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