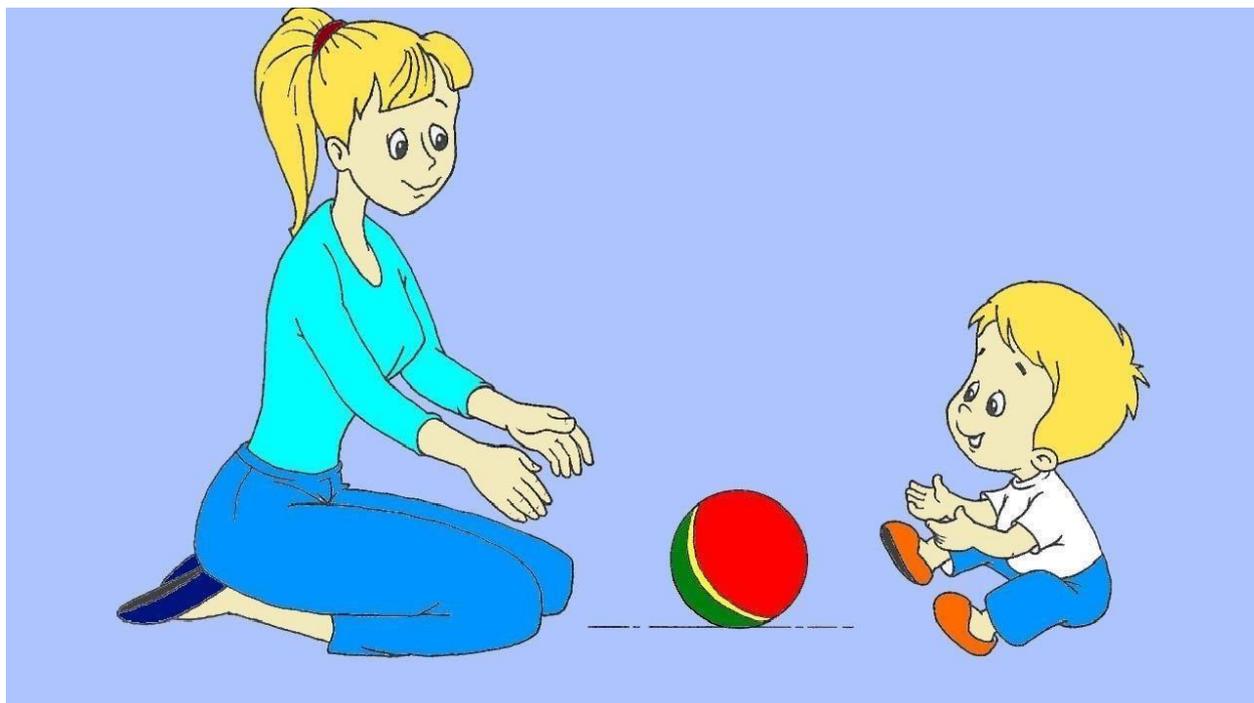


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ойский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательнo-речевому направлению развития детей»

Расти здоровым, малыш!

Познавательнo-развивающий проект
для детей дошкольного возраста



Разработала:
Казанцева Наталья Борисовна,
старший воспитатель
I квалификационной категории
МБДОУ «Ойский детский сад»
662820, Красноярский край,
Ермаковский район,
поселок Ойский,
переулок Майский, 3.

2018 год

| Содержание | Страница |
|--|----------|
| Аннотация | 3 |
| Введение | 3 |
| Основная часть | 6 |
| Заключение | 9 |
| Список используемых источников | 10 |
| Приложение №1 Консультации для родителей. | 11 |
| Приложение № 2 Анкетирование родителей. | 15 |
| Приложение № 3 Беседы для детей о здоровом образе жизни. | 20 |
| Приложение № 4 Сценарии физкультурных праздников, развлечений. | 25 |

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым:
пусть он работает, действует, бегаёт, кричит,
пусть он находится в постоянном движении.
Жан Жак Руссо

Аннотация

Методическая разработка посвящена проблеме сохранения и укрепления здоровья детей. Раскрывает вопросы формирования у детей основ здорового образа жизни, развитию движений и в целом физическому развитию детей. Предоставленная информация может быть полезна для педагогов дошкольных учреждений, родителей.

Введение

Актуальность

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Перед дошкольными образовательными учреждениями стоит серьезная задача о совершенствовании работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями. Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Тип проекта:

по количеству детей – массовый (дети 3 – 7 лет);
по доминирующему методу – познавательно-развивающий;
по продолжительности – долгосрочный.

Состав участников проекта: педагоги ДООУ, дети 3-7 лет, родители.

Сроки реализации проекта – 2017-2018-2019-2020 учебные годы.

Цель: формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, пластичности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Методы:

Словесный метод: беседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен при изучении новых элементов, правил игры.

Наглядный метод: показ выполнения упражнений, правил игры взрослым и ребенком.

Практический метод: игровой - наиболее эффективный в процессе обучения и воспитания дошкольника.

Проблемный метод: используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению детей к анализу различных игровых ситуаций, давая воспитанникам решать игровые проблемы самостоятельно.

Формы работы с детьми разнообразны:

1. Специально организованная деятельность

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;
- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая и т.д.);
- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе;
- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения;
- динамические паузы;
- гимнастика пробуждения;
- закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, солнечные ванны);
- чесночно-луковая ингаляция;

- рациональное питание;
- психологическая поддержка;
- прием детей на улице в теплое время года.

2. Совместная деятельность с детьми:

- индивидуальная работа по здоровьесбережению,
- подвижные игры, коммуникативные игры,
- праздники и развлечения,
- участие в соревнованиях,
- кружковая работа,
- минута тишины,
- музыкальные паузы,
- игровые беседы с элементами движений,
- Дни здоровья.

3. Самостоятельная деятельность детей:

- в спортивном уголке,
- на спортплощадке.

4. Интеграция с другими образовательными областями:

- художественно-эстетическое развитие;
- речевое развитие;
- познавательное развитие;
- социально-коммуникативное развитие.

5. Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы

- совместная физкультурно-досуговая деятельность,
- наглядная агитация по вопросам физического воспитания,
- организация совместных мероприятий,
- консультации для родителей,
- анкетирование,
- вовлечение родителей в образовательный процесс.

6. Взаимодействие со специалистами ДОУ

- консультации педагога-психолога,
- музыкального руководителя,
- медицинской сестры.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности детей;
- сформированность у детей основ здорового образа жизни;
- расширение кругозора, развитие речи, развитие физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья,

- сформированность у родителей представления о создании благоприятного эмоционального и социально-психологического климата для полноценного развития ребенка.

Основная часть

Подготовительный этап

| Дата | Содержание работы |
|------------|---|
| Сентябрь | |
| 1-2 недели | Изучение методической литературы, интернет-ресурса. |
| 3 неделя | Анкетирование родителей. |
| 4 неделя | Составление перспективного плана работы. |

Основной этап

План реализации проекта

| Дата | Работа с детьми | Работа с родителями | Совершенствование ППРС |
|----------------------|--|--|--|
| сентябрь 4 недели | Разработка программы кружка «Мой веселый, звонкий мяч!» Беседы о здоровом образе жизни. Рассматривание иллюстраций из цикла «Мое здоровье». Конкурс рисунков «Быть здоровыми хотим!» Физкультурные развлечения. Музыкально-художественная деятельность с использованием здоровьесберегающих технологий. Подвижные игры на улице. Праздник «День здоровья» | Пополнение предметно-пространственной среды. Анкетирование «О здоровье всерьез» | Оформление физкультурных уголков в группах |
| октябрь | Работа кружка «Мой веселый, звонкий мяч!» Беседы о здоровом образе жизни. Рассматривание иллюстраций из цикла «Мое здоровье». Занятия с использованием нестандартного физкультурного оборудования. Физкультурные развлечения. Подвижные игры на улице. | Изготовление нестандартного физкультурного оборудования своими руками. | Пополнение спортивных уголков в группах. |

| | | | |
|---------|---|---|--|
| ноябрь | Работа кружка «Мой веселый, звонкий мяч!» Беседы о правильном питании. Дидактические игры из цикла «Что можно, что нельзя» Физкультурные развлечения. Подвижные игры на улице. | Консультация «Воспитание у детей дошкольного возраста ЗОЖ». | Выставка рисунков «Сильные, ловкие, смелые!» |
| декабрь | Работа кружка «Мой веселый, звонкий мяч!» Беседы о правилах поведения зимой на улице. Подвижные игры на улице. Строительство снежного городка. | Консультация «Зимние забавы» Строительство снежного городка. | Строительство снежного городка на участке детского сада. |
| январь | Работа кружка «Мой веселый, звонкий мяч!» Неделя здоровья Беседы о здоровом образе жизни. Рассматривание иллюстраций из цикла «Мое здоровье». Конкурс рисунков «Зимние забавы» Физкультурные развлечения. Музыкально-художественная деятельность с использованием здоровьесберегающих технологий. Подвижные игры на улице. Праздник «День здоровья» | Консультация для родителей «Движение – основа здоровья» | Строительство снежного городка на участке детского сада. |
| февраль | Работа кружка «Мой веселый, звонкий мяч!» Физкультурное развлечение «Сильные, ловкие, смелые!» Подвижные игры на улице. Музыкально-художественная деятельность с использованием здоровьесберегающих технологий. | Семейная прогулка в лес. | Строительство снежного городка на участке детского сада. |
| март | Работа кружка «Мой веселый, звонкий мяч!» Физкультурное развлечение «Весну встречаем!» Музыкально-художественная деятельность с использованием здоровьесберегающих технологий. | Консультация «Детские травмы» | Выставка детских рисунков «По порядку на зарядку!» |

