



**Перспективный план работы по формированию основ  
здорового образа жизни**

I младшая - II младшая группа  
на 2018 – 2019 учебный год

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание и формы работы с детьми</b>
Сентябрь	«Ребёнок и здоровье»	Беседа «Что такое здоровье?» Цель: формировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье.
Октябрь	«Полезные продукты»	Д/и «Полезные и вредные продукты». Цель: Систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботится о своём здоровье.
Ноябрь	«Личная гигиена»	Загадки о гигиенических принадлежностях, их значение Цель: Закрепить гигиенические принадлежности: мыло, мочалка, зубная паста, зубная щетка. Беседа «Зачем нам нужен носовой платок?» Цель: Формирование навыков пользования носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывая рот носовым платком.
Декабрь	«Тело человека»	Игра – занятие: «Познай себя». Цель: Уточнить и расширить знания детей о строении тела человека; закрепить в речи обобщающие понятия; воспитывать бережное отношение к себе и своему организму.
Январь	«Витамины и здоровье»	«Где живут витамины?» (фрукты и овощи) Цель: Познакомить детей о пользе фруктов и овощей, закрепить названия фруктов и овощей.
Февраль	«Будем спортом заниматься»	Физкультурно – оздоровительный досуг «Здоровячки». Цель: Вызвать положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения; прививать любовь к физкультуре; развивать основные виды движений, ловкость, быстроту, выдержку; воспитывать интерес к своему здоровью.
Март	«Опасные предметы»	Д/и « Опасные предметы». Цель: Познакомить детей с предметами, которые могут быть опасны для здоровья человека. Игровая ситуация «На игровой площадке». Цель: Формировать представления детей об источниках

		потенциальной опасности на игровой площадке, о правилах безопасного поведения на прогулке.
Апрель	«Врачи – наши помощники»	Экскурсия в медицинский кабинет Цель: Познакомить с трудом медсестры, воспитывать уважение и интерес к профессии медсестры.
Май	Опасности вокруг нас	Чтение и беседа С. Михалкова «Шагая осторожно». Цель: Учить детей правилам передвижения по улицам; рассказать об опасностях, которые могут подстерегать нас на улице.

**В течение всего учебного года проводится система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников:**

1. Комплексы по профилактике: плоскостопия, осанке, зрения.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Релаксационные паузы, физкульт минутки.
4. Прогулке.
5. Закаливание: сон без маяк, ходьба босиком.
6. Оптимальный двигательный режим.

Воспитатель: Можаева О.Н.