

**Перспективный план**  
**по формированию здорового образа жизни у детей**  
**младшего дошкольного возраста**

Выполнила: воспитатель

Харламова Диана Александровна

**Цель:** Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Дать детям первоначальное представление о здоровом образе жизни.
- Познакомить с особенностями строения тела человека (голова, шея, руки, ноги, туловище). Каждая часть тела выполняет определенные функции: глаза видят, руки держат, берут, выполняют упражнения, уши слышат, нос дышит и т.д.).
- Приучать детей следить за своим внешним видом, чистотой своего тела, правильно пользоваться предметами личной гигиены.
- Познакомить с полезными продуктами, их значением для здоровья человека.
- Воспитывать понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми.

## **Сентябрь**

1. Консультация: «Возрастные особенности психического развития детей четвертого года жизни. Кризис 3 лет».

2. Беседа: «Живем по режиму».

3. Лэпбук «Соблюдаем правила дорожного движения».

## **Октябрь**

1. Консультация «Навыки самообслуживания детей 3-4 лет».

2. Памятка «Я – сам! Воспитываем самостоятельность детей».

3. Наглядная информация: «Алгоритм правильной последовательности одевания/раздевания».

## **Ноябрь**

1. Консультация «Правила безопасности на дорогах для младших дошкольников».

2. Индивидуальная беседа «Меры предупреждения ОРВИ».

3. Наглядная информация «Что должно быть в шкафчике у ребенка!».

## **Декабрь**

1. Консультация «Зимние травмы».

2. Оформление стенда информацией «Первая помощь при обморожениях», «Осторожно! Водоемы зимой!».

3. Лэпбук «Витамины зимой очень важны!!!»

## **Январь**

1. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка».

2. Плакат «Как предотвратить проблемы в питании детей»

3. Наглядная информация «Осторожно, грипп!», «Как одеть ребенка правильно зимой на улицу».

## **Февраль**

1. Консультация: «Развиваем культурно-гигиенические навыки детей».
2. Стенд «Пассивные курильщики дома. Бережем здоровье детей вместе».
3. Памятка «Чистота -залог здоровья», «Гимнастика для глаз».

## **Март**

1. Консультация: «Правильное питание детей дошкольников».
2. Беседа «Гиперактивный ребенок».
3. Брашюра «Помогите детям запомнить правила пожарной безопасности».

## **Апрель**

1. Консультация «Прогулки и их значение для укрепления здоровья детей».
2. Макет «Опасные предметы в быту».
3. Наглядная информация «Осторожно, красный свет!».

## **Май**

1. Беседа «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей».
2. Консультация «Ребенок один дома. Соблюдение мер предосторожности».
3. Лэпбук «Осторожно, насекомые!».
4. Стенд «Летний досуг с детьми», «Ребенок на даче!».

## **Литература.**

1. Журнал «Воспитатель ДОУ» №3/2008 г.
2. Журнал «Воспитатель ДОУ» №6/2008г.
3. Козлова С.А. Тематический словарь в картинках ««Я и мое тело «Органы чувств человека»»: «Школьная Пресса», Москва, 2005г.
4. Н.Ф.Виноградова, Г.Г.Ивченкова, И.В.Потапов «Окружающий мир» «Просвещение», 1997г.
5. Т.А.Тарасова, Л.С.Власова «Я и мое здоровье» Москва «Школьная Пресса», 2008г.
8. М.Ю.Каргушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет» Москва «Творческий Центр Сфера», 2004г.
9. Н.С.Голицына, И.М.Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Москва ООО Издательство «Скрипторий 2003», 2007г.
10. В.Н. Волчкова, Н.В. Степанова «Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада».