**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.**