

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 5 «Снежинка» города Сафоново Смоленской области  
(МБДОУ д/с № 5)

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
31 » 08 2020

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с № 5  
П.А. Киселева  
Приказ от 01 09 2020 г № 86



**Перспективный план  
«Формирование навыков здорового образа жизни  
у дошкольников через систему оздоровительной  
работы в ДОУ»**

Воспитатель: Илясова Ю.Д.

г.Сафоново  
2020 г.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста

**Задачи:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни.
- Профилактика плоскостопия и нарушение опорно- двигательного аппарата.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Привитие культурно-гигиенических навыков.

### ПЛАН

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми	Содержание и формы работы с родителями
Январь	Тело человека. Личная гигиена	<p>1. <b>НОД</b> - Занятие «Части тела», «Помощники здоровья» - <b>ФИЗО</b> 2 занятия в неделю, всего 6 занятий</p> <p>2. <b>Беседа:</b> «Почему мы растем?» «Соблюдаем личную гигиену», «Мы все похожие, но разные»</p> <p>3. <b>Дидактические игры:</b> «Разложи по порядку», «Части лица», «Да и нет», «Покажи части тела»,</p> <p>4. <b>Подвижные игры:</b> «Кочки», «Котята и щенята», «Лошадки», «Прятки», «Найди себе пару», «Зайцы и волк», «Перелет птиц», «Кот и мыши», «Из круга в круг», «Гуси - гуси», «Выше ноги от земли»</p> <p>5. <b>Сюжетно-ролевые игры:</b> «Едем на прием к врачу», «На приеме у врача-педиатра», «Семья», «Готовимся ко сну»</p> <p>6. <b>Чтение художественной литературы:</b> А. Барто «Зарядка», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», К. Чуковский «Мойдодыр», М. Лобанова, А. Ильин «Алискины сказки» (сказки «Теряйкин», «Страшилище-косматище, «Ароматный колокольчик»), С. Михалков «Дядя Стёпа»</p>	<p><i>Папки – передвижки:</i> «Приучаем ребенка к правилам личной гигиены», «Приучаем ребенка к порядку», «Здоровые зубы – залог здоровья», «Влияние развития мелкой моторики руки на развитие речи у детей».</p> <p><i>Индивидуальные консультации:</i> «Правила поведения за столом», «Соблюдение правил личной гигиены».</p>

		<p>7. <b>Просмотр мультфильма</b> «Жила – была царевна», серия «Замарашка»</p> <p>8. <b>Пополнение уголка здоровья:</b> пособия «Органы чувств человека», «Тело человека (части тела)»</p> <p>9. <b>Оздоровительные мероприятия (ежедневно)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика: Январь.</li> <li>- Гимнастика пробуждения после дневного сна: Январь.</li> <li>- Закаливание (сон без маек, умывание, босохождение, воздушные ванны)</li> <li>- Ходьба по дорожкам здоровья</li> <li>- Физминутки</li> <li>- Дыхательная гимнастика</li> <li>- Зрительная гимнастика</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>- Прогулка на свежем воздухе</li> </ul> <p>11. <b>Индивидуальная работа</b> по мере необходимости</p>	
Февраль	Полезные продукты. Витамины	<p>1. <b>НОД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Занятие</b> «В стране витаминов», «В гостях у бабушки»</li> <li>- <b>ФИЗО</b> 2 занятия в неделю, всего 8 занятий</li> </ul> <p>3. <b>Беседа:</b> «Полезная и вредная пища», «Где живут витамины», «Зачем нужна еда?»</p> <p>4. <b>Дидактические игры:</b> «Назови правильно», «Узнай по описанию», «Где живут витамины?», «Полезная и вредная еда для зубов», «Полезные и вредные привычки», «Определи на ощупь»</p> <p>5. <b>Подвижные игры:</b> «Самолеты», «Цветные палочки», «Ловкие зайчата», «Догонялки», «Цветной забор», «Медведь», «Зайка беленький сидит», «Найди, где спрятано», «Ловишки», «Самый быстрый», «Лиса и зайцы»</p> <p>6. <b>Сюжетно-ролевые игры:</b> «В кафе», «На приеме у врача», «Ждем гостей», «Готовим обед», «В продуктовом магазине»</p> <p>7. <b>Чтение художественной литературы:</b> К. Чуковский «Телефон», Русская народная сказка «Петушок и бобовое зернышко», Э.</p>	<p><i>Папки – передвижки:</i> «Здоровое питание», «Зимние витамины: помогаем иммунитету», «Весенний авитаминоз».</p> <p><i>Индивидуальные консультации:</i> «Ситуации, опасные для жизни и здоровья», «Соблюдение правил личной гигиены».</p>

