

**Перспективный план работы по здоровьесбережению  
во второй младшей группе на 2022/2023 учебный год**

Воспитатель:  
Оленникова Н.П.

**ЦЕЛЬ:** сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**ЗАДАЧИ:**

- Воспитывать ценностное отношение к здоровью человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.
- Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.
- Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; развивать физические качества и обеспечивать нормальный уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка; создать условия для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни; выявить интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Месяц	Темы/деятельность	Задачи
Сентябрь	<b>Тема: «Ребёнок и здоровье»</b> - «Помоги Незнайке сберечь здоровье»; - Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье». - Экскурсия в медицинский кабинет. - Чтение К.И. Чуковский «Доктор Айболит», дид. игра «Кому что нужно?», с- р игры «Поликлиника», «Больница», «Ветеринарная лечебница».	- Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить детей делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу - Приобщать детей к здоровому образу жизни через воспитание привычки заботиться о своем здоровье. - Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры, воспитывать уважение к людям этих профессий. - Учить слушать и понимать художественное произведение. Показать важность профессии врача. Закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу. Закрепить знания о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду.

		Объяснить действия пациентов. Учить объединяться в игре, распределять роли.
Октябрь	<p><b>Тема: «Полезные продукты»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Фрукты полезны взрослым и детям»</li> <li>- Опытная – исследовательская деятельность: «Определение продуктов по вкусу»</li> <li>- Беседа «О здоровой пище»</li> <li>- Продуктивная деятельность: рисование «Что за яблочко, оно соку спелого полно», лепка, аппликация, «Консервируем овощи и фрукты»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.</li> <li>- Уточнить название овощей и фруктов, учить определять их на вкус.</li> <li>- Познакомить с плодами фруктовых деревьев. Выделять характерные признаки фруктов, обследовать с помощью зрительно - осязательно – двигательных действий. Дать понятие о том, что человек ухаживает за растениями, чтобы получить хороший урожай.</li> <li>- Закрепить представления детей о заготовке овощей и фруктов на зиму. Формировать интерес к рисованию, лепке и аппликации.</li> </ul>
Ноябрь	<p><b>Тема: «Личная гигиена»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Чтобы быть здоровым»</li> <li>- Экскурсия в прачечную детского сада</li> <li>- Чтение: Г.Зайцев «Дружи с водой», К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазя», С.Бялковская «Юля - чистюля», З. Александрова «Купание»; потешки «Водичка –водичка...», «Расти коса до пояса...», загадки.</li> <li>- Дидактические игры: «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные прически», «Вымоем куклу»,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</li> <li>- Познакомить с профессией мастера по стирке белья, уточнить знания о том, что в прачечной стирают, гладят полотенца и постельное бельё; воспитывать уважение к труду людей, работающих в прачечной.</li> <li>- Закреплять культурно – гигиенические навыки использованием произведений художественной литературы.</li> <li>- Воспитывать интерес к книгам.</li> <li>- Закрепить навыки пользования носовым платком, ухода за волосами, о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности.</li> </ul>

