Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №29 «Рябинка» г. Саров Нижегородской области

**Перспективный план работы**

**по формированию навыков здорового образа жизни**

на 2021 – 2022 учебный год

*(вторая младшая группа №4, воспитатели Яшина Н.В., Сундукова С.Н.)*

Разработала: воспитатель

Яшина Н.В.

2021 г.

**Перспективный план работы**

**по формированию навыков здорового образа жизни у детей второй младшей группы №4**

**на 2021 – 2022 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Содержание и формы работы с детьми** | **Содержание и****формы работы с родителями** |
| **Сентябрь** | **ЗОЖ** | **1. Практическая игровая ситуация** **«Я и мое здоровье»**Цель:формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Воспитывать чувство уважения друг к другу, стремление оказывать помощь друг другу.**2. Дидактическая игра «Кому это принадлежит»**Цель: закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.**3. Сюжетно-ролевая игра «Больница»**Цель: обогащать знания детей о медицинских работниках и их работе, воспитывать уважение к их труду. **4. ОЗХЛ:**К.Чуковский «Доктор Айболит»Цель: воспитывать у детей стремление к ЗОЖ через чтение художественной литературы.**5. Развлечение «Летние олимпийские игры дошколят»****Цель:** формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. | Творческий конкурс «Дорожки здоровьяПомощь в оформлении уголка ЗОЖПапка-передвижка с консультацией «Прогулки с детьми осенью»Выступление на родительском собрании «Воспитываем здорового ребенка» |
| **Октябрь** | **Полезные продукты** | **1. Образовательная ситуация общения с рассматриванием демонстрационного материала «Овощи и фрукты – полезные продукты»**Цель: уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов и овощей для здоровья человека.**2. Дидактические игры «Готовим компот», «Варим суп», «Полезные продукты»**Цель: закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении различать овощи и фрукты.**3. Сюжетно-ролевая игра «Магазин»**Цель: закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах.**4. ОЗХЛ:**Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»Ц: обогащать представления детей о пользе овощей и фруктов через чтение художественной литературы.**5. Музыкальное развлечение «Весёлый огород»**Ц: закреплять у детей представление о пользе овощей и фруктов через творческую музыкальную деятельность | Памятка «Все о прививках. Польза вакцинации»Папка-передвижка с консультацией «Здоровое питание – здоровый ребенок» |
| **Ноябрь** | **Личная гигиена** | **1. Образовательная ситуация общения «Девочка чумазая»**Цель: развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур.**2. Практические ситуации** **«Зачем нам нужна зубная щетка», ««Да здравствует мыло душистое»**Цель: обогащать знания детей о зубной щетке, мыле и других средствах личной гигиены. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.**3. Сюжетно-ролевая игра** **«Парикмахерская»**Цель: формировать представления о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения.**4. ОЗХЛ:**А. Барто «Девочка чумазая», З. Александрова «Купание», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка, водичка, умой мое личико»Цель: воспитывать у детей стремление к выполнению КГН через знакомство с детской художественной литературой. | Папка-передвижка с консультацией «Воспитание КГН у детей 4-5 лет»Памятка «Типичные травмы и их предупреждение в осенне-зимний период»» |
| **Декабрь** | **Тело человека** | **1. Образовательная ситуация общения** **с рассматриванием демонстративного материала «Наше тело»**Цель: познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.**2. Практическая ситуация ««Изучаем свое тело»**Цель: формировать представление детей о частях тела: руки, ноги, голова, туловище.**3. Дидактические игры «Повтори», «Угадай наощупь», «Валеология»**Цель: упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.**4. Пальчиковая гимнастика «Наши руки не для скуки»**Ц: познакомить детей с новыми комплексами пальчиковой гимнастики, закрепить название пальцев рук, способствовать развитию моторики.**5. ОЗХЛ:**С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саконская «Где мой пальчик»Ц: воспитывать у детей стремление к соблюдению правил ЗОЖ через чтение художественной литературы. | Папка-передвижка с консультацией «Как ухаживать за молочными зубами» |
| **Январь** | **Если хочешь быть здоров** | **1. Образовательная ситуация общения «Закаляйся! Если хочешь быть здоров».**Цель: познакомить детей с закаливанием и его основными видами.**2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров».**Цель:формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.**3. Развлечение «Зимние олимпийские игры дошколят»**Цель:формировать представления о влиянии физических упражнений на организм человека; воспитывать любовь к физическим упражнениям; формировать элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.**4. ОЗХЛ:** В. Суслова «Про Юру и физкультуру», О. Бундур «Железное здоровье»Цель: развивать основы здоровьесберегающего поведения детей, интерес к спорту. | Памятки «Расти здорового ребенка», «Закаливание» |