		<p>Мошковская «Маша и каша», С. Островский «Будьте здоровы», М. Лобанова, А. Ильин «Алискины сказки» (сказка «Слонёнок Нехочуля»)</p> <p>8. <b>Просмотр мультфильма</b> «Жила – была царевна», серия «Про еду»</p> <p>9. <b>Пополнение уголка здоровья:</b> пособие «Прожорливые фрукты», альбом «Витамины»</p> <p>10. <b>Оздоровительные мероприятия (ежедневно)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика: Февраль.</li> <li>- Гимнастика пробуждения после дневного сна:</li> <li>- Закаливание (сон без маек, умывание, босохождение, воздушные ванны)</li> <li>- Ходьба по дорожкам здоровья</li> <li>- Физминутки</li> <li>- Дыхательная гимнастика</li> <li>- Зрительная гимнастика</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>- Прогулка на свежем воздухе</li> </ul> <p>11. <b>Индивидуальная работа</b> по мере необходимости</p>	
Март	Будем спортом заниматься	<p>1. <b>НОД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Занятие</b> «Спорт для взрослых и детей», «В здоровом теле здоровый дух»</li> <li>- <b>ФИЗО</b> 2 занятия в неделю, всего 8 занятий</li> <li>- <b>Беседа:</b> «Виды спорта», «Спортивный инвентарь», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»</li> </ul> <p>2. <b>Дидактические игры:</b> «Назови вид спорта», «Подбери картинки к спортивной игре», «Четвертый лишний»</p> <p>3. <b>Подвижные игры:</b> «Волк и гуси», «Догони-ка», «Шустрые медвежата», «Птичка раз, птичка два», «Хромая лиса», «Кружева», «Коршун», «Жмурки», «Золотые ворота», «Хлоп! Хлоп! Убегай!», «Утята»</p> <p>4. <b>Сюжетно-ролевые игры:</b> «Прогулка в парке», «Отправляемся в поход», «Пикник у озера», «Физкультурное занятие в детском саду»</p> <p>5. <b>Чтение художественной</b></p>	<p><i>Папки – передвижки:</i> «Движение – это жизнь дошкольника», «Здоровый образ жизни семьи»</p> <p><i>Индивидуальные консультации:</i> «Ситуации, опасные для жизни и здоровья».</p>

