

## **План мероприятий по здоровому образу жизни и двигательной активности дошкольников для детей от 3 до 7 лет**

### **I. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.**

#### Сентябрь:

«Психолого-физиологические особенности детей 3-4 лет». «Шоколад – горькое лакомство и сладкое лекарство»

#### Октябрь:

«Секреты ароматных мешочков»

#### Ноябрь:

«Глаза - главные помощники человека» - уроки гномика Здоровячка.

#### Декабрь:

«Хронические заболевания слизистой оболочки полости рта» - советы доктора Пилюлькина.

#### Февраль:

«Это надо делать!»

Что делать, если рядом нет врача - советы доктора Пилюлькина.

#### Март:

«Уход за ушами» - уроки гномика Здоровячка.

#### Апрель:

«Здоровая пища для всей семьи».

#### Май:

«Уход за зубами. Почему болят зубы».

### **II. ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ, БЕСЕДЫ.**

#### СЕНТЯБРЬ.

1. Рассмотреть альбом «Мы сами» - режим дня.
2. Эмоциональное общение с гномиком Здоровячком на тему: «Знакомство с детьми» (книга «Долго ли до беды»).
3. Конкурс «Чистюль» - знакомство с феечкой Чистюлькой.
4. «Упрямый утенок» («Вежливые сказки», Т.А. Щорыгина, стр. 4).

#### ОКТАБРЬ.

1. Беседа с гномиком Здоровячком на тему: «Как заводить друзей» («Долго ли до беды»).
2. Конкурс «Чистюль» с ф. Чистюлькой - «Самая аккуратная постель».
3. Эмоциональное общение с гномиком Здоровячком на тему: «Твое тело».
4. «Вежливые бельчата» («Вежливые сказки», Т.А. Щорыгина, стр. 12).

#### НОЯБРЬ.

1. Беседа с гномиком Здоровячком на тему: «Зрение и глаза», игра «Прицепи-ка хвост собаке».

2. Рассмотреть альбом «Целебные растения».
3. Д/и «Соберем букет из трав».
4. Эмоциональное общение с феечкой Витаминкой «Наш фитобар» - что помогает нашему организму во время болезни.
- 5.«Как попугай Таню вежливости учил» («Вежливые сказки», Т.А. Щорыгина, стр. 20)

#### ДЕКАБРЬ.

1. Беседа с гномиком Здоровячком «Чем опасен холодный воздух»
2. Уроки здоровья «Забочусь о своем здоровье» - разучивание упражнений для мышц глаз.
3. Д/и «Что полезно нашему организму».
4. «Чучело» («Вежливые сказки», Т.А. Щорыгина, стр. 26)

#### ЯНВАРЬ.

1. Веселые уроки «Это я», тема - «Внутренние органы».
2. Д/и «Прислушайся к своему организму» - учить детей говорить о своем самочувствии.
3. Рассматривание альбома «Зимние виды спорта».
4. Д/и «Кому что нужно» - виды спорта.
5. «Тони в гостях у Каролины» («Вежливые сказки», Т. А. Щорыгина, стр. 32)

#### ФЕВРАЛЬ.

1. Чтение книжки «Приключения бобра Суперзуба».
2. Беседа с бобром Суперзубом «Почему нужно следить за зубами».
3. Д/и «Полезное и вредное» - для зубов.
4. Любимая игрушка («Вежливые сказки», Т. А. Щорыгина, стр. 52)

#### МАРТ.

1. «Мамины уроки» («Вежливые сказки», Т. А. Щорыгина, стр. 52)
2. Беседа с гномиком Здоровячком на тему «Сух и уши» (Веселые уроки «Это я»).
3. Правила здоровья. Уход за ушами. Самомассаж ушей - занятия с феечкой Чистюлькой.
4. Конкурс «Чистюль» (уши, ногти).
5. Беседа с ф. Витаминкой «Зачем мы принимаем витамины».

#### АПРЕЛЬ.

1. Беседа с гномиком Здоровячком из серии «Как следует питаться».
2. Д/и «Что полезного в овощах».
3. Рассмотрим альбом «Полезное и вредное».
4. Д/и «выбери сам» - игра-рассуждение.
5. «Вредная ворона» («Вежливые сказки», Т,А. Щорыгина, стр. 46)

#### МАЙ.

1. Рассмотрим альбом «Мы сами» - режим дня.
2. Эмоциональное общение с гномиком Здоровячком «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».
3. Беседа «Что мешает нашему здоровью».
4. Д/и «Полезное и вредное».
5. «Мы едем, едем, едем!» («Вежливые сказки», Т. А. Щорыгина, стр. 52)
6. Беседа-игра по книжке «Это я» (вкус и запах).