| | | | |
|--------|---|--|---|
| апрель | Работа кружка «Мой веселый, звонкий мяч!» Неделя здоровья Беседы о здоровом образе жизни. Рассматривание иллюстраций «Мое здоровье». Конкурс рисунков. Физкультурные развлечения. Музыкально-художественная деятельность с использованием здоровьесберегающих технологий. Подвижные игры на улице. Праздник «День здоровья» | Консультация «Особенности эмоционального развития дошкольника» | Выставка детских рисунков «Мы любим спорт!» |
| май | Работа кружка «Мой веселый, звонкий мяч!» Подвижные игры на улице. Музыкально-художественная деятельность с использованием здоровьесберегающих технологий. | Консультация «В отпуск с ребенком» | Выставка детских рисунков «Юные спортсмены» |
| июнь | Неделя здоровья Беседы о здоровом образе жизни. Рассматривание иллюстраций «Мое здоровье». Конкурс рисунков. Физкультурные развлечения. Музыкально-художественная деятельность с использованием здоровьесберегающих технологий. Подвижные игры на улице. Праздник «День здоровья» | Консультация «Закаливание организма дошкольника» | Выставка детских рисунков. |
| июль | Подвижные игры на улице. Игры с водой и песком. Физкультурное развлечение. Закаливающие процедуры. | Консультация «О здоровье всерьез» | Фотовыставка. |
| август | Подвижные игры на улице. Подвижные игры на улице. Игры с водой и песком. Физкультурное развлечение. Закаливающие процедуры. | Консультация «О здоровье всерьез» | Выставка детских рисунков. |

Обобщающий этап

Анализ достижения поставленной цели и получаемых результатов.

В процессе работы над проектом у детей сформировались:

- интерес к занятиям физической культуры, спорту, повысилась двигательная активность;
- двигательные навыки: прыжки, бег, ловля, броски, метание;
- физические качества: быстрота, сила, выносливость, ловкость.

В стадии формирования правильная осанка, навыки личной гигиены.

Детьми получены новые знания о способах сохранения и укрепления здоровья, правильного питания, что здоровый образ жизни - это ежедневная работа над собой, своими привычками.

Заключение

Вывод: повышение эффективности педагогического опыта по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни стало возможным благодаря внедрению системы мероприятий по взаимодействию дошкольного учреждения с родителями и созданию единых условий для полноценного физического развития в детском саду и семье.

Список используемых источников:

1. Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1978.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1983.
4. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. Изд. 3-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1973.
5. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя. Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; Под ред. Г.П. Лесковой. – М.: Просвещение, 1081.
6. Развитие движений ребенка-дошкольника. Из опыта работы. Под ред. М.И. Фонрева. М., «Просвещение», 1975.
7. <https://dohcolonoc.ru/proektnaya-deyatelnost-v-detskom-sadu/3283-fizkulturno-ozdorovitelnyj-proekt-azbuka-zdorovya.html>
8. <http://www.openclass.ru/node/72>

Консультации для родителей

Воспитание у дошкольников здорового образа жизни.

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его. **ПОМНИТЕ:** пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д. Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка. В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов. Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни, в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, и, пожалуй, самым главным разделом является:

- режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха)
- режим рационального питания.
- закаливание

Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях!
- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

- Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!
- На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!
- Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

Использованные источники:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/01/26/fizkulturno-ozdorovitelnyy-proekt-dvizhenie-osnova-zdorovyua>

«Движение - основа здоровья»

Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей, врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Вспомним притчу: Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: - «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «Не живое», я выпущу ее. Если он скажет: «Живое», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» - ответил мудрец.

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни.

Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играет просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка, его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, бабушка, дедушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.

Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения, подложив руки, согнутые в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения лежа на животе, вытянув руки и ноги, сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем, команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием, общим веселым настроением, насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все, особенно дети, получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казачьи-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Посидите на скамейке, полюбуйтесь небом, рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора, посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности, в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

Использованные источники: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/04/06/konsultatsiya-dlya-roditeley-dvizhenie-osnova-zdorovya>

Приложение 2 Сентябрь 2017 год

Анкета для родителей

О здоровье всерьез

1. Причины болезни (укажите и добавьте свои):
 - недостаточное физическое воспитание ребенка в детском саду
 - недостаточное физическое воспитание в семье
 - наследственность, предрасположенность
 - _____
2. На что, на ваш взгляд, семья и детский сад должны обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка (расположите ответы по мере значимости):
 - соблюдение режима дня
 - рациональное, калорийное питание
 - полноценный сон
 - достаточное пребывание на свежем воздухе
 - здоровая гигиеническая среда
 - благоприятная психологическая атмосфера
 - наличие спортивных и детских площадок
 - физкультурные занятия
 - закаливающие мероприятия
3. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка:
 - облегченная форма одежды на прогулке
 - облегченная одежда в группе
 - обливание ног водой контрастной температуры
 - хождение босиком
 - систематическое проветривание группы
 - прогулка в любую погоду
 - полоскание горла водой комнатной температуры
 - умывание лица, шеи, рук до локтей водой комнатной температуры.
4. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома? (Укажите, какие приемы используете) _____
5. Нужна ли Вам помощь детского сада? (Конкретизируйте по возможности)

Спасибо за сотрудничество!

Использованные источники:

1. Научно-практический журнал Инструктор по физкультуре № 1, 2008 год, с.95.

Анализ
анкетирования родителей МБДОУ «Ойский детский сад»
«О здоровье всерьез»

В анкетировании приняло участие 34 родителя. Анализ анкет показал, что причинами болезни детей 9% родителей считают недостаточное физическое воспитание детей в детском саду; 12% - недостаточное физическое воспитание в семье; 27% - наследственность, предрасположенность и 42% родителей причиной болезни детей считают распространение болезнетворных вирусов.

По мнению родителей, следует обращать особое внимание на:

- соблюдение режима дня - 30%
- рациональное, калорийное питание – 15%
- полноценный сон - 12%
- достаточное пребывание на свежем воздухе - 12%
- здоровая гигиеническая среда - 12%
- благоприятная психологическая атмосфера - 12%
- наличие спортивных и детских площадок - 9%
- физкультурные занятия 6%
- закаливающие мероприятия - 3%

По мнению родителей наиболее приемлемы для ребенка закаливающие процедуры:

- облегченная форма одежды на прогулке – 51%
- облегченная одежда в группе 51%
- обливание ног водой контрастной температуры – 30%
- хождение босиком - 42%
- систематическое проветривание группы - 60%
- прогулка в любую погоду - 57%
- полоскание горла водой комнатной температуры - 30%
- умывание лица, шеи, рук до локтей водой комнатной температуры – 45%

Укрепляют здоровье детей наши родители разными способами:

30% - гуляют с детьми в любую погоду;

24% - дают детям витамины;

15% - практикуют босохождение;

6% - купание в реке и в бассейне;

6% - за правильное питание;

6% - за соблюдение режима дня;

3% - содержат ноги в тепле;

- 9% - регулярно проветривают помещение;
 - 3% родителей за контрастный душ;
 - 3% - за частое мытье рук;
 - 9% - умывание детей водой комнатной температуры;
 - 15% - закаливают детей;
 - 3% - тепло одевают детей;
 - 3% - кормят детей овощами и фруктами.
- Родители ждут помощи от детского сада:
- 3% - хотят узнать о здоровом питании;
 - 6% - о развитии речи.

Вывод: родители нуждаются в помощи по сохранению и укреплению здоровья детей. Воспитателям необходимо конкретизировать запросы родителей и провести разъяснительную работу. При необходимости привлечь специалистов.

Анкета для родителей **март 2018**
по физическому воспитанию и приобщению детей
к здоровому образу жизни

1. ФИО ребенка, количество детей семье _____
2. Укажите группу здоровья Вашего ребенка:
первая, вторая, третья, четвертая, не знаю (нужное подчеркнуть).
3. Каково физическое развитие Вашего ребенка?
Нормальное физическое развитие, дефицит массы, избыток массы, низкий рост (нужное подчеркнуть).
4. Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка?
Нормальная осанка, нормальная стопа, в осанке незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие (нужное подчеркнуть).
5. Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания? Если да, то какие?

6. Как много ваш ребенок проводит времени на улице в выходной день?

7. Интересуется ли Ваш ребенок спортивными играми, пособиями? Какими именно? _____
8. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?

9. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику (нужное подчеркнуть)?
- мама (да, нет), папа (да, нет);
- дети (да, нет);
- взрослый вместе с ребенком (да, нет);
- регулярно, нерегулярно.

10. Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.)?

11. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

12. Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия?

13. Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для вашего ребенка:

- а) облегченная форма одежды на прогулке;
- б) облегченная одежда в группе;
- в) хождение босиком;
- г) систематическое проветривание помещений группы;
- д) прогулка в любую погоду;
- е) полоскание горла водой комнатной температуры;
- ж) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

14. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у вас дома: детский спортивный комплекс, лыжи, коньки, клюшка для игры в хоккей, велосипед, самокат, мяч, скакалка, обруч, кегли, бадминтон, движущиеся игрушки? _____

15. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

16. Гуляете ли вы с ребенком после детского сада?

17. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни: подвижные игры, спортивные игры и упражнения, настольные игры, конструирование, лепка, просмотр телепередач, музыкально-ритмическая деятельность, чтение книг, трудовая деятельность, походы (нужное подчеркнуть).

18. Консультацию по какому вопросу физического воспитания ребенка вы хотели бы получить?

Спасибо большое за сотрудничество!

Использованные источники:

1. Научно-практический журнал Инструктор по физкультуре № 3, 2006 год.

Анализ

анкетирования родителей МБДОУ «Ойский детский сад»
по физическому воспитанию и приобщению детей к здоровому образу жизни

В анкетировании приняло участие 24 родителя. Анализ анкет показал, что в анкетировании принимали участие семьи, в которых: 1 ребенок – 8.3%; 2 ребенка – 75.1%; 3 ребенка – 8.3%; 4 ребенка – 8.3%.

Группу крови своего ребенка знает лишь 16.6% родителей.

По мнению родителей:

100% детей имеют нормальное физическое развитие; нормальную осанку – 83% и нормальную стопу – 58.1% детей; от плоскостопия страдает 16,6% детей.

8.3% детей страдают хроническими заболеваниями.

При хорошей погоде 58,1% детей проводит на улице 1 – 2 часа, 24.9% детей – 3 – 4 часа.

83.4% детей интересуется спортивными играми (с мячом, обручем, игра в футбол, бег, прыжки, гимнастика).

Только в 66.4% семей для детей установлен и соблюдается режим дня; взрослые вместе с детьми делают утреннюю гимнастику в 33.2%, регулярно этим занимаются лишь в 8.3% семей.

Правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.) соблюдают 100% детей.

58.5% родителей знаете основные принципы и методы закаливания (воздушные ванны, умывание прохладной водой, хождение босиком, проветривание, облегченная одежда).

Закаливающие мероприятия с детьми проводятся в 24.9% семей.

Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для вашего ребенка:

а) облегченная форма одежды на прогулке – 24.9%

б) облегченная одежда в группе – 58.5%

в) хождение босиком – 49.8%

г) систематическое проветривание помещений группы – 74.7%

д) прогулка в любую погоду – 24.9%

е) полоскание горла водой комнатной температуры – 33,2%

ж) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры – 66.4%.

Чаще с детьми гуляют мамы – 66.4%. После детского сада гуляют 74.7% родителей.

В большинстве семей есть различное физкультурное оборудование.

Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни: подвижные игры – 58.8%, чтение книг – 58.8% семей.

100% родителей не видят необходимости в консультации по физическому развитию детей.

Вывод: родители повысили свою грамотность в области физического развития детей, но педагогам необходимо продолжить работу по данной проблеме

Беседы для детей о здоровом образе жизни

«Доктор Пилюлькин советует!»

(младшая группа)

Цель: формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

Дидактическая игра «*Что полезно, а что вредно для здоровья*».

Доктор Пилюлькина задаёт вопросы: а дети отвечают либо «*вредно*», либо «*полезно*».

1. Чистить зубы по утрам и вечерам.
2. Кушать чипсы и пить газировку.
3. Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета.
4. Гулять на свежем воздухе.
5. Гулять без шапки под дождем.
6. Объедаться конфетами, пирожными и мороженым.
7. Делать по утрам зарядку.
8. Закаляться.
9. Поздно ложиться спать.
10. Кушать овощи и фрукты.
11. Обижать, обзывать друга, подругу.
12. Пить молоко, кефир.
13. Помогать маме, бабушке, дедушке.

Использованные источники: <http://www.maam.ru/detskijasad/-doktor-pilyulkinasovetuet-beseda-s-detmi-o-zdorovom-obraze-zhizni.html>

«Урок здоровья»

(средняя группа)

Цель: формировать у детей представления о здоровом образе жизни.

Предварительная работа:

Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр».

Вам знаком этот герой из сказки? (Мойдодыр)

О чем эта сказка?

А вы соблюдаете правила гигиены?

Почему надо следить за собой? Да потому, что на коже, волосах под ногтями человека есть вредные микробы - невидимые мельчайшие существа. Даже во рту, как и на коже человека, живут вредные микробы, которые вызывают различные болезни. Вот почему необходимо за собой ухаживать. Каждое утро умываться и чистить зубы. У человека много помощников, чтобы справиться с микробами и быть чистым, опрятным и здоровым. Давайте поможем мальчику - грязнуле. Перед вами на столе разные предметы. Выберете те, которые можно назвать «Помощниками Мойдодыра».

Дети выбирают предметы гигиены.

