

Принято на педагогическом  
совете МБДОУ детский сад  
«Зернышко»  
Протокол № 3  
от 25.08.2021 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад «Зернышко»  
А.Н.Празднова  
Приказ 34/4-ОД от 25.08.2021г



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «ЗЕРНЫШКО»

**ПЛАН РАБОТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ И  
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ  
МЛАДШЕЙ РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ  
на 2021 -2022 учебный год**

х.Крюково

# План работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников (младшая разновозрастная группа)

**Перспективный план работы по формированию основ здорового образа жизни.**

**Младшая разновозрастная группа «Солнышко»**

**Месяц**

**Тема**

Содержание и формы работы с детьми      Содержание и формы работы с родителями

**Сентябрь**

**ЗОЖ**

1. Беседа **«Формировать образ - Я»**. Цель: формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.
2. Игра-экспериментирование **«Грязные и чистые ручки»**. Цель: давать и закреплять представления о том, что вода очищает; **формировать** и закреплять навык мыть руки водой.
3. Сюжетно-ролевая игра **«Больница»** сюжет **«На приеме у врача»**. Цель: повышать знания детей о **медицинских** работниках, воспитывать уважение к их труду.
4. Чтение К. Чуковский **«Доктор Айболит»**.  
Анкетирование родителей на тему **«Как берегут здоровье в вашей семье»**.  
Выпуск памятки для родителей **«Здоровый образ жизни»**.

## Октябрь

### Полезные продукты

1. Беседа «*Назови полезные продукты*». Цель: уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов и овощей для здоровья человека.

2. Дидактические игры «*Варим суп*».

Цель: закрепить название овощей, умение узнавать их на ощупь и по описанию.

3. Сюжетно-ролевая игра «*Магазин*». Цель: закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах.

4. Чтение Ю. Тувим «*Овощи*», Г. Зайцев «*Приятного аппетита*».

5. Лепка «*Огурчик*». Цель: учить детей изображать предметы овальной, закрашивать, не выходя за края. Закрепить знания о пользе овощей. Консультация «*Правильное питание для развития ребенка*».

## Ноябрь

Личная гигиена. 1. Беседа «*Надо, надо умываться по утрам и вечерам*».

Цель: развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур.

2. Дидактические игры «*Предметы личной гигиены*».

Цель: обращать внимание детей на то, что вокруг нас много вещей и среди них есть предметы личной гигиены, которые помогают нам соблюдать чистоту и опрятность: уточнять знания детей о необходимости умения пользоваться ими.

3. Сюжетно-ролевая игра «*Салон красоты*» сюжет «*Парикмахерская*».

Цель: формировать представления о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения.

4. Чтение К. Чуковский «*Мой Додыр*», А. Барто «*Девочка чумазая*», З. Александрова «*Купание*», потешки: «*Расти коса до пояса*», «*Водичка водичка*». Консультация: «*Чистота – залог здоровья*».

## Декабрь

**Будьте здоровыми!**

1. Экскурсия в кабинет медицинского работника. Цель: расширять представления детей о труде врача и медицинской сестры.

2. Дидактические игры «*Два микроба*». Цель: **формирование** представлений о вреде микробов, закрепление культурно-гигиенических навыков.

3. С/Р игра «*Аптека*». Цель: познакомить детей с профессией фармацевт, обогащать знания детей о витаминах.

4. Чтение С. Прокофьев «*Румяные щечки*», Н. Саконская «*Где мой пальчик*». Консультация: «*Чистим зубы, по утрам и вечерам*».

## **Январь**

Одеваемся по погоде 1. Беседа «*Почему заболели ребята?*». Цель: ознакомить детей с признаками заболеваний, правилами поведения в случае болезни; **формировать** умения и навыки по выполнению гигиенических требований к одежде; развивать речь, мышление.

2. Дидактическая игра «*Я собираюсь на прогулку*». Цель: учить одеваться в соответствии с временами года и погоды; воспитывать опрятность, желание следить за своим внешним видом.

3. С/Р игра «*Оденем куклу Варю на прогулку*». Цель: закрепить знания предметов одежды; **формировать** умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о **здоровье**, **формирование** навыков самообслуживания; развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.

4. Чтение стихотворений М. Фисенко «*Растеряша*», «*Пятнышки на твоей рубашке*». Консультация «*Одеваем детей по погоде*».

## **Февраль**

Витамины для здоровья 1.

Беседа «*Витамины*». Цель: **формировать** представления о значении витаминов для здоровья человека. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, **здоровье**. Воспитывать желание вести **здоровый образ жизни**.

2. Дидактическая игра «Овощи и фрукты – полезные продукты». Цель: приобщению к здоровому образу жизни : развивать и обогащать двигательный опыт.

3. Лепка «Витамины для Ёжика». Цель: формировать первичные представления у детей о значении витаминов. Учить детей раскатывать пластилин круговыми движениями.

Конкурс поделок из фруктов и овощей.

## Март

В здоровом теле – здоровый дух 1. Беседа: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». Цель: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.

2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоровым». Цель: формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

3. Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие в детском саду». Цель: формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности.

4. Аппликация «Разноцветные мячи». Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.

Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся, а играем, веселимся».

## Апрель

За здоровьем в детский сад! 1. Беседа «Детям о чистоте и о здоровье».

Цель: сформировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье. Формировать культурно-гигиенические навыки.

2. Дидактическая игра «Поможем Мойдодыру».

Цель: закрепление навыков личной гигиены.

Сюжетно-ролевая игра «Путешествие с доктором Айболитом».

Цель: продолжать **работу** по развитию и обогащению сюжетов игр; знакомить детей с профессией врача; учить детей игровым действиям, их выполнению в определенной последовательности: осмотр, послушать трубкой (*фонендоскопом*) грудку, спинку, измерение температуры градусником, лечение таблетками;

развивать слуховое внимание, восприятие, память путем названия предметов для лечения куклы, запоминание последовательности лечения; учить уступать и обмениваться игрушками и ролями; воспитывать заботливое отношение к заболевшей кукле, интерес и уважение к профессии врача; закреплять умение выполнять игровые действия.

**Оформление** совместно с родителями тематической фотовыставки на тему: «Маленькие спортсмены».

Консультация для родителей «*Физическое воспитание ребенка в семье*».

## **Май**

Опасности вокруг нас

1. Беседа «*Опасные предметы вокруг нас*».

Цель: учить детей осторожному **обращению с предметами**, которые могут быть источниками опасности.

2. Дидактическая игра «*Я знаю, что можно, что нельзя*».

Цель: закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.

3. Сюжетно-ролевая игра «*Шоферы*».

Цель: познакомить с профессией шофера, расширить и обогатить представления о трудовых действиях, **формировать умение общаться**. Конкурс рисунков по теме: «Правила дорожного движения».