Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад комбинированного вида №59» д. Новое Девяткино

Краткосрочный проект для детей первой младшей группы на тему:

**Я и моё тело**

Разработала воспитатель

Баринова Ю.М.

Новое Девяткино, 2025

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | АКТУАЛЬНОСТЬ ВЫБРАННОЙ ТЕМЫ | 3 |
| 2 | ПАСПОРТ ПРОЕКТА | 5 |
| 3 | ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОЕКТУ | 6 |
| 4 | ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 8 |
| 5 | СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 10 |
| 6 | ПРИЛОЖЕНИЯ | 11 |

**1. Актуальность выбранной темы**

Знаменитый отечественный физиолог И.П. Павлов неоднократно подчёркивал, что все существующие принципы воспитания и обучения должны опираться на знания законов физиологии. Каждый человек обязан иметь самое полное представление о строении собственного тела, для того чтобы поддерживать его в работоспособном состоянии, сохраняя и укрепляя здоровье всех жизненно важных органов. Соответственно, формировать начальные представления о строении и функциях своего организма необходимо начинать с раннего возраста.

Малыши 2-3 лет отличаются высоким уровнем любознательности поэтому легко запоминают любой познавательный материал, особенно если он предлагается им в занимательной игровой форме с помощью ярких наглядных пособий. В этом возрасте дети постепенно осознают важность соблюдения культурно-гигиенических навыков и охотно их осваивают. Воспитанники первой младшей группы начинают понимать, что значит быть здоровым и как надо себя вести, чтобы не заболеть. Быть здоровым в представлении маленького ребёнка означает быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Поэтому очень важно предлагать детям актуальные для них и научно-обоснованные знания о строении тела человека, о правильном уходе за ним, возможностях укрепления всех его органов и частей. Таким образом, мы помогаем ребёнку лучше узнать и понять самого себя.

Таким образом, **актуальность** выбранной темы обусловлена необходимостью научить детей раннего возраста знать особенности строения и функционирования своего тела, а также возможности сохранения и укрепления его здоровья.

**Проблема:** у детей 2-3 лет недостаточно сформированы начальные представления о своём теле и важности сохранения и укрепления его здоровья с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни.

В проекте «Я и моё тело» представлена система работы, которая посредством разнообразных видов деятельности способствует проявлению у детей раннего возраста интереса к изучению собственного тела и возможностей укрепления его здоровья с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни.

**Цель проекта:** создание благоприятных психолого-педагогических условий, способствующих развитию у детей 2-3 лет представлений о собственном теле и возможностей укрепления его здоровья с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

1. Познакомить детей со строением своего тела и функциями его основных органов и частей.
2. Уточнить и расширить представления малышей о здоровье и здоровом образе жизни.
3. С помощью разнообразных видов деятельности пробудить у воспитанников желание заботится о своём теле с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни.

**Психолого-педагогические условия:**

* Организациясотрудничества всех участников образовательного процесса.
* Благоприятный психологический климат в группе.
* Создание развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с темой проекта.
* Использование эффективных методов и приёмов, форм работы, соответствующих возрасту и индивидуальным особенностям детей данной группы: рассказ воспитателя с демонстрацией красочных дидактических пособий; чтение и обсуждение художественной и научно-популярной литературы по теме проекта; игра, художественное творчество.

**Основные направления, методы и формы работы над проектом**

**Работа с детьми:**

* Знакомство детей со строением тела человека и объяснение важности соблюдения культурно-гигиенических навыков и здорового образа жизни для сохранения и укрепления его здоровья.
* Организация дидактических, сюжетно-ролевых и подвижных игр.
* Создание художественных творческих работ.
* Проведение тематических занятий, посвящённых правильному уходу за своим телом.
* Чтение и обсуждение художественных произведений.

**Работа с родителями:**

* Индивидуальные и групповые консультации для родителей по теме проекта.
* Совместная подготовка развивающей предметно-пространственной среды в группе по теме проекта.
* Оформление стендов в приёмной и информации в социальных сетях, посвящённых необходимости поддержания здорового образа жизни в семье.

**Педагогическая работа:**

* Самообразование по данной теме проекта.
* Использование эффективных игровых технологий, методов и приёмов работы, соответствующих возрасту и индивидуальным особенностям детей данной группы.
* Планирование и организация работы в сотрудничестве с родителями и младшим воспитателем.
* Оформление развивающей среды в группе по теме проекта.

**Планируемый результат**: в группе созданы благоприятные психолого-педагогические условия, способствующие формированию у детей раннего возраста представлений о собственном теле и возможностях укрепления его здоровья с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни. Родители понимают важность знакомства малышей со строением собственного тела и возможностях укрепления его здоровья с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и поддержания здорового образа жизни в семье. Организовано эффективное сотрудничество и взаимодействие всех участников образовательного процесса. Воспитателями используются эффективные игровые технологии, методы и приёмы, формы работы, соответствующих возрасту и индивидуальным особенностям детей данной группы.

**Критерии и показатели эффективности проекта:**

1. **Повышение качества образования**: уровень сформированности представлений детей группы о собственном теле и возможностях укрепления его здоровья с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни.
2. **Эмоциональное благополучие детей:** наличие положительного психологического микроклимата в группе; формирование положительной самооценки, «Я-концепции» ребёнка.
3. **Повышение уровня профессиональной компетентности педагога:** рост личных достижений; удовлетворённость результатами проектной деятельности; улучшение психологического микроклимата в коллективе, взаимоотношений с родителями.

**Диагностический инструментарий для определения эффективности проекта:** наблюдение, беседы, анализ и самоанализ занятий и мероприятий с детьми и родителями; анализ продуктов детской деятельности; педагогическая диагностика по соответствующим разделам программы.

**2. Паспорт проекта**

1. База реализации проекта: МДОУ «ДСКВ №59» д. Новое Девяткино, структурное подразделение №2 (Арсенальная д.7), первая младшая группа №1 «Солнышко»
2. Цель: создание благоприятных психолого-педагогических условий, способствующих развитию у детей 2-3 лет представлений о собственном теле и возможностей укрепления его здоровья с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни.
3. Адресная направленность проекта: воспитанники, родители, воспитатели.
4. Продолжительность проекта: краткосрочный 03.02.2025 – 07.02.2025.
5. Вид проекта: практико-ориентированный, познавательный, творческий.
6. Участники: воспитанники первой младшей группы №1 «Солнышко»
7. Форма педагогического проектирования: познавательная и творческая деятельность.
8. Основные этапы проекта:
* Подготовительный этап (03.02.25) – изучение проблемы. Подготовка проекта.
* Формирующий этап – (04.02.2025 – 06.02.2025) реализация проекта. Консультирование родителей. Организация продуктивной совместной деятельности участников образовательного процесса. Творческая деятельность с детьми.
* Заключительный этап (07.02.2025) – обобщение и анализ результатов работы по проекту.
1. Критерии эффективности проекта: повышение качества образования; эмоциональное благополучие детей; повышение уровня профессиональной компетентности педагога.

**3. ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОЕКТУ**

**1 этап – подготовительный.**

1. Определение проблемы проекта: у детей 2-3 лет недостаточно сформированы начальные представления о своём теле и важности сохранения и укрепления его здоровья с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни.
2. Определение целей, задач проекта, критериев и показателей его эффективности.
3. Методическая работа по подбору материала для реализации проекта: соответствующей литературы, наглядно-дидактических пособий, дидактических и подвижных игр и пр.
4. Привлечение родителей к работе над проектом.
5. Распределение обязанностей между участниками проекта.