Все правильно, молодцы! Теперь мальчик - грязнуля стал чистым и опрятным. Мойдодыр очень рад, что вы помогли мальчику - грязнуле. Давайте посмотрим какой он стал чистым и опрятным.

У Мойдодыра есть такое правило «От простой воды и мыла у микробов тает сила». Давайте повторим все вместе.

Продолжаем путешествие. Закрывайте глаза и считайте до 5. А сейчас мы с вами в гостях у доктора Пилюлькина. Он хочет рассказать о вкусном и здоровом питании. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. Если человек не будет есть, он ослабеет, а почему? Потому что в продуктах содержится много разных витаминов, которые помогают нам расти и развиваться. Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании? Доктор Пилюлькин оставил нам послание:

«Здравствуйтесь ребята, рад вас видеть! Я с удовольствием вам расскажу о здоровом питании. Вы думаете, почему я такой здоровый и никогда не болею? Да потому что я правильно питаюсь.

Отгадайте мои загадки:

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат).

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок).

Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко).

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану).

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб).

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (щи).

За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета).

Ждем обеденного часа-

Будет жареное (мясо).

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы).

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты).

Молодцы! Все загадки отгадали. Вот какие продукты нужны для здорового питания. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Я вас хочу спросить, а молоко вы любите? А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока? (молоко, сметана, сыр, творог и т. д). Молодцы ребята! Но у меня есть еще одно задание. Вам надо сходить в магазин и выбрать только полезные продукты, чтобы я смог приготовить себе обед. Игра «Магазин».

Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго. А мне уже пора готовить себе обед. До свидания!»

Мы теперь знаем, что от соблюдения чистоты и правильного, здорового питания зависит наше здоровье. Кроме этого для человека важны занятия физкультурой, спортом; закаливающие процедуры; и каждодневная зарядка по утрам.

Давайте немного разомнемся. Вставайте в круг и повторяйте за мной:

Мы ногами топ-топ.

Мы руками хлоп-хлоп.

Мы глазами миг-миг.

Мы плечами чик-чик.

Раз — сюда, два – туда,

Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора!

(действия по тексту)

Итог беседы.

Что надо делать, чтобы сохранить свое здоровье?

Использованные источники:

<http://www.maam.ru/detskijasad/beseda-s-detmi-urok-zdorovja-srednja-grupa.html>

«Береги здоровье смолоду» (старший дошкольный возраст)

Цель:развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно-важным органам: ушам и глазам;воспитывать бережное отношение к себе и к другим.

Оборудование: плакаты со схематичным изображением уха и глаза; загадки.

Дети садятся на ковер, им предлагается рассмотреть друг друга.

Что держит шея? (Голову).

Давайте рассмотрим ее внимательно! Что мы видим на ней? (Нос, рот, два глаза, два уха и т. д.)

Сейчас я начну читать стихотворение, а вы его должны закончить, угадав последнее слово.

*Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки,
А для этого нужны
Нашей Оле... (ушки).*

*Оля смотрит на кота,
На картинки сказки.
А для этого нужны
Нашей Оле... (глазки).*

Воспитатель. Сегодня мы с вами попадем в город Ухоград, где много интересного узнаем о наших ушах.

Для чего нам нужны уши? (Чтобы слышать.)

Да, ребята, чтобы слышать. То, что мы называем ушами, - это ушные раковины. Они сами не слышат, а улавливают разные звуки.

В конце ушного прохода находится самая нежная и чувствительная часть твоего уха. Поэтому никогда не ковыряй в ушах острыми предметами, чтобы не повредить ухо.

Если это произойдет, то человек начинает плохо слышать или становится глухим.

Закройте свои уши руками. Вы слышали, что я сейчас говорила? (Нет.)

Вот поэтому надо беречь свои уши.

Ушам также вредит громкий разговор, крики, очень громкая музыка. От этого человек перестает слышать тихие звуки.

Поэтому никогда не разговаривайте громко и не слушайте громкую музыку.

Если вы почувствовали боль в ушах, сразу же сообщите об этом взрослым.

Уши надо лечить как можно быстрее. Почему? (Ответы детей.)

Не забывайте простые правила о том, как беречь свои уши. Берегите свои уши с раннего детства!

А сейчас мы попадем в Глазоград. Посмотрите друг другу в глаза. Чем они отличаются? (Цветом, формой.)

Да, действительно, у одних глаза голубые, у других зеленые, коричневые и т. д. И форма разная: круглые, миндалевидные.

Что общего у глаз? (Есть реснички.)

Для чего нужны ресницы глазу? (Чтобы уберечь от пыли, от соринки.)

Но если все-таки соринка попала в глаз, что вы будете делать? (Ответы детей.)

Лучше всего обратиться за помощью ко взрослым.

Для чего нужны вам глаза? (Ответы детей.)

