

Календарно-тематическое планирование в группе раннего возраста (1,5 – 3 года)

«Колокольчики» МБДОУ № 37 «Теремок» воспитатель Русиновой М.А.

➤ Тематическая неделя: 02.10 – 06.10.2023г. Тема «ОВОЩИ».

✓ **Цель:** формирование представлений детей о растениях ближайшего окружения (овощи).

✓ **Задачи:**

- познакомить детей с характерными признаками овощей (цвет, строение, поверхность, вкус);
- развивать наглядно-действенное мышление в процессе решения познавательных практических задач;
- формировать у детей простейшие представления о величине и количестве предметов на основе чувственного познания (овощи);
- поощрять действия детей с предметами (овощи), при ориентации на 2 - 3 свойства одновременно;
- воспитывать бережное отношение к растениям.

Итоговое мероприятие: Совместное творчество детей, педагогов и родителей. Выставка поделок из овощей и природного материала «Здравствуй, осень золотая» 06.10.2023г.

День недели	Режим	Интегра-ция образова-тельных областей	Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)	Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами
			Групповая, подгрупповая	Индивидуаль-ная	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Понедельник – 02.10.	Утро	Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие	Утренняя гимнастика № 1 (см. картотеку утренней гимнастики, приложение 5). Беседа «Расскажи, мой дорогой, ходил ли в магазин ты овощной?» - формировать умение детей составлять короткий рассказ из личного опыта, отвечая на вопросы воспитателя. Пальчиковая гимнастика «Овощи» (Прил.8). П/и «Кто больше соберёт овощей»- учить действовать по команде, развивать двигательную активность. Развитие слухового восприятия	Игра «Найди половинку» - развивать целостное восприятие предметов; учить играть рядом с другими детьми (Василиса, Лолита)	Рассматривание картины «Собираем урожай овощей». Рассмотреть муляж репки и персонажей к сказке «Репка».	Картины про овощи. Корзина с муляжами овощей. Внести в группу магнитный театр «Репка». Внести в центр экспериментирования натуральные овощи для рассматривания, дать попробовать	Рекомендации родителям по освоению темы «Овощи» (в течение недели, отв. Русинова М.А.) (Прил.2) Индивидуальные беседы о необходимости формирования у детей навыков самообслужива

		«Собери овощи в корзинку» - задание выбрать и положить в корзинку названные овощи.			на вкус. Самостоятельная деятельность детей в центрах активности.	ния (отв. Русинова, Логвинова) Предложить родителям изготовить совместно с детьми поделки из овощей и природного материала к концу недели и организовать выставку в группе «Здравствуй, осень золотая» (в течение недели, отв. Русинова, Логвинова).
НОД	Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие	1.Познавательнo-исследователъская деятельность «Овощи» Задачи: познакомить детей с овощами (картофель, морковь, помидор, лук, огурец, чеснок, капуста, перец), их формой, цветом, вкусом ; закрепить знание цветов желтый, красный, зеленый; развивать активную речь; воспитывать любознательность. (Винникова, с.55) 2.Двигательная деятельность в группе. «Наши ножки ходят по дорожке» Задачи: упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомиться с бросанием мяча, упражнять в ползании, развивать внимание и умение реагировать на слово. (Карпухина, с.216)				
Прогулка № 1 (см. карту прогулок за октябрь)	Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие	Наблюдение за опустевшими овощными грядками – расширять представления детей о том, что осенью весь урожай с огорода (картошка, лук, капуста, репа) убирают. Художественное слово – загадки про овощи (Прил.7). П/и «Урожай» (Прил.11) - развивать умение координировать слова с движениями; закреплять в речи названия овощей. Дыхательная гимнастика: «Дуем на осенний листок» (вырабатываем длительный выдох).	Развитие речи – упражнять в правильном произношении звуков «Ш» и «З» (называть слова с нужными звуками) (Аделина, Ярик)	Обратить внимание детей на их одежду, соответствующую погоде. Дидактическое упражнение «Составь предложение» - формировать умение составлять предложения с заданным словом.	Самостоятельная игровая деятельность. Труд: помочь воспитателю убрать последние растения с клумбы. Игровое задание «Найди лист, такой же, какой покажу».	
Вечер	Социально-коммуникативное, познавательное, речевое,	Оздоровительная гимнастика после сна № 1 (см. картотеку гимнастик после сна, прил. 6), ходьба по массажным дорожкам.	Артикуляционная гимнастика (Прил. 9) – упражнение	Беседа «Как вести себя в группе» (приложение 10).	Для самостоятельной деятельности детей	

		художественно-речевое, физическое развитие	Чтение «В огороде» (по Е.И.Тихеевой) – формировать умение детей слушать и понимать литературные произведения с опорой на иллюстрации, игровые действия, наблюдения. П/г «Овощи», «Чищу овощи для щей». (Прил.8) П/и «Попади в корзину» (Прил.11) - упражнять в бросании мяча двумя руками снизу.	«Хоботок», «Заборчик», «Птенцы» - укреплять мышцы губ, языка (Серёжа, Вова)	Дидактическая игра «Угадай по описанию» - формировать умение детей отгадывать овощ по словесному описанию воспитателя.	предложить конструктор на выбор.	
--	--	--	--	---	--	----------------------------------	--

День недели	Режим	Интеграция образовательных областей	Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)	Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами
			Групповая, подгрупповая	Индивидуальная	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Вторник – 03.10.	Утро	Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие	Утренняя гимнастика № 1 (см. картотеку утренней гимнастики, прил. 5) Беседа о полезных свойствах овощей. Разучивание потешки «Огуречик, огуречик...» Д/и «Чудесный мешочек» (отгадывание овощей на ощупь) – развивать тактильную память.	Игра «Кто в домике живёт?» - развивать звукоподражание и облегчённые слова (Соня, Вероника)	Наблюдение за дождём. Рассматривание картин про дождливую погоду.	Спец. одежда и посуда для сюжетно-ролевой игры «Готовим овощной салат»; муляжи овощей; сумка «для продуктов». Д/и «Лото овощи-фрукты»	Консультация «Что можно приготовить из овощей» (отв. Русинова М.А.) (Прил.3)

НОД	Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие	1. Музыкальное занятие по плану музыкального руководителя 2. Развитие речи Показ сказки «Репка» (настольный театр) <u>Задачи:</u> вызвать интерес к театрализованной деятельности, положительный эмоциональный отклик, учить внимательно смотреть и слушать сказку, отвечать на вопросы, дополнять предложения по ходу сказки, активизировать словарь (репка, огород, домашние животные).				
Прогулка № 2 (см. карту-теку прогулок за октябрь)	Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие	Наблюдение за солнцем – вырабатывать представление о том, что когда светит солнце – на улице тепло; поддерживать радостное настроение. П/и «Найди игрушку» (спрячем игрушку) (Прил.11) – приучать детей находить определенный предмет, ходить в указанном направлении, двигаться по сигналу воспитателя. Художественное слово: загадки об овощах – развивать речь, память. Д/игра «Назови одним словом» - подбирать обобщающие слова (овощ) к предложенным примерам.	Развитие движений: «Попади в корзину» - развивать ловкость, глазомер (Захар, Мира)	Рассматривание моркови – умение слушать рассказ воспитателя, добавлять слова, заканчивать предложение. Обогащать словарь словами: красная, твёрдая, хрустит, едят. Развитие навыков: умение доставать из шкафа уличную обувь.	Труд: сбор сломанных веток на участке – продолжать воспитывать желание участвовать в труде. Вынос оборудования: муляж морковки, мячи, ведёрки, совочки.	
Вечер	Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие	Оздоровительная гимнастика после сна № 1 (см. картотеку гимнастик после сна, прил.6), ходьба по массажным дорожкам. Чтение художественной литературы: стихотворения Тувин Ю. «Овощи», А. Барто «Морковный сок» - беседа о прочитанном. Просмотр презентации об овощах (прилагается) – закреплять знания детей об овощах.	ИЗО: (Листопад) – закреплять способ примакивания (Серёжа, Аделина)	Д/игра «Назови и опиши овощи»- развивать речевую активность.	СРИ « Угостим кукол овощами» - продолжать развивать интерес к совместным играм. Труд: окажем посильную помощь няне (выполнение	

						поручений).	
День недели	Режим	Интеграция образовательных областей	Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)	Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами
			Групповая, подгрупповая	Индивидуальная	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Среда – 04.10.	Утро	Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие	Утренняя гимнастика № 1 (см. картотеку утренней гимнастики, прил.5). Закрепить знания о том, где растут овощи. Рассматривание иллюстраций «Овощи в огороде». Пальчиковая гимнастика «Капуста», «Хозяйка однажды с базара пришла...» – развитие мелкой моторики (Прил.8). Зрительная гимнастика.	Сенсорное развитие: закрепить названия основных цветов (Вероника, Ярик)	Безопасность: разговор во время умывания (горячая вода опасна).	Иллюстрация «Овощи в огороде». СРИ «Семья»-развивать диалогическую речь, опыт общения в быту. Игры с прищепками «Фрукты-овощи»	Индивидуальные беседы по запросам родителей (отв. Русинова, Логвинова)
	НОД	Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие	1. Познавательно-исследовательская деятельность (математическое и сенсорное развитие) «Поиграем с пирамидками» <u>Задачи:</u> обогащать сенсорный опыт детей при сравнении предметов по размеру; развивать координацию движений руки; закрепление понятий «один», «много»; совершенствовать ручную моторику; воспитывать умение общаться друг с другом. (Афанасьева, с.24) 2. Чтение художественной литературы				

		<p>Н.Е. Егоров «Редиска, тыква, морковь»</p> <p><u>Задачи:</u> способствовать формированию интереса к литературе, познакомить детей с новым литературным произведением, расширять представление о выращивании овощных культур, учить внимательно слушать, отвечать на вопросы, развивать диалогическую речь</p> <p>3. Кружок «Чудеса своими руками» по плану.</p> <p>Лепка-экспериментирование «Тили-тили тесто»</p> <p><u>Задачи:</u> знакомство с пластическим материалом – тестом, создать условия для экспериментального узнавания («открытия») пластичности, как основного художественного свойства теста; развивать тактильные ощущения, мелкую моторику; воспитывать любознательность, инициативность, интерес к изобразительной деятельности.</p>			
<p>Прогулка № 3 (см. карто-теку прогулок за октябрь)</p>	<p>Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие</p>	<p>Рассматривание осеннего дерева – формировать знания об основных частях дерева, их высоте и толщине.</p> <p>П/игра «Птицы в гнёздышках»(Прил.11) - умение ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Художественное слово: «Берёзы жёлтою резьбой, Блестят в лазури голубой».</p> <p>Д/и «Съедобное-несъедобное» (деление предметов на 2 категории).</p>	<p>Физ. упр.: хождение по дорожке (Прил.11)– упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности (Олеся, Мира)</p>	<p>Развитие речи – образовывать существительные множественного числа с окончаниями Ы-И (огурцы, помидоры)</p>	<p>Труд: обрезать сломанные веточки у деревьев – воспитывать желание участвовать в уходе за растениями.</p>
<p>Вечер</p>	<p>Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие</p>	<p>Оздоровительная гимнастика после сна № 1 (см. картотеку гимнастик после сна), ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Рассматривание иллюстраций в книгах про овощи.</p> <p>Конструирование «Забор для клумбы» - формировать умение чередовать кирпичики по цвету.</p>	<p>ИЗО – закрашивание овощей в пределах контура (Василиса, Вова)</p>	<p>Ситуативный разговор о том, что овощи очень полезны, их нужно мыть, прежде чем кушать.</p>	<p>Свободная деятельность детей в центрах творчества, книги (внести раскраски, трафареты – овощи, книги по теме недели) Игры с водой «Вымоем овощи</p>

						для салата».	
--	--	--	--	--	--	--------------	--

День недели	Режим	Интеграция образовательных областей	Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)	Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами
			Групповая, подгрупповая	Индивидуальная	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Четверг – 05.10.	Утро	Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие	Утренняя гимнастика № 1 (см. картотеку утренней гимнастики). Инсценировка сказки «Три медведя» с помощью настольного театра и игровых полей. Проговаривание скороговорки: В огороде старика, репка выросла крепка. Упражнение для развития зрительного восприятия «Сложи из двух половинок овощ». Артикуляционная гимнастика – «Весёлый язычок» (Прил. 9). Д/и «Волшебный мешочек» (с овощами) – закреплять названия и признаки овощей.	Художественное творчество «Лепим овощи для салата» - закреплять умения лепить столбики и шарики, названия овощей и соотнесение их с нужным цветом (Соня, Вероника)	Разговор о культуре поведения за столом (пережевывать пищу с закрытым ртом, пользоваться салфеткой, по мере необходимости, и говорить «спасибо»).	Рассматривание картины «Собираем урожай». Обогащение материалами игры в игровом центре «Дом, семья». Самостоятельная деятельность детей в центрах активности.	Консультация для родителей: «Правильное питание детей» (отв. Русинова М.А.) (Прил. 1)
	НОД	Социально-коммуникативное, познавательное	1. Двигательная деятельность в группе (физическая культура) «Наши ножки ходят по дорожке» Задачи: упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча,				

	, речевое, художественно -речевое, физическое развитие	упражнять в ползании, развивать внимание и умение реагировать на слово. (Карпухина, с.216) 2. ИЗОД. Лепка «Огород» <u>Задачи:</u> формировать умение детей вдавливать детали в пластилиновую основу, располагать детали на картинке рядами на равном расстоянии друг от друга; развивать мелкую моторику; воспитывать интерес к лепке. (Янушко, с.46)			
Прогулка № 4 (см. карто- теку прогулок за октябрь)	Социально- коммуникативн ое, познавательное , речевое, художественно -речевое, физическое развитие	Наблюдение за транспортом – формировать умение различать транспорт по внешнему виду. Дидактическое упражнение «Как гудит машина?» - закрепить произношение согласных звуков. Отработка силы, громкости голоса. П/игра «Кошка и мышки» - упражнять детей в подлезании (или пролезании), умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.	Д/и «Выложи из пробок овощи» - развитие мелкой моторики рук (Захар, Лиза)	Закрепить названия овощей.	Самостоятельно- игровая деятельность детей с выносным материалом.
Вечер	Социально- коммуникативн ое, познавательное , речевое, художественно -речевое, физическое развитие	Оздоровительная гимнастика после сна № 1 (см. картотеку гимнастик после сна, прил.б) , ходьба по массажным дорожкам. Конструирование «Построим сарай для овощей и фруктов»- закрепление конструктивных навыков.	Лепка: «Овощи»- развитие мелкой моторики рук, закреплять умение лепить округлые формы (Лолита, Аделина)	Игры по развитию слухового восприятия «Готовим салат» (различать звуки: трём морковку, шинкуем капусту, чистим лук).	Сюжетная игра «Угостим куклу чаем» – форми- ровать умение последовательно выполнять цепоч- ку игровых дей- ствий, сопровож- дать действия речью, мимикой, жестами.

День недели	Режим	Интеграция образовательных областей	Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)	Взаимодействие с родителями/ социальными партнерами
			Групповая, подгрупповая	Индивидуальная	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Пятница – 06.10.	Утро	Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие	Утренняя гимнастика № 1 (см. картотеку утренней гимнастики, прил5). П/игра «Собираем урожай овощей» - развивать умение ходить по кругу, собирать овощи в корзину. Д/игра «Что есть у куклы»- закрепление частей тела и предметов одежды.	Д/у «Какой?» - закрепление цветов: красный, зеленый, желтый (Серёжа, Олеся)	Воспитывать опрятность, бережное отношение к своим вещам, игрушкам.	Иллюстрации овощей; муляжи овощей (морковь, картофель, капуста, огурец, помидор); книги для рассматривания «Репка», «Вершки-корешки».	Консультация для родителей «Нужен ли ребёнку дневной сон?» (отв. Русинова М.А.) (Прил.4) Индивидуальные беседы по запросам родителей (отв. Русинова, Логвинова)
	НОД	Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие	1.Музыкальная деятельность по плану музыкального руководителя. 2. ИЗОД. Рисование цветными карандашами «Репка» <u>Задачи:</u> формировать умение правильно держать карандаш в руке при рисовании, закрашивать силуэт репки, не выходя за контур, придерживать лист бумаги рукой; закрепить знание желтого и зелёного цветов; воспитывать интерес к рисованию; развивать мелкую моторику. (Штейнле, с.38)				

<p>Прогулка № 5 (см. карту-теку прогулок за октябрь)</p>	<p>Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие</p>	<p>Наблюдаем за ветром – конкретизировать и закрепить знания детей о ветре, формировать умение определять силу ветра. Художественное слово: «Ветрено, ветрено, Вся земля проветрена! Ветер листья с веток, Разогнал по свету». П/игра «Идите (бегите) ко мне» (Прил.11) – упражнять детей в ходьбе в прямом направлении без остановки.</p>	<p>«Выложи сам» - выкладывание круга из осенних листьев (Мира, Соня)</p>	<p>Речевая игра «Волшебные слова» - развивать умение детей играть дружно, делиться игрушками, воспитывать культуру поведения. Эксперимент с вертушками (на ветру они крутятся)</p>	<p>Труд: сбор опавших листьев и другого мусора на участке – приучать соблюдать порядок на участке детского сада. Физ. упр. - развивать умение ходить по ограниченной поверхности, удерживая равновесие.</p>	
<p>Вечер</p>	<p>Социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-речевое, физическое развитие</p>	<p>Оздоровительная гимнастика после сна № 1 (см. карту-теку гимнастик после сна, прил. 5), ходьба по массажным дорожкам. Чтение потешки «Зайчик-трусишка в огород забежал» Подвижная игра «Урожай» (прил.11) – развивать двигательную активность. П/г «Капуста», «Овощи», «Апельсин» (Прил.8).</p>	<p>Развитие речи – закреплять произношение звука «С» - ответить, что нарисовано на картинке (салат, свекла, сок, суп, сухарь, весы, сыр, сад, бусы...) (Ярик, Олеся)</p>	<p>Напомнить детям, что книги и игрушки надо содержать в порядке.</p>	<p>Самостоятельная деятельность детей в игровых центрах. Настольно-печатные игры – формировать умение играть рядом и вместе.</p>	
<p align="center">Итоговое мероприятие: Совместное творчество детей, педагогов и родителей. Выставка поделок из овощей и природного материала «Здравствуй, осень золотая» 06.10.2023г.</p>						

Продукты, содержащие основные 10 питательных веществ:

- 1. Молоко и молочные продукты**, содержат кальций, рибофлавин и белок.
- 2. Мясо, яйца, бобовые** - включая рыбу, птицу, горох, бобы, соевые продукты и орехи - содержат белок, ниацин, железо и тиамин.
- 3. Фрукты и овощи** содержат витамины А и С, а также клетчатку.
- 4. Зерно и продукты из зерна** (хлеб, макаронные изделия, рис, каши и кукуруза) - содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.

Итак, **главный принцип правильного питания - пища ребенка должна быть разнообразной** и включать все вышеперечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. Причем ребенок должен получать определенное количество, жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.

Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53гр, жира тоже 53гр, углеводов 212гр, т.о. соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4.

Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68гр, в жире 68 гр, в углеводах 270гр, оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка 1:1:4.



Правильное питание детей



Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.



Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



Морковь усиливает концентрацию внимания.



Хлеб из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.



Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.

Авокадо способствует мозговому кровообращению.



Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.



Огурцы источник энергии.



Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.



Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



Нежирные сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.



Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.



Орехи стимулируют интеллект, дают внутреннее спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

развитие речи – тема «Овощи»

1. Рассмотрите с ребенком натуральные овощи: картофель, морковь, лук, помидор, кабачок, репу, капусту, перец, огурец, редис, свеклу, чеснок, горох, фасоль. Объяснить, что это все можно назвать одним словом "овощи", помочь запомнить обобщающее понятие "овощи".

2. Обратит внимание на цвет, форму, вкус овощей.

3. По возможности показать и рассказать, где растут овощи.

4. Рассказать, что можно приготовить из овощей (суп, салат, винегрет).

5. Упражнение "Назови цвет, форму" на согласование существительных с прилагательным.

Морковь (какая?) - оранжевая, овальная...

Помидор (какой?) - ...

Огурец (какой?) - ...

И так далее.

6. Упражнение "Посчитай" на согласование числительных с существительными.

1 помидор, 2 помидора, 3 ..., 4 ..., 5 помидоров.

1 огурец, 2 ..., 3 ..., 4 ..., 5 ...

1 репа, 2 ..., 3 ..., 4 ..., 5 ...

1 кабачок, 2 ..., 3 ..., 4 ..., 5 ...

И так далее.



Консультация для родителей

«Что можно приготовить из овощей?»

Многие родители жалуются, что их дети отказываются от овощей: возмущенно вылавливают из супа вареную морковь и лук, заставляют процеживать через сито борщ, при упоминании об овощном рагу устраивают показательную истерику. Но что же делать — ведь овощи совершенно необходимы для нормального развития растущего организма?!

Некоторые мамы идут по сложному пути: они начинают превращать еду в игрушки. Вырезают из морковок пингвинов, из редисок котиков, делают бусы из гороха и корабли из огурцов... Но детские психологи не в восторге от такого подхода: еда иногда может выступать в роли игры, но очень скоро ребенок станет интересоваться всеми этими видоизмененными продуктами только как игрушками, и не будет их есть — будет только играть.

Лучше применить художественный подход иначе. Как известно, все дети любят яркие цвета. Вот и попробуйте подавать им разноцветные тарелки, укладывая на них несколько ломтиков желтой картошки, рядом — пару ярких помидоров, два-три кочешка брокколи или коротко нарезанные перышки зеленого лука. Нарядная, жизнерадостная тарелка скорее заинтересует ребенка, чем овощное «рагу» сомнительного (на взгляд малыша) эстетического смысла.

До определенного возраста подавляющее большинство детей с подозрением относятся к смешанным блюдам: салатам, рагу, соте и т. д. Но более благосклонны к целым отдельным овощам. Особенно сырым, конечно. Если вы хотите, чтобы ребенок съел отварные овощи — например, свеклу или морковь — нарежьте их крупными кубиками, или ломтиками, положите на отдельные тарелки и предложите малышу. Не надо поливать их никакими соусами или маслом: пусть попробует их, так сказать, в натуральном виде. Очень часто в таком виде дети едят овощи охотнее, чем в винегрете или салате.

Сколько варить овощи детям? В среднем, время варки овощей будет составлять для картофеля, порезанного кубиком, около 15 минут, для свежей капусты – до 25 минут, для моркови до 25 минут, для свежих томатов, горошка и шпината около 8 минут, свеклы до получаса. Переваривать овощи не стоит, в результате они теряют большую часть витаминов, теряют свою питательную ценность, развариваются и становятся бесформенными и невкусными.

Кроме вареных овощей в первых и вторых блюдах, детям полезны свежие овощи и овощные салаты на второй завтрак, в обеденное время и на ужин, их можно давать как закуску, в качестве гарнира к мясным блюдам или рыбным. Салаты имеют свойство возбуждать аппетит и содержат в своем составе много витаминов и минералов, в сочетании с заправкой, усиливающих свое действие. Готовить салаты нужно сразу же перед едой, иначе они потеряют свой истинный вкус и свою пищевую ценность. Если ваш салат состоит из вареных овощей, добавляйте к ним сырые овощи или фрукты, свежую зелень. Подавать салатик нужно красиво, на тарелочке с украшением зеленью, ломтиками огурцов, яиц, помидоров или сладких перцев, ягод смородины. Можно украшать салаты кусочками вареного белка желтка, кусочками вареной моркови и свеклы.

Польза овощей:

1. Картофель – лидер среди овощей по потреблению, его едят практически все люди нашей страны и многих других стран. В нем много витамина С, который хотя и разрушается при варке, но не весь, и попадает в организм малышей. Кроме того, в картофеле много витаминов группы В, и витамина РР, железа и калия, йода, фосфора, натрия и магния, кальция и марганца, меди и цинка, кобальта, никеля, бора. Чем младше возраст клубня, тем в нем больше витаминов и микроэлементов. Картофельные витамины растворимы в воде, поэтому, на плите ее варить не самый лучший вариант, лучше перейти на пароварку, духовой шкаф, иначе при варке большая часть витаминов просто уплывет в воду. Картошка является самым калорийным овощем. И самую высокую питательную ценность ей

придают углеводистые соединения (крахмал) не менее полезными будут белки картошки – они также самые полноценные, имеют практически все незаменимые аминокислоты.

Для ребенка можно приготовить массу блюд – начиная от картофельного пюре, и заканчивая особо изысканными запеченными блюдами с картофелем. Полезной будет отваренная на пару картошка с зеленью и сливочным маслом, запеченная в духовке картошка половинками, посыпанная сыром.

2. Свекла является очень полезным для питания ребенка овощем – в ней содержится много витамина С, витамина Р, витамины группы В1 и В2, а также РР. Кроме того, свекла из всех овощей наиболее богата йодом, в ней много калия, магния, фосфора, кальция и натрия. В составе свеклы много клетчатки и пектинов, поэтому она очень активно стимулирует пищеварение в кишечнике, что приводит в большинстве случаев к послаблению стула. Этот продукт полезен детям со склонностью к запорам, кроме того, она полезна детишкам с анемиями, проблемами свертывания. Для детей рекомендуется добавление свеклы в любую из кашек – особенно полезно добавлять ее к гречке. Также рекомендуют использование свеклы с сухофруктами – ее можно тушить с курагой, изюмом и черносливом, с добавлением риса.

3. Тыква. Этот солнечный овощ содержит массу полезных для здоровья детей веществ – витамин В1 и В2, витамин В6, а также аскорбиновую кислоту, витамин Е и РР, много каротина, предшественника витамина А. В тыкве много солей фосфора, кальция, калия, магния, а количество железа в ней превышает количество в любых других овощах. Особенно много в тыкве пектина и калия, что полезно детишкам. Тыква также помогает детям мягко и деликатно справиться с запорами. Ее одной из первых вводят в первые овощные прикормы детей. Осень – лучшее время для приготовления различных блюд из тыквы: крем - супы; пироги; запеканки; пирожки с тыквенной начинкой; каши и т. д.

4. Морковь. В этой овощной красавице содержится много каротина, а также витамина С и витамина Е, йода, магния, меди, железа и кальция. Морковь вкусная, имеет сладкий привкус, отчего нравится детям, она излечивает раны, укрепляет зубки и десны, выводит холестерин, помогает при болезнях пищеварения. Кроме того, она помогает детям активно расти и укреплять иммунитет, помогает реже болеть и быстрее выздоравливать. Морковка активно помогает бороться с хронической усталостью, можно пить морковный сок, кушать салаты из моркови, готовить с нею котлеты, супы, пюре и многие другие блюда. Отличным блюдом для ребенка могут быть макароны с тертой морковью и кукурузой, они будут вкусными и полезными.

5. Белокочанная капуста. Это один из традиционных представителей овощей на нашем столе, который содержит целый набор полезных витаминов и минеральных веществ. Ни одни щи и борщ не могут обойтись без капусты! К набору полезных веществ капусты можно отнести аскорбиновую кислоту, витамин Р, витамины группы В, каротин и фолиевую кислоту, биотин, витамин К и витамин Е, фитонциды, соли калия, фосфора и кальция, серу, железо и йод. Не менее полезной будет не только свежая, но и квашеная капуста.

6. Квашеная капуста – в ней содержится молочная кислота, которая помогает расти полезным микробам, и убивает вредных. Детям квашеную капусту рекомендуют давать только с двух лет. Особо полезны блюда из капусты в сочетании с белком, особенно рыбным. В меню детских садов тушеная капуста с рыбным филе или котлетой – традиционное второе блюдо.

7. Цветная капуста. Это очень нежный и вкусный овощ, появляющийся в питании детей одним из первых. В нем содержится много витамина С и каротина, а также достаточно большое количество витаминов группы В, витамин РР, а также соли калия, натрия, кальций, магний, железо и йод, фосфор. Свое название капуста получила не за цвет, а за наличие у нее мелких соцветий из цветочков белого цвета, собранных в плотные пучочки с мясистыми ножками. Такая капуста бывает разных сортов, но наиболее популярной является белый сорт такой капусты. Из нее готовят первые нежнейшие пюре для прикормов, также из нее получают отличные гарниры, ее запекают, отваривают, готовят на пару, обжаривают в кляре. Такая капуста может применяться и в салатах с

другими овощами – у нее нежный и приятный вкус. Если ребенок не любит капусту, ее можно отлично спрятать в картофельное пюре или протереть в суп.

8. Кабачки – очень нежные и вкусные овощи, в них содержится много калия и кальция, фосфор, железо и магний, а также небольшое количество полезных органических кислот, полезного белка, аскорбиновая кислота и витамин А. Кабачок является самым низкокалорийным овощем. Кабачки нежно и деликатно воздействуют на микробную флору кишки, помогая росту полезной микрофлоры, поэтому их особенно рекомендуют в питании малышей для первых прикормов. Кабачок можно добавлять в картофельное или любое другое овощное пюре для обогащения вкуса, можно готовить отдельное овощное пюре из кабачков. Кабачки тушат, запекают, жарят, маринуют и фаршируют, их готовят в разных видах. Отлично подходят кабачки для овощных блюд и мясных, а знаменитая кабачковая икра является вкуснейшей закуской. Из кабачков готовят и оладьи, котлеты и многие другие блюда.

9. Огурцы. Свежие зеленые плоды любят практически все, и это неспроста. В огурцах много минеральных веществ в виде солей кальция, калия, фосфора и железа, а также микроэлементов в виде меди, марганца, йода, кобальта и цинка, аскорбиновая кислота, витамин А и группа В, нежная клетчатка и пектины. В огурцах достаточно много железа, больше, чем во многих фруктах. Кроме того, в огурце много полезной «живой» воды, что помогает при жаркой погоде восстанавливать баланс воды и утоляет жажду. Огурцы обычно используют в питании в свежем виде – их добавляют в салаты, заправляя сметаной или маслом.

10. Помидоры. Помидоры любят многие дети за их приятный вкус. В помидорах содержится много аскорбиновой кислоты и витамина А, калия, магния, цинка и железа, кальция, фосфора, ликопина, особого вещества, природного антиоксиданта. Кроме того, в помидорах много вещества серотонина, который называют гормоном удовольствия и счастья, а также особое соединение – тирамин, которое претерпевает трансформации в серотонин уже внутри самого организма. Помидоры помогают бороться со стрессом и действуют как природные антидепрессанты, в них много фолиевой кислоты, что крайне полезно при росте организма. При термической обработке помидоров, они почти не теряют своих полезных свойств, а ликопин в них только концентрируется. Помидоры употребляют в детском питании в свежем виде для салатов, а также в фаршированном, запеченном, тушеном других видах. И какой же борщ или щи без помидоров. Детям помидоры постепенно вводят примерно с года, но строго следят за их спелостью и качеством.

11. Баклажаны являются достаточно полезными овощами, но не все дети их любят за наличие зернышек и специфическую структуру мякоти. В составе овоща содержится достаточно полноценного белка, достаточно калия и кальция, железа и витамина С, также много витаминов группы В и каротин. Есть один секрет при приготовлении баклажанов для детей – перед использованием их нужно посолить, чуть-чуть подержать и отжать сок, либо подержать их в соленой воде, так уйдет горькое вещество из шкурки и мякоти. Для детей стоит готовить баклажаны без шкурки. Баклажаны для детей не стоит сочетать с мясом, так как это белковые продукты блюдо будет слишком «тяжелым» для желудка, а вот сочетать баклажаны с другими овощами или с крупами – самое верное решение. Баклажаны можно иногда применять как альтернативу мясу за счет их белкового составляющего.

12. Болгарский перец. Перцы могут быть разных цветов, и за счет этого различается их состав, могут быть колебания количества каротина и витаминов, хотя все перцы насыщены полезными веществами. В перце содержится достаточное количество эфирных масел и растительных жиров, а также много витамина А и Р, аскорбиновой кислоты, витаминов В1 и В2, фолиевой кислоты, пектинов, кальция, цинка, железа, магния. А витамина С в них больше, чем в лимоне и смородине. Кроме того, зеленые сорта перца содержат много кремния для здоровья ногтей, волос и зубов. Перец применяют в разных видах, в салатах, в мясных и овощных блюдах, его фаршируют мясным фаршем, готовят с ним супы и закуски. Детям полезен перец всех цветов в свежем и термически обработанном виде. В летнее время необходимо по возможности использовать максимальное количество именно свежих, сырых овощей, которые можно употреблять как в салатах и закусках, так и просто кусочками. Это полезно для пищеварения и стимуляции аппетита.

Еще один вариант, который можно использовать для насыщения детского рациона овощами: готовить **«смужи» и супы-пюре**. Для смужи можно использовать множество сочетаний овощей и фруктов: яблоко, сельдерей и сок лимона, или же огурцы без кожицы с укропом, и солью. Все компоненты измельчаются в блендере и по желанию немного разбавляются минеральной водой. Смужи, в некотором смысле, лучше овощных соков, поскольку вся клетчатка, содержащаяся в овощах, переходит в этот густой и ароматный напиток. А в суп-пюре можно без труда превратить абсолютно любой овощной суп, который вы приготовили для всей семьи: это отличное решение, если ребенок не любит именно плавающие в супе кусочки овощей.

И последний момент, самый главный: **ешьте овощи сами**. Если ребенок изо дня в день будет видеть, что его мама с удовольствием хрустит морковкой, а папа кладет на бутерброд ломтики огурцов и помидоров, то и он сам начнет повторять за взрослыми. Дети так устроены, что во всем стремятся походить на старших. И это самый надежный путь приучения всех членов семьи к здоровому рациону и здоровому образу жизни в целом.

Ваши педагоги.

Консультация для родителей

«Нужен ли ребенку
дневной сон?»



Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что "тихий час" для них обязателен. Увы, но в большинстве семей нет традиции укладывать детей спать днём в выходные дни. Вот и получается, что "детсадовские" дети по выходным отдыхают от режима, а малыши, не посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены дневного сна. Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных родителей считают, что до 6 лет каждому ребёнку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырём годам дети отдают сну около 12-ти, а с шести лет - 10-ти часов. Уже к 7-8 годам организм начинает перестраивается на монофазный (исключительно ночной) сон. С этого времени от привычки спать днём

можно
отвыкать.



Однако, по утверждению большинства специалистов, некоторые скрытые элементы полифазности сохраняются у многих ребят. Многие мамы, перестав укладывать малышей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно. И все же, если вы проявите немного настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится.



Во-первых, для того, чтобы быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма. По ним природа проверяет все остальные биоритмы: от многолетних циклических процессов до микроритмов.

Освободив малыша от дневного сна, вы создаете почву для рассогласования многих процессов в организме, создавая предпосылки так называемого "десинхроноза биоритмов".

Следствием этого зачастую становится как повышенная возбудимость, так и быстрое утомление детей, задержки нервно-психического, а в сложных случаях и физического развития. Наблюдается ослабление иммунитета, склонность к простудам и инфекциям, задержки роста. Такие дети часто устают они сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Доводов "за" дневной сон предостаточно. Увы и ах, многие дети с этими аргументами категорически не согласны! Им, видите ли, лучше знать... Очень многие родители идут на поводу детей и утверждают, что идти против воли ребёнка совершенно бессмысленно.

Конечно, очень часто за этим стоит простое нежелание тратить время и нервы на непростой процесс укладывания карапуза спать против его желания.



Некоторым детям в возрасте до 6-ти лет нужно до получаса для нормального засыпания, а родителям или некогда, или просто не хочется возиться с капризным ребёнком столько времени. Не ленитесь, этим вы мешаете собственному ребёнку нормально развиваться.



Многие дети не хотят укладываться спать днем, потому что не хотят быть похожими на "маленьких". В этом случае оптимальный способ убедить малыша спать - просто прилечь вместе с ним, рядом. Увидев, что вы тоже начали укладываться, дети довольно быстро успокаиваются и засыпают.

И еще - любые крайности вредны. Не стоит бояться и обратного, то есть любого кратковременного отклонения от режима. Изредка отступая от него, мы тренируем собственные биоритмы. Нашему организму такие встряски идут на пользу и помогают держать себя в тонусе.

✓ **Комплекс утренней гимнастики № 1**

1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.
Упражнения без предметов.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Наклоны из стороны в сторону (5 раз).
6. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).
7. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

✓ **Комплекс гимнастики после сна № 1**

«Я на солнышке лежу»

Солнышко проснулось и нам улыбнулось.	<i>(дети улыбаются)</i>
Вспомним солнечное лето, вспомним вольную пору.	<i>(потягивание)</i>
Вспомним речку голубую и песок на берегу. <i>спинки прогреются на солнышке)</i>	<i>(повернитесь на живот, пусть ваши)</i>
Я на солнышке лежу, я на солнышко гляжу.	
Только я всё лежу и на солнышко гляжу. <i>вверх)</i>	<i>(лёжа на животе, поднимают ноги)</i>

Стоя на массажном коврике

А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно... <i>изображая пловца)</i>	<i>(поочерёдные круговые махи руками,</i>
Вышли на берег крутой и отправились домой.	<i>(ходьба на месте)</i>

Дыхательная гимнастика

«Петух». И.п.: ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, хлопать ими по бёдрам. Выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку».

Загадки про овощи

Под землей живут семейки,
Поливаем их из лейки.
И Полину, и Антошку
Позовем копать...
— картошку —

Листья собраны в кочан
В огороде у сельчан.
Без нее во щах не густо.
Как зовут ее?
— Капуста —

Говорит коза, что козы
Очень любят нюхать розы.
Только почему-то с хрустом
Нюхает она...
— капусту —

Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице.
— морковь —

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.
— морковь —

Под землею подрастала,
Круглой и бордовой стала.
Под дождем на грядке мокла
И попала в борщ к нам...
— свекла —

Над землей трава,
Под землей бордовая голова.
— свекла —

Сидит дед во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.
— лук —

Заставит плакать всех вокруг,
Хоть он и не драчун, а просто ...
— лук —

Он никогда и никого
Не обижал на свете.
Чего же плачут от него

И взрослые и дети?

— лук —

Голова, а сверху ус.

Нет, не сладок он на вкус.

Прибежали со всех ног

Мы к обеду рвать...

— чеснок —

Маленький и горький, луку брат.

— чеснок —

Хоть чернил он не видал,

Фиолетовым вдруг стал,

И лоснится от похвал

Очень важный...

— баклажан —

Сразу этот овощ по цвету узнают,

Синим господином все его зовут.

С кожурой блестящей и продолговат,

Угостить он взрослых и детишек рад.

— баклажан —

Он бывает, дети, разный —

Желтый, травяной и красный.

То он жгучий, то он сладкий,

Надо знать его повадки.

А на кухне — глава специй!

Угадали? Это...

— перец —

Круглый бок, желтый бок,

Сидит в грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это?

— репка —

Кругла да гладка,

Откусишь-сладка.

Засела крепко

На грядке ...

— репка —

Ее тянут бабка с внучкой,

Кошка, дед и мышка с Жучкой.

— репка —

Желтый мячик в землю врос,

Сверху лишь зеленый хвост.

Держится за грядку крепко

Круглый овощ. Это...

— репка —

Щеки розовые, нос белый,
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она.

— редиска —

То она «сосулька»,
То румянцем пышет,
Но вкусна в салате
Горькая...

— редиска —

Он в теплице летом жил,
С жарким солнышком дружил.
С ним веселье и задор.
Это — красный...

— помидор —

Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.

— помидоры —

У красавца-толстяка
Ярко-красные бока.
В шляпе с хвостиком синьор —
Круглый спелый...

— помидор —

В огороде вырастаю.
А когда я созреваю,
Варят из меня томат,
В щи кладут
И так едят.

— помидоры —

Наши поросятки выросли на грядке,
К солнышку бочком, хвостики крючком.
Эти поросятки играют с нами в прятки.

— огурцы —

Летом – в огороде,
Свежие, зеленые,
А зимою – в бочке,
Крепкие, соленые.

— огурцы —

Лезут по веревочке
Братья с грядки-горочки.
Эти братья — близнецы,

А зовут их...

— огурцы —

В этих желтых пирамидках

Сотни зерен аппетитных.

— кукуруза —

Голова на ножке, в голове горошки.

— горох —

Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки.

— горох —

Это вовсе не игрушка —

Ароматная...

— петрушка —

Кустик с запахом приятным,

Душистым, пряным, ароматным.

Он форму зонтика имеет,

Когда в нем семена созреют.

— укроп —,

Этот овощ тыкве брат —

Тоже с виду толстоват.

Лег под листик на бочок

Между грядок...

— кабачок —

Что это за рысачок

Завалился на бочок?

Сам упитанный, салатный.

Верно, детки...

— кабачок —

На арбуз похожая —

Тоже толстокожая.

К платью желтому привыкла,

Греется на солнце...

— тыква —

Всех овощей она царица,

Своей величиной гордится.

На дыню издали похожа,

На рыжий мяч большущий тоже.

— тыква —

Пальчиковые игры по теме: «Овощи»

«У Лариски – две редиски»

у Лариски – две редиски. (по очереди разгибать пальчики)

У Алешки – две картошки.

У Сережки-сорванца – два зеленых огурца.

А у Вовки – две морковки.

Да еще у Петьки две хвостатых редьки.

«Салат».

Мы морковку чистим- чистим, (Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой).

Мы морковку трём-трём, (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперед-назад).

Сахарком её посыплем («Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками).

И сметанкою польём. (Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая).

Вот какой у нас салат, (Протягивают ладони вперед).

Витаминами богат! (Поглаживают ладошкой живот)

«Огород»

Массаж фаланг пальцев (на каждую строчку – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца)

Вырос у нас чеснок, (указательный)

Перец, томат, кабачок, (средний)

Тыква, капуста, картошка (безымянный)

Лук и немножко горошка. (мизинец)

Овощи мы собирали, (мизинец)

Ими друзей угощали, (безымянный)

Квасили, ели, солили, (средний)

С дачи домой увозили. (указательный)

Прощай же на год, (большой палец левой руки)

Наш друг – огород! (большой палец правой руки)

«Овощи»

В огород пойдем, (маршировать на месте)

Урожай соберем. (идти по кругу, взявшись за руки)

Мы морковки натаскаем, (имитировать, как таскают)

И картошки накопаем, (копают)

Срежем мы кочан капусты (срезают)

Круглый, сочный, очень вкусный. (показать руками)

Щавеля нарвем немножко (рвут)

И вернемся по дорожке. (идти по кругу, взявшись за руки)

«Репка»

Тянут, тянут бабка с дедкой *Вытягивание пальцев за ногтевые фаланги*

Из земли большую репку:

Вот пришла бы наша внучка, *Одноимённые пальцы прикасаются друг к другу.*

Помогла б собачка Жучка.

Где же кошка, мышка – крошка?

Хоть держалась крепко,

Вытянута репка.

«В нашем огороде»

В нашем огороде много овощей

Их пересчитаем, станет веселей.

(сжимаем – разжимаем пальцы)

Морковка, лук и огурец,

Помидор и перец.

(загибаем пальцы, начиная с большого)

Пять видов овощей назвали,

Пять пальчиков в кулак зажали.

(сжимаем – разжимаем пальцы)

«**Чищу овощи для щей**» *(вертикальные движения руками, словно отряхиваем земли)*

Сколько нужно овощей? *(пожимают плечами)*

Три картошки, *(загибаем три пальца на левой руке)*

Две морковки, *(загибаем еще два пальца)*

Луку полторы головки, *(загибаем пальцы на правой руке)*

Да петрушки корешок, *(еще один палец на правой руке)*

Да капустный кочешок *(загибаем палец)*

Потеснись-ка ты, капуста, *(“раздвигаем” в сторону капусту)*

От тебя в кастрюле густо!

Раз! *(выставляем большие пальцы рук)*

Два! *(указательные - другие в кулаке)*

Три! *(выставляем средние пальцы рук)*

Огонь зажжен, *(хлопаем)*

Кочерыжка, кочерыжка, *(показать большой палец)*

Выйди вон! *(спрятать руку с «кочерыжкой» за спину)*

Капуста

Мы капусту рубим-рубим,

(движение прямыми ладонями вверх-вниз)

Мы капусту солим-солим

(поочередное поглаживание подушечек пальцев)

Мы капустку трем-трем,

(потирать кулачок о кулачок)

Мы капусту жмем-жмем.

(сжимать и разжимать кулачки)

Попробовали... Пересолили...

Хозяйка однажды с базара пришла

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

(«шагают» пальчиками по столу.)

Картошку, капусту, морковку,

Горох, петрушку и свеклу.

(на каждое название загибают пальчик)

ОХ!

(хлопок в ладоши)

Вот овощи спор завели на столе –

Кто лучше, вкусней и нужней на земле.

(удары по столу кулачками и ладонями)

Картошка, капуста, морковка,

Горох, петрушка и свекла.

(на каждое название загибают пальчик)

ОХ!

(хлопок в ладоши)

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала

(стучат ребром ладони по столу)

Картошку, капусту, морковку,

Горох, петрушку и свеклу.

(на каждое название загибают пальчик)

ОХ!

(хлопок в ладоши)

Накрытые крышкой, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке

(стучат ребром ладони по столу)

Картошка, капуста, морковь,

Горох, петрушка и свекла.

(на каждое название загибают пальчик)

ОХ!

(хлопок в ладоши)

И суп овощной оказался неплох.

Овощи.

Раз, два, три, четыре, пять

Будем овощи считать.

Раз - капуста, Два - лучок,

Три - румяный кабачок.

Четыре - свекла, Репа - пять.

Все успели посчитать! Огород.

Приложение 9

Артикуляционная гимнастика

«РЫБКА ШЕВЕЛИТ ГУБАМИ»

Цель: развитие артикуляционной моторики.

Описание: Смыкать и размыкать губы.

«ПТЕНЦЫ» («ДОМИК ОТКРЫВАЕТСЯ»)

Ротик широко открыт,

Язычок спокойно спит.

Цель: научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении.

Описание: Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

«ХОБОТОК»

Я слегка прикрою рот,

Губы – «хоботом» вперед.

Далеко я их тяну,

Как при долгом звуке: у-у-у.

Цель: вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их подвижность

Описание: Вытянуть сомкнутые губы вперед «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

«ЗАБОРЧИК»

Цель: развитие артикуляционной моторики.

Описание: Улыбнуться, показать верхние и нижние зубы. Удерживать до 10.

«ПЯТАЧОК»

Цель: развитие артикуляционной моторики.

Описание: Вытянуть вперед губы пяточком и покрутить им вправо-влево, вправо-влево(8-10 раз).

«ЧИСТИМ ЗУБЫ СНАРУЖИ»

Зубки верхние снаружи

Нам почистить очень нужно.

Зубки нижние – не хуже,

Тоже чистки просят дружно.

Цель: отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.

Описание: Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

« Шарик»

Шарик слева, шарик справа,

Есть у нас одна забава:

В щеки дуем – чередуем,

То в одну, а то в другую.

Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений и умение переключаться.

Описание: Ребёнок в спокойном темпе поочередно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую.

«САМОВАР»

Щеки надую и выпущу пар,

И запыхчу, как большой самовар.

Цель: укреплять мускулатуру губ и щек.

Описание: Сжать губы, надуть щёки, удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося «Пых!».

«СДУЙ ВАТКУ С ЛАДОШКИ»

Цель: развитие артикуляционной моторики.

Описание: Вытянуть губы вперед трубочкой и подуть на ватку или бумажку. Можно сдувать ватку со стола, с ладошки другого ребенка.

«ХОМЯЧОК»

Языком давить стараюсь,

В щеку сильно упираюсь.

Раздалась моя щека,

Как мешок у хомяка.

Цель: развивать произвольные движения языка. Укреплять мускулатуру языка и щек.

Описание: Язык поочередно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд.

«РАСЧЕСКА»

Цель: развитие артикуляционной моторики.

Описание: Рот приоткрыть. Верхними зубами водить по нижней губе (5-6 раз, потом нижними зубами по верхней губе, как бы причесывая (5-6 раз).

«ЛОШАДКА»

Цок-цок-цок по мостовой-

Идет лошадка к нам с тобой.

Щелкай язычком быстрее,

Чтоб она пришла скорее.

Цель: отрабатывать подъём языка, подготавливать его к выработке вибрации, растягивать подъязычную связку (уздечку). Укреплять мышцы языка.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка («лошадка цокает копытами»).

«ЛЮБОПЫТНЫЙ ЯЗЫЧОК»

Вот и вышел на порог

Любопытный язычок.

«Что он скачет взад-вперед?» -

Удивляется народ.

Цель: укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.

Описание: Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперед-назад. Язык кладём на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.

«МАЛЯР»

Стал язычок твой маляром,

Он будет красить старый дом:

Вперед-назад, вперед-назад...

Ремонту каждый будет рад.

Цель: укреплять мышцы языка и развивать его подвижность.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолок»), делая движения языком вперед-назад.

«УЛЫБКА»

Широка Нева-река,

И улыбка широка.
Зубки все мои видны –
От краев и до десны.

Цель: вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.

Описание: Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

«БАРАБАНЩИК»

В руки барабан возьмем
И играть на нем начнем.
Язычок наверх подняли,
«Д-д-д-д» застучали.

Цель: отрабатывать подвижность языка и подготавливать его к вибрации, необходимой для звука «р». Укреплять мышцы языка (особенно кончика языка).

Описание: Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, звонко, отчётливо и многократно повторяя: «д-д-д». Звук «д» нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя (дуем на кончик языка). Темп убыстряется постепенно.

«КОТЕНОК ЛАКАЕТ МОЛОКО»

Цель: развитие артикуляционной моторики.

Описание: Быстрое выбрасывание и втягивание языка. При втягивании закругляем край языка, как бы захватывая молоко.

«ПОИГРАЕМ НА ГУБАХ»

Цель: развитие артикуляционного аппарата.

Описание: Через губы вдуваем воздух, периодически их смыкая: б-б-б-б.

«ЯЗЫК ЗДОРОВАЕТСЯ С ВЕРХНЕЙ ГУБОЙ»

Улыбнись, не будь груба,
Здравствуй, верхняя губа!

Цель: отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать его подвижность. Способствовать растяжке подъязычной связке (уздечки, если она укорочена).

Описание: Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.

«ЧАСИКИ» («МАЯТНИК»)

Влево-вправо кончик ходит,
Будто места не находит.

Цель: укреплять мышцы языка, отрабатывать его подвижность.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть острый язык как можно дальше вперед и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому: «Тик-так, тик-так». (10-12 раз). Прodelать упражнение 10-15 раз.

«ЯЗЫК ЗДОРОВАЕТСЯ С ПОДБОРОДКОМ»

Просыпается язык –
Долго спать он не привык.

И спросил у подбородка:
- Эй, какая там погодка?

Цель: отрабатывать движение языка вниз, развивать его подвижность. Укреплять мышцы языка. Способствовать растяжке подъязычной связки – уздечки (при ее укорочении).

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку, затем убрать язык в рот. Прodelать упражнение 5-10 раз.

«ОКОШКО»

Рот прикрою я немножко,
Губы сделаю «окошком».
Зубки рядышком стоят
И в окошечко глядят.

Цель: развивать мышечную силу и подвижность губ.

Описание: Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении 5-10 секунд.

Беседа в младшей группе «Правила поведения в группе»

Цель: содействие нравственному развитию детей

Задачи:

- конкретизировать первоначальные представления о правилах поведения в группе детского сада;
- способствовать развитию интереса к сфере взаимоотношений со сверстниками в детском саду;
- способствовать проявлению доброжелательного отношения к сверстникам

Оборудование: Лунтик, кукла Даша, демонстрационные картинки с **правилами группы**, сюжетные картинки для проведения игры, веселые смайлики.

Ход беседы:

Организационный момент «Все здесь».

Воспитатель: Здравствуйте дети, я вижу все ребята здесь.

Давайте поднимем руки и скажем «Все здесь!».

Сегодня мы с вами узнаем что-то новое.

Наши умные головки будут думать много, ловко.

Наши ушки будут слушать, ротик четко говорить.

Ручки будут хлопать, ножки будут топтать.

Спинки выпрямляются, друг другу улыбаемся!

Воспитатель обращает внимание детей на игрушку Лунтика, возле которого стоит новая кукла.

Лунтик сообщает, что с ним кукла Даша. Что он так много рассказывал ей о ребятах, о том, какие они приветливые, дружные, заботливые, что она захотела с ними познакомиться. И если ей понравится у них, она останется здесь.

Кукла Даша замечает, что всем ребятам вместе очень хорошо в группе, у всех такие веселые лица и просит рассказать ей о том, почему им здесь так хорошо.

Воспитатель: Дашенька, всем ребятам вместе хорошо в детском саду, потому что они выполняют правила поведения в группе.

Кукла Даша говорит, что ей интересно, но она не знает, что такое правило.

Воспитатель: Не расстраивайся кукла Маша. Сейчас спросим об этом наших ребят (ответы детей). Затем воспитатель делает вывод, что правило – это то, что надо выполнять, соблюдать. Когда правила соблюдают, то всем от этого хорошо и это радует всех. Но бывает так, что кто-то не любит или не хочет соблюдать правила, тогда их поведение огорчает всех.

Воспитатель: Сегодня я хочу рассказать вам о правилах нашей группы. Многие правила вы уже знаете, а с некоторыми я вас познакомлю.

Беседа с детьми с использованием демонстрационных картинок с правилами группы :

- 1.придя в детский сад, не забудь поздороваться с детьми и взрослыми;
- 2.если хочешь играть, попроси разрешения у ребят (можно, я с вами буду играть)
- 3.если тебя в игру не принимают, не приставай, придумай другую игру;
- 4.поиграл – убери игрушки;
- 5.если в одну игру хочется играть 2-3 детям, не спорь, а посчитай по считалке;
- 6.не отбирай, не ломай, не дерись;
- 7.если обидели, не кричи, а напomini другу, что надо попросить прощения;
- 8.на занятиях один говорит – остальные слушают;
- 9.пришли родители, попроси разрешения пойти домой и попрощайся со всеми.

Воспитатель:

Итак, утро. Вы пришли в детский сад. Что надо сделать? (дети – поздороваться).

С кем? (дети – с ребятами и с взрослыми).

Первое правило: «Придя в детский сад, не забудь поздороваться с детьми и взрослыми.

Правило номер два: «Если хочешь с кем-то играть, попроси разрешения у ребят». Как вы попросите разрешения, что вы скажите? Индивидуальные ответы детей («Можно я с вами буду играть?»).

Но если вас в игру не принимают, не приставай, есть третье правило: «Придумай другую игру».

А вот это правило вы знаете сами. Если ты уже поиграл, что надо сделать с игрушками? (дети – надо убрать игрушки за собой на место).

Давайте представим, что в группе появилась новая игрушка и в нее хотят играть и Саша, и Паша, и Оля, и Женя. Кто же будет играть с игрушкой? Кому она достанется? Надо спорить, ссориться? (ответы детей)

Правильно, не надо ссориться, а надо посчитать по считалке, кто будет играть с игрушкой. Дети встают в круг, сначала воспитатель проговаривает считалку, затем дети хором проговаривают считалку и выбирают, кто первый будет играть с новой игрушкой.

Считалка

«Раз, два, три – в кружочек встали.

Игроков пересчитали!

Где начало? Где конец?

Выйдет тот, кто молодец!»

Физкультминутка

Добрый день, мой милый друг (рукопожатие)

Посмотри-ка ты вокруг (дети поворачивают головы вправо и влево).

Здесь есть ты (кладем правую руку на плечо соседа),

Здесь есть я (кладем левую руку на грудь).

Будем вместе (обе руки ладонями соединяем с руками соседа)

Жить (хлопаем в ладоши)

Друзья (кладем обе руки на плечи соседа).

Ребята, а можно в группе драться, ломать и отбирать игрушки? (дети – нет)

Поэтому есть такие правила в группе «Не ломай!», «Не дерись!», «Не отбирай!»

А сейчас я хочу познакомить вас с новым правилом «Если обидели, не кричи, а напomini другу, что надо попросить прощения». Если Женя обидел Кирилла, то Женя должен попросить прощения у Кирилла. Женя, как ты будешь просить прощения, что ты скажешь? (прости меня, пожалуйста) – индивидуальные и хоровые ответы.

А сейчас придумайте, во что вы любите играть. Когда я хлопну в ладоши, вы все вместе мне скажите, во что вы любите играть. Саша, ты понял, во что любит играть Женя? Почему не понял? (потому что шумно, говорят все вместе, в один голос). Поэтому, есть еще одно правило, которое надо выполнять «Когда идет занятие или мы с вами беседуем, то говорит один, остальные – слушают».

И еще есть очень важное правило в нашей группе. Вечер. За вами пришли родители. Что надо сделать? (ответы детей). Надо попросить разрешения у воспитателя пойти домой и попрощаться со всеми.

Итог

Воспитатель: Дети, давайте вспомним, какие правила поведения в группе вы запомнили (дети перечисляют и обещают соблюдать правила).

После игры кукла Даша сообщает, что она остается в группе, так как здесь много детей, которые соблюдают правила и никого не огорчают, поэтому ей здесь понравилось.

Воспитатель: Дашенька, мы рады, что тебе понравилось в нашей группе, и что ты решила у нас остаться.

Воспитатель в конце занятия детей хвалит.

Подвижные игры для детей раннего возраста

Подвижная игра «Урожай».

В огород пойдем, (*Маршировать на месте.*)

Урожай соберем.

Мы морковки натаскаем (*«Таскают»*). *Изображать, как вытаскивают из земли морковь.*)

И картошки накопаем. (*«Копают»*). *Изображать, как копают.*

Срежем мы кочан капусты, (*«Срезают»*). *Изображать, как срезают у земли кочан.*

Круглый, сочный, очень вкусный, (*Показывают круг руками — 3 раза.*)

Щавеля нарвем немножко (*«Рвут»*). *Изображать, как рвут щавель.*)

И вернемся по дорожке. (*Маршировать на месте.*)

Игровое упражнение «Большие и маленькие ножки»

Дети вместе с воспитателем ходят по комнате большими шагами и произносят слова: «Большие ноги идут по дороге», затем идут или бегут маленькими, семенящими шажками и говорят: «Маленькие ножки бежали по дорожке». Движения повторяются несколько раз.

Идите (бегите) ко мне

Задачи. Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении без остановки.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях или на скамейке. Воспитатель становится на противоположную сторону комнаты на расстоянии 5—8 м от детей и зовет их к себе, называя по именам. При повторении упражнения воспитатель переходит на другую сторону комнаты.

Принеси игрушку

Задачи. Учить детей придерживаться указанного направления, самостоятельно ориентироваться в пространстве.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях. Перед ними на расстоянии 3—5 м стул, на нем игрушка. Воспитатель зовет к себе кого-либо из детей и предлагает ему принести игрушку: «Ты видишь, Леночка, там курочка сидит, принеси мне ее, пожалуйста!» Ребенок идет, берет игрушку и приносит ее. Воспитатель благодарит ребенка, называет еще раз игрушку и просит отнести ее на место. Затем это задание выполняет другой ребенок.

Если упражнение проводится с детьми от 1 года до 1 года

месяцев, то ребенок выполняет задание вместе с воспитателем, он берет ребенка за руку, идет с ним за игрушкой и также относит обратно.

Когда дети освоят это задание, упражнение можно провести с подгруппой. Воспитатель раскладывает игрушки (по количеству участников) на расстоянии 4—6 м от детей. Затем предлагает им пойти и принести по одной игрушке, а затем отнести на место. Воспитатель помогает лишь тем, кто затрудняется в выполнении задания. Каждую игрушку дети кладут на отдельный стул.

Перешагни палку

Задачи. Учить детей во время ходьбы не шаркать ногами, поднимать их, развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесия.

Описание упражнения. Положить на середину коврика палку. В конце коврика поставить стул и на сиденье положить игрушку (матрешку, зайку, и т. п.).

Воспитатель предлагает ребенку пройти по коврику, перешагнуть палку, подойти к стулу, взять игрушку и шагом вернуться на место. Затем задание выполняет другой ребенок.

Когда дети научатся самостоятельно выполнять упражнение, можно повторить задание сразу со всей подгруппой (дети идут друг за другом). Можно также усложнить упражнение: положить на пол параллельно 2—3 палки (обручи) на расстоянии 1 м. При этом надо следить, чтобы дети не наступали на палку (ставили ногу в центр обруча).

Пройди по дорожке

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия и глазомер.

Описание упражнения. Подгруппа детей сидит на стульях у одной из стен комнаты. Воспитатель проводит на полу две параллельные линии или кладет 2 веревки длиной 2,5—3 м на расстоянии 35—30 см и говорит детям, что это дорожка, по ней они пойдут к мишке (кукле, зайке),

который сидит на стуле (примерно в 1 м от конца дорожки) и ждет их. Идти надо осторожно; когда ребенок подойдет к мишке, он может его погладить, а затем вернуться на место.

Вначале воспитатель приглашает каждого ребенка, называя его по имени; дети идут по дорожке по одному. По необходимости воспитатель подает ребенку руку и обращает внимание на то, чтобы он не наступал на линии или веревки. Постепенно дети упражняются в ходьбе по дорожке друг за другом, а затем возвращаются по ней обратно. Надо следить, чтобы они не мешали друг другу и не наталкивались на идущего впереди.

Подползи под воротца

Задачи. Упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезании под препятствие, не задевать его.

Описание упражнения. Дети располагаются на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Впереди на коврике на расстоянии 2—3 м поставлена дуга — воротца. Воспитатель приглашает самого смелого малыша, предлагает ему доползти на четвереньках до воротца, пролезть под ними, встать и вернуться на свое место (рис. 10).

По мере усвоения упражнения можно усложнить его: ползти на четвереньках и пролезть в обруч, подлезть под 2—3 дуги, стоящие на расстоянии 1 м друг от друга. Малышам полутора лет доступно подлезть под палку, под рейку и под гимнастическую скамейку. При этом упражнение выполняют одновременно все дети подгруппы.

Найди игрушку (спрячем игрушку)

Задачи. Приучать детей находить определенный предмет, ходить в указанном направлении, двигаться по сигналу воспитателя.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты. Воспитатель показывает игрушку и спрашивает: «Что у меня в руках?» Если дети не ответят, говорит: «Это собачка. Она спрячется, а мы пойдем ее искать», ставит игрушку так, чтобы она была хорошо видна, потом возвращается к детям: «Где собачка? Пойдем искать собачку». Воспитатель берет за руку застенчивых, малоактивных детей, все идут к собачке, гладят ее и возвращаются на место. Педагог ставит собачку в другое место, и игра повторяется.

Как игровые упражнения с детьми второй группы раннего возраста проводятся имитационные движения: «Маленькие и большие», «Птицы машут крыльями», «Ловля бабочек», «Деревья качаются», «Паровоз», «Мишка ходит».

Пройди по дорожке (тропинке)

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

Описание упражнения. Воспитатель проводит на полу две параллельные линии (или кладет две веревки; длина 2,5—3 м) на расстоянии 25—30 см и говорит детям, что это дорожка, по ней они пойдут гулять. Дети идут друг за другом, стараясь не наступать на линии. В том же порядке возвращаются обратно. Идти надо осторожно, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди идущего. Это упражнение хорошо проводить на участке. Осенью можно направить дорожку к дереву и предложить детям пройти по ней и принести листья, желуди, семена клена, что оживит игру.

Если игровое упражнение проводится в помещении, можно в конце дорожки разместить флажки, игрушки и дать задание принести их.

Птички в гнездышках

Задачи. Упражнять детей в беге в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве.

Описание игры. С одной стороны площадки или комнаты свободно раскладывают обручи по количеству детей. Каждый ребенок стоит в своем обруче — это гнездышко, в нем живет птичка. По сигналу птички вылетают из гнезд и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям — клюют корм. «Полетели птички в гнезда!» — говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется.

Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила — разложить 3—4 больших обруча — «в гнезде живет несколько птиц». На сигнал «полетели птицы в гнезда» дети бегут, в

каждый обруч встают 2—3 малышей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.

Кошка и мышки

Задачи. Упражнять детей в подлезании (или пролезании), умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой детей (8—10) в комнате (на ковре) или на лужайке, покрытой мягкой травой. На середине комнаты (на ковре) или лужайке на ребро ставят гимнастическую лестницу или натягивают шнур. С одной стороны отгороженного пространства — домик мышек. Выбирают кошку. Она садится на стул или пенек. Мышки сидят в норках, за лестницей. Воспитатель говорит:

***Кошка мышек сторожит,
Притворилась, будто спит.***

Мышки вылезают из норок (пролезают между рейками лестницы или подлезают под шнур) и бегают. Через некоторое время воспитатель говорит:

***Тише, мышки, не шумите,
Кошку вы не разбудите...***

Кошка слезает со стула, встает на четвереньки, выгибает спину, громко произносит: «мяу» — и ловит мышей, они бегут в свои норки (не подлезать под шнур или рейки лестницы). Роль кошки вначале поручается наиболее активному ребенку, затем к этой роли привлекаются и другие дети. Игра повторяется каждый раз с новой кошкой.

Целься вернее

Задачи. Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

Описание упражнения. Дети (не более 8—10) встают в круг (обозначается мелом) и берут маленькие мячи или мешочки с песком. В центре круга на расстоянии 1—1,5 м от детей стоит ящик (большая корзина или сетка). По сигналу воспитателя дети бросают предмет в ящик одной рукой от плеча снизу. Затем идут к ящику, каждый берет один предмет, возвращается на свое место и повторяет бросок. Дети бросают правой и левой рукой.