

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ СРЕДНЯЯ ГРУППА

Задачи по становлению ценностного отношения к здоровью и жизни человека:

- способствовать становлению все более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего поведения, развитию самостоятельности;
- способность развитию здоровьесберегающей компетентности дошкольников.

Задачи по освоению представлений о здоровье и здоровьесберегающих правилах, основах здорового образа жизни:

- развивать устойчивые представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья; правилах здоровьесообразного поведения в обществе;
- обогащать представления об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.

Задачи по формированию опыта здоровьесберегающей деятельности и основ здорового образа жизни:

- развивать навыки элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам; самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей; умения помочь взрослому в организации процессов питания, откликаясь на его просьбы; самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, стремясь помочь сверстникам; элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушкам, проявляя инициативность и самостоятельность;
- воспитывать желание разрешать проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья; умение выражать симпатию и проявлять сочувствие сверстникам, оказывать элементарную поддержку и помощь, если кто-то заболел, плохо себя чувствует;
- развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения;
- развивать умения предупреждать, избегать опасные для здоровья ситуации; в случае их возникновения обращаться за помощью к взрослому, привлекая его внимание; выполнять инструкции взрослого в опасных для здоровья обстоятельствах.

(1, стр.7, 8)

Месяц	НОД	Совместная деятельность педагога и детей	Самостоятельная деятельность детей
1	2	3	4
Сентябрь	<p>«Тело человека. Что я знаю о себе» (1, стр.11; 2, стр.3) Задачи: обогащение и развитие представлений детей о строении человека; чувствовать свой организм, тело; воспитывать чувство бережного отношения к себе; вызвать интерес к дальнейшему познанию; воспитывать чувство гордости, что я - человек.</p>	<p>Культурно-гигиенические навыки: «Кто опрятен - тот приятен» (5, стр.28) Игровые ситуации: «Расскажем Карлсону, как надо правильно кушать», «Покажем мишке, как складывать вещи в раздевальном шкафчике» Беседы: «Тело человека», «Как я устроен» (части тела) (3, стр.9), «Чистота и здоровье» (5, стр.31) Объяснить и разучить поговорку: В здоровом теле - здоровый дух; Отгадывание загадок. Дидактические игры: «Говорящая анатомия», «Пирамида здоровья», «Собери из геометрических фигур животное». Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка Чумазая», С. Капутикян «Маша обедает». Оздоровительная гимнастика: массаж ушей, лица. Пальчиковая гимнастика: «Мышка мыла лапки» (5, стр.34) «Енот-чистюля» (5, стр.41) Игры-этюды: «Куклу кормили?», «Ну и каша», «Маша и каша» (1, стр.106), «Митя и рубашка» (1, стр.50)</p>	<p>Изо - уголок: Рисование ладошек (обводка) «Зеркало» Лепка: украшение пластиковых тарелок Трафареты Шаблоны Дидактические игры: Рамки-вкладыши: «Наше тело» «Овощи», «Фрукты» «Кто как устроен» Игры-эстафеты: «Кто быстрее?» Книжный уголок: Рассматривание иллюстраций: «Строение тела» «Будь здоров малыш» «Предметы посуды» Физ. уголок: массажные мячики, ребристая дорожка, массажные коврики. Настольно-печатные игры: «Валеология или здоровый малыш» - лото «Распорядок дня» Сюжетно-ролевая игра: «Больница»</p>

