

Перспективный план работы по
формированию основ здорового образа
жизни.

В первой младшей группе «Осьминожки» на
2019-2020гг.

Подготовили и провели

Воспитатели:

Светлакова Т.В и Алиева Н.Т.

п. Октябрьский

2019

СЕНТЯБРЬ

Тема: «Здоровье и закаливание».

Программное содержание:

- помочь детям глубже понять себя как часть природы при помощи художественного слова;
- воспитывать уважительное отношение к своему здоровью и радость от общения с природой;
- учить внимательно слушать содержание потешек, делать выводы, что для здоровья полезно гулять в любую погоду;
- расширить представление о закаливании летом (загар, купание, прогулки в лес, на луг).

ОКТЯБРЬ

Тема: «Витамины» (овощи, фрукты, продукты питания).

Программное содержание:

- закрепить представление детей об овощах («вершки», «корешки»), употреблении их в пищу;
- дать знания о наличии витаминов в овощах и фруктах, их пользе для здоровья;
- воспитывать интерес к природе и радость от осознания взаимосвязи человека с природой.

НОЯБРЬ

Тема: «Твое тело — единственное и неповторимое».

Программное содержание:

- пробуждать в каждом ребенке чувство гордости за себя, способствовать становлению позитивного представления о своем физическом «я»;
- познакомить детей с возможностями своего тела (наклоны, приседания, бег);
- помочь найти отличие во внешнем виде мальчиков и девочек;
- воспитывать интерес и внимательное отношение к своему организму, обращая внимание на неповторимость каждого человека;
- развивать мелкую мускулатуру рук.

ДЕКАБРЬ

Тема: «Какая у тебя осанка (плоскостопие)».

Программное содержание:

- продолжать работу по формированию правильной осанки, заинтересовать детей, предлагая разные способы сравнения своей осанки с изображениями на рисунке;
- закреплять знания об осанке во время ходьбы, сидения за столом (спина, ступня);
- воспитывать желание много двигаться и выполнять физические упражнения.

ЯНВАРЬ

Тема: «Вода. Уроки Мойдодыра».

Программное содержание:

- формировать потребность в чистоте, соблюдении правил личной гигиены;
- расширять знания детей о чистоте кожи; помочь запомнить и употреблять в речи названия предметов, действий (ванночка, мыло душистое, полотенце пушистое, мыльница, умывальник; смывать, тереть, вытирать; горячее, холодное, теплое);
- воспитывать желание быть чистым.

ФЕВРАЛЬ

Тема: «Свет мой, зеркальце, скажи» (глаза, уши, рот, нос).

Программное содержание: дать знания о защитной функции глаз, век, ресниц; воспитывать любовь и бережное отношение к своим органам зрения.

МАРТ

Тема: «Что у тебя внутри. Наши невидимые помощники».

Программное содержание:

- учить детей внимательно относиться к своему здоровью, больше двигаться, хорошо пережевывать пищу, правильно дышать;
- формировать элементарные представления о функциях внутренних органов (сердце, легкие, желудок);

- воспитывать положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

АПРЕЛЬ

Темы: «Зубы», «Чем мы дышим».

Программное содержание:

- формировать представление о назначении зубов и органов дыхания, профилактике их заболеваний;
- дать детям знания об уходе за зубами и полостью рта;
- убедить в том, что зубы необходимо беречь с детства; учить детей правильно дышать;
- воспитывать интерес к своему организму, потребность выполнять правила гигиены.

МАЙ

Тема: «В здоровом теле — здоровый дух».

Программное содержание:

- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- систематизировать знания, полученные за год, о формировании навыков здорового образа жизни;
- формировать первоначальные знания о некоторых общих признаках человека (движение, питание, рост);
- создавать у детей радостное настроение от занятий физкультурой;
- использовать физическую культуру как средство развития личности;
- воспитывать понимание, что здоровье человека — самая большая ценность и его надо беречь.