Да, ребята, чтобы видеть все вокруг, чтобы смотреть телевизор, чтобы рассматривать картинки. А когда пойдете в школу, глаза вам будут нужны, чтобы читать и писать.

Поэтому сейчас как можно меньше смотрите телевизор, так как от длительного просмотра телевизионных передач глаза очень устают.

Никогда не балуйтесь с острыми предметами, вы можете поранить глаз, а это

приведет к слепоте.

Не бросайте песком или землей в глаза, вы можете занести инфекцию.

Берегите свои глаза с раннего детства!

Упражнения для глаз.

1. Чтобы дать глазам немного отдохнуть, прижмите к ним на некоторое время ладони рук. Повторить 3-4 раза.

2. Для расслабления мышц глаз, держа неподвижно голову, вращайте глазами сначала по часовой стрелке, а затем против. Повторить 3-4 раза.

Эти упражнения помогут не только расслабить, но и укрепить мышцы глаз.

3. И. п.: смотрим прямо, затем крепко зажимаем глаза. Повторить 5-6 раз.

4. И. п.: смотрим перед собой, затем очень быстро начинаем моргать.

Повторить 5-6 раз.

А сейчас отгадайте загадки:

На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются. (Глаза.)

Брат с братцем

Через дорожку живут,

А друг друга не видят. (Глаза.)

Два братца далеко сидят,

Но слышать все хотят. (Уши.)

Один говорит,

Двое глядят,

Двое слушают. (Язык, глаза, уши.)

Использованные источники:

<http://ped-kopilka.ru/blogs/ana-nikolaevna-voronkova/beseda-beregi-zdorove-smolodu-dlja-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>

Сценарии физкультурных праздников, развлечений

День Здоровья (осенний)
развлечение для всех групп детского сада

Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни.

Предварительная работа: беседы о здоровье, спорте, здоровом образе жизни, как сохранить свое здоровье; просмотр спортивных передач дома вместе с родителями;

рассматривание альбомов, книг, фотографий о видах спорта, спортсменах.

Ведущий: Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник День Здоровья.

Улыбкой светлой,
Дружным парадом
День Здоровья начать нам надо.
Давайте все дружно крикнем
Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!

- Кто скажет, что значит «быть здоровым?». (ответы детей) Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

Нам здесь некогда скучать

Пора разминку начинать
В круг все вместе становитесь,
Дружно за руки беритесь

Ритмический танец.

Ведущий: Молодцы! Какие вы ловкие, наверно каждый день зарядку делаете?

Неожиданно в зал вбегают Ох в валенках и шапке и Ах в спортивной форме.

Ох: Ох, как я устал! Ох, какой я больной! Ох, как мне холодно!

Ах: Ах, как хорошо! Ах, я, кажется, попал на праздник! Ах, как будет весело!

Ведущий: Кто вы? Как вас зовут?

Ах: Я – Ах!

Ох: Я – О-ох! *Хватается за спину* Ох, как болит!

Ведущий: Вот оно что! Вы Ох и Ах. Пришли к нам из мультфильма.

Ах: Ах, как хорошо!

Ох: Ох, я ударился! У меня бок болит!

Ох падает, Ах пытается поднять его за ногу, потом тащит за руку.

Ах: Да ты сядь, посмотри на детей, может и научишься, как стать сильным и закаленным. *Ох садится.*

Ах: Послушай, Ох, что ты так закутался? Шапка, шарф. Ты почему не закаляешься?

Ох: Ох, простужусь!

Ах: А ну, снимай ушанку. Делай со мной зарядку.

Показывает движения: Раз-два! Раз-два! *Ох неумело повторяет.*

Ах: Ничего у тебя не получается, давай καλύτε вместе с ребятами отправимся в путешествие по станциям. Ребята, вы согласны путешествовать?

Ведущий: В нашем детском саду сегодня работает три станции:

«Спортивная» в спортзале;

«Музыкальная» в музыкальном зале;

«Будь осторожен!» в разновозрастной группе.

Ох и Ах идут вместе с детьми средней и разновозрастной групп.

Дети проходят каждую станцию совместно с воспитателем и выполняют различные задания.

Схема прохождения станций

Младшая группа

1. «Будь осторожен»
2. «Музыкальная»
3. «Спортивная»

Средняя группа

1. «Спортивная»
2. «Будь осторожен»
3. «Музыкальная»

Разновозрастная группа

1. «Музыкальная»
2. «Спортивная»
3. «Будь осторожен»

Станция «Спортивная» — эстафеты, соревнования, спортивные игры по возрасту, проводит инструктор по физической культуре.

Станция «Музыкальная» — музыкальные игры по возрасту.

Станция «Будь осторожен» — обсуждение ситуаций опасных для жизни и здоровья детей.

После прохождения всех станций дети проходят в музыкальный зал.

