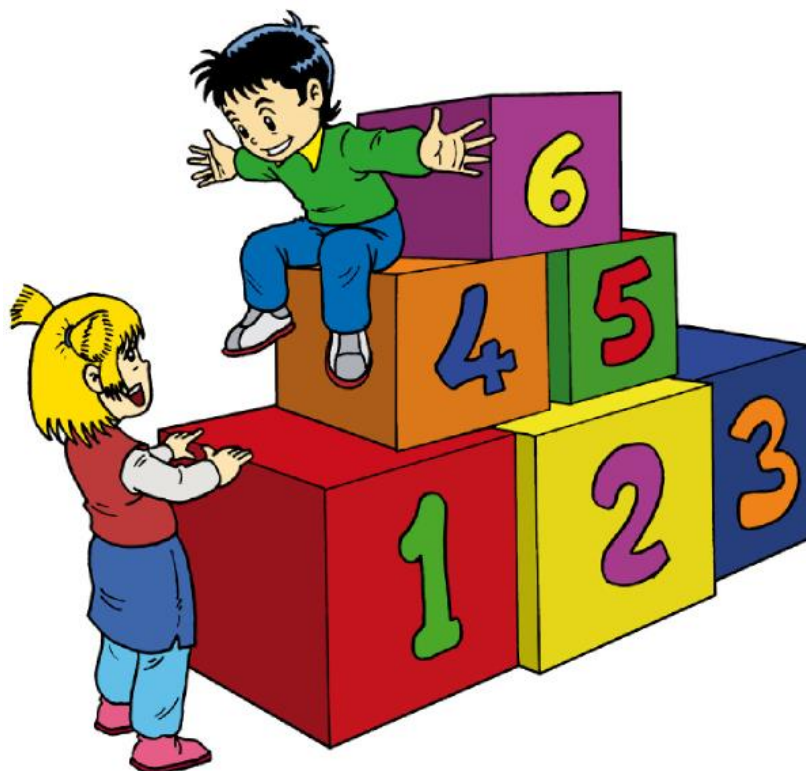


## Проект по познавательному развитию в младшей группе «Умные и ловкие»



Подготовила:  
воспитатель Поминова О.О.

г. Кимовск

2019 г.

## Паспорт проекта

1. Название проекта: «Умные и ловкие».
2. Вид проекта: познавательно-игровой.
3. Сроки реализации: 1 месяц
4. Участники: дети младшей группы, родители воспитанников, воспитатели, инструктор по физкультуре.

### Проблема

У детей младшего дошкольного возраста недостаточно сформировано математическое развитие с их возрастными особенностями (знание геометрических фигур, умение сравнивать их и располагать, находить их в окружающей обстановке).

Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни;

Создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

### Актуальность проекта

На всех этапах развития дошкольников проблема математического развития занимает одну из центральных мест. Поэтому тему нашей работы считаем актуальной и необходимой, т.к. математическое развитие младшего дошкольного возраста имеет большую ценность для интенсивного развития ребенка, его познавательных интересов и любознательности. Формирование математического развития один из важнейших разделов программы. Применять приобретенные знания цвета, формы, размера дети могут в любом виде продуктивной деятельности – рисовании, лепке, аппликации, конструировании.

В общей системе всестороннего и гармонического развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особенное место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Многие родители, к сожалению, недооценивают значения физического развития для полноценного развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Родители не занимаются физическими упражнениями совместно с ребенком, не играют со своими детьми в подвижные игры. Ведь правильно организованные подвижные игры и физические упражнения укрепляют

здоровье детей, закаливают организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха. Так возникла идея **проекта**: через тесное взаимодействие с семьями воспитанников расширить представления детей о **физкультуре, КГН, ЗОЖ**, сформировать интерес у родителей к совместным с детьми играм, показать родителям важное здоровьесберегающее значение физкультуры в жизни ребенка.

### **Цель проекта:**

1. Систематизировать знания детей о геометрических фигурах.
2. Создать условия для реализации математических и творческих способностей детей в процессе реализации проекта.
3. Повышать уровень знаний и обогащать опыт детей и родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателем группы.

### **Задачи проекта:**

1. Познакомить детей с геометрическими фигурами: кругом, квадратом, треугольником.
2. Закреплять умение обследовать форму, различать и называть круг, квадрат, треугольник.
3. Совершенствовать умения детей сравнивать две фигуры по цвету и форме.
4. Развивать умение находить геометрические фигуры в окружающей обстановке.
5. Укреплять и охранять здоровье детей;
6. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
7. Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
8. Дать представление о полезной и вредной пище для здоровья человека.

### **Интеграция образовательных областей:**

<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Непосредственно-образовательная деятельность.</li> <li>- Дидактические игры: «Прокати такой же шарик», «Волшебные круги», «Подбери пару», «Собери бусы», «Найди предмет такой же формы», «Чудесный мешочек», «Сложи квадрат», «Какую фигуру забыл нарисовать художник», «Построим фигуру», «Найди лишнюю фигуру», «На что похоже».</li> <li>- Презентация геометрических фигур.</li> <li>- Сюжетно-ролевые игры: «Магазин», «Детский сад»,</li> </ul>
--------------------------------	--

	«День рождение куклы Кати».
Социально – коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Итоговая выставка творческих работ воспитанников.</li> <li>- Создание семьями воспитанников аппликации из геометрических фигур.</li> <li>- Самостоятельно-художественная и игровая деятельность детей</li> <li>- Распространение опыта на сайте детского сада в сети интернет.</li> </ul>
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Заучивание стишков о геометрических фигурах, заучивание стихотворения А. Барто «Мяч».</li> <li>- Рассказывание русской народной сказки «Колобок».</li> <li>- Отгадывание загадок по теме.</li> </ul>
Художественно – эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивание физкультминуток.</li> <li>- Продуктивная деятельность. Аппликация: «Декоративная салфетка», «Шарфик для мишки», «Кораблик», «Танк».</li> <li>- Самостоятельно-художественное творчество детей: выкладывание геометрических фигур из бус.</li> <li>- Разучивание физкультминуток.</li> </ul>
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры: «Найди свой домик», «Мы идем по кругу», «Мой веселый звонкий мяч», «Пузырь», «Карусели».</li> </ul>

### **1 этап – подготовительный (одна неделя)**

Исходя из интересов детей, проводится круглый стол с родителями, обсуждение целей и задач проекта с родителями и детьми, создание условий, необходимых для реализации проекта.

### **2 этап – основной (2 недели)**

Реализация основных видов деятельности по направлениям проекта.

### **3 этап – итоговый (одна неделя)**

Включает в себя сбор и обработку методических, практических материалов, соотнесение поставленных и прогнозируемых результатов с полученными; обобщение материалов проекта.

**При условии реализации данного проекта можно предположить следующие результаты:**

- расширение представлений о геометрических фигурах;
- развитие умений соотносить форму предметов с известными геометрическими фигурами;
- сформировать умение различать и называть геометрические фигуры.
- сформировать у детей стойкой установки на здоровый образ жизни.
- сформировать представлений о необходимости заботиться о своем здоровье.
- нетрадиционные методы помогут детям в игровой форме познакомиться с навыками формирования ЗОЖ

**Обеспечение:**

1. Развивающие игры.
2. Наглядно-дидактические пособия.
3. Геометрические фигуры различных форм и цветов.
4. Трафареты для свободного рисования.
5. Специальная методическая литература.
6. Геометрический конструктор различных цветов.
7. Мелкий счетный раздаточный материал (геометрические фигуры).

**Продукт проектной деятельности:** интегрированная непосредственно-образовательная деятельность «В гости к гномам»

**Презентация проекта:** «Три веселых друга – круг, квадрат и треугольник»

## Алгоритм планирования и организации деятельности

№ п/п	Мероприятие	Цели	Ответственные	Сроки проведения
<b><i>1 этап - подготовительный</i></b>				
1	Сбор информации, материалов для реализации проекта	Расширить знания детей о математических представлениях у детей младшего возраста	Воспитатели	1-я неделя
2	«Круглый стол» с участием родителей и детей	Обсудить цели и задачи проекта. Сформировать интерес у родителей по созданию условий для реализации проекта. Составление плана проекта.	Воспитатели, родители	1-я неделя
3.	Разработка конспектов занятий, сценария итогового мероприятия, подготовка презентации	Закреплять с детьми названия геометрических фигур, учить обследовать форму фигур, используя зрение и осязание.	Воспитатели	1-я неделя
4.	Подбор дидактических игр, пальчиковых игр, физкультминуток	Расширять знания о геометрических фигурах.	Воспитатели, инструктор по физкультуре	1-я неделя
5	Оформление родительского уголка: размещение статей, консультации, рекомендации по теме проекта	Информировать родителей по теме проекта.	Воспитатели, инструктор по физкультуре	1-я неделя
6	Подбор наглядно-дидактических пособий, демонстрационного материала для занятий игр.	Создать условия для ознакомления с геометрическими фигурами.	Воспитатели, инструктор по физкультуре	1-я неделя
<b><i>2 этап - основной</i></b>				
7	Непосредственно-образовательная деятельность по	Знакомить детей с геометрическими формами - круг, квадрат, треугольник	Воспитатели	2-я неделя

	познавательному развитию с использованием презентации «Три веселых друга – круг, квадрат и треугольник»			
8.	Непосредственно-образовательная деятельность по познавательному развитию «Круг и квадрат»	Систематизировать знания о геометрических формах, умение различать круг и квадрат	Воспитатель и	2-неделя
9.	Рассказывание сказки «Колобок» с использованием театрализованных элементов	Формировать математические представления детей через использование русских народных сказок	Воспитатель и	2-я неделя
10.	Продуктивная деятельность. Аппликация на тему «Декоративная тарелочка»	Закрепить геометрическую форму круг, учить наклеивать и располагать изображение на круге	Воспитатель и	2-я неделя
11.	Непосредственно-образовательная деятельность по физическому развитию	Формировать у детей младшего дошкольного возраста общее представление о здоровье как ценности, о которой требуется непрерывно заботиться. Воспитывать намерение уделять внимание своему здоровью. Развивать творческую фантазию и умение воспроизводить свой замысел.	Воспитатель и, инструктор по физкультур е	2-я - 3-я неделя
12.	Сюжетно-ролевые игры: «Магазин», «Детский сад», «День рождение куклы Кати»	Развивать математические представления детей в игровой деятельности	Воспитатель и, дети	2-я - 3-я неделя
13.	Подвижные игры: «Найди свой домик», «Мы идем по кругу», «Мой веселый звонкий мяч», «Пузырь», «Карусели»	Закреплять название и формы геометрических фигур с использованием художественно-литературного сопровождения	Воспитатель и, дети	3-я неделя

14.	Художественное творчество: выкладывание геометрических фигур из бус	Закрепить знание геометрических форм в самостоятельно-художественном творчестве с использованием нетрадиционной технологии	Дети	3-я неделя
15.	Непосредственно-образовательная деятельность по познавательному развитию «Мишка в гости к нам пришел» (итоговое)	Учить различать геометрические фигуры, используя зрительный и тактильные анализаторы, воспитывать доброе отношение друг другу, желание помочь сказочному герою, интерес к занятиям по математике.	Воспитатели, дети	3-я неделя
16.	Интегрированная непосредственно-образовательная деятельность «В гости к гномам»		Воспитатели, инструктор по физкультуре, дети	3-я неделя
3 этап - заключительный				
15.	Обработка и оформление материалов проекта		Воспитатели	4-неделя
16.	Анализ результативности		Воспитатели	4-я неделя

### Форма проведения проекта по образовательной области

#### «Физическое развитие»:

Дата	Вид образовательной деятельности	Совместная деятельность педагога с детьми	Работа с родителями	Интеграция
	Ежедневная профилактическая работа	- Проф. гимнастика (утренняя гимнастика, физминутка и т.д.)		Образовательные области: «Физическое развитие»;



		- гимнастика пробуждения, массажные дорожки.		«Речевое развитие»;
понедельник	Занятие  Игры	«Здоровье – волшебная страна» - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека»; - подвижные: «У медведя во бору», «Мышеловка» и т.д.; - дидактические: «Лото» и т.д.	Консультация «Приобщайте детей к здоровому образу жизни». Анкетирование «Здоровый человек»	«Познавательное развитие»;  «Социально-коммуникативное развитие»;
вторник	Беседа  Занятие  Игры	«Витаминчики люблю – быть здоровым я хочу!» - чтение произведения К. Чуковского «Мойдодыр»; - дидактические: «Мяч в ворота», «Найди два одинаковых флажка» и т.д.; - подвижные: «Мышеловка» и т.д.	Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пище, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.	
среда	Беседа	«Азбука	Наглядность в	Образовательные

	<p>Занятие</p> <p>Игры</p>	<p>здоровья»</p> <p>Физкультурное развлечение «Поможем Буратино и его друзьям».</p> <p>Подвижные игры: «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору».</p>	<p>виде информационных файлов «Пословицы и поговорки о здоровье», «Загадки о здоровье».</p>	<p>области:</p> <p>«Физическое развитие»;</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»;</p> <p>«Познавательное развитие»;</p> <p>«Речевое развитие»;</p>
четверг	<p>Беседа</p> <p>Занятие</p> <p>Игры</p>	<p>Рассматривание иллюстраций, альбомов о видах спорта;</p> <p>Чтение произведения К Чуковского «Федорино горе»;</p> <p>-подвижные: «Воробушки и автомобиль», «Мышеловка» и т.д.;</p> <p>- сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека».</p>	<p>Картотека «Физминутка», «Пальчиковые игры», «Подвижные игры».</p> <p>Тестирование «Самооценка образа жизни»</p>	<p>«Художественно-эстетическое развитие»</p>
пятница	<p>Беседа</p> <p>Игры</p>	<p>«Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»</p> <p>Заучивание пословиц, поговорок о здоровье;</p> <p>-дидактические: «Мяч в ворота», «Что лишнее?» и</p>	<p>Консультация «Значимость подвижной игры для всестороннего развития малышей»</p>	

		т.д. -подвижные: «У медведя во бору»		
	Итоговое мероприятие	-День здоровья «Зов джунглей» -приготовление блюда правильного питания		

### **Результаты проекта:**

В совместной работе дети активно и дружно работали, доводили начатое дело до конца, договаривались и сами планировали свои дела в разных видах продуктивной и познавательной деятельности, тем самым развивая в себе коммуникативные, познавательные способности.

Были разучены и освоены новые физкультминутки, подвижные и дидактические игры.

У детей улучшилась мелкая моторика рук, координация движений.

Были получены системные знания о геометрических фигурах.

У большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;

Дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик).

Родители с интересом рассматривали фото с физкультурного развлечения «Поможем Буратино и его друзьям» и Дня здоровья «Зов джунглей»; выразили желание изготовить своими руками массажные дорожки для группы и дома;

Установлены партнерские отношения с семьями детей группы;

Создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

## Список используемой литературы:

1. Алябьева Е. А. Тематические дни и недели в детском саду. Москва, 2013.
2. Белошистая А.В. Обучение математике в ДОУ: Методическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2005.
3. Глаголева, Л.В. Сравнение предметов [Текст] / Л.В. Глаголева. –М.: Просвещение, 2010.
4. Ерофеева Т.И. Знакомство с математикой: методическое пособие для педагогов [Текст] / Т.И. Ерофеева. – М.: Просвещение, 2006.
5. Леушина А.М. Теория и методика формирования элементарных математических представлений у детей дошкольного возраста. - М. Т.К. Велби, 2009.
6. Развивающие методические игры-занятия в ДОУ. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ/Автор-сост. Стасова Л.П. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2008.
7. Смоленцева А. А., Суворова О. В. Математика в проблемных ситуациях для маленьких детей. Санкт-Петербург, 2003.
8. Целищева И. И., Большакова М. Д. Методика обучения дошкольников математике при ознакомлении с окружающим миром. Москва, 2009
9. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.
10. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
11. Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.
12. Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.
13. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
14. Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
15. Гурец И. И. «Прогулки в детском саду».

## Материал, используемый при проведении проекта:

### Карточка дидактических игр

#### Игра «Найди лишнюю фигуру».

Детям поочередно показывают карточки с изображением геометрических фигур (круга, квадрата, треугольника), предлагают рассмотреть их и спрашивают: «Чем похожи фигуры? Чем отличаются фигуры? Какая фигура лишняя? Почему?».

#### Игра «Чудесный мешочек».

Я – чудесный мешочек,  
Всем ребятам я дружок.  
Очень хочется мне знать,  
Как вы любите играть.

В «чудесном мешочке» лежат геометрические фигуры разных цветов. Дети определяют геометрические фигуры на ощупь, затем достают их и называют цвета.

#### Игра «Построим фигуру».

Детям предлагают составить из палочек квадрат, треугольник.

#### Игра «Найди предмет такой же формы»

Детям предлагают в окружающем найти предметы определенной формы – круглой, квадратной, треугольной;

#### Игра «На что похоже»

Детям показывают геометрические фигуры и предлагают подумать и назвать, на что они похожи, например, на туловище животного, на воздушный шарик.

### Стихи про фигуры

<p style="text-align: center;"><b>Треугольник</b></p> <p>Самолет летит по небу, Треугольное крыло, На моем велосипеде, Треугольное седло, Есть такой предмет – угольник, И все это – треугольник.</p> <p style="text-align: center;">***</p>	<p style="text-align: center;"><b>Круг</b></p> <p>Посмотрите-ка вокруг! Пальчиком рисуем круг. Куклы были вместе в ряд, А теперь в кругу сидят.</p> <p style="text-align: center;">***</p>
--	--

**Треугольник** - три угла,  
Посмотрите детвора:  
Три вершины очень острых -  
Треугольник – «остроносый».

\*\*\*

Стороны в нем тоже три:  
Раз, два, три – ты посмотри.  
Треугольник мы рисуем,  
Знать теперь его мы будем.

Наше солнышко в окне -  
Золотой круг в вышине.  
Круглый мячик здесь лежит,  
В ручки к вам он поспешит.

**Квадрат**

Познакомьтесь, вот **квадрат!**  
Он знакомству очень рад!  
В нём угла уже четыре,  
Нет его ровнее в мире:

\*\*\*

Стороны четыре в нём,  
Две скрепляются углом.  
Круг в нем может разместиться,  
В куб он сможет превратиться.

### Загадки

\*\*\*

Три угла, три стороны  
Могут разной быть длины  
(*треугольник*)

\*\*\*

Нет углов у меня  
И похож на блюдце я  
На тарелку и на крышку  
На кольцо, на колесо  
Кто же я такой, друзья? (*круг*)

\*\*\*

Прикатилось колесо,  
Ведь похожее оно,  
Как наглядная натура  
Лишь на круглую фигуру.  
Догадался, милый друг?  
Ну, конечно, это ... (*круг*)

\*\*\*

Он давно знаком со мной  
Каждый угол в ней прямой  
Все четыре сторон одинаковой длины.  
Вам его представить рад.  
А зовут его (*квадрат*)

\*\*\*

Не овал я и не круг,  
Треугольнику не друг.  
Прямоугольнику я брат,  
А зовут меня ... (*квадрат*)

\*\*\*

Я фигура – хоть куда,  
Очень ровная всегда,  
Все углы во мне равны  
И четыре стороны.  
Кубик – мой любимый брат,  
Потому что я... (*квадрат*)

Непосредственно-образовательная деятельность по познавательному развитию на  
тему: «Круг и квадрат»  
для детей младшей группы

**Цель:** Систематизировать знания о геометрических формах, умение различать круг и квадрат.

**Задачи:**

*Обучающие (образовательные):*

1. Познакомить с квадратом.
2. Учить различать круг и квадрат.
3. Продолжать учить находить один и много предметов в специально созданной обстановке, обозначать совокупности словами один, много.

*Развивающие:*

1. Развивать внимание, память детей, наглядно – образное мышление, устанавливать простейшие причинно – следственные связи.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать интерес детей к элементарной математической деятельности.
2. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на полученную информацию.

**Демонстрационный материал:** «Посылка» с игрушками (машины, матрёшки, пирамидка, мяч); квадрат и круг одинакового цвета (длина сторон квадрата и диаметр круга-14 см).

Раздаточный материал. Круги и квадраты одинакового цвета (длина сторон квадрата и диаметр круга- 8 см).

**Ход НОД:**

Игровая ситуация «Почтальон принес посылку»

Воспитатель: - Ребята, давайте посмотрим, что почтальон принес в посылке.

*Воспитатель достаёт из посылки круг и выкладывает на фланелеграф.*

Воспитатель: - Дети, какая это фигура?

Дети: - Круг.

Воспитатель: - Какого цвета круг?

Дети: - Красный круг.

Воспитатель: Давайте в воздухе нарисуем круг.

*Затем достаёт квадрат, кладет рядом с кругом.*

Воспитатель: - Это квадрат, у квадрата есть стороны и углы

Воспитатель: - Что есть у квадрата?

Дети: - Стороны и углы.

Воспитатель: - Давайте в воздухе нарисуем квадрат.

*Игровое упражнение «Покажи и прокати».*

У детей на столах лежат круги и квадраты.

Воспитатель: - Ребята, возьмите круг, назовите его и обведите его рукой.

*Аналогичные действия выполняют с квадратом.*

Воспитатель: - Давайте прокатим по столу сначала круг.

Воспитатель: - Круг катится по столу?

Дети:- Да!

Воспитатель: Да, кругу ничего не мешает. А теперь попробуйте прокатить квадрат и выясняет: Можно прокатить квадрат?

Дети: - Нет!

Воспитатель: - Что мешает квадрату?

Дети: - Углы.

Воспитатель: Молодцы!

*Подведение итогов.*



## Непосредственно-образовательная деятельность по художественно-эстетическому развитию на тему: «Декоративная тарелочка»

**Цель:** закрепить геометрическую форму круг, формировать умение наклеивать и располагать изображение на круге.

### **Задачи:**

Закрепить понятия «вверху», «внизу», «слева», «справа».

Развивать чувство ритма, чередуя элементы узора.

Воспитывать эстетическое восприятие, умение видеть и рассказывать о ней.

### **Материал:**

Вырезанные элементы узора на раздаточных тарелочках, круги, клей, кисточки, подставки для кисточек, салфетки, подкладные лист.

### **Ход НОД:**

Дети играют в малоподвижную игру. Раздаётся стук в дверь. Воспитатель приносит письмо.

Воспитатель: Интересно, что это дети за письмо, от кого оно? Хотите узнать? *(ответы детей)*

- Давайте откроем и посмотрим от кого оно и что в нём написано *(открывает и зачитывает)*:

«Пишут вам жители волшебной страны. В нашей стране живёт волшебница по имени Флора. Когда-то она была весёлой, доброй, у неё было много друзей. Но однажды, она заболела какой-то редкой и странной болезнью - перестала видеть красоту. Всё вокруг казалось ей нехорошим и некрасивым. Она перестала делать добрые дела, рассорилась со всеми друзьями. И хуже того, начала совершать недобрые дела. Вот недавно, взяла и сдула со всех тарелочек красивые узоры, а мы не можем собрать их обратно. Просим вас помочь нам».

Воспитатель: Сможем ли мы исправить недоброе деяние волшебницы Флоры и украсить блюда узорами? *(ответы детей)*. *(Дети садятся за столы.)*

- Но сначала давайте посмотрим вокруг себя и поищем красоту. За окном я вижу красоту белых облаков на голубом небе. А где вы видите красоту? За окном? В групповой комнате? Среди своих товарищей? *(ответы детей)*.

- Ваши руки, хоть и не очень большие, но уже умеют делать красоту. У вас у каждого на столе лежат элементы узора, которыми вы украсите свои тарелочки. А какой формы наша тарелочка? А какого цвета? *(ответы детей)*.

- Но прежде чем начать, давайте сначала подготовим наши пальчики к работе.

### *Пальчиковая гимнастика «В гости»*

В гости к пальчику большому, приходили прямо к дому *(большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак)*

Указательный и средний, безымянный и последний *(разгибать поочерёдно все пальцы)*.

Сам мизинчик - малышок постучался на порог.

Вместе пальчики - друзья, друг без друга нам нельзя! (*сжать пальцы в кулак и разжать их*)

Воспитатель: Теперь наши пальчики размялись и готовы к работе.

- Начнём украшения с середины тарелочки. Выберите среди элементов узора цветок и приложите его к середине тарелочки. Получилось? Тогда наклеиваете. (*Рис.1*) Напоминанию: переверните цветок цветной стороной вниз и положите на подкладной лист. Теперь берите кисточку. Кисточку держите пальцами возле металлической «юбочки» и окунайте в клей и равномерно намазывайте им цветок. Намазанный цветок аккуратно возьмите двумя пальцами и приложите к середине блюда. Аккуратно прижмите сверху салфеткой и легонько вытрите лишний клей.

- Теперь приступаем к украшению краёв тарелочки. Возьмите зелёные листочки. Один из них мы наклеиваем вверху тарелочки возле его края. (*Рис.2*) Обратите внимания: острый край листочка смотрит на цветок. Следующий листик наклеим внизу тарелочки возле его края. (*Рис.3*) А острый край листочка снова смотрит на цветок. Ещё один лист наклеим слева возле края тарелочки. (*Рис.4*) А куда смотрит острый край листка? (*ответы детей*). Последний листик наклейте справа, и проследите, чтобы его острый край был направлен в нужную сторону. (*Рис.5*)

Воспитатель: Какие красивые у вас получились тарелочки! Сейчас мы разложим их на столе. Пусть клей высохнет хорошенько. А после мы их отправим посылкой жителям волшебной страны. Может быть, волшебница Флора увидит наши работы, заметит их красоту и излечится от страшной болезни.

Подводятся итоги занятия.

Непосредственно-образовательная деятельность  
по формированию элементарных математических представлений  
у детей младшей группы  
на тему: «**Мишка в гости к нам пришел**»

**Цель:** формирование представлений о геометрических фигурах (круг, квадрат, треугольник).

**Задачи:**

- *Образовательная:* учить различать геометрические фигуры, используя зрительный и тактильные анализаторы.
- *Воспитательная:* воспитывать доброе отношение друг другу, желание помочь сказочному герою, интерес к занятиям по математике.
- *Развивающая:* развивать память, логическое мышление, сообразительность пространственное воображение, общую и мелкую моторику.
- 

**Принципы обучения и воспитания:** доступности, активности, систематичности и последовательности, наглядности.

**Методы обучения и воспитания:** игровой, словесный, наглядный, практический.

**Средства обучения:** игрушка мишка, набор геометрических фигур на каждого ребенка, тележка с разными колесами, счетные палочки.

**Ход НОД:**

*(Дети усаживаются на ковер вместе с воспитателем. Перед детьми сидит мишка, а рядом с ним стоит тележка с разными колесами).*

- Ребята, посмотрите, кто пришел к нам в гости, вы его узнали? Он просит помочь ему, мишка сделал тележку, только вот тележка почему-то не едет и он не может понять почему. Поможем, ребята, разобраться, почему же не едет тележка? Тогда давайте её рассмотрим.

*(Воспитатель показывает тележку, у которой одно колесо круглое, а другое квадратное.)*

- Посмотрите внимательно на колеса. Какой они формы? Одинаковой или разной?

- Колеса разной формы, круглой и квадратной. А чтобы тележка поехала, какой формы должны быть колеса? *(Круглой.)*

- Давайте вместо квадратного колеса поставим круглое, чтобы наша тележка поехала. *(Дети совместно с воспитателем меняют колесо.)*

- Мишка, а что это у тебя в тележке, можно посмотреть?

*(Воспитатель достает конверт с геометрическими фигурами и выкладывает их перед детьми. Затем берет круг и показывает детям.)*

- Ребята, какая это геометрическая фигура? Правильно, это круг. Обведите по краям пальчиком. Скажите, у круга есть углы? Стороны? Посмотрите, есть ли в нашей группе предметы круглой формы? *(Мяч, обруч, тарелка.)*

-А теперь отложите в сторону круг и возьмите треугольник. Обведите треугольник по сторонам пальчиком. Что у треугольника есть? (*Углы.*)

- Сколько углов у треугольника? Давайте их сосчитаем. Есть ли в нашей группе предметы, похожие на треугольник? (*Нарисованная крыша у дома, пирамидка*) Всё верно.

*(Воспитатель достает квадрат и показывает его детям.)*

- А теперь отложите в сторону треугольник и возьмите такую же фигуру, как и у меня. Как она называется? Обведите фигуру пальчиком и давайте вместе посчитаем сколько углов у квадрата? Есть ли в нашей группе предметы квадратной формы? (*Стол, ковер.*) Правильно.

- Сколько всего геометрических фигур мы с вами посмотрели? Давайте сосчитаем фигуры.

- Ребята, мишка хочет мне что-то сказать (*Прикладывает игрушку к уху*). Он хочет с вами поиграть, вставляйте все на ковер, в круг.

Мишка потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся,  
Руки в стороны развел,  
Меду видно не нашел.  
Чтобы мед нам тот достать,  
Нужно на носочки встать.

- Ой, ребята, наши геометрические фигуры заскучили. Давайте вернемся к ним. Положите перед собой треугольник и квадрат. Сравним их. Чем похожи треугольник и квадрат? (*У них есть углы.*) Чем они отличаются? (*Если дети затрудняются, то воспитатель говорит, что у треугольника три угла и три стороны, а у квадрата четыре угла и четыре стороны.*)

- Сейчас положите перед собой квадрат и круг. Сравним их. Чем они отличаются? (*У квадрата есть четыре угла и четыре стороны, а круга нет углов и сторон.*)

- Молодцы, еще у мишки есть волшебные палочки. Из них можно выложить различные фигуры. (*Воспитатель выкладывает треугольник из трех палочек.*) Что это за геометрическая фигура? Попробуйте выложить точно такой же треугольник, как и у меня. Это, ребята, треугольник.

- А теперь давайте выложим квадрат. (*Выкладывают квадрат*)

- Ребята, вы все молодцы! Давайте еще раз скажем мишке, какой формы должны быть колеса у тележки? Благодаря вашей помощи мишка знает, почему тележка не ехала. Теперь он сможет перевозить на этой тележке различные грузы. Он говорит всем еще раз «спасибо» и прощается до следующей встречи.

### Физминутка

Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.

Божьи коровки покажите ваши головки, носики, ротики, крылышки -

Ручки, ножки, животики.

Божьи коровки поверните направо головки,

Божьи коровки поверните налево головки,

Ножками притопните, крылышками хлопните  
Друг другу повернулись и мило улыбнулись.

## Беседы с детьми:

### «Здоровье – волшебная страна»

*Цель:* формировать у детей младшего дошкольного возраста общее представление о здоровье как ценности, о которой требуется непрерывно заботиться. Воспитывать намерение уделять внимание своему здоровью. Развивать творческую фантазию и умение воспроизводить свой замысел в рисунке.

*Материал:* игрушка Незнайка, сюжетные картинки с изображением двух медвежат: один медвежонок веселый, здоровый, второй — грустный, неаккуратный, с перевязанной рукой; белый лист бумаги и цветные карандаши на каждого ребёнка.

*Ход беседы (слышится стук в дверь):*

*Воспитатель:* - Ребята, кто это стучит? (*вносится игрушка Незнайка*)

*Незнайка:* - Здравствуйте, ребята! Я хочу поговорить с вами на очень важную тему — о здоровье. Как вы думаете, что же такое здоровье? (*суждения детей*)

*Незнайка:* - что же надо делать для того, чтобы быть здоровым? (*суждения детей*)

*Воспитатель:* - Незнайка, ребята! Я хочу поведать вам о волшебной стране - здоровье. А помогут мне в этом мои друзья – медвежата. Одного зовут Здоровяк, а другого - Растяпа (обратить внимание малышей на персонажей). Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа? (*Ответы детей*).

*Воспитатель:* - Я с вами согласна. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, как выглядит наш Здоровяк. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, мне кажется, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, он соблюдает правила поведения на улице, ест только мытые фрукты и овощи и не забывает делать зарядку. И он, конечно, знает, что полезно, а что вредно для здоровья.

*Воспитатель:* - Вы со мной согласны? Или кто-то думает по-другому? (*Ответы детей*).

*Воспитатель:* - Ребята, а Растяпа ведет такой же образ жизни или нет? А почему? (*Суждения детей*).

*Воспитатель:* - Да, вы правы. Но мне так хочется, чтобы Растяпа стал таким как Здоровяк. Давайте ему в этом поможем. И прежде всего мы должны показать ему пример.

### Физкультминутка "Божья коровка"

1. Вокруг себя покружились

И в божьих коровок превратились *Кружатся*

2. Божьи коровки, покажите ваши головки,

Носики, ротки, крылышки –

ручки, ножки, животики

*Показывают названные части тела*

3. Божьи коровки,

поверните на право головки,

Божьи коровки,

поверните на лево головки,

*Повороты головой вправо, влево*

4. Ножками притопните,

крылышками хлопните

*Топают ногами. Хлопают руками*

5. Друг к другу повернулись

И мило улыбнулись

*Поворачиваются, улыбаются, садятся*

*Воспитатель:* - Ребята, расскажите Незнайке, каких людей мы называем здоровыми?

*Воспитатель:* - Больные люди как выглядят? Какие вы молодцы ребята!

*Воспитатель:* - Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? (*Ответы детей*).

*Воспитатель:* - Итак, теперь и Незнайка, и медвежонок, и мы знаем, что здоровье - это сила, ум и красота. Что здоровье - это волшебная страна. Это то, что нужно беречь всегда, это самое большое богатство для каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Мне кажется, что мы с вами помогли Растяпе и не хочется, чтобы у него оставалось такое некрасивое имя. Давайте с вами придумаем ему новое имя, и поменяем его внешний вид. (*Предложения детей по поводу нового имени и внешнего вида медвежонка*).

*Воспитатель:* - А сейчас придумайте нового медвежонка, собственного и нарисует его (*самостоятельная деятельность детей*).

Анализ рисунков.

## **Беседа «Витаминчики люблю, быть здоровым я хочу»**

*Цель:* развивать представления дошкольников о пользе некоторых продуктов, о важности правильного питания; закрепить у малышей знание названий некоторых ягод, овощей, фруктов, продуктов питания; формировать умение детей вести диалог с воспитателем, совершенствовать их речь и умение отвечать на поставленные вопросы.

*Материал:* игрушка Незнайка, муляжи фруктов и овощей.

*Ход беседы:* (слышится стук в дверь).

*Воспитатель:* - Ребята, кто это стучит? (Вносится игрушка Незнайка)

*Незнайка:* - Здравствуйте, ребята! Я хочу поговорить с вами о витаминах. Вы любите витамины? (ответы детей) Я тоже!

*Воспитатель:* - Кто дает вам витамины? (Ответы детей).

*Воспитатель:* - А где же мама, бабушка их покупают? (Выслушать, и обобщить ответы детей).

*Воспитатель:* - Незнайка, ребята, а вы знаете что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

*Воспитатель:* - Ребята, посмотрите, что это у меня? (обратить внимание детей на муляжи овощей и фруктов) (ответы детей) .

*Воспитатель:* - А вы знаете, сколько витаминов в них содержится? (ответы детей).

*Воспитатель:* - Поднимите, пожалуйста, руки те, кто любит морковь. Молодцы! А теперь хлопните в ладоши те, кто любит лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины  
Помогают апельсины!  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
Ешь побольше апельсинов,  
Пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь  
Очень строен и высок.  
Нет полезнее продуктов —  
Вкусных овощей и фруктов.

*Воспитатель:* - Ребята, а витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, рыбу, мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (Ответы детей).

Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся.  
Ешь побольше витаминов  
И с болезнями не знайся.

*Воспитатель:* - Теперь и вы ребята, и ты Незнайка знаете сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!



## «Азбука здоровья»

*Цель:* дать начальные представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности; воспитывать привычку заботиться о своём здоровье; развивать самостоятельность в определении необходимости мытья рук; активизировать речь детей, расширять словарный запас.

*Материал:* мягкая игрушка Незнайка, сюжетные картинки по теме.

*Ход беседы:* (вносится мягкая игрушка Незнайка).

*Воспитатель:* - Здравствуй, Незнайка. Что опять произошло? Почему ты такой грустный?

*Незнайка:* - Я сегодня съел морковку и у меня заболел живот, поэтому мне грустно.

*Воспитатель:* - Ребята, как вы думаете, почему у Незнайки заболел живот? (Ответы детей).

*Воспитатель:* - Ребята, давайте объясним Незнайке, почему нужно мыть овощи и фрукты перед едой. (Рассуждения детей).

*Воспитатель:* - Да, вы правы: на овощах и фруктах находится много микробов. А что такое – микробы? (Ответы детей).

*Воспитатель:* - Микробы живут на руках и на всех окружающих нас предметах. А как они попадают в рот? (Ответы детей).

*Воспитатель:* - Посмотрите внимательно на свои руки. Вы видите микробов? (Нет). Почему? (Предположения детей).

*Воспитатель:* — Да, конечно. Микробы мельчайшие организмы и их невозможно увидеть без специального увеличительного прибора — микроскопа, но попадая в организм, они наносят большой вред здоровью:

«Опасное животное микроб

Мечтает, чтоб попасть к ребятам в рот,

Чтоб горло заболело и живот,

А он себе спокойненько живет».

*Воспитатель:* - Ребята, давайте поиграем в игру и научим Незнайку, как можно спастись от микробов.

*Игра «Любит — не любит»*

(Дети отбирают карточки с изображениями, что полезно и вредно для здоровья).

*Физкультминутка «Две лягушки»*

На болоте две лягушки

*Дети изображают лягушек.*

Две зеленые подружки.

Рано утром просыпались,

*Потягиваются.*

Дружно умывались

Полотенцем растирались.

*Выполняют движения*

Влево вправо наклонялись

*по тексту.*

И обратно возвращались

Вот здоровья в чем секрет

Всем друзьям Физкульт — привет.

*Воспитатель:* - Все болезни у ребят от микробов, говорят,

Чтоб всегда здоровым быть - надо руки с мылом мыть.

*Воспитатель:* - Ребята, помните Незнайке когда обязательно нужно мыть руки.

*(Педагог показывает картинки с изображением тарелки, кошки, игрушек и т. д., а дети говорят когда мыть руки (перед едой, после прогулки, после общения с животными, после игр, после туалета).*

*Незнайка:* - Спасибо вам большое за науку, я теперь всегда буду мыть руки и микробы мне нипочём!

## Беседа «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»

*Цель:* дать детям представление о пользе молока и молочных продуктов; способствовать развитию диалогической речи, умения чётко отвечать на вопросы, обогащать словарный запас; воспитывать культуру поведения за столом.

*Материал:* мягкая игрушка Незнайка, молочные продукты; миксер, бокальчики и продукты для коктейля.

*Ход беседы:*

*Воспитатель:* - Ребята, посмотрите кто к нам в гости пришёл.

*Незнайка:* - Здравствуйте, ребята! Совсем недавно я вернулся из Молочной страны, где проживают молочные продукты. А какие молочные продукты вы знаете?

*Игра «Кто живет в Молочной стране» (с мячом)*

*(Дети перечисляют: молоко, кефир, топленое молоко, сливки, сыр, глазированные сырки, йогурт, сметана и т. д.)*

*Незнайка:* - Ребята, а какой же продукт главный?

*Дети:* - Молоко.

*Незнайка:* - Почему вы так думаете? (Ответы детей.) Да, вы правы. Из молока производят множество молочной продукции.

*(Показать стакан с жирным молоком. Обратить внимание детей на слой сверху молока.)*

*Незнайка:* - Как вы думаете, что это? (Ответы детей).

*Незнайка:* - Да, это сливки. Для чего они нужны? (Ответы детей).

*Незнайка:* - Но, ребята, запомните: много сливок есть нельзя, потому что они очень жирные, а много жирного есть вредно.

*Незнайка:* - А вы знаете как из сливок делают сметану? Сливки аккуратно снимают с молока, складывают в чашечку, и они через какое-то время превращаются в сметану.

*Незнайка:* - А сейчас пришла пора поиграть нам детвора.

*Игра «Узнай по вкусу»*

*(Дети с закрытыми глазами пробуют молочные продукты и называют их).*

*Незнайка:* - Молодцы! А у меня для вас сюрприз: сейчас мы с вами вместе приготовим клубничный коктейль.

*(Все строчки стихотворения сопровождается действиями).*

Пакет клубничного молока –  
Непременно от Незнайки.  
Три ложки сахара,  
Два желтка,  
Сок апельсиновый чуть-чуть покапать.  
Нарезать дольками полбанана,  
Сливки жирные – полстакана,  
И, наконец, добавить сюда  
Кофейную чашку дробленого льда.  
В миксере взбить  
И разлить по бокальчикам –

Коктейль предлагается  
Девочкам и мальчикам.  
*(Дети пьют и благодарят Незнайку.)*

## Консультация для родителей

### Родители, играйте с детьми в подвижные игры!

Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма детей в движении, гораздо в большей степени, чем все другие формы физической культуры. Игра чаще всего вызывает эмоциональный подъем, она связана с личной инициативой, творческой фантазией и отвечает всем законам развивающегося организма дошкольника, а потому всегда желанна. Игра становится главной жизненной потребностью малышей, к удовлетворению которой они сами очень стремятся.

В подвижных играх используются свободные, непринуждённые движения, которые благоприятствуют физическому развитию детей, а также активизируют работу головного мозга, а, значит, всех органов и систем. В играх у дошкольников воспитываются необходимые им в дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивается чувство коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в различных ситуациях, раскрываются заложенные в детях личностные возможности.

В совместных подвижных играх между детьми и их родителями возникает взаимопонимание и дружеские отношения, которые предотвратят многие неприятности и беды в последующей жизни.

Отмечено, что если включить подвижные игры в комплексное лечение малышей абсолютное выздоровление и восстановление их жизненных сил при самых разных болезнях и состояниях наступает гораздо быстрее.

Хочу предложить вам несколько подвижных игр:

#### **Игра «Кот и мыши»**

Цель: формировать умение дошкольников бегать легко и свободно, на носках, не толкая друг друга; ориентироваться в пространстве, изменять движения по сигналу педагога.

Ход игры: малыши – «мышки» располагаются на стульчиках (в норках). Напротив, в другой стороне комнаты спит «кот». Мышки бегают, веселятся, резвятся. «Котик» пробуждается ото сна, мяукает и старается поймать «мышек», которые стремительно разбегаются и укрываются в «норках». Тех «мышек», которых «котик» умудряется поймать, уводит с собой.

#### **Игра «Воробушки и автомобиль»**

Цель: формировать умение ребят бегать в разные стороны, не наталкиваясь друг на друга, приступать к движениям и менять их по сигналу педагога, быстро отыскивать своё место.

Ход игры: вдоль одной стороны комнаты на стульчиках располагаются дети – «воробушки». Напротив, находится гараж для автомобиля. Роль автомобиля исполняет взрослый. На сигнал: «Воробушки полетели!» малыши – «воробушки» бегают врассыпную, махая руками – «крыльями». Выезжает автомобиль, подаёт сигнал. «Воробушки» летят в свои гнёздышки. Затем автомобиль уезжает на стоянку.

### Игра «Лохматый пёс»

Цель: формировать умение ребят двигаться в соответствии с текстом, живо изменять направление движения, бегать, стремясь не попасться ловящему и не толкать друг друга.

Ход игры: малыши располагаются на одной стороне комнаты, а взрослый – «пёс», на другой. Затем ребяташки приближаются к собачке, произнося слова стихотворения:

Вот лежит лохматый пес,  
В лапы свой уткнувший нос,  
Тихо, смирно он лежит,  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим  
И посмотрим: «Что-то будет?»

По окончании текста, пёс поднимается и громко лает. Малыши разбегаются в разные стороны от ловящего их пса, который пытается поймать деток и увести к себе. После того как ребята укроются в «домиках», пёсик возвращается на своё место. Игра возобновляется.

### Игра «Такси».

Цель: формировать умение ребят двигаться в парах, соразмерять движения друг с другом, изменять направление движений, внимательно относиться к партнерам по игре.

Ход игры: малыш и взрослый располагаются внутри обруча большого диаметра, удерживая его в руках: родитель – у одной стороны обода, ребёнок – у другой. Взрослый – шофёр, малыш – пассажир. «Такси» двигается по площадке, меняя направление и темп движения. По истечении некоторого времени, когда ребёнок освоит правила игры, можно поменяться ролями.

Желаю успехов! Приятно и с пользой провести время со своим малышом!

## Консультация для родителей

### Приобщайте дошкольников к здоровому образу жизни

Уважаемые родители!

Если вы хотите, чтобы ваш малыш рос здоровым и крепким ребёнком, ему необходимо чётко соблюдать, продуманно составленный, соответствующий возрастным особенностям, режим дня. Возникновение благоприятных условий для всестороннего развития малыша осуществляется лишь тогда, когда он обретает привычку в одно и то же время принимать пищу, ложиться спать, активно действовать. Распорядок дня должен быть достаточно гибким. Его можно изменять (но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону), в зависимости от обстоятельств (время года, индивидуальные особенности ребёнка, домашние и другие).

Каждое утро вашего ребёнка должно начинаться с зарядки, которая проходит совместно с другими членами семьи в эмоционально приподнятом настроении.

По окончании утренней гимнастики малышу необходимо принимать водные процедуры, то есть закаляться водой. Начинать необходимо с умывания, обтирания, затем перейти к обливанию или прохладному душу. Водные процедуры нужно осуществлять регулярно, в одно и то же время, заранее настроив малыша. Понижать температуру воды следует поэтапно, учитывая возрастные особенности ребёнка, его самочувствие, тип процедуры.

Одним из основных элементов образа жизни и поведения детей младшего дошкольного возраста является двигательная активность, которая зависит от степени двигательной готовности детей, персональных особенностей, конституции тела и функциональных возможностей развивающегося организма. Дошкольники, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, выделяются задорностью, жизнелюбием и выносливостью. Немаловажное место в воспитании малышей занимает двигательная деятельность, а приобщать младших дошкольников к здоровому образу жизни должны в первую очередь родители.

- Перед сном необходимо пообщаться с малышом: рассказать о том, как вы его очень сильно любите, какой он у вас самый лучший, умный и добрый; при этом ласково, поглаживая его по спине и целуя.
- Немаловажно проследить за пробуждением малыша: оно должно быть неторопливое, постепенное (ребёнку нужно пролежать в постели не меньше 8-10 минут; ни в коем случае нельзя устанавливать будильник рядом с детской кроватью).
- В благоприятной атмосфере необходимо проделывать с малышом водные гигиенические процедуры. А затем и утреннюю зарядку провести, в хорошо проветренной комнате, желательно под музыкальное сопровождение.

- Желательно до завтрака предложить малышу выпить бокальчик свежесжатого сока из фруктов или овощей. Завтрак должен быть приготовлен из продуктов, богатых белками, лёгкими углеводами, витаминами, минералами и микроэлементами.
- Для профилактики простудных заболеваний возможно использование в виде добавки к первым блюдам чеснока и зеленого лука.
- Очень важно приобретать для малыша одежду из натуральных волокон, которая бы содействовала полноценному кожному дыханию и безупречному теплообмену.
- Следует объяснить малышу об необходимости смены спортивной формы по окончании двигательной деятельности на повседневную.
- Пояснить малышу причину, почему сразу после двигательной активности не следует употреблять прохладную воду.

### **Активное совместное времяпрепровождение:**

1. Благоприятствует упрочнению семьи.
2. Развивает у малышек высоконравственные качества, любознательность и наблюдательность.
3. Способствует приобщению малышек к изумительному миру природы, воспитывая у них интерес и заботливое отношение к представителям живой природы.
4. Совершенствует у ребят начальные представления об истории малой Родины, устоях и культуре нашего народа; расширяет круг интересов дошкольников.
5. содействует сплочению семьи (малыши ощущают приобщение к совместной деятельности, и живут одними проблемами с родителями).

Только в совместной досуговой деятельности у взрослых и малышек зарождается такое взаимопонимание, о котором часть родителей могут только мечтать.

Осуществление общесемейного отдыха положительно воздействует на малышек и их родителей. Взрослые вместе с дошкольниками могут:

1. Организовывать пешие прогулки с малышами на лыжах, катание на коньках и на санках, лепка снежных поделок в зимнее время.
2. Совершать непродолжительные турпоходы, общий отдых на природе; устраивать коллективные досуги с подвижными играми и эстафетами в весеннее и осеннее время.
3. Проводить задорные и оживлённые игры-забавы и подвижные игры с детьми на детской площадке; принимать солнечные ванны, плавать в бассейне и водоёме.
4. Организовывать совместные поэтические вечера, где малышки, знакомясь с произведениями знаменитых поэтов, будут приобщаться к здоровому образу



жизни. Так, стихотворение Агнии Барто «Девочка чумазая» побудит дошкольников следить за чистотой своего тела и одежды, творение Сергея Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поспособствует улучшить аппетит детей, а стихотворение «Про мимозу» поведает малышам о необходимости закаливающих процедур для общего здоровья человека и т. п.).

**Уважаемые родители! Позвольте предложить вам семейный кодекс здоровья, который касается распорядка дня, закаливающих процедур, питания и других komponующих здорового образа жизни.**

1. Здоровье в порядке: начинай день с зарядки!
2. Пробуждаясь - не ленись, и с кровати поднимись!
3. Водой холодной закаляйся, если хочешь быть здоров.
4. В быстром темпе шагаем на работу, в детский сад.
6. Никогда не унывай – всем улыбку раздавай!
7. Встречаясь, руку пожимай и здоровья пожелай!
8. Режим дня соблюдаем – всё успеваем!
9. Полезную пищу употребляй – здоровье укрепляй!
10. Если отдых – то совместный!

## Физкультурное развлечение «Секрет здоровья для Мишутки»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом; поднятие эмоционального настроения у малышей и стремления участвовать в подвижных играх.

Задачи:

- Упражнять малышей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.
- Способствовать развитию координации движений, сноровки и быстроты реакции.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям; осмысленное отношение к потребности заниматься физической культурой и спортом; дружеские взаимоотношения между детьми, стремление играть вместе.

Материалы и оборудование: игрушки медведя и зайца, обручи по количеству детей.

Ход развлечения: дети в спортивной форме под музыку входят в празднично украшенный спортивный зал.

*Воспитатель:* - Ребята, сегодня мы собрались здесь, чтобы провести праздник День Здоровья.

*В зале появляется Медвежонок.*

*Медведь:* - Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки! Сегодня сорока мне на хвосте принесла новость, что у вас проводится День Здоровья. Только я не знаю, что такое здоровье. Вы мне объясните? (*Дети отвечают*). Что же надо делать для того, чтобы быть здоровым? (*Ответы детей*).

- А я ничего такого не знаю и ничего не делаю.

Я немного толстоват,

Я немного косолап.

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват!

И мне не известно, что такое утренняя гимнастика.

Вы мне можете показать?

*Проводится «Лесная зарядка».*

*Медведь:* - Ох, ребята, я устал. Спать я что-то захотел (*зевает*). Пойду, немного посплю. (*Медведь засыпает*).

*Подвижная игра «У медведя во бору».*

*Мальшии находятся на одной стороне площадки, а медведь располагается на другой, он спит. Ребятушки идут к медведю, выполняя движения в соответствии с текстом и произнося слова:*

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

*После этих слов медведь просыпается и догоняет детей.*

*Медведь:* - Ребята, а у меня в лесу есть замечательный друг.

Что за зверь такой лесной  
Встал, как столбик под сосной,  
И стоит среди травы —

Уши больше головы? (Заяц)

- А вы умеете прыгать, как зайчишки?

### **Эстафета «Кто быстрее»**

*Построение дошкольников в две колонны. Раскладываются перед ними 4-5 обручей. На сигнал «Раз, два, три, начни!» первая пара прыгает на двух ногах, как зайчишки, из обруча в обруч. Дети поочередно в парах проделывают упражнение.*

*Медведь:* - Ох, ох, ох! Ну и молодцы же вы! Порадовали меня! А теперь я хочу поиграть с вами в любимую игру моего дружка - зайчонка.

### **Подвижная игра «Медведь и зайцы» (2-3 раза).**

*Обручи разложены на площадке. Медведь спит в берлоге. А детишки-зайчишки прыгают на двух ногах по площадке. Как только медведь просыпается, зайчишки бегут в свои домики.*

*Медведь:* - Ребята, а я знаю ещё одну очень замечательную игру. Она называется «Догони». Поиграем?

### **Малоподвижная игра «Догони» (2-3 минуты).**

*Мальшии располагаются в кругу, в руках игрушка медведя. Дети передают его друг другу по кругу. Вдогонку устремляется игрушка Зайчишка, которая двигается в ту же сторону. Дошкольникам необходимо передавать игрушки так, чтобы одна из них догнала другую.*

*Медведь:* - Как же здорово с вами! Но самое главное, что я понял — надо обязательно заниматься физкультурой, чтобы стать проворным и храбрым, быстрым и сильным! Я вижу, ребята, что вы любите заниматься физкультурой. И за это я вас хвалю. А сейчас пора мне в лес. Пойду, поведаю всем зверям в лесу, какой это замечательный праздник — День Здоровья. До свидания, друзья!

## **Анкетирование родителей «Здоровый человек»**

Цель: Изучить отношение родителей к здоровью и мотивации здорового образа жизни.

1. Как вы понимаете выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас в группе есть такие дети?
2. А вы заботитесь о своем здоровье и здоровье своего ребенка? Расскажите, пожалуйста, как вы это делаете?
3. Какие советы вы дадите другим родителям, чтобы ребенок не заболел?
4. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему вы так думаете?
4. Есть ли у вас вредные привычки? Знает ли об этом ваш ребенок?
5. Какие полезные привычки у вас есть?
6. Придерживаетесь ли вы здорового рациона питания?
7. Считаете ли вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни?

## Тест «Самооценка образа жизни»

Выберите наиболее подходящий вам вариант ответа на вопрос и обозначьте его любым способом.

1. *Если утром вам надо встать пораньше, вы:*

- заводите будильник;
- доверяете внутреннему голосу;
- полагаетесь на случай.

2. *Проснувшись утром, вы:*

- сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело;
- встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу;
- увидев, что в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом.

3. *Из чего состоит вам обычный завтрак?*

- из кофе или чая с бутербродом;
- из второго блюда и кофе или чая;
- вы вообще не завтракаете и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять.

4. *Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли?*

- необходимость точного прихода на работу в одно и то же время;
- приход в диапазоне +/- 30 минут;
- гибкий график.

5. *Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:*

- успевать поесть в столовой;
- поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашечку кофе;
- поесть не торопясь и еще немного отдохнуть.

6. *Как часто в суете служебных дел и обязанностей вам выпадает возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами?*

- каждый день;
- иногда;-редко.

7. *Если вы окажетесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, как вы попытаетесь разрешить ее?*

- долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию;
- флегматичным отстранением от спора;
- ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров.

8. *Надолго ли вы задерживаетесь на работе после окончания рабочего дня?*

- не более чем на 20 минут;

- до 1 часа;
- более часа.

*9. Чему вы обычно посвящаете свободное время?*

- встречам с друзьями, работе;
- хобби;
- домашними делами.

*10. Что для вас означают встречи с друзьями и прием гостей?*

- возможность встряхнуться и отвлечься от забот;
- потерю времени и денег;
- неизбежное зло.

*11. Когда вы ложитесь спать?*

- всегда примерно в одно и то же время;
- по настроению;
- по окончании всех дел.

*12. В свободное время вы:*

- активно работаете;
- пассивно отдыхаете;
- чередуете отдых с работой.

*13. Какое место занимает спорт в вашей жизни?*

- ограничиваетесь ролью болельщика;
- делаете зарядку на свежем воздухе;
- находите повседневную физическую нагрузку вполне достаточной.

*14. За последние 14 дней вы хотя бы раз:*

- танцевали;
- занимались физическим трудом или спором;
- прошли пешком не менее 4 км.

*15. Как вы проводите отпуск?*

- пассивно отдыхаете;
- физически трудитесь на даче, в огороде;
- активно отдыхаете (гуляете, занимаетесь спортом и др.)

*16. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:*

- любой ценой стремитесь достичь своего;
- надеетесь, что выше усердие обязательно принесет свои плоды;
- намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность -делать надлежащие выводы.