1	2	3	
Октябрь	<p style="text-align: center;">«Почему сердится Мойдодыр» (3, стр.10)</p> <p>Задачи: закреплять знания об уходе за кожей, волосами, ногтями; закрепить последовательность действий при умывании и знания о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным.</p>	<p>Культурно-гигиенические навыки: «Чисто жить - здоровым быть» (5, стр.35)</p> <p>Игровые ситуации: «Зайка пригласил в гости мишку и ёжика», «Покажем Петрушке, как надо вытирать руки насухо»</p> <p>Беседы: «Пожалей свою бедную кожу» (1, стр.115), «Как я буду заботиться о своем здоровье» (1, стр.110).</p> <p>Объяснить и разучить пословицу: «Чистота - залог здоровья».</p> <p>Загадывание и отгадывание загадок.</p> <p>Составить вместе с детьми «Правила здоровой кожи»</p> <p>Дидактические игры: «День - ночь» (5, стр.37), «1, 2, 3 - замри» (5, стр.34), «Что мне нужно для ухода за волосами (<i>ногтями, руками, телом</i>)», «Расскажем куклам, как приводить себя в порядок»</p> <p>«Оденем куклу на прогулку»</p> <p>Игры - упражнения: «Определи на ощупь», «Обработка раны»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Как у нашей кошки...» (5, стр.37) «Мыльные пузыри» (5, стр.41)</p> <p>Чтение художественной литературы: А. Чернышова «Сказка про котенка, который не любил умываться», <i>сказка</i> «Почему кот моется».</p> <p>Художественное творчество: Рисование головы с длинными волосами</p>	<p>Игры-этюды: «Я сама!», «Купание» (1, стр.48)</p> <p>Изо - уголок: Плетение косичек из шерстяных ниток.</p> <p>Книжный уголок: Рассматривание книг: «Азбука здоровья» «Уроки доктора Айболита» «Уроки Мойдодыра» «Если малыш поранился» - оказание первой помощи «Предметы одежды»</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Салон красоты»</p> <p>Настольно-печатные игры: «Как растет живое?» Рамки-вкладыши «Валеология» лото</p> <p>Дидактические игры: «Правила гигиены» «Чудесный мешочек» «Угадай-ка» «Туфельки поссорились - подружились»</p> <p>Игра-экспериментирование: «Что отражается в зеркале» (1, стр.41)</p>

1	2	3	4
Ноябрь	<p style="text-align: center;">«Зрение, гигиена зрения» (2, стр.14)</p> <p>Задачи: дать элементарные знания о значении зрения для человека и животных; формировать умение и навыки бережного отношения к глазам.</p>	<p>Культурно-гигиенические навыки: «Умываем личико» (5, стр.49)</p> <p>Игровые ситуации: «Поучим Вини-Пуха делать пену» «Пройти небольшое расстояние с завязанными глазами»</p> <p>Беседы: «Берегите глаза» (1, стр.114), «Зачем нужны глаза, ресницы».</p> <p>Объяснить и разучить пословицу: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» Загадывание загадок Составить вместе с детьми «Правила хорошего зрения» (2, стр.17)</p> <p>Оздоровительная гимнастика: «Будь здоров!» (упражнения для глаз).</p> <p>Дидактические игры: «Передай настроение», «Отгадай настроение по глазам», «Зеркало» (2, стр.16), «Поехали-поехали» (5, стр.53), «Что художник неправильно нарисовал».</p> <p>Чтение художественной литературы: Н. Орлова «Ребятишкам про глаза», «Береги свои глаза», Н. Кнушевицкая «Глаза и настроение» (2, стр.14, 16, 17) Сказка «Как Машины руки Машу воспитывали» (5, стр.50)</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «На моей руке пять пальцев», «Это я», «Ладони» (5, стр.52)</p>	<p>Изо - уголок: «Обведи и дорисуй», «Нарисуй своего друга» Трафареты Шаблоны</p> <p>Дидактические игры: «Что изменилось?» «Найди такого же цвета» «Найди оттенки» «Замри» «Говорящая анатомия»</p> <p>Книжный уголок: Рассматривание иллюстраций «Будь здоров»</p> <p>Тренажер для глаз</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника» «Семья»</p> <p>Настольно-печатные игры: «Парные картинки» «Разрезные картинки»</p> <p>Фланелеграф: «Накроем стол для гостей»</p>

