

Приложение № 2
к проекту «Ключ к здоровью»

Примерный план-график мероприятий (деятельность в рамках проекта) утренние встречи (информация по теме проекта)
«Механизм защиты организма»

Планируемые мероприятия	Задачи	Дата (сроки)	Воспитатель	Взаимодействие с родителями
Утренние встречи (ситуации общения воспитателя с детьми и накопления положительного социально-эмоционального опыта) еженедельно, утреннее время среда (7-8 минут)				
Установление комфортного социально-психологического климата в детском коллективе через свободное общение со сверстниками (учить объяснять словами свое эмоциональное состояние) Социально- коммуникативное развитие (развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками)				
Методы работы – диалоговые методы и методы экспериментирования, среди нетрадиционных - методы проблематизации, мозгового штурма, квест, работа в центрах активности, технология «утреннего круга», кластер, развития творческого воображения и др..				
Формирование знаний и навыков о здоровом образе жизни, необходимости заботиться о своем здоровье. Систематизировать знания о полезных и вредных привычках и продуктах питания, о необходимости соблюдения режима дня. Способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям.				
Части тела. Развивать зрительное и тактильное восприятие. Закреплять представление о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении. Познакомить со способами профилактики сохранения и укрепления своего здоровья. Вызвать желание бережно относиться к своему организму.				
Беседа о здоровье	Обеспечение сохранения и укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Формировать у детей первоначальные навыки охраны	7.10.2020 г	Загадки: - Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной (Еда) - Будешь правильно питаться, будешь лучше (Развиваться) - Полезные продукты (Овощи и фрукты) - Чипсы, жвачка, сухари –	Совместное творчество родителей и детей коллаж «Не болей – ка!»

	жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу.		это все твои (Враги) Ритмическая гимнастика «Весёлая гимнастика» Дыхательная гимнастика «Пароход плывет по речке». Сюжетно-ролевые игры «На приёме у педиатра» «Прививочный кабинет». Дидактические игры: «Путешествие в страну чистоты», «Найди пару». Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Покажи, о чем скажу».	
Знакомство с легендой о здоровье « Давным – давно, на горе Олимп, жили боги. И стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один Бог сказал: «Человек должен быть сильным!». Другой сказал «Человек должен быть умным!, третий сказал : «Человек должен быть здоровым». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили тогда боги спрятать главное, что может быть у человека – здоровье. Стали думать-решать куда бы его спрятать?. Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море , другие – на вершину самой высокой скалы. А один из богов предложил : «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен пытаюсь найти свое здоровье , да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов » !				
Части тела	Формировать представления детей о строении человека, бережного отношения к своему телу. Воспитывать желание быть здоровым. Обобщать имеющиеся у детей знания о функции частей тела и сформировать представления о том, что каждая часть тела человека имеет значения для человека.	14.10.2020г	Плакат «Строение человеческого тела», макеты или иллюстрации органов Настольные игры «Сложи узор», Рассматривание книг, плакатов, иллюстраций о строении тела человека Разрезные картинки	«Одень куклу Машу».

Полезные и вредные привычки	Учить детей отличать вредные и полезные привычки. Формировать сознательный отказ от вредных привычек. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Развивать внимание, самоконтроль.	21.10.2020г	«Части тела» Игра «Полезно-вредно» Су-джок терпия Волшебные точки на пальчиках Большой - чтоб не болела голова. Указательный - чтоб дыхание было ровным. Средний – чтобы не болел животик, Безымянный – чтобы настроение было хорошее. Мизинец – чтобы лучше работало сердце.	Объясните совместно с детьми смысл поговорки о привычках: • За худую привычку и умного дураком обзывают. • Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра. • Наилучший наставник во всем - привычка.
Органы чувств. Обобщить имеющиеся у детей знания о функциях органов чувств, сформировать представление детей о том, что каждый орган чувств человека имеет большое значение для него.				
Органы чувств Учить разграничивать понятия «части тела» и «органы чувств».	Способствовать формированию интереса к познанию своего тела. Расширять представления дошкольников об органах чувств; значении для человека слуха, зрения, обоняния, осязания, вкуса в познании мира. Развивать исследовательские навыки и умения. Формировать умение объяснять полученные данные.	28.10.2020г	Подборка картинок ухо, нос, рот, глаз, рука; таблички с геометрическими фигурами; сахар, лимон, кусочки хлеба, лук, яблоко, мыло, туалетная вода «Узнай по запаху» Дидактическая игра «Соотношение картинок и органов чувств» Дидактическая игра «Покажи, какой орган, что помогает почувствовать», «Если сделаю так». Игра-ситуация «Учимся	Различаем запахи на кухне (с закрытыми глазами), определяем по звукам выполняемые на кухне работы

