Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
 учреждение города Горловки «Ясли-сад №146  
 «Солнечный» комбинированного типа»

**Перспективное планирование клубного часа**

**«Будь здоров, малыш!»**

(старший дошкольный возраст)

г. Горловка

2023г

Сентябрь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Цель |
| 1 | «Земля- наш общий дом» | Подвести детей к тому, чтобы дети считали планету Земля- своим домом, чтобы почувствовали себя частицей природы, научить беречь, не вредить ни кому и ни чему в своем доме. |
| 2 | «Посмотри, и удивись!» | Обогащение и накопление двигательного опыта детей. |
| 3 | «Я – часть природы!» | Сформировать у ребенка представление о неразрывной связи человека с природой; совершенствовать речь детей; развивать фантазию; воспитывать у детей чистоплотность, аккуратность и желание быть здоровым. |
| 4 | «Какие мы все разные! » | Расширить и систематизировать знания детей о внешнем строении своего организма. Активизировать словарь детей по теме «Части тела и лица». Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. |

Октябрь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Цель |
| 1 | «Мы внутри и снаружи» | Уточнение представлений о частях тела человека и знакомство с понятием «органы чувств». |
| 2 | «Чем покрыта наша кожа?» | Формировать элементарные представление детей о том, что кожа – это покров тела человека, показать детям, какую роль играет кожа для человека. |
| 3 | «Вот мы какие!» | Расширить и систематизировать знания детей о внешнем строении своего организма. Активизировать словарь детей по теме «Части тела и лица». Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. |
| 4 | «Культурно-гигиенические навыки» | Формирование навыков ЗОЖ, закрепление навыков умывания, знания предметов туалета, а также их назначения, развитие наблюдательности, воспитания у детей культурно-гигиенических навыков, желания быть чистым и красивым. |

Ноябрь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Цель |
| 1 | «Путешествие за витаминами» | Расширить представление детей о витаминах и их полезных свойствах; познакомить с витаминами,которые наиболее часто встречаются в пище. |
| 2 | «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней» | Дать знания о пользе подвижных игр на свежем воздухе, прогулках в лес, парк, о солнечных и воздушных ваннах. |
| 3 | «Нам микробы не страшны, с чистотою мы дружны!» | Формировать представление о том, что большинство заболеваний носит инфекционный характер; дать разъяснение , что каждый человек может уберечься от болезней. |
| 4 | «Красивое тело в здоровом человеке» | Формировать у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье, соблюдения личной гигиены и занятием спортом, как составной части сохранения и укрепления здоровья. |

Декабрь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Цель |
| 1 | «Знакомство с комнатными растениями» | Познакомить детей с новыми комнатными растениями- алое: внешний вид, его лечебные особенности, приспособления растения к окружающей среде. |
| 2 | «Знакомство с особенностями Земли» | Формировать представление о роли почвы в жизни растений на Земле. Познакомить с длительным и сложным процессом образование почвы и ролью почвенных организмов в ее плодородии. |
| 3 | «Наши помощники (ель, сосна)» | Закрепить и углубить знание детей о еле, сосне как о представителях хвойных деревьев; воспитывать экологическое мировоззрение, учить бережному и доброму отношению к природе. |
| 4 | «Почему я двигаюсь?» | Формировать представление о строении тела и мышечной системы. Формировать умение двигаться красиво и точно. Воспитывать осознанное отношение к занятиям физкультуре к собственному здоровью. |

Январь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Цель |
| 1 | «Зачем нужны глаза?» | Формировать представление о том, зачем человеку нужны глаза; познакомить с правилами гигиены для глаз; учить заботиться о своем здоровье; прививать навыки ЗОЖ |
| 2 | «Ушки мои ушки» | Дать [детям](http://50ds.ru/metodist/6152-otkrytoe-zanyatie-po-privitiyu-detyam-kulturno-gigienicheskikh-navykov-zdorovye-zuby-zdorovyu-lyuby.html) элементарные представления об органах слуха и основных функциях; [развивать](http://50ds.ru/metodist/5807-opyt-raboty-vnimanie-mozhno-i-nuzhno-razvivat.html) слуховое внимание; закреплять [знания](http://50ds.ru/logoped/4851-logopedicheskie-znaniya-po-formirovaniyu-leksiko-grammaticheskikh-sredstv-yazyka.html) о правилах ухода за ушами. |
| 3 | «Как мы дышим?» | Познакомить детей сорганами дыхания: дать понятия о том, как воздух путешествует по организму; закрепить знания детей о том, что полезно и вредно для органов дыхания. |
| 4 | «Учимся кашлять и чихать» | Сформировать представление о том, что большинство болезней вызывается микробами. Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.  Воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням. |

