

Планирование образовательного блока «Познаем себя»

(в рамках реализации «Парциальной программы раннего физического развития детей дошкольного возраста»
примерного содержания занятий по теоретической подготовке)

Содержание образовательного блока: строение и функции организма человека; краткие сведения об опорно – мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания кровообращения, органов пищеварения и нервной системы; влияние физических упражнений на развитие и состояние органов и систем организмов.

Формат организации образовательного события: час физического развития «Быть здоровым – здорово!»
(еженедельно, первая половина дня)

Возрастная группа: подготовительная к школе группа

1. Познаем себя: «Что я знаю о себе?»				
№	Тема	Цель	Задачи	Форма работы
1.1	Какой я?	Организация работу группы.	Познакомить детей друг с другом. Научить вступать к контакт и общаться в позитивном ключе. Создавать обстановку доверия и эмоционального комфорта. Воспитывать дружелюбие.	Коррекционно – развивающее занятие
1.2	Что такое здоровье? Что нужно делать, чтобы быть здоровым?	Создание обстановки доверия в группе.	Включить каждого ребёнка в групповое взаимодействие. Дать чёткие представления о духовно – нравственных основах здоровья. Вызвать положительное отношение к ценности собственной жизни и жизни других.	Игровые упражнения: «Волшебная ромашка»; «Узнай автора и его настроение»
				В.В. Ветрова. Уроки психологического здоровья. Стр. 44
				В.В. Ветрова. Уроки психологического здоровья. Стр. 48, стр. 51

1.3	Что такое режим? Режимные моменты в моей жизни	Создание условий для возможности ощущений ярких моментов в своей жизни.	Вызывать радость начала дня. Создавать оптимистическое настроение и позитивное психоэмоциональное состояние. Помогать организовывать жизненный опыт.	Беседа: «Моё утро»; игровое упражнение: «Волшебная ромашка».	В.В. Ветрова. Уроки психологического здоровья. Стр. 53
1.4	Мой режим дня	Формирование умения планировать своё время и контролировать временные затраты.	Помочь составить собственный вариант режима дня и правильно оценивать целесообразность различных занятий.	Психогимнастика, концентрация внимания; беседа: «Саморегуляция в жизни человека»; игра «День», «Ночь» - релаксационная пауза.	В.В. Ветрова. Уроки психологического здоровья. Стр. 60
1.5	Зачем человеку сон? Сон и здоровье, сон и настроение	Создание представлений о цикличности жизни человека.	Усилить внимание к внутренним ощущениям. Научить осознавать их и выражать с помощью речи. Обучить элементарным приёмам психогигиены.	Чтение художественной литературы. Рассказ про Машу и Мишу. Обсуждение рассказа. Беседа: «Что нужно сделать перед сном?» Разыгрывание стихотворения М. Котина «Пугалка для непослушных детей». Рекомендации детям: «Что делать, если приснился страшный сон?»	В.В. Ветрова. Уроки психологического здоровья. Стр. 65
1.6	Мое настроение	Формирование понятия «Настроение и его влияние на психическое здоровье человека»	Научить тонкой дифференцировке внутренних психических состояний. Обогатить эмоциональную сферу позитивными переживаниями. Познакомить с приёмами психотехнической саморегуляции	Чтение и обсуждение литературного произведения из книги А. Милна «Винни - Пух и все - все - все» «День рождения Иа -	В.В. Ветрова. Уроки психологического здоровья. Стр. 81

