

Перспективное планирование по здоровьесбережению в старшей группе

Воспитатель: Е.Г. Чемерис

Сентябрь

Специально-организованная образовательная деятельность	Совместная деятельность взрослого и ребенка	Работа с родителями
<p>Экскурсии Игровые ситуации Беседы Сюжетно-ролевые игры Чтение художественной литературы</p>	<p>Беседа «Витамины». Задачи: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье. Дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма.</p> <p>Игровая ситуация: «Научим куклу мыть руки перед едой». Задачи: Учить детей под контролем взрослого, а затем и самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать личным полотенцем.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Ветеринар». Задачи: Обеспечить у детей интерес к сюжетно – ролевой игре, помочь создать игровую обстановку. Способствовать расширению знаний о животных, об их внешнем виде, по памяти характеризовать их.</p> <p>Чтение художественной литературы: К. Чуковский</p>	<p>Консультация для родителей: «Острые кишечные инфекции у детей, их профилактика».</p>

	<p>«Федорино горе». Задачи: Продолжить знакомство с творчеством К.И. Чуковского. Учить детей отвечать на вопросы. Воспитывать бережное отношение к посуде. Оценить поступки Федоры. Развивать способность сопоставлять иллюстрации с соответствующим отрывком произведения.</p>	
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - неделя 1: комплекс упражнений 1 - неделя 2: комплекс упражнений 2 - неделя 3: комплекс упражнений 3 - неделя 4: комплекс упражнений 4 	
Пальчиковая гимнастика, Бодрящая гимнастика, Точечный массаж, Релаксация	ежедневно	
Дыхательная гимнастика, Гимнастика для глаз, Сказкотерапия, Артикуляционная сказка	3 раза в неделю	
Физкультминутки	<ul style="list-style-type: none"> - Мячик - Солнце и мама - Быстрые ножки - Вот так - Птички 	
Кварцевание групп	Ежедневно.	

<p>Гигиенические и водные процедуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> - умывание (ежедневно) - мытье рук с мылом (ежедневно) 	
<p>Свето-воздушные ванны (СанПин ДОО)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (ежедневно) - прогулки на свежем воздухе (ежедневно) <p>Температурный режим прогулок воспитанников на свежем воздухе</p> <p>11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.</p> <p>11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.</p> <p>11.7. Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сон (ежедневно) <p>Для детей от 4 до 5 лет дневной</p>	

	сон организуют однократно, продолжительностью не менее 2 часов.	
Спец. закаливание	- дыхательная гимнастика (ежедневно) - хождение босиком (при t пола +18°C) Сначала 1 минуту, затем прибавляя каждые 5-7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8-10 минут (ежедневно)	
Подвижные игры	По ежедневному плану.	
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельные подвижные игры.	
Активный отдых	Физкультурный досуг.	

Октябрь

Специально-организованная образовательная деятельность	Совместная деятельность взрослого и ребенка	Работа с родителями
Экскурсии Игровые ситуации Беседы Сюжетно-ролевые игры	Беседа «Если хочешь быть здоров». Задачи: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье. Совершенствовать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Игровая ситуация:	Консультация для родителей: « Сон как важная составляющая режима дня дошкольника».

	<p>«Поможем кукле умыться». Задачи: Учить детей под контролем взрослого, а затем и самостоятельно умываться, насухо вытирать личным полотенцем.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Парикмахерская». Задачи: Познакомить детей с работой парикмахера. Вовлечь детей в сюжетно-ролевую игру; побуждать к самостоятельности в импровизации роли, воспитывать дружеское отношение к друг другу, культуру поведения в общественных местах.</p>	
Утренняя гимнастика	<p>- неделя 1: комплекс упражнений 5</p> <p>- неделя 2: комплекс упражнений 6</p> <p>- неделя 3: комплекс упражнений 7</p> <p>- неделя 4: комплекс упражнений 8</p>	
Пальчиковая гимнастика, Бодрящая гимнастика, Точечный массаж, Релаксация	ежедневно	
Дыхательная гимнастика, Гимнастика для глаз, Сказкотерапия, Артикуляционная сказка	3 раза в неделю	