	«Правила гигиены».	
Декабрь	<p><b>Тема: «Тело человека»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Тело человека»,</li> <li>- Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», Н.Саконская «Где мой пальчик?», Е. Пермяк «Про нос и язык», С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», «Один и два», Г.Зайцев «Уроки Мойдодыра», В. Бондаренко «Язык и уши»; загадки.</li> <li>- Игры «Запомни движение», «Посылка от обезьянки», «Жмурки».</li> <li>- Игра – забава «Мое тело».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств.</li> <li>- Продолжать формировать представление о своем организме через использование художественной литературы.</li> <li>- Упражнять в умении воспроизводить показанные движения, в умении узнавать овощи и фрукты по запаху, вкусу, на ощупь. Формировать представление о роли зрения для человека</li> <li>- Учить находить части тела в соответствии с текстом.</li> </ul>
Январь	<p><b>Тема: «Витамины и здоровый организм»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Витамины и полезные продукты»</li> <li>- Опытная – исследовательская деятельность «Посадка лука»</li> <li>- Игра «Полезное – не полезное», чтение К. Чуковский «Федорино горе», Л.Зильберг «Полезные продукты», К.Кузнецов «Замарашка», Г.Зайцев «Крепкие – крепкие зубы»,</li> <li>- Продуктивная деятельность: рисование «В нашем саду растут витамины», лепка «Заходите в гости к нам , витамины я вам дам»,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</li> <li>- Учить детей приемам посадки лука. Дать представление о пользе лука для человека.</li> <li>- Закрепить знания об овощах и фруктах, их качествах, закреплять умение узнавать их на картинке и дать краткое описание.</li> <li>- Воспитывать интерес к художественной литературе, учить делать простейшие выводы. Знакомить детей с дорожными знаками «Больница», с правилами безопасности в обращении с лекарствами. Воспитывать сочувствие, отзывчивость.</li> </ul>

	<p>аппликация «Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел»</p>	
Февраль	<p><b>Тема: «Ребенок на улицах села»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Безопасность на дорогах»</li> <li>- Беседа «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать», «Если ты потерялся»</li> <li>- Игры «О чем говорит светофор», «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль»</li> <li>- Кукольный спектакль «Незнайка на улице города».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить детей с элементарными правилами поведения на улице, правилами дорожного движения, рассказать о светофоре.</li> <li>- Закрепить знание о правилах поведения на улице и в общественных местах. Уточнить знания о транспорте: грузовом, легковом, пассажирском, сигналах светофора.</li> <li>- Выработать вместе с детьми правила поведения на улице.</li> <li>- Закреплять знания о значении цветов светофора и правила поведения на улице. Закреплять навыки бега в разных направлениях.</li> <li>Закрепить полученные знания, формировать умение применять их в повседневной жизни.</li> </ul>
Март	<p><b>Тема: «Будем спортом заниматься»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»</li> <li>- Беседа «Кто спортом занимается»</li> <li>- Игры «Назови вид спорта», «Назови спорт по показу», игры по желанию.</li> <li>- Продуктивная деятельность «Мы делаем зарядку»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.</li> <li>- Дать понятие о значении спорта для человека, о необходимости двигательной активности.</li> <li>- Закреплять название некоторых видов спорта. Учить взаимодействовать в игре, соблюдать осторожность.</li> <li>- Учить применять полученные знания в продуктивной деятельности, рассказать о необходимости зарядки для человека.</li> </ul>
Апрель	<p><b>Тема: «Врачи – наши помощники»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Айболит в гостях у детей»</li> <li>- Беседа «Мы были в гостях у врача»</li> <li>- Игра «Аптека», игровая ситуация «Если кто – то заболел»</li> <li>- Развлечение «День</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать воспитывать понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах.</li> <li>- Учить рассказывать об увиденном, полно отвечать на вопросы, находить как можно больше слов. Учить обыгрывать ситуацию.</li> <li>- Учить проявлять заботливое отношение к больному. Дать детям представление о диагностике, умении определять больные</li> </ul>

	здоровья»	<p>места, сознательно прислушиваться к своему организму, оказывать элементарную первую помощь.</p> <p>- Учить применять полученные знания в повседневной жизни, проявлять инициативу каждому ребенку.</p>
Май	<p><b>Тема: «Опасные предметы»</b></p> <p>- «Я знаю, что можно, что нельзя»</p> <p>- Беседы: «В мире опасных предметов», «Безопасность при общении с животными», «Лекарственные растения», «Съедобные и несъедобные грибы»</p> <p>- Игры и упражнения: «На прогулке», «Что где растет», «По грибы», «Определи растение по запаху»</p>	<p>- Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.</p> <p>- Учить детей определять опасные ситуации, причины их возникновения. Закреплять правила безопасного поведения.</p> <p>- Закрепить знания о предметах и растениях, которые могут быть объектами возникновения опасности.</p>