Утверждаю: Заведующая БДОУ МО № 63 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.В. Смирягина/

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Цель** | **Источник** |
| 1 | 2 | **3** |
| 1 | 1.Деятельность по познавательному развитию «Мы дышим – значит живём».  2.Дид/игра «Отгадай, когда человеку легче дышать». | Дать понятие о том, что человеку для жизни необходимо дышать, во время дыхания человек вдыхает кислород а выдыхает углекислый газ.  Дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания. | стр. 28;  стр. 30; |
| 2 | 1.Беседа «Шаги воздуха в организме».  2.Опыт со свечой.  3. Опыт с листочками.  4.Дид/игра «Волшебная вата».  Консультация для родителей «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей». | Закрепить знание о прохождении воздуха через организм человека при входе и выходе. Раскрывать влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы. Закрепить правила дыхания (через нос).  Дать представление о значении кислорода в жизни человека.  Подвести к пониманию того, что всё живое дышит.  Объяснить значение носового дыхания для предупреждения простудных заболеваний.  Познакомить родителей с значением дыхательной гимнастики, правилам для успешного овладения дыхательными упражнениями, техники их выполнения. | стр. 30;  стр. 32;  стр. 33;  стр. 33;  стр. 34; |

**Перспективное планирование по совместной деятельности «Здоровье и гигиена»**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Цель** | **Источник** |
| 1 | 2 | **3** |
| 1 | 1.Беседа «Зрение – орган познания».  2.Игра «Пройди по дорожке».  3.Дид/игра «Весёлая гимнастика».  4.Дид/игра «Моё настроение». | Привлекать внимание к тому, что всё вокруг мы видим благодаря зрению (глаза помогают различать предметы по величине, форме, цвету, пространственному расположению).  Дать возможность почувствовать трудность ориентировки в пространстве с закрытыми глазами.  Развивать умение снимать зрительное напряжение при помощи специальной гимнастики.  Упражнять в умении определять настроение по выражению глаз на картинки и без неё. Подводить к пониманию того, что глаза выражают настроение человека. | стр. 14;  стр. 15;  стр. 17;  стр. 19; |
| 2 | 1.Беседа «Берегите глаза и зрение».  2. Рекомендации для родителей «Как сохранить хорошее зрение?» | Уточнить название частей лица, защищающие глаза. Выделять действия, необходимые для охраны органов зрения. Рассказать о правильном освещении при рисовании, раскрашивании. Познакомить с применением контроля за положением головы при сидении за столом. Учить ухаживать за глазами в различных ситуациях. | стр. 20;  стр. 25; |

