

Проект «Витаминки на грядке и на дереве»

Тема проекта: «Здоровое питание».

Возраст детей: 3—4 года (вторая младшая группа).

Срок реализации: 2 недели.

Участники проекта: воспитатели, дети, родители, музыкальный руководитель, администрация.

Цель: познакомить детей с полезными свойствами овощей, фруктов, злаковых.

Задачи

1. Познакомить детей с плодами овощных и злаковых культур, фруктовых деревьев.

2. Дать представление о витаминах и их наличии в плодах.

3. Показать необходимость употребления в пищу овощей, фруктов и хлеба.

4. Формировать бережное отношение к труду людей.

5. Развивать детское творчество.

6. Привлекать родителей к активному участию в жизни детского сада.

Актуальность. Во время приемов пищи дети отказываются есть фрукты и овощи.

Ожидаемый результат

1. Формирование представлений детей о полезных свойствах овощей, фруктов и злаковых.

2. Употребление детьми в пищу фруктов и овощей.

3. Интерес родителей к здоровому питанию в семье.

Итоговое мероприятие: совместный с родителями досуг «Волшебный магазин».

Интеграция содержания образовательных областей на основе проекта «Витаминки на грядке и на дереве»

Познавательное развитие

1. Знакомство с овощами и фруктами.

2. Рассматривание картинок и беседы по ним: «Правила гигиены», «Здоровое питание».

3. Дидактические игры: вкладыши «Овощи и фрукты», пазлы «Овощное лото», «Парочки», «Двойняшки», «Кубики с картинками».

4. Игры на внимание «Найди непохожий», «Найди пару», «Топ-хлоп», «Нужно — не нужно», «Вершки — корешки».

5. Игры, направленные на развитие ощущений: «Определи на вкус» «Чудесный мешочек», «Распределение плодов по форме и вкусу».

6. Дидактические игры «Рассказы по картинке», «Что лишнее?», «Узнай по описанию».

7. Разрешение проблемных ситуаций.

Социально-коммуникативное развитие

1. Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Телефонный разговор», «Кукла заболела», «Идем в магазин», «К нам пришли гости», «Хлебный магазин».

2. Беседы о микробах, о бережном отношении к своему здоровью, культурно-гигиенических навыках, об осторожном обращении с клеем ПВА.

3. Просмотр мультфильмов «Уроки тетушки Совы» (серии «Уроки осторожности: микробы», «Уроки осторожности: лекарства»).

4. Помощь помощнику воспитателя в наведении чистоты в группе.

5. Выращивание зеленого лука.

Речевое развитие

1. Беседы на тему «Как быть здоровым» о себе, о своем теле, гигиене, питании с использованием наглядного материала.

2. Ситуативные разговоры.

3. Заучивание стихотворений, потешек.

4. Пальчиковая гимнастика.

Художественно-эстетическое развитие

Чтение художественной литературы

1. Русские народные сказки «Колосок», «Пых», «Петушок и бобовое зернышко», «Репка», «Каша из топора».

2. Братья Гримм «Горшочек каши».

3. С. Маршак «Юля плохо кушает».

4. К. Чуковский «Спор овощей».

5. С. Кузьмин «Что растет на грядке», «Хорошие манеры», «Родная природа», «Вкусная азбука», «Ложечку за маму».

6. В. Сутеев «Мешок яблок».

7. Н. Аникина «Овощной спор».

8. Ю. Тувим «Овощи» и др.

9. Потешки, загадки.

Музыкальные игры и слушание музыки

1. Слушание и обыгрывание русских народных песенок «Огородная-хороводная», «Пирожки», «Ладушки».

2. Утренняя гимнастика.

3. Прослушивание детских песенок: «Антошка» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина), «В траве сидел кузнечик» (муз. В. Шаинского, сл. Н. Носова), «Танец маленьких утят» (муз. Т. Вернера, сл. Ю. Энтина), «Песенка Умки» (муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Яковлева) и других песен с дисков «Детские золотые песни» (ппр://утиз1се.пе1:/), «Любимая игрушка 1. „Ягоды"» (И. Конвенан).

4. Прослушивание музыкальных сборников классической музыки, рекомендованных программой В. Коваленко «К здоровой семье через детский сад», в режимные моменты (не более 15 минут в день).

Продуктивная деятельность

1. Аппликации «Овощи и фрукты в банке», «Бублики».

2. Рисование «Полезный натюрморт» (коллективная работа), «Нарисуй что-то, что связано со здоровьем».

3. Лепка «Зайкин огород», «Овощи и фрукты на тарелочке», «Хлеб из соленого теста».

4. Конструирование «Заборчик для огорода».

5. Раскраски, штриховки.

6. Изготовление с родителями листов для книги «Здоровое питание».

7. Лепка «продуктов» для «магазина».

Физическое развитие

1. Подвижные игры «Огуречик, огуречик», «Пробеги и не сбей», «Найди себе пару», «У медведя во бору».
2. Игры малой подвижности «Найди яблоко» («Найди, где спрятано»), «Зайка серый умывается», «Найди и промолчи», «Грушка».
3. Физкультминутки.
4. Утренняя гимнастика.
5. Настольно-печатные дидактические игры «Валеология», «Что хорошо, что плохо?», «Полезные привычки», лото «Овощи и фрукты», «Парочки», пазлы и др.

Этапы реализации проекта «Витаминки на грядке и на дереве»

Подготовительный этап (выявление проблемы, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности).

РАБОТА С ДЕТЬМИ

1. Предварительные беседы с детьми об овощах, фруктах и хлебе.
2. Начальный мониторинг.
3. Формулировка проблемы проекта.
4. Подбор иллюстраций, книг, видео- и аудиозаписей, настольно-печатных, дидактических игр по теме проекта.
5. Составление системной паутинки по проекту.

Педагогические ресурсы

1. Беседы из опыта детей в режимных моментах.
2. Вопросы мониторинга.
3. Анализ результатов мониторинга.
4. Дидактические карточки «Фрукты», «Овощи», «Хлеб», «Правила гигиены», «Здоровое питание», «Микробы», «Как хлеб растет?» (прошлое и настоящее). Русские народные сказки «Колосок», «Пых», «Петушок и бобовое зернышко», «Репка», «Каша из топора»; С. Маршак «Юля плохо кушает», К. Чуковский «Спор овощей», С. Кузьмин «Что растет на грядке», «Хорошие манеры», «Родная природа», «Вкусная азбука», «Ложечку за маму», В. Сутеев «Мешок яблок», Н. Аникина «Овощной спор».
5. Мультфильмы «Смешарики» («Ежик и здоровье», «Азбука здоровья»); «Уроки тетушки Совы» (серии «Уроки осторожности: микробы», «Уроки осторожности: лекарства»).
6. Игры по теме проекта: пазлы, разрезные картинки, лото, «Парочки», «Найди похожий», вкладыши и т. п.
8. Музыкальная хороводная игра «Огородная-хороводная» (муз. Б. Можжевелова, сл. А. Пассовой), песня «Пирожки» (муз. А. Филиппенко, сл. Т. Волгиной).
9. Утренняя гимнастика.
10. Детские песенки: «Антошка» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина), «В траве сидел кузнечик» (муз. В. Шаинского, сл. Н. Носова), «Танец маленьких утят» (муз. Т. Вернера, сл. Ю. Энтина), «Песенка Умки» (муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Яковлева) и другие песни с дисков «Детские золотые песни» (<http://vmusice.net>), «Любимая игрушка 1., „Ягоды"» (И. Конвенан).

11. Сборники классической музыки, рекомендованные программой В. Коваленко «К здоровой семье через детский сад» (см. 1.2.1).

Задачи

- 1) Выяснить осведомленность детей по проблеме.
- 2) Изучить и выявить проблемы в представлениях детей об овощах, фруктах, хлебе.
- 3) Спланировать деятельность во время проекта.
- 4) Создать развивающую среду и условия для актуализации полученного опыта детьми в повседневной жизни.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1. Ознакомление с темой проекта.
2. Консультации для родителей.
3. Привлечение родителей к обогащению предметно-развивающей среды в группе.

Педагогические ресурсы

1. Системная паутинка по проекту.
2. Индивидуальные и подгрупповые консультации по теме проекта (по запросам): «Что я знаю о здоровом питании», «Витамины в овощах и фруктах», «Игры и беседы с детьми дома».

Задачи

- 1) Повышать компетентность родителей в сфере здорового питания.
- 2) Развивать интерес к жизни детей в детском саду.

Основной этап (содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей в рамках проекта).

РАБОТА С ДЕТЬМИ

Образовательная область «Познавательное развитие»

Педагогические ресурсы

1. Знакомство с овощами и фруктами, рассматривание картинок, беседы.

Беседа «Овощи и фрукты»

У воспитателя на столе набор овощей, закрытых салфеткой.

Воспитатель. Дети, сядьте удобно, слушайте внимательно: я прочту вам стихотворение Юлиана Тувима «Овощи» — запоминайте названия овощей, о которых я буду читать. (*Читает стихотворение.*) Запомнили, что хозяйка принесла с базара и положила в суп? Правильно, картошку, капусту, морковку, горох, петрушку, свеклу. Как одним словом все это можно назвать? Правильно — овощи. (*Убирает салфетку.*) Найдите у меня на столе такие же овощи. Назовите их. (*Дети выходят по одному и выполняют задание.*) Давайте их рассмотрим.

Дети называют характерные признаки каждого овоща. Рассматривают по очереди морковку, капусту, картошку и свеклу.

Воспитатель дает новое задание: найти похожие по форме, цвету и вкусу овощи. Дети выполняют задание.

Беседа по картинке [5].

- Где сидит зайчик?
- Это зайкин огород, как ты думаешь?
- Какое у зайчика настроение?
- Почему зайчик доволен?

- Что зайчик держит в лапке?
- В какой лапке он держит морковку?
- Какие плоды вырастил зайчик?
- Какие из них фрукты, а какие — овощи?
- Чего здесь больше: фруктов или овощей?
- Что растет в огороде?
- Что растет в саду?

2. Сюжетные и предметные картинки на темы «Правила гигиены», «Здоровое питание».

3. Дидактические игры.

Игра «Овощное домино» (аналогично «Фруктовое домино»).

Цель — воспитывать умение сравнивать предметы, находить сходство.

Домино состоит из 28 карточек, разделенных на две части. На каждой из них изображены овощи.

Все карточки раздают игрокам. Первый ход делает воспитатель, затем дети поочередно кладут следующую карточку с соответствующим рисунком. Если нет подходящей карточки, то игрок пропускает ход.

Выигрывает тот, у кого не осталось ни одной карточки.

Игра «Парные картинки»

Цели: воспитывать способность сравнивать предметы, находить признаки сходства; активизировать словарь.

Игру проводит взрослый ведущий с одним ребенком или с тремя детьми. Для игры понадобятся большие карты с изображениями овощей и фруктов и маленькие разрезанные карточки. Все большие карты раздаются детям, и они подбирают пару из маленьких карточек.

Игра «Разрезные картинки»

Цели: воспитывать умение сравнивать, обобщать, правильно называть предмет; тренировать сообразительности, сосредоточенность.

Для игры потребуются картинки с изображением овоща или фрукта (огурец, яблоко, морковь), разрезанные на 4 квадрата.

Воспитатель предлагает ребенку сложить из частей целую картинку: кладет целую картинку, затем дает разрезные картинки и просит собрать картинку, поглядывая на целую.

Когда ребенок научится быстро собирать картинки из 4 деталей, можно предложить ему собрать картинки из 6, 8 частей. Постепенно ребенок начнет собирать картинку, не прибегая к образцу.

В процессе игры у ребенка можно спросить о том, что изображено на картинке.

Игра «Двойняшки» (издательство «Умка», серия «Развивающие игры»).

Цели: развивать память; закреплять знания об овощах и фруктах.

Для игры нужно подготовить по две одинаковые карточки-«двойняшки». Отобранные для игры карточки перемешивают и раскладывают рисунком вниз в несколько рядов (например, 2 ряда по 4 карточки).

Игроки по очереди открывают любые две карточки. Если это «двойняшки», то игрок забирает их себе и делает следующий ход. Если картинки не сошлись, карточки нужно положить на место рисунком вниз, а ход переходит к следующему игроку.

Для начала можно использовать 4—5 «двойняшек», а когда ребенок освоит игру, их количество можно увеличить.

Игра «Овощное лото» (издательство «Весна-Дизайн», 2010).

Цели: воспитывать умение группировать предметы, быстроту мышления, познавательную активность; развивать внимание, речь, совместную игровую деятельность.

Играть могут 2—4 человека. Ведущий раздает детям по одной большой карточке, маленькие карточки оставляет себе. Показывает карточку и называет, что на ней изображено. Игрок, у которого на большой карточке есть такая же картинка, закрывает ее маленькой.

Игра «Картинки-вкладыши»

Цель — развивать наглядно-образное мышление.

Картинки-вкладыши сделаны в виде картинок с вырезанными частями.
Задание — выстроить ряд разных по размеру яблок

Можно взять вкладыши с подслоем — эти рамки более сложные: под вкладышами — изображения огорода и сада. Задание — разложить вырезанные части в соответствующие отверстия.

Игра «Паты»

Цель — развивать логическое мышление, воображение, внимание, мелкую моторику, целостность восприятия.

Пазлы отличаются от разрезных картинок кривой линией, соединяющей детали. Сначала ребенок должен научиться собирать пазлы из небольшого количества крупных деталей. После этого можно усложнять задачу, приобретая пазлы с большим количеством маленьких деталей.

Игра «Кубики с изображениями»

Цель — развивать зрительную память, внимание, логику, наглядно-образное мышление, умение работать по образцу.

Используя кубики, можно познакомить детей, например, с фруктами. По ходу игры можно рассказывать, где растут те или иные фрукты, как они называются, что из них можно приготовить. Таким образом пополняется словарный запас ребенка.

Воспитатель вкладывает на дно коробки рисунок-трафарет, на котором изображен фрукт. Затем просит ребенка найти необходимую часть кубика и вложить в коробку. В итоге должен получиться рисунок. Затем воспитатель просит ребенка сложить рисунок без трафарета — в этом случае будут включаться в работу память, внимание. Все действия следует комментировать.

Усложнение: сложить рисунок из 6, 9 кубиков.

4. Игры на внимание. *Игра «Найди непохожий»*

Цели: развивать умения сравнивать предметы, находить сходства и различия; развивать связную речь.

Воспитатель показывает детям три картинки (на одной нарисовано яблоко с листиком, а на двух других — без листика), предлагает рассмотреть их и найти картинку, не похожую на другие. Изображенные овощи и фрукты отличаются друг от друга по одному признаку (цвету, размеру, дополнительным признакам).

Игра «Найди пару»

На большом листе бумаги нужно нарисовать картинки таким образом, чтобы некоторые из них дублировались, а некоторые — нет. Например, на листе могут быть изображены два домика, два дерева, один человечек.

Задание: дети находят парные предметы и вычеркивают их, а одинарные предметы обводят в кружок.

Для очень внимательных детишек можно рисовать похожие предметы, но с разными деталями (чтобы различия были видны не сразу).

Игра «Хлоп-топ»

Вначале нужно обговорить правила игры и убедиться, что малыш понял все правильно. Суть такова: взрослый произносит фразу; если она правильная, малыш хлопает в ладоши, если неправильная — топает. Например: «Огурец растет на дереве» — нужно топнуть, «Весной сажают огород» — нужно хлопнуть.

Игра «Нужно — не нужно»

Ведущий говорит: «Я хочу посадить огород. Капуста нужна?» Дети отвечают: «Нужна». Перечисляя овощные растения, ведущий называет фруктовые. Кто из детей ошибся, платит фант. «Засадив огород», дети продолжают игру — начинают «засаживать сад». Ведущий, перечисляя фрукты, употребляет названия овощей. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся.

Игра «Вершки — корешки»

Дети сидят в кругу. Воспитатель называет овощи, дети делают движения руками: если овощ (плод) растет над землей (на грядке), дети поднимают кисти рук вверх. Если овощ растет в земле, кисти рук опускают вниз.

Игра «Что лишнее?»

Цель — воспитывать наблюдательность, умение правильно обосновывать свое суждение.

На больших картах нарисованы овощи и фрукты, детям предлагают найти и закрыть картонкой «лишнюю» картинку, объяснить, почему она «лишняя».

Игра «Узнай по описанию»

Цель — побуждать детей рассматривать предметы, вспоминать качества тех предметов, которые они в данный момент не видят.

Воспитатель рассказывает: «У меня в корзинке лежит что-то круглое, гладкое, зеленое, а с одного бока красное, откусишь его — вкусное, сочное. Растет на дереве. Забыла, как оно называется». Дети отгадывают. Такие загадки воспитатель загадывает о разных предметах и явлениях.

4. Игры, направленные на развитие сенсорики.

Игра «Определи на вкус»

Фрукты и овощи (их должно быть много, например: апельсин, банан, яблоко, груша, киви, помидор, огурец, редис) нарезают небольшими кусочками и раскладывают на тарелке. Ребенку завязывают глаза и кладут в рот кусочек. Разжевав кусочек, ребенок должен определить, что это был за фрукт (овощ), и описать его вкус: сладкий, соленый, горький или кислый.

Игра «Чудесный мешочек»

В полотняный мешочек кладут фрукты и овощи. Ребенок на ощупь определяет их (один за другим). Желательно, чтобы он вслух описывал свойства овощей и фруктов. Маленькие дети могут сами складывать овощи и фрукты в мешочек — для лучшего запоминания. Детям постарше дают уже наполненные мешочки.

Игра «Распределение плодов по цвету»

Воспитатель предлагает детям распределить плоды по цвету: на одно блюдо положить плоды красного цвета, на другое — желтого, на третье — зеленого. Игровой персонаж (например, Винни-Пух) тоже участвует в этом, но ошибается: например, желтую грушу кладет к зеленым плодам. Воспитатель и дети доброжелательно и деликатно указывают на ошибку медвежонка, называют оттенки цвета: светло-зеленый (капуста), ярко-красный (помидор) и т. д. ***Игра «Распределение плодов по форме и вкусу»***

Воспитатель предлагает детям разложить плоды иначе — по форме: круглые — на одно блюдо, продолговатые — на другое. После уточнения дает детям следующее задание — распределить плоды по вкусу: на одно блюдо положить сладкие плоды, на другое — несладкие. Винни-Пух радуется — он любит все сладкое. Когда распределение заканчивается, он ставит блюдо со сладкими плодами к себе: «Я очень люблю мед и все сладкое!» «Винни-Пух, разве это хорошо — все самое вкусное брать себе? — говорит воспитательница. — Дети тоже любят сладкие фрукты и овощи. Идите мыть руки, а я разрежу фрукты и овощи и угощу всех».

6. Пособие «Огород»

Цели: упражнять в классификации овощей, фруктов и злаковых по месту их произрастания; развивать внимание, сообразительность, речь.

На листе ватмана мы нарисовали деревья, грядки, поле. Сделали прорези, в которые можно было вставить изображения фруктов, овощей, злаковых. Детям предложили раскраски с фруктами, овощами, злаковыми, затем вырезали раскрашенные картинки, и дети расположили свои работы на подготовленном листе ватмана.

7 Загадки по теме проекта (сост. Н. В. Елкина, Т. И. Тарабарина, 2008)

Костяная спинка, Жесткая щетинка,
С пастой мятной дружит, Нам
усердно служит.

(Зубная щетка.)

Пузыри пускало, Пенной кверху
лезло — И его не стало — Все оно
исчезло.

(Мыло)

Среди кудрей гуляла И зубик
потеряла.

(Расческа)

Мягкое, пушистое, Беленькое, чистое. В
душ его возьму с собой — Буду чистый и
сухой.

(Полотенце)

8. Разрешение проблемных ситуаций.

Ситуация «Маша и медведь»

Маша дружила с медведем и часто ходила к нему в гости. В очередной раз собираясь навестить своего друга, Маша напекла пирожков и положила их в узелок. Она долго шла через густой лес, случайно зацепилась узелком за куст — он порвался, и пирожки рассыпались. Как Маше донести их до места, где живет медведь?

Ситуация «Овощные проблемы ежика» Ежик собрал на своем огороде много овощей и фруктов, заполнил им все корзины и мешки. Как ежик может использовать все эти дары природы?

Ситуация «Зайкин рецепт»

Зайкина мама попросила Зайку принести от бабушки рецепт вкусных пирожков. Когда бабушка начала говорить Зайке о том, какие продукты понадобятся, они оба вспомнили, что писать не умеют. Как быть?

Ситуация «Как достать яблоко?»

В королевском саду на волшебной яблоне созрело только одно молодильное яблоко, но так высоко, что король даже с помощью большой лестницы не смог достать его. Как королю сорвать это яблоко?

9. Мультфильм «Смешарики»: «Азбука здоровья».

Задачи

- 1) Дать представления об овощах, фруктах, хлебе, их важности в питании.
- 2) Разграничить понятия «здоровье» и «болезнь».

10. Дидактические игры «Рассказы по картинке», «Что лишнее?», «Узнай по описанию», «На что похоже?» и др.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Педагогические ресурсы Материалы для сюжетно-ролевых игр «Семья», «Телефонный разговор», «Кукла заболела», «Идем в магазин», «К нам пришли гости», «Булочная».

1. Беседы о микробах, бережном отношении к своему здоровью, культурно-гигиенических навыках, об осторожном обращении с клеем ПВА.

2. Мультфильмы «Уроки тетушки Совы» (серии «Уроки осторожности: микробы», «Уроки осторожности: лекарства»).

3. Помощь помощнику воспитателя в наведении чистоты в группе.

4. Выращивание зеленого лука: дети сажают луковички в землю, наблюдают, как они растут, поливают по мере высыхания; едят выращенные перья лука на обед.

Задачи

1) Дать детям представления об основах безопасности, способах сохранения и укрепления здоровья.

2) Закреплять знания правил и приемов сохранения здоровья.

3) Воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду других людей и его результатам.

4) Развивать умение действовать в соответствии с ролью, договариваться друг с другом, придерживаться правил игры.

Образовательная область «Речевое развитие»

Педагогические ресурсы

1. Беседы «Как быть здоровым» о себе, своем теле, гигиене, питании (с использованием наглядного материала).

2. Речевая дидактическая игра «Рассказы по картинке»

Цель — учить описывать предмет, выделяя характерные признаки.

Для игры воспитатель подготавливает комплект картинок с изображениями овощей и фруктов, а также муляжи овощей и фруктов. Муляжи складывает в корзину, а картинки раскладывает на столе. Дети рассматривают картинки, выбирают понравившуюся. Воспитатель предлагает детям найти такой же овощ или фрукт в корзинке и рассказать о нем. Детям можно помогать, задавая вопросы.

Усложнение: разложить овощи и фрукты так, чтобы их нужно было искать.

3. Ситуативные разговоры о культуре поведения во время еды, важности соблюдения гигиены, необходимости мыть овощи и фрукты, пользе хлеба, бережном отношении к продуктам питания, здоровом питании.

4. Стихотворения и потешки для заучивания.

Русская народная потешка «Пекла бабка оладушки»

Дети и воспитатель хлопают в ладоши. Ладони держат горизонтально, меняя их положение: сначала сверху одна, потом другая.

Пекла бабка Оладушки,

Левую ладонь держат горизонтально и стучат по ней собранными щепотью пальцами правой руки.

Маслом поливала,

Обе руки вытягивают перед собой.

Детушкам давала:

Показывают средний и указательный пальцы на правой руке

Даше — Два,

Показывают средний и указательный пальцы на левой руке. Повторяют последние действия.

Паше — Два,

Ване — два,

Тане — два,

Всем дала

Вытягивают руки вперед и в стороны, слегка

кланяются.

Русская народная потешка «Ладушки»

Ладушки, ладушки,
Испечем оладушки.
На окно поставим,
Остывать заставим.
Немного погодим,
Всем оладушек дадим.

Потешка «Горох»

В супермаркете горох
Раскричался: «Ох-ох-ох!
Сколько деток здесь, ребят!
На конфеты все глядят!
Тут я, детки, посмотрите!
Ну скорей меня купите!
От конфет ведь пользы нет...
Я нужней, чем сто конфет!»

Потешка «Грушка»

Грушка-грушка высоко!
К ней добраться нелегко;
Вся поспела — погляди!
Грушка-грушка, упади.

Потешка «Огурчик»

Ай, огурчик молодой!
Ай, помыли мы водой!
Ай, ты в ротик к нам лети!
Ай, на зубках похрусти

5. Пальчиковые гимнастики.

Гимнастика «Мы делили апельсин» (Л. Зубкова)

Мы делили апельсин.
Много нас, А он один.
Эта долька — для ежа.
Эта долька — для стрижа.
Эта долька — для утят.
Эта долька — для котят.
Эта долька — для бобра,
А для волка — кожура.

Он сердит на нас — беда

Разбегайтесь Кто куда!

*Дети сжимают пальцы обеих рук в кулаки и разжимают.
По очереди загибают пальцы,
начиная с большого.*

*Разжимают пальцы обеих рук,
демонстрируя пустые ладошки.*

Сжимают пальцы обеих рук в кулаки.

Резко разжимают пальцы, сжатые в кулаки.

Гимнастика «Мы капусту рубим»

Мы капусту рубим, рубим,
Мы морковку трем, трем,
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту жжем, жжем

*Дети выполняют резкие движения
прямыми кистями вверх и вниз.
Трут кулаком о кулак.
Имитируют посыпание солью.
Интенсивно сжимают пальцы обеих*

Задачи

- 1) Формировать потребность пользоваться речью.
- 2) Развивать словарь посредством введения новых слов.
- 3) Формировать грамматический строй речи.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

Педагогические ресурсы

Чтение художественной литературы

1. Русские народные сказки «Колосок», «Пых», «Петушок и бобовое зернышко», «Репка», «Каша из топора».
2. С. Маршак «Юля плохо кушает».
3. К. Чуковский «Спор овощей».
4. С. Кузьмин «Что растет на грядке», «Хорошие манеры», «Родная природа», «Вкусная азбука», «Ложечку за маму».
5. В. Сутеев «Мешок яблок».
6. Н. Аникина «Овощной спор».
7. Ю. Тувим «Овощи».
8. Г. Шалаева, О. Журавлева, О. Сазонова «Правила поведения для воспитанных детей».
9. Потешки, загадки.

Задача — расширять литературный опыт детей.

Музыкальные игры и слушание музыки

1. Музыкальная хороводная игра «Огородная-хороводная» (муз. Б. Можжевелова, сл. А. Пассовой).
2. Песня «Пирожки» (муз. А. Филиппенко, сл. Т. Волгиной).
3. Утренняя гимнастика.
4. Детские песенки.
5. Сборники классической музыки, рекомендованные программой В. Коваленко «К здоровой семье через детский сад» (см. 1.2.1.)

Задачи

- 1) Формировать интерес к музыкальным играм, пению.
- 2) Создавать положительный эмоциональный настрой.

Продуктивная деятельность

1. Аппликация «Овощи и фрукты в банке», «Бублики».
2. Рисование «Полезный натюрморт» (коллективная работа), «Нарисуй, что хочешь для здоровья».
3. Лепка «Зайкин огород», «Овощи и фрукты на тарелочке», «Хлеб из соленого теста».
4. Конструирование «Заборчик для огорода».
5. Раскраски, штриховки.

6. Изготовление с родителями листов для книги «Здоровое питание».

7. Лепка продуктов для магазина

Задачи

1) Развивать детское творчество.

2) Развивать художественные и конструктивные навыки детей.

Образовательная область «Физическое развитие»

Педагогические ресурсы

1. Подвижные игры «Сортировка овощей», «Пробеги и не сбей», «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик», «У медведя во бору», «Кто дальше прыгнет?» и др.

Игра «Огуречик, огуречик»

Эту игру можно проводить как с одним ребенком, так и с несколькими.

Дети становятся за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне «живет мышка». Если играют двое, роль мышки исполняет взрослый. Если в игре участвуют несколько детей, «мышкой» может быть один из них. Дети идут по направлению к «мышке» и говорят:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот кончик:
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

С окончанием слов «мышка» начинает ловить убегающих детей.

Если в игре участвуют несколько детей, помните о том, что движения маленьких детей еще несовершенны, поэтому не надо позволять им бегать слишком быстро.

Игра «Пробеги и не сбей»

Цель — развивать координацию движений.

По прямой линии расставляют 4—5 кеглей на расстоянии примерно 1 метр друг от друга. Для начала покажите детям, как нужно бежать. Можно придумать, что это деревья в саду, или просто сказать, что так бегают змейки. Дети пробегают «змейкой», огибая кегли и стараясь не задеть их.

Игра «Найди себе пару»

Для игры нужно приготовить овощи и фрукты по количеству детей. Половина плодов одного цвета, половина — другого.

Дети получают по одному плоду и по сигналу воспитателя разбегаются по площадке. По другому сигналу дети, имеющие одинаковые фрукты и овощи, собираются парами.

В игре должно принимать участие нечетное количество детей, чтобы один из играющих оставался без пары. Обращаясь к нему, все хором говорят: «Ваня, Ваня, не зевай — себе пару выбирай!» Затем по удару бубна дети опять разбегаются, и игра повторяется.

Игра «У медведя во бору»

За чертой — «опушка леса», там сидит «медведь». На противоположном конце площадки — «дом» детей. Дети идут по направлению к «опушке», «собирая грибы и ягоды», при этом приговаривая:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит
И на нас рычит.

После этих слов «медведь» с рычанием догоняет детей, пойманных отводит к себе.

2. Игры малой подвижности.

Игра «Найди яблоко» («Найди, где спрятано»)

Дети сидят вдоль стен комнаты или по одной стороне площадки. Воспитатель показывает детям яблоко и говорит, что она его спрячет. Затем предлагает детям встать и отвернуться. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет яблоко, после чего говорит: «Пора!» Дети начинают искать спрятанное яблоко. Кто первым его найдет, тот получает право прятать яблоко при повторении игры.

Яблоко надо спрятать так, чтобы дети его не сразу нашли. Но если дети не могут найти слишком долго, воспитатель подходит к месту, где оно спрятано, и предлагает детям поискать там. Когда яблоко прячет ребенок, ему нужно помочь подыскать соответствующее место. Яблоко можно заменить другим предметом.

Игра «Зайка серый умывается»

Дети-«зайки» становятся в круг и вместе с воспитателем произносят слова:

Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается,
Вымыл носик,
Вымыл ротик,
Вымыл ухо,
Вытер сухо!

Все играющие проделывают движения в соответствии с текстом, затем прыгают на двух ногах к центру. Воспитатель определяет количество прыжков, чтобы дети не теснились, не мешали друг другу. «Пришли в гости!» — говорит воспитатель, и «зайки» возвращаются в свой «домик» — за черту круга. Игра повторяется.

Игра «Найди и промолчи»

Воспитатель прячет небольшую игрушку в пределах видимости детей и просит их найти ее, но не говорить об этом громко. Нужно подойти к воспитателю и сказать, где находится игрушка, на ушко. Когда большая часть детей найдет игрушку, воспитатель прекращает игру.

Игра «Узнай по голосу»

Дети стоят в кругу, водящий — в центре круга с закрытыми глазами. Дети по одному называют какой-либо фрукт или овощ, а водящий по голосу догадывается, кто это сказал.

Хороводная игра «Грушка»

Дети встают к круг близко друг к другу, «грушка» — в середине.

Мы посадим грушку,
Вот, вот.

Пускай наша грушка
Растет, растет.

Вырастай ты, грушка,
Вот такой вышины.

Вырастай ты, грушка,
Вот такой толщины.

Вырастай ты, грушка,
Вырастай в добрый час.

Потанцуй ты, ... {имя ребенка),
Покрутись для нас.

А мы эту грушку
Все щупать будем.

Дети идут по кругу, взявшись за руки.

Поднимают руки вверх.

Расширяют круг, делая несколько шагов назад.

Названный ребенок танцует.

Дети идут к центру, дотрагиваются до «грушки».

От нашего... (*имя ребенка*)
Убегать будем.

«Грушка» ловит убегающих детей.

3. Физкультминутки.
4. Утренняя гимнастика.

Задача — развивать потребность в активной двигательной деятельности.

5. Настольно-печатные дидактические игры.

Игра-лото «Валеология» (издательство «Весна-Дизайн», 2010)

Цель — познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.

В комплекте 12 больших карт по темам «Зубы», «Зрение», «Слух», «Сон», «Питание», «Кожа» и 72 разрезные карточки с хорошими и плохими примерами отношения к своему здоровью.

Вариант 1. Детям раздают игровые поля, разделенные на квадраты. В центре поля изображен человек в состоянии здоровья или болезни (например, хорошее зрение / плохое зрение). Из стопки маленьких карточек (примеров) играющим предлагается брать по одной карточке, показывать остальным игрокам и выбирать, на какое поле положить данную карточку, объясняя свои действия — «что такое хорошо и что такое плохо».

Вариант 2. Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинки дети реагируют прыжками, а на негативные садятся на корточки.

Вариант 3. «Объяснялки-1»: предложите детям выбрать картинки, которые им понравились больше всего, и попросите объяснить, почему они сделали такой выбор.

«Объяснялки-2»: предложите детям выбрать картинки, которые им не понравились, и попросите объяснить почему.

Игра «Что хорошо, что плохо?» (издательство «Умка», серия «Развивающие игры»).

Игрокам раздают карточки (поровну), на которых изображены «плохие» (неправильные) и «хорошие» (правильные) действия. Первый участник берет карточку с изображением «плохого» действия и объясняет, к чему оно может привести. Следующий игрок берет карточку с «хорошим» действием и объясняет, почему это хорошо.

Игра «Полезные привычки» (издательство «Умка», серия «Развивающие игры»).

Взрослый показывает детям карточку с сюжетной картинкой, а дети объясняют, что происходит с героями на картинке и почему их поведение (привычка) ведет к тем или иным последствиям.

Задача — формировать ценностное отношение к здоровью с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1. Рекомендации по игре с детьми дома (сюжетно-ролевые, настольно-печатные игры).

2. Рекомендации посетить Музей гигиены, Музей хлеба, Музей воды.

3. Рекомендации посетить овощной и хлебный магазины с целью расширения кругозора детей, получения опыта для сюжетно-ролевой игры.

4. Сочинение совместно с детьми сказки о Витаминке.
5. Рекомендации по чтению художественной литературы дома.
6. Консультации для родителей.
7. Участие в создании страничек для книг «Здоровое питание», «Будем здоровы».

Педагогические ресурсы

1. Консультации.

Консультация «Играем вместе с детьми»

Часто родители спрашивают о том, как играть с ребенком, сколько игрушек ему необходимо, как дарить подарки, что делать, если ребенок скучает. Однозначных ответов на эти вопросы не существует, потому что каждый ребенок индивидуален. Однако общие рекомендации могут быть полезны для родителей.

Игра — процесс, как правило, коллективный. Очень редко ребенок играет в игрушки сам с собой, чаще — с другими детьми или со взрослыми. И назначение этих игр разное. Если в играх со сверстниками ребенок оттачивает полученные знания и практические навыки, то игры с педагогами и родителями носят познавательный характер, имеют развивающее значение, поскольку именно у взрослых дошкольник учится в первую очередь.

Чтобы развивающие игры действительно принесли ребенку максимальную пользу, нужно правильно выбрать для них время и как следует подготовиться. Если вы планируете, что игра займет много времени, не стоит начинать ее незадолго до обеда и сна или если вам вскоре нужно будет уйти. Увлеченный игрой малыш вряд ли захочет отрываться, а после перерыва ему придется долго включаться в игру заново.

Не поощряйте детей, если они используют развивающие игры и дидактические материалы не по назначению. Конечно же, малыш может складывать из деталей игры «Сложи узор» или «Тетрис» какую-то свою конструкцию, использовать их в качестве счетного материала, но вот варить из них суп для кукол или применять в качестве метательного орудия нельзя.

Обязательно нужно приучать ребенка сразу после игры убирать за собой игрушки и дидактические материалы.

Игра приносит ребенку наибольшую пользу, когда начинается по его инициативе, а не с подачи взрослого. Поэтому развивающие игры и пособия стоит класть так, чтобы они постоянно находились в поле зрения малыша, чтобы он не забыл об их существовании и мог в любой момент попросить взрослого поиграть с ним.

Никогда не берите на себя ту часть работы, которую ребенок может или хочет сделать сам, ведь важен сам процесс игры, а вовсе не конечный результат. Возможно, малыш захочет играть по-своему, не так, как предлагаете вы, и не так, как написано в книге. Не настаивайте, ведь вариант, который он предложит, может оказаться ничуть не хуже вашего. Активное, творческое участие ребенка в игре как раз и принесет ему больше всего пользы. Если же мы будем требовать, чтобы все было «как в книжке», малыш очень быстро потеряет интерес к таким играм и предпочтет общество кукол или друзей.

Часто взрослые уступают ребенку, давая возможность выиграть, не совсем честно соблюдая правила игры. Этого делать не стоит, потому что ребенок окажется неподготовленным к возможному проигрышу, может болезненно воспринять свое поражение и отказаться от дальнейшего участия в совместных играх. Поэтому следует вначале продемонстрировать спокойное принятие проигрыша как возможный исход игры.

Важно не жалеть времени на игру с ребенком, уметь придумать сюжет, роли, подыграть ребенку, разбудить его воображение. В процессе совместной игры развивается не только интеллект, но и личность ребенка, расширяется сфера его духовных потребностей, интересов, растет привязанность к родителям.

Уделяя время наблюдениям за играми детей, не жалейте слов для похвалы ребенка. Обычно родители поощряют детей за послушание, аккуратность, за то, что они убирают свои игрушки. Все это хорошо, но для развития игры не менее важно похвалить ребенка за то, что он придумал что-то новое, организовал увлекательную игру для младших, создал интересную игровую ситуацию, собрал сложный узор из мозаики, построил модель из конструктора. Все это обязательно надо поощрять.

В руководстве детской игрой главное — это умение не спешить, позволить ребенку быть таким, каков он есть, и очень ненавязчиво, мягко, не требуя, а предлагая и заинтересовывая, постараться развивать игру в нужном направлении.

Итак, фантазируйте, придумывайте вместе с вашими детьми! Используйте свое свободное время не для покупки дорогостоящих электрических игрушек, а для помощи ребенку в их самостоятельном изготовлении. Используйте взрослое воображение.

Консультация «Какие игрушки нужны детям»

Вкусы малышей нелегко предугадать. Одним нравятся конструкторы, другим — мягкие игрушки, третьим — машинки. Часто подаренная родственниками красивая кукла одиноко валяется в углу, а дешевый пластмассовый зайчик становится любимым другом. И предугадать отношение малыша к той или иной новой игрушке бывает подчас очень непросто.

Как правило, малыши проходят разные периоды развития, в которые им нравятся определенные игрушки. Какие игрушки обязательно нужны ребенку?

У ребенка обязательно должны быть развивающие игры, соответствующие его возрасту. Обычно такие игры покупают немного заранее и периодически предлагают ребенку, чтобы определить, дорос ли он до них. Если малыш не проявляет интереса к игре, ее нужно убрать до лучших времен, но ни в коем случае не настаивать, даже если по возрасту он уже «должен» в нее играть.

Вряд ли нужно убеждать кого-то в пользу конструкторов. Им трудно найти альтернативу по развивающему воздействию в самых разных направлениях. Трехмерное мышление, фантазия, мелкая моторика, чувство равновесия... Игры с конструктором — это первые уроки алгебры, геометрии, физики, не говоря уже о развитии эстетического чувства.

Мягкие игрушки не менее полезны для ребенка, поскольку они позволяют играть в ролевые игры, заставляют работать фантазию. Моделируя ситуации из реальной жизни, малыш развивает свое воображение. Родителям желательно поощрять такие игры, вести диалоги от лица игрушек, имитируя разные голоса, интонации, характеры.

Дети любят копировать действия взрослых, поэтому у них должны быть предметы, похожие на взрослые. У девочек это традиционно посуда, утюг, веник и прочие хозяйственные вещи. Для мальчиков — игрушечный сотовый телефон, набор инструментов. Хороши наборы типа «Юный парикмахер», «Юный доктор». Отдельно следует сказать об игрушках для прогулок. Для игр в песочнице вашему малышу понадобятся ведерко, лопата, два-три совочка и набор формочек. Очень практичны крепкие пластмассовые грузовички без мелких деталей, в которые можно грузить песок и камешки, а зимой — снег. Также для прогулок полезно иметь мяч.

Нужно позволять ребенку играть и с бытовыми предметами. Такие игры приучают к выполнению простейшей домашней работы. Не нужно запрещать игры с безопасными бытовыми мелочами: ложками, кружками, крышками, пластиковыми и металлическими коробками.

Не выбрасывайте вещи, на первый взгляд кажущиеся мусором: фольгу от конфет, мелкие бумажки, билеты, чеки, пластиковые карточки. Игры с подобными предметами развивают фантазию: абстрактные предметы приобретают в детском воображении реальный смысл. То же относится к играм с платками, маминой одеждой, одеялом (наряжаться, укрывать куклу, прятаться в «домик»).

Иногда взрослые расстраиваются, даже сердятся на ребенка за то, что игрушки не используются, не подозревая, что он просто не умеет во все это играть. Ребенку говорят: «Играй!» Он берет игрушки и со скучным лицом усаживает космонавта верхом на зебру, а куклу Мальвину — на носорога, потом заводит мотоциклиста и долго смотрит, как тот кружится по полу. Сами по себе игрушки ничего для ребенка не будут значить, если он не знает, как и во что с ними играть. Мы советуем вам обыгрывать игрушки вместе с ребенком, подсказывая и показывая действия с ними.

Игрушки для мальчиков

Традиционно считается, что мальчикам и девочкам нужны разные игрушки. Родители мальчиков делают упор на машинки, солдатиков и пистолеты. Родители девочек покупают в основном кукол и предметы ухода за ними (одежду, домик, мебель). Но так ли строго должно соблюдаться это разделение?

Кормить, укладывать спать, купать кукол — это интересно и полезно не только девочкам. В сущности, через такую игру ребенок воспроизводит повседневные действия своих родителей. Для этой игры не обязательно должны использоваться куклы. То же самое можно проделывать с мягкими игрушками, плюшевыми мишками, резиновыми поросятами.

Не стоит ограничивать круг интересов мальчика только машинками. Ведь для тех же машин нужны пассажиры, поэтому несколько пупсиков и зверюшек не будут лишними. Пусть это будут куклы мужского пола, по-мальчишески озорные.

Родителям не надо опасаться, что через игру в куклы у мальчика разовьется неправильная половая самоидентификация. Не забывайте, что мальчик — будущий папа (а возможно, и брат), и ему полезно иногда поиграть в куклы.

Другое традиционное направление «мальчишеских» игрушек — «военные» игрушки: всевозможное оружие, солдатки, танки и т. д. Мамам порой кажется, что, если сын играет в «войну», он вырастет агрессивным и склонным к насилию. С целью воспитания в сыне пацифизма они стараются не покупать ему военных игрушек. Однако, по мнению психологов, внутренняя агрессия, скрытая в каждом человеке, должна иметь выход. Если она выплескивается через «военные» игры, то в реальной жизни человек становится более спокойным и уравновешенным. У детей энергии гораздо больше, чем у взрослых людей, и она обязательно должна иметь выход.

Если «военные» игрушки вам совсем уж отвратительны, как альтернативный вариант игрушечного оружия можно выбрать пистолет, «стреляющий» разноцветными огоньками со звуковым сопровождением, водяной пистолет или такой, в который заряжают теннисные шарики или вертушки-пропеллеры. Если же под рукой нет ничего подходящего, дети используют в качестве «пистолетика» палку или собственный указательный палец, так что отсутствие соответствующих игрушек — не помеха «военным» играм.

Игрушки для девочек

Девочкам традиционно полагается играть в куклы, но на деле далеко не всех юных барышень они привлекают. Девчушкам зачастую гораздо интереснее мягкие игрушки, с которыми они играют в те же ролевые игры с кормлением и укладыванием спать. В принципе роль куклы может играть даже машинка.

Девочкам нужны в некотором количестве «мальчишечьи» игрушки, так же как мальчикам нужно какое-то количество «девичьих». Идеально, если в семье есть и сын, и дочь — тогда из общего арсенала игрушек каждый может сам выбирать, какие ему интереснее.

Детям важно, чтобы взрослые время от времени играли вместе с ними. У малыша подчас не хватает фантазии, чтобы придумать новые игровые действия с любимыми игрушками, и он начинает скучать. Вот тут-то и должна вмешаться мама, предложив устроить кукольный день рождения с угощением для всех кукол, или игру в «зоопарк», в которой примут участие все мягкие игрушки. Полученные впечатления подхлестнут фантазию малыша для самостоятельных игр, а воспоминания, возможно, останутся на всю жизнь.

Сколько бы ни было игрушек у ребенка и какими бы разнообразными они ни были, главная задача — научить ребенка играть и через игру развивать собственный интеллект.

Консультация «Какую обувь покупать ребенку»

Для каждой матери ее ребенок — это самое родное и любимое существо. Хочется уделять ему много внимания, защищать и давать лишь самое лучшее. Всех мам интересует вопрос, как подобрать обувь ребенку.

Вот главные правила, которые нужно соблюдать при покупке детской обуви.

Размер. Задача сложна тем, что приобретать обувь необходимо довольно часто, так как нога ребенка постоянно растет. Не прибегайте к крайностям: обувь, купленная «только-только» по размеру, быстро станет мала ребенку. Обувь, купленная с очень большим запасом, — тоже не выход, так как в ней ножка будет постоянно скользить, ребенку в ней будет неудобно, к тому же возрастает вероятность заработать травму. Запомните правило: запас в обуви равен примерно 1,5 см (для обуви на зимний сезон — немного больше).

Примерка. Очень удобно иметь «след» ребенка — его ногу, обведенную на бумаге. С ним можно выбрать обувь без ребенка. Во время настоящей примерки важно обращать внимание на то, удобно ли надевать эту обувь. Примерять обувь необходимо на обе ноги; поглядите на походку ребенка: не стала ли о другой.

Подошва. Подошва обязательно должна быть гибкой, нескользкой и рифленой. Амортизационная функция стопы во многом зависит от подошвы, *т* как если она не гнется, то здоровый пережат с пятки на носок невыполни. Перед тем как выбрать ребенку обувь, согните подошву рукой — подошва должна сгибаться без усилий.

Материал. Материал у качественной обуви должен быть «дышащим», а также натуральным. Это очень важно, потому что у малыша центры терморегуляции еще не установились, и ноги от этого часто потеют: прогул с мокрыми ногами может стать не только неприятной, но и опасной для здоровья. Также обратите внимание на растяжимость и пластичность материала, э придаст дополнительный комфорт.

Задник. Задник у обуви также очень важен: он должен быть довольно твердым, чтобы удерживать пятку, а также не позволять ей выворачивать в сторону. Обязательно попробуйте сжать задник пальцами — это должно получиться.

Супинатор. На внутреннем краю подошвы должен быть бугорок — это супинатор, он помогает делать верный свод стопы, предотвращая возникновение плоскостопия. При наличии косолапия супинатор противопоказан.

Консультация «Беготня спустя два дня»

В горле запершило, из носа потекло, а через два дня появляется кашель. Это отек, который поразил слизистую оболочку носа, затронул бронхи. Ребенку стало тяжело дышать. А тут еще мокрота... Если ребенок лежит, она застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются — и до воспаления легких недалеко.

Но дети интуитивно чувствуют: не надо лежать. И как только температура снижается, сразу начинают скакать по постели. И правильно делают! Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат — получается своего рода, аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстро проходит, и осложнения непоседам не грозят.

В первый же день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику. Вот некоторые упражнения для детей.

«*Солдатским шагом*». Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом над через нос, спинку держать ровно. Время выполнения — 1 минута.

«*Самолетик*». Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10—15 секунд до окончания бега тел; постепенно замедляется. Время выполнения — от 20—30 секунд на первом занятии, до минуты — на последующих.

«*Уж*». Два раза проползаем под стулом.

«*Тикают часы*». Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо — «тик», наклон влево — «так». Спина прямая, слова произносить громко. Упражнение выполняется 4—5 раз.

«*Косец*». Имитируем движения косца: «косим» и справа, и слева. При выдохе произносим: «Жух!» Выполняем упражнение по 3—4 раза с каждой стороны.

«*Кто как говорит*». Ребенок сидит на стуле, руки на коленях. Показывает, как жужжит жук («ж-ж-ж»), поет петушок («ку-ка-ре-ку»), лает собака («гав-гав-гав»). Упражнение выполняется 3—4 раза.

«*Дует ветер*». Сидя в той же позе, ребенок дует: «Фу-у-у» — сначала тихо, потом сильно.

«*Воздушный шарик*». Имитируем надувание воздушного шарика. Вдох через нос. На первом занятии следует делать не более 3—4 выдохов.

«*Дровосек*». Ноги на ширине плеч, руки над головой сцеплены в «замок». При наклоне туловища вперед ребенок одновременно опускает руки, на выдохе произносит: «Ух!» (2—5 раз).

«*Велосипед*». Лежа на спине, ребенок имитирует езду на велосипеде. Движения выполняются 2—6 раз.

«*Плывем брассом*». Лежа на животе и приподняв голову, ребенок делает круговые движения руками, как при плавании брассом (2—6 раз). Дыхание произвольное.

Не обязательно разучивать сразу все упражнения. Можно выполнять 3—4 из них несколько дней, а потом другие, чтобы гимнастика ребенку не надоела. Если после гимнастики хочется откашляться — значит, цель достигнута.

2. Беседы с родителями о совместных прогулках с детьми в выходные дни.

3. Индивидуальные консультации по запросам.

4. Консультации по изготовлению листов для книги.

5. Интернет-ресурсы:

6. Рекомендация по чтению художественной литературы дома: предложить прочитать детям книгу Дж. Родари «Чиполлино» и обсудить прочитанное.

7. Рекомендация родителям: обращать внимание детей на проведение гигиенических процедур дома членами семьи, мытье овощей и фруктов.

8. Предложить совместные походы в парк

Задачи

- 1) Укреплять детско-родительские отношения и интересы.
- 2) Обратить внимание на возможности города в развитии кругозора детей.
- 3) Закреплять представления детей о составляющих здорового питания.
- 4) Привлечь родителей к совместному творчеству.
- 5) Показать важность двигательной активности для здоровья.
- 6) Повышать компетентность родителей в вопросах здоровья.

Итоговый этап

1. **Итоговое мероприятие:** совместный с родителями досуг «Волшебный магазин».

Цель — закрепить образовательный материал.

2. Итоговый мониторинг.

Цель — проследить результативность проделанной работы.

Вопросы к мониторингу

Какие ты знаешь овощи?

Какие ты знаешь фрукты?

Зачем надо есть овощи и фрукты?

Откуда берется хлеб?

Что вредно кушать?

Критерии оценки

Высокий уровень. Ребенок отвечает на все вопросы, имеет элементарные представления о полезных и вредных продуктах.

Средний уровень. Ребенок частично отвечает на вопросы, при подсказке может назвать полезные и вредные продукты.

Низкий уровень. Ребенок не может ответить на вопросы с помощью взрослого, не разграничивает понятия.

Сценарий досуга «Волшебный магазин»

Цель — закрепление образовательного материала. *Задачи*

1. Закреплять знания детей о необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и хлеба.

2. Развивать умения детей лепить из соленого теста хлебобулочные изделия.

3.

Материалы и оборудование: атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Продуктовый магазин», колокольчик, муляжи фруктов, овощей, хлебобулочных изделий, корзины для «продуктов» (на желтой — эмблема «овощи», на белой — эмблема «фрукты»); аудиомэагнитофон, записи детских песен, загадки о фруктах и овощах; соленое тесто, доски и стеки для лепки, салфетки; маски для детей (лук, морковь, картофель, капуста), руль.

Ход досуга

Дети и родители сидят на скамейках.

В е д у щ а я . Уважаемые дети и родители! Две недели мы с вами работали над проектом «Витаминки на грядке и на дереве». Сегодня мы собрались, чтобы подвести итоги нашей работы. *{Показывает колокольчик.}* У меня в руках обыкновенный колокольчик, который звенит и подает сигнал. Но он может быть волшебным и что-то открывать. Смотрите...

Открывайся, дзинь-дзинь-дзинь, Наш волшебный магазин!

Открывается оформленная витрина «продуктового магазина».

В е д у щ а я . Вот с продуктами витрина —
Загляденье, как картина! Фрукты тут, печенье, сдоба, Вот и
овощи для пробы. Магазина нету краше! Продавец в нем —
Катя наша, Весь товар покажет нам, Мамам, папам и друзьям!

Л. Матвеечева

К а т я . Здравствуйте! Посмотрите, какой у меня красивый магазин! Ой, ребята, кто-то здесь побывал и все продукты перемешал! Помогите разложить продукты по местам.

В е д у щ а я . Положите все овощи в желтую корзину (на ней эмблема овощей), а фрукты — в белую корзину (на ней эмблема фруктов). Вот я беру огурец и кладу его в желтую корзину, потому что это овощ. А это яблоко, положу его в белую корзину, потому что это фрукт.

Под музыку дети раскладывают по корзинам муляжи овощей и фруктов.

К а т я . Молодцы, помогли мне разобрать продукты!

А теперь все подходите, Что понравится — берите. Но перед тем как что-то взять, Загадку нужно отгадать!

Удивился в поле ежик: «Вот так овощ — сто одежек!» А зайчонок слопал с хрустом аппетитную... *{капусту}*.

Появляюсь я из грядки, Вырастаю ловко. Скушайте меня,
ребятки, Рыжую... *{морковку}*.

Ох жара! Макушка лета — Зрею я на солнышке. Фея из меня
карету Сделала для Золушки.

{Тыква}

Вот так овощ-озорник — спрятался от нас в парник. Вырос длинным
молодец! Что за овощ?

{Огурец.}

Для лечения болезней

Он всех цитрусов полезней,

Очень кислый, сочный он. Это желтый фрукт... *{лимон}*.

Синий вкусный сочный плод, Он на дереве растет. Аппетитна
и красива, Просится в корзину... *{слива}*.

Н. Иванова

В е д у щ а я . Вот как много мы знаем об овощах и фруктах! А еще мы знаем, что в овощах и фруктах очень много витаминов! Уважаемые родители, расскажите, пожалуйста, какие витамины содержатся в этих продуктах и для чего они нужны.

Р о д и т е л и . Морковка полезна для роста, тыква — для зрения, огурец — для зубов, в капусте и лимоне много витамина С, слива полезна для желудка.

В е д у щ а я . Чтоб здоровым быть всегда,
Нужна полезная еда. Витамины всех полезней, Сберегут нас
от болезней!

М. Пупырина

Скажите, ребята, где растут фрукты? Д е т и. На деревьях в саду. В е д у щ а я . А
где растут овощи? Д е т и. В огороде.

В е д у щ а я . Давайте споем песенку «Огородная-хороводная». Приглашаем и
родителей!

Хороводная игра «Огородная-хороводная» (муз. Б. Можжевелова, сл. А. Пассовой).

*Участвуют дети и родители. Четверо из детей надевают маски овощей
(«лук», «морковка», «картошка», «капуста»), один из детей — «шофер», он берет
в руки руль.*

Есть у нас огород, И капуста там растет.

Вот такой вышины, вот такой ширины. (2 раза.) Ты, капуста, к нам
спеши и немножко попляши. А потом не зевай и в корзину полезай. (2
раза.)

Есть у нас огород, Там морковка растет.

Вот такой вышины, вот такой ширины. (2 раза.) Ты, морковка, к нам
спеши и немножко попляши. А потом не зевай и в корзину полезай. (2
раза.)

Есть у нас огород,

Там зеленый лук растет.

Вот такой вышины, вот такой ширины. (2 раза) Ты, лучок, сюда спеши
и немножко попляши. А потом не зевай и в корзину полезай. (2 раза.)

Есть у нас грузовик, Он не мал, не велик.

Вот такой вышины, вот такой ширины. (2 раза.) Ты, шофер, сюда
спеши и немножко попляши. А потом не зевай, увози наш урожай. (2
раза.)

В е д у щ а я . Хочу вам дать совет.

Нужно всегда за здоровьем следить,

И потому полагается мыть

Фрукты и овощи перед едой

Очень старательно теплой водой.

Мытое яблоко ярче блестит,

Да и живот от него не болит.

М. Пупырина

У Кати есть загадки для родителей!

Маленькое, сдобное

Колесо съедобное.

Я одна его не съем,

Разделю ребятам всем.

{Бублик} [9]

Отгадать легко и быстро:

мягкий, пышный и душистый,

Он и черный, он и белый, а бывает подгорелый.

(Хлеб) Е. Пожселенко

В кусочке сдобного теста
Нашлось для начинки место,
Внутри него не бывает пусто —
Есть мясо или капуста.

(Пирожок) В. Коноваленко

В день веселых именин выпекают хлеб один, Поскорее
называй! Выпекают... {каравай}.

[9]

В е д у щ а я . Как хорошо родители умеют отгадывать загадки! Давайте мы
споем для наших пап и мам песенку про пирожки.

Песня «Пирожки» (муз. А. Филиппенко, сл. Т. Волгиной).

Я пеку, пеку, пеку Деткам всем по пирожку. А для милой
мамочки Испеку два пряничка. Кушай, кушай, мамочка,
Вкусные два пряничка. Я ребяток позову, Пирожками угощу.

В е д у щ а я . А теперь, ребята, приглашайте своих родителей и проходите в
нашу мастерскую! Мы будем все вместе лепить из соленого теста пирожки для
нашего магазина, чтобы и у кукол было вкусное и красивое угощение.

Дети вместе с родителями лепят пирожки, бублики, печенье из соленого теста.

К а т я . Потрудились вы на славу,
Получайте же по праву В магазине главный приз Под
названием «сюрприз»!

Л. Матвеева

Катя вручает пирог.

В е д у щ а я . Спасибо за угощение, Катя, до свидания! *Катя прощается с
участниками досуга, уходит.*

В е д у щ а я . Колокольчик дзинь-дзинь-дзинь,
Закрывайся, магазин!

Все идут пить чай с пирогом — начинается свободное общение.

Литература к проекту

1. Алябьева Е. А. Читаем детям 3—7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Артемова Л. В. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. — М.: Просвещение, 1992.
3. Бондаренко А. К. Дидактические игры в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. — М.: Просвещение, 1991.
4. Галанов А. С. Развивающие игры для малышей. — М.: Аст-Пресс Книга, 2006