

**Перспективный план работы по формированию
основ здорового образа жизни
Во 2 младшей группе**

**Подготовила и провела
Воспитатель Алиева Н.Т.**

п. Октябрьский

2021 г

**Перспективный план работы по формированию основ
здорового образа жизни.
2 младшая группа**

<i>Месяц</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание и формы работы с детьми</i>	<i>Содержание и формы работы с родителями</i>
Сентябрь	Ребёнок и здоровье	<p>1. Игра- занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье» Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.</p> <p>2. Дигра «Кому что нужно Цель: закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.</p> <p>3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница» Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли.</p> <p>4. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»</p>	<p>Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка» Цель: выявление роли физической культуры в семье.</p> <p>Родительское собрание на тему «Будь здоров!»</p>
		<p>1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям» Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах,</p>	<p>Папка-ширма: «Что такое правильное</p>

Октябрь	Полезные продукты	<p>рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.</p> <p>2. Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты» Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты.</p> <p>3. С/рол. игра «Овощной магазин» Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах.</p> <p>4. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»</p> <p>5. Продуктивная деятельность Рисование «Что за яблочко, оно соку спелого полно» Цель: Учить детей изображать предметы круглой формы, закрашивать, не выходя за края. Закрепить знания о пользе фруктов.</p> <p>6. Развлечение «Весёлые овощи»</p>	питание»
Ноябрь	Личная гигиена	<p>1.Беседа «Чистота и здоровье» Цель: Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</p> <p>2.Дидактические игры «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные причёски», «Вымоем куклу» Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять навыки ухода за волосами,</p>	<p>Экскурсия в кабинет врача «Врачи наши помощники». Цель: расширять представления детей о труде врача и медицинской сестры</p>

		<p>знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности.</p> <p>3. С/рол. игра «Парикмахерская» Цель: Закреплять знания о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения.</p> <p>4. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «девочка чумазя», З. Александрова «Купание», потешки : «Расти коса до пояса», «Водичка водичка»</p> <p>5. Развлечение «Девочка чумазя»</p>	
Декабрь	Тело человека	<p>1. Беседа «Моё тело» Цель: Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.</p> <p>2. Дидактические игры «Запомни движение», «Посылка от обезьянки». Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.</p> <p>3. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Сакопская «Где мой пальчик»</p>	Консультация «Подвижная игра в жизни ребенка»
		<p>1. Беседа «Витамины и здоровье» Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</p> <p>2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно»</p>	Журнал «Здоровье» «Советы по предупреждению нарушения осанки у детей» «Упражнения для формирования правильной

Январь	Витамины и здоровье	<p>Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу.</p> <p>3. Продуктивная деятельность Рисование «Витамины»</p> <p>Цель: Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользах витаминов.</p> <p>4. Развлечение «Таблетки растут на грядке, таблетки растут на ветке»</p>	<p>осанки у детей»</p> <p>Папка-ширма: «Предупреждение плоскостопия у детей»</p>
Февраль	Ребёнок на улицах города	<p>1. Занятие «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»</p> <p>Цель: Познакомить детей с элементарными правилами поведения на улице, правилами дорожного движения, рассказать о светофоре.</p> <p>2. Беседа «Если ты потерялся на улице»</p> <p>Цель: познакомить детей с элементарными правилами поведения в сложных ситуациях, рассказать к кому можно обратиться за помощью.</p> <p>2. Дидактическая игра «О чём говорит светофор»</p> <p>Цель: закрепить знание детьми значения сигналов светофора.</p> <p>3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль»</p> <p>4. С/рол. игра «Автобус»</p> <p>Цель: Упражнять детей в навыках правильного поведения</p>	<p>Проголука к светофору совместно с родителями «Безопасная улица».</p> <p>Цель: закрепить знания детей о правилах безопасного поведения на улицах города.</p>

		<p>в транспорте, способствовать формированию культуры речевого общения.</p> <p>5. Чтение С. Михалков «Дядя Степа – милиционер», В. Климко «Зайка-велосипедист»</p> <p>6. Развлечение «Незнайка на улице»</p>	
<p>Март</p>	<p>Будем спортом заниматься</p>	<p>1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.</p> <p>2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» Цель: Закрепить название некоторых видов спорта</p> <p>3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду» Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности</p> <p>4. Продуктивная деятельность . Рисование «Разноцветные мячи» Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.</p> <p>5. Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся»</p>	<p>Папка-ширма «Массаж против насморка»</p> <p>Журнал «Здоровье»</p> <p>«Упражнения для хатальной гимнастики для часто болеющих детей»</p>
		<p>1. Занятие «Врачи – наши помощники» Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым,</p>	<p>Круглый стол с родителями «Здоровы</p>

Апрель	Врачи – наши помощники	<p>закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук</p> <p>2. Экскурсия в аптеку Цель: Познакомить детей с работой фармацевта: отпускает лекарства и витамины по рецептам врача</p> <p>3. С/рол. игры «Аптека», «Больница» Цель: Закрепить знание детей о профессии врача, способствовать формированию основ здорового образа жизни.</p> <p>4. Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку», А.Барто «Мы с Тamarой»</p> <p>5. День здоровья</p>	<p>образ жизни в семье».</p> <p>Цель: обмен опытом родителей по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в семье</p>
Май	Опасности вокруг нас	<p>1.Беседа «Опасные предметы вокруг нас» Цель: Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.</p> <p>2.Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя» Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.</p> <p>3. С/рол. игры «Семья», «Больница» Цель: Способствовать объединению нескольких игр в единую сюжетную линию, закрепить знание о профессиях врача, медсестры.</p> <p>4. Развлечение «Медведи в гостях у детей»</p>	<p>Папка-ширма «Учим детей основам безопасности»</p>

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. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра. СПб. 1997.
4. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008
5. Щипицина Л.М. и др. Азбука общения. СПб. 1998
6. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
7. Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
8. Гурец И. И. «Прогулки в детском саду».