



МК ДОУ детский сад «Колокольчик»
п. Лазаревский Городовиковского р-на
Республика Калмыкия

**«Дневник здоровья»
-как форма работы
по формированию культуры
здорового образа жизни.**

*Подготовила:
воспитатель Кобзева И.Н..*

***«Если хочешь воспитать своего
ребенка здоровым,
сам иди по пути здоровья,
иначе его некуда будет вести!»***

В.А.Сухомлинский



В рамках реализации ФГОС ДО сегодня большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение главной задачи: ***сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.***

Здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Одной из причин медленного ухудшения результатов в борьбе за снижение заболеваемости является недостаточная неосведомленность родителей относительно способов организации физического воспитания в семье.





Дети дома в основном заняты просмотром передач по телевизору, часто в выходные дни режим сна и отдыха детей нарушается.. В семьях редко, когда есть какое-либо спортивное оборудование. Большая загруженность родителей ведёт к сокращению прогулок детей на свежем воздухе. Таким образом, естественная потребность ребёнка

в семье пусть неосознанно, но подавляется.

А начав водить ребёнка в дошкольное

учреждение,

ответственность за его физическое воспитание,

родители часто перекладывают на плечи педагога

Как известно, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не может дать ожидаемых результатов, если не реализуется вместе с семьёй, поэтому одна из главных и важных задач деятельности ДОУ –



работа с родителями

воспитанников.



Одним из важных способов реализации сотрудничества дошкольного учреждения с родителями для нас является организация совместной деятельности, где родители выступают в роли не пассивных наблюдателей педагогического процесса, а становятся его активными участниками.

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, анкетирование.

Наиболее эффективным решением стало внедрение проекта
«ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ».



«Дневник здоровья» – это вид совместной работы родителей с детьми, не только по ведению здорового образа жизни, но и другого вида деятельности. В своих дневниках родители рассказывают нам, воспитателям, как они проводят свободное время со своими детьми, как они их развивают, и применяют методы здоровьесбережения, а также много другое. В дневнике можно использовать не только текст, но и фотографии, цитаты.

«Дневник здоровья» содержит заметки из жизни ребенка, расположенные на нескольких страницах.





*Мама с папою решали
Мне какое имя дать,
Но они еще не знали,
Что в основу надо взять.
Чтобы было благозвучным,
В написанье - легким,
И с фамилией созвучным,
Со значеньем точным.
Изучив имен значенья,
Они приняли решенье:
Чтобы я была здорова
И душой и телом -
Имя Дарья дали мне,*

Это я. Мое имя.

Ну а ласково - Даша, Дарьюшка, Дарюша.

Чтобы мною все гордились,
С этим именем – известной стать!
Лишь хорошие поступки
Буду в жизни совершать!

