

### **1 слайд** Сообщение из опыта работы:

**«Здоровый ребенок – улыбающийся ребенок». Семейный дневник для детей 6-7 года жизни и их родителей**

#### **2 слайд**

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей. Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания физической культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

#### **3 слайд**

Остается бесспорным факт, что сформировать у детей привычку к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе самих родителей. Работать с родителями сегодня непросто. Но успех будет гарантирован тому педагогу, который сам компетентен в вопросах здоровьесбережения и стремится объединить усилия детского сада и семьи в достижении общей цели – приобщить ребенка к ЗОЖ средствами социального взаимодействия.

#### **4 слайд**

В реализации задачи повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей нам помогает семейный дневник «Здоровый ребенок – улыбающийся ребенок».

Данное пособие, автором –составителем которого является кандидат педагогических наук Прищепа Светлана Семёновна, посвящено проблеме формирования у детей 6–7 года жизни привычки к здоровому образу жизни в условиях семьи, ДОО и разработано в виде дневника для детей и их родителей.

Цель пособия — расширить объём элементарных педагогических знаний и практических умений у родителей по проблеме здоровьесбережения, физического воспитания дошкольников.

На страницах дневника родители найдут полезные рекомендации, а также увлекательные задания для себя и ребёнка, которые помогут укрепить физическое и психическое здоровье.

### **5 слайд**

Какой режим дня лучше подойдёт старшим дошкольникам? Какие упражнения и подвижные игры дома и на улице лучше всего способствуют физическому развитию и укреплению мышц? Как правильно и эффективно проводить закаливание? Как составить сбалансированное меню? Ответы на эти и многие другие вопросы родители получают в ходе работы с дневником.

Заполняя дневник вместе с ребёнком, родители могут:

- наблюдать за изменениями показателей его развития;
- фиксировать его достижения в области физической культуры и спорта;
- выполнять задания и физические упражнения, положительно влияющие на его здоровье.

### **6 слайд**

В основу содержания дневника легли 8 тематических разделов:

1. Наша семья.
2. Анатомо-физиологические особенности развития ребёнка.
3. Рациональный режим дня ребёнка в семье.
4. Закаливание ребёнка.
5. Физические упражнения в семье.
6. Основы сбалансированного питания ребёнка.
7. Гигиеническое воспитание ребёнка.
8. Психологический микроклимат в семье.

### **7 слайд**

На первых страницах дневника происходит знакомство с семьёй ребёнка. Дети вместе с родителями заполняют анкету и наклеивают свою фотографию. А родители, в свою очередь, рассказывают, что любит, умеет, чем увлекается их ребёнок.

Выполняя следующие задания, родители беседуют с детьми о том, как правильно вести здоровый образ жизни, что надо делать и какие правила соблюдать, чтобы быть здоровым, составляют семейный кодекс здоровья.

### **8 слайд**

Второй раздел дневника «Анатомо-физиологические особенности развития ребёнка» поможет родителям следить за физическим и психическим развитием своего ребёнка. Здесь они познакомятся с основными показателями особенностями физического развития старших дошкольников.

### **9 слайд**

Делая задания в разделе «Рациональный режим дня ребёнка в семье», родители должны провести беседы с детьми «Для чего нужно соблюдать режим

дня», «Что может быть, если не соблюдать режим дня» и уяснить для себя одну простую истину: «Для того чтобы приучить ребенка к режиму дня, взрослым необходимо проявить последовательность и выдержку».

### **10 слайд**

Заполняя дневник в разделе «Закаливание ребенка», родители ознакомятся с основными правилами закаливания, получат практические советы по подбору одежды и обуви для прогулок в летнее и зимнее время, вместе с детьми узнают какие виды закаливания существуют и для чего надо закалять организм.

### **11 слайд**

Большое внимание в дневнике уделяется разделу «Физические упражнения в семье».

Сюда входят разные темы.

1. Подвижные игры – родители заполняют таблицу, где отражают развитие своего ребенка в подвижной игре.
2. Спортивные упражнения, спортивные игры – родители знакомятся с ними, указывают в таблице достижения своих детей в спортивных играх и упражнениях.
3. Общеразвивающие упражнения – представлены комплексы общеразвивающих упражнений для взрослого и ребенка, игры с мячом, пальчиковая гимнастика. Родители знакомятся с основными требованиями к выполнению ОРУ.
4. Опорно-двигательная система – родители узнают, что может являться причинами нарушения осанки у детей, получают рекомендации для формирования правильной осанки и комплекс упражнений, помогающий принять правильную осанку.
5. Зрительная и дыхательная системы – родители получают советы для профилактики переутомления глаз, комплексы дыхательной гимнастики.

