

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования № 4»

Перспективный план работы по формированию здорового образа жизни дошкольников

младшая группа

на 2021 -2022 учебный год

ЗАДАЧИ:

- Воспитывать ценностное отношение к здоровью человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.
- Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.
- Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни; развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка; создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Перспективный план по формированию здорового образа жизни дошкольников

№	Содержание и формы работы с детьми и родителям	Цель	Срок проведения
	<p>Утренняя гимнастика.</p> <p>Прогулки.</p> <p>Оздоровительная гимнастика после сна.</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Индивидуальные беседы с родителями о состоянии здоровья детей.</p>	<p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>	Ежедневно
	Форма	Цель мероприятия	Срок проведения

№	мероприятия		
1.	<p>-Беседа с детьми «О чистоте и здоровье» (с использованием презентации). Презентация «Я расту здоровым!»</p> <p>-Консультация для родителей «Закаливание»</p>	<p>Формировать представления о пользе выполнения режима дня, закаливающих процедур, гигиенических основ безопасности жизнедеятельности.</p> <p>Расширение знаний о закаливании и играх в холодный период года. Папка с материалами для консультации родителей</p>	Сентябрь
2.	<p>Беседа с детьми «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу». Сюжетно-ролевая игра «в магазине»</p> <p>-Консультация для родителей «Как ухаживать за</p>	<p>Расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться.</p> <p>Папка с материалами для консультации родителей</p>	Октябрь

	молочными зубами»		
3.	<p>- Беседа с детьми «Правила личной гигиены».</p> <p>Театрализованная игра «Мойдодыр»</p> <p>- Консультация для родителей «Как правильно провести гимнастику с ребенком»</p>	<p>Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным.</p> <p>Папка с материалами для консультации родителей</p>	Ноябрь
4.	<p>-Беседа с детьми «Соблюдай режим дня». Сюжетно-ролевая игра «За столом»</p> <p>- Консультация для родителей «Профилактика утомляемости дошкольника в ДОУ»</p>	<p>Воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов. Также включены знания о правильном питании, т. к. прием пищи является одним из режимных моментов в детском</p> <p>Папка с материалами для консультации родителей</p>	Декабрь

	<p>устроено тело человека»</p> <p>-Творческий конкурс рисунков, фотографий, поделок «Здоровье-это здорово»</p>	<p>Различать и называть отдельные части тела человека (голова, руки, ноги, туловище, глаза, уши и т.д). Создание мини макета человека.</p> <p>Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью;</p> <p>Развитие творчества. Фотоотчет</p> <p>Формирование партнёрских отношений с родителями</p>	
8	<p><u>Игры-пантомимы</u> : «Как ты моешь руки?», «Как ты расчесываешь волосы», «Почисти зубки» и т.п.</p> <p><u>Занятие:</u> «Физические упражнения. Спорт» Подвижная игра « Веселая зарядка»</p>	<p>Воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть чистым, красивым, аккуратным.</p> <p>Вызвать положительный отклик на спортивные упражнения; прививать любовь к физкультуре; развивать основные виды движений.</p>	Апрель
9	<p>Занятие по формированию</p>	<p>Расширение представлений детей о значении о правильном</p>	Май

	<p>основ ЗОЖ «Правильное питание-залог здоровья»; Дидактическая игра «Чудесный мешочек»</p> <p><u>Д/игры:</u> «Посмотри и назови», «Назови виды спорта»; «Собери картинку»</p>	<p>питании и витаминах</p> <p>Закрепить название некоторых видов спорта.</p>	
10	<p><u>Беседа</u> «Зачем нам нужен носовой платок».</p> <p>Дидактическая игра «Правила чистюли».</p> <p>-Консультация для родителей «Внимание:</p>	<p>Формирование навыков пользования носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.</p> <p>Расширение знаний о тепловых и солнечных ударах.</p> <p>Обсуждение на родительском собрании темы: «Защита от солнца».</p>	Июнь

	солнце!»		
11	<p><u>Чтение х/л.:</u> А. Ануфриева «Кто умеет чисто мыться» О.Выготская «Тихий час», С.Михалков «Письмо ко всем детям по очень важному делу».</p> <p>Беседа с детьми: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</p>	<p>Закреплять культурно гигиенические навыки.</p> <p>Формировать представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на его здоровье.</p>	Июль
12	<p><u>С/ролевая игра:</u> «Таня простудилась»; «У зубного в кабинете»; «Осмотр у врача».</p>	<p>Формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.</p> <p>Формировать представления у детей о полезных продуктах, рассказать о пользе овощей для здоровья человека, о пользе</p>	Август

	<p><u>Игра – занятие: «Овощи - полезная еда».</u></p> <p>Консультация для родителей «Полезное питание в кругу семьи».</p>	<p>витаминов. Вызвать у детей желание употреблять в пищу как можно больше овощей.</p> <p>Папка с материалами для консультации родителей</p>	
--	---	---	--