**2 этап – реализация проекта.**

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательная область | Виды деятельности |
| Социально-коммуникативное развитие | *Трудовое воспитание:* развитие навыков самообслуживания.«Правильно одеваемся на зимнюю прогулку», «Высушим мокрые перчатки и штаны на батарее», «Сложим одежду в шкафчике аккуратно».*Формирование основ безопасности:*Беседы: «Аккуратно ходим по льду», «Есть можно только с чистыми руками», «На прогулку обязательно надеваем шарфик и перчатки», «Нельзя есть снег и песок!» и пр.Сюжетно-ролевые игры:«На приёме у врача», «Вымоем куклу Катю», «Парикмахерская», «Приготовим вкусный и полезный обед».Дидактические игры:«Научим куклу умываться правильно», «Полезные и вредные продукты», «Хорошо и плохо», «Чудесный мешочек с предметами гигиены» (см. Приложение 1) |
| Физическое развитие | Развитие представлений о здоровом образе жизни:Беседа: «Быть здоровыми хотим».Физкультминутки:«Буратино», «Умываемся», «Как живёшь?» (см. Приложение 2).Подвижные игры и упражнения: «Мальчики и девочки», «Тележка», «Баранка», «Мельница», «Мостик», «Свечка», «Зёрнышко», «Волшебная палочка», «Мой весёлый звонкий мяч» и др. (см. Приложение 3).Занятие с элементами тренинга совместно с психологом детского сада «Осеннее путешествие», направленное на уточнение знаний о себе и своём теле; развитие крупной и мелкой моторики, координации движений.  |
| Познавательное развитие | Беседы: «Я и моё тело», «Что надо делать, чтобы тело было здоровым».Дидактические игры: «Покажи части тела и лица», «Будем знакомы!», «Это я», «Покажи у куклы Маши...», «Где же наши ручки?» (см. Приложение 1) |
| Художественно-эстетическое развитие | Изобразительная деятельность:«Бусики для куклы» (лепка), «Веселые прически» (кляксография), «Мальчики и девочки» (аппликация)Музыка:Песня: Е. и С. Железновы (Музыка с Мамой) «Части тела» |
| Речевое развитие | Обогащение словаря: «тело», названия основных частей тела и лица человека (голова, руки, ноги, пальцы, шея и т.д.)Пальчиковая гимнастика: «Как пальчики спят», «Дружба», «Весёлые пальчики» (см. Приложение 4). Чтение и обсуждение художественной литературы:А. Барто «Я расту», М. Ефремов «Тело человека», В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо». |
| Работа с родителями | Информационные стенды: «Здоровый образ жизни в семье», «Подвижные игры на осенней прогулке», «Соблюдение культурно-гигиенических навыков ребёнком начинается с положительного примера родителей».     Участие родителей в создании развивающей среды – помощь в подготовке дидактических игр о фруктах и овощах. Консультация для родителей «Как рассказать малышу о строении его тела» (см. Приложение 4). |

**4. Заключительный этап. Подведение итогов проекта с детьми**

У воспитанников группы частично сформированы начальные представления о своём теле и важности сохранения и укрепления его здоровья с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни. Работу в данном направлении необходимо продолжать, обращая особое внимание на значение правильного ухода за всеми частями тела для поддержания общего здоровья человека.

Продукт проекта – творческая деятельность детей (лепка «Бусики для куклы», рисование нетрадиционным методом (кляксография) «Веселые причеки»).

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

За основу проекта мы взяли положения ФГОС и ФОП ДО об охране и укреплении физического и психического здоровья детей, а также необходимости обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Анализ методической литературы по теме проекта позволил выделить следующие психолого-педагогические условия, способствующих формированию у детей раннего возраста начальных представлений о собственном теле и возможностей укрепления его здоровья с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни: организациясотрудничества всех участников образовательного процесса; благоприятный психологический климат в группе, способствующий развитию дружеских отношений между всеми участниками образовательного процесса; создание развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с темой проекта; использование эффективных методов и приёмов, форм работы, соответствующих возрасту и индивидуальным особенностям детей данной группы: рассказ воспитателя с демонстрацией красочных дидактических пособий; чтение и обсуждение художественной и научно-популярной литературы по теме проекта; игра; художественное творчество.

Работа над проектом подразумевала включение во все образовательные области задания, способствующие формированию и развитию представлений о строении собственного тела. Социально-коммуникативное развитие: проектная деятельность подразумевала расширение имеющихся навыков самообслуживания у воспитанников группы. Малыши учились не только правильно ухаживать не только за своим телом, но и за своими вещами (в частности, за одеждой). Формирование основ безопасного поведения включало минутки безопасности по вопросам сохранения здоровья за счёт адекватного поведения на прогулке в холодное время года. Дети также участвовали в беседах и играх о необходимости есть полезные продукты, правильно умываться, ухаживать за своими волосами, ногтями и т.д. Физическое развитие: разучили новые подвижные игры и физкультминутки, способствующие запоминанию названий и местонахождение основных частей своего тела. Провели совместно с психологом детского сада тематическое занятие с элементами тренинга «Осеннее путешествие». Предлагаемые на этом занятии игры и занимательные упражнения были направлены на уточнение знаний о себе и своём теле; развитие крупной и мелкой моторики, внимания и восприятия, координации движений и правильной осанки, создание положительного эмоционального фона. Все новые игры и упражнения, предложенные психологом, затем активно использовались воспитателями в процессе совместной деятельности с детьми и режимных моментах. Познавательное развитие: воспитанники познакомились со строением своего тела и закрепляли полученные знания в ходе дидактических и сюжетно-ролевых игр. Художественно-эстетическое развитие: малыши лепили фигурки весёлых человечков, используя знания о строении тела. На занятии, посвящённом уходу за волосами, дети нарисовали зубчики для расчёски. Выучили песенку о своём теле. Познакомились с произведениями детской литературы, которые рассказывают о важности правильного ухода за собой и своими вещами. Речевое развитие: разучили новые пальчиковые игры, познакомились с новыми словами, обозначающими части тела и научились их правильно употреблять.

Большую помощь в проектной деятельности нам оказали родители: помогли подготовить развивающую среду по теме проекта: новые дидактические игры; интересные книги и карточки для детей.

В результате работы над проектом у воспитанников группы частично сформированы начальные представления о своём теле и важности сохранения и укрепления его здоровья с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни. Работу в данном направлении необходимо продолжать, обращая особое внимание на значение правильного ухода за всеми частями тела для поддержания общего здоровья человека.

Продукт проекта – творческая деятельность детей (лепка «Весёлые человечки», рисование «Зубчики для расчёски»).

Критерии и показатели эффективности проекта следующие. В результате проектной деятельности повысилось качество образования: достаточный уровень сформированности представлений детей группы о собственном теле и возможностях укрепления его здоровья с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни. Воспитанники знают основные части своего тела (руки, ноги, голова, шея, пальцы, живот, спина и пр.) и лица (глаза, брови, нос, рот); имеют начальное представление об органах чувств (глаза, уши, нос, язык). Они умеют следить за чистотой своего тела, владеют необходимыми для своего возраста навыками самообслуживания. Дети могут выполнять разнообразные оздоровительные упражнения, пальчиковую гимнастику, играют в подвижные игры. Эмоциональное благополучие детей в группе на стабильно хорошем уровне, о чем свидетельствует благоприятный психологический климат, положительная самооценка и позитивная «Я-концепции» детей. Родители понимают важность знакомства малышей со строением собственного тела и возможностях укрепления его здоровья с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и поддержания здорового образа жизни в семье. В процессе педагогического проектирования повысился уровень профессиональной компетентности педагога; рост личных достижений; удовлетворённость результатами проектной деятельности; улучшились взаимоотношения с детьми и родителями.

Таким образом, в группе созданы благоприятные психолого-педагогические условия, способствующие формированию и развитию представлений воспитанников о строении собственного тела, важности сохранения и укрепления его здоровья с помощью соблюдения культурно-гигиенических навыков и основ здорового образа жизни. Следовательно, цель проекта достигнута, задачи решены.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Береснева, З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления в ДОУ / З.И. Береснева. – М.: 2004. – 304 с.
2. Виноградова Н.А. Образовательные проекты в детском саду. Пособие для воспитателей и родителей / Н.А. Виноградова, Е.П. Панкова. – М.: Айрис-Пресс, 2008. – 208 с.
3. Данилина Т.А. Социальное партнерство педагогов, детей и родителей. / Т.А.Данилина, Н.М. Степина. – М.: Айрис-Пресс, 2014. – 112 с.
4. Евдокимова Е.С. Технология проектирования в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 64 с.
5. Литвинова О.Э. Познавательное развитие ребенка раннего дошкольного возраста. Планирование образовательной деятельности. ФГОС. 2-3 года. – М.: ТЦ Сфера, 2023г. – 312с.
6. Лыкова, И.А. Изобразительная деятельность в детском саду третий год жизни. М.: Просвещение. – 2019 г. – 204.
7. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка: методическое пособие для практических работников ДОУ / М.Д. Маханева. – М.:АРКТН, 1999. – 165 с.
8. Николаева Е.И., В.И. Федорук., Е.Ю. Захарина. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада. – Издательство: Детство-Пресс, СПб – 2015. – 213с.
9. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие // Л.С.Кисилева, Т.А.Данилина, Т.С.Лагода и др. – М.: АРКТИ, 2003 – 96 с.
10. Русанова Л.С. Программа раннего развития «Маленькие ладошки». – М.: Просвещение. – 2023 г. – 214.
11. Ребёнок познает мир/авт-сост. Т.В. Смирнова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 167 с.
12. Современные формы работы с родителями [Электронный ресурс]// <http://www.vseodetishkax.ru/rabotnikam-doshkolnogo-obrazovaniya/112-sotrudnichestvo-pedagogov-i-roditelej-/798-sovremennye-formy-raboty-s-roditelyami-v-doshkolnom-uchrezhdenii>
13. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС, 2022г. – 215с.
14. Солодянкина О.В. Сотрудничество дошкольного учреждения с семьей. Пособие для работников ДОУ. // О.В. Солодянкина, М.: «Аркти», 2015, С. 221.
15. Субботский Е.В. Ребенок открывает мир. – М., Просвещение, 2005г. – 321с.

**Приложение 1**

**Дидактические игры**

 **«Будем знакомы!»**

**Ход игры:**Воспитатель: Ребята, сегодня я хочу вам предложить познакомиться со строением тела человека. Конечно, каждый из вас знает, как в целом устроено туловище человека, но для того, чтобы закрепить эти знания, я предлагаю разучить стих с движениями «Познакомимся с собой»:
Быть у каждого должна
Очень «умной» голова *(необходимо поднести руки к голове, покачать ею)*
Я верчу ей как умею,
Голова сидит на шее *(погладить шею сверху вниз три раза)*
Животик, спинка грудь – *(поочередно указывать на каждую часть тела руками)*
Их вместе «туловище» зовут *(обхватить себя руками)*
Съел еду я всю, и вот
Мой наполнился живот. *(погладить себя по животу)*

На прогулке не забудь
Закрывать от ветра грудь! *(обвести руками расположение грудной клетки)*
Руки – чтоб ласкать, трудиться,
Воды из кружечки напиться *(раскрыть и выставить вперед)*
На руке сидят мальчики –
Очень дружные веселые пальчики. *(пошевелить пальцами)*
Бегут по дорожке
Резвые ножки *(потопать ногами, имитируя бег)*
Споткнулся через Генку
И ушиб коленку *(погладить себя по коленям).*

**«Это я»**

Это глазки. Вот. Вот

(показывают сначала левый, потом правый глаз)

Это ушки. Вот. Вот.

(берутся сначала за левое ухо, потом – за правое)

Это нос. Это рот.

(левой рукой показывают рот, правой – нос)

Там спинка. Тут живот.

 (левую ладошку кладут на спину, правую – на живот)

Это ручки. Хлоп. Хлоп.

(вытягивают вперед обе руки, хлопают)

Это ножки. Топ. Топ.

(кладут ладони на бедра, топают)

Ой, устали. Вытрем лоб.

(правой ладонью проводят по лбу).

**«Покажи части тела и лица»**

Ход игры:

На столе перед ребёнком лежат картинка изображением мальчика *(девочки)*и маленькие карточки с изображением части тела и лица.

1. Ребёнок с помощью воспитателя показывает по очереди части тела и лица на себе, затем ребёнок на большой карточке находит нужную часть тела или лица по словесной инструкции.

2. Воспитатель показывает на большой картинке часть тела или лица, ребёнок с небольшой помощью воспитателя, находит такую же на маленькой карточке, называет её и показывает на себе и на другом ребёнке.

3. Ребёнок по словесной инструкции воспитателя, самостоятельно находит нужную часть тела или лица на маленькой карточке, называет ее и рассказывает, зачем она нужна. Например: глаза - видят; уши слышат и т. д.

**«Покажи у куклы Маши...»**

Ход игры: рассмотрите картинку, назовите части лица. Попросите ребёнка назвать ту часть лица, которую вы показываете, на его лице, на вашем лице, на лице куклы. Предложите ребёнку совершать воображаемые действия (умывать куклу) во время чтения вами потешки:

Водичка, водичка, умой кукле личико!.

Умой кукле глазки, умой кукле носик!

И ушки и щечки помыть не забудь!

При повторном проведении игры можно прочитать другую потешку:

Водичка, водичка, умой мое личико,

Чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

**«Где же наши ручки?»**

Ход игры:  Прочтите стихотворение и выполните движения в соответствии с его текстом.