1	2	3	4
Декабрь	<p style="text-align: center;">«Вред и польза лекарств. Витамины» (8, стр.225; 3, стр.12)</p> <p>Задачи: дать представление о том, что такое таблетка, в каких случаях ее необходимо принимать; пополнить знание детей о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</p>	<p>Культурно-гигиенические навыки: «Если болен кто-то рядом» (5, стр.104)</p> <p>Игровые ситуации: «Как заболела наша семья» «Вилка и ложка справа лежат и вверх глядят»</p> <p>Беседа: «Таблетки растут на грядке» «Что такое - грипп» (5, стр.86) «Что продают в аптеке»</p> <p>Загадывание загадок Познакомить детей с профилактикой гриппа.</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Стираем носовой платок» «Чай для Валерика» «Проглот - бегемот» (5, стр.105)</p> <p>Просмотр тематического мультфильма «Зимняя сказка»</p> <p>Чтение художественной литературы: «Как лечили Стобеда, а вылечили еще и собаку...» Д. Орловой, «Лекарство» К. Ушинский, «Больная кукла» В. Берестова</p> <p>Слушание музыкальных произведений: П. Чайковский «Болезнь куклы», А. Гречаниной «Котик заболел», «Котик выздоровел», Н. Мурычевой «Заболела бабушка»</p> <p>Дидактические игры: «Правила гигиены» «Какие продукты и как мы используем в пищу» «Таня простудилась» (6, стр.326)</p> <p>Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний: «Неболейка» «Солнышко» (4, стр.67)</p> <p>Этюд: «Бабушка заболела» (6, стр.213)</p>	<p>Дидактические игры: «Чудесный мешочек» (<i>овощи, фрукты</i>) «Разложи на тарелках полезные продукты» «Вредно - полезно» (<i>выбрать картинки с полезными продуктами - овощи, фрукты, молочные продукты</i>)</p> <p>Книжный уголок: Рассматривание альбома «Продукты питания» «Еда» «Овощи» «Фрукты»</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Столовая» «Поликлиника»</p> <p>Изо - уголок: «Обведи и дорисуй» Трафареты Шаблоны Лепка - «Витаминки» «Девочка в зимней одежде»</p>

1	2	3	4
Январь	<p style="text-align: center;">«Наши органы слуха» (2, стр.18)</p> <p>Задачи: расширить знание детей об ушах человека; отметить роль слуха в жизни человека и животных (предупреждает об опасности, рассказывает об окружающем мире; гигиена органов слуха.</p>	<p>Культурно-гигиенические навыки: «Наши ушки» (5, стр.59)</p> <p>Игровые ситуации: «Расскажем мишке, как лечиться у врача» «Расскажем мишке, как правильно чихать»</p> <p>Беседы: «Чтобы уши слышали», «Слышит кошка, слышит человек».</p> <p>Загадывание загадок, Составить вместе с детьми «Правила хорошего слуха» (2, стр.22)</p> <p>Чтение художественной литературы: «Как беречь уши» Э. Мошковская, С. Шукшина; Э. Мошковская «Приказ», «Уши».</p> <p>Артикуляционная гимнастика: «Кто как говорит»</p> <p>Игры - упражнения: «Определи по звуку» «Отгадай, кто позвал»</p> <p>Игра-эксперимент: «Слушай во все уши!» (8, стр.211) «Слышу - не слышу» (2, стр.20) «Испорченный телефон»</p> <p>Оздоровительный массаж: «Солнышко» (4, стр.66)</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Головушка» (5, стр.58)</p> <p>Слушание музыкального произведения: М. Лазарева «Знай свое тело»</p> <p>Дидактические игры: «1, 2, 3 - мое движение повтори!» «Зеркало»</p>	<p>Дидактические игры: «Тихо-громко» (<i>звук</i>) «Найди пару» «Повтори мелодию» (<i>ритм</i>)</p> <p>Книжный уголок: Рассматривание книг: «Азбука здоровья», «Уроки доктора Айболита», «Уроки Мойдодыра»</p> <p>Настольно-печатные игры: «Валеология или здоровый малыш» - лото «Распорядок дня»</p> <p>Игровые упражнения: Музыкальные инструменты</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Больница» «Театр» «Дочки-матери»</p> <p>Изо - уголок: «Зеркало» Трафареты Шаблоны</p> <p>Игры-экспериментирования: С мыльной водой и пеной</p>

