

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования Плавский район
«Детский сад «Родничок»**

План работы

**по формированию у детей
здорового образа жизни**

на 2019 – 2020 уч.год

Дата	Тема занятия	Цели
Сентябрь	<p>«Правила поведения в группе».</p> <p>«Правила поведения в столовой».</p> <p>«Зачем нужна зарядка?».</p> <p>«Мы идем гулять».</p>	<p>Повторить правила безопасного нахождения в группе и спалне. Формировать у детей желание заботиться о своей безопасности и безопасности других.</p> <p>Вспомнить с детьми, как надо вести себя в столовой, какие правила надо соблюдать во время приема пищи. Формировать желание детей заботиться о своей безопасности.</p> <p>Приобщить детей к регулярным занятиям физкультурой. Развивать творческие способности в придумывании упражнений для утренней зарядки. Формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми.</p> <p>Дать представление о пользе прогулок; о правилах безопасности во время прогулки.</p>
Октябрь	<p>«Полезные и вредные продукты».</p> <p>«Витамины для здоровья».</p> <p>«Витамины и полезные продукты».</p> <p>«Откуда берется грипп?».</p>	<p>Закрепить знания детей о полезной и вредной для здоровья пище; рассказать о пользе фруктов и овощей.</p> <p>Учить детей различать витаминсодержащие продукты; объяснить, как витамины влияют на организм человека;</p> <p>Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p> <p>Расширить и углубить знания детей об инфекционных и простудных заболеваниях. Убедить в необходимости профилактики заболеваний.</p>
Ноябрь	<p>«Микробы: что это такое?».</p> <p>«Что такое личная гигиена?».</p>	<p>Объяснить детям, почему опасны микробы, для чего надо соблюдать правила гигиены.</p> <p>Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.</p> <p>Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.</p>

	<p>«Чистота – залог здоровья».</p> <p>«Наше здоровье в наших руках» (мультфильмы «Мойдодыр», «Федорино горе»).</p>	<p>Закрепить представления о правилах личной гигиены; формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.</p> <p>Закреплять знания о предметах личной гигиены; способствовать формированию привычки к опрятности. Формировать понимание важности заботы о собственном здоровье.</p> <p>Закреплять знания о здоровом образе жизни.</p>
Декабрь	<p>«Наше здоровье зимой».</p> <p>«Тело человека».</p> <p>«Мое тело».</p> <p>«Зимние виды спорта».</p>	<p>Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года.</p> <p>Познакомить детей с частями тела; формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище.</p> <p>Продолжать знакомство с телом человека; формировать интерес к человеку и элементарные представления о роли отдельных частей тела.</p> <p>Закрепить название некоторых видов спорта; формировать потребность в двигательной активности.</p>
Январь	<p>«Наши верные помощники».</p> <p>«Глазки – чтобы видеть».</p>	<p>Продолжать формировать элементарные представления о роли органов чувств (глаза, уши, нос) в жизни человека; способствовать формированию интереса к познанию своего тела; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму; чувство сострадания к незрячим и глухим людям, желание оказать им помощь.</p> <p>Закрепить знания детей о внешнем строении глаза; рассказать об особенностях глаз некоторых животных и птиц, их приспособлении к различной среде обитания; объяснить, что полезно, а что вредно для глаз; воспитывать бережное отношение к своему зрению и к зрению</p>

	<p>«Уши – чтобы слышать».</p> <p>«Здоровые зубы здоровью любы».</p>	<p>других людей.</p> <p>Расширять знания детей об ушах как важном органе; познакомить с причинами нарушения слуха; рассказать о способах предупреждения нарушения слуха; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p> <p>Научить детей правильно ухаживать за зубами (полоскать рот, пользоваться зубной щеткой); объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства.</p>
Февраль	<p>«Будем стройные и красивые».</p> <p>«Как беречь здоровье».</p> <p>«Сон – лучшее лекарство».</p> <p>«Врачи – наши помощники».</p>	<p>Объяснить детям, какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья. Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки; воспитывать желание быть красивым и здоровым.</p> <p>Уточнить и закрепить представление детей о том, что нормальная жизнедеятельность различных органов определяет здоровье человека, о котором необходимо заботиться. Расширять представления о причинах возникновения простудных заболеваний и их профилактике. Воспитывать желание заботиться о своем организме, его здоровье.</p> <p>Познакомить детей с понятием «хороший сон», его пользой для здоровья человека.</p> <p>Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым; рассказать о пользе и вреде лекарств; закрепить знания о витаминах.</p>
Март	<p>«С утра до вечера».</p> <p>«Будем спортом».</p>	<p>Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека. Воспитать желание придерживаться правил по его выполнению. Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.</p> <p>Способствовать формированию основ здорового</p>

	<p>заниматься!».</p> <p>«В царстве лекарственных растений».</p> <p>«Лес – кладовая чудес».</p>	<p>образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Познакомить детей с лечебными свойствами растений, произрастающих на территории нашего района; учить их различать и называть.</p> <p>Закрепить знания детей о съедобных и несъедобных грибах, ягодах, о лекарственных растениях; научить различать их по внешнему виду. Повторить названия некоторых деревьев и цветов. Рассказать о положительном воздействии леса на организм.</p>
Апрель	<p>«Что полезно есть на завтрак».</p> <p>«Сладкая жизнь».</p> <p>«Как я буду заботиться о своем здоровье?».</p> <p>«Здоровый образ жизни» (мультфильмы «Про бегемота, который боялся прививок», «Ваше здоровье»).</p>	<p>Познакомить с блюдами, подаваемыми на завтрак. Рассказать о преимуществе каш.</p> <p>Рассказать о пользе и вреде сладостей. Воспитывать у детей опасение к чрезмерному потреблению сладостей и правильное отношение к твёрдой пище.</p> <p>Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья.</p> <p>Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.</p>
Май	<p>«Полезные и вредные привычки».</p> <p>«Как стать сильными и здоровыми».</p> <p>«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».</p> <p>«Лето красное – для</p>	<p>Углубить знания детей о полезных и вредных привычках. Воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам; прививать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Учить самостоятельно следить за своим здоровьем; повторить простейшие приемы самооздоровления. Формировать потребность в двигательной активности.</p> <p>Рассказать о пользе солнца, воздуха и воды. Объяснить, почему солнце может быть опасным.</p> <p>Сформировать представление о пользе закаливания в летний период. Закрепить название</p>

	здоровья время прекрасное».	летних видов спорта; формировать потребность в двигательной активности.
--	-----------------------------	---