

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 24»  
(дошкольное отделение по адресу: ул. Припукская, д.3а )**

**300031, г. Тула, 1-ый проезд Metallургов, д.7    тел./факс (4872) 44-36-53  
e-mail: [tula-co24@tularegion.org](mailto:tula-co24@tularegion.org)    сайт: <https://co24tula-r71.gosuslugi.ru>**

---

**Перспективный план работы  
по формированию основ здорового образа жизни  
в младшей группе  
на 2024 - 2025 учебный год**

Воспитатели:

Глухова Л.В.,  
Новикова Ю.В.

Тула, 2024г.

Цель: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно-важных привычек;
- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;
- развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;
- обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Месяцы	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа «Береги здоровье смолоду».</li> <li>2. Занятие «Я и мое тело».</li> <li>3. Чтение литературы К.Чуковский «Доктор Айболит»</li> <li>4. Сюжетно-ролевые игра «Больница».</li> <li>5. Оформление папки-передвижки «Система оздоровления ребенка», «Личная гигиена»</li> <li>6. Консультация для родителей (законных представителей) «Организация семейных прогулок»</li> <li>7. Анкетирование родителей на тему «Как берегут здоровье в вашей семье».</li> </ol>	<p>Формировать у детей представление о необходимости заботиться о собственном здоровье.</p> <p>Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.</p> <p>Повышать знания детей о медицинских работниках и их работе, воспитывать уважение к их труду.</p> <p>получение и анализ информации об отношении родителей к вопросам здорового образа жизни детей.</p>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа «Что полезно, а что вредно».</li> <li>2. Сюжетно-ролевая игра: «Магазин»</li> <li>3. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита».</li> <li>4. Дидактические игры «Что у меня на тарелке», «Варим суп»</li> <li>5. <b>Продуктивная деятельность. Аппликация «Яблоки на тарелке»</b></li> </ol>	<p>Уточнить знания воспитанников о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов и овощей для здоровья человека.</p> <p>Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении различать овощи и фрукты</p> <p>Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только</p>

	6. Оформление уголка для родителей «О правильном питании и о пользе витаминов».	вкусной, но и полезной. Помогать родителям в выборе полезных продуктов, показать роль молока для укрепления костной системы и здоровых зубов, показать роль овощей и фруктов для здоровья человека.
Ноябрь	1. Беседа «Чумазый мальчик». 2. Дидактические игры «Зачем нам нужна зубная щетка», «Умоем куклу» 3. Чтение: К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «девочка чумазая», З.Александрова «Купание», потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка» 4. Сюжетно-ролевая игра: «Салон красоты». 5.Круглый стол с родителями «Здоровы образ жизни в семье».	Развивать у воспитанников понимание о значимости гигиенических процедур. Пополнять знания детей о зубной щетке, и других средствах личной гигиены. Формировать привычку к опрятности. Формировать представления о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения. обмен опытом родителей по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в семье.
Декабрь	1. Беседа «Наше тело». 2. Пальчиковая гимнастика «Наши руки не для скуки» 3. Беседа «Что такое болезнь?», «Как нам помогают прививки». 4. Дидактические игры «Повтори», «Угадай наощупь» 5. Чтение литературы: С.Прокофьев «Румяные щечки», Н.Саконская «Где мой пальчик» 6. Выпуск памятки для родителей «Здоровый образ жизни».	Знакомить воспитанников с частями тела, рассказать об органах чувств. Познакомить детей с новыми комплексами пальчиковой гимнастики, закрепить название пальцев рук, способствовать развитию моторики. Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.
Январь	1. Занятие «Почему полезно заниматься физкультурой». 2. Беседы: «Зачем нужно соблюдать режим дня». 3. Чтение литературы: О. Иванченко «Спокойной ночи», «Про мимозу». 4. Дидактические игры: «Режим	Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом; расширять и закреплять представления детей о пользе занятий спортом, и соблюдении режима дня. Закрепить название некоторых видов спорта.

	<p>дня», «Назови вид спорта».</p> <p>5. Продуктивная деятельность. Рисование : «Разноцветные мячи».</p> <p>6. Игры – эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий».</p> <p>7. Спортивное развлечение «Мы ребята смелые, ловкие, умелые»</p> <p>8. Памятка для родителей «Ребенок у экрана».</p>	<p>Развивать интерес родителей к занятию различными видами спорта.</p>
Февраль	<p>1. Занятие «Знакомьтесь, витамины».</p> <p>2. Дидактическая игра «Где живут витамины», «Полезные и вредные продукты».</p> <p>3. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница».</p> <p>4. Лепка по образцу «Витаминки для зверят».</p> <p>5. Семейный конкурс «Витамины наши друзья»</p>	<p>Формировать представления о значении витаминов для здоровья человека. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.</p> <p>Продолжать знакомство с профессией фармацевт, врач, обогащать знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека.</p> <p>Напоминать родителям о значении вредных и полезных продуктах.</p>
Март	<p>1. Занятие «Здоровый образ жизни в большом городе».</p> <p>2. Беседы: «Какие ситуации могут быть опасными для здоровья», «Спорт - лучшее лекарство».</p> <p>3. Кукольное представление «Где Тимоша здоровье искал».</p> <p>4. Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие (зарядка) в детском саду»</p> <p>5. Дидактические игры: «Разложи правильно» (виды спорта), «Четвертый лишний», «Подбери одежду по сезону», «Съедобное-несъедобное».</p>	<p>Систематизировать представления о здоровом образе жизни, о том, как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.</p> <p>Формировать стремление к соблюдению основ здорового образа жизни, развивать потребность в двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять представления о влиянии окружающей среды большого города на здоровье, правилах безопасного поведения.</p> <p>Систематизировать представления родителей о здоровом</p>

	6. 7. Консультация для родителей «Здоровый образ жизни».	образе жизни, факторах укрепления здоровья.
Апрель	<p>1. Игровая ситуация «Почему кукла заболела».</p> <p>2. Беседы: «В здоровом теле - здоровый дух».</p> <p>3. Дидактические игры: «Подбери пару», «Собери предмет по частям», «Что сначала, что потом».</p> <p>4. Физкультурно-оздоровительная игра «Здоровые ножки».</p> <p>5. Досуг с участием родителей «Здоровые дети - в здоровой семье».</p>	<p>Закрепить представления о причинах возникновения заболеваний и способах профилактики, раскрыть роль профилактики заболеваний, желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Способствовать формированию элементарных правил личной гигиены, побуждать к самостоятельному их выполнению.</p> <p>Показать родителям роль профилактики заболеваний, закрепить желание вести здоровый образ жизни.</p>
Май	<p>1. Беседа «Опасные предметы вокруг нас».</p> <p>2. Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства» .</p> <p>4. Игровая ситуация «Если ты поранил ногу».</p> <p>5. Дидактическая игра «Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя»</p> <p>6. Консультация для родителей «Как выбрать место для отдыха».</p>	<p>Закреплять представления о осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.</p> <p>Продолжать формировать знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности.</p> <p>Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.</p> <p>Напомнить родителям о значении для здоровья природных факторов окружающей среды, их влиянии на здоровье людей.</p>