Февраль

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Цель |
| 1 | «Как человек ощущает вкус?» | Сформировать у детей понятие о языке – как орган вкуса. Расширять знания детей о том, как помочь своему здоровью Развивать чувственное восприятие на основе упражнений в сравнении и различении вкусовых качеств различных продуктов. |
| 2 | «Вот какие зубы, даже глянуть любо» | Дать детям знания о значении зубов, для чего они служат, как правильно пережевывать пищу.Учить детей беречь зубы, правильно ухаживать за ними. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. |
| 3 | «Мозг. Командир всех органов» | Дать детям знания о мозге, как о важном органе человека, помочь открыть себя и свои возможности. Развивать логическое мышление, тренировать память. |
| 4 | «Будет плохо если вдруг прекратиться этот стук» | Дать знания о том, что сердце - основной орган человека. Научить детей слушать свое сердце (прослушивание пульса). |

Март

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Цель |
| 1 | «Куда попадает еда?» | Объяснить детям, почему пища и вода попадают в желудок. Помочь понять, что происходит с пищей внутри нас. Объяснить, что такое чувство голода и сытости. |
| 2 | «Опора для мышц и всех органов – скелет» | Объяснить детям, что скелет человека - уникальное творение. Он существенно отличается от скелета животных своими пропорциями и тем, что ходит прямо.   Дать знания как защитить скелет от болезней и травм. |
| 3 | «Мои главные силачи» | Познакомить детей с понятием «мышцы». Дать элементарное представление о принципе работы мышц. Познакомить детей с правилами укрепления мышц. Воспитывать желание заботиться о своем организме. |
| 4 | “Кто со спортом крепко дружит, о здоровье он не тужит”. | Развивать интерес у детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через пополнение знаний о спорте; закрепить знания детей о различных видах спорта, спортсменах;вызвать желание заниматься спортом, воспитывать стремление к здоровому образу жизни. |

Апрель

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Цель |
| 1 | «Чтобы ты скорее рос, ты не должен вешать нос» | Дать детям знания о настроении (веселый, грустный, сердитый, обиженный, удивленный).развивать наблюдательность в общении с людьми, умение корректировать свое поведение. |
| 2 | «Сон на цыпочках приходит» | Дать детям знания о значении сна, важности соблюдения режима дня. |
| 3 | «Соблюдай режим дня» | Сформировать представление о режиме дня, умении отличать поведение способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья. Убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения здоровья. Учить соотносить разные части суток с собственной деятельностью. |
| 4 | «Полезная и вредная пища» | Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания, умение выделять полезные и вредные продукты. |

Май

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Цель |
| 1 | «Чтобы не болеть» | Закреплять знание детей о здоровье**,** умение заботится о своем здоровье**.**  Закрепить знания детей о влиянии на здоровьедвигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. |
| 2 | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» | Дать детям представление о том, какое большое значение имеют **воздух, вода** и свет для всего живого на земле, расширить знания о роли воды, **воздуха**, [солнца в жизни человека](https://www.maam.ru/obrazovanie/solnce-vozduh-voda)**.** |
| 3 | «Если случилась с кем -то беда, помощь сумею я вызвать всегда» | Уточнить знания детей в оказании первой медицинской помощи при “солнечных ударах”, ушибах, порезах. |
| 4 | «Каким я хочу быть» | Выяснить, понимают ли дети важность здоровья, здорового образа жизни, чувства человеколюбия для счастливого будущего. |