

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 22 «СКАЗКА»  
(МБДОУ № 22 «СКАЗКА»)**

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 17.02.2022  
№ ДС22-11-138/2

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:  
759D4B2A539DDE87F951899ACE88608732E88663  
Владелец:  
Демерчан Альфира Мирхайдаровна  
Действителен: 05.03.2021 с по 05.06.2022

**Перспективный план работы  
по здоровьесбережению  
с детьми старшего дошкольного возраста с ТНР**

Разработала:  
Бабаева Зарема Тагировна, воспитатель

### Цели и задачи:

1. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
2. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни.
3. Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно-важных привычек.
4. Развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.
5. Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.
6. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

| Сентябрь                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ежедневно: контроль осанки; прогулки, подвижные игры; индивидуальная работа; оздоровительная ходьба, бег; обширное умывание; соблюдение графика проветривания. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Беседа</b>                                                                                                                                                  | «Как устроено тело человека» об органах чувств и их значении в жизни человека. Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика. Цель: Познакомить детей со строением тела человека, его организм; - голова — вверху; - руки; - ноги - удерживают тело. Проверить работу сердца.                                                                                                                                                                                 |
| <b>Д/игры</b>                                                                                                                                                  | Д/и «Как органы человека помогают друг другу. Цель: сформировать представления о том, что органы в определённых пределах могут заменять друг друга.<br>Д/и «Шумовые коробочки». Цель: развивать у детей слуховое восприятие, учиться дифференцировать шумы.<br>Д/и «Чудесный мешочек». Цель: учить детей определять предмет тактильно, по вкусу и запаху.<br>Д/и «У кого какие зубы». Цель: познакомить с зубами различных животных (грызунов, травоядных, хищников). |
| <b>Гимнастика</b>                                                                                                                                              | Утренняя гимнастика (комплекс №1,2). Артикуляционная гимнастика (комплекс №1,2). Пальчиковая гимнастика («Пять пальцев», «Доброе утро», «Семья», «Засолка капусты»). Гимнастика после сна («Лепим Буратино», «Веселые ребята»). Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия)                                                                                                                                                                             |
| <b>ЧХЛ</b>                                                                                                                                                     | Разучивание стихотворения «Прививка».<br>Цель: формирование положительного отношения к прививкам, развитие речи и памяти детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Родители</b>                                                                                                                                                | Анкетирование для родителей «О здоровье всерьёз». Консультация для родителей «Прогулки – это важно».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Октябрь                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Беседа</b>                                                                                                                                                  | Беседа «Чистота – залог здоровья». «Личная гигиена»<br>Цель: Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | процедур, формировать привычку осознанно заботиться о чистоте своего тела, Закрепить сформированности культурно – гигиенических навыков у детей. Воспитывать желание аккуратно относиться к своей одежде.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Д/игры</b>     | Д/и «Наши помощники». Цель: закрепить знания детей об инвентаре младшего воспитателя.<br>Хозяйственно – бытовой труд: стирка кукольной одежды и дежурство по столовой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Гимнастика</b> | Утренняя гимнастика (комплекс №3,4).<br>Артикуляционная гимнастика (комплекс №3,4).<br>Пальчиковая гимнастика «Осень», «Птички», «Грибы», «Где обедал воробей». Дыхательные упражнения «Рубим дрова», «Ветер», «Шарик», «Ежик».<br>Гимнастика после сна «Забавные художники», «Добрый день».<br>Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).<br>Вовремя занятия физ. минутки для профилактики нарушений зрения («Ах как долго мы писали», «Сова», «Мы ладонь к глазам приставим», «Это я»).             |
| <b>ЧХЛ</b>        | «Мальчик грязнуля» Толстой Л. Н., «Федорино горе» К. И. Чуковский. Цель: закрепить образцы правильного поведения у детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Родители</b>   | Консультация для родителей «Компьютер – за и против».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Ноябрь</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Беседа</b>     | «Что мы делаем, когда едим»<br>Цель: Познакомить детей с назначением и работой системы пищеварения. Беседа «Чтоб с болезнями не знаться – надо правильно питаться».<br>Цель: Познакомить детей с принципами правильного питания. Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах. Воспитывать любовь к здоровой пищи.                                                                                                                                                                                           |
| <b>Д/игры</b>     | Д/и «Что лишнее».<br>Цель: упражнять детей в классификации предметов по определённому признаку.<br>Игра – эстафета «Полезные продукты».<br>Цель: закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Гимнастика</b> | Утренняя гимнастика (комплекс №5,6).<br>Массаж лица «Дождик».<br>Артикуляционная гимнастика (комплекс №5,6).<br>Пальчиковая гимнастика («Повар», «Машина каша», «Наша квартира», «Есть у каждого свой дом»)<br>Дыхательные упражнения («Шарик лопнул», «Дятел», «Пузырь», «Ветер»)<br>Гимнастика после сна («Мои игрушки», «Герои сказок»)<br>Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).<br>Во время занятий физминутку для профилактики нарушений зрения («Буратино», «Кошка», «Ветер», «Стрекоза»). |
| <b>ЧХЛ</b>        | Загадки об овощах и фруктах.<br>Цель: учить детей называть предмет по заданным признакам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Родители</b>   | Мастер-класс для родителей «Как проводить закаливание детей дома».<br>Консультация для родителей «Профилактика гриппа в осеннее – зимний период».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Декабрь</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Беседа</b>     | «Отношение к больному человеку»<br>Цель: Закрепить знания детей о понятии «здоровье». Объяснить детям, что для человека самое главное – это здоровье. Уточнить правила сохранения здоровья. Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. По возможности не оберегать детей от знаний о тяжелых, хронических заболеваниях, инвалидности. Стараться пробудить в них чувство сострадания, стремление помочь больным, одиноким, пожилым людям.                           |
| <b>Д/игры</b>     | Ситуации «Навестим больного друга», «Если заболела бабушка, мама...», «Письмо больному другу», «Готовимся встретить друга после болезни».<br>Цель: воспитывать чувство сострадания и желание помочь больным. Досуг «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит».                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>Цель: учить детей не бояться врачей, самому уметь оказывать помощь. Д/и «Что вредно, что полезно».</p> <p>Цель: закрепить знания детей о способах укрепления здоровья. Рисование «Любимый герой сказки К. И. Чуковского «Доктор Айболит». Цель: развивать художественные способности детей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Гимнастика</b> | <p>Утренняя гимнастика (комплекс №7,8). Массаж лица «Массаж в стихах».</p> <p>Артикуляционная гимнастика (комплекс № 7,8).</p> <p>Пальчиковая гимнастика («Снегири», «Снежинки», «Дикие животные», «Новый год»).</p> <p>Дыхательные упражнения («Мышка и мишка», «Пчелка», «Трубочка», «Часики»).</p> <p>Во время занятий физминутку для профилактики нарушений зрения («Прогулка в зимний лес», «Лучик солнца», «Белка», «Заяц»).</p> <p>Контроль осанки. Прогулка, подвижные игры. Индивидуальная работа.</p> <p>Оздоровительная ходьба, бег.</p> <p>Гимнастика после сна («Пробуждение солнышка», «Лесные приключения»).</p> <p>Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).</p> |
| <b>ЧХЛ</b>        | <p>«Что такое хорошо» В. В. Маяковский.</p> <p>Цель: закрепить образцы правильного поведения у детей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Родители</b>   | Оздоровительный досуг (совместно с родителями) «Путешествие в страну Неболейка».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Январь</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Беседа</b>     | <p>Микробы и вирусы»</p> <p>Цель: Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах), способах их распространения. Научить детей заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.</p> <p>Беседы «Осторожно, грипп», «Кто нас лечит?», «Поговорим о болезнях», «Как защитить себя от микробов».</p> <p>Цель: познакомить детей о причинах заболеваний и способах заботы о своём здоровье.</p>                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Д/игры</b>     | <p>Д/и «Оденься правильно».</p> <p>Цель: выявить умения детей выбирать одежду по сезону. Игра по ТРИЗ «Что будет если ...».</p> <p>Цель: закрепление правил поведения в осеннее – зимний период». Конструктивная деятельность «Больница для игрушек».</p> <p>Цель: закреплять умение детей конструированию по образцу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Гимнастика</b> | <p>Утренняя гимнастика (комплекс №9,10). Массаж лица.</p> <p>Артикуляционная гимнастика (комплекс №9,10).</p> <p>Пальчиковая гимнастика («На елке», «Много мебели в квартире...», «Транспорт», «Идем в гости»).</p> <p>Гимнастика после сна («Веселый котенок», «Утята»).</p> <p>Во время занятий физ.минутки для профилактики нарушений зрения («Тише, тише...», «Теремок», «Послушные глазки», «На море»).</p> <p>Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).</p>                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ЧХЛ</b>        | <p>«Доктор Айболит» К. И. Чуковский</p> <p>Цель: закрепить образцы правильного поведения у детей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Родители</b>   | <p>Консультация на тему «Чистота — та же красота». «Осторожно микробы».</p> <p>Цель: формировать представления о причине некоторых заболеваний – микробах.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Февраль</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Беседа</b>     | <p>«Витамины и здоровый организм»</p> <p>Цель: Познакомить детей с понятием «витамины». Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Дать детям сведения о лекарствах (их пользе, вреде). Применение по назначению врача, чужих лекарств не брать, о витаминах, продуктах, где они есть. Закрепить знания об овощах и фруктах, и их значении в питании человека. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Беседа «О роли лекарств и витаминов».<br>Цель: дать понятие «лекарства», «витамины» и правила приема лекарств, и витаминов.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Д/игры</b>     | Д/и «Что где растёт».<br>Цель: закрепить знания об овощах и фруктах.<br>Д/и «Угадай на вкус».<br>Цель: Учить по вкусу определять овощи и фрукты. Д/и «Что лишнее».<br>Цель: развивать умение сравнивать и обобщать предметы в группы по признакам.<br>Д/и «Этот лимон жёлтый как ...».<br>Цель: закрепить знания цветов фруктов и овощей детьми.                                                        |
