Комитет по образованию администрации г. Улан-Удэ

МБДОУ №87 «Улыбка» комбинированного вида.

***Перспективный план работы по формированию основ***

***здорового образа жизни.***

***2 младшая группа «Капельки».***

***Воспитатель:*** Еремеева В.М.

2022 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Тема*** | ***Содержание и формы работы с детьми*** | ***Содержание и******формы работы с родителями*** |
| **Сентябрь** | ***«ЗОЖ»*** | **1. Игра - занятие** «Формировать образ Я» Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.**2. Д/игра**«Кому это принадлежит»Цель: закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.**3. Сюжетно-ролевая игра**«Больница»Цель: повышать знания детей о медицинских работниках и их работе, воспитывать уважение к их труду.**4. Чтение**К.Чуковский «Доктор Айболит» | **Акция – конкурс** «Здоровый образ жизни нашей семьи»**Анкетирование**родителей на тему «Как берегут здоровье в вашей семье».Цель: получение и анализ информации об отношении родителей к вопросам здорового образа жизни детей. |
| **Октябрь** | ***«Полезные продукты****»* | **1. Занятие «**Что полезно, а что вредно»Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов и овощей для здоровья человека.**2. Дидактические игры**«Что у меня на тарелке», «Варим суп»Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении различать овощи и фрукты.**3. С/рол. игра**«Магазин»Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах.**4. Чтение**Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»**5. Продуктивная деятельность**Лепка «Огурчик»Цель: Учить детей изображать предметы овальной, закрашивать, не выходя за края. Закрепить знания о пользе овощей.**6. Развлечение**«Весёлые овощи» | **Родительское собрание** на тему «Малыши – крепыши» |
| **Ноябрь** | ***«Личная гигиена»*** | **1.Беседа** «Чумазый мальчик»Цель: Развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур.**2.Дидактические игры** «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу»Цель: Пополнять знания детей о зубной щетке, и других средствах личной гигиены. Формировать привычку к опрятности.**3. С/рол. игра** «Салон красоты»Цель: Формировать представления о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения.**4. Чтение**К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «девочка чумазая», З.Александрова «Купание», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка». | **Круглый стол с родителями** «Здоровы образ жизни в семье».Цель: обмен опытом родителей по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в семье. |
| **Декабрь** | ***«Тело человека»*** | **1. Беседа** «Наше тело»Цель: Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.**2.Дидактические игры**«Повтори»,**«**Посылка от медвежонка».Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.**3. Чтение**С.Прокофьев «Румяные щечки», Н.Саконская «Где мой пальчик» | **Экскурсия в кабинет врача** «Врачи наши помощники».Цель: расширять представления детей о труде врача и медицинской сестры.**Выпуск памятки для родителей** «Здоровый образ жизни». |
| **Январь** | ***«Солнце, воздух и*** ***Вода- наши верные друзья».*** | **1. Беседа**«Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».Цель: Познакомить детей с закаливанием и его основными видами.**2. Дидактическая игра**«Если хочешь быть здоров».**Цель:**формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.**3. Развлечение «Олимпийские игры»****Цель:**формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.**4. Чтение произведения**В. Суслова «Про Юру и физкультуру»Цель: Развивать здоровьесберегающее сознание детей, пространственное мышление, внимание. | **Размещение методического материала.**Уголок здоровья:Профилактические и оздоровительные мероприятия на январь;«Бережём здоровье детей вместе!» |
| **Февраль** | ***«Витамины для здоровья***» | **1. Занятие «Знакомьтесь, витамины»****Цель:**формировать представления о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.**2. Беседа**«Если ты потерялся на улице»**Цель:** познакомить детей с элементарными правилами поведения в сложных ситуациях, рассказать к кому можно обратиться за помощью.**2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».****Цель:**систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.**3. Подвижные игры**«Цветные автомобили»,«Воробушкии автомобиль»**4. С/рол. игра** «Аптека»**Цель:** Познакомить детей с профессией фармацевт, обогащать знания детей о витаминах.**5.Лепка по образцу «Витаминки для зверят».****Цель:** формировать первичные представления у детей о значении витаминов. Учить детей раскатывать пластилин круговыми движениями. | **Семейный конкурс** «Витамины наши друзья» |
| **Март** | ***«Будем спортом заниматься»*** | **1. Беседа** «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закремить название некоторых видов спорта.**2. Дидактическая игра** «Назови вид спорта»Цель: Закрепить название некоторых видов спорта**3. С/рол. игра**«Физкультурное занятие в детском саду»Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности**4. Продуктивная деятельность** Рисование «Разноцветные мячи»Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.**5. Спортивное развлечение**«Мы мороза не боимся» | **Консультация**«Подвижная игра в жизни ребенка» |
| **Апрель** | ***«За здоровьем в детский сад!»*** | **1. Занятие**«Что такое здоровье»Цель: Сформировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье.**2. Экскурсия в ФОК**Цель: Познакомить детей с работой тренера по спортивной гимнастике.**3**.**День здоровья****4.** **Развлечение «Олимпийские резервы»**Цель: формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. | Оформление совместно с родителями тематической фотовыставки на тему: «Маленькие спортсмены».**Консультация**для родителей «Физическое воспитание ребенка в семье». |
| **Май** | ***«Опасности*** ***вокруг на***с» | **1.Беседа** «Опасные предметы вокруг нас»Цель: Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.**2.Дидактическая игра** «Я знаю, что можно, что нельзя»Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.**3. С/рол. игры**«Семья», «Больница»Цель: Способствовать объединению нескольких игр в единую сюжетную линию, закрепить знание о профессиях врача, медсестры.**4. Развлечение**«Медведи в гостях у детей» | Прогулка к светофору совместно с родителями «Безопасная улица».Цель: закрепить знания детей о правилах безопасного поведения на улицах города. |

**Список литературы:**

1. Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие. Учебно – методическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2004.

2. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей. – М.: «Скрипторий 2003», 2007.

3. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 200