Кварцевание групп	Ежедневно.	
Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание (ежедневно) - мытье рук с мылом (ежедневно) 	
Свето-воздушные ванны (СанПин ДОО)	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (ежедневно) - прогулки на свежем воздухе (ежедневно) <p>Температурный режим прогулок воспитанников на свежем воздухе</p> <p>11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий.</p> <p>При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.</p> <p>11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.</p> <p>11.7. Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сон (ежедневно) <p>Для детей от 4 до 5 лет</p>	

	дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 2 часов.	
Спец. закаливание	- дыхательная гимнастика (ежедневно) - хождение босиком (при t пола +18°C) Сначала 1 минуту, затем прибавляя каждые 5-7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8-10 минут (ежедневно)	
Подвижные игры	По ежедневному плану.	
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельные подвижные игры.	
Активный отдых	Физкультурный досуг.	

Ноябрь

Специально-организованная образовательная деятельность	Совместная деятельность взрослого и ребенка	Работа с родителями
Экскурсии Игровые ситуации Беседы	Беседа «Чистота — залог здоровья!». Задачи: Приобщение воспитанников к чистоте,	Консультация для родителей: «Плавание-здоровье детей».

<p>Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>соблюдению личной гигиены, правилам здорового образа жизни.</p> <p>Игровая ситуация: «Поможем кукле расчесать волосы». Задачи: Учить пользоваться расческой. Учить спокойно вести себя, проявлять вежливость и аккуратность, заботу о кукле.</p> <p>Сюжетно-ролевые игра: «Наводим чистоту в комнате». Задачи: Вызывать у детей интерес к совместной со взрослым игровой деятельности и формировать умение принимать воображаемую ситуацию. Объяснить, зачем необходимо наводить порядок.</p>	
<p>Утренняя гимнастика</p>	<p>- неделя 1: комплекс упражнений 9</p> <p>- неделя 2: комплекс упражнений 10</p> <p>- неделя 3: комплекс упражнений 11</p> <p>- неделя 4: комплекс упражнений 12</p>	
<p>Пальчиковая гимнастика, Бодрящая гимнастика, Точечный массаж, Релаксация</p>	<p>ежедневно</p>	
<p>Дыхательная гимнастика, Гимнастика для глаз,</p>	<p>3 раза в неделю</p>	

<p>Сказкотерапия, Артикуляционная сказка</p>		
<p>Кварцевание групп</p>	<p>Ежедневно.</p>	
<p>Гигиенические и водные процедуры</p>	<p>- умывание (ежедневно) - мытье рук с мылом (ежедневно)</p>	
<p>Свето-воздушные ванны (СанПин ДОО)</p>	<p>- проветривание помещений (ежедневно) - прогулки на свежем воздухе (ежедневно) Температурный режим прогулок воспитанников на свежем воздухе 11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. 11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. 11.7. Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные</p>	

	<p>игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения.</p> <p>- сон (ежедневно)</p> <p>Для детей от 4 до 5 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 2 часов.</p>	
Спец. закаливание	<p>- дыхательная гимнастика (ежедневно)</p> <p>- хождение босиком (при t пола +18°C)</p> <p>Сначала 1 минуту, затем прибавляя каждые 5-7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8-10 минут (ежедневно).</p>	
Подвижные игры	По ежедневному плану.	
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельные подвижные игры.	
Активный отдых	Физкультурный досуг.	

Декабрь

Специально-организованная образовательная деятельность	Совместная деятельность взрослого и ребенка	Работа с родителями
<p>Экскурсии</p> <p>Игровые ситуации</p> <p>Беседы</p>	<p>Беседа о культурно-гигиенических навыках.</p> <p>Задачи: Способствовать осмыслению детьми</p>	<p>Консультация для родителей:</p> <p>«Здоровье ребенка в наших руках».</p>

**Сюжетно-ролевые
игры
Чтение
художественной
литературы**

необходимости соблюдения правил личной гигиены, познакомить с алгоритмом выполнения культурно-гигиенических навыков, приучать детей следить за своим внешним видом, продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, насухо вытираться после умывания.