			содержать в чистоте свои органы чувств». Загадывание загадок об органах чувств	
Глаза – орган зрения Глаза – орган зрения. Они помещаются во впадинах черепа – глазницах, защищены подвижными веками – верхними и нижними. На веках находятся ресницы. Веки и ресницы защищают глаза от сильного ветра, пыли. Брови мешают каплям пота, выступающим на лбу, стекать в глаза. Если в глаз попадет соринка, то выступают слезы. Они увлажняют поверхность глаза, смывают все посторонние частицы и убивают микробы. Глаз состоит из зрачка, хрусталика, радужной оболочки, зрительного нерва.	Формирование понятия «органы чувств», роли и специфика разных органов чувств. Уточнить значение органов зрения для восприятия мира Коррекция зрительного восприятия Познакомить детей с тем, как люди с ограниченными возможностями (слабовидящие, слепые) общаются в обществе. Воспитывать бережное отношение детей к своему здоровью	11.11.2020г	Картинки с изображением глаз. Наблюдения «Цвет глаз» Поморгайте. Что значит «поморгать»? Какой орган в этом участвует? (открывать и закрывать глаза; веко) -У глаз есть свои помощники и защитники. Какие? (брови и ресницы, веки) -Зачем нужно моргать? (чтобы глаза отдыхали) -Зачем нужны веки и ресницы? <i>Экспериментирование:</i> - строение глаза - глаза умеют различать цвет, форму, размер, расстояние до предмета - глаза выражают настроение - глаза умеют читать и считать - глаза умеют принимать сигналы - определение реакции зрачков на различную степень освещённости Сюжетно-ролевая игра «На приеме у офталь-	Закрепляем правила здоровых глаз 1.Нельзя тереть глаза грязными руками. 2.Нужно беречь глаза от колющих и режущих предметов. 3.Нельзя близко и долго смотреть телевизор. 4.Нельзя долго играть в компьютерные игры 5.Нужно тренировать глаза, делать упражнения, смотреть вдаль. 6. Нужно кушать продукты с витаминами, гулять на свежем воздухе. Гимнастика для глаз «Медведь по лесу бродит», «Белка», «Дождик» «Наши глазки». Чтение художественной литературы Э. Мошковская «Доктор, доктор...», Н. Кнушевицкая

			молога» Загадывание загадок об органах чувств	«Глаза» Н. Орлова «Телевизор»
Язык– орган вкуса Язык - орган вкуса у человека. Поверхность языка имеет участки, каждый из которых воспринимает определенный вкус.	Развивать логическое мышление и творческое воображение у детей, коммуникативные навыки общения Уточнить значение органов вкуса для восприятия мира Развивать навыки исследовательской деятельности, Познакомить детей с тем, как люди с ограниченными возможностями (глухие, немые) общаются в обществе Воспитывать бережное отношение детей к своему здоровью	18.11.2020г	Баночки с соленой и кислой водой. Набор продуктов: мед, клюкв, соленый крекер, лимон, вода, горький шоколад. Дидактическая игра «Определи на вкус» «Какому сказочному герою какой вкус подходит» Экспериментирование: - внешний вид языка; - язык воспринимает вкус пищи; - язык участвует в образовании речи; - язык участвует в пережевыванию пищи; - как передаются микробы от человека к человеку.	Индивидуальные упражнения для детей с ОВЗ (тяжелые нарушения речи) упражнение «Качели» (<i>выполнять движения языком вверх-вниз</i>); упражнение «Лошадка» (<i>целкать языком</i>); упражнение «Почистим зубки» (<i>выполнять движения языком по зубам вправо - влево</i>).
Нос – орган обоняния Пахучие вещества вместе с вдыхаемым воздухом попадают в носовую полость. В верхней части носовой полости находятся чувствительные окончания обонятельных нервов. Пахучие вещества раздражают эти окончания	Развивать логическое мышление и творческое воображение у детей. Развивать вкусовое и слуховое восприятие в играх. Воспитывать бережное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья.	25.11.2020г	Ватные палочки чистые и пропитанные чесноком по количеству детей. Колбы с различными наполнителями (горох, песок, хлопья геркулеса, монетки, скрепки). Дыхательная гимнастика «Насос»	Чтение художественной литературы Ю. Прокопович «Зачем носик малышам?» В. Берестов «Как найти дорожку» (отрывок) В. Бианки «Чей нос лучше?»

