

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»**

**Перспективный план  
по формированию здорового образа  
жизни у детей  
младшего дошкольного возраста**

**воспитатель:  
Сарандаева Анастасия Николаевна**

**г. Когалым**

## Перспективный план по формированию здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста

**Цель:** воспитание привычки к здоровому образу жизни.

### Задачи:

- дать детям первоначальное представление о здоровом образе жизни.
- познакомить с особенностями строения тела человека (голова, шея, руки, ноги, туловище). Каждая часть тела выполняет определенные функции: глаза видят, руки держат, берут, выполняют упражнения, уши слышат, нос дышит и т.д.).
- приучать детей следить за своим внешним видом, чистотой своего тела; правильно пользоваться предметами личной гигиены.
- познакомить с полезными продуктами, их значением для здоровья человека.
- воспитывать понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми.

### Сентябрь.

**Тема: «Ребенок и здоровье».**

Вид деятельности	Содержание
Занятие	«Если ты заболел...».
Опытно-исследовательская деятельность	Пройти небольшое расстояние с развязанными шнурками.
Экскурсия	В медицинский кабинет.
Беседа	«Как я буду заботиться о своем здоровье».
Чтение	К. Чуковский «Доктор Айболит».
Дидактические игры	«Кому что нужно?»
Сюжетно-ролевые игры	«Больница».

### Октябрь.

**Тема: «Полезные продукты».**

Занятие	«Фрукты полезны взрослым и детям».
Опытно-исследовательская деятельность	Определение продуктов по вкусу.

Беседа	«О здоровой пище».
Чтение	Ю. Тувим «Овощи».
Дидактические игры	«Чудесный мешочек».
Сюжетно-ролевые игры	«Магазин продуктов».

### Ноябрь.

#### Тема: «Личная гигиена».

Занятие	«Чтобы быть здоровым».
Опытно-исследовательская деятельность	Опыты со снегом (качество талой воды).
Экскурсия	В прачечную детского сада.
Беседа	«Чистота и здоровье».
Чтение	А. Барто «Девочка чумазная».
Дидактические игры	«Правила гигиены», «Лото».
Сюжетно-ролевые игры	«Парикмахерская».
Развлечение	«Девочка чумазная».

### Декабрь.

#### Тема: «Тело человека».

Занятие	«Тело человека».
Опытно-исследовательская деятельность	Определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать зажав уши, дотянуться до игрушки, стоящей на некотором расстоянии, попрыгать, побегать, не сгибая колени, взять предмет одной рукой, с зажатыми в кулачки пальцами.
Чтение	Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра».
Дидактические игры	«Запомни движения».
Сюжетно-ролевые игры	«Поликлиника».

### Январь.

#### Тема: «Витамины и здоровый организм».

Занятие	«Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке».
Опытно-	Посадка лука.

исследовательская деятельность	
Беседа	«Полезное - не полезное».
Чтение	К. Чуковский «Федорино горе».
Дидактические игры	«Угадай на вкус».

### Февраль.

#### Тема: «Опасности вокруг нас».

Беседа	1. «Безопасность в нашей группе». 2. «Съедобные и несъедобные грибы».
Чтение	1. С.Маршак «Пожар». 2. Загадки об опасных предметах. 3. Д.Дмитриева «Бездомная кошка».
Дидактические игры	1. «Один дома» (источники опасности). 2. «Домашние животные и их детеныши». 3. «Парные картинки» (лото)
Сюжетно-ролевые игры	1. «В гостях у бабушке в деревне». 2. «Поездка в лес». 3.«На лесной полянке».
Развлечение	«Медведи в гостях у ребят».

### Март.

#### Тема: «Будем спортом заниматься».

Занятие	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке».
Экскурсия	На стадион детского сада.
Беседа	«Кто спортом занимается».
Чтение	Загадки о спортивном инвентаре.
Дидактические игры	«Назови спорт по показу».
Сюжетно-ролевые игры	«Физкультурное занятие в детском саду».

### Апрель.

#### Тема: «Врачи – наши помощники».

Занятие	«Наши куклы врачи».
Экскурсия	В медицинский кабинет, наблюдение за работой врача.
Беседа	«Мы были в гостях у врача».
Чтение	Е.Шкловский «Как вести себя во время болезни».

Дидактические игры	«Если кто-то заболел».
Сюжетно-ролевые игры	«Аптека».

### Май.

#### Тема: «Ребенок на улицах города».

Занятие	1. «Безопасность на дорогах». 2. «История о курочке и кошке».
Беседа	«Если ты потерялся».
Чтение	С.Михалков «Дядя Степа-милиционер».
Дидактические игры	«О чем говорит светофор».
Сюжетно-ролевые игры	«Автобус».
Развлечение	Кукольный спектакль «Незнайка на улицах города».

### Литература.

1. Журнал «Воспитатель ДОУ» №3/2008 г.
2. Журнал «Воспитатель ДОУ» №6/2008г.
3. Козлова С.А. Тематический словарь в картинках ««Я и мое тело «Органы чувств человека»»: «Школьная Пресса», Москва, 2005г.
4. А.А.Плешаков «Мир вокруг нас» «Просвещение», 1996г.
5. Н.Ф.Виноградова, Г.Г.Ивченкова, И.В.Потапов «Окружающий мир» «Просвещение», 1997г.
6. В.В.Поляков «ОБЖ» «Дрофа»,1996г.
7. Т.А.Тарасова, Л.С.Власова «Я и мое здоровье» Москва «Школьная Пресса», 2008г.
8. М.Ю.Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет» Москва «Творческий Центр Сфера», 2004г.
9. Н.С.Голицына, И.М.Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Москва ООО Издательство «Скрипторий 2003», 2007г.
10. В.Н. Волчкова, Н.В. Степанова «Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада».
11. Г.К. Зайцев «Уроки Мойдодыра», СПб. 1997г.
12. Л.М. Щипицына «Азбука общения», СПб 1998г.