			настроения.	Иа». Игра «Угадай настроение». Игра «смешинка». Психогимнастика. Беседа: «Как победить усталость»	Л.С. Колмогорова, Н.Н. Григорьевская. Человекознание. Стр. 129
1.7	Эмоции человека: радость, печаль, удивление, страх, гнев, горе. Определение своих эмоциональных состояний, настроения	Повторение и закрепление представлений об основных эмоциях.	Тренировать умения проявлять эмоции по мимике. Продолжать формировать положительный образ «Я» Закрепить представления о чертах характера.	Путешествие по улице «Разных характеров»	
1.8	Как можно улучшить свое настроение? Упражнения на саморегуляцию. Как можно улучшить настроение мамы, папы и т.д.	Формирование представления о душевной красоте и душевном здоровье человека, о значении добра для гармонии и счастья.	Активизировать личную инициативу. Развивать способность помогать и сочувствовать людям.	Калейдоскоп игр. «Волшебная ромашка», «Как меня видят другие», «Похвали автора»	В.В. Ветрова. Уроки психологического здоровья. Стр. 69
1.9	Кто я – мальчик или девочка?	Создание условий для социально – психологических представлений о сходстве и различии людей, о психологических характеристиках мальчиков и девочек.	Оказать помощь ребёнку в половой социализации, установлении своей половой принадлежности и эмоциональном принятии себя и ребёнка противоположного пола. Познакомить с общечеловеческими ценностями и социокультурной ролью мужчины и женщины.	Путешествие в Страну, где живут внимание и доброта. «Рисование себя» - определение уровня идентификации мальчиков и девочек со своим полом.	В.В. Ветрова. Уроки психологического здоровья. Стр. 85 М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. Стр. 27
2. Познаем себя: «Мой организм»					

2. Познаем себя: «Мой организм»

2.1	Из чего сделаны мальчики? Из чего сделаны девочки?	Создание условий для получения детьми знаний о том, что человеческий организм состоит из множества живых клеток.	Учить изображать клетки с помощью пластических движений рук и ног. Закрепить новую информацию в продуктивных видах деятельности. Вызвать интерес к дальнейшему познанию своего организма.	Игра - занятие	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 34
2.2	Скелет человека	Формирование у детей представления о правильной осанке	Упражнять в пантомимическом моделировании походки своих друзей. Закрепить умения детей конструировать из пластилина скелет человека.	Совместная деятельность с подгруппой детей	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 45
2.3	Правильная осанка – почему это важно?	Формирование у детей представления о роли позвоночника и правильной осанке.	Побуждать дошкольников следить за своей осанкой.	Театрализованное представление: «Театр с великими артистами»	Колмогорова Л.С., Григорьевская Н.Н. Человекознание. Стр. 94
2.4	Мышцы. Мои главные силы.	Ознакомление с понятием «мышцы», с помощью которых движется тело человека.	Дать элементарные знания о принципе работы мышц. Способствовать саморасслаблению в процессе психомышечной тренировки. Вызвать интерес к исследовательской деятельности.	Игра - занятие	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 46
2.5	Растяжение мышц. Первая помощь	Ознакомление детей с правилами поведения в экстренных ситуациях и практическими приемами оказания помощи.	Проигрывать ситуации: «Растяжение мышц», «Перелом конечности». Воспитывать милосердие.	Ролевая игра «Больница»	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 52

2.6	Кожа. Необыкновенная одежда человека	Ознакомление с кожей человека.	Познакомить детей с функциями кожи. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.	Игра – занятие.	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 55
2.7	Первая помощь при ушибах, ожогах кожи	Совершенствование культуры движения детей в осложнённых условиях.	Закрепить умение детей в игровых ситуациях оказывать помощь «пострадавшему». Развивать эмоциональную отзывчивость.	Путешествие по карте. (игра – путешествие)	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 63
2.8	Система органов пищеварения. Моя внутренняя кухня.	Формирование у детей представления о наличии в человеке внутренней 2кухни2 – системы органов пищеварения. Каждый из которых выполняет свою работу.	Оказывать помощь детям в открытии новых связей, зависимостей и закономерностей в изучаемых явлениях. Стимулировать познавательную – творческую активность ребёнка.	Игра – занятие	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 65
2.9	Язык, зубы, миндалины	Ознакомление с функциями языка, зубов, миндалин.	Учить детей отвечать на поставленные вопросы полными ответами. Напомнить детям правила ухода за зубами.	Игра - путешествие	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 66
2.10	Пищевод и желудок. Вторая и третья комната «внутренней кухни человека»	Ознакомление с правилами жевания и глотания пищи.	Уточнить у детей знания о внутренней «кухне» человека. Закрепить названия всех «комнат» внутренней кухни человека.	Игра - путешествие	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 71

2.11	Путешествие по извилистым коридорам «внутренней кухни»	Формирование умения конструировать органы пищеварения из предметов – заместителей.	Учить детей подбирать предметы – заместители для конструирования органов пищеварения человека. Учить составлять творческий рассказ от первого лица.	Познавательная лаборатория конструирования	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 73
2.12	Нервная система человека. Новые жильцы необыкновенной страны.	Ознакомление детей с элементарными знаниями о нервной системе человека.	Активизировать речь при сравнении клеток организма и находжений ими признаков сходства и различия. Развивать способность пластического перевоплощения. Способствовать проживанию нового познавательного материала с помощью игрового моделирования жизненных ситуаций.	Игра – драматизация (игровое моделирование жизненных ситуаций)	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 76
2.13	Наши чуткие защитники – нервные клетки.	Закрепление знаний детей о назначении нервных клеток.	Способствовать рефлексивному поведению. Воспитывать желание быть здоровым.	Совместная деятельность с подгруппами детей.	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 83
2.14	Итоговое мероприятие. Игра – соревнование «Что ты знаешь о себе?»	Закрепление и систематизация знаний детей по теме: «Что ты знаешь о себе?»	Совершенствовать развитие психических процессов детей. Учить корректно отстаивать свою точку зрения, сопереживать друг другу. Зафиксировать уровень развития детей по указанной теме.	Игра - соревнование	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 85
2.15	Кровообращение. Мои волшебные реки.	Ознакомление детей с общей схемой кровообращения.	Заинтересовать детей в игровом моделировании движения крови по двум «волшебным рекам»: Артерия и Вена. Упражнять в умении передавать особенности кровеносных сосудов	Занятие (игровое моделирование)	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 88

			при помощи рисунков. Совершенствовать монологическую и диалогическую речь.		
2.16	Оказание первой помощи при кровотечениях.	Оказание первой помощи при кровотечениях.	Учить детей в игровой форме оказывать помощь в экстренных ситуациях.	Сюжетно – ролевая игра	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 91
2.17	Сердце – неумолимый насос человека.	Ознакомление детей с сердцем.	Способствовать осмыслению познавательного материала с помощью практических действий. Учить делать выводы, умозаключения. Вызвать у детей осознание необходимости сохранения и укрепления здоровья.	Игра – занятие (практические действия)	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 92
2.18	Кругосветное путешествие на разноцветных кораблях. Итоговое мероприятие об органах кровообращения.	Систематизация знаний детей об органах кровообращения.	Учить детей корректно отстаивать свою точку зрения, излагать мысли непринуждённо, убедительно. Закрепить знания о защитных функциях крови. Воспитывать чувство товарищества, готовности помочь.	Игра - занятие	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 94
2.19	Для чего нам нужен нос?	Ознакомление детей с функцией носа.	Учить детей делать умозаключения через систему рассуждений, творчески использовать познавательный материал в разнообразных видах продуктивной деятельности.	Игра – занятие (совместное придумывание истории о необыкновенном путешествии Пылинка по подземным тоннелям – лабиринтам (носу))	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 101
2.20	Мои чудо – машинки.	Развитие способности создания	Закрепить знания детей о функциях своего «сторожевого поста» - носа с помощью конструктивного	Совместная деятельность детей	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о

