

# **Перспективный план работы по формированию основ здорового образа жизни у детей во второй младшей группе (с 3 до 4 лет)**

Блок «Я – и мое тело»

## **Сентябрь**

1. Беседа на тему: «Это я – девочка, это я – мальчик».

Формировать представления детей о внешних особенностях тела человека; развивать способность рассматривать себя, друг друга; воспитывать интерес к другим детям, доброжелательные отношения.

2. Игра – занятие: «Познай себя».

Уточнить и расширить знания детей о строении тела человека; закрепить в речи обобщающие понятия; воспитывать бережное отношение к себе и своему организму.

3. Дидактическая игра: «Составь фигуру».

Закрепить знания о частях тела человека; развивать умение по частям лица, головы угадывать, мальчика, девочку, тётю, дядю.

4. Рассматривание плаката: «Тело человека».

Продолжать формировать элементарные представления о строении тела человека.

## **Октябрь**

1. Беседа на тему: «Я – и другие люди».

Формировать у детей представления о сходстве и различиях людей по возрасту, росту, полу, цвету волос, глаз и т. д.

2. Игровая ситуация: «К нам пришёл Незнайка».

Формировать представления о строении головы человека; воспитывать элементарные навыки здорового образа жизни.

3. Речевое общение: «Как говорят части тела».

Продолжать закреплять знания детей о частях тела; активизировать словарь.

4. Дидактическая игра: «Моё настроение».

Ознакомление детей с такими понятиями, как настроение, противоположные эмоции, с отражением эмоций на нашем лице; развитие внимания, памяти.

5. Чтение стихотворения А. Барто «Я расту».

Учить, эмоционально воспринимать стихотворение; развивать выразительность речи; воспитывать интерес к своему организму.

Блок «Я – и моя гигиена».

## **Ноябрь**

1. Беседа на тему: «Умывание и купание».

Дать детям представления о том, что соблюдение гигиены – залог здоровья; воспитывать желание соблюдать правила личной гигиены; активизировать словарь.

2. Игра – занятие: «Как нужно ухаживать за собой».

Побуждать к самостоятельному выполнению элементарных гигиенических навыков; закрепить названия принадлежностей ухода за собой; развивать понимание значения гигиенических процедур.

3. Игровая ситуация: «Если ты забыл умыться».

Уточнить знания детей, для чего мы умываемся; прививать гигиенические навыки.

4. Дидактическая игра: «Чем я с другом поделюсь».

Закрепить названия принадлежностей ухода за собой; дать понятие «личные вещи».

5. Чтение произведения М. Яснов «Я, мою руки».

Прививать навыки здорового образа жизни; развивать потребность в чистоте и правильном уходе за собой.

## **Декабрь**

1. Игра – занятие: «Чтобы зубки не болели».

Познакомить детей с правилами ухода за зубами, о необходимости ухода за ними.

2. Рассматривание картинок: «Как правильно чистить зубы».

Познакомить с техникой чистки зубов; воспитывать желание заботиться о своих зубах.

3. Беседа на тему: «Одежда и здоровье».

Расширять представления о последовательности одевания и назначения предметов одежды, при различных погодных условиях; следить за чистотой одежды.

4. Дидактическая игра: «Я собираюсь на прогулку».

Учить одеваться в соответствии с временами года и погоды; воспитывать опрятность, желание следить за своим внешним видом.

5. Инсценировка произведения: «Девочка – чумазая».

Заинтересовать детей, вызвать эмоциональный отклик; закрепить культурно-гигиенические навыки; воспитывать через игру желание быть всегда чистым, опрятным.

## **Январь**

1. Игра – занятие: «Если хочешь быть, здоров».

Способствовать формированию у ребенка потребности быть здоровым. Выяснить навыки гигиенического поведения.

2. Беседа на тему; «С утра до вечера».

Познакомить с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека.

3. Рассматривание сюжетных картинок: «Утро Маши».

Познакомить детей с последовательностью их действий утром; приобщать к здоровому образу жизни, развивать связную речь.

Блок «Я – и мое здоровье»

## **Февраль**

1. Чтение + беседа С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Показать детям важность правильного питания для здоровья и роста; развивать мышление; воспитывать культуру поведения за столом.

2. Словесная игра: «Полезно - вредно».

Уточнить, какие продукты вредны, а какие полезны для здоровья

3. Игровые ситуации: «Поможем зверятам, быть здоровыми».

Приобщать детей к здоровому образу жизни, через формирование культурно-гигиенических навыков, занятий физкультурой, поддержание духовной установки по отношению к окружающему миру.

4. Игровой досуг: «Зимушка – зима, нам веселье принесла».

Приучать детей к здоровому образу жизни и формированию здоровья; развивать эмоционально-волевую и игровую сферы деятельности; Воспитывать стремление к добрым поступкам.

## **Март**

1. Беседа по картине: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».

Познакомить детей с составной частью ЗОЖ – закаливанием, основными средствами закаливания: солнце воздух и вода; развивать речь.

2. Дидактическая игра: «Сложи картинку».

Развивать здоровьесберегающее сознание детей, пространственное мышление, внимание

3. Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физкультуру».

4. Игра – занятие: «Я помогаю себе сам».

Систематизировать знания детей о том, как человек заботится о своём здоровье.

Блок «Я – и моя безопасность»

## **Апрель**

1. Игра – занятие: «Почему заболели ребята? ».

Познакомить детей с признаками заболеваний; сформировать умения и навыки, позволяющие им успешно взаимодействовать с окружающей средой.

2. Рассматривание сюжетных картинок: «Маша заболела».

Познакомить детей с правилами поведения в случае болезни, о необходимости соблюдать их; развивать речь, мышление.

3. Дидактическая игра: «Опасные предметы».

Познакомить детей с предметами, которые могут быть опасны для здоровья человека.

4. Игровая ситуация: «На игровой площадке».

Формировать представления детей об источниках потенциальной опасности на игровой площадке, о правилах безопасного поведения на прогулке.

5. Беседа на тему: «Мы пришли к водоёму».

Познакомить детей с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней.

## **Май**

1. Чтение + беседа произведения С. Михалкова «Шагая осторожно».

Учить детей правилам передвижения по улицам; рассказать об опасностях, которые могут подстергать нас на улице.

2. Игра – занятие: «В гости к нам пришел мальчик Плохиш».

На примере игровых ситуаций помочь избежать, случаи, несущие опасность для здоровья ребенка.

3. Дидактическая игра: «Городок здоровья».

Уточнить и расширить знания детей об основных ценностях здорового образа жизни; способствовать осознанному приобщению к ним.

4. Физкультурно – оздоровительный досуг: «Хрюша обижается».

Вызвать положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения; прививать любовь к физкультуре; развивать основные виды движений, ловкость, быстроту, выдержку; воспитывать интерес к своему здоровью.