

**Перспективный план работы по здоровьесбережению
детей подготовительной к школе группы
на 2022-2023 учебный год воспитателя Цура Е.М.**

Цели и задачи:

1. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
2. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни.
3. Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно-важных привычек.
4. Развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.
5. Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.
6. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Сентябрь

«Как устроено тело человека».

«Безопасность».

Цель: Познакомить детей со строением тела человека, его организм; - голова - вверху; - руки; - ноги - удерживают тело. Проверить работу сердца.

Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека. Рассмотрение фотографий с описанием внешнего облика.

Д/и «Как органы человека помогают друг другу».

Цель: сформировать представления о том, что органы в определённых пределах могут заменять друг друга.

Д/и «Чудесный мешочек».

Цель: учить детей определять предмет тактильно, по вкусу и запаху.

Октябрь

«Личная гигиена»

Цель: Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

Беседа «Чистота – залог здоровья».

Цель: формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела. Закрепить сформированность культурно – гигиенических навыков у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.

Ноябрь

«Что мы делаем, когда едим»

Цель: Познакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.

Беседа *«Чтоб с болезнями не знаться – надо правильно питаться»*.

Цель: Познакомить детей с принципами правильного питания. Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах. Воспитывать любовь к здоровой пище.

Д/и *«Что лишнее»*.

Цель: упражнять детей в классификации предметов по определённым признакам.

Декабрь

«Отношение к больному человеку»

Цель: Закрепить знания детей о понятии «здоровье». Объяснить детям, что для человека самое главное – это здоровье. Уточнить правила сохранения здоровья. Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. По возможности не оберегать детей от знаний о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности. Стараться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям.

Ситуации *«Навестим больного друга»*.

Цель: воспитывать чувство сострадания и желание помочь больным.

Досуг *«Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит»*.

Цель: учить детей не бояться врачей, самому уметь оказывать помощь.

Январь

«Микробы и вирусы»

Цель: Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах), способах их распространения. Научить детей заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.

Беседы *«Осторожно, грипп»*, *«Кто нас лечит?»*, *«Поговорим о болезнях»*, *«Как защитит себя от микробов»*.

Цель: познакомить детей о причинах заболеваний и способах заботы о своём здоровье.

Февраль

«Витамины и здоровый организм»

Цель: Познакомить детей с понятием «витамины». Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Дать детям сведения о лекарствах (*их пользе, вреде*). Применение по назначению врача, чужих лекарств не брать, о витаминах, продуктах, где они есть. Закрепить знания об овощах и фруктах и их значении в питании человека. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.

Беседа «*О роли лекарств и витаминов*».

Цель: дать понятие «лекарства», «витамины» и правила приема лекарств и витаминов.

Д/и «*Что где растёт*».

Цель: закрепить знания об овощах и фруктах.

Март

«Режим дня»

Цель: Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья, развивать у детей представления о полезности физической активности для организма. Закрепить последовательность действий утром, днем и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.

Д/и «*Режим дня*».

Цель: закрепить у детей последовательность действий в течение дня.

Апрель

«Здоровая пища»

Цель: Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Познакомить детей с принципами правильного питания. Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах. Воспитывать любовь к здоровой пище.

Д/и «*Что лишнее*».

Цель: упражнять детей в классификации предметов по определённому признаку.

Игра – эстафета «*Полезные продукты*».

Цель: закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.

Загадки об овощах и фруктах.

Цель: учить детей называть предмет по заданным признакам.

Май

«Солнце, воздух и вода»

Цель: Объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности, рассказать о профилактике заболеваний (*воздушных и солнечных ваннах, массаже, закаливании*). Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма. Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Инсценировка отрывка из сказки К. И. Чуковского *«Мойдодыр»*.

Цель: воспитание любви к водным процедурам, развитие творческих способностей детей.

Загадки детям.

Цель: знакомство с тем, как животные ухаживают за собой.

Беседа родителями с показом презентации *«О профилактике заболеваний»*.

Цель: научить находить точки для выполнения массажа.