

# 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.