ПРИЛОЖЕНИЕ 6 к рабочей программе

Перспективный план работы по

формированию у детей основ

здорового образа жизни

в младшей группе "Звездочки"

на 2024 – 2025 учебный год

Подготовила: воспитатель Звягинцева Т.С.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема. Цель: образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.** | **Совместная деятельность взрослого и детей с учётом интеграции образовательных областей.** |
| **Сентябрь** | **Тема: «Ребёнок и здоровье»****Цель:** формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.Расширить знания детей о профессиональных действиях мед. работников, воспитывать уважение к их труду. Воспитание КГН. | **1.** Игра-занятие «Помоги Зайке сберечь здоровье».**2.** С/р игра «Больница».**3.** Чтение К.Чуковский «Мойдодыр».**4.** Игра-занятие «Знакомьтесь, витамины» |
| **Октябрь** | **Тема: «Полезные продукты»****Цель:** уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов и овощей для здоровья человека. воспитывать любовь к худ-ной литературе. закрепить названия овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию. воспитывать культуру поведения в общественных местах. | **1.** Занятие «Что полезно, что вредно». **2.** Чтение Ю.Тувим «Овощи».**3.** Дид. игра «Варим суп». **4.** С/р игра «Магазин». |
| **Ноябрь** | **Тема: «Личная гигиена»****Цель:** формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. пополнять знания детей о зубной щётке и других средствах личной гигиены. Формировать представление о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения. воспитывать желание соблюдать личную гигиену. | **1.** Беседа «Чистота и здоровье»**2.**Дид. игра «Зачем нам нужна зубная щётка».**3.**С/р игра «Салон красоты».**4.**Чтение А.Барто «Девочка чумазая». |
| **Декабрь** | **Тема: «Тело человека»****Цель:** знакомить со строением своего тела; помогать осознанию своей половой принадлежности. Обратить внимание детей на свои умения и физические возможности своего организма. Учить находить общие и отличительные признаки у ребёнка и у куклы. | 1.Беседа «Что я знаю о себе».2.Игра «Умею – не умею».3.Дид. игра «Ребёнок – кукла».4.Чтение С.Прокофьев «Румяные щёчки». |
| **Январь** | **Тема: «Витамины и здоровье»****Цель:** рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Закрепить знания детей о пользе овощей и фруктов. Продолжать знакомить детей с понятием витамины. Закрепить знания детей о витаминах, об их пользе. | **1.** Беседа «Витамины и здоровье»**2.**Дид. игра «Назови правильно»**3.**Игровая ситуация «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке» |
| **Февраль** | **Тема: «Будем спортом заниматься»****Цель:** способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физкультурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта. Закрепить названия некоторых видов спорта. Совершенствовать физические способности детей. Развивать желание быть спортсменом. Формировать у детей понятие, что спорт очень полезен для ЗОЖ. | **1.** Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» **2**.Дид. игра «Назови вид спорта»**3.**Занятие «Как стать сильным?» **4.**Рассматривание альбома «Спорт». |
| **Март** | **Тема: «Врачи – наши помощники»****Цель:** продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым. Познакомить детей с работой медсестры, познакомить с оборудованием кабинета. Закрепить знания о медицинской помощи. Дать детям представление о диагностике, умении определять | **1.** Занятие «Врачи – наши помощники»**2.** Экскурсия в медицинский кабинет.**3.** Чтение Е.Шкловский «Как лечили мишку».**4**. Беседа «Если ты заболел…»**5**.Рисование «Витамины» |
| **Апрель** | **Тема: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»****Цель:** познакомить детей с закаливанием и его основными видами. воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание закаляться. развивать желание быть здоровым.воспитывать любовь к спорту, физкультуре, ЗОЖ.  | **1.** Беседа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».**2.** Дид. игра «Если хочешь быть здоров»**3.** Чтение В.Суслов «Про Юру и физкультуру»**4.** Развлечение «День здоровья» |
| **Май** | **Тема: «За здоровьем в детский сад!»****Цель:** сформировать первичные представления детей о здоровье, своём организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье. закрепить знания детей. продолжать формировать желание не болеть, укреплять здоровье, особенно весной. | **1.** Беседа «Что такое здоровье?»**2**. С/р игра «Больница»**3**. Игровая ситуация «Айболит проверяет здоровье детей».**4**. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит».**5.** Беседа «Что такое закаливание»  |