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Цель** | **Источник** |
| 1 | 2 | **3** |
| 1 | 1.Беседа «Сердце – наш мотор».  2.Опыт с медицинской грушей.  3.Дид/игра «Сердце своё укрепляю». | Рассказать о работе сердца. Помочь уяснить, что сердце работает по - разному в зависимости от степени физической нагрузки. Выяснить, что надо сделать, чтобы сердце было сильным и крепким.  Дать представление о функции сердца перекачивать кровь по сосудам.  Закреплять знания о том, что сердце надо беречь с детства. | стр. 40;  стр. 43; |
| 2 | 1.Практическое занятие для родителей «тренировка сердечно – сосудистой системы».  2. Консультация для родителей «Тренируем сердце ребёнка». |  | стр. 45;  стр. 44; |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Цель** | **Источник** |
| 1 | 2 | **3** |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Цель** | **Источник** |
| 1 | 2 | **3** |
| 1 | 1.Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».  2. Дид/игра «Проведи гимнастику». | Дать представления о том, что упражнения по трудности выполнения бывают разные. Вначале надо выполнять упражнения полегче, а когда мышци разогреются, разомнутся, можно приступать к более трудным. Формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.  Формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику. | стр. 54;  стр. 56; |
| 2 | 1.Круглый стол для родителей «Что даёт участие ребёнка в утренней гимнастики?».  2.Консультация для родителей «Организация здоровьеукрепляющего двигательного поведения детей».  3.Инструктаж для родителей. | Показ родителям утренней гимнастики. Рассказать о значении утренней гимнастики и укреплении здоровья дошкольников и обеспечении хорошей умственной работоспособности на занятиях.  Информировать родителей о выполнении детьми домашнего задания, связанного с самостоятельным выполнением утренней гимнастики в выходные дни. | стр. 58;  стр. 60;      стр. 61; |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Цель** | **Источник** |
| 1 | 2 | **3** |
| 1 | 1.Беседа «Зачем нам язык?».  2. Дид/игра «Узнай на вкус».  3. Дид/игра «Отгадай, что это». | Уточнить знание детей о роли языка в пищеварении.  Закреплять умение обозначать свои вкусовые ощущения словом.  Упражнять в умении узнавать овощи и фрукты по небольшим кусочкам. | стр. 65;  стр. 68; |
| 2 | 1.Беседа «Зубы – самые твёрдые части тела».  2. Беседа – практикум «Почему у крокодила болели зубы?».  3.Консультация для родителей «Чтобы зубы не болели».  4.Папка-раскладушка «Профилектка стамотологических заболеваний» | Рассказать о назначении зубов.  Активизировать знания о вредном влиянии микробов на разрушение зубов. Формировать практические навыки пользования зубной щёткой. | стр. 69;  стр. 71;    стр. 73;    стр. 74; |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Цель** | **Источник** |
| 1 | 2 | **3** |
| 1 | 1.Беседа «Учимся владеть языком эмоций». | Учить выражать в мимике и пантомимики дружеские чувства. Развивать мимику лица, умение выражать в пантомимике гнев, злость. Расширять представления детей об основных эмоциях (радость, грусть, удивление, злость, страх, стыд), развивать умение передавать данные эмоциональные состояния, используя выразительные средства. | стр. 78; |
| 2 | 1.Беседа «Улыбка делает чудеса».  2.Заседание клуба родителей с элементами тренинга «Влияние психологического микроклимата семьи на здоровье ребёнка». | Учить поднимать себе настроение. Развивать умение видеть положительные черты у своих сверстников, вербально выражать их. Учить передавать в движениях различные чувства, эмоции.  Раскрыть значение внутрисемейных отношений для эмоционального благополучия дошкольника. | стр. 81;    стр. 87; |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Цель** | **Источник** |
| 1 | 2 | **3** |
| 1 | 1.Беседа «Не будем драться!». | Учить преодолевать негативные чувства (агрессивность, конфликтность). Управлять собственным поведением. Развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение. | стр. 91; |
| 2 | 1.Беседа «Будь внимателен к близким».  Консультация для родителей:  1.«Расторможенные и агрессивные дети»;  2.»Роль сказки в развитии детской эмоциональности». | Учить выделять особенность других людей, быть внимательным к ним. Формировать представление о важности доставлять радость близким людям. Развивать произвольное внимание и поведение. | стр. 94;    стр. 105;    стр. 99; |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Цель** | **Источник** |
| 1 | 2 | **3** |
| 1 | 1.Беседа «Формировать у детей уверенность в себе». | Учить устанавливать контакт друг с другом, подстраиваться к движениям партнёра. Доброжелательно обращаться друг к другу, использовать различные формы приветствия. Развивать положительное самоотношение, способствовать осознанию сильных сторон положительных черт характера товарища. Снимать тревожность в общении (со взрослыми, сверстниками). | стр. 107; |
| 2 | 1.Беседа «Формировать уверенность в себе».  2. Заседание клуба родителей с элементами тренинга «Формирование положительной самооценки у детей». | Развивать навыки конструктивного поведения. Формировать чувство доверия к окружающим и ответственность за своих товарищей. Способствовать осознанию собственных желаний, возможностей, веры в свои силы.  Познакомить родителей с приёмами формирования у ребёнка положительной самооценки. | стр. 110;    стр. 105; |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Цель** | **Источник** |
| 1 | 2 | **3** |
| 1 | 1.Беседа «Как понять другого». | Формировать дружеские взаимоотношения. Развивать умение вести себя конструктивно в ситуации обиды. Наблюдательность по отношению к сверстникам, умение понять их чувства и желания. | стр. 116; |
| 2 | 1.Беседа «Учимся общаться друг с другом». | Формировать представление о важности видеть лицо своего собеседника в процессе общения, смотреть ему в глаза. Способствовать осознанию детьми важности выбора адекватных форм общения друг с другом. | стр. 117; |

**Литература**

**1.Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А.**

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с. (Библиотека Воспитателя)