

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 75 «Лебедушка».  
г. Сургут Тюменская область.

## **ПРОЕКТ**

*для 2 младшей группы*

# **«Мы здоровьем дорожим, помогает нам режим»**

**Воспитатель: Шинкарёва Ксения Владимировна**

**Тема проекта** «Мы здоровьем дорожим, помогает нам режим».

**Вид проекта:** игровой, практико-ориентированный.

**Цель проекта:** сформировать осознание необходимости выполнения режима дня дошкольника, как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

**Задачи проекта:**

- создание условий для совершенствования и обобщения знаний дошкольников о важности ЗОЖ и соблюдении КГН;
- повышение интереса дошкольников к собственному здоровью и его ценности;
- развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации.

**Приоритетные образовательные области:** познавательное развитие, физическое развитие;

В интеграции решаются задачи образовательных областей: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие.

**Состав участников:** групповой.

**Участники проекта:** дети, воспитатели, родители 2 младшей группы, руководитель физического воспитания.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный.

**Сроки реализации проекта:** сентябрь – декабрь 2017 года.

**Результат:**

- НОД «Расскажем Маше о режиме дня» (обобщающее занятие)
- Викторина для детей «Мы здоровьем дорожим, помогает нам режим»

## **Введение.**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Младший дошкольный возраст является определяющим этапом, как в становлении жизни, так и в формировании основ здорового образа жизни. В этом возрасте создаются наиболее благоприятные условия для развития всех содержательных (режима дня, закаливание, гигиенических процедур, двигательная активность, питание, регулирование психо-эмоционального состояния, и т.д.) и структурных (когнитивный, эмоционально- оценочный, мотивационно-поведенческий) компонентов основ здорового образа жизни.

### **Актуальность.**

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Режим – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха различных видов деятельности в течение суток, кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов. Для детей правильно- организованный режим – это условие сохранения и укрепления здоровья.

Актуальность темы определяется необходимостью включения самого ребенка в формирование осознанного отношения к выполнению режима дня, развитие самооценки своих действий.

**Предполагаемые результаты:**

В ходе проекта дети будут позитивно относиться к выполнению режима дня, начнут осознанно соблюдать режим дня, оказывать друг другу помощь, сообща играть, заниматься, трудиться, коллектив детей станет более дружным, сплоченным.

**Этапы реализации проекта:**

**1. Подготовительный этап.**

- Подбор методической литературы по данной теме,
- информации для теоретической части проекта, разработка конспекта НОД и викторины для детей «Мы здоровьем дорожим, помогает нам режим».
- Подбор художественной литературы (рассказы, стихи, загадки, пословицы) подбор материалов для изобразительной деятельности.
- Подбор дидактических, речевых, подвижных игр, пособий, подбор иллюстративного материала.
- Формулирование целей и задач проекта.

## 2. Основной этап.

Месяц	Образовательная деятельность в режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями
сентябрь	<p>Беседа «Что такое режим?»</p> <p>Дидактические игры: «Режим дня», «Назови правильно», «Угадай на вкус», «Уложи куклу спать», «Узнай и назови овощи», «У нас порядок».</p> <p>Чтение: З. Александрова «Катя в яслях», С. Капутикян «Маша обедает», Е. Янковская «Я хожу в детский сад».</p> <p>Продуктивная деятельность: аппликация «Овощи и фрукты – полезные продукты».</p>	<p>Рассматривание сюжетных картинок по теме: «Режим дня», «Овощи и фрукты».</p> <p>Рассматривание муляжей овощей и фруктов.</p> <p>Сюжетно – ролевая игра «Детский сад», «Овощной магазин».</p>	<p>Родительское собрание с применением ИКТ «Режим дня и его значение».</p> <p>Консультация «Правильное питание дошкольника дома в выходные дни»</p>
октябрь	<p>Беседа «Чтобы меньше простужаться, нужно лучше одеваться».</p> <p>Игровая ситуация «Филя простудился».</p> <p>Дидактические игры: «Покажем мишке, как правильно одеваться, чтобы не простудиться», «Оденем куклу на прогулку», «Назови правильно».</p> <p>Чтение: потешки, Степанов В. «Что показывают стрелки? », «Я выросла»,</p>	<p>Сюжетно – ролевая игра «Семья».</p> <p>Рассматривание альбома « Одежда».</p> <p>Рассматривание сюжетных картинок с последовательностью одевания.</p>	<p>Консультация «Режим дня в жизни ребёнка».</p> <p>Совместный проект - исследование «Мой режим – моё здоровье».</p>

	<p>«Помощница».</p> <p>Еремeeвы М. и С. «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде».</p> <p>Продуктивная деятельность: рисование «Украсим шапочку и шарфик».</p>		
ноябрь	<p>Беседы «Чистота и здоровье», «За столом».</p> <p>Дидактическая игра «В гостях у Мойдодыра».</p> <p>Презентация «Правильно моем руки».</p> <p>Упражнения: «Полотенце пушистое», «Аккуратная прическа», « Самые аккуратные».</p> <p>Игровая ситуация «Медвежонок умывается», «Медвежонок ужинает», «Доброе утро, Петушок».</p> <p>Театрализация стихотворения А. Барто «Девочка чумазая».</p> <p>Игра – шутка «Моё тело».</p> <p>Чтение: Еремeeвы М. и С. «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», К. Чуковский «Мойдодыр», «Я один у мамы сын», Я. Я Аким «Неумейка».</p> <p>Продуктивная деятельность: рисование «Нарисуем красивые полотенца».</p>	<p>Рассматривание иллюстраций.</p> <p>Просмотр мультфильма «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»:</p> <p>«Скажи микробам нет», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым».</p> <p>Сюжетно – ролевая игра «Детский сад».</p>	<p>Практический семинар для родителей «Будь здоров!»</p> <p>Наглядная агитация «Личная гигиена ребёнка»</p>

<p>декабрь</p>	<p>Беседа «Я и моё здоровье», «Наши верные друзья». Игровая ситуация «Что мы умеем».</p> <p>Дидактические игры: «Что мы делаем утром (днем, вечером)», «Чудесный мешочек», «Найди и назови», «Покажи такой же», «Угостим куклу чаем», «Накрой стол к завтраку».</p> <p>Игровая ситуация «Медвежонок ужинает», «Что случилось с Хрюшей», «Хрюша завтракает», «Почему заболел Бегемотик».</p> <p>Компьютерная презентация «Здоровье в порядке - спасибо зарядке».</p> <p>Чтение: Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», Еремеевы М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры».</p> <p>Продуктивная деятельность: лепка «Слепим витаминки».</p>	<p>Рассматривание сюжетных картинок «Режим дня», «Посуда».</p> <p>Сюжетно – ролевая игра «Детский сад», «Больница».</p> <p>Рассматривание фотографий с занятий физкультурой.</p> <p>Просмотр мультфильма «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»: «Кому нужна зарядка», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».</p>	<p>Совместная утренняя гимнастика .</p> <p>Наглядная информация : папка - передвижка «Режим дня».</p>
----------------	---	---	---

### **3. Заключительный этап.**

- НОД «Расскажем Маше о режиме дня» (обобщающее занятие).
- Викторина для детей «Мы здоровьем дорожим, помогает нам режим»
- Презентация проекта «Мы здоровьем дорожим, помогает нам режим».

#### **В результате реализации проекта:**

- собран и систематизирован весь материал по теме проекта;
- дети знают, что такое режим дня и как его соблюдать;
- у детей сформировано позитивное отношение к выполнению режима дня;
- детский коллектив стал более сплоченным и дружным;
- родители с интересом познакомились с предложенным информационным материалом и осознали важность соблюдения режима дня дома



# Приложение

## Практический семинар для родителей «Будь здоров!».

**Цель:** способствовать формированию у родителей целостного представления об условиях сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей; содействовать формированию гармоничных отношений между детьми и родителями, продолжать обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### **ВОСПИТАТЕЛЬ:**

В настоящее время вопрос о состоянии здоровья детей стоит весьма остро. Заболеваемость раннего и дошкольного возраста продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению. Здоровье взрослого человека определяется условиями его формирования в детском возрасте. Детство – ключевой критический период жизни, когда осуществляется формирование всех морфологических и функциональных структур, определяющих потенциальные возможности взрослого человека пожизненно. Семья создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Пожалуй, нет ни одного родителя, который в той или иной степени не озабочен укреплением здоровья своего чада.

Предлагаю обсудить ваши ответы на опрос «Здоровое воспитание в семье». Это поможет нам в совместной работе по формированию у детей основ культуры здоровья.

И потому хочется, чтобы итогом нашей встречи было объединение усилий для углубления и систематизации представлений о влиянии на развитие наших детей здорового образа жизни.

Предлагаю вам ответить на вопрос: «**Какой мой ребёнок?**» Мы будем передавать друг другу мяч, и называть по одному прилагательному, которое характеризует вашего малыша, например: «Мой ребёнок – жизнерадостный и самостоятельный».

(Воспитатель ведёт запись ответов родителей для того, чтобы по окончании беседы произвести анализ, - есть ли в ответах такие качества, как «здоровый, крепкий, закаленный, мало болеющий». Затем устно воспитатель подводит итог в зависимости от наличия или отсутствия данных прилагательных.)

**1 вариант:** родители достаточно много слов назвали, относящихся к здоровью детей. Воспитатель подводит итог: «Очень отрандно слышать, что вы как мудрые родители понимаете, что самое важное в жизни каждого человека – его здоровье».

**2 вариант:** Почти нет характеристик, касающихся детского здоровья. Воспитатель делает вывод: Разве может быть ребёнок весёлым, общительным, подвижным, если его организм пребывает в болезненном состоянии? Возможно ли полноценное познание мира, общение с окружающей действительностью, если ребёнок большую часть своего детства ограничен в 4-х стенах из-за болезней?

**Воспитатель:**

Таким образом, надо чётко осознавать, что самое важное в жизни каждого человека – это его здоровье. Вы согласны?!

Сложность состоит в том, что понятие «здоровье» многокомпонентное, оно подобно цветку с множеством лепестков, каждый из которых равноценен.

Сейчас предлагаю вам подумать, а затем озвучить слагаемые здоровья. Они символично отображены в виде лепестков, сконцентрированных вокруг золотой сердцевины под названием «Здоровый ребёнок».

**1.Игровое упражнение: «Здоровый образ жизни – это...»**

Педагог начинает фразу «Здоровый образ жизни – это...». Родитель прикрепляет лепесток и озвучивает свой ответ.

Замечательно, что мы услышали такое множество ответов. Это означает, что вы требовательно и вдумчиво подходите к процессу сохранения и укрепления здоровья детей.

**Воспитатель:**

Наш детский сад уделяет большое значение работе с семьей по формированию у дошкольников основ культуры здоровья.

Наш педагогический коллектив целенаправленно и планомерно формирует у детей начальные представления о здоровом образе жизни. Предлагаем вашему вниманию высказывания детей на данную тему...(Педагогом зачитываются высказывания детей по данной теме.)

Согласитесь, что зачастую приходится решать проблемные ситуации, связанные с привитием у детей стремления к соблюдению норм гигиены, проявлять дипломатическую гибкость и смекалку.

Предлагаю вам объединиться в группы с тем, чтобы обсудить наиболее типичные случаи, возникающие в семье, а затем предложить пути оптимально благоприятного разрешения этих трудностей.

**2.Игровая ситуация «Что можно предпринять, если...»**

1. Ребёнок не любит зарядку в детском саду. Всеми способами по утрам оттягивает время, придумывает разные причины, лишь бы прийти в садик после зарядки.

2. Ребёнок забывает мыть руки перед едой. После напоминания пойдёт неохотно в ванную и без мыла подержит руки под струёй воды, вытрет полотенцем и сядет за стол.

3. Ребёнок постоянно сутулится. После замечания расправит плечи, приосанится, но через пару минут опять примет «позу вопросительного знака».

(После выступления каждой рабочей группы родителей педагог подводит итог).

**Воспитатель:** Как видите, о здоровье можно говорить бесконечно. Но одно дело - сказать, а другое – сделать. Очень трудно ежечасно, ежедневно прилагать максимум усилий, чтобы растить здорового ребёнка. Процесс этот должен быть непрерывным, он требует постоянной самооценки.

Очевиден и тот факт, что необходимо формировать у детей привычку к здоровому образу жизни. Привычка – это сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности. А ведь идеальным конечным результатом является научить ребёнка постоянно хотеть и уметь быть здоровым.

Как вы думаете, какие могут быть приёмы и методы, позволяющие научить ребёнка беречь своё здоровье?

После обсуждения данной темы воспитатель подводит итог, подразделяя все ответы на 4 группы:

1. Беседы с детьми по проблеме;
2. Общественное осуждение вредных привычек;
3. Общественная реклама составляющих ЗОЖ;
4. Личный пример взрослых (семьи).

**Воспитатель:** Как вы думаете, почему я особо выделила последнюю группу? Действительно, ребёнок, как существо социальное, строит своё поведение по образу и подобию ближайшего окружения. Согласитесь, что можно сколь угодно много рассказывать ребёнку о важности мытья рук перед едой, но, если мама (самый родной и авторитетный для ребёнка человек) покупая на рынке яблоко, протирает его ладошкой и угощает им своё дитя на улице, то вряд ли можно ожидать потом от ребёнка адекватности в вопросах гигиены. Итак, подведём итоги: здоровый ребенок дошкольного возраста – это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития. Он доброжелательно относится к окружающим. Развитие его двигательных качеств, проходит гармонично. Благодаря рациональному питанию этот ребенок не имеет лишней массы тела. Режим его жизнедеятельности осуществляется в соответствии с индивидуальным биоритмологическим портретом с оптимальным соотношением периодов подъема и спада активности, бодрствования и сна. Неблагоприятные погодные факторы, резкая их смена ему не страшны, так как он эффективно закален.

В нашем детском саду ведется большая работа над этой проблемой. Ей уделяется достаточно внимания и в нашей образовательной программе, по которой мы работаем. Однако мы знаем, что мало дать детям определенные знания, необходимо сформировать у них потребность эти знания применять на практике.

Таким образом, мы с вами пришли к единогласному выводу, что добиться положительных результатов в процессе формирования у детей устойчивой привычки к ЗОЖ можно только в тесном сотрудничестве ДОО и семьи.

## **Анкета для родителей «Здоровое воспитание в семье»**

1. Какого ребёнка можно назвать здоровым?
2. Назовите слагаемые ЗОЖ (Назовите факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье ребенка).
3. Перечислите принципы рационального питания.
4. Придерживаетесь ли Вы режима дня детского сада в домашних условиях?
5. Какие культурно – гигиенические навыки Вы формируете у детей?
6. Для чего нужны занятия физическими упражнениями?
7. Как Вы закаливаете своего ребенка?
8. Какие виды детского травматизма Вы знаете?
9. Рассказываете ли Вы своему ребёнку о влиянии этих факторов на здоровье?
10. Какие вопросы, связанные со здоровьем Вашего ребенка, Вас интересуют.

## **Консультация для родителей «Режим дня в жизни ребенка»**

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна полчасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и

закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном читают им книжку.

Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком.

Обычный комплекс утренней зарядки для дошкольников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корригирующие осанку (повороты, наклоны, приседания), кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

Ребенок должен самостоятельно научиться мыть лицо, уши, чистить зубы. Когда ребенок одевается, убирает постель, взрослые должны помогать ему как можно меньше.

Ребенка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, - все это имеет большое значение для правильного пищеварения. Многие родители, бабушки, чтобы ребенок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. Это вредно, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После завтрака полезно организовать спокойные игры или занятия.

Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для занятий рисованием, вырезанием, лепкой, счетом и т.д. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 мин, у детей 5-6 лет 30-40 мин. Нужно чередовать виды деятельности, каждые 20-25 мин делать перерыв. Остальное время предназначается для игр.

Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. Вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание ребенка и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять ребенка какой-то подвижной игрой. В теплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе.

Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегревался, вовремя напоить его, увести в тень; зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание.

Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Надо почаще предоставлять им такую возможность. После активной прогулки у них появляется хороший аппетит. Если же ребенок на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбужден и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции. После еды ребенок обязательно должен прополоскать рот кипяченой водой.

Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16—15 °С. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно хорошо отдыхает. Если есть возможность, полезно днем укладывать спать детей на воздухе — в саду или на балконе. Напоминаем, что сон так же, как и аппетит, зависит от поведения ребенка во время предшествующего бодрствования.

Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым. Дневной сон обязателен для детей раннего и дошкольного возраста.

После вечерней прогулки дети моют руки и лицо, 10—15 мин отдыхают и затем ужинают.

Перед сном нужно занять ребенка какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование.

Перед ночным сном ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.

## Родительское собрание на тему: «РЕЖИМ ДНЯ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ».

### Задачи:

- Дать понятие режима дня, раскрыть его структуру.
- Познакомить с основными требованиями к режиму дня; с процессом организации режимных моментов в детском саду.
- Способствовать тому, чтобы родители были заинтересованы в соблюдении режима дня дома, придерживаясь тех же требований что и в детском саду.

### Ход:

Уважаемые родители! Мы рады видеть вас на нашем родительском собрании, которое будет проходить в форме консультации. Тема собрания «Режим дня и его значение».

Режим является важнейшим условием успешного физического воспитания и здорового образа жизни. Под режимом понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

В структуру режима дня входят следующие компоненты:

- бытовые процессы (одевание, раздевание, сон, еда, умывание);
- занятия с детьми;
- прогулка;
- игры.

В результате ритмического повторения всех составляющих компонентов режима у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому. Так, в привычные часы приема пищи ребенок испытывает чувство голода, у него появляется аппетит, благодаря чему пища лучше переваривается и быстрее усваивается; ко времени сна у детей легко образуется нервное торможение, и они быстро засыпают. Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребенка, обеспечивает нормальное функционирование всех его органов и оказывает большое значение для развития умственных способностей детей. Дети, живущие по строгому режиму любознательны, активны на занятиях и в повседневной жизни. Они



растут организованными, дисциплинированными, послушными и самостоятельными. Точное выполнение режима дня способствует формированию культурно - гигиенических навыков, воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить.

Требования к режиму дня определяются особенностями возраста, задачами воспитания, окружающими условиями.

Основное требование к режиму – **учет возрастных особенностей детей.**

В младшем возрасте больше времени отводится на сон, одевание, раздевание, умывание и т. д. В старшем возрасте в связи с возросшей самостоятельностью детей на бытовые процессы требуется значительно меньше времени и соответственно больше уделяется на игры и другие виды деятельности.

В процессе выполнения режима необходимо учитывать состояние здоровья детей, уровень их психического развития. Детям, ослабленным или перенёвшим заболевание, увеличивается время на сон, пребывание на воздухе, вносятся необходимые изменения и в содержание воспитательно-образовательной работы.

Следующее требование – **постоянство режима:** вовремя есть, заниматься, играть, спать. Оно способствует выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплинированности.

Дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых. Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень не уравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия вас, родители. Некоторые родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет постоянное соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребёнок должен в определённое время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусмотреть время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

При составлении режима дня учитывается время года. Так, в летний период увеличивается время для пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается количество занятий, а значит, увеличивается время для игр и сна.

**Таким образом,** режим дня играет огромное значение для всестороннего развития детей дошкольного возраста и подготовки их к обучению в школе. Постоянство режимных процессов, их последовательность и постепенность, а также единство требований к детям со стороны д/сада и семьи поможет вам вырастить ваших детей здоровыми, бодрыми, деятельными и дисциплинированными.

Правильно составленный режим дня имеет большое гигиеническое и педагогическое значение. Информация о режиме дня ваших детей в д/саду располагается в уголке для родителей. Мы рекомендуем вам ознакомиться с режимом дня в д/саду и придерживаться такового же режима дома.

Режим дня д/сада предусматривает различные виды детской деятельности: бытовую, игровую, учебную и трудовую... Вся воспитательно-образовательная работа в д/саду строится на основе «Программы воспитания и обучения в д/саду». Место, занимаемое той или иной деятельностью, и время, отведённое для неё в режиме, определяется возрастом детей. В нашей группе дети 3-4 года жизни, поэтому за основу взят режим дня для младшего возраста, а с младшими детьми необходимые режимные процессы проводятся на несколько минут раньше (5 – 15 мин.). Их раньше выводим на прогулку, первыми кормим, укладываем спать, у них раньше заканчиваются занятия и другой объём нагрузок.

Утренний приём детей осуществляется с 7.00 до 7.50. Мы рекомендуем приводить детей в д/сад до 7.40 т.к. в этот промежуток времени дети получают возможность спокойно, самостоятельно или с небольшой помощью взрослого раздеваться и с хорошим настроением зайти в группу.

Формирование умения у детей правильно одеваться на улицу и раздеваться после неё очень важно. Поэтому мы предлагаем посмотреть в какой последовательности вашему ребёнку необходимо раздеваться и одеваться, как складывать вещи в своём шкафу.

В утреннее время в д/саду осуществляются следующие режимные процессы: разнообразные игры детей, беседы с детьми на различные темы, организация труда уголке природы, дежурство по столовой, подготовка к занятиям, формирование культурно-гигиенических навыков, завтрак.

Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение. Режим в д/саду строится с таким расчётом, чтобы шумные игры заканчивались примерно за 15-20 минут до еды. Во время приёма пищи мы учим детей съедать положенную им порцию; есть культурно, не торопясь слегка наклоняясь над тарелкой; хорошо пережёвывать пищу с закрытым ртом; правильно пользоваться столовыми приборами.

Неотъемлемой частью режима дня в д/саду являются занятия. Занятия считаются не только ведущей формой обучения, но и средством всестороннего развития детей, они способствуют формированию у ребёнка разнообразных навыков и умений, готовят его к школе. Занятия с детьми в детском саду проводятся с учётом возрастных, индивидуальных и психических особенностей детей. Какие занятия, их количество в неделю вы можете увидеть в уголке

для родителей. Длительность занятий и нагрузка зависит в младшей группе 10-15 минут. Занятия проводятся ежедневно, с перерывом между ними в 10 минут.

Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки, после занятий и вечерней – после ужина или кружков дополнительного образования. Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности. Прогулка включает в себя наблюдения за изменениями природы, окружающей действительностью; подвижные игры, дидактические игры, чтение художественной литературы; трудовую деятельность детей; индивидуальную работу с детьми. Кроме того, на прогулке дети имеют огромную возможность самостоятельно поиграть, побегать, пообщаться друг с другом.

Одним из главных компонентов прогулки является двигательная активность детей, о которой более подробно вам расскажет наш инструктор по физкультуре.

После прогулки в д/саду дети обедают и спят. Сон – важнейшая потребность организма человека, а для дошкольников он составляет основу крепкого здоровья и правильного развития. Дневной сон длится до 2-2,5 часов. Он обязателен, так как он восстанавливает нормальную деятельность организма, способствует хорошему росту, создаёт в дальнейшем весёлое настроение и укрепляет нервную систему ребёнка.

Для бодрого и хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъём. После дневного сна дети поднимаются постепенно. Если есть возможность, то тех детей, которые заснули чуть позже, мы поднимаем последними. После сна мы следим за тем, чтобы дети надевали одежду в определённой последовательности (при одевании – снизу вверх, при раздевании – сверху вниз), чтобы все дети были причёсаны.

Во второй половине дня основным видом деятельности являются игры. Дети в детском саду играют индивидуально, небольшим группами и все вместе. Также вечером мы с детьми рисуем, лепим, выполняем работы по аппликации и ручному труду, читаем книги и т. д. Во второй половине дня в нашем учреждении начинают работу кружки дополнительного образования. С расписанием кружков вы можете ознакомиться в уголке для родителей. Чтобы дети посещали их регулярно, мы вас просим забирать детей после занятий дополнительного образования. А когда ваши дети уходят домой, учите их обязательно прощаться с воспитателем и детьми.

## Консультация для родителей

### «Правильное питание дошкольника дома в выходные дни»

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация питания в ДОУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Дети, находящиеся в ДОУ в дневное время (в течении 9-10 часов) получают трёхразовое питание (завтрак, обед, полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%.

**Организация питания в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье.** Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне УДО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе.

Очень важно чтобы утром, до отправления ребёнка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита и ребёнок плохо завтракает в группе.

**Завтрак** может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота), бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины), травяного чая или настойки шиповника (витамин С)

**Между завтраком и обедом** ребенок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт.

**Обед** составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошколенка на несколько ближайших часов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переел, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

**На полдник** предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем.

Желательно **исключить** из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

**Ужин** подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры), сладкий чай.

Не забывайте о **соблюдении питьевого режима**. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.

В последнее время все чаще обнаруживается лишний вес у детей уже в дошкольном возрасте.

Вопрос питания в этом случае следует решать с компетентным врачом-эндокринологом.

Если ваш дошкольник **страдает сниженным аппетитом**, стоит обследоваться: общий анализ мочи и крови, анализы на наличие паразитов. Повышенная утомляемость, раздражительность, появление нервных тиков, боли в мышцах, анемия иногда прекрасно корректируются диетой и приемом профилактических средств.

## Дидактические игры и упражнения.

### Дидактическая игра «Овощи и фрукты».

#### Цели:

1. Систематизировать представления детей об отличительных признаках овощей;
2. Воспитывать бережливое отношение к растениям;
3. Развивать мелкую моторику рук, память, речь.

#### Материал:

Муляжи овощей (капуста, морковь, огурец, чеснок, картофель, перец, кукуруза, помидор), корзинки, муляжи фруктов (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан).

#### Ход игры:

**Воспитатель:** Ребята давайте рассмотрим с вами что находится в корзинке.

*Воспитатель достает корзинку с муляжами овощей и фруктов и предлагает рассмотреть их.*

**Воспитатель:** Смотрите это овощи и фрукты. Давайте разложим овощи и фрукты по разным корзинкам.

*В огороде, в огороде весело гуляли*

*В огороде, в огороде грядки мы вскопали.*

*В грядку семена сажали, в ямку их опускали*

*А потом водою теплой грядку поливали.*

*Ты расти скорей, морковка, перец и чеснок!*

*Грядку мы прополем.*

*Будет литься теплый дождик на тебя!*

*Воспитатель читает стихи про овощи и фрукты.*

*Мы за столик сели,*

*Фартучки надели,*

*Будем есть мы фрукты –*

*Вкусные продукты.*

*Ай да груша! Что за диво!*

*И румяна, и красива.*

*Очень просит груша:*

*"Съешь меня, Ванюша*

*Яблочко родное,*

*Наше, наливное.*

*Вырастет у нас в саду,*

*Осенью за ним пойду.*

*Спелый, сочный апельсин -  
В фруктах первый витамин.  
До чего же он хорош  
И на солнышко похож.  
Посмотрите-ка, арбуз,  
Вот забавный карапуз!  
Сверху важный, гладкий,  
А внутри-то сладкий.*

**Воспитатель:** Молодцы ребятаки.

**Усложнение игры:** Предложить детям рассмотреть овощи и фрукты, и разложить по цветам.

## Дидактическая игра

### «Что растет на огороде»

**Дидактическая задача.** Учить различать овощи по вкусу и по внешнему виду.

**Игровая задача.** Угадать, какие овощи ежик положил в суп.

**Игровое правило.** Доставать овощи и определять их по вкусу, рассмотрев их внешний вид и наощупь.

#### Ход игры

Воспитатель приносит в группу ежика и говорит: «Ежик вырастил на своем огороде урожай овощей. Ежик хороший повар. Он решил сварить суп.

Порезал овощи, сложил в кастрюлю, а потом ему позвонили по телефону, и он отвлекся. Когда ежик вернулся, то не смог вспомнить, какие овощи он резал на дощечке. Помогите ежику узнать овощи для супа».

Воспитатель дает детям попробовать порезанные овощи: морковь капусту, репу. Овощи можно сложить в глубокую чашку, чтобы дети брали овощ, не видя его, наощупь и определяли на вкус.

## **Игра «Овощной магазин»**

**Дидактическая задача.** Расширять представления о форме и величине; развивать навыки сравнения предметов.

**Игровая задача.** Быть хорошими продавцами, правильно отобрать овощи для покупателей.

**Игровое правило.** Не ошибаться при сортировке товара, не сердить директора ежика.

### **Ход игры**

Воспитатель приглашает детей в новый овощной магазин. На прилавке много товара: свекла, картошка, морковь, помидоры. Предлагает детям поработать в магазине продавцами. Директор магазина ежик приглашает продавцов и дает им задание: разложить товар по корзинам так, чтобы покупатели могли быстро его купить: отобрать в корзины овощи круглой формы. Если дети ошибаются, ежик сердито фыркает.

**Вариант игры.** Можно предложить детям развозить овощи с овощной базы на машинах по детским садам, магазинам (отбирать овощи только красного цвета; упаковывать овощи большей и меньшей величины).

## **«Угостим куклу чаем»**

### ***Цели:***

- добиться повторения названий чайной посуды, порядок сервировки стола для чаепития;
- дать представление о правилах безопасного поведения за столом.

***Оборудование:*** кукольная мебель, чайная посуда, кукла.

### ***Содержание игры.***

Воспитатель предлагает детям угостить куклу чаем, уточняет какая посуда необходима, просит поставить блюдце, напоминает, что чашку нужно поставить, развернув ручкой вправо, ложечку также положить на блюдце справа от чашки. Задает вопросы о том, с чем можно пить чай, предлагает поставить на стол угощение, затем пригласить куклу за стол, угостить чаем, напомнить ей, что чай горячий и нужно быть осторожной, чтобы не обжечься. Обращает внимание на то, что за столом нужно всегда вести себя спокойно.



## «Уложим куклу спать»

### **Цели:**

- закрепить названия постельного белья и их принадлежностей;
- уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды;
- закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

**Оборудование:** кукольная кровать с постельными принадлежностями, стул, кукла, пижама или ночная рубашка для нее.

### **Содержание игры.**

Воспитатель говорит о том, что куклу пора укладывать спать, просит постелить ей постель, уточняет порядок раздевания и развешивания одежды на стульчики, предлагает сделать это детям. После укладывания напоминает, что детям обязательно нужно спать днем, вовремя ложиться спать вечером, так как это все полезно для их здоровья, и если дети хорошо спят, они быстрее вырастают. Чтобы кукла быстрее уснула, предлагает спеть для нее колыбельную.

## «Что где лежит»

### **Цели:**

- закрепить знание о необходимости поддерживать порядок в группе;
- уточнить знания о расположении предметов в группе;
- закрепить представление о том, что содержание вещей в порядке помогает сохранить здоровье.

**Оборудование:** предметные картинки с изображением игрушек, посуды, одежды, обуви, книг, фотографии групповой мебели, игровых и других зон по видам детской деятельности.

### **Содержание игры.**

Воспитатель рассматривает с детьми фотографии групповой мебели и зон по видам деятельности, уточняет их назначение. Раскладывает фотографии по столам, раздает детям предметные картинки и предлагает навести порядок - разложить предметы по местам.

### **«Расскажем Чебурашке, как вести себя в детском саду»**

#### ***Цели:***

- уточнить представление о правилах безопасного поведения в группе

**Оборудование:** игрушка Чебурашка, фотографии групповых помещений или соответствующие картинки.

#### ***Содержание игры.***

Воспитатель вносит игрушку, рассматривает ее детьми, предлагает вспомнить содержание мультфильма, последовательно показывает фотографии или картинки, затем предлагает рассказать Чебурашке, как нужно вести себя в том или ином помещении, делая при этом акцент на правилах безопасности.

### **«Оденем куклу на прогулку»**

#### ***Цели:***

- закрепить названия зимней одежды;

- уточнить порядок одевания.

**Оборудование:** несколько кукол, зимняя одежда и обувь для них.

#### ***Содержание игры.***

Воспитатель предлагает одеть кукол на прогулку, уточняет, какие предметы одежды необходимы, предлагает детям поочередно надеть на кукол предмет одежды в той или иной последовательности, в которой дети одеваются сами, побуждает комментировать свои действия.

### **«Покажем Мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться»**

#### ***Цели:***

- закрепить названия зимней одежды и порядок одевания;

- формировать представление о необходимости заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:** игрушка Мишка, одежда для него.

#### ***Содержание игры.***

Педагог показывает Мишку, неправильно одетого для прогулки (пальто не застегнуто, нет шарфа и варежек и т. д.), уточняет, правильно ли Мишка оделся на прогулку, почему нет, и предлагает рассказать и показать Мишке, как надо одеваться. По предложению воспитателя дети надевают одежду, показывают и рассказывают, зачем нужны шарф, варежки и т. д.

## «Узнай и назови овощи»

### **Цели:**

- закрепить знание названий овощей, учить узнавать их по описанию воспитателя;
- продолжать формировать представление о пользе овощей для здоровья.

**Оборудование:** картинки или муляжи овощей.

### **Содержание игры.**

Воспитатель рассматривает картинки, уточняет названия овощей, затем, убрав наглядный материал, поочередно дает описание овощей по схеме: размер, цвет, форма, запах, вкус. При повторном проведении игры вместо описания могут быть использованы стихотворные загадки.

## «Куда положить урожай Зайчика»

### **Цели:**

- закрепить обобщающие понятия "овощи" и "фрукты";
- упражнять в умении их дифференцировать.

**Оборудование:** игрушка зайчик, картинки или муляжи овощей и фруктов, ваза, корзина.

### **Содержание игры.**

Воспитатель говорит, что Зайчику нужно разложить урожай, но он забыл, куда что нужно положить, и предлагает помочь ему. Рассматривает с детьми урожай, который вырастил Зайчик, уточняет названия, предлагает положить фрукты в вазу, а овощи - в корзину

## «Угадай на вкус»

### **Цели:**

- закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу;
- закрепить представление о пользе фруктов для здоровья.

**Оборудование:** овощи, фрукты, которые можно употреблять в сыром виде, кусочки этих овощей и фруктов.

### **Содержание игры.**

После рассматривания овощей и фруктов воспитатель уточняет, какие из них употреблять в сыром виде, предлагает вспомнить вкус овощей и фруктов и

другие особенности( капуста, морковь хрустят на зубах, апельсин и лук специфически пахнут, яблоко сочное ит. д.), напоминает об их пользе для здоровья. Затем предлагает закрыть глаза, открыть рот и поочередно кладет каждому кусочек фрукта или овоща, чтобы дети определили их по вкусу.

### **«Назови правильно»**

#### ***Цель:***

- уточнить знания об овощах и фруктах, их качествах( цвет, форма. вкус, запах);
- закрепить умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.

***Оборудование:*** картинки овощей и фруктов.

#### ***Содержание игры.***

Игра проводится как закрепление игры, организованной на занятии про фрукты.

### **«У нас порядок»**

#### ***Цели:***

- формировать знание о том, что для удобства и безопасности все предметы нужно убирать на место;
- закреплять представление о правилах безопасного поведения в быту;
- воспитывать желание соблюдать чистоту и порядок в доме.

***Оборудование:*** картинки с изображением предметов одежды, обуви, посуды, швейных принадлежностей, рабочих инструментов, картинки с изображением кухонного шкафа, платяного шкафа, рабочего ящика.

#### ***Содержание игры.***

Воспитатель напоминает детям, как важно убирать вещи на место, чтобы их легко было найти, а особенно важно правильно хранить опасные предметы - разложить предметы по местам - и предлагает разложить предметные картинки к изображениям мест их назначения.

### **«Найди картинку»**

#### ***Цели:***

- закрепить знание названий одежды;
- совершенствовать умение дифференцировать одежду по сезону.

**Оборудование:** картинки с изображением одежды.

**Содержание игры.**

Воспитатель напоминает, что в разные сезоны дети надевают разную одежду, предлагает выбрать зимнюю одежду, которую любят надевать девочки, мальчики, одежду, которую любят и девочки и мальчики. Аналогично дает задания о летней, весенне - осенней одежде.

### «Таня проснулась»

**Цели:**

- закреплять знание о том, что при кашле и чихании необходимо прикрывать рот;
- упражнять в пользовании носовым платком.

**Оборудование:** кукла, носовой платок, индивидуальные носовые платки.

**Содержание игры.**

Воспитатель приносит куклу Таню, говорит, что она гуляла в ветреную погоду, неплотно укутала шею шарфом и простудилась. Имитирует, что кукла кашляет и чихает, не прикрывая рот, делает ей замечание, что так нельзя, предлагает детям напомнить и показать Тане, как нужно поступать при кашле и чихании. Затем воспитатель говорит, что кукле нужно вытереть нос, и предлагает детям поучить этому Таню: достать свои носовые платки и показать, как правильно это делать: поднести платок к носу, зажать одну ноздрю, освободить другую, затем наоборот и свернуть платок, и убрать в карман.

### «Купание куклы»

**Цели:**

- закрепить знание туалетных принадлежностей и порядка мытья;
- уточнить знания о необходимости поддерживать чистоту тела;

- способствовать формированию привычки опрятности.

**Оборудование:** куклу, ванночка, предметы для мытья, полотенце, пижама, кровать.

**Содержание игры.**

Воспитатель обращает внимание детей на то, что куклу пора укладывать спать, но перед сном нужно помыть ее, и предлагает некоторым детям принести необходимые предметы, вспоминает с детьми их названия и назначение. Затем уточняет, какую воду

нужно налить в ванночку, предлагает посадить куклу в ванночку с водой, уточняет с чего нужно начинать мытье, предлагает это сделать одному из детей. Так же предлагает помыть остальные части тела, вытереть куклу, надеть на нее пижаму, уложить в кровать, спеть колыбельную

### «Как мы узнаем предмет»

**Цели:**

- закреплять знание о роли органов чувств.

**Оборудование:** предметы разные по форме, на ощупь, по запаху, кусочки фруктов и овощей. а

**Содержание игры.**

Педагог напоминает детям, что у каждого из них есть помощники, которые помогают узнавать предметы, и делают они это по - разному. Затм предлагает:

- найти определенные предметы;
- с закрытыми глазами потрогать предметы и определить их на ощупь( меховые, холодные, мокрые);
- с закрытыми глазами попробовать и определить овощи и фрукты;
- понюхать и назвать предмет.

Каждый раз воспитатель уточняет, что помогло определить его вкус и запах.

## «Кто что умеет»

### **Цели:**

- закрепить знание о частях тела и их роли для человека;
- формировать внимание, умение быстро и правильно отвечать на вопросы.

**Оборудование:** мяч.

### **Содержание игры.**

Дети стоят по кругу, воспитатель поочередно бросает мяч каждому, задавая вопросы. Ребенок отвечает на вопрос и возвращает мяч воспитателю:

Что твои умеют ручки?

Что умеют делать тучки?

Что твои умеют ножки?

Что умеют делать рожки?

Что твои умеют глазки?

Кто умеет слушать сказки?

Что умеют делать пальчики?

Что умеют делать зайчики?

Что умеет ротик твой?

Кто пойдет гулять со мной?

## «Запомни движение»

### **Цель:**

- совершенствовать представление о роли частей тела и необходимости упражнять их.

**Оборудование:** картинки с изображением детей, выполняющих разные упражнения.

### **Содержание игры.**

Воспитатель напоминает, что при выполнении разных движений упражняются разные части тела, показывает картинки с изображением упражнений для рук, ног, туловища. Уточняет, что именно упражняется при выполнении этих движений, затем поочередно показывает картинки, предлагает запомнить движение и выполнить его.