ния, возбуждение передается в головной мозг и человек чувствует запахи			Игра «Определи по запаху» (шоколад, апельсин, лимон, огурец..) Обследования: - внешний вид носа. - рассматривание носа друг у друга. - познакомить со строением носа. <i>Сюжетно-ролевая игра:</i> сюжет «На приеме у отоларинголога».	Э. Мошковская «Мой замечательный нос», Консультация «Научите ребёнка правильно дышать»
Уши – орган слуха Ухо состоит из трех частей: наружное, среднее, внутреннее. То, что мы называем ухом – это часть уха – ушная раковина. Она позволяет улавливать звуки. Внутрь идет слуховой проход, заканчивается барабанной перепонкой. Это и есть внешнее ухо. В среднем ухе находятся три косточки. Они передают колебания во внутреннее ухо, где находятся окончания слухового нерва. По слуховому нерву возбуждение передается в головной мозг.	Закрепить знания детей о функции органов чувств, уточнить с помощью опытов, для чего нужны те или иные органы, тренировать способность приобретать знания путем экспериментирования, формировать умение объяснять полученные данные. Развивать интерес к познанию самого себя	2.12.2020г	Игра «Угадай по голосу» Дидактическая игра "Что внутри?" Экспериментирование: -рассматривание уха товарища; - острота слуха и ее изменение при разных ситуациях; - влияние шума на остроту слуха. Дидактические игры: «Угадай мелодию», «Скажи тихо, громко», «Когда лучше слышно и почему?» Музыкально-дидактическая игра «Отгадай, где путешествовал Мишка»	<i>Самомассаж</i> «Ушки», «Зарядка для ушей, «Наши ушки» <i>Рисование по замыслу</i> «Такие разные уши» (у животных). <i>Чтение художественной литературы</i> Н. Кнушевицкая «Уши», С. Волков «Шелестит листвою берёзка»

Кожа – орган осязания Кожа - это орган осязания. Именно кожей человек чувствует шероховатость или гладкость поверхности, к которой прикасается. Кожей мы ощущаем тепло и холод, ветер и жар. Кожа может помочь решить нам, что для нас хорошо, а что плохо. Кожа ещё один страж нашего организма.	Закрепить знания детей о функции органов чувств, уточнить с помощью опытов, для чего нужны те или иные органы. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, бережное отношение к органам чувств.	9.12.2020г	Экспериментирование: - как передаются микробы от человека к человеку; - микробы боятся мыла. Дидактическая игра «Найди пару» «Определи на ощупь» Стихотворение Н.Кнушевицкая «Кожа».	Составляем правила здоровой кожи: -содержите свою кожу в чистоте; аккуратно обращайтесь с острыми предметами, -одевайся по погоде (чтобы не замёрзнуть и не перегреваться)
Механизм защиты организма. Формирование у дошкольников представлений о человеке и его здоровье; приобретение навыков, формирующих устойчивую потребность дошкольников быть физически и психически здоровыми. Способствовать формированию и развитию знаний об иммунитете .				
Знакомство дошкольников с понятиями «Иммунная система человека», «вирусы», «бактерии»	Познакомить со способами поддержания здоровья. Воспитать бережное отношение к здоровью своему и окружающих.	16.12.2020г	Подготовка наглядного материала. Создание безопасной, здоровой комфортной среды для пребывания детей в ДО: • обеспечение качественной питьевой водой; • средствами санитарии и гигиены; • услуги по охране здоровья и обеспечению полноценного пи-	Знакомство родителей - с задачами проекта; - основными понятиями механизма защиты организма

			тания; • санитарное просвещение.	
Защита организма Оборонительная система организма для защиты от разных вирусов и бактерий. Первый рубеж обороны - кожа, являющаяся естественным заградительным барьером. Поверхность её защищена секретом сальных желез, препятствующим размножению некоторых бактерий. Борьбе с потенциально опасными микроорганизмами способствуют расположенные в коже потовые железы — выделяющийся пот удаляет микробов с кожной поверхности. Выводы: Защищает внутренние органы от повреждения Не пропускает в организм микробы Не пропускает в организм воду Удаляет с потом вредные вещества	Развивать интеллектуальные и практические умения и навыки детей; проводить исследования, наблюдения, умения делать выводы. Прививать заботу о собственном здоровье. Познакомить дошкольников с понятиями «кожа», со способами поддержания здоровья.	23.12.2020г	Иллюстрации «Обитание микробов на коже, волосах, под ногтями» Ролевая игра «На прием к врачу» Работа в парах «Найди ошибки и исправь» Опыт-наблюдение: правой рукой захватите складки кожи на суставе (сгибе) пальца левой руки, а теперь медленно согните палец. Что происходит? <i>(Без складок на коже мы не смогли бы сгибать и разгибать руки, пальцы)</i> - Кожа сочетает в себе такие качества, как прочность и упругость, то есть растяжимость.	Беседа «Уход за кожным покровом» Исследования кожи <i>(розовая, гладкая, упругая, тонкая, мягкая, прочная)</i>; интересные особенности кожи <i>(линии, морщинки)</i> Осмотр кожи через увеличительное стекло Разработать правила ухода за кожей.
Защита организма Защитная функция организ-	Познакомить со способами поддержания здоровья.	30.12.2020г.	Слёзная железа находится в верхнем углу	Разучивание комплекса упражне-

ма - слезные протоки глаз, выделяющие жидкость, которая смывает раздражающие глаз частицы. Основной защитный барьер для наших глаз – это веки. Смыкаясь, веки предохраняют глаза от попадания слишком яркого света, пыли, грязи или воды. От попадания инородных частиц им помогают защищать глаза брови и ресницы.	Познакомить детей с тем, что глаза являются проводником информации об окружающем мире. Формировать у учащихся знания об органах зрения; учить соблюдать гигиенические требования по уходу за глазами;		глаза со стороны щеки (рассматривание в зеркало) В слёзной жидкости имеется бактерицидное вещество Лабиринты (тренировка наблюдательности, зрительной памяти). Решение проблемной ситуации: «В глаз попала соринка» Закрепить правила первой медицинской помощи	ний для профилактики нарушения зрения, для активации работы глазных мышц.
Защита организма В воздухе, вдыхаемом нами, содержится огромное количество вредоносных частичек, с которыми борется респираторный тракт. Внутренний эпителий дыхательных путей выстлан крохотными волосообразными выростами (ресничками), которые улавливают эти частички. Пленению чужеродных частиц способствует и выделяющаяся здесь слизь. Респираторная система человека состоит из верхних и нижних дыхательных путей. Символически их можно разделить в области трахеи. Верхняя	Систематизировать знания детей о строении и назначении органов дыхания. Развивать интеллектуальные и практические умения и навыки детей; проводить исследования, наблюдения, умения делать выводы. Дать представление о дыхательных движениях – вдохе и выдохе. Воспитывать положительное отношение к органам своего тела, желание заботиться о своём здоровье.	13.01.2021г	Рассмотрение иллюстраций – дыхательный путь Рассматриваем нос в зеркале. Опишите, как он выглядит. - Загляните внутрь. Поворачивайте головку так, чтобы внутри было светлее. - Что вы там видите? - В носу есть два канала, как они называются? (Ноздри). - Какого цвета стенка носа внутри?(Розовые). - Почему? (Потому, что там много кровеносных сосудов).	Консультация для родителей «Респираторные заболевания» Послушаем наше дыхание. Дети кладут руки на грудь (чтобы ощутить как поднимается грудная клетка, и подставляют руки близко к носу. Наш нос сначала, как насос всасывает воздух, а затем выдувает его, выпускает.

часть состоит из носа и рото-глотки. К нижним относятся трахея, гортань, бронхи и легкие.			- Что вы ещё заметили? (Волоски). - Как думаете, зачем они нужны? (Волоски задерживают пыль и другие мелкие частицы). - Стенка носа внутри сухая или влажная? Возьмите салфетку на палец и промокните нос внутри. Что видите? (Ответы детей). Эта влага называется слизь. Она нам очень нужна. В слизи есть вещества, которые убивают микробы. Поэтому воздух, который попадает в лёгкие, уже не содержит микробов. Туда идёт только чистый воздух.	
Защита организма – слюна Слюна в ротовой полости помогает избавиться от микробов, проникших в рот воздушно-капельным путем, либо с пищей. После проглатывания, слюна в желудке смешивается с желудочным соком, который содержит соляную кислоту. Большая часть бактерий под действием этой кислоты по-	Раскрыть материал о защитных свойствах организма. Познакомить и объяснить. Развить умение обосновывать свое мнение. Воспитать бережное отношение к здоровью своему и окружающих; уважение к людям	20.01.2021г	Рассматривание плакатов: Антитела содержатся в мушкетере, которая является защитной слизью нашего организма. Он как аналог липкой ленты для мух. На коже, во рту, в носу и в желудочно-кишечном тракте есть специальные клетки, секрет которых агрессивнее кислую среду для микробов, она препятствует росту многих плохих бактерий.	Рассматривание плаката: Роль слюны в защите зубов от разрушения.

гибает				
Дополнительная информация для родителей: если интересуется ребенок (папка-передвижка или папка «Вопросы-ответы»)				
Защитные функции организма. Одной из главных систем является функция, которая защищает нашу с вами жизнь от различных внешних угроз, позволяя тем самым избежать нежелательных повреждений, травм и прочих не очень приятных последствий		10 необычных защитных механизмов человеческого организма		
Зевание	Одной из основных причин, по которым человек зевает, является перегрев или перегрузка головного мозга. Если мы активно работаем, мало спим или недосыпаем, испытываем психологическое напряжение или стресс – организм запускает специальный защитный механизм. Вдыхая во время зевка большое количество воздуха, мы слегка охлаждаем мозг через верхнее нёбо, а также раскрываем дыхательные пути, увеличиваем поступление кислорода в кровь и расслабляем свои мышцы.			
Чихание	Механизм чихания запускается в нашем организме в тот момент, когда в носовой полости скапливается слишком много аллергенов, микробов, пыли или вы просто переборщили с чёрным молотым перцем на кухне. В этот момент происходит раздражение специальных нервных окончаний и человек чихает, избавляясь от всего лишнего, что было в его носоглотке.			
Потягивание	Потягивание – своеобразный механизм защиты организма. Во время потягивания организм готовится к физическим нагрузкам, которые ожидают его в течение дня, разминаются мышцы после сна, восстанавливается кровообращение, улучшается настроение			
Икота	Икота – это своеобразный сигнал организма на то, что что-то не так с нашей пищеварительной системой. Когда человек ест торопливо, глотает еду большими кусками или элементарно переедает – в этот момент происходит раздражение блуждающего нерва, тесно связанного с нашим желудком и диафрагмой. Во всём нужно знать меру и тщательно пережёвывать пищу, прежде чем её проглотить			
Судороги	Вам знакомо чувство, когда вы лежите в постели, начинаете проваливаться в приятный обволакивающий вас сон, и в эту самую секунду всё ваше тело будто бьют током. Все мышцы в один миг сокращаются так сильно, что вас аж подбрасывает на кровати, от чего вы немедленно просыпаетесь и растерянно озираетесь в темноте. Это явление тоже является частью защитного комплекса нашего с вами организма и называется оно «миоклонической судорогой». Дело в том, что когда вы начинаете засыпать, частота вашего дыхания резко снижается, а пульс слегка замедляется, мышцы расслаблены, а в совокупности подобное состояние ваш мозг ошибочно воспринимает, как предсмертное. Именно поэтому он отправляет сильнейший импульс для того, чтобы спасти своего хозяина. Можно сказать, что мозг таким образом пытается вас реанимировать с помощью встроенного в ваше тело электрошокера			
Потеря памяти	Потеря памяти в некоторых случаях – это не результат встречи головы с тяжёлым тупым предметом, а			

	весьма хитроумный способ защиты нашей неустойчивой психики от не самых приятных воспоминаний.
Гусиная кожа	Смешные пупырышки, которые возникают на нашей коже в моменты, когда нам холодно, или когда мы крайне эмоционально возбуждены, тоже являются частью оборонного комплекса нашего тела. Первая и самая главная их функция – уменьшение выделения тепла через поры в нашей коже, за счёт чего организму куда проще согреться в неблагоприятных климатических условиях.
Слезы	Помимо защитной функции слизистой оболочки, при попадании в глаз инородных тел слёзы служат ещё и инструментом эмоциональной защиты организма. Учёные считают, что в стрессовых ситуациях организм создаёт новый, очень мощный очаг раздражения, который призван отвлечь человека от той боли, которую он испытывал до этого.
Предчувствие	Вы не видите жар, не слышите его, не ощущаете его на вкус, не прикасаетесь к нему физически, не чувствуете его запаха. Но всё же вы ощущаете тепло и потенциальную угрозу для своей безопасности. Это чувство обеспечивается сенсорами тепла, расположенными в вашей коже.

ВИТАМИНЫ всем нужны и полезны и важны

О пользе витаминов. Для чего они нужны человеку. Дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

Беседа «Полезные продукты» («Здоровая пища») Почему как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет? Что такое питательные вещества? Назовите, какие продукты надо есть чтобы вырасти здоровым? (рыба, мясо, овощи, фрукты,	Рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание» Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Помочь детям понять, что здоровье	27.01.2021г	Проблемные вопросы: чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами - необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием». Какие продукты можно сделать из молока?	Рисование «здоровых» продуктов
---	--	-------------	--	--------------------------------

молоко, сметана, творог, каша).	зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Учить детей различать витаминосодержащие продукты.		(метана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки). Игра «Полезные и не-полезные продукты»	
Витамин С Витамин С обладает выраженными антивирусными свойствами, что очень важно, потому что вирусы, даже в неактивном состоянии, способны оказывать иммунодепрессивное действие Витамин С обладает и антибактериальным действием: он обезвреживает бактерии и препятствует их размножению. Вдобавок он необходим для образования специфических антител, с помощью которых лимфоциты ведут борьбу с возбудителями. Этот процесс активируется в присутствии цинка.	Познакомить с понятиями «витамины» и продуктами, в которых они находятся. Формирование у детей желания заботиться о своём здоровье. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о пользе и значении витамина С для здоровья человека.	3.02.2021г	Пальчиковая игра «Салат из моркови» Дидактическая игра «Что растет у нас в саду?» Самостоятельно вырабатывать витамин С человеческий организм не в состоянии, поэтому пополнять его запасы необходимо с помощью правильного питания. Витамином С богаты плоды киви, земляника, арбуз и сладкий картофель. Если ваш рацион содержит витамин С – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десны.	Рисунки, подбор картинок с фруктами, богатыми витамином С Помощь в организации вставки работ

Витамин А Для нормальной деятельности иммунная система нуждается и в витамине А, который обладает мощными противовирусными свойствами. В больших количествах этот витамин содержат красные и желтые фрукты и овощи — морковь, персики и тыква, — а также такие зеленые овощи, как брокколи. Кроме того, этот витамин содержится в твердых сырах, яйцах и печени.	Продолжать знакомить с понятиями «витамины» и продуктами, в которых они находятся. Рассказывать о значении витаминов для здоровья и хорошего настроения	10.02.2021г	Витамин А – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой.	Игра «Назови любимую еду» /какие полезные продукты в ней есть/ Чтение стихотворения «Здоровый желудок» н К. Луцис
Витамин В6 Этот витамин усиливает противовоспалительную активность белых кровяных клеток. Он также необходим для нормальной деятельности тимуса или вилочковой железы. Много витамина В6 содержат коричневый рис, пивные дрожжи и зелень, яйца, сыр, молоко, мясо, рыба.	Расширять представления дошкольников о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием витамины группы В, и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.	17.02.2021г	Витамин В – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле В6 – главный витамин счастья человеческого Игра «Где ты витаминка»	В6 нужен для: - для счастья и ума, для уравновешенности, - для синтеза белков и обновления тканей тела, - для выживания и нормального самочувствия при голоде, - для синтеза гемоглобина для переноса кислорода. Игра витаминный салат «Винегрет»

Витамин D Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.	Расширять представления дошкольников о пользе витаминов для нашего организма Выработать отношение к здоровью как к важной личной и общественной ценности Закрепить знания детей о правильном питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.	24.02.2021г	Витамин D – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи Игра «Где ты витаминка»	Помощь в постановки сценки «Айболит» (пошив костюмов, подготовка атрибутов)
Витамин E Витамин E - растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.	Расширять представления дошкольников о пользе витаминов для нашего организма. Обогащать знания о содержании витаминов в продуктах. Расширять опыт ребенка способами укрепления здоровья Поддерживать у детей проявление заботы и внимания к друг другу, способы доверительного взаимодействия и общения. Закрепить знания детей о пра-	3.03.2021г	Витамин E – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным Способствовать повышению самооценки детей в драматизации сценки с сюжетом «Айболит». Дидактическая игра «Лабиринт»	Помощь в постановки сценки «Айболит» (пошив костюмов, подготовка атрибутов) Чтение К.И.Чуковский «Доктор Айболит»

	вильном питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.			
Иммунная система Во время инфекционного заболевания необходимо есть как можно больше сырых и приготовленных на пару овощей, которые помогают иммунной системе бороться с патогенами Чтобы ваш организм получал также достаточное количество углеводов и белков, включайте в пищу бобовые, цельнозерновой хлеб и коричневый рис. Эти продукты содержат, кроме того, много микроэлементов, стимулирующих иммунную систему	Познакомить дошкольников с, продуктами, которые необходимы для ликвидации вредоносного действия свободных радикалов; овощами обладают противовирусными, антибактериальными и антигрибковыми свойствами, являясь натуральными антибиотиками.	10.03.2021г	Природные антибиотики – прополис, мумие, чеснок, хрен, имбирь, лук, кора калины, почки тополя, березы, осины, чистый мед; - полынь, тысячелистник, багульник, подорожник, пустырник, алфей, календула, цетрария, чистотел, эвкалипт, брусника, голубика. Изготовление книжек-малышек «Волшебные растения» Как лечатся звери и птицы в природе	
Культура поведения - привычка здороваться	Воспитание культуры поведения детей - привычку здороваться, разговаривать спокойным голосом, не кричать.	17.03.2021г Утренний прием	Обращать внимание на внешний вид детей, побуждать к стремлению выглядеть опрятно Отдельно обращаем внимание детей на уход ребенка из детского сада. Ребенок должен не забывать о правилах хорошего тона, а именно прощаться с детьми и воспитателем, младшим воспитателем Игра «Доброта»	Личный пример родителей

Чистим зубы правильно	Продолжать закреплять представление детей о значении зубов. Расширять знания о причинах заболевания зубов и их лечении. Закрепить правила ухода за зубами. Воспитывать ответственное желание ухаживать за зубами	24.03.2021г	Муляж зубов зеркала. Предметные картинки: зуб, рот, дерево Сюжетная картина: дикие животные. Набор картинок «Эмалированная посуда». Набор картинок – схем, показывающих поэтапное повреждение зуба. Плакат – схема поэтапной чистки зубов.	Рассматривание иллюстраций книги К.И. Чуковского «Мойдодыр». Просмотр мультфильма «Королева Зубная щетка».
Правила личной гигиены Уход за кожей. Главный способ ухода за кожей – мытье. Тогда с кожи удаляются пыль, жир, пот, микробы. Мыть тело надо 1-2 раза в неделю. Во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляются микробы	Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур Воспитывать привычку заботиться о чистоте своего тела Закрепить умения правильно умываться, ухаживать за кожей, осознано выполняя действия	31.03.2021г	Картинки из пособия “Уроки вежливости” И. В. Мирошниченко, карточки с пословицами, учебники “Азбука нравственности” под редакцией Э. П. Козлова. Игра «Отгадай загадки»	М. Стельмах «Аист моется».