| **Февраль** | **Витамины для здоровья** | **1. Образовательная ситуация общения «Знакомьтесь, - витамины»**Цель**:** формировать представления о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.**2. Дидактическая игра «Где живут витамины».**Цель:систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.**3. Сюжетно-ролевые игры** **«Аптека», «Больница»**Цель**:** познакомить детей с профессией фармацевт, врач, обогащать знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека.**4. Экскурсия в медицинский кабинет**Ц: обогащать представления о труде медицинской сестры в детском саду. | Спортивное развлечение с папами «Сильные, смелые, ловкие, умелые» |
| **Март** | **Будем спортом заниматься** | **1. Образовательная ситуация общения** **«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»**Цель: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.**2. Дидактическая игра** **«Виды спорта»**Цель: закрепить название некоторых видов спорта**3. Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие (зарядка) в детском саду»**Цель: формировать стремление к соблюдению основ здорового образа жизни, развивать потребность в двигательной деятельности**4. Спортивное развлечение «Мы ребята смелые, ловкие, умелые»**Ц: способствовать развитию интереса к занятию спортом, двигательной деятельности. | Папка-передвижка с консультацией «Ребенок у экрана»Памятка «Спортивный уголок дома» |
| **Апрель** | **За здоровьем в детский сад!** | **1. Образовательная ситуация общения «Что такое здоровье»**Цель: формировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье.**2. Практическая ситуация «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок»**Цель: формировать представление о необходимости ухода за зубами и значении зубов для человека, а также о том, что овощи и фрукты полезны для укрепления зубов**3**. **Игровая ситуация «Почему кукла заболела»**Цель: способствовать формированию элементарных правил личной гигиены, побуждать к самостоятельному их выполнению.**4.** **ОЗХЛ:** А. Гришин «Здоровье», С. Островский «Будьте здоровы!»Цель: воспитывать у детей стремление к соблюдению правил ЗОЖ через чтение художественной литературы. | Папка-передвижка с консультацией «Одеваем ребенка правильно» |
| **Май** | **Опасности вокруг нас** | **1. Образовательная ситуация общения** **«Опасные предметы вокруг нас»**Цель: учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.**2.Дидактическая игра** **«Вредно-полезно»**Цель: закрепить представление о вредных и полезных продуктах и привычках.**3. Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Больница»**Цель: способствовать объединению нескольких игр в единую сюжетную линию, закрепить знание о профессиях врача, медсестры.**4. Развлечение в форме квсет-игры**«**Городок здоровья»**Ц: вызывать у детей интерес к ЗОЖ и осознанное желание соблюдать его правила. | Выступление на родительском собрание «Проведем лето с пользой» |
| **Июнь-Август** | **Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»** | **1. Образовательные ситуации общения «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Лето красное – для здоровья время прекрасное"** Цель: сформировать представление об укреплении здоровья в летний период.**2. Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела», «Вредно-полезно», «Валеология»**Цель: обогащать представления детей о ЗОЖ, воспитывать стремление соблюдать правила здоровьесберегающего поведения в повседневной жизни.**3. Практические ситуации «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое», «Водичка, водичка, умой мое личико», «Взяли дети в руки мыло», «Чистить зубы дважды день ребятне совсем не лень», «В руки я возьму расческу – красивой сделаю прическу»**Цель: систематизировать знания детей о средствах личной гигиены (мыло, зубная щетка и паста, полотенце, расческа). Воспитывать культурно-гигиенические навыки.**4. ОЗХЛ: потешки о КГН, стихи о здоровье, физкультуре, полезных привычках.**Ц: воспитывать у детей стремление к соблюдению правил ЗОЖ через чтение художественной литературы.**4. Игры-экспериментирования «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода», «Мыльные пузыри», «Поймай воздух», «Солнечные зайчики»**Цель: формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия из полученных опытов**5. Развлечения «Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья!», «День здоровья», «Малые олимпийские игры»**Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к здоровью и двигательной деятельности.**6. Тематические дни:**«Если что у вас болит, вам поможет Айболит»«День спорта»«День здоровья» «День туриста»«Международный день олимпийских игр»«День безопасности» | Индивидуальные беседы о наличии головного убора, удобной обуви, о соблюдении режима дня.Папка-передвижка с консультацией «Чем занять ребенка на прогулке»Памятки «Профилактика ОКИ»,  |