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)