Перспективное планирование бесед
с детьми дошкольного возраста о здоровом образе жизни

Месяцы	Тема	Цели
Сентябрь	Наши верные друзья	Познакомить с «друзьями» нашего здоровья. Рассказать о пользе утренней зарядки
Октябрь	Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней	Дать представление о характерных признаках осени, о закаливающих процедурах
Ноябрь	Кто с закалкой дружит, никогда не тужит	Познакомить с понятием закаливания, формировать представления о методах закаливания, воспитывать желания, ухаживать за своим здоровьем
Декабрь	На зарядку становись	Дать представление о пользе утренней зарядки, о режиме дня, воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
Январь	Частота - залог здоровья	Уточнять и систематизировать знания о необходимости гигиенических процедур. Закреплять представления о правилах личной гигиены
Февраль	Зимние игры и забавы	Развивать представление о пользе зимних игр и забав. Воспитывать желания кататься на лыжах, на коньках.
Март	Полезные и вредные привычки	Познакомить с полезными и вредными привычками, дать представления о значении их для здоровья
Апрель	Пришла весна – ребятишкам не до сна!	Дать представления о приметах ранней весны, приучать правильно одеваться, воспитывать аккуратность

Май	Лето красное – для здоровья время прекрасное	Дать представление о времени года «лете» познакомить с правилами купания, с видами закаливания. Воспитывать бережное отношение к себе.
Июнь	Солнце, воздух и вода - наши верные друзья	Познакомить детей с такими природными факторами как солнце, воздух и вода и их влиянием на здоровье и жизнь человека
Июль	Витамины с грядки, витамины с ветки.	Дать детям представление о пользе витаминов и их значение для здоровья человека
Август	Полезные продукты	Уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения.