

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

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми	Содержание и формы работы с родителями
Сентябрь	ЗОЖ	<p>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.</p> <p>2. Д/игра «Опасно - не опасно»</p> <p>Цель: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения ; воспитывать чувство взаимопомощи.</p> <p>3. Сюжетно-ролевая игра «Больница»</p> <p>Цель: повышать знания детей о медицинских работниках и их работе, воспитывать уважение к их труду.</p> <p>4. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»</p>	<p>Акция – конкурс «Здоровый образ жизни нашей семьи»</p> <p>Анкетирование родителей на тему «Здоровый образ жизни».</p> <p>Цель: получение и анализ информации об отношении родителей к вопросам здорового образа жизни детей.</p>
Октябрь	Полезные продукты	<p>1. Занятие «Что полезно, а что вредно»</p> <p>Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов и овощей для здоровья человека.</p> <p>2. Дидактические игры «Пищевое лото», «Полезная и вредная еда»</p> <p>Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении различать овощи и фрукты.</p> <p>3. С/рол. игра «Магазин»</p>	Родительское собрание на тему «Мальчиши – крепышчи»

		<p>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 Лепка «Огурчик»</p> <p>Цель: Учить детей изображать предметы овальной, закрашивая, не выходя за край. Закрепить знания о пользе овощей.</p> <p>6. Развлечение «Весёлые овощи»</p>	
Ноябрь	Личная гигиена	<p>1. Беседа «Чумазад девочка»</p> <p>Цель: Развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур.</p> <p>2. Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Правила гигиены»</p> <p>Цель: Пополнять знания детей о зубной щетке, и других средствах личной гигиены. Формировать привычку к опрятности.</p> <p>3. С/рол. игра «Салон красоты»</p> <p>Цель: Формировать представления о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения.</p> <p>4. Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «девочка чумаза», З.Александрова «Купание», потешки: «Раста коса до пояса», «Водичка водичка»</p>	<p>Круглый стол с родителями «Здоровы образ жизни в семье».</p> <p>Цель: обмен опытом родителей по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в семье.</p>
Декабрь	Тело человека	<p>1. Беседа «Наше тело»</p> <p>Цель: Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.</p> <p>2. Дидактические игры «Что ты знаешь», «Узнай предмет по контуру».</p> <p>Цель: Упражнять в умении осознать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.</p>	<p>Экскурсия в кабинет врача «Врачи наши помощники».</p> <p>Цель: расширить представления детей о труде врача и медицинской сестры.</p> <p>Выпуск памятки для родителей «Здоровый образ жизни».</p>

		<p>3. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саконская «Где мой пальчик»</p>	
Январь	«Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».	<p>1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».</p> <p>Цель: Познакомить детей с закалыванием и его основными видами.</p> <p>2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров».</p> <p>Цель: формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.</p> <p>3. Развлечение «Олимпийские игры»</p> <p>Цель: формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.</p> <p>4. Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физику»</p> <p>Цель: Развивать здоровьесберегающее сознание детей, пространственное мышление, внимание.</p>	<p>Размещение методического материала. Уголок здоровья: Профилактические и оздоровительные мероприятия на январь; «Бережём здоровье детей вместе!»</p>
Февраль	Витамины для здоровья	<p>1. Занятие «Знакомьтесь, витамины»</p> <p>Цель: формировать представления о значении витаминов для здоровья человека.</p> <p>2. Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».</p> <p>Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.</p> <p>3. Подвижные игры «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль»</p> <p>4. С/рол. игра «Аптека»</p> <p>Цель: Познакомить детей с профессией фармацевт,</p>	Семейный конкурс «Витамины наши друзья»

		<p>обогащать знания детей о витаминах.</p> <p>5. Лепка по образцу «Витаминки для зверят».</p> <p>Цель: формировать первичные представления у детей о значении витаминов. Учить детей раскатывать пластилин круговыми движениями.</p>	
Март	Будем спортом заниматься	<p>1. Беседа «Физкультура и спорт»</p> <p>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»</p> <p>Цель: Закрепить название некоторых видов спорта</p> <p>3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду»</p> <p>Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности</p> <p>4. Продуктивная деятельность Рисование «Разноцветные мячи»</p> <p>Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.</p> <p>5. Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся»</p>	Консультация «Подвижная игра в жизни ребенка»
Апрель	За здоровьем в детский сад!	<p>1. Занятие «Что такое здоровье»</p> <p>Цель: Сформировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье.</p> <p>2. Дидактическая игра «Как вырасти здоровым»</p> <p>Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.</p> <p>3. День здоровья</p> <p>4. Развлечение «Олимпийские резервы»</p>	Консультация для родителей «Физическое воспитание ребенка в семье».

		<p>Цель: формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.</p>	
<p>Май</p>	<p>Опасности вокруг нас</p>	<p>1. Беседа «Опасные предметы вокруг нас»</p> <p>Цель: Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.</p> <p>2. Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя»</p> <p>Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.</p> <p>3. С/рол. игры «Семья», «Больница»</p> <p>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>Прогулка к светофору совместно с родителями «Безопасная улица».</p> <p>Цель: закрепить знания детей о правилах безопасного поведения на улицах города.</p>