

Перспективное планирование работы
по формированию основ здорового образа жизни
(младшая группа)

	Тема	Методические приёмы
С е н т я б р ь	Хорошо быть здоровым	Физкультурный досуг «Петрушка – весёлая игрушка» Беседа «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» Чтение: З.Александрова «Катя в яслях», С.Капутикян «Мама обедает», Е.Янковская «Я хожу в детский сад», К.И.Чуковский «Мойдодыр» д/и «Угостим куклу чаем», «Уложим куклу спать», «Узнай и назови овощи», «Угадай на вкус», «Назови правильно» с/р «Почистим кукле зубки»
		Работа с родителями: консультации «Здоровье детей – наше общее дело», «Режим – залог здоровья и развития дошкольника»
О к т я б р ь	Как надо одеваться, чтобы не болеть	Физкультурный досуг «В гости к зайке» Экскурсия в медицинский кабинет «В гостях у доктора Айболита». Показ последовательности одевания (воспитатель). Беседа «Идёт Маша на прогулку» Чтение потешек по теме. Рассматривание альбомов «Одежда», «Обувь», «Головные уборы» д/у «Собери одежду для прогулки» (выбор из предложенного) д/и «Покажи Мишке, как правильно одеваться», «Оденем куклу на прогулку» с/и «Семья»
		Работа с родителями: консультация «Профилактика простудных заболеваний»
Н о я б р ь	Овощи и фрукты – полезные для здоровья продукты	Физкультурный досуг «Кто быстрее?» Рассматривание овощей и фруктов; муляжей и иллюстраций по теме. Беседа «Овощи, фрукты – полезные продукты!» Чтение шотландской песенки «Купите лук» в переводе И.Токмаковой д/и «Назови правильно овощи и фрукты», «Найди картинку» с/р «Овощной магазин», «Как Катя готовит обед»
		Работа с родителями: консультации «Что нужно знать о гриппе?» «Питание ребёнка и его здоровье», ширма «Русская еда»
Д е к а б р ь	Чистота и здоровье – важность гигиенических процедур	Физкультурный досуг «В гостях у Зимушки-Зимы» Рассматривание иллюстраций по теме. Беседы «Личная гигиена», «Водичка-водичка» Чтение К.И.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», «Я один у мамы сын», Я.Аким «Неумейка», А.Барто «Девочка чумазая», с/р «Детский сад», «Наводим чистоту в комнате у куклы» Игровые ситуации «Медвежонок», «Самый аккуратный», «Полотенце» Аппликация «Красивые полотенца»
		Работа с родителями: консультация «Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни», информационный лист «Зимние игры для детей»
Я н в а р ь	Моё тело: знание о частях тела	Физкультурный досуг «Зимние забавы» Рассматривание энциклопедий и иллюстраций по теме. Беседа «Как устроено тело человека» Пословицы и поговорки о здоровье Игра – инсценировка «Оля и Айболит». Д/и «Я назову – ты покажи», «Что, зачем?» Кукольный театр «Мишка заболел».

		Работа с родителями: консультации «Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребёнка», «Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни»
Ф е в р а л ь	Чтобы вырасти большим	Физкультурный досуг «Весёлые зайчишки» Рассматривание иллюстраций из книги Е.Тараховской «Тихий час» Беседа «Полезная и вредная пища», «Режим дня» Чтение «Сонные сказки», «Здоровый сон», Т.Рик «Здоровье и микроб Грязнулькин», д/и «Что мы делаем утром (днём, вечером)?», «Когда это бывает?» с/р «Баю, баюшки, баю...» (цепочка игровых действий) Рисование «Мой день»
		Работа с родителями: консультации «Сон как важная составляющая режима дня дошкольника»
М а р т	Витамины полезны для здоровья	Игра – занятие «Витаминки для Иринки». Физкультурный досуг «На весенней поляне» Рассматривание иллюстраций по теме; овощей и фруктов. д/и «Где живут витаминки», «Чудесный мешочек», «Найди и назови», лото и домино «Фрукты – овощи» Лепка «Витаминки для Иринки»
		Работа с родителями: консультация «Как сохранить витамины в пище»
А п р е л ь	Мы любим физкультуру	Физкультурный досуг «Стоит в поле теремок» Рассматривание иллюстраций по теме «Спорт, физкультура» Беседа «Физические упражнения. Спорт» п/и «Делай, как я», «Кто выше прыгнет?», Кто быстрее добежит до меня?»
		Работа с родителями: консультация «Что такое дыхательная гимнастика»
М а й	Моё тело: знание об органах чувств	Физкультурный досуг «Скачет заяка без оглядки» Рассматривание иллюстраций, картинок в энциклопедии по теме Беседы «Что для чего», «На воде, на солнце... Закаливающие процедуры» д/и «Назови, что я покажу у куклы (мишки, зайки)» Чтение В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», С.Михалков «Почему у нас две руки и одна голова», Физкультурный праздник «Сильные, умелые ловкие и смелые»
		Работа с родителями: памятки «10 советов родителям по сохранению здоровья детей», «59 игр на физическое развитие ребёнка. Гимнастика и развитие координации»