ПРИЛОЖЕНИЕ 3 к рабочей программе

Перспективный план работы по

формированию у детей основ

здорового образа жизни

в младшей группе "Веселые ребята"

на 2022 – 2023 учебный год

Подготовила: воспитатель Фролова В. С.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема.**  **Цель образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.** | **Совместная деятельность взрослого и детей с учётом интеграции образовательных областей.** |
| **Сентябрь** | **«Мое здоровье»**  1. 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.  2. Закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.  3. Продолжать знакомить детей с профессией врача и манипуляциями, производимые медицинскими работниками. Формировать умение объединяться для игры в небольшие группы (2-3 человека). Развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом в совместной игре.  4. Формировать первичные представления о профессии врача. | 1. Игра «Помоги Зайке сберечь здоровье»  2. Д/игра «Кому что нужно»  3. С/рол. игры «Поликлиника», «Больница»  4. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит» |
| **Октябрь** | **«Витамины с грядки»**  1. Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.  2. Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты.  3. Продолжать знакомить детей с профессией продавца, кассира супермаркета и производимыми ими действиями, при осуществлении продажи. Развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом в совместной игре. Закреплять названия овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах.  4. Развивать умение у детей изображать предметы круглой формы, закрашивать, не выходя за края. Закрепить знания о пользе фруктов. | 1. Беседа «Фрукты и овощи полезны взрослым и детям»  2. Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию»  3. С/рол. игра «Овощной отдел супермаркета»  4. Рисование «Что за яблочко, оно соку спелого полно» |
| **Ноябрь** | **«Моя гигиена»**  1. Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.  2. Способствовать формированию навыка пользования носовым платком, знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности.  3. Сформировать навыки пользования носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.  4. Воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть чистым, красивым, аккуратным. | 1.Беседа «Чистота и здоровье»  2.Дидактические игры «Таня простудилась», «Вымоем куклу»  3. Дидактическая игра «Зачем нам нужен носовой платок»  4. Чтение худ. литературы: А. Барто «Девочка чумазая» |
| **Декабрь** | **«Одежда и мое здоровье»**  1. Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.  2. Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу.  3. Формировать первичные представления у детей о значении витаминов. Учить детей раскатывать пластилин круговыми движениями.  4. Закреплять знание о носовом платке и правилах пользования; пользе витаминов; умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре. | 1. Беседа «Витамины и здоровье»  2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно»  3.Лепка по образцу «Витаминки для зверят»  4. С/ролевая игра «Таня простудилась» |
| **Январь** | **«Мое тело»**  1. Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.  2. Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.  3. Расширять представления детей о своем теле (организме). | 1. Беседа «Моё тело»  2.Дидактические игры «Запомни движение»  3. Рассматривание энциклопедии «Я и мое тело» |
| **Февраль** | **«Витамины для здоровья"**  1. Познакомить детей с закаливанием и его основными видами.  2. Формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.  3. Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.  4. Развивать здоровьесберегающее сознание детей, пространственное мышление, внимание. | 1. Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья»  2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров»  3. Рисование «Разноцветные мячи»  4. Чтение произведения В. Суслова «Про Юру и физкультуру» |
| **Март** | **«В здоровом теле здоровый дух»**  1. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.  2. Закрепить название некоторых видов спорта  3. Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности  4. Продолжать формировать представления у детей о значении и необходимости гигиенических процедур, закаливании. Воспитывать культурно-гигиенические навыки. | 1. Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»  2. Дидактическая игра «Назови вид спорта»  3. С/рол. игра «Физкультурное занятие в детском саду»  4. Просмотр мультфильма по стихотворению К. Чуковского «Мойдодыр» |
| **Апрель** | **«Здоровье зубов»**  1. Формировать первичные представления детей о строении зубов; обучить несложным приёмам ухода за зубами; воспитывать желание ухаживать за зубами.  2. Познакомить с техникой чистки зубов; воспитывать желание заботиться о своих зубах.  3. Формировать представления о труде зубного врача, манипуляциях, производимых врачом при осмотре пациента; закрепить знания предметов личной гигиены (зубная щетка, тюбик, зубной порошок) и их назначении, правильному использованию; развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.  4.Формировать представление у детей о необходимости профилактического ухода за зубами. | 1. Игра-занятие «Чтобы зубки не болели»  2. Рассматривание картинок: «Как правильно чистить зубы»  3. С/ролевая игра «У зубного кабинета»  4. Просмотр мультфильма «Птичка Тари» (Союзмультфильм, 1976 г.). |
| **Май** | **«Опасности вокруг нас»**  1. Формировать у детей осторожное обращение с предметами, которые могут быть источниками опасности.  2. Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.  3. Способствовать объединению нескольких игр в единую сюжетную линию, закрепить знание о профессиях врача, медсестры.  4. Формировать представления детей об источниках потенциальной опасности на игровой площадке, о правилах безопасного | 1.Беседа «Опасные предметы вокруг нас»  2.Дидактическая игра «Я знаю, что можно, что нельзя»  3. С/рол. игры «Семья», «Больница»  4. Игра-ситуация «На игровой площадке» |