

## **Планирование образовательной деятельности с участниками образовательного процесса на неделю**

**Временной промежуток:** 14.10.2019-17.10.2019 года.

**Тема:** «Мы любим лес, его дары, ягоды, грибы» Лес, грибы, ягоды.

**Цель:** Создание условий для формирования новых и расширения имеющихся представлений детей по теме «Грибы, ягоды» и месте их произрастания

### **Задачи:**

1. Уточнить и активизировать представления детей о дарах леса;
2. Активизировать словарь детей по данной теме (*искать, грибы, ягоды, белый гриб, мухомор, лисичка, ножка, шляпка, малина, корзина, искать, ядовитый, около, рядом*). Совершенствовать грамматический строй речи (правильность употребления окончаний);
3. Воспитывать бережное отношение к природным ресурсам. Способствовать формированию основ экологической культуры.
4. Продолжать формировать представления и навыки безопасного поведения в природе, здорового образа жизни.
5. Формировать положительную установку на участие в совместной деятельности, доброжелательные отношения, навыки сотрудничества.

**Итоговое мероприятие:** Инсценировка сказки «Под грибом»

**Организация развивающей предметно-пространственной среды на неделю:** оборудование для сюжетно-ролевых игр по теме «Семья», «Кафе», модульные конструкции, коробки, машины-грузовик, мягкие модули, муляжи грибов, шапочки грибов, «Чудесный мешочек» предметные картинки «Грибы», макет «Огород», раскраски «Овощи», разрезные картинки «Корзинки с овощами», логические цепочки «Чего не хватает», мнемодорожка для чтения стихотворения, заготовки для аппликации по теме «Грибы», альбомные листы, клей-карандаш, трафареты, штриховки, шнуровки, детская художественная литература с иллюстрациями по теме.

**Организация взаимодействия с семьями воспитанников, вовлечение родителей в образовательный процесс на период с 14.10 – 18.10.19 г.**

№ п/п	Формы работы, Тема	Цель	Дата
1.	Информирование родителей план работы на неделю по теме «Лес, ягоды, грибы» Покажите ребенку картинки с изображением ягод и грибов и повторите их названия: Расскажите ребенку где они растут, что из них можно приготовить. Поиграйте в игру «Один, много», «Веселый счет», «Четвертый лишний».	Оказание помощи родителям в выборе игр и упражнений, способствующими совершенствованию связной речи и развитию познавательной деятельности детей.	14.10.19
2.	Памятка : «Что нужно знать о ядовитых грибах и ягодах». <i>Приложение 1.</i>	Пропагандирование безопасное поведение в природе	15.10.19
3.	Индивидуальные беседы по запросу родителей.	Расширение педагогического кругозора родителей за счет пополнения знаний о средствах и методах воспитания детей.	В течении недели.
4.	Консультация: «Правильное питание ребенка» <i>Приложение 2.</i>	Активизация представлений родителей о ЗОЖ и правильном питании.	16.10.19
5.	Совместная выставка из природных материалов «Лесные фантазии» <i>Приложение 3.</i>	Активизация детско-родительского досуга, развитие семейного творческого потенциала	В течении недели

ДАТА: 14 октября ПОНЕДЕЛЬНИК.

ТЕМА: «Мы любим лесные дары: ягоды и грибы» Лес, грибы, ягоды.

НОД. РЕЖ. МО- МЕНТЫ	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ. СОДЕРЖАНИЕ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ.
УТРО	<p>Приём детей.</p> <p><b>Беседа:</b> «Осень в сибирском лесу» Цель: Формирование первичных представлений об экосистеме сибирской тайги. Рассматривание сюжетных картинок по теме. Цель: развитие пассивного и активного словаря .</p> <p><b>Артикуляционная гимнастика. Утренняя гимнастика №2</b></p> <p><b>Хороводная игра</b> «Мы грибы-Антошки»</p> <p><b>Трудовая деятельность:</b> предложить поточить карандаши.</p> <p>Цель: формирование положительного отношения к труду, трудовых навыков</p> <p><b>КГН.</b> Ситуативный разговор «У меня красивая осанка». Цель: Продолжать закреплять спокойно сидеть за столом, соблюдая правильную позу.</p>	<p>Рассматривания картинки (игрушки) светофор.</p> <p>Настольные игры: «<i>Опасности в природе</i>».</p> <p>Карточки «<i>Найди такой же</i>». Художественно-творческая деятельность: раскраска «Лес».</p>
НОД	<p>9.00-9.20 – ФКЦМ Тема: «Лесные дары»</p> <p>9.30-9. 50 – Рисование. Тема: «Кисть рябины»</p> <p>15.20-15.40 –Музыкальное</p>	
ПРОГУЛКА	<p><b>Наблюдение №10</b></p> <p><b>Труд на участке:</b> Сбор мелких камней, опавших листьев, уборка игрушек по окончанию прогулки. Цели: формировать ответственное отношение к заданию; поощрять инициативу в оказании помощи друг другу, взрослым.</p> <p><b>П/и:</b> «У медведя во бору» Цель : развитие навыков бега.</p> <p><b>С/р.и.</b> «Прогулка в лес » Цель: Уточнение представлений, на основе которых ребята смогут развить сюжетную, творческую игру. Знакомство с правилами поведения в автобусе. Развитие интереса в игре. Формирование положительных взаимоотношений между деть ми. Воспитание у детей уважения к труду водителя и кондуктора.</p> <p><b>ОВД:</b> Ходьба по короткой и длинной дорожке. С Машей Т. Алей М. Цель: развивать координацию; закреплять представления о длине.</p> <p><b>М.П.И.</b> «Угадай, что изменилось». Цель: развивать наблюдательность.</p>	<p>Игры с выносным материалом.</p> <p>П/и по желанию.</p> <p>Игры с крупным конструктором.</p> <p>Наблюдения за объектами природы.</p> <p>Рисование мелками на асфальте, доске.</p> <p>.</p>
ВЕЧЕР	<p><b>Гимнастика после сна №2. Артикуляционная гимнастика.</b></p> <p><b>Д/и</b> «Опиши, я отгадаю» Цель: развивать умение описывать предметы и находить их по описанию.</p> <p><b>Индивидуальная работа: смотри план ИКР</b></p> <p><b>Д/и.</b> с Машей Т, Родионом Ч, Дашей П. «Что изменилось?» по заданию дефектолога</p> <p><b>Беседа в кругу:</b> «Как прошел день»</p>	<p>Игры на развитие мелкой моторики.</p> <p>Игры в развивающих уголках.</p>
ПРОГУЛКА	<p><b>Наблюдение № 17</b></p> <p><b>Экологическая игра</b> «Рамочка» Цель: расширить опыт прямого общения с природой, учить замечать мельчайшие детали природных объектов и отмечать их неповторимость.</p> <p><b>П/и</b> «Догони меня». Цель: учить быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.</p>	<p>П/И по желанию.</p> <p>Игры с выносным материалом.</p> <p>.</p>

ДАТА: 15 октября ВТОРНИК.

ТЕМА: «Мы любим лесные дары: ягоды и грибы» Лес, грибы, ягоды.

НОД. РЕЖ. МО- МЕНТЫ	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ. СОДЕРЖАНИЕ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ
УТРО	<p><b>Индивидуальные беседы</b> из опыта детей «Делимся впечатлениями о прогулках в лес». Цель: Уточнить представления о пользе леса, развитие активного словаря.</p> <p><b>Артикуляционная гимнастика. Утренняя гимнастика к. № 2.</b></p> <p><b>Трудовая деятельность:</b> мытьё игрушек . Цель: формирование положительного отношения к труду, трудовых навыков.</p> <p><b>Минутка безопасности:</b> «Опасные грибы и ягоды» Цель: Продолжать формировать представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в природе.</p> <p><b>КГН Д/ и.</b> с Владом Т, Ярославом Б.Матвеем А.. «Незнайка одевается!». Цель: формировать интерес к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры «Делаем заготовки на зиму», «Кафе»</p> <p>Настольно-печатные игры: лото «Ягоды, грибы»</p> <p>Игры с атрибутами в развивающих уголках.</p> <p>Игры с мелким конструктором.</p>
НОД	9.00-9.20 – Логопедическое 9.30-9.50 – Физкультура Т.З	
ПРОГУЛКА	<p><b>Наблюдение № 11</b></p> <p><b>Труд в природе:</b> уборка мусора на участке. Цель: продолжать воспитывать стремление к труду.</p> <p><b>П/и:</b> «Найди себе пару».</p> <p>Цель: выбирать себе по сигналу разные пары.</p> <p><b>П/и:</b> «Беги к березе».</p> <p>Цель: учить быстро выполнять действия по сигналу воспитателя.</p> <p><b>Д/и:</b> «Бывает, не бывает» Цель: развитие внимания, сообразительности</p>	<p>Игры с выносным материалом. (Лопатки, ведерки, формочки, куклы, мяч, мелки, маски)</p> <p>П/и по желанию.</p>
ВЕЧЕР	<p><b>Гимнастика после сна № 2. Артикуляционная гимнастика.</b></p> <p><b>Д/и</b> «Ориентируемся в комнате». Цель: формирование умения ориентироваться в пространстве относительно себя.</p> <p><b>Индивидуальная работа: смотри план ИКР</b></p> <p>Работа со всеми детьми по заданию логопеда и психолога</p> <p><b>Д/и</b> " Что лишнее " с Дашей П., Катей Б. Цель: учить находить предмет, не входящий в определённую группу.</p> <p><b>Чтение. В. Катаев «Грибы»</b> Цель: развитие любви к родной природе</p>	<p>Игры в уголках активности.</p> <p>Игры с крупным лего.</p> <p>Игры с мелким конструкторов.</p> <p>Игры в развивающих уголках.</p>
ПРОГУЛКА	<p><b>Наблюдение № 15</b></p> <p><b>Экологическая игра</b> «Угадай кто я». Цель: развивать творческие, подражательные способности у детей.</p> <p><b>ПДД. П/и</b> «Цветные автомобили»Цель: упражнять в беге врассыпную.</p> <p><b>ОВД-</b>Ходьба по кругу друг за другом, согласовывая движения рук и ног.</p>	<p>Игры с выносным материалом.</p>

ДАТА: 16 октября СРЕДА.

ТЕМА: «Мы любим лесные дары: ягоды и грибы» Лес, грибы, ягоды.

РЕЖ. МОМЕНТЫ НОД	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ. СОДЕРЖАНИЕ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ
УТРО	<p>Приём детей. КГН –развивать умение пользоваться индивидуальной расческой, следить за внешним видом. <b>Артикуляционная гимнастика. Утренняя гимнастика № 2. Беседа:</b> «Учимся прощать своих друзей» Цель: развитие умения детей не обижаться друг на друга; формировать умение различать нечаянный поступок от намеренного и соответственно реагировать. <b>Трудовая деятельность:</b> ремонт книг: Цель: формирование положительного отношения к труду, трудовых навыков Д/и «Когда это бывает? Цель: учить детей различать признаки частей суток.с Машей Т, Федором Щ, Родионом Ч. <b>Магнитный театр по сказке В. Сутеева «Под грибом»</b> Цель: Знакомство с произведением. Учить сопереживать героям сказки.</p>	<p>Настольно – печатные игры «Лото», «Найди тень гриба» Игры с атрибутами в уголках активности. Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Варим варенье»</p>
НОД	<p>9.00- 9.20 – Музыкальное 9.30- 9. 50 ФЭМП</p>	
ПРОГУЛКА	<p><b>Наблюдение № 12</b> Труд в природе: Коллективный труд на участке по уборке территории. Цель: учить работать сообща. <b>С/р. и.</b> «Магазин» Цель: Закрепление диалога покупатель продавец, умения описать, похвалить свой товар <b>Д/и:</b> «Закончи предложение» цель: учить дополнять предложение словом, противоположенного значения. <b>ОВД:</b> выполнять челночный бег 3 – 5 раз по 5 м.. с Родионом Ч., Мишей П, Женей Т. <b>Игра малой подвижности.</b> «Запрещенное движение» Цель: развивать внимание, память, быстроту реакции. <b>П/и</b> «Попади в цель»Цель: Формирование умения метать мяч. <b>Д/и</b> «Один много» Цель: упражнять в правильном использовании окончаний слов;</p>	<p>Игры с выносным материалом. П.и по желанию. Рисование на песке палочками. Предложить атрибуты для сюжетно-ролевой игры «Перекрёсток»</p>
ВЕЧЕР	<p><b>Гимнастика после сна № 2. Артикуляционная гимнастика.</b> <b>Индивидуальная работа: смотри план ИКР</b> <b>Чтение. Я. Тайц «По ягоды».</b> Цель: формировать у детей интерес к книге, приучать вниманию, учить характеризовать героев. <b>Д/и</b> «Каждой вещи свое место» Цель: воспитывать желание поддерживать порядок в группе, убирать игрушки на место.</p>	<p>изготовление поделок из природного материала Раскрашивание картинок- по теме «Осень».</p>
ПРОГУЛКА	<p><b>Наблюдение № 13</b> ОВД С Машей Т., Катей Б., Владом Т. - упражнения в равновесии. Цель: продолжать упражнять в равновесии. <b>Д/И</b> «Найди такой же предмет»-расширять представления о многообразии неживой природы. <b>Д/и</b> «С какого дерева листок?» Цель: продолжать знакомство с деревьями, учить различать листья деревьев по характерным признакам. <b>Игра малой подвижности</b> «Кто ушел?» Цель: развивать память, внимание. <b>Вечерняя беседа:</b> «Как я провел день» Цель: Учить рефлексировать.</p>	<p>Игры с выносным материалом. Подвижные игры по желанию. Элементарные трудовые действия.</p>

ДАТА: 17 октября, ЧЕТВЕРГ.

ТЕМА: «Мы любим лесные дары: ягоды и грибы» Лес, грибы, ягоды.

НОД, РЕЖ. МОМЕНТЫ	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ. СОДЕРЖАНИЕ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ
УТРО	<p><b>Приём детей.</b> Ди «Подбери продукты для блюда» Цель: формирование представление о необходимых витаминах.</p> <p><b>Артикуляционная гимнастика. Утренняя гимнастика № 2.</b></p> <p>Труд в развивающих уголках: уборка строительного материала, игрушек.</p> <p><b>КГН Игровая ситуация</b> «Что не так?» Цель: воспитание культуры поведения за столом.</p> <p><b>И/у</b> «Громко — тихо» Цель: Учить детей менять силу голоса: говорить то громко, то тихо</p> <p><b>Рассматривание альбома</b> «Дары леса». Цель: знакомство с творчеством художников на тему недели.</p>	Игры в развивающих уголках. Художественно-творческая деятельность (цветная бумага, клей, ножницы) Настольно-печатные игры.
НОД	9.00-9.20 –Физкультурное 9.30-9.50 –Конструктивно-модельная деятельность Тема: «Грибочки для осени»	
ПРОГУЛКА	<p><b>Наблюдение № 5</b></p> <p><b>Труд в природе:</b> сбор веток, листьев на территории участка. Цель: учить работать сообща.</p> <p><b>Беседа:</b> «Где можно играть?» Цель: Формировать представление дошкольников о безопасности на улицах и дорогах. Убедить детей в опасности проведения игр на проезжей части улицы (дороге).</p> <p><b>П/И</b> «У медведя во бору» Цель: развитие ловкости, умения быстро реагировать на смену правил игры, учить действовать в команде, развивать внимание, ловкость.</p> <p><b>ОВД:</b> Ходить «змейкой» между предметами с Машей Т., Федором Д, Алей М, Федором Щ.</p> <p><b>Отгадывание загадок.</b> Цель: уточнить и систематизировать знания по теме «Грибы, ягоды».</p>	Игры с выносным материалом. Рисование светофора палочками на песке. Игры с атрибутами с разыгрыванием сюжетов. Наблюдения за объектами
ВЕЧЕР	<p><b>Гимнастика после сна № 2. Артикуляционная гимнастика.</b></p> <p><b>Труд:</b> «Учимся заправлять свои постели». Цель: Довести до сознания детей, как надо правильно заправлять постель; воспитывать самостоятельность, аккуратность, желание помочь взрослым.</p> <p><b>Индивидуальная работа: смотри план ИКР</b></p> <p><b>Д/ игра</b> «Чем отличаются картинки» Цель: Развивать у детей умение обобщать, выделять признаки</p> <p><b>Д/ игра</b> «Четвёртый лишний». Цель: проверить знания детей, развивать быстроту мышления, речь.</p> <p><b>ИТОГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ:</b> инсценировка сказки «Под грибом».</p>	Игры с мелким и крупным конструктором. Игры в развивающих уголках.
ПРОГУЛКА	<p><b>Наблюдение №3</b></p> <p><b>П/И</b>, «Совушка-сова» Цель: развивать ловкость, быстроту реакции.</p> <p>Игра малой подвижности «Кто ушел?» Цель: развивать память, внимание.</p> <p><b>Разучивание считалочки</b> Цель: развитие памяти, речи.</p> <p>Вечерняя беседа: «Как я провел день » цель: Учить рефлексировать</p>	Игры с выносным материалом. (Лопатки, ведерки, формочки, машинки мяч,) П/и по желанию.

**ДАТА: 18 октября, ПЯТНИЦА.**

**ТЕМА: «Мы любим лесные дары: ягоды и грибы» Лес, грибы, ягоды.**

НОД. РЕЖ. МОМЕНТ	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ. СОДЕРЖАНИЕ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ
УТРО	<p>Беседа «Как я шел в детский сад» Цель: уточнить представления о безопасном маршруте в детский сад</p> <p><b>Артикуляционная гимнастика. Утренняя гимнастика № 2</b></p> <p><b>Трудовая деятельность:</b> протирание крупных игрушек от пыли. Цель: продолжать прививать любовь к труду.</p> <p><b>КГН Игровая ситуация:</b> «Уроки с Незнайкой. Помоги одеться на прогулку» Цель: закрепить навыки самообслуживания.</p> <p><b>Просмотр мультфильма по сказке Даля «Война грибов с ягодами»</b> Цель: формировать у детей интерес к книге.</p>	Игры с конструктором. Игры с мелким лего. Магнитный и настольный театр
НОД	<p>9.00-9.20–Восприятие худ. литературы. Тема: «Драматизация сказки Сутеева В. «Под грибом»</p> <p>9.30-9. 50 Лепка Тема: «Грибочки».</p> <p>11.30-11.50. Физкультура на свежем воздухе.</p>	
ПРОГУЛКА	<p><b>Наблюдение № 14</b></p> <p><b>Труд в природе:</b> привести в порядок выносной материал. Цель: воспитывать стремление к труду.</p> <p><b>П/и «Поймай мяч»</b> Цель: учить ловить и передавать мяч, действовать по правилам.</p> <p><b>П/и «Догони меня».</b> Цель: учить быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> с с Ромой М., Никитой Ф, Женей Т –метание мяча Цель: закреплять навыки метания предметов на дальность.</p> <p><b>ОВД:</b> прокатывание мяча друг другу с Машей Т. Алей М., Родионом Владом Т</p> <p><b>Игра малой подвижности «Брат — не брат».</b></p> <p>Цель: увеличение словарного запаса (тема «Ягоды, грибы»), , развитие слухового внимания.</p>	Игры с выносным материалом. Игры с бросовым материалом (дощечки, кубики) Игры с крупным конструктором.
ВЕЧЕР	<p><b>Гимнастика после сна № 2. Артикуляционная гимнастика.</b></p> <p><b>С/Р и «Кухня»</b> Цель: закреплять умение договариваться между собой, продолжать знакомство с опасными предметами и правилами их использования.</p> <p><b>Работа по заданию логопеда, психолога.</b></p> <p><b>Хор./ игра «Мы грибы-Антошки»</b> Цель: упражнять в умении выполнять движения по звуковому сигналу; соблюдать правила.</p>	Игры на развитие мелкой моторики. Настольно-печатные игры Игры в развивающих уголках.
ПРОГУЛКА	<p><b>Опытно – исследовательская деятельность:</b> Опыты с воздухом. Цель: Познакомить детей со свойствами воздуха (невидим, занимает место)</p> <p><b>Д/И «Хорошо – плохо»</b> Цель: Совершенствовать знания детей о явлениях живой и неживой природы, животных и растениях, навыки безопасного поведения в природе</p> <p><b>Индивидуальная работа</b> с Федором Щ. Матвеем А.- прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Цель: развивать координацию движений.</p> <p>Загадывание загадок по теме.</p>	П/И по желанию. Игры с выносным материалом.

## Приложение 1

### Памятка для родителей: «Что нужно знать о ядовитых грибах и ягодах».

Прогулка осенью в лес очень хороший отдых для детей. Не только укрепляет здоровье, но и знакомит с родной природой. Но, чтобы отдых доставлял только положительные эмоции, нужно неукоснительно выполнять некоторые правила поведения в лесу. Заранее расскажите ребенку о съедобных и ядовитых растениях. Хорошо использовать настольные игры, наглядный материал. Родители должны помнить, что самыми распространенными является отравление ребенка ягодами. Отравления детей **в возрасте от 1 до 5 лет ядовитыми грибами и растениями, в отличие от взрослых,** протекают тяжелее потому что:

- Все системы органов еще незрелые.
- Низкая устойчивость организма к яду.
- Характерно более быстрое проникновение яда в организм.
- Склонность детского организма к токсикозу и эксикозу (*обезвоживанию*).

#### **Внимание РОДИТЕЛИ:**

- Нельзя пробовать на вкус неизвестные ягоды, листья, стебли **растений**, плоды, семена, грибы, как бы привлекательно они не выглядели.
- К незнакомым **растениям** даже нельзя дотрагиваться, так как можно получить ожег, аллергическую реакцию.

К **ядовитым растениям относятся:** бузина черная, вороний глаз, дурман, болиголов, багульник, белена черная и многие другие, из грибов чаще всего встречаются бледная поганка, мухомор, ложные опята.

Чтобы избежать

**отравления, надо научить детей хорошо знать основные признаки ядовитых и несъедобных грибов и растений и поддерживать правила- никогда ничего незнакомого и опасного не пробовать на вкус, не употреблять в пищу.**

#### **При попадании в организм ядовитых растений, а также при подозрении на это необходимо срочно принять меры первой помощи:**

1. **Незамедлительно вызвать врача или скорую медицинскую помощь**
2. Если пострадавший в сознании, надо промыть ему желудок: дать выпить 3-4 стакана воды и, пальцем или черенком ложки надавливая на корень языка, вызвать у него рвоту. Промывание желудка следует повторить 2-3 раза.
3. При отравлении аконитом и болиголовом желудок промывают бледно-розовым **раствором** марганцовокислого калия (*перманганата калия*).
4. После оказания первой медицинской помощи рекомендуется как можно быстрее доставить пострадавшего в медицинское учреждение. Особая срочность вызвана в тех случаях, когда отравление вызвано **растениями**, воздействующими на нервную систему и сердце.
5. При развитии судорог важно не допустить нарушения дыхания за счет спазма жевательных мышц, поэтому в рот пострадавшего следует вставить черенок ложки, обернутый бинтом или носовым платком.



## Приложение 2

### **Осень: как витаминизировать питание ребенка осенью.**

Чтобы улучшить работу иммунитета ребенка в зимний период, необходимо на протяжении лета и осени витаминизировать его питание.

Осень очень богата на созревшие фрукты и овощи, которые являются главной кладовой витаминов и полезных микроэлементов. Поэтому в осенний период обязательно вводите в рацион своих детей овощи, такие как, помидоры, морковь, сладкий перец, а также сезонные ягоды.

Организм ребенка, получивший достаточное количество витаминов, будет лучше сопротивляться различным вирусным и инфекционным заболеваниям.

#### **Источники витамина С.**

Для пополнения организма ребенка витамином С, необходимо вводить в его рацион такие овощи, как сладкий перец, который является лидером среди овощей по содержанию этого витамина; капусту, причем совершенно не важно, свежую или квашенную; яблоки, особенно с кислинкой, также очень богаты витамином С. Чтобы ребенок получил необходимую суточную норму витамина С, нужно, чтобы он съел всего лишь один свежий сладкий перец или граммов 200 капустного салата. Лучше всего давать ребенку овощи в сыром виде, так как витамин С разрушается под воздействием высоких температур.

#### **Источники витаминов А и В6.**

Морковь является настоящим лидером среди продуктов содержащих эти витамины. витамин А способствует укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к инфекциям. Витамин В6 также является отличным защитником иммунной системы, к тому же он играет важнейшую роль в формировании лимфоцитов (кровяных телец). Кроме моркови, эти витамины содержат такие овощи, как картофель, капуста, бобы, фасоль, горох, зеленый лук, шпинат. Однако необходимо учесть, что витамин А лучше усваивается при помощи жиров, поэтому салаты из этих овощей лучше всего заправлять растительным маслом.

#### **Источники витамина В1 (тиамин).**

Чтобы укрепить нервную систему своего ребенка, а также улучшить работу его пищеварительной системы, в меню должны присутствовать такие овощи, как горох, фасоль, помидоры, шпинат. Суточная потребность в этом витамине не такая уж и большая, всего 2-3 мг, но его отсутствие может способствовать развитию различных заболеваний.

Как готовить блюда , чтобы сохранить витамины.

Чтобы сохранить питательную ценность овощей, фруктов и ягод необходимо правильно их обрабатывать и готовить.

Мыть нужно в холодной проточной воде. Помните, что основная часть витаминов и минералов в овощах и фруктах, а особенно нежных ягодах находится под кожурой, поэтому чем

тоньше вы их почистите и крупнее порежете, тем меньшие будут потери витаминов.

При необходимости отварить овощи лучше всего это делать в неочищенном виде, чтобы витамины, содержащиеся в них, меньше разрушались. А еще лучше, если вы их тушите, испечете на гриле или в духовом шкафу либо приготовите на пару. Зелень лучше всего класть уже в готовые блюда, а если все же необходимо их проварить, то не более 5 минут.

Помните, что именно осень является самой благодатной порой для витаминизации и оздоровления ребенка, так как в свежих овощах самое большое содержание витаминов, а при длительном хранении, даже в самых лучших условиях, часть витаминов и минералов разрушаются. Тем не менее, овощи и фрукты необходимо давать ребенку круглый год, чтобы пополнять запасы организма полезными веществами.

Приложение 3



## Приложение 4

### Комплекс утренней гимнастики 14-31 октября (с гимнастической палкой)

Вводная часть.

- Построение в колонну по одному.
- Ходьба обычная; с высоким подниманием колена; ходьба на наружных сторонах стопы; ходьба перекатом с пятки на носок; в чередовании с обычной ходьбой.
- Бег с измененном темпа, бег обычный, бег, высоко поднимая колена, бег на носках в чередовании с обычной ходьбой.
- Перестроение в 3 колонны. Размыкание.

Основная часть

1) "Мы штангисты" и. п. - ноги врозь, палка внизу

1 - палку на грудь /выдох/

2- вверх

3 - на грудь

4 - и.п.

2) "Приседание" и. п. - о.с. палка на локтевых сгибах

1 - присесть /вдох/

2 - и. п.

3). "Пригибание" и. п. - лежа на животе; палка на спине, в вытянутых руках

1- 2 - поднять палку и верхнюю часть туловища /вдох/

3-4 - и. п.

4) "Гребцы"

и. п. - ноги врозь, палку в горизонтальном положении

держат ближе к середине

1 - поворот вправо

2 - поворот влево, дыхание свободное

5). "Махи ногами" и. п. - лежа на спине

1- палку вверх

2- мах правой прямой ногой, касаясь палки

3-4 - и. п. дыхание свободное

7). "Прыжки" и. п. - о, с. руки на пояс, палка слева, сбоку.

Прыжки на двух ногах через палку.

Заключительная часть.

Ходьба

## Приложение 5

### Комплекс гимнастики после сна 14-31 октября «Осенняя пора»

1. Упражнения в положении лежа на спине.

1. И. п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки – на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками – в противоположную; расслабиться, вернуться в и. п. Повторить 2 раза.

2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки – на себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе 5 счетов; вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3. «Птицы летят на юг».

И. п.: основная стойка.

1 – поднять руки в стороны, вверх;

2 – вернуться в и. п.

Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

4. «Зайцы ».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. Невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза.

Дыхательные упражнения

1. «Осенний ветерок » Дети делают вдох и поют песенки «са-а» и «су-у», делая ударение в конце.

2.«Не боимся простудиться»

Дети прикладывают кулачки к груди, делают вдох, на выдохе произносят «а-а-а» и стучат кулачками по грудной клетке.

3. «Вдыхаем запах осеннего леса»

Дети прикладывают указательные пальцы к крыльям носа, делают вдох, на выдохе ритмично постукивают пальцами по крыльям носа.

## Приложение 6

### Наблюдения за неживой природой.

#### **1. Наблюдение за листопадом.**

Цель: Показать детям, что природа прекрасна во все времена года; объяснить, что в природе ничего не происходит случайно: опавшие листья нужны растениям зимой и осенью на земле. Предложить определить, на каких деревьях листья только краснеют, а на каких – желтеют (предложить зарисовать); понаблюдать, с каких деревьев листья опадают раньше – с молодых или старых. Какие из деревьев быстрее сбрасывают листву? (осина, береза); что способствует быстрому опаданию листьев? (ветер, заморозки).

*Приметы: если во время листопада листья ложатся лицом вверх зима будет холодной, изнанкой вверх- тёплой; лес шумит – к оттепели.*

*Поговорки и пословицы:*

*- в октябре на одном часу снег и дождь.*

*- сентябрь пахнет яблоком, октябрь - капустой.*

*Загадка: Утром мы во двор идем –*

*Листья сыплются дождем,*

*Под ногами шелестят*

*И летят, летят, летят... (осенний листопад)*

#### **2. Наблюдение за изменениями в природе.**

Цели: Формировать представления об осенних изменениях в природе; связывать понижение температуры воздуха с изменениями в одежде людей; выявлять первые признаки приближения зимы (заморозки по ночам, появления инея); уметь устанавливать простейшие связи между изменениями в неживой и живой природе (деревья готовятся к зиме, сбрасывают листья; закрепить понятие «листопад»; холодный воздух заставил спрятаться насекомых в старые пни и т.д.)

*Приметы: если в октябре лист берёзы и дуба опадёт не полностью, будет холодная зима; если в начале октября лист с берёзы не опал – снег ляжет поздно.*

*Поговорки и пословицы: осень велика, зима долга; день прозевал – урожай прозевал.*

#### **3. Наблюдение за ветром.**

Цель: развивать наблюдательность и любознательность в процессе ознакомления с явлениями природы. Подвести детей к пониманию, что ветер может дуть с разных сторон. Дидактическая игра «Ветер, ветер, ты какой?» (упражнять в подборе прилагательных). Ветер осенью какой? (сильный, слабый, легкий, свежий, холодный, ледяной, теплый, осенний)

*Загадка: Неизвестно, где живет.*

*Налетит – деревья гнет.*

*Засвистит – по речке дрожь. Озорник, а не уймешь! (ветер)*

#### **4. Наблюдение за небом.**

Все чаще серое, кажется низким, сплошь покрыто тяжелыми тучами, быстро передвигающимися по небу. Выяснить причину быстрого движения туч.

*Загадка: Это что за потолок?*

*То он низок, то высок,*

*То сер, то беловат,*

*То чуть-чуть голубоват.*

*А порой такой красивый –*

*Кружевной и синий-синий. (небо)*

#### **5. Наблюдение за погодой.**

Цель: Учить составлять описание состояния погоды. Продолжать формировать представления о сезонных изменениях; развивать наблюдательность, учить анализировать, делать выводы.

*Серый день короче ночи,*

*Холодна в реке вода,*

*Частый дождик землю точит,*

*Свищет ветер в проводах.*

*Опадают листья в лужи,*

*Хлеб убрали в закрома.*

*До прихода зимней стужи*

*Утепляются дома.*

Листва с деревьев облетела, травы побурели, поникли, небо все чаще затянуто тяжелыми облаками. Часто идут холодные долгие дожди со снегом.

В конце октября по ночам уже морозно, а темное небо напоминает звездный шар. Звонко хрустит молодой лед на лужах, промерзает земля, звенят на ветру ветви деревьев.

*Приметы: днём жарко, ночью прохладно - к хорошей погоде; сырое лето и тёплая осень - к долгой зиме.*

#### **6. Наблюдение за осадками в начале октября.**

Цель: Формировать первичные представления об осенних осадках. расширить представления о дожде. Характер осадков в октябре – дождь и туман. Дети находят различия между затяжным и кратковременным дождями.

Осенние дожди совсем не похожи на летние. Дождь осенний - моросящий. Как начнет падать маленькими капельками на землю, так и будет идти день, два, три... Нередко не переставая. И тогда становится очень скучно. Под ногами слякоть, небо свинцовое, и моросит холодный,

нудный дождь. Хорошо, что осень в конце концов пройдет и настанет зима. Люди в дождь ходят в плащах и сапогах. Бр!.. Слякотно! Даже птицы и те спрятались, не хотят промочить свои перышки.

Воспитатель задает детям вопросы: Когда идет дождь морозящий, затяжной?

Какое настроение он вызывает? Как природа реагирует на дождь?

Что такое лужи? Как выглядят облака и небо?

*Стихотворение С.Егорова «Осень»:*

*Все тучи, тучи. Дождик.*

*Холодный, словно лед,*

*Колючий, словно ёжик,*

*По осени бредет.*

**7. Наблюдение за утренним туманом и росой**, объяснить причину этих явлений (большая разница между дневной и ночной температурой воздуха). Туман – мельчайшие капли воды в воздухе.

*Стихотворение Е.Трутневой «Туман»:*

*Кто–то ночью утащил лес.*

*Был он вечером, а утром исчез!*

*Не осталось ни пенька, ни куста,*

*Только белая кругом пустота.*

*Где же прячутся птица и зверь?*

*И куда ж за грибами теперь?*

*Загадка: Спрятал дуга,*

*Спрятал стога*

*В синий карман,*

*Синий... (туман)*

**8. Наблюдение за осадками в конце октября.**

Цель: Продолжать формировать первичные представления об осенних осадках. расширить представления о дожде. Чаще идут дожди со снегом. Чаще идут дожди со снегом. Понаблюдать за звездным небом. Дуют снеговые ветры (дать понятие «снеговой»).

*Стихотворение Г.Ладонищикова «Поздняя осень»:*

*У берега несмело*

*Ложится тонкий лед.*

*Печально туча серая*

*По дну пруда плывет.*

*Суровой дышит осенью*

*Прозрачная вода. Деревья листья сбросили, Встречая холода*



## Наблюдения в живой природе

### 9 . Наблюдение за цветами на клумбе.

Цель: познакомить детей с некоторыми названиями цветов (бархатцы, космея) , их строением, особенностями размера, окраски, формы лепестков, листьев, стебля;; обратить внимание на то, что некоторые цветы приятно пахнут.

Растения на клумбе хорошо росли, цвели, пока было тепло, много света и воды; теперь дни становятся короткими, воды много, но тепла мало, цветы увядают, на месте их образуются семена, из которых могут появиться новые растения.

*Осень наступила,  
Высохли цветы.  
И глядят уныло  
Голые кусты.*

Воспитатель задает детям вопросы.

- Какими стали цветы на клумбе?
- Почему они завяли?
- Что надо сделать, чтобы весной цветы снова выросли? (Собрать семена.)

### 10 Наблюдение за березой.

Цель: продолжать знакомить с березой, выделяя характерные признаки и изменения, связанные с временем года; воспитывать бережное отношение к дереву как живому объекту природы.

*Воспитатель подводит детей к березе для беседы.*

Какое это дерево? Покажите ствол березы. Какой он — толстый или тонкий? Покажите ветки. Какие они — толстые или тонкие? Какого цвета? Погладьте ствол березы. Какой он у нее? (Гладкий, шелковистый.)Какой по цвету? (Уточнить, что только у березы такой черно-белый ствол.) Какие изменения произошли с березой? Куда подевались листочки с дерева? Их много или мало? Где лежат листочки? Кто их срывает? Предложить поднять листья, отметить, что на земле они уже завяли. Какое время года? Что происходит с деревом осенью? (Оно засыпает, готовится к зиме.)

Всем береза нравится

*Ведь она – красавица!*

*Белый ствол , густая крона*

*Рассылает всем поклоны*

*Листья тихо шелестят*

*Меж собою говорят. говорят.*

### 11. Наблюдение за перелетными птицами»

*Цели:* Формировать представления о перелетных птицах, об изменении жизни птиц осенью, когда наступают холода; воспитывать любовь и заботу о птицах.

*Воды зашумели быстрого ручья,*

*Птицы улетают в теплые края.*

*Воспитатель задает детям вопросы.*

Какие птицы улетают в теплые края? Зачем они это делают?

Птицы собираются в стаи, летают низко над землей. Это значит, что скоро они улетят в теплые края.

*Воспитатель предлагает детям закончить предложение:* Воробей маленький, а журавль ... (большой). Утка серая, а лебедь ... (белый).

### 12. Наблюдение за голубями.

*Цель:* продолжать закрепление знаний о

птичьем мире; Уточнять, чем питаются и где живут птицы, как человек ухаживает за ними, почему дикие голуби занесены в Красную книгу. Воспитатель предлагает ответить на вопросы. Какие птицы чаще всего прилетают на участок? Где они живут? Что они любят клевать? Кто их кормит? Где живут голуби?

*Отряхнул все пёрышки,*

*И на месте закружился –*

*Собирая, зёрнышки.*

*И воркуя, и кружась*

*Он танцует венский вальс.*

### 14. Наблюдение за рябиной.

*Цель:* Продолжать знакомить детей с рябиной.

воспитывать бережное отношение к дереву как живому объекту природы. Задать детям вопросы: Как выглядит рябина? Где она растет? Какие звери любят ягоды рябины? Какие птицы клюют ягоды рябины и когда? Что дает рябина людям? Словно девица-красавица, накинула она на плечи шаль, расшитую разными золотисто-красными листьями, надела ожерелье из алых ягод. Растет она в лесах, парках и садах.

*Улетели птицы разные,*

*Смолк их звонкий перепев,*

*А рябина осень празднует,*

*Бусы красные надев.      О. Высотская*

## **Наблюдения за общественной жизнью.**

### **15. Наблюдение за работой дворника.**

Цель: Расширить знания о труде взрослых осенью;  
воспитывать уважение к труду.

Задать детям вопросы. Какие орудия труда нужны дворнику для работы?

Какое время года?

По каким признакам это можно определить? Какую работу выполняет дворник осень. Почему дворник убирает листву с дорожек?

Как мы можем помочь дворнику

*Ветер с листьями играет,*

*Листья с веток обрывает,*

*Листья желтые летят*

*Прямо на руки ребят.*

### **16. Наблюдение за легковым автомобилем.**

Цель: Научить понимать значение и функции автомобиля;

закреплять умение определять материал, из которого сделана машина (металл, стекло).

Воспитатель загадывает детям загадку, предлагает ответить на вопросы.

*Не летает, не жужжит,*

*Жук по улице бежит.*

*И горят в глазах жука*

*Два блестящих огонька. (Машина.)*

Для чего нужна машина?

Какие машины едут по нашей улице?

Что удобнее перевозить на таких машинах: людей или грузы? (*Людей.*)

Как эта машина называется? (*Легковая.*). А кто ведет ее?

У машины металлический корпус, стекла предохраняют водителя от ветра и дождя.

### **17. Наблюдение за грузовым автомобилем.**

Цель: Формировать умение отличать грузовой автомобиль от легкового.

Воспитатель задает детям вопросы.

Для чего нужны грузовые автомобили?

Что они перевозят?

Назовите некоторые виды грузовых автомобилей и объясните, для чего они нужны?

Каким автомобилем сложнее управлять — грузовым или легковым?

*Мощный транспорт — грузовик  
Тяжести возить привык.  
Для чего машине кузов?  
Чтобы в нем возили грузы!*

### **18. Наблюдение за трудом взрослого на огороде.**

Цель: Активизировать познавательную деятельность, поддерживать стойкий интерес к наблюдениям; побуждать принимать активное участие в сборе урожая.

Воспитатель загадывает детям загадки, предлагает ответить на вопросы.

*Летом в огороде — Свежие, зеленые, А зимой в бочке — Крепкие, соленые. (Огурец.)*

*Он никого и никогда не обижал на свете. Так что же плачут от него и взрослые и дети? (Лук.)*

Какие овощи растут на нашем огороде?

Какую работу вы выполняли вместе с воспитателями на огороде?

Что делают взрослые на огороде?