	воображаемого образа конструкции и реализации его в практической деятельности.	творчества. Поощрять умение детей самостоятельно комбинировать разнообразные материалы в ходе работы. Развивать воображение.		себе у старших дошкольников. стр. 105
2.21	Легкие. Сказочное дыхательное дерево.	Усвоение познавательного материала с помощью практических действий.	Помочь детям открыть тайну своего организма. Подвести детей к пониманию, того что загрязнение воздуха ведёт к ухудшению здоровья.	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 106
2.22	«Путь к дыхательному деревцу»	Систематизация и обобщение знаний детей по теме: «Дыхание»	Учить детей корректно отстаивать свою точку зрения, оказывать помощь партнёру. Поддерживать доброжелательные отношения между детьми. Воспитывать чувство сопереживания.	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 110
2.23	Наши умные помощники – глаза, уши, руки, язык, нос.	Обобщение знаний детей о пяти «разведчиках» человека – органах чувств и их функциях.	Способствовать осознанию детьми необходимости каждого органа чувств в отдельности и всех вместе при восприятии окружающего мира. Упражнять в различении вкуса, цвета, форм, запаха. Совершенствовать лексическую и граммати ческую культуру ребёнка.	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 117
2.24	Зрение. Мой необыкновенный фотоаппарат.	Уточнение знаний детей о назначении органов зрения.	Способствовать осознанию положительных эмоций, Переживаемых в результате разрешения проблемных ситуаций. Развивать зрительные, сенсорные восприятия.	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 119
2.25	Чьи глаза лучше.	Воспроизведение речевого материала	Совершенствовать зрительное восприятие, мелкую моторику.	М.Ю. Картушина. Быть здоровым

		в заданном темпе.		глаз»	хотим. Стр. 177 М.В. Корепанова, Е.В. Харлампова. Познаю себя. стр. 55
2.26	Как беречь свое зрение	Закрепление знаний о назначении органов зрения.	Совершенствовать зрительную память детей. Упражнять детей в определении объёмных предметов с закрытыми глазами.	Калейдоскоп игровых упражнений «Глаза моего друга», «Пальчики – узнавальчики», «Корзинка грецких орехов»	М.Н. Сигимова. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. стр. 121
2.27	Чем мы слышим?	Ознакомление детей с органами слуха и их роли в жизни человека.	Учить детей делать умозаключения через систему рассуждений, творчески использовать познавательный материал в разнообразных видах творческой деятельности.	Игра – путешествие на «Острова загадочных звуков к слонихе Чуткие уши»	М.В. Корепанова, Е.В. Харлампова. Познаю себя. стр. 58
2.28	У кого какие уши?	Развитие способности создания воображаемого образа конструкции и реализации его в практической деятельности.	Закрепить знания детей о функциях своего органа слуха. Поощрять умение детей самостоятельно комбинировать разнообразные материалы в ходе работы. Развивать воображение.	Совместная деятельность детей	М.В. Корепанова, Е.В. Харлампова. Познаю себя. стр. 58
2.29	Здоровые уши	Формирование у детей представления об особенностях слуховых ощущений, о роли слуха и его сохранении.	Развивать воображение, навыки невербального общения.	Занятие	Л.С. Колмогорова, Н.Н. Григорьевская. Человекознание. Стр. 103
2.30	Можно ли видеть пальцами?	Упражнение в тактильных	Развивать тактильные ощущения.	Тренинг творческих тактильных восприятий	М.Н. Сигимова. Формирование

		ощущениях.				представлений о себе у старших дошкольников стр. 141 М.В. Корепанова, Е.В. Харламова. Познаю себя. стр. 67
2.31	Вкус и запах. Для чего нужны нос, язык?	Упражнение в развитии ощущений.	Учить детей участвовать в этюдах перевоплощения в персонажей сказки. Развивать обонятельные, вкусовые ощущения.	Игра – путешествие в пещеру «Чудесные запахи», на озеро «Вкусная вода» к лягушке Умный язык» Разыгрывание сказки на песке.	М.В. Корепанова, Е.В. Харламова. Познаю себя. стр. 64, 61	
2.32	Как беречь нос, язык? Что делать при насморке?	Формирование у детей представления об особенностях обонятельных ощущений, их роли в жизни человека.	Побуждать детей с осторожностью относиться к неизвестным веществам. Систематизировать знания детей об органах чувств.	Занятие - экспериментирование	Л.С. Колмогорова, Н.Н. Григорьевская. Человекознание. Стр. 108, стр.113	
3. «Турнир эрудитов здоровья» (цикл итоговых мероприятий)						
3.1	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна тренировка		Цель: Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, занятия спортом очень полезны для здоровья человека.			
3.2	Праздник здоровья «Поиски клада»		М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим», стр.345			
3.3	Познавательная программа «Путешествие в страну Почемучию»		М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим», стр.345			