Игровая ситуация: Оденем куклу на прогулку

Задачи: Воспитывать бережное отношение к вещам, оказывать взаимопомощь друг другу при одевании. Развивать мелкую моторику рук, наглядно-действенного мышления. Учить детей различать и называть предметы одежды, дифференцировать одежду для мальчиков и для девочек, узнавать ее на картинках, последовательно одевать куклу. Одеваться по сезону.

**Сюжетно-ролевые игра:
«Доктор»**

Задачи: Развивать интерес и уважение к профессии; формировать способности устанавливать простейшие связи; учить выполнять игровые действия совместно со взрослым, по подражанию взрослому; стимулировать и поддерживать речевую активность детей во время действий с образными игрушками; учить детей вместе со взрослым

	<p>организовывать место для игры с различными образными игрушками; формировать умение самостоятельно подбирать атрибуты для роли.</p> <p>Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр».</p> <p>Задачи: Продолжить знакомство с творчеством К.И. Чуковского. Учить детей отвечать на вопросы. Развивать способность сопоставлять иллюстрации с соответствующим отрывком произведения. Продолжать закрепление знаний детей о культуре гигиены, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, развивать аккуратность, чистоплотность, желание быть всегда опрятным, красивым.</p>	
Утренняя гимнастика	<p>- неделя 1: комплекс упражнений 13</p> <p>- неделя 2: комплекс упражнений 14</p> <p>- неделя 3: комплекс упражнений 15</p> <p>- неделя 4: комплекс упражнений 16</p>	
Пальчиковая гимнастика, Бодрящая гимнастика, Точечный массаж, Релаксация	ежедневно	
Дыхательная гимнастика, Гимнастика для глаз,	3 раза в неделю	

<p>Сказкотерапия, Артикуляционная сказка</p>		
<p>Кварцевание групп</p>	<p>Ежедневно.</p>	
<p>Гигиенические и водные процедуры</p>	<p>- умывание (ежедневно) - мытье рук с мылом (ежедневно)</p>	
<p>Свето-воздушные ванны (СанПин ДОО)</p>	<p>- проветривание помещений (ежедневно) - прогулки на свежем воздухе (ежедневно) Температурный режим прогулок воспитанников на свежем воздухе 11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. 11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. 11.7. Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце</p>	

	<p>прогулки перед возвращением детей в помещения.</p> <p>- сон (ежедневно)</p> <p>Для детей от 4 до 5 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 2 часов.</p>	
Спец. закаливание	<p>- дыхательная гимнастика (ежедневно)</p> <p>- хождение босиком (при t пола +18°C)</p> <p>Сначала 1 минуту, затем прибавляя каждые 5-7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8-10 минут (ежедневно).</p>	
Подвижные игры	По ежедневному плану.	
Самостоятельная двигательная деятельность.	Самостоятельные подвижные игры.	
Активный отдых.	Физкультурный досуг.	

Январь.

Специально-организованная образовательная деятельность	Совместная деятельность взрослого и ребенка	Работа с родителями
<p>Экскурсии</p> <p>Игровые ситуации</p> <p>Беседы</p> <p>Сюжетно-ролевые</p>	<p>Беседа «Здоровые зубки».</p> <p>Задачи: Объяснить причину болезни зубов. Формировать потребность в сохранении зубов здоровыми. Приучать</p>	<p>Консультация для родителей: «Как ухаживать за молочными зубами».</p>

