

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВАЛЕОЛОГИИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Разработано воспитателем первой
квалификационной категории
Никулиной Натальей Викторовной

СЕНТЯБРЬ

| Раздел программы | ТЕМА | ЦЕЛЬ |
|---|--|--|
| 1.Здоровье - главная ценность человеческой жизни. | «Для чего мы живём?» | Формировать у детей ценностное отношение к человеческой жизни, ответственности за свою жизнь, уважение к чужой жизни и здоровью. |
| 2.Изучаем свой организм. | «Какой я!» «Как устроено тело человека» | Формировать умение детей рассказать о себе, своих умениях и навыках. Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. |

ОКТАБРЬ

| Раздел программы | ТЕМА | ЦЕЛЬ |
|---------------------------------------|---|---|
| 1. О ценности здорового образа жизни. | «Что хорошо, что плохо для здоровья» | Довести до сознания детей, что жизнь и здоровье - это огромная ценность и к ней надо разумно, с уважением и вниманием относиться. |
| 2. О навыках личной гигиены. | «Личная гигиена» «Одежда и здоровье» | Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур |

НОЯБРЬ

| Раздел программы | ТЕМА | ЦЕЛЬ |
|------------------------------|--|---|
| 1. Изучаем Свой организм. | «Какие части есть у моего тела» «Что такое ловкость?» | Продолжать знакомить детей с тем, как устроено тело человека (голова, шея, плечи, руки, туловище, ноги) Координация движений (тренинг) |
| 2. Психическое здоровье. | «Какое у меня лицо?» «Что такое эмоции?» | Формировать эмоциональную сферу детей, учить понимать свои и чужие эмоции, сопереживать. Тренинг (эмоции) |

ДЕКАБРЬ

| Раздел программы | ТЕМА | ЦЕЛЬ |
|---------------------------|--|---|
| 1. Изучаем свой организм. | «Какие у меня глаза» «Что мы видим» | Формировать понимание назначения глаз, воспитывать у детей бережное отношение к органам зрения. Тренинг зрительного внимания. |
| 2. Психическое здоровье. | «Сопереживание» | Продолжать формировать эмоциональную сферу детей, Учить соотносить свои эмоции с о своим |

ЯНВАРЬ

| Раздел программы | ТЕМА | ЦЕЛЬ |
|---------------------------|---|---|
| 1. Изучаем свой организм. | «Как мы слышим» «Речь, как средство общения» | Формировать у детей представление об органах слуха. Закреплять навыки ухода за ушами, правила безопасности. Игры на развитие восприятия интонации и силы голоса. |
| 2. Психическое здоровье. | «Почему мы злимся» | Научить детей разрешать межличностные конфликты, контролировать свои эмоции. Учить пользоваться нормами - регуляторами (уступать, договариваться, извиняться). |

ФЕВРАЛЬ

| Раздел программы | ТЕМА | ЦЕЛЬ |
|--------------------------|--|--|
| 1. Изучаем свой организм | «Как мы дышим» | Ознакомить детей с органами дыхания. Формировать устойчивый навык самоконтроля над дыханием во время физической нагрузки. |
| 2. Психическое здоровье. | «Мы такие разные» «Мужчины и женщины» | Дать представление детям о различии полов. Формировать понятия о мужественности и женственности, желание быть сильными, смелыми; нежными, красивыми. Воспитывать чувство уважения к родителям. |

МАРТ

| Раздел программы | ТЕМА | ЦЕЛЬ |
|---------------------------------------|---|--|
| 1. Прислушиваемся к своему организму. | «Волшебный моторчик» «Кровь, первая помощь» | Познакомить детей с работой сердца. Вырабатывать у детей умение прислушиваться к работе своего сердца в различном моторном состоянии: при нагрузке, в расслабленном состоянии. Первая помощь при порезах и ссадинах. |
| 2. Поговорим о болезни. | «Здоровье и болезнь» «Отношение к больному человеку» | Научить детей заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. |

АПРЕЛЬ

| Раздел программы | ТЕМА | Цель |
|---------------------------------------|--|---|
| 1. Врачи наши друзья. | «Здравствуйте, доктор!» «Кто, что лечит?» | Познакомить с разнообразием врачебных профессий. Дать представление детям о том, как нужно вести себя в кабинете врача, Для чего нужно принимать лекарство, если заболел. |
| 2. Прислушиваемся к своему организму. | «Как двигаются части тела, кто даёт команду» | Дать представление о том, что всеми движениями руководит головной мозг. Развивать навыки саморегуляции. Психогимнастика. Самоконтроль. |

МАЙ

| Раздел программы | ТЕМА | ЦЕЛЬ |
|--|---|---|
| 1. О роли лекарств и витаминов. | «Что такое витамины?» «Витамины и полезные продукты» | Рассказать детям о пользе их назначении витаминов. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной. |
| 2. Здоровье - главная ценность человеческой жизни. | «Спорт - здоровье!» «Режим дня» | Воспитывать у детей интерес спорту, желание заниматься, делать различные упражнения, получать эмоциональный отклик от физических упражнений. Соблюдение режима дня. |