Перспективный план работы в младшей группе по формированию ЗОЖ 2019-2020г.



Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми	Содержание и формы работы с родителями
		1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье»	Папка-передвижка «Режим дня», «Советы
Сентябрь	Ребёнок и здоровье	2. 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. 3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница» Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду.	детскому саду», «Задачи на год», «Что должно быть в шкафчике»; Фотовыставки «Профилактика плоскостопия-игры для
		Учить объединяться в игре, распределять роли. 4. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит»	й плакат для дальнейших рекомендаций родителям по работе с детьми дома(ортопедическая гимнастика)
		1. Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям»	Оформление стенда
		Цель: Закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.	Информационный стенд- «Прививки»;
Октябрь	Полезные продукты	2. Беседа: «Витамины и полезные продукты»	Фотоотчет «Режимные моменты в нашей
		3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное - несъедобное» Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты. Формировать первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах	пищи, одевания, умывания), «Как воспитывать

		4. РАЗВЛЕЧЕНИЕ: «Вершки и корешки»	ребенок – какой он?
		Цель: Обеспечить развитие детей классифицировать овощи по	
		принципу съедобности корня и стебля; развивать внимание,	
		память, формировать интерес к играм. Способствовать	
		формированию представлений детей о пользе и вреде еды для	
		организма	
		5. С/ рол. игра «Овощной магазин», «Угостим куклу чаем»	
		Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать	
		культуру поведения в общественных местах. Формировать	
		умение правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми	
		приборами	
		6. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного	
		аппетита»	
		7. Продуктивная деятельность Аппликация «Большие и	
		маленькие яблоки»	
		Цель: Обеспечить развитие умения наклеивать круглые	
		предметы	
	Личная гигиена	1. Беседа. «Что такое микробы» «Почему они опасны»,	Консультация «Истоки
	умывание каждый	«Почему надо соблюдать правило гигиены» Цель:	способностей и
Ноябрь	день	Сформировать представления о том что большинство	дарований находятся на
-		заболеваний носит инфекционный характер. Разъяснить что	кончиках пальцев
		человек в силах уберечь себя от болезней	ребенка»(о развитии мелкой моторики);
		2. Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое»,	
		«Зубки крепкие нужны зубки белые важны»	
		Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены.	
		Способствовать формированию привычки к опрятности	

		(мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться. 3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода». Цель: Формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия полученных опытов 4. С/рол. игра «Искупаем куклу Катю», «Салон красоты» Цель: Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены 5. Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», З.Александрова «Купание», потешки : «Расти коса до пояса», «Водичка водичка» »;	Памятка на информационный стенд- «Взаимодействие с тревожными детьми», «Проблемы засыпания вашего ребенка»; Фотоотчет «Закаливание в нашей группе»
Декабрь	Наше здоровье	 Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с», «Как мы занимаемся физкультурой» Цель: Рассказать о значении физкультурных занятий для здоровья детей. Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года. Формировать основы безопасного поведения в группе и на участке. Дидактические игры «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться». «Зимние игры и забавы», «Найди картинку» Цель: закрепить знание названий одежды; совершенствовать 	Фотоотчет «Мы гуляем» «Пожелания детейродителям» (советы от имени детей) Мониторинг-динамика простудных заболеваний, использование нетрадиционных средств профилактики простудных заболеваний(лук, чеснок, витаминизация)Беседас родителями: «Здоровье ребенка в наших руках»,

 Беседа «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Г, живут витамины», «Роль лекарств и витаминов» Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови 	Журнал «Здоровье» «Советы по пре- дупреждению нарушения осанки у детей», «Упражнения для Формирования правильной осанки у
6. Игровое упражнение «Что будет, если» Цель: продолжать знакомить детей с назначением одежды, обуви, головных уборов. Формировать осознанное отношени и использованию человеком одежды.	
5. С/рол. игра «На приеме у врача», «Больница» Цель: Формировать навык пользования носовым платком, приучать детей при чихании и кашле прикрывать рот носовы платком, если кто-нибудь находится рядом.	M
умение дифференцировать одежду по сезону. Формировать знания у детей зимней одежды и порядок одевания. Привива интерес к зимним играм и забавам. 3. Чтение С. Шукшина «Как беречь нос». С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», Про девочк которая сама себя вылечила», «Прививка». Е.Багрян «Маленький спортсмен»; А.Барто «Наступили холода»; Загадки о разных видах спорта 4. НОД: «Профилактика простудных заболеваний». Цель: расширять представления о причинах возникновения инфекционных заболеваний.	Информационный стенд «Дыхательная гимнастика»; Информация о