Откуда берутся болезни «Хорошие» и «плохие» бактерии благодаря гнилостным бактериям, в почве образуются вещества, которыми питаются растения. - Молочнокислые бактерии превращают молоко в ряженку, кефир, сыр. - В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариваться. - есть и очень вредные, болезнетворные. (Рассматривают изображение «полезных» и «вредных» микробов)	Дать представление об инфекционных болезнях и их возбудителях: микробах и вирусах. Развивать самостоятельность и умение использовать полученные знания на практике (на основе составления плаката). Воспитывать у детей ценностное отношение к здоровому образу жизни, внимательное и бережное отношение к своему здоровью.	7.04.2021г	Массаж «Неболейка». (самомассаж). Чтобы горло не болело, мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать. Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим «козырьком». Знаем, знаем да-да-да! Нам простуда не страшна! Плакат «Микробы», систематизация знаний о работе с микроскопом. Составление схемы «Как микробы попадают в организм»	Помощь в выполнении рисунков, которые рассказывают о том, как микробы проникают в организм
Инфекционные болезни Способы заражения инфекционными болезнями Инфекционные болезни возникают при внедрении в организм вредных человека бактерий, вирусов, грибков.	Дать представление об инфекционных болезнях, познакомиться с правилами сохранения и укрепления здоровья.	14.04.2021г	Иммунитет бывает врожденным (унаследованным от родителей) и приобретенным. Приобретается иммунитет после перенесенного заболевания. Плакат о личной гигиене - мыть руки, соблюдать личную гигиену.	Подбор картинок, иллюстраций

Коронавирусная инфекция Правила ношения маски	Формировать у детей сознательное отношение к здоровому образу жизни. Уточнить представление о характерных симптомах коронавирусной инфекции и его профилактике. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность. Воспитывать у детей потребность заботиться о своём здоровье.	21.04.2021г	Коронавирусы — это целое семейство вирусов (которые поражают человека, кошек, птиц, собак, крупный рогатый скот, свиней и зайцев). Впервые он был выделен в 1965 году у пациента с острым ринитом. Коронавирусы постоянно эволюционируют. Вирусы, подобные коронавирусу, встречаются у диких животных	Вспоминаем симптомы коронавируса (гриппа) Заболевание протекает: вирус поражает слизистую дыхательных путей, органы зрения, желудочно-кишечный тракт и нервную систему. инфекция, начинается • с сильного насморка, • кашля, • температуры. • Чувство усталости • Затруднённое дыхание
Профилактика простудных и вирусных заболеваний	Формировать ценностное отношение к своему здоровью, расширять знания о простудных заболеваниях с целью их профилактики; познакомить с мерами по сохранению здоровья.	28.04.2021г	Причины возникновения гриппа: вирусы гриппа попадают в воздух при чихании, кашле или разговоре больного человека. Вы вдыхаете эти капельки, либо возбудитель гриппа может попасть на ваши руки через предметы, например: через дверные ручки, телефонную трубку или клавиатуру компьютера и затем в глаза, нос или рот. Меры по профилактике простудных и вирусных заболеваний: - ношение масок в период эпидемии защитит от инфекции; - приём витаминных препаратов, стимулирующих выработку защитных сил организма, употребление фруктовых и овощных соков, рациональное питание, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе укрепят иммунитет;	

			- в период эпидемии не следует посещать места массового скопления людей; - важно соблюдать личную гигиену (мытьё рук, посуды, уход за полостью рта); - в случае появления признаков болезни обратиться к врачу. Эпидемия гриппа случается каждый год обычно в холодное время года. Ежегодная вакцинация против гриппа защитит вас от этого сезонного эпидемического заболевания.	
Здоровый образ жизни	Продолжить знакомить детей с устройством тела человека. Расширять представления детей о понятиях «здоровье», «болезнь» и «причины болезни». Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания. Знакомить детей с тем, как витамины влияют на организм человека. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.	5.05.2021г.	Плакат «Строение тела человека», пособие «Продукты питания». Для показа опыта: стаканчики с водой и трубочки по количеству детей. Карточки с названием витаминов А,В,С, D; смайлики по количеству детей. Разучивание пальчиковых игр, точечного массажа по методике А.А. Уманской. Мини - этюд «Воздушные шарики».	Загадывание и разгадывание загадок о продуктах питания.
Здоровый образ жизни	Расширить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье роли Значение воздуха в жиз-	12.05.2021	Дидактические игры: «Угадай настроение», «Собери человечка», «Полезно - бесполезно». Игра «Парашют» Чтение справочной литературы. Л. В. «Букварь	Загадывание и разгадывание загадок о продуктах питания.

	ни человека, животных и растений, наблюдение за ветром		здоровья», Г.К. Зайцев «Уроки здоровья». Проверим. Зажмите нос и рот. (себя чувствуем плохо) Значит, для чего нужен воздух? (чтобы дышать) Ветер – это движение воздуха. Опыт «Воздух в человеке» (дети садятся за столы, на столах стаканчики с кипяченой водой и трубочки) - Опустите трубочку в стакан с водой и подуйте в нее. Что происходит? (выходят пузырьки) - Почему появились пузырьки? (выходит воздух)	
--	--	--	---	--

Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя, предусматривает:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своём физическом развитии, уровне физической подготовленности.