<p>игры</p>	<p>ребенка быть внимательным к себе, к состоянию своих зубов.</p> <p>Игровая ситуация: «Купание куклы». Задачи: Формировать представление о культурно-гигиенических навыках, о предметах необходимых для водных процедур, активировать знания детей о купании, формировать положительное отношение к водным процедурам.</p> <p>Сюжетно-ролевые игра: «Поликлиника». Задачи: Закрепить ранее полученные знания о труде врача, обогащать словарный запас, развивать речь детей, формировать у детей умение играть по замыслу, стимулировать творческую активность, формировать дружеские взаимоотношения.</p>	
<p>Утренняя гимнастика</p>	<p>- неделя 1: комплекс упражнений 17</p> <p>- неделя 2: комплекс упражнений 18</p> <p>- неделя 3: комплекс упражнений 19</p> <p>- неделя 4: комплекс упражнений 20</p>	
<p>Пальчиковая гимнастика, Бодрящая гимнастика, Точечный массаж, Релаксация</p>	<p>ежедневно</p>	
<p>Дыхательная гимнастика, Гимнастика для глаз, Сказкотерапия,</p>	<p>3 раза в неделю</p>	

<p>Артикуляционная сказка</p>		
<p>Кварцевание групп</p>	<p>Ежедневно.</p>	
<p>Гигиенические и водные процедуры</p>	<p>- умывание (ежедневно) - мытье рук с мылом (ежедневно)</p>	
<p>Свето-воздушные ванны (СанПин ДОО)</p>	<p>- проветривание помещений (ежедневно) - прогулки на свежем воздухе (ежедневно) Температурный режим прогулок воспитанников на свежем воздухе 11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. 11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. 11.7. Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед</p>	

	возвращением детей в помещения. - сон (ежедневно) Для детей от 4 до 5 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 2 часов.	
Спец. закаливание	- дыхательная гимнастика (ежедневно) - хождение босиком (при t пола +18°C) Сначала 1 минуту, затем прибавляя каждые 5-7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8-10 минут (ежедневно)	
Подвижные игры	По ежедневному плану.	
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельные подвижные игры.	
Активный отдых	Физкультурный досуг.	

Февраль

Специально-организованная образовательная деятельность	Совместная деятельность взрослого и ребенка	Работа с родителями
Экскурсии Игровые ситуации Беседы Сюжетно-ролевые	Беседа «Быть здоровым – хорошо! Болеть – плохо!» Задачи: Учить детей различать признаки здоровья, учить несколькими фразами	Консультация для родителей: «Правильная осанка – залог крепкого

<p>игры</p>	<p>рассказывать о своём здоровье, развивать умение переносить полученные ранее знания на конкретные жизненные ситуации. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p> <p>Игровая ситуация: «Научим куклу чистить зубки».</p> <p>Задачи: Формировать умение пользоваться зубной щеткой, учить правильно ухаживать за зубками.</p> <p>Сюжетно-ролевые игра: «Аптека».</p> <p>Задачи: Способствовать накоплению игрового опыта. Расширить знания о профессиях работников аптеки: фармацевт делает лекарства, кассир-продавец продает их, заведующая аптекой заказывает нужные травы и другие препараты для изготовления лекарств, расширить словарный запас детей: «лекарственные препараты», «фармацевт», «заказ», «лекарственные растения».</p>	<p>здоровья».</p>
<p>Утренняя гимнастика</p>	<p>- неделя 1: комплекс упражнений 21</p> <p>- неделя 2: комплекс упражнений 22</p> <p>- неделя 3: комплекс упражнений 23</p> <p>- неделя 4: комплекс упражнений 24</p>	
<p>Пальчиковая гимнастика, Бодрящая гимнастика,</p>	<p>ежедневно</p>	

<p>Точечный массаж, Релаксация</p>		
<p>Дыхательная гимнастика, Гимнастика для глаз, Сказкотерапия, Артикуляционная сказка</p>	<p>3 раза в неделю</p>	
<p>Кварцевание групп</p>	<p>Ежедневно.</p>	
<p>Гигиенические и водные процедуры</p>	<p>- умывание (ежедневно) - мытье рук с мылом (ежедневно)</p>	
<p>Свето-воздушные ванны (СанПин ДОО)</p>	<p>- проветривание помещений (ежедневно) - прогулки на свежем воздухе (ежедневно) Температурный режим прогулок воспитанников на свежем воздухе 11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. 11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня</p>	

	<p>и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.</p> <p>11.7. Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения.</p> <p>- сон (ежедневно)</p> <p>Для детей от 4 до 5 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 2 часов.</p>	
Спец. закаливание	<p>- дыхательная гимнастика (ежедневно)</p> <p>- хождение босиком (при t пола +18°C)</p> <p>Сначала 1 минуту, затем прибавляя каждые 5-7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8-10 минут (ежедневно)</p>	
Подвижные игры	По ежедневному плану.	
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельные подвижные игры.	
Активный отдых	Физкультурный досуг. День здоровья.	

Март

Специально-организованная образовательная деятельность	Совместная деятельность взрослого и ребенка	Работа с родителями
<p style="text-align: center;"> Экскурсии Игровые ситуации Беседы Сюжетно-ролевые игры </p>	<p> Беседа «Грязные и чистые руки». Задачи: Рассказать, как простое мытье рук с мылом помогает эффективно бороться с заболеваниями. </p> <p> Игровая ситуация: «Кукла Маша у зубного врача». Задачи: Воспитывать доброжелательное отношение к посещению врача стоматолога. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью. Расширять знания детей о гигиене полости рта. Дать знания о причинах повреждения зубов. </p> <p> Сюжетно-ролевые игра: «Игрушки у врача». Задачи: Учить детей уходу за больными и пользованию медицинскими инструментами, воспитывать в детях внимательность, чуткость, расширять словарный запас: ввести понятия «больница», «больной», «лечение», «лекарства», «температура», «стационар». </p>	<p> Консультация для родителей: «Режим дня – важное условие ЗОЖ». </p>
<p> Утренняя гимнастика </p>	<p> - неделя 1: комплекс упражнений 25 - неделя 2: комплекс упражнений 26 </p>	

	<p>- неделя 3: комплекс упражнений 27</p> <p>- неделя 4: комплекс упражнений 28</p>	
<p>Пальчиковая гимнастика, Бодрящая гимнастика, Точечный массаж, Релаксация</p>	<p>ежедневно</p>	
<p>Дыхательная гимнастика, Гимнастика для глаз, Сказкотерапия, Артикуляционная сказка</p>	<p>3 раза в неделю</p>	
<p>Кварцевание групп</p>	<p>Ежедневно.</p>	
<p>Гигиенические и водные процедуры</p>	<p>- умывание (ежедневно) - мытье рук с мылом (ежедневно)</p>	
<p>Свето-воздушные ванны (СанПин ДОО)</p>	<p>- проветривание помещений (ежедневно) - прогулки на свежем воздухе (ежедневно) Температурный режим прогулок воспитанников на свежем воздухе 11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При</p>	

	<p>температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.</p> <p>11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.</p> <p>11.7. Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения.</p> <p>- сон (ежедневно)</p> <p>Для детей от 4 до 5 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 2 часов.</p>	
Спец. закаливание	<p>- дыхательная гимнастика (ежедневно)</p> <p>- хождение босиком (при t пола +18°С)</p> <p>Сначала 1 минуту, затем прибавляя каждые 5-7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8-10 минут (ежедневно)</p>	
Подвижные игры	По ежедневному плану.	
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельные подвижные игры.	
Активный отдых	Физкультурный досуг.	

--	--	--

Апрель

Специально-организованная образовательная деятельность	Совместная деятельность взрослого и ребенка	Работа с родителями
<p>Экскурсии Игровые ситуации Беседы Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Беседа «Здоровье в порядке — спасибо зарядке». Задачи: Повышение интереса детей к утренней зарядке, формирование привычки к соблюдению режима дня.</p> <p>Игровая ситуация: «Посещение больного». Задачи: Учить детей различать признаки здоровья, учить несколькими фразами рассказывать о своём здоровье. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p> <p>Сюжетно-ролевые игра: «Магазин полезных продуктов». Задачи: Дать представление о полезных продуктах и здоровом питании. Расширять знания о функционировании магазина.</p>	<p>Консультация для родителей: «Одежда и здоровье ребенка».</p>
<p>Утренняя гимнастика</p>	<p>- неделя 1: комплекс упражнений 29 - неделя 2: комплекс упражнений 30 - неделя 3: комплекс упражнений 31 - неделя 4: комплекс упражнений 32</p>	

<p>Пальчиковая гимнастика, Бодрящая гимнастика, Точечный массаж, Релаксация</p>	<p>ежедневно</p>	
<p>Дыхательная гимнастика, Гимнастика для глаз, Сказкотерапия, Артикуляционная сказка</p>	<p>3 раза в неделю</p>	
<p>Кварцевание групп</p>	<p>Ежедневно.</p>	
<p>Гигиенические и водные процедуры</p>	<p>- умывание (ежедневно) - мытье рук с мылом (ежедневно)</p>	
<p>Свето-воздушные ванны (СанПин ДОО)</p>	<p>- проветривание помещений (ежедневно) - прогулки на свежем воздухе (ежедневно) Температурный режим прогулок воспитанников на свежем воздухе 11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки</p>	

	<p>рекомендуется сокращать.</p> <p>11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.</p> <p>11.7. Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения.</p> <p>- сон (ежедневно) Для детей от 4 до 5 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 2 часов.</p>	
Спец. закаливание	<p>- дыхательная гимнастика (ежедневно)</p> <p>- хождение босиком (при t пола +18°C)</p> <p>Сначала 1 минуту, затем прибавляя каждые 5-7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8-10 минут (ежедневно)</p>	
Подвижные игры	По ежедневному плану.	
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельные подвижные игры.	
Активный отдых	Физкультурный досуг.	

Май

Специально-организованная образовательная деятельность	Совместная деятельность взрослого и ребенка	Работа с родителями
<p>Экскурсии Игровые ситуации Беседы Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Задачи: Формировать представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье. Рассказать о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями.</p> <p>Игровая ситуация: «У куклы Маши болят зубки». Задачи: Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь». Учить заботиться о своем здоровье, сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Сюжетно-ролевые игра: «Поварята». Задачи: Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания. Актуализировать представления о рациональном питании. Научить определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p>	<p>Консультация для родителей: «Бодрость с самого утра».</p>

Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - неделя 1: комплекс упражнений 33 - неделя 2: комплекс упражнений 34 - неделя 3: комплекс упражнений 35 - неделя 4: комплекс упражнений 36 	
Пальчиковая гимнастика, Бодрящая гимнастика, Точечный массаж, Релаксация	ежедневно	
Дыхательная гимнастика, Гимнастика для глаз, Сказкотерапия, Артикуляционная сказка	3 раза в неделю	
Кварцевание групп	Ежедневно.	
Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание (ежедневно) - мытье рук с мылом (ежедневно) 	
Свето-воздушные ванны (СанПин ДОО)	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (ежедневно) - прогулки на свежем воздухе (ежедневно) <p>Температурный режим прогулок воспитанников на свежем воздухе 11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки</p>	

	<p>определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.</p> <p>11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.</p> <p>11.7. Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения.</p> <p>- сон (ежедневно) Для детей от 4 до 5 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 2 часов.</p>	
<p>Спец. закаливание</p>	<p>- дыхательная гимнастика (ежедневно) - хождение босиком (при t пола +18°С) Сначала 1 минуту, затем прибавляя каждые 5-7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8-10 минут (ежедневно)</p>	
<p>Подвижные игры</p>	<p>По ежедневному плану.</p>	

Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельные подвижные игры.	
Активный отдых	Физкультурный досуг. День здоровья.	