| <b>Гимнастика</b> | Утренняя гимнастика (комплекс №11,12). Массаж лица.<br>Артикуляционная гимнастика (комплекс № 1, «Как язычок в зоопарк ходил»)<br>Пальчиковая гимнастика («Наша прогулка», «Кошки мышки», «Ветер», «Гномик»)<br>Дыхательные упражнения («Косим траву», «Курочки», «Самолет», «Говорушка»)<br>Гимнастика после сна («Мышки», «Силачи»)<br>Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).     |
| <b>ЧХЛ</b>        | Загадки «О роли лекарств и витаминов».<br>Цель: дать понятие «лекарства», «витамины»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Родители</b>   | Консультация для родителей на тему «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни».                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Март</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Беседа</b>     | «Режим дня»<br>Цель: Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья, развивать у детей представления о полезности физической активности для организма. Закрепить последовательность действий утром, днем и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня.<br>Д/и «Режим дня».<br>Цель: закрепить у детей последовательность действий в течение дня. |
| <b>Д/игры</b>     | Д/и «Что перепутал художник».<br>Цель: закрепить представления о правильном режиме дня.<br>Культура поведения за столом (театр игрушки «Кукла обедает»)<br>Цель: развитие речи детей и умения рассуждать.                                                                                                                                                                                               |
| <b>Гимнастика</b> | Утренняя гимнастика (комплекс №13,14).<br>Массаж лица.<br>Артикуляционная гимнастика (комплекс №2,3).<br>Пальчиковая гимнастика («Мишка», «Ветер», «Игра в бубен», «Растеряши»)<br>Дыхательные упражнения («Курочки», «Мышка и мишка», «Пчелка», «Часики»)<br>Гимнастика после сна («Мы проснулись», «Бабочка»)<br>Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).                           |
| <b>ЧХЛ</b>        | Чтение: С. Махоткин «Завтрак», Д. Грачев «Обед», О. Григорьев «Варенье».<br>Ценности здорового образа жизни (индивидуальная работа с детьми).                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Родители</b>   | Папка – раскладушка для родителей «Режим дня».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Апрель</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Беседа</b>     | Здоровая пища»<br>Цель: Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Познакомить детей с принципами правильного питания. Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах. Воспитывать любовь к здоровой пище.                                                                                                             |
| <b>Д/игры</b>     | Д/и «Что лишнее».<br>Цель: упражнять детей в классификации предметов по определённому признаку.<br>Игра – эстафета «Полезные продукты».<br>Цель: закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах.                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Гимнастика</b> | Утренняя гимнастика (комплекс №15,16).<br>Массаж лица.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>Артикуляционная гимнастика (комплекс № 4,5).</p> <p>Пальчиковая гимнастика («Ехали-ехали», «Ручки», «Крынка молока», «Гномик»).</p> <p>Дыхательные упражнения («Трубач», «Паровозик», «Гуси летят», «Вырасти большой»).</p> <p>Гимнастика после сна («Ветерок», «Понедельник»).</p> <p>Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).</p>                                                                                                                                 |
| <b>ЧХЛ</b>        | Загадки об овощах и фруктах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Родители</b>   | Вечер развлечений с родителями «Неразлучные друзья — взрослые и дети».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Май</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Беседа</b>     | <p>«Солнце, воздух и вода»</p> <p>Цель: Объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности, рассказать о профилактике заболеваний (воздушных и солнечных ваннах, массаже, закаливании). Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма. Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.</p> |
| <b>Д/игры</b>     | <p>Физкультурный досуг «На спортивной площадке».</p> <p>Цель: создание положительного эмоционального настроения, повышение двигательной активности, развитие чувства товарищества.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Гимнастика</b> | <p>Утренняя гимнастика (комплекс №11,12). Массаж лица.</p> <p>Артикуляционная гимнастика (комплекс №6,7).</p> <p>Пальчиковая гимнастика («Две сороконожки», «Дом», «Обыкновенная», «Стойкий солдатик»).</p> <p>Дыхательные упражнения («Лягушонок», «Самолет», «Пузырьки», «Насосик»).</p> <p>Гимнастика после сна («Вторник», «Среда»).</p> <p>Ходьба по «Дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия).</p>                                                                           |
| <b>ЧХЛ</b>        | <p>Инсценировка отрывка из сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр».</p> <p>Цель: воспитание любви к водным процедурам, развитие творческих способностей детей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Родители</b>   | Беседа родителями с показом презентации «О профилактике заболеваний». Цель: научить находить точки для выполнения массажа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |