух»	Закрепление пройденного материала.
	2.	«Движение – это жизнь. Спортивные игры»	Прививать любовь к спорту.
	3.	«Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья»	Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.
	4.	«Укусы насекомых»	Учить детей заботиться о своем организме при укусе насекомых.