Январь	Витамины и здоровь	е правильно», «Полезно - неполезно».	детей»;
	, , , , , ,	Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу.	Фотоотчет «Пальчиковые игры в нашей группе», «Гимнастика язычка»;
		3. НОД: «Путешествие за витаминами» Цель: расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствах.	Спортивное развлечение на улице «Если хочешь быть здоров»
		4. Продуктивная деятельность: Рисование «Витамины» Аппликация «Овощи и фрукты», Лепка «Морковки». Цель: Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользе витаминов.	
		5. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала» С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», Про девочку, которая сама себя вылечила», «Прививка».	
Февраль	Тело человека	1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали», «Глаза мои помощники», Рассматривание картин - «Тело человека» Цель: Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образужизни	занимаемся гимнастикой», наглядная информация в папке-передвижке «Пальчиковые игры и
		2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела». Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-	

	моторную память, внимание.	
	3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека»	
	4. С/рол. игра «Расскажем Мишке, как нам измеряли рост» Цели: закрепить знания о частях тела человека	
	5. Спортивное развлечение «Сильнее, выше, смелее» НОД: «Части тела» Цель: формировать представления о строении тела человека	
	- залог здоровья», «Как мы были в кабинете медсестры» Цель: Рассказать детям, как связаны здоровье и чистота. Познакомить с предметами, необходимыми врачу и медсестре для работы Способствовать формированию основ здорового образа	Папка-передвижка «Зрительная гимнастика-предупреждение нарушений зрения наших малышей» Информационный стенд
Будем спортом заниматься	спортом. 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта», «Если кто- то заболел»	«Игры и упражнения на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний. Коррекция поведения».
	раскрыть значение скорой помощи Закрепить название некоторых видов спорта	«Как одеть ребенка на прогулку в весенний период»-папка
	•	3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека» 4. С/рол. игра «Расскажем Мишке, как нам измеряли рост» Цели: закрепить знания о частях тела человека 5. Спортивное развлечение «Сильнее, выше, смелее» НОД: «Части тела» Цель: формировать представления о строении тела человека 1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Чистота залог здоровья», «Как мы были в кабинете медсестры» Цель: Рассказать детям, как связаны здоровье и чистота. Познакомить с предметами, необходимыми врачу и медсестре для работы Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Будем спортом заниматься физической культурой и спортом. 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта», «Если кто- то заболел» Цель: закреплять знания о профессиях врача и медсестры; раскрыть значение скорой помощи

		Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности. Развить игровой диалог, игровое взаимодействие; закрепить знания о профессиях врача, медицинской сестры. 4. Продуктивная деятельность Рисование «Разноцветные мячи» Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.	
		5. Развлечения: «Паровоз - здоровья»	
		Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой	
		1. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства» Цель: Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности	Папка-передвижка «Учим детей основам безопасности» Проект «Необычный мяч»
Апрель	Опасности вокруг нас	2. НОД: «Врачи - наши помощники» Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук	Информация на стенде «Детские инфекционные болезни», «Как научить ребенка чистить зубы»
		3. Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя» Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.	

		4. С/рол. игры «Мы шоферы», «Больница» Цель: Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. Закрепить знание детей о профессии врача, способствовать формированию основ здорового образа жизни. 5. Чтение «Кошкин дом» - Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо»;	
	Закаляйся - если хочешь быть здоров	1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми», «Лето красное - для здоровья время прекрасное» Цель: Сформировать представление о пользе закаливания в летний период	Спортивный праздник «Папа, мама, я- спортивная семья» совместно с родителями (на улице)
Май		2. Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо», «На прогулке» Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображённое на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животным я:	Консультации родителей по вопросам игрового массажа, закаливания. Информационный стенд «Оборудование для игр с ветром, песком и водой»
		3. С/рол. игры «Семья», «Поликлиника»; «Аптека» Цель: закрепить знания о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни 4. Продуктивная деятельность Рисование «Светит солнышко» Цель: формировать умение детей передавать в рисунке образ солнышка 5. Чтение: потешки «Солнышко ведрышко», стихи о лете	

Список литературы

- М.В. Югова «Воспитание ценностей здорового образа жизни»
- Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников»
- М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3 -7лет
- И.В. Кравченко Т.Л. Долгова «прогулки в детском саду»
- М.П. Асташина «Фольклорно -физкультурные занятия и досуги с детьми 3 -7 лет»
- М.Ю. Каратушина «Праздники здоровья для детей 4 -5 лет»