1	2	3	4
Февраль	<p style="text-align: center;">«Приятного аппетита» (2, стр.39)</p> <p>Задачи: познакомить детей с назначением и работой системы пищеварения: рот, желудок; помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания.</p>	<p>Культурно-гигиенические навыки: «Чисто жить - здоровым быть» (5, стр. 35)</p> <p>Игровые ситуации: «Расскажем зайке, как мы складываем одежду перед сном» «Научим Почемучку мыть посуду» «Папа, мама, есть хочу!» (5, стр.48) «Вилка и ложка справа лежат и вверх глядят»</p> <p>Беседы: «Зачем нужен желудок?» «Когда и как полезно есть» «Как правильно сидеть за столом во время приема пищи» Составить вместе с детьми «Правила здорового питания»</p> <p>Чтение художественной литературы: «Куда пропала пища?» С. Шукшина, «Желудок» Н. Кнушевицкая (2, стр.39), «Вкусная каша» З. Александрова, «Большая ложка» З. Александрова, «Простокваша» Е. Благинина</p> <p>Дидактические игры: «Вредно - полезно» (<i>выбрать картинки с полезными продуктами - овощи, фрукты, молочные продукты</i>) «Правила гигиены» «Какие продукты и как мы используем в пищу»</p> <p>Упражнения психогимнастики: «Вкусные конфеты», «Вкусное варенье»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Как у нашей кошки...» «Енот - чистюля» (5, стр.37, 41)</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры: «Столовая» «Больница»</p> <p>Настольно-печатные игры: «Валеология или здоровый малыш» - лото «Распорядок дня» «Пирамида здоровья» «Аскорбинка и ее друзья»</p> <p>Дидактические игры: Рамки-вкладыши: «Наше тело», «Овощи», «Фрукты» «Кто как устроен» «Говорящая анатомия»</p> <p>Физ. уголок: массажные мячики, ребристая дорожка, массажные коврики.</p> <p>Книжный уголок: Рассматривание альбома «Продукты питания» «Еда» «Овощи» «Фрукты»</p> <p>Изо - уголок: Лепка «Посуда» (<i>чашка, тарелка</i>) Рисование «Салфетка»</p>

1	2	3	4
Март	<p style="text-align: center;">«Наши помощники - зубы» (2, стр.26)</p> <p>Задачи: дать понятие зубы, их значение, уход за зубами и поддержание их в здоровом состоянии; бережное отношение к зубам; виды зубов (<i>молочные, постоянные, коренные и т.д.</i>)</p>	<p>Культурно-гигиенические навыки: «Наши зубки» (5, стр.64)</p> <p>Игровые ситуации: «Расскажем Карлсону, как надо правильно кушать» «Расскажем мишке, как лечиться у врача» «Напомним игрушкам, где лежат наши вещи» «Как правильно пользоваться носовым платком»</p> <p>Беседы: «Почему нужно полоскать рот после еды», «Зачем человеку зубы», «Что полезно, что вредно для зубов», «Как себя вести на приеме у зубного врача» Составить вместе с детьми «Правила здоровых зубов» Загадывание загадок</p> <p>Психогимнастика: «Вкусные конфеты», «Вкусное варенье» (9, стр.81)</p> <p>Артикуляционная гимнастика - упражнения для языка</p> <p>Практические упражнения: по обучению способам ухода за зубами. Ознакомление с алгоритмом чистки зубов</p> <p>Речевые игры: «Какая паста?», учить различать детскую зубную щетку от взрослой.</p> <p>Дидактические игры: «Разложи на тарелках полезные продукты» «Чудесный мешочек» «Если кто-то заболел»</p> <p>Чтение художественной литературы: «Сказка про зубки» (5, стр.67) «Зубы» Н. Кнушевицкая</p>	<p>Книжный уголок: Рассматривание книг: «Азбука здоровья», «Уроки доктора Айболита», «Уроки Мойдодыра»</p> <p>Дидактические игры: «Правила гигиены», «Угадай-ка» «Тихо-громко» (<i>звук</i>) «Найди пару» «Повтори мелодию» (<i>ритм</i>)</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника» «Семья»</p> <p>Настольно-печатные игры: «Парные картинки» «Разрезные картинки»</p> <p>Изо - уголок: «Зеркало» Трафареты Шаблоны</p>

1	2	3	4
Апрель	<p style="text-align: center;">«Как и чем мы дышим» (2, стр.37)</p> <p>Задачи: дать элементарное знание об органах дыхания, их роль в жизни человека; словарь (<i>легкие, воздух, вдох, выдох, горло, нос</i>); освоение детьми механизма обоняния, приемов обеспечения безопасности дыхания; дать представление о пользе правильного дыхания.</p>	<p>Культурно-гигиенические навыки: «Твой дружок - носовой платок» (5, стр.94)</p> <p>Игровые ситуации: «Расскажем мишке, как правильно дышать» «Что нужно врачу» «Измерим мишке температуру» «Научим Петрушку мыть посуду»</p> <p>Беседы: «Для чего мы дышим?» «Как я дышу», «Почему заболело горло?» «Как можно лечить горло?»</p> <p>Составить вместе с детьми «Правила здоровых легких» (2, стр.38)</p> <p>Игровые упражнения: «Выбери платок» (<i>познакомить с разными видами платков - носовой, головной, косынка, кружевной</i>)</p> <p>Игры с носовым платком (<i>трансформации по типу Воскобовича «Волшебный квадрат»</i>)</p> <p>«Вдох - выдох» (2, стр.38)</p> <p>Чтение художественной литературы: «Мой замечательный нос» Э. Машковская «Зачем носик малышам?» Ю. Прокопович «Чем нос лучше?» В. Бианки «Ящуркин нос» Н. Сладков</p> <p>Игра с придумыванием конца истории: «Если бабушка заболела, то...»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Организация опытной деятельности: «Потеря воды во время дыхания» (10, стр.178) «Мыльные пузыри» «Мыло - фокусник» (10, стр.196)</p>	<p>Дидактические игры: «Игры на поддувание» «Дуй - дуй ветерок» «Дудочка - дуди» (<i>музыкальные инструменты</i>)</p> <p>Настольно-печатные игры: «Валеология или здоровый малыш» - лото «Распорядок дня»</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Доктор» (<i>использование карточек с вариантами лечения органов дыхания - капли в нос, полоскание горла, теплые шапочки, резиновые шапочки для купания</i>) «Семья» (<i>лечение больного ребенка</i>) «Шофер» (<i>на «Скорой помощи»</i>) «Магазин» (<i>отдел по продаже физкультурного оборудования</i>)</p> <p>Игры с воздушными шарами</p> <p>Игры-эстафеты: «Кто быстрее?»</p> <p>Изо - уголок: Аппликация «Воздушные шары»</p>

1	2	3	4
Май	<p style="text-align: center;">«Дружим со спортом» (сердце, ноги, руки) (2, стр.6, 10, 36)</p> <p>Задачи: дать знания детям о том, зачем нужны сердце, ноги, руки; закрепить знания о способах тренировки этих органов.</p>	<p>Культурно-гигиенические навыки: «Чисто жить - здоровым быть» (5, стр. 35)</p> <p>Игровые ситуации: «Расскажем куклам, как приводить себя в порядок» «Как мы умеем кушать» «Научим Петрушку правильно раздеваться после прогулки»</p> <p>Беседы: «Великий труженик» «Как я буду заботиться о своем здоровье» Загадывание загадок</p> <p>Дидактические игры: «Петрушка в спортивной форме» (11, стр.27) «Угадай-ка» «Говорящая анатомия» «Кто быстрее наденет...»</p> <p>Упражнения: на развитие силы рук и ног</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Большаку - дрова рубить» «Гонки многоножек» «Гости» (2, стр.7)</p> <p>Слушание работы сердца в состоянии покоя и после нагрузки</p> <p>Чтение художественной литературы: Чтение потешек - «Ножки, ножки, где вы были?» «Бабушкины руки» В. Квитко «Пожалейте нас!» С. Капутикян «Я одеться сам могу» В. Зайцев</p> <p>Художественное творчество: Рисование на тему «Мое сердце» Обводка «Стоп ног», «Моя рука»</p>	<p>На прогулке: Наблюдение и сравнение следов ребенка и взрослого на песке. Учить различать следы животных - кошки, собаки, птицы</p> <p>Настольно-печатные игры: «Валеология или здоровый малыш» - лото «Распорядок дня» «Пирамида здоровья» «Аскорбинка и ее друзья»</p> <p>Книжный уголок: Рассматривание книг: «Азбука здоровья», «Уроки доктора Айболита», «Уроки Мойдодыра»</p> <p>Физ. уголок: массажные мячики, ребристая дорожка, массажные коврики.</p> <p>Изо - уголок: «Зеркало» Трафареты Шаблоны «Обведи и дорисуй»</p>