### **12 слайд**

Шестой раздел семейного дневника – «Основы сбалансированного питания ребёнка». Выполняя задания в этом разделе родители знакомятся с основными правилами рационального питания детей дошкольного возраста, а заполняя таблицу делятся вкусовыми предпочтениями своего ребенка. Дети закрепляют понятия «Полезные и вредные продукты».

### **13 слайд**

В следующем разделе «Гигиеническое воспитание ребенка» родители отмечают, какие культурно-гигиенические навыки сформированы у их ребенка.

### **14 слайд**

В заключительном разделе дневника «Психологический микроклимат в семье» представлены правила общения родителей с ребенком, даны практические советы, как избежать конфликта в семье.

### **15 слайд**

Заполняя дневник дети вместе с родителями выполняют увлекательные, интерактивные задания, много рисуют, раскрашивают, составляют логические цепочки.

### **16 слайд**

На страницах дневника есть рубрика «Это важно!», где родители получают рекомендации и задания по укреплению физического и психического здоровья ребенка.

В рубрике «Это интересно» родители знакомятся с результатами исследований в области медицины, дошкольной педагогики и психологии. Для того чтобы ребенок дошкольного возраста не выступал в качестве «объекта» оздоровительных процедур и мероприятий, в рубрике «Мой ребенок» родители отображают те знания, которыми владеет ребенок.

### **17 слайд**

#### **Алгоритм работы с семейным дневником для детей 6-7 года жизни и их родителей «Здоровый ребенок – улыбающийся ребенок.**

Свою работу мы начали с анкетирования родителей «Здоровый образ жизни», которое помогло нам выявить отношение родителей к ЗОЖ, а также его реального осуществления в семье.

Затем мы провели родительское собрание, в начале которого озвучили результаты прошедшего анкетирования, которое показало, что работа по формированию здорового образа жизни у детей ведётся чуть больше, чем в половине семей. Многие дети не занимаются спортом, неправильно питаются. И чтобы повысить у родителей интерес к здоровому образу жизни детей мы предложили им вести семейный дневник «Здоровый ребенок – улыбающийся ребенок». Познакомили родителей с дневником, особенностями разделов дневника, обратили внимание на то, как заполнить его конкретное содержание. Объяснили, что представленные в пособии задания для родителей могут выполняться взрослыми совместно с детьми или по отдельности.

### **18 слайд**

Далее началась непосредственная работа по ведению родителями семейных дневников. Они хранятся у нас в группе. Один раз в две недели, перед выходными мы отдаем родителям дневник, чтобы они могли его заполнить вместе с детьми или самостоятельно. По мере выполнения заданий родители возвращают дневники в группу. На занятиях по формированию здорового образа жизни и безопасности мы с детьми обсуждаем некоторые темы, задания, которые они выполняли вместе с родителями.

На последующих родительских собраниях мы всегда уделяем внимание вопросам ведения семейного дневника, обсуждаем с какими трудностями родители встречаются при заполнении дневника или при выполнении заданий детьми. Родители делятся своими впечатлениями. Приводят примеры из собственной жизни.

А мы же, в свою очередь, используя дневник в своей работе можем фиксировать знания детей о компонентах здорового образа жизни и достижения в области физической культуры и спорта.

### **19 слайд**

Так как сейчас мы работаем с детьми подготовительной к школе логопедической группе в заключении своего выступления хотелось бы сказать, что современные родители первостепенной задачей в плане подготовки ребенка к школе считают формирование интеллектуальных навыков – обучение детей чтению, письму, счету, забывая при этом про психофизическую подготовку, которая необходима для полноценной готовности детей к школе. Именно физически развитый, физически подготовленный, жизнерадостный ребенок, который соблюдает режим дня, полноценно питается, закаляется, соблюдает правила безопасного поведения сможет легче адаптироваться к процессу общения и обучения в школе как к сложному и ответственному моменту в жизни детей.

### **20 слайд**

И мы надеемся, что совместное ведение родителями с детьми дневника «Здоровый ребенок – улыбающийся ребенок» станет для них интересным и увлекательным мероприятием и поможет нашим детям вырасти жизнерадостными, веселыми и здоровыми.

21 слайд СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