Где же, где же наши... (ручки)      (руки спрячьте за спину)

Где же наши ручки?

Вот, вот наши ручки,

Вот наши ручки —            (хлопайте в ладоши)

Где же, где же

Наши ножки?                 (закройте коленки руками)

Где же наши ножки?

Вот, вот наши ножки,

Пляшут наши ножки,          (быстро переступайте с одной ноги на другую)

 Игру можно усложнить, спрятав любую другую часть тела или лица.

 **«Хорошо и плохо»**

Воспитатель показывает детям карточки, где изображены правильные и неправильные поступки детей по отношению к своему телу (ребёнок валяется в грязи или моет чисто руки и пр.) Дети должны сказать, хорошо это или плохо, с помощью воспитателя объяснить почему.

**«Полезные и вредные продукты»**

Перед ребёнком карточки с изображением фруктов и овощей, ягод, молока, творога и др. полезных продуктов, а также «вредных» (конфеты, пирожные и пр.) Надо выбрать полезные продукты, которые обязательно надо есть, чтобы быть здоровым.

 **«Чудесный мешочек»**

Содержание мешочка: расчёска, зубная щётка и паста, мыло, шампунь, мочалка, носовой платок, полотенце и пр.

Ход игры: дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.

**Приложение 2**

**Физкультминутки**

**«Умываемся»**

Ай, лады-лады-лады!                              дети хлопают в ладоши

Не боимся мы воды!

Чисто умываемся                                     движения имитирующие

Вот так, вот так!   умывание лица

Маме улыбаемся                                      развести руки в стороны,

Вот так, вот так!                                       улыбнуться

Ах, вода, вода, вода!                                ритмично потирать

Будем чистыми всегда!                     ладошки, имитируя мытье рук

Брызги – вправо, брызги – влево!    «стряхиваем воду с рук» -

Стало мокрым наше тело!                     пальцы сжать в кулачок,

                                                                  затем с силой выпрямить

Полотенчиком пушистым                    движения, имитирующие

                                                                 поочерёдное

Вытрем ручки очень быстро.               вытирание каждой руки

                                                                полотенцем

**«Как живёшь»**

Как живешь?              большие пальцы обеих рук – вверх,

Вот так!                        остальные собраны в кулачок

Как плывешь?            руками изображаем движения пловца

Вот так!

Как бежишь?              руки сгибаем в локтях,

Вот так!                      движение вдоль туловища

Вдаль глядишь?         поочередно прикладываем

Вот так!                       ладони ко лбу

Машешь вслед?

Вот так!                      энергичные движения кистями рук

Ночью спишь?

Вот так!                     ладони под голову

А шалишь?                кулачками обеих рук

Вот так!                     хлопнуть по надутым щекам

**Приложение 3**

**Подвижные игры и упражнения**

**Упражнения для развития мелкой моторики и укрепления кистей рук**

1. Весёлое упражнение «Тележка»: взрослый укладывает ребёнка животиком на большой мяч, держа за ноги. Малыш перебирает руками и двигается вперёд. Можно просто «водить» малыша на руках, придерживая за ноги. При помощи этого упражнения мы тренируем силу верхней части тела, корпуса и руки, устойчивость запястий, а также силу ног и предплечий.
2. Силовое упражнение «Баранка», которое выполняется с помощью детского эспандера, который ребёнок с силой сжимает то одной, то другой рукой.
3. «Мельница». В основе этого упражнения – вращение рук. Ребёнку необходимо выпрямить ручки, а потом выполнять круговые движения кулачками, затем вращать руки в локтевых суставах, в завершение – в плечевых.
4. «Мостик». Для выполнения этого упражнения надо сцепить ручки пальчиками, правая сверху, левая снизу, потянуть. Затем поменять руки местами, снова потянуть. Повторить несколько раз.
5. «Свечка». Малыш должен сложить ладошки обеих рук перед грудью и надавить, какая ладошка сильнее.

**Упражнение «Дорожка здоровья»**

По кругу раскладывают массажные коврики, маты, мягкие модули, скамейки, туннель для пролезания, обручи и пр. и предлагают детям пройти босиком по этой дорожке, преодолевая препятствия согласно инструкции (перелезть, перешагнуть, проползти и пр.)

