

**1 Перспективный план здоровьесберегающих мероприятий в средней группе на 2020-2021 уч. г.г.,
реализуемый воспитателем Комаровой Е.Ф.**

месяц	тема, литература	программное содержание	материалы и оборудование	совместная деятельность с детьми	совместная деятельность с родителями
сентябрь	«Как устроено тело человека» Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.84	Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, его организм; -голова — вверху (самое надежное место); - руки; - ноги - удерживают тело. Проверить работу сердца.	Модели «Тело человека», «Органы»	Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека, «Изучаем свой организм». Ситуации «Я забочусь о глазах, ушах», «Какое у меня обоняние, «Уход за руками и ногами». Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика человека. Практикумы: «Слушай во все уши», «Смотри во все глаза».	Семинар «Современные подходы к оздоровлению детей»
октябрь	«Личная гигиена» Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.98	Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.	Модели «Культурно – гигиенические навыки», иллюстрации	Надо, надо умываться по утрам и вечерам (театр на фланелеграфе «Все зверята любят мыться») Чистота тела (дидактическая игра «Купание куклы») Гигиенические навыки (дидактическая игра «Мойдодыр») Игровая программа «Девочка чумазая». Дидактическое упражнение «Расскажем малышам, как надо умываться». Чтение: «Мальчик грязнуля» Толстой Л.Н. «Федорино горе» К.И.Чуковский	Папка- передвижка «Здоровый ребенок»

ноябрь	«Что мы делаем, когда едим» Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.89	Ознакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.	модель «Строение системы пищеварения», набор детской посуды салфетки	Ситуации «Помощники человека». Беседы на тему «Что у меня внутри?», «Зачем нужно питаться, двигаться, трудиться?», «Что нужно человеку для жизни?». Практикум: «Сохрани свое здоровье», «Как работает желудок человека», «Что мы едим».	Семинар на тему «Как проводить закаливание детей дома».
декабрь	«Отношение к больному человеку» Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.95	Объяснить детям, что для человека самое главное – здоровье. По возможности не оберегать детей от знаний о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности. Стараться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям.	иллюстрации «Здоровье и болезнь», бумага, карандаши	Ситуации «Навестим больного друга», «Если заболела бабушка, мама...», «Письмо больному другу», «Готовимся встретить друга после болезни». Практикум: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» (обучение различным видам самомассажа), «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит». Дидактическая игра «Служба спасения 01,02,03». Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Аптека», «Больница с разными отделениями».	Оздоровительный досуг (совместно с родителями). «Путешествие в страну Неболейка».
январь	«Микробы и вирусы» Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.96	Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах).	Модель «Микробы», «Как защитить себя от микробов», плакат «Чистота – залог здоровья».	Беседы «Осторожно, грипп», «Кто нас лечит?», «Поговорим о болезнях», «Как защитить себя от микробов». Практикум «Мойте руки перед едой», «Мытье игрушек». Игровая программа «Девочка чумазая».	Консультация на тему «Чистота — та же красота»

февраль	«Витамины и здоровый организм» Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.102	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.	муляжи овощей и фруктов модель «О пользе и вреде лекарств» «Полезные продукты»	Беседа «О роли лекарств и витаминов». Дидактическая игра «Что купить в магазине?». Беседы «Твои любимые фрукты (овощи)?», «Какие фрукты (овощи) растут в нашей стране?», «Какие фрукты (овощи) растут в теплых странах?». Практикумы: «Витаминный салат», «Витамины укрепляют организм». Ситуация «Как заваривать травяной чай». С-р игра «Магазин (овощной)».	Консультация на тему «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни»
март	«Режим дня» Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.106	Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья, развивать у детей представления о пользе физической активности для организма.	Папка – раскладушка «Режим дня»	Культура поведения за столом (театр игрушки «Кукла обедает»). Беседа - практикум «Культура поведения во время еды». Чтение: С. Махоткин «Завтрак». Д. Грачев «Обед» . О. Григорьев «Варенье» . Ценности здорового образа жизни (индивидуальная работа с детьми).	Ширма «Период выздоровления»
апрель	«Здоровая пища» Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.104	Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной.	модель «Полезные продукты» плакат «Правила поведения за столом»	Практикумы: «Что мы делаем, когда едим». Беседы «Мы составляем меню на один день», «Как мы делали бутерброды», «Что я знаю о своем здоровье (что мне можно есть, а чего нельзя), «Ядовитые растения». Ситуации «Угощение для гостей», «Что в корзину мы берем», «Как мама варила	Вечер развлечений с родителями «Неразлучные друзья - взрослые и дети»

				варенье», «Кот Матроскин варит суп», «Кулинария». Дидактическая игра «Ядовитые грибы и ягоды». Загадки об овощах, фруктах, грибах, ягодах. С-р игра «Столовая», «Детский сад».	
май	«Солнце, воздух и вода» Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность», с.108	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)	Модель «Закаливание в летний период»	Беседа с показом «О профилактике заболеваний» Научить находить точки для выполнения массажа. Подготовить девочку — массажистку для игры в «Больницу» (новый кабинет).	Игра «Счастливый случай»