

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Белоевский детский сад»

 /Мошева Е.М./

«31» августа 2022 г.

**Перспективный план работы по
здоровьесберегающим технологиям в первой
младшей группе**

Составила: педагог

Отинова О.М.

2022 - 2023 уч. год

| Месяц | Специально-организованная образовательная деятельность | Совместная деятельность взрослого и ребенка | Работа с родителями |
|----------|---|---|---|
| Сентябрь | <p>«Кто заботится о детях в детском саду».</p> <p>Цели: уточнить знания о работе сотрудников детского сада, закрепить названия профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, повар, инструктор по физкультуре; дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.</p> | <p>Беседы: «Как можно играть в игрушки», «Безопасность в группе». Рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут стать опасными при условии нарушения дисциплины. Формировать у детей основы культуры безопасности.</p> <p>Экскурсия в прачечную детского сада. Познакомить с работой мастера по стирке белья; уточнить знания о том, что в прачечной стирают, гладят полотенца и постельное белье; воспитывать уважение к труду взрослых, работающих в прачечной.</p> <p>Дидактическая игра «Что где лежит». Закрепить знание о необходимости поддерживать порядок в группе; уточнить знания о расположении предметов в группе; закрепить представление о том, что содержание вещей в порядке помогает сохранить здоровье.</p> <p>Дидактическая игра «У нас порядок». Формировать знания о том, что для удобства и безопасности все предметы нужно убирать на место; закреплять представление о правилах безопасного поведения быту; воспитывать желание соблюдать чистоту и порядок в доме.</p> <p>Дидактическая игра «Кто помогает соблюдать чистоту и порядок». Закрепить знания о труде дворника, помощника воспитателя, мастера по стирке</p> | <p>Консультация на тему «Что можно использовать в межсезонье, чтобы не болеть».</p> |

| | | | |
|---------|---|--|--|
| | | <p>белья, парикмахера и предметах для их труда; закреплять знания о правилах гигиены.</p> <p>Дидактическая игра «Угостим куклу чаем» Закрепить названия чайной посуды, порядок сервировки стола для чаепития; дать представление о правилах безопасного поведения за столом.</p> <p>Дидактическая игра «Уложим куклу спать». Закрепить названия постельного белья и принадлежностей; уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.</p> | |
| Октябрь | <p>«Кукла Таня простудилась».</p> <p>Цели: формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании и кашле рот прикрывать носовым платком. Если кто-нибудь находится рядом, отвернуться. Закреплять знание о том, что при кашле и чихании необходимо прикрывать рот; упражнять в пользовании носовым платком.</p> | <p>Беседа «Твой носовой платок». Продолжать учить детей основным приемам ухода за больным человеком; формировать чуткое и внимательное отношение к заболевшему; научить правильно пользоваться носовым платком, знать его назначение.</p> <p>Беседа «Наше здоровье осенью». Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года, учить заботиться о нем. Познакомить детей с базовыми правилами здоровьесбережения.</p> <p>Дидактическая игра «Уложим куклу спать».</p> <p>Цели: закрепить названия постельного белья и принадлежностей; уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.</p> <p>Дидактическая игра «Покажем мишке, как надо одеваться, чтобы</p> | <p>Папка-передвижка</p> <p>«Система оздоровливания малышей».</p> |

| | | | |
|--------|---|--|---|
| | | <p>не простудиться».</p> <p>Цели: закрепить названия зимней одежды и порядок одевания; формировать представление о необходимости заботиться своем здоровье.</p> <p>-Игры – этюды на произведения: -потешка «Уж я косу заплету»; -потешка «Где мой пальчик?»; -потешка «Завяжу потуже шарф»; -В.Бардадым «Вот как Галю одевали»; -Г. Лагздынь «Одевали малыша»; -С.Капутикян «Пожалейте нас!»; -Э.Успенский «Мальчик стричься не желает»; -Э.Мошковская «Митя и рубашка»; -Е.Благина «Как у нашей Ирки».</p> | |
| Ноябрь | <p>Тема «Умывание каждый день».</p> <p>Закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении. Развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относиться к своему телу.</p> | <p>Дидактическая игра «Купание куклы». Закрепить знание туалетных принадлежностей и порядка мытья; уточнить знания о необходимости поддерживать чистоту тела; способствовать формированию привычки к опрятности.</p> <p>Дидактическая игра «Что хорошо, что плохо». Закреплять культурно- гигиенические навыки, навыки культуры поведения за столом.</p> <p>Дидактическая игра «Чистота и здоровье». Закреплять представления о необходимости соблюдать правила гигиены.</p> <p>Игра-тренинг «На день рождения к кукле Кате».</p> <p>Дидактическая игра «Сделаем куклам разные прически». Закреплять навыки ухода за волосами; уточнить названия необходимых для этого предметов; формировать понятие «опрятный внешний вид».</p> <p>Дидактическая игра «Правила гигиены». Закреплять культурно-</p> | <p>Консультация на тему «Здоровье ребенка в ваших руках».</p> |

| | | | |
|---------|---|---|--|
| | | <p>гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причесывание, купание), учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.</p> <p>Практическое упражнение «Послушные ладошки». Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, осознанное отношение к своему здоровью, внешнему виду. Формировать привычку мыть руки после туалета, акцентировать внимание на такой характеристике действий как аккуратность.</p> <p>Беседа «Чистота и здоровье». Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</p> <p>Дидактическая игра «Мы моем свои расчески».</p> <p>Рассматривание детских фотографий.</p> <p>Чтение стихотворения А.Барто «Девочка чумазая», потешки «Водичка, водичка, умой мое личико».</p> | |
| Декабрь | <p>«Как устроено тело».</p> <p>Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Объяснить детям, что с детства нужно заботиться о своем здоровье, знать свое тело, научить заботиться о нем.</p> | <p>Дидактическая игра «Как мы узнаем предмет». Закреплять знание о роли органов чувств.</p> <p>Дидактическая игра «Кто что умеет делать», «Что делает девочка», «Зеркало». Закрепить знания о частях тела и их роли для человека; формировать внимание, умение быстро и правильно отвечать на вопросы.</p> <p>Дидактическая игра «Запомни движение». Совершенствовать представление о роли разных частей тела и необходимости упражнять их.</p> <p>Дидактическая игра «Сделаем куклам красивые прически».</p> | Выставка нетрадиционного оборудования. |

| | | | |
|--------|--------------------|---|---|
| | | <p>Закреплять навыки ухода за волосами; уточнить названия необходимых для этого предметов; формировать понятие «опрятный внешний вид».</p> <p>Дидактические игры «Собери Машеньку», «Что есть у куклы?». Учить называть часть тела; формировать представление о том, для чего служит каждая часть тела.</p> <p>Дидактическая игра «Умею – не умею». Акцентировать внимание на своих умениях и физических возможностях своего организма.</p> <p>Дидактическая игра «Ребенок – кукла». Учить находить общие и отличительные признаки у ребенка и у куклы.</p> <p>Дидактическая игра «Посылка от обезьянки». Продолжать формировать представление о своем организме; закрепить знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду. Запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра</p> <p>«Салон красоты».</p> <p>Способствовать совершенствованию умения детей объединяться в игре, распределять роли, выполнять игровые роли. Закреплять навыки ухода за волосами.</p> <p>Упражнение «Покажи свой нос, глаза т.д.»</p> <p>Научить называть органы чувств в игровой и стихотворной форме; использование потешек:</p> <p>«Ножки, ножки», «Большие ноги шли по дороге».</p> | |
| Январь | «Если ты заболел». | Экскурсия в медицинский | Консультация на тему «Какими растениями |

| | | | |
|----------------|--|--|---|
| | <p>Учить детей проявлять заботливое отношение к своему другу Карлсону. Дать детям представление о диагностике, умении определить больные места, сознательно прислушиваться к своему организму, оказывать элементарную первую медицинскую помощь. Проявлять инициативу каждому ребенку.</p> | <p>кабинет.</p> <p>Ситуация «Кукла Таня простудилась».</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p> <p>«Как мы лечим куклу Таню», «Больница».</p> <p>Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку».</p> <p>Цели: закрепить названия зимней одежды; уточнить порядок одевания.</p> <p>Рассматривание картинки «Катаемся на санках».</p> <p>Цели: учить видеть и называть предметы и действия на картинке, находить причинно-следственные связи; подводить к пониманию пользы для здоровья прогулок и физических упражнений.</p> <p>Дидактическая игра «Если кто-то заболел».</p> <p>Цели: закреплять знания о профессиях врача и медсестры; закрепить знание о том, что при серьезной травме необходимо вызвать врача скорой помощи, позвонив по номеру «03»; упражнять в вызове врача и умении формулировать вызов.</p> | <p>пользовались в старину при лечении ангины, насморка, кашля, простудных заболеваний».</p> |
| <p>Февраль</p> | <p>Экскурсия в кабинет медсестры.</p> <p>Познакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры. Воспитывать уважительное отношение к сотрудникам детского сада. Развивать у детей наблюдательность. Учить детей полно отвечать на вопросы, находить как можно</p> | <p>Игровая ситуация «Айболит в гостях у детей».</p> <p>Беседа «Мы были у врача».</p> <p>Дидактическая игра «Расскажем мишке и кукле, как нам измеряли рост». Закрепить знания о частях тела человека; формировать адекватное отношение к посещению медицинского кабинета; закреплять навыки рассказывания.</p> <p>Дидактическая игра «Кому что нужно». Закрепить знания детей о</p> | <p>Консультация на тему «Организация сна».</p> |

| | | | |
|------|---|--|---|
| | <p>больше слов.</p> | <p>предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.</p> <p>Просмотр мультфильма «Быть здоровым здорово», серия «Смешарики». Формировать представления о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений, важности для здоровья сна.</p> <p>Инсценировка пьесы С.Преображенского «Мишка болен».</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Аптека», «Больница».</p> | |
| Март | <p>«Таблетки растут на ветке».</p> <p>Познакомить детей с понятием витамины. Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры. Развивать логическое мышление, внимание.</p> | <p>Беседы на тему «Что растет на грядке», «Во саду ли, в огороде». Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.</p> <p>Дидактические игры «Узнай и назови овощи». Закрепить знание названий овощей, учить узнавать их по описанию воспитателя; продолжать формировать представление о пользе овощей для здоровья.</p> <p>Дидактические игры «Угадай на вкус». Закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу; закрепить представление о пользе фруктов для здоровья.</p> <p>Дидактические игры «Разложи на тарелках полезные продукты». Закрепить обобщающие понятия «овощи», фрукты, упражнять в умении их дифференцировать.</p> <p>Подвижная игра «Огуречик». Учить согласовывать движения рук и ног при ходьбе и беге, действовать в соответствии с текстом. Развивать быстроту реакции, совершенствовать функциональные возможности</p> | <p>Консультация на тему «Выходной вместе с ребенком всей семьей».</p> |

| | | | |
|--------|---|--|---|
| | | <p>организма.</p> <p>Составление рассказов об овощах и фруктах</p> <p>Учить описывать предмет; упражнять в классификации понятий «фрукты — овощи»; закреплять знания об овощах и фруктах и их пользе для здоровья.</p> | |
| Апрель | <p>«Как мы лечим жирафика».</p> <p>Воспитывать у детей бережное отношение к игрушкам, желание оказать больной игрушке посильную помощь. Развивать эмоциональную отзывчивость, испытывать разную гамму чувств от сочувствия другому до восторга своей причастности к доброму делу.</p> | <p>Игра-путешествие «Путешествие в страну Игрушки».</p> <p>Игры-этюды на произведения: «Я сама», М. Александрова «Что взяла – клади на место!»;</p> <p>А. Барто «Лошадка»;</p> <p>Е. Благина «Приходите – поглядите»;</p> <p>Н. Глазкова «Мальчик Петя».</p> <p>Чтение сказки К. Чуковского «Айболит».</p> <p>Ситуация «Уронили Мишку на пол, оторвали Мишке лапу».</p> | |
| Май | <p>«Здоровая пища».</p> <p>Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p> | <p>Беседа «Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать».</p> <p>Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.</p> <p>Беседа «Здоровые зубы». Учить детей осознанно относиться к своему здоровью, понимать необходимость заботы о зубах, помочь понять и запомнить важнейшие правила, соблюдение которых помогает сохранить здоровье зубов (не есть много сладкого; есть много овощей и фруктов; чистить зубы два раза в день).</p> <p>Дидактическая игра «Разложи на тарелках полезные продукты». Закрепить обобщающие понятия</p> | <p>Круглый стол - «Как провести лето с ребенком».</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>«овоши», фрукты, упражнять в умении их дифференцировать.</p> <p>Творческая работа «Красиво, вкусно, полезно». Предложить детям при помощи специальных формочек нарезать фрукты, красиво разместить их на десертных тарелках. Рассказать о пользе фруктов, формировать элементарные представления о здоровом питании.</p> <p>Подвижная игра «Огуречик».</p> <p>Игры-этюды на произведения:</p> <p>Г. Лазгдынь «Куклу кормили?»;</p> <p>О. Дриз «Ну и каша!»;</p> <p>Э. Мошковская «Маша и каша»;</p> <p>С. Капутикян «Кто скорее допьет?»</p> | |
|--|--|---|--|

Список литературы.

1. Программа «Детство», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2007 г.
2. Польшова В.К., Дмитренко З.С. и др., «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2010 г.
3. Т.П. Гарнышева, «ОБЖ для дошкольников», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2010 г.
4. Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, «Скрипторий 2003».
5. Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко, «Школа здорового человека», ООО ТЦ «Сфера», Москва, 2010 г.
6. Волчкова В.Н., Степанова Н.В., «Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада», ТЦ «Учитель», Воронеж, 2004 г.