

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 110 Сонковского района Тверской области»

План работы по здоровьесбережению с детьми старшего дошкольного возраста

на 2022-2023 учебный год

Цель:

Предполагает разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности.

Задачи:

Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни;

Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;

Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно-важных привычек;

Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;

Развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;

Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Сентябрь

Цель: Формировать у детей представление о необходимости заботиться о собственном здоровье

1. Беседа «Ребенок и здоровье»
2. Занятие «Помоги Незнайке сберечь здоровье».
3. Чтение К. Чуковского «Доктор Айболит».
4. Оформление папки-передвижки «Система оздоровления ребенка»

Октябрь:

Цель: Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур

1. Занятие по познанию *«Чтобы быть здоровым»*.
2. Беседа *«Чистота и здоровье»*
3. Чтение: Г.Зайцев *«Друзи с водой»*, К.Чуковского *«Мойдодыр»*, А.Барто *«Девочка чумазая»*, Бялковская *«Юля - чистюля»*, З.Александрова *«Купание»*
4. Оформление папки-передвижки *«Как научить детей чистить зубы правильно»*

Ноябрь:

Цель: Закреплять представления детей о пользе для человека овощей и фруктов

1. Занятие *«Фрукты полезны взрослым и детям»*.
2. Беседа *«О здоровой пище»*
3. Продуктивная деятельность. Рисование: *«Хозяйка однажды с базара пришла»*
4. Семинар *«Современные подходы к оздоровлению детей»*

Декабрь:

Цель: Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, его организм

1. Беседа об органах чувств и их значении в жизни человека *«Изучаем свой организм»*.
2. Ситуации *«Я забочусь о глазах, ушах»*, *«Какое у меня обоняние, «Уход за руками и ногами»*.
3. Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика.

Январь:

Цель: Уточнить представления детей об источниках опасности в доме, о правилах пользования бытовой техникой

1. Беседа *«Я знаю, что можно, что нельзя»*, *«Безопасность в нашей группе»*.
2. Чтение: С. Маршак *«Пожар»*
3. Развлечение *«Медведи в гостях у детей»*.

Февраль:

Цель: Закреплять представления детей о важном значении правил дорожного движения

1. Занятие *«Безопасность на дорогах»*.
2. Беседа *«Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»*, *«Если ты потерялся»*.
4. Продуктивная деятельность. Аппликация: *«На дороге пешеход»*
10. Оформление папки-передвижки *«Улица полна неожиданностей»*

Март:

Цель: Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом; расширять и закреплять представления детей о пользе занятий спортом

1. Занятие *«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»*.
2. Беседа *«Кто спортом занимается»*.
3. Развлечение *«Мы мороза не боимся»*. День спорта

Апрель:

Цель: Расширять представления детей о врачебной помощи, продолжать знакомить с профессией врача

1. Занятие *«Айболит в гостях у детей»*.
2. Беседа *«Мы были в гостях у врача»*.
3. Чтение: Е. Школовский *«Как лечили мишку»*, *«Осторожно - лекарство»*, *«Как вести себя во время болезни»*
4. Оформление папки-передвижки *«Как предупредить болезнь»*

Май

Цель: Расширять и закреплять представления детей о витаминах и их пользе

1. Занятие *«Витамины и полезные продукты»*.
2. Беседа *«Полезное - не полезное»*
4. Оформление папки-передвижки *«Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»*