		<p><b>литературы:</b> В. Берестов «Про машину»</p> <p>6. <b>Пополнение спортивного уголка:</b> дорожки здоровья.</p> <p>7. <b>Пополнение уголка здоровья:</b> пособие «Выполни упражнение по схеме», альбом «Зимние виды спорта»</p> <p>8. <b>Спортивные досуги, развлечения:</b> «Паровоз здоровья», «Быстрее, выше, сильнее»</p> <p>9. <b>Оздоровительные мероприятия (ежедневно)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика: Март.</li> <li>- Гимнастика пробуждения после дневного сна: Март.</li> <li>- Закаливание (сон без маек, умывание, босохождение, воздушные ванны)</li> <li>- Ходьба по дорожкам здоровья</li> <li>- Физминутки</li> <li>- Дыхательная гимнастика</li> <li>- Зрительная гимнастика</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>- Прогулка на свежем воздухе</li> </ul> <p>12. <b>Индивидуальная работа</b> по мере необходимости</p>	
Апрель	Наше здоровье	<p>1. <b>НОД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Занятие</b> «Путешествие в страну Здоровья», «Мы здоровье сбережем»</li> <li>- <b>ФИЗО</b> 2 занятия в неделю, всего 8 занятий</li> </ul> <p>2. <b>Беседа:</b> «Что такое здоровье», «Полезные и вредные привычки», «Режим дня»</p> <p>3. <b>Дидактические игры:</b> «Разложи по порядку», «Оденем куклу на прогулку», «Хорошо или плохо», «Что будет, если ...», «Здоровый малыш»</p> <p>4. <b>Подвижные игры:</b> «Матушка Весна», «Цепик», «Лягушки на болоте», «Игровая», «Скакалка», «Летит – не летит», «Выбей мяч из круга», «Воробей», «Ворота», «Раз, два, три – беги!», «Волк и козлята».</p> <p>5. <b>Сюжетно-ролевые игры:</b> «На приеме у стоматолога», «Одеваем кукол на прогулку», «В аптеке», «Поликлиника»</p> <p>6. <b>Чтение художественной</b></p>	<p><i>Папки – передвижки:</i></p> <p>«7 апреля – Всемирный день здоровья»,</p> <p>«Здоровье ребенка. Советы по профилактике»,</p> <p>«Как правильно оказать первую медицинскую помощь или ошибки, которые мы часто совершаем, оказывая первую помощь»,</p> <p>«Бережем свое здоровье. Соблюдаем режим дня»,</p> <p>«Как одеть ребенка весной».</p> <p><i>Памятки:</i> «Профилактика ОРВИ», «Внимание: ветряная оспа»</p> <p><i>Индивидуальные консультации:</i> «Безопасное поведение во время прогулки», «Безопасное поведение во время передвижения в помещениях детского сада», «Безопасные игры со снегом», «Ситуации, опасные для жизни и здоровья»</p> <p><i>Плакат</i> «Здоровый образ жизни»</p>

		<p><b>литературы:</b> В. Луни «Когда я взрослым стану», З. Петрова «Галоши», З. Петрова «Физкультура!», К. Чуковский «Айболит», М. Зощенко «Показательный ребенок», русская народная сказка «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», С. Козлов «Зимняя сказка»</p> <p>7. <b>Пополнение уголка здоровья:</b> пособия «Будь здоров», «Если малыш поранился», массажные рукавички</p> <p>8. <b>Спортивные досуги, развлечения:</b> «Ай да мы!»</p> <p>9. <b>Оздоровительные мероприятия (ежедневно)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика: Апрель.</li> <li>- Гимнастика пробуждения после дневного сна: Апрель.</li> <li>- Закаливание (сон без маек, умывание, босохождение, воздушные ванны)</li> <li>- Ходьба по дорожкам здоровья</li> <li>- Физминутки</li> <li>- Дыхательная гимнастика</li> <li>- Зрительная гимнастика</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>- Прогулка на свежем воздухе</li> </ul> <p>11. <b>Индивидуальная работа</b> по мере необходимости</p>	Родительское собрание на тему «Забота о здоровье ребенка»
--	--	--	---

## Литература:

1. Бондаренко А.К. Дидактические игры в детском саду.
2. Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр), автор Т.А.Тарасова, Л.С.Власова; Москва 2008г.
3. Козлова С.А. Тематический словарь в картинках ««Я и мое тело «Органы чувств человека»»: «Школьная Пресса», Москва, 2005г.
4. Н.С.Голицына, И.М.Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»
5. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики».

6. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» . Н.Е Веракса.

7. Программа «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, Сфера, 2004

8. Т.Н.Петрова, В.Д.Дмитриенко, Е.А.Петрова. Примерное планирование занятий по валеологии в младшей группе.