СОСТАВЛЕНИЕ ДИАГНОСТИКИ

есяц	Тема I половина месяца	Тема II половина месяца
IX	Наблюдение за работой врача.	Органы чувств человека. Что может человек без органов чувств?
X	Наш нежный скафандр. Чтобы кожа была здоровой.	Моделирование одежды по мезонам (чтобы кожа дышала).
XI	Голова – важный и нежный орган человека. Полезные и вредные привычки.	Наши нервы. Опыты: реакции человека на тепло, холод, механические воздействия, звуки, запахи и т.д.
XII	Кровь – живая вода в организме человека.	Как мы видим? Игра «Жмурки».
I	Рождественские каникулы. Спортивные праздники и развлечения.	Как заботится о глазах. Гимнастика для глаз. Полезные и вредные привычки.
II	Почему я слышу?	Д/и «Проверяем слух», «Узнай мелодию». Полезные и вредные привычки.
III	Как мы чувствуем запахи, вкус?	Д/и «Определи по запаху, вкусу». Полезные и вредные привычки.
IV	Схематическое рисование органов в той последовательности (как считает ребенок) по мере их	Определи орган по схеме.

	значимости для него. Объяснить порядок их расположения.	
V	Праздничные дни.	Придумай эмблему для страны «Здоровье».

Результаты работы оцениваются по следующим диагностическим критериям и уровням.

Высокий уровень:

- количественные: ребенок проявляет оптимальные показатели основных параметров двигательной активности (объема, интенсивности, продолжительности);
- качественные: ребенок самостоятельно использует разнообразные виды игр и формы организации, ориентируется в пространстве и понимает знаки и сигналы, подаваемые окружающими, способен изменять положение своего тела и движения в зависимости от них, сам определяет цель своей двигательной деятельности, заранее готовит необходимые пособия, инвентарь, атрибуты; осуществляет задуманное, используя рациональные способы движений, самостоятельно регулирует свою двигательную активность, всегда добивается результата, направляет его на сохранение своего здоровья; использует игры разного содержания, быстро меняет его в зависимости от ситуации и может адаптировать его к новым условиям и характеру взаимодействий; общается в игре на принципе равноправия, способен к совместному замысливанию и регулированию конфликтов.

Средний уровень:

- количественные; ребенок проявляет показатели выше оптимальных основных параметров двигательной активности;
- качественные: ребенок включается в разнообразные виды самостоятельной деятельности, но не владеет формами ее организации; определяет цель своей двигательной деятельности, но не вникает в ее смысл, слабо ориентируется в двигательном пространстве, увлекается собственными движениями, не соотнося их с другими; движения его быстрые, резкие, малоуправляемые, не отличающиеся рациональностью, вариативностью; не готовит заранее средства двигательной деятельности; волевые усилия проявляет не всегда, часто отвлекается, не достигая результата, не регулирует свою двигательную активность, не направляет на сохранение своего здоровья; понимает направленность своих движений, но не осознает их ценности; содержание двигательной деятельности характеризуется информационной направленностью, раз-

нообразием, но не варьируется в зависимости от создаваемой детьми ситуации; характер общения или лидирующий авторитарный, или подчиняющийся; умеют вступать в диалог во время конфликта.

Низкий уровень:

- количественные: ребенок проявляет показатели ниже оптимальных;
- качественные: ребенок отдает предпочтение одному виду игр, не владеет способами их организации, плохо ориентируется в двигательном пространстве, не координирует свои действия относительно действий других; выбирает деятельность, не требующую большого пространства и активных действий, обычно проявляет двигательную активность под воздействием взрослого; не умеет отбирать пособия, инвентарь, атрибуты; не продумывает ход выполнения действий, движения однообразны, выполняются путем проб и ошибок; результат достигается редко; двигательная активность не направлена на сохранение его здоровья; содержание игр однообразно; характер взаимодействия или авторитарный или ребенок не вступает в коммуникацию с другими.

Литература: "Детское питание" книга о том, как правильно кормить ребенка, что бы вырастить его здоровым и крепким. Москва 1958г.

Вот некоторые темы занятий, которые успешно проводятся в детском саду: «Я родился», «Из чего мы состоим», «Осанка и красота», «Как сохранить свои кости», «Резиновые двигатели», «В здоровом теле здоровый дух», «зачем человек ест», «Пищеварительный конвейер в моем организме», «Колыбельная из двух слов «тук» - «тук»», «Живая вода», «Мотор, который не должен останавливаться», «Зачем мы дышим», «Для чего нам дана голова», «Наши помощники глаза, уши, нос», «Наш нежный скафандр», «Сестрички – привычки», «Что я знаю о себе» и др.