**«Мальчики и девочки»**

Воспитатель говорит: «Хлопните в ладоши только девочки, а теперь только мальчики. Бегите ко мне девочки! Бегите ко мне мальчики! И т.д.

**«Мой весёлый, звонкий мяч»**

Ход игры. Взрослый читает стихи:

«Мой веселый, звонкий мяч, Желтый, красный, голубой,

Ты куда помчался вскачь? Не угнаться за тобой!»

*(С. Маршак)*

Малыши имитируют движения мяча, прыгают на месте. На слова: «Не угнаться за тобой — дети бегут от взрослого, который догоняет их.

**«Волшебная палочка»**

Ход игры. Педагог показывает детям волшебную палочку с ленточками. Уточняет с детьми, какого цвета ленточки, а затем предлагает поиграть с ними. Воспитатель медленно отходит от детей, пытающихся схватить ленточку. Можно догонять ленточки, передвигаясь на четвереньках. В конце игры педагог высоко поднимает палку и предлагает детям достать ленточки.

**«Зёрнышко»**

Воспитатель говорит: «Посадили зёрнышки в землю» — дети садятся на пол, обхватывают колени руками. Взрослый продолжает: «Полил дождь, а потом засветило солнце. Стало зёрнышко прорастать, появились росточки», — дети широко позёвывают, медленно поднимаются, потягиваются, поднимая ручки-росточки вверх и поворачиваются к солнышку. Воспитатель все действия выполняет вместе с малышами.

**Приложение 4**

**Пальчиковая гимнастика**

**«Как пальчики спят»**

Этот пальчик хочет спать, (загните мизинчик)

Этот пальчик лёг в кровать, (загните безымянный пальчик)

Этот пальчик чуть вздремнул, (загните средний пальчик)

Этот пальчик уж уснул,  (загните указательный пальчик)

Этот пальчик крепко спит.    (загните большой пальчик)

Тише, дети, не шумите,

Пальчики не разбудите.

***«*Дружба»**

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

(пальцы рук соединяются ритмично в «замок»)

Мы с тобой подружимся маленькие пальчики.

(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук)

Раз, два, три, четыре, пять,

(поочерёдное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев)

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

(руки вниз, встряхнуть кистями)

**Весёлые пальчики**

Этот пальчик мой танцует

(дети стучат указательным пальцем по бедру)

Этот вот кружок рисует.

(делают круговые движения средним пальцем)

Этот пальчик ловко скачет,

стучат безымянным по бедру

Будто лёгкий, лёгкий мячик.

А мизинчик, мой малышка,

(царапают мизинцем по ноге)

Коготком скребёт как мышка.

А большой мой, толстячок,

(прижимают большой палец к ладони)

Спать улёгся на бочок.

А теперь все по порядку

сжимают и разжимают пальцы

Пальцы делают зарядку.

Что, устали? Отдыхайте,

(сжимают пальцы в кулачок)

Спите, пальцы, засыпайте!

(при повторе выполняются движения другой рукой)

**Приложение 5**

**Консультация для родителей**

**Как рассказать малышу о строении его тела**

Что такое наше тело? Что оно умеет делать?

 Улыбаться и смеяться, прыгать, бегать, баловаться…

 М. Ефремов

В раннем возрасте ребёнок мыслит образами, постепенно привыкая к устной речи. Ещё до момента произнесения своих первых слов при должном развитии со стороны родителей малыш спокойно показывает пальчиком, где находятся те или иные части лица у себя, у куколок или родителей. Это первый шаг к изучению строения собственного тела, пониманию своей индивидуальности, соотношению себя с другими людьми, животными, выявлению схожести основных черт. Например, у окружающих живых существ есть глазки, которыми они видят, и ручки-ножки (лапки), с помощью которых ходят, удерживают еду.

Позднее ребёнок знакомится с более сложными структурами человеческого организма. Малыш становится более самостоятельным, ему всё интересно, хочется ко всему прикоснуться, во всём принять участие. Именно в этот период как никогда пригодятся знания о сохранении собственного здоровья посредством изучения внутренних органов, систем, их работе и основных свойствах. Когда и с чего начинать? Ребёнок младшего возраста, в особенности до момента развития полноценной речи, имеет визуальное понимание окружающего мира. На первом этапе родители могут начинать обучение анатомии с лица.

Для облегчения запоминания физиологии лица малышом можно использовать предложенный метод:

1. Сначала показывайте на себе, называя части лица и чётко проговаривая каждый звук, поскольку ребёнок должен запоминать, а позже воспроизводить слова, не проглатывая звуки.
2. После переходите к ребёнку: касайтесь и называйте части его лица.
3. Позже можно брать пальчик ребёнка, как бы направляя, чтобы он показывал на себе, запоминая расположение и параллельно вырабатывая правильную координацию движений.
4. Завершающим этапом является умение ребёнка распознавать и правильно показывать глаза, ушки, носик и т. д. у игрушек, животных, на картинках.

Постепенно можно усложнять обучение и переходить к частям туловища человека.

После того как малыш запомнил составляющие части лица, можно постепенно переходить к изучению туловища. Вначале это должны быть просто ручки-ножки, а после — более сложные части тела.

Для лучшего усваивания информации ребёнком, делайте упор на действия: что можно делать руками и ногами? Есть, держать, двигаться, играть и так далее.

Ребёнку будет интересно узнать, из чего состоят руки. На собственном примере покажите следующие игровые моменты с понятными для ребёнка объяснениями:

1. Плечи — ими так легко удивлённо пожимать вверх-вниз;
2. Подмышки — внутренняя часть руки, где очень щекотно от прикосновений и в которой меряют температуру;
3. Локоть — с помощью него сгибается рука, а ещё он острый и им очень больно ударяться.
4. Ладошки — с помощью них мы радостно хлопаем;
5. Пальцы — наши помощники, чтобы брать предметы или указывать на них;
6. Ногти — есть на каждом пальчике. Их нужно не забывать вовремя подстригать.

Такие части тела как предплечье, запястье, кисть и т. д. на начальном этапе обучения лучше пропустить, поскольку они слишком сложны для запоминания.

Многие родители в этот период уделяют особое внимание именно пальчикам, рассказывая малышу стишки-потешки о названиях каждого пальца или просто называя и считая каждый из них. Это своеобразная игра, когда малыш слушает, как мама считает и загибает пальчики, а затем и сам начинает это делать уже без посторонней помощи. Педагоги отмечают такой метод, как ранее ненавязчивое изучение математики, когда в возрасте до 3-х лет ребёнок приходит в детский сад, уже умея считать до 10. В первом классе школьнику намного проще считать на пальцах, имея уже хорошо закрепившийся навык.

Что должен знать ребёнок о ногах в раннем возрасте:

1. С помощью ног мы можем стоять, прыгать, бегать (обязательная демонстрация движений родителем);
2. Колени, как и локти, помогают ноге сгибаться. С их помощью мы можем приседать и очень часто на них падаем;
3. На стопе мы стоим, кроме того, она также как и рука имеет 10 пальцев с ноготками, которые нужно обязательно давать маме подстригать.

Постепенно можно рассказывать о бёдрах, щиколотке, пятке, носке и т. д. Поскольку некоторые дети очень не любят, когда им подстригают ногти, можно найти изображение со слишком отросшими ногтями на руках и ногах, объясняя малышу, что, если не стричь, будет очень сложно ходить и играть.

Продолжая изучать с ребёнком части тела человека, необходимо приводить описание с яркими, легко запоминающимися примерами:

1. Шея соединяет голову и туловище, с помощью неё мы вертим головой;
2. Туловище включает в себя несколько частей и является самым большим по размеру;
3. Животик очень любит, когда кушают, и урчит, если не поесть;
4. Спина находится позади тела, на ней спят, и ещё она обожает прикосновения (оздоравливающий массаж);
5. Попа – на ней сидят на стуле и горшке. Это настолько мягкая часть тела, что на неё практически не больно падать.

Описание других частей тела можно вести в том же забавном повествовании, приводя яркие примеры и, конечно же, не забывая показывать визуально их расположение. Не забывайте также о внятной разборчивой речи!

Станет огромным плюсом, если родители будут заниматься с ребёнком в игровой форме, лавируя, например, стишками-потешками, которых очень много на просторах интернета. Также забавно представить себя персонажем сказки, улыбаясь и изменяя голоса. Дети с удовольствием включаются в такие игры, легко усваивая даже самый сложный материал.