

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад
№22 «Сказка»
(МБДОУ №22 «Сказка»)**

**Перспективный план работы по здоровьесбережению
Подготовительной группы «Колокольчик» на 2025/2026
учебный год**

Составила: Мацкевич З.В.
воспитатель

г. Сургут

ЗАДАЧИ:

- Воспитывать ценностное отношение к здоровью человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.
- Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.
- Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка; создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

ПЛАН

Месяц	Тема совместной деятельности с детьми	Задачи
Сентябрь	«К здоровью без лекарств»	дать понятие здоровье, формировать представление о здоровом человеке и развивать осознанное отношение к своему здоровью.
	«Что такое болезнь?»	формировать умение контролировать своё здоровье, укреплять его, содействовать приобщению к здоровому образу жизни, развивать навыки безопасного поведения.
	Нам микробы не страшны, с чистотой дружим мы»	дать детям элементарное представление о микробах, сформировать представление о том, что большинство заболеваний носит инфекционный характер, разъяснить, что человек в силах уберечь себя сам от болезней, воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням.
	«Что помогает мне быть здоровым»	-раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников здоровья
Октябрь	«Здоровая пища»	закрепить представление о том, какая еда полезна, а какая – вредна для организма, подвести детей к пониманию противоречия «мне нравится эта еда, но моему организму она не полезна, довести до сознания детей, что здоровье зависит от качества принимаемой пищи, установить взаимосвязь между правильным питанием и здоровым образом жизни.
	«Витамины – наши друзья»	закрепить знания детей о витаминах, зачем они нужны человеку и в чём заключается их полезное свойство, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни
	«Приготовление витаминного салата»	формировать умение детей готовить витаминный салат, закрепить знания о пользе витаминов для организма человека.

	Аппликация «Овощи и фрукты лежат на тарелке»	через аппликацию закрепить знания детей о витаминах растительного происхождения, их пользе для здоровья человека.
Ноябрь	«Мои защитники: кожа, ногти, волосы»	закреплять знания детей о том, что кожа, ногти, волосы являются защитниками организма человека.
	«Кожа, её строение и значение»	познакомить со строением кожи, её значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции.
	«Части тела человека»	продолжать знакомить детей с частями тела человека, учить любить своё тело, содержать его в чистоте.
	«Носик, уши и глаза помогают нам всегда»	формировать знания детей об органах слуха, зрения, обоняния, воспитывать привычку к здоровому образу жизни
Декабрь	«Зоркие глазки»	дать детям доступные для понимания знания о глазах, их назначении и роли в жизни человека.
	«Моё сердце»	сформировать основные понятия о внешнем виде, функциях и роли сердца для здоровья. Помочь усвоить правила ухода за сердцем. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.
	«Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок»	формировать знания детей о том, что пищу надо тщательно пережёвывать, после еды полоскать зубы тёплой водой после каждого приёма пищи, чистить зубы утром и перед сном, не есть очень горячую или холодную пищу, поменьше есть сладостей, никогда не грызть твёрдые предметы, вовремя обращаться за помощью к стоматологу.
	«Берегись – не подавись»	закрепить знания детей о том, что во время еды не стоит торопиться, пищу пережёвывать медленно и долго, тогда она лучше усваивается, дать детям знания о том, что нельзя проглатывать мелкие косточки, брать в рот предметы – можно подавиться.
Январь	«Кровеносная система. Что сотворить, чтобы кровь «затворить?»	закреплять основные правила безопасного поведения человека в быту, совершенствовать знания детей о кровеносной системе нашего организма, довести до понимания детей, что вовремя и правильно оказанная первая помощь может спасти человеку жизнь.
Февраль	«Если плохо стало нам – на приём идём к врачам»	закрепить знания детей о профессии врача, медицинской сестры, о том, что если человек заболел
	«Сам не справишься с бедой – вызывай врача домой»	необходимо обратиться в поликлинику для назначения правильного лечения и быстрого выздоровления.
	«Как вызвать скорую помощь?»	формировать знания детей о том, что если человек сильно болен и не может идти в поликлинику к врачу или заболел ночью надо вызывать «Скорую помощь» по телефону «03», научиться думать о потенциальных опасностях для других людей
	«Бродячие кусачие»	формировать у детей знания – что можно и чего нельзя делать при контактах с животными, дать детям знания о том, что опасными могут быть укусы

		клещей, змей, как надо поступать, если случилась беда.
	«Порошки - не кашка, таблетки – не конфетки»	совершенствуем знания детей о вреде и пользе лекарств для здоровья человека, о том какой вред здоровью может принести бытовая химия при неправильном её использовании
Март	«Лекарственные растения нашего края»	продолжать знакомить детей с лекарственными растениями нашего края, с их пользой для здоровья человека, воспитывать бережное отношение к природе.
	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	закрепить знания детей о влиянии естественных факторов природы на здоровье человека и правилах закаливания организма.
	«Лечебные деревья»	закреплять знания детей о лечебных свойствах некоторых деревьев
	«Какие бывают грибы»	вспомнить с детьми классификацию грибов и влияние их на здоровье человека.
Апрель	«Опасные высоты»	закрепить знания детей о том, какие опасности здоровью могут принести открытые окна и балкон, закрепить правила поведения на открытом балконе.
	«Гроза, ураган»	формировать у детей знания об опасных для здоровья атмосферных явлениях, о правилах поведения во время грозы, урагана.
	«Коварные сосульки»	дать детям знания, какие опасности могут таиться в воде, затвердевшей от холода
	«Опасные предметы»	формировать знания детей о том, какой вред здоровью могут принести колющие и режущие предметы, а также предметы бытовой техники.
Май	«Электричество на улице и в квартире»	дать детям знания, чем опасны оборванные провода на улице и почему нельзя играть под проводами линий электропередач. Чем опасны розетки и электроприборы в квартире.
	«Осторожно – «Добрый дядя!»»	рассмотреть ситуации насильственного поведения со стороны незнакомого человека и научить детей, как действовать в таких ситуациях, чтобы сохранить своё здоровье.
	«В темноте. Пути и островки безопасности»	дать детям знания, почему не стоит гулять до темноты, что возвращаться надо по безопасному пути.
	«Не бойся звать на помощь»	научить ребёнка не бояться звать на помощь, убегать от подозрительных взрослых и привлекать к себе внимание прохожих, если что – то угрожает его здоровью и жизни.