Ведущий: Ребята, сегодня вы путешествовали по стране «Здоровье», расскажите а что вы делали на станции «Будь осторожен»?

Ответы детей.

Ведущий: А на станции «Музыкальная»?

Ответы детей.

Ведущий: А чем вы занимались на станции «Спортивной»?

Ответы детей.

Ведущий: Да вы такие молодцы, показали, какие вы сильные, смелые. Вы прошли все испытания и доказали, что вы знаете вести себя чтобы не заболеть и быть здоровыми. Вместе с вами по станциям путешествовали наши гости Ох и Ах. Но к сожалению, им пора возвращаться домой.

Ах: Ах, как весело было с вами!

Ох: Я не буду больше охать, буду делать зарядку, стану ловким, смелым и умелым.

Ах: Ах, какие чудеса произошли с моим другом! Я даже не узнаю его!

Ох: А на прощанье мы угощаем вас витаминами, чтобы вы были еще крепче и сильнее.

Ох и Ах вручают детям витамины.

Ведущий: Праздник завершать пора,
Крикнем празднику: Ура! Ура! Ура!

Ритмический танец

Использованные источники:

<https://detsad123.wordpress.com/коллегам/методическая-копилка/конспекты-сценарии-разработки-педаг/>

<http://www.maam.ru/detskijasad/den-zdorovja-razvlechenie-dlja-vseh-grup-detskogo-sada.html>

Фотоотчет



Спортивное развлечение
«Мы растём здоровыми»
(для детей 3 лет)

Цели: учить выполнять движения по показу воспитателя, учить прыгать на двух ногах и перепрыгивать через препятствие, учить ходить и бегать по кругу, развивать ловкость, быстроту.

Материалы: ребристая дорожка, шнуры, корзинка с грибами, игрушка белка, зонт.

Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им совершить прогулку в лес «на поезде». Малыши занимают места «в вагонах» (стоят за воспитателем). Звучит веселая музыка. «Поехали!»



Воспитатель: Дети. Мы приехали в лес. Здесь есть весёлая полянка, но чтобы до нее добраться, нужно перейти болото, а потом перепрыгнуть через ручеек!

Инструктор: Давайте сделаем зарядку, вы станете ловкими, смелыми и мы быстрее доберемся до веселой полянки.

Дети встают в круг и по показу инструктора выполняют комплекс упражнений под музыку «Птички».

1. Ходьба друг за другом по кругу.
2. Птички машут крыльями. И.п. Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. 4 раза.
3. Птички чирикают. И.п. то же. Наклониться вперед, руки отвести назад, сказать «Чик-чирик!». Выпрямиться. 5 раз.
4. Птички клюют зерна. И.п. то же. Присесть, руки на колени, голову опустить, встать. 5 раз.
5. Птички полетели. Бег по кругу.
6. Медленная ходьба. Упражнения на восстановление дыхания.



Воспитатель: А теперь пойдете на полянку. Осторожно здесь болото! Нужно пройти его так, чтобы не замочить ноги!

Игра «По узенькой дорожке» (ходьбы по извилистой и ребристой дорожке).

Воспитатель: Молодцы! Никто не замочил ноги? Теперь попробуем перейти через ручеек.

Игра «Перепрыгни через ручеек» (ширина 20 см).



Инструктор: Ребята, вы, наверное, устали. Давайте мы отдохнем у этого ручейка.

Дети садятся «на берегу». Проводится музыкальная игра-упражнение «Веселые ладошки» Е. Макшанцевой

Хлоп! Раз! Ещё раз!

Мы хлопаем сейчас!

(руки высоко подняты вверх), на раз легко ударяют себя по коленям. Движения чередуются.

А теперь скорей, скорей!

Шлепай, шлепай веселей!

Дети сидят на ковре, широко расставив ноги.

На слово «Хлоп!», громко ударяют в ладоши

Наклонившись вперед, быстро, в такт мелодии

шлепают ладошками по ковру вперед собой.



Воспитатель: А вот и веселая полянка. Посмотрите, как здесь красиво и солнышко нам улыбается. Ой, а кто там прячется? Да ведь это белочка-маленькая, пушистая. И не прячется она, а собирает грибы. Посмотрим, как много грибочков выросло на полянке, давайте поможем белочке?

Игра «Собери грибы». Корзинку с грибами оставляем возле белочки.

Воспитатель: Молодцы, ребята, как много грибов собрали! Белочка вам говорит спасибо.

Инструктор: Ой, ребята, дождик пошел! Побежали под зонтик!

Игра «Солнышко и дождик»



Воспитатель: Наша интересная прогулка закончилась! Сядем на паровозик и поедem в группу!

Использованные источники:

1. Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Прсвещение, 1978.
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/04/26/sportivnyy-prazdnik-dlya-detey-2-3-let-my-rastem-zdorovymi>