**План**

**мероприятий, направленных**

**на формирование здорового образа жизни**

**2 младшая группа.**

**Программа**

**«Основы здорового образа жизни».**

**Н.П. Смирнова.**

**Составила воспитатель**

**Немцова В.К.**

**План мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.**

**2 младшая группа.**

**Программа «Основы здорового образа жизни».**

**Н.П. Смирнова.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | | **Неделя** | | **Совместная деятельность** | | **Работа с родителями.** | |
| **Тема: «Исследование и наблюдение красоты окружающего мира».**  **Цели: Познакомить детей с глобусом, дать представление о том, что Земля круглая и красивая. Познакомить с птицами и животными России. Вызвать интерес ко всему необычному на Земле.** | | | | | | | |
| **Сентябрь** | | **1** | | 1. **Беседа «Кто живет в нашем лесу».** | | **Папка-ширма «Осень».** | |
| **2** | | 1. **Занятие «Земля-планета, на которой мы живем».** | |
| **3** | | 1. **Дидактическая игра «Парные картинки».** | | **Консультация «Как одевать ребенка на осеннюю прогулку».** | |
| **4** | | 1. **Сюжетно-ролевая игра «Плывет корабль вокруг света»** | |
| **Октябрь** | | **1** | | 1. **Беседа «Не хотите ль дети в Африке гулять?»** | | **Папка-ширма:**  **«Что такое правильное питание».** | |
| **2** | | 1. **Занятие - экскурсия «Прогулка в парк».** | |
| **3** | | 1. **Дидактическая игра**   **«Сложи картинку».** | | **Папка-ширма «Основы здорового образа жизни для всей семьи».** | |
| **4** | | 1. **Подвижная игра**   **«Бездомный заяц».** | |
| **Ноябрь** | | **1** | | **Беседа «Где живет пингвин?»** | | **Консультация «Что такое «Режим дня»** | |
| **2** | | **Занятие-сказка «В разных концах Земли мы четверо мишек нашли».** | |
| **3** | | **Дидактическая игра «Прыгает, бегает, летает, ходит».** | | **Папка-ширма «В какие игры играть с ребенком дома»** | |
| **4** | | **Подвижная игра**  **«Воробышки и кот».** | |
| **Тема: «Я-часть мира».**  **Цели: Воспитывать чувство сопереживания, милосердия, учить проявлять действенное отношение ко всему живому; дать детям первоначальное понятие о том, что такое живая и неживая природа; формировать элементарные представления о том, что такое экология.** | | | | | | | |
| **Декабрь** | | **1** | | **Беседа «Природа-наш дом (по карте Саратовской области)».** | | **Папка-ширма «Зима».** | |
| **2** | | **Занятие «Царство живой природы».** | |
| **3** | | **Дидактическая игра**  **«Живое-неживое».** | | **Консультация «Безопасность детей во время зимних каникул».** | |
| **4** | | **Сюжетно-ролевая игра**  **«Кто я?** | |
| **Январь** | | **2** | | **Беседа «Как прекрасен этот мир (по карте Саратовской области)»** | | **Папка-ширма «Как одевать ребенка зимой».** | |
| **3** | | **Дидактическая игра**  **«Что где растет».** | |
| **4** | | **Беседа «Чистота – это здоровье».** | | **Папка-ширма «Дедовщина в детском саду».** | |
| **Тема: «Как выражать сочувствие, радость, заботу».**  **Цели: Обучение эмоциональному переносу содержание игровых действий на игровые предметы; сопереживание персонажам, личностное включение в сюжеты собственных вариантов – «концовок»; отрабатывание выразительных движений, развитие психомоторики детей.** | | | | | | | |
| **Февраль** | | **1** | | 1. **Подвижная игра «Птички в гнездышках».** 2. **Этюды на выразительные жесты «Тише», «Иди ко мне».** 3. **Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании «Медвежата и медведица» (игра с шишками, игра «холодно-жарко».** | | | **Анкета для родителей «Семья и здоровье ребёнка»**  **Цель: выявление роли физической культуры в семье.** |
| **2** | | 1. **Подвижные игры «Мыши и кот», «Лохматый пес», «Зайцы и волк».** 2. **Сюжетно-ролевые игры «Цирк», «Магазин игрушек».** | | | **Консультация «Домашние обязанности ребенка 3-4 лет».** |
| **Тема: «Правила поведения».**  **Цели: Через художественные произведения развивать умения анализировать события, поступки героев, сопереживать близким людям; воспитывать в детях общечеловеческие нравственные качества.** | | | | | | | |
| **Март** | **1** | | 1. **Беседа «Что такое правила поведения».** 2. **Дидактическая игра «Найди волшебные слова».** 3. **Рисунок своей семьи. Цели: Воспитывать доброжелательность к родным и близким, привязанность к семье, уважение к старшим членам семьи.** | | **Папка-ширма**  **«Учим детей основам безопасности».** | | |
| **2** | | 1. **Беседа «С чего начинается добро».** 2. **Дидактическая игра «Путешествие по маршруту добрых слов и поступков».** | |
| **3** | | 1. **Беседа «Что такое хорошо и что такое плохо».** 2. **Сюжетно-ролевая игра «Пойдем в гости».** | | **Папка-ширма:**  **«Предупреждение плоскостопия у детей».** | | |
| **4** | | 1. **Занятие «Хочу быть вежливым».** 2. **Сюжетно-ролевая игра «Ехали в трамвае».** | |
| **Тема: «Надо» как забота о других».**  **Цели: Развивать умение выражать свои чувства; воспитывать уважение к самому себе и другим людям, к окружающему миру.** | | | | | | | |
| **Апрель** | **1** | | 1. **Беседа «Не имей сто рублей, а имей сто друзей».** 2. **Дидактическая игра «А кого мы загадали?»** | | **«Упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей».** | | |
|  | **2** | | 1. **Беседа «Кому нужна моя забота».** 2. **Дидактическая игра «Что изменилось?»** | |
|  | **3** | | 1. **Беседа «Какие мы разные».** 2. **Сюжетно-ролевая игра «Следствие ведут ЗНАТОКИ».** | | **Папка-ширма «Массаж против насморка».** | | |
|  | **4** | | 1. **Занятие «Свет мой, зеркальце, скажи» (определение цвета волос, глаз, веса, черт характера).** 2. **Игра-драматизация «Знакомства Красной шапочки».** | |
| **Тема: «Понятие различий между мальчиками и девочками».**  **Цели: формировать представление детей о мужественности – женственности, воспитывать дружеские отношения между детьми, заботливое отношение друг к другу.** | | | | | | | |
| **Май** | **1** | | 1. **Беседа «Чем отличаются девочки и мальчики».** 2. **Дидактическая игра «Мальчик или девочка»** | | **Игровой тренинг «Особенности половозрастного развития 3-4 летних детей» Цель: Оказать методологическую помощь родителям в вопросах полового воспитания. Проводит психолог.** | | |
|  | **2** | | 1. **Занятие «Большой крест» (помочь детям ответить на вопрос «Откуда появился «Я»).** 2. **Сюжетно-ролевая игра «Большая семья».** | |
| **Тема: «Как я устроен».**  **Цели: Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью, выполнять необходимые гигиенические правила по уходу за кожей, зубами, органами чувств.** | | | | | | | |
|  | **3** | | 1. **Занятие-драматизация «Надо, надо умываться».** 2. **Дидактическая игра «Чем опасны грязные руки».** | | **Журнал «Здоровье»**  **«Советы по предупреждению нарушения осанки у детей».** | | |
| **Тема: «Мои полезные привычки».**  **Цели: Ввести понятия «полезные привычки», «вредные привычки», показать их влияние на здоровье человека, выучить правила пользования предметами личной гигиены – расческой, зубной щеткой, носовым платком.** | | | | | | | |
|  | **4** | | 1. **Занятие «Уроки доктора Айболита».** 2. **Сюжетно-ролевая игра «Дочки-матери».** 3. **Этюды по психогимнастики.** | | **Папка-передвижка «Витамины в нашей тарелке».** | | |

**В течении года реализовать темы:**

1. **«Закаливание».**

**Цели: закреплять действия, направленные на охрану здоровья своего и окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь и т. д.); познакомить со средствами закаливания, сформировать понятие закаливания как важнейшего компонента здоровья и здорового образа жизни; обучить основным методам закаливания по методике П.К. Иванова.**

1. **«Формирование игровых действий».**

**Цели: Формирование навыков сюжетно-ролевой игры, опредмечивание, называние игровых объектов, одушевление предметов, условно-языковое обращение к ним, введение предметов заместителей.**

**Совместные игры воспитателя и детей.**

1. **«Формирование игровых отношений».**

**Цели: общение как игровая цель, как выражение отношения; участие ребенка в мнимых ситуациях, создаваемых взрослым с помощью мимики, пантомимы; изображение персонажа действием; формирование понятия «Я» и «не Я».**

**воспитателя и детей.**

**Совместные фронтальные игры воспитателя и детей.**