***Перспективное планирование по теме:***

***«Формирование здорового образа жизни»***

***с детьми в 1 младшей группе.***

**1 Раздел «Я». Знай свое тело.**

**Задачи:** «Формировать представления о себе как отдельном человеке; рассказать о строении своего тела, способах заботы о себе и окружающем мире.

**Сентябрь** - «Мое имя» ( беседа).

**Октябрь** - «Кто мы? Какие мы?»( НОД).

**Ноябрь** - Д/и «Расскажи и покажи.»( воспитатель предлагает детям показать колобку, где у них глазки, ушки, носик и т. д.)

**Декабрь** - Выполнение игровых действий по подражанию « Где же наши ручки?»

**Январь**  - «Чтобы зубы были крепкими». ( чтение )

**Февраль** - Самомассаж ( детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, коленки, живот и т. д.)

**Март** - Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).

**Апрель**  - Игровая ситуация « Кукла заболела».

**Май** - Д/и « Для чего нужны глаза, уши, руки, ноги и т. д.»



**II. Раздел «Физкультура! »Занимайся физкультурой.**

**Задачи:** Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения) .

**Физкультурные досуги.**

**Сентябрь** - «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней».

**Октябрь**  - « Смелые и ловкие».

**Ноябрь**  - « В гостях у матрёшки».

**Декабрь** - « Не боимся мы мороза».

**Январь**  - « Если хочешь быть здоров – закаляйся».

**Февраль** - «Зимние игры и забавы».

**Март** - «Весёлая физкультура».

**Апрель-** « У солнышка в гостях»

**Май** - « Мы весёлые цыплята».



**III Раздел. «Наш день». Соблюдай режим дня.**

**Задачи:** Формирование у детей соблюдения режима дня, навыков самообслуживания, предупреждение переутомления детей, организация правильного питания.

**Сентябрь** - « Айболит проверяет здоровье детей». ( НОД )

**Октябрь** - Игровая ситуация « Накормим куклу и уложим спать».

**Ноябрь**  - Лепка витаминов для игрушек.

**Декабрь** - Твой «режим дня». ( беседа)

**Январь** - «Зачем соблюдать режим дня».

**Февраль**  - «На зарядку становись».

**Март**  - «Мои увлекательные занятия».

**Апрель** - «Про девочку, которая плохо кушала».

**Май -** « Спать пора».

****

**IV.Раздел «Опасность». Соблюдай правило «нельзя».**

**Задачи**: Рассказать о правилах поведения на улицах города: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руки с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.

Рассказать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило «нельзя».

Сентябрь - «Ребенок дома».

Октябрь - «Спички не тронь, в спичках огонь».

Ноябрь - «Действия при возникновении пожара».

Декабрь - «Электроприборы».

Январь - «Удобная обувь, одежда».

Февраль - «Правила поведения на улице».

Март - «Светофор».

Апрель - «Будь внимательнее! »

Май - «Я маленький пешеход».

****

**V.Раздел. «Мойдодыр! » Соблюдай правила гигиены.**

**Задачи:** Рассказать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов; умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

Сентябрь - «Наши верные друзья».

Октябрь - «Чистота – залог здоровья».

Ноябрь - «Водные процедуры по утрам».

Декабрь - «Умывание».

Январь - «Купание».

Февраль - «Уход за телом».

Март - «Правила поведения за столом».

Апрель - «Чистота игровой комнаты».

Май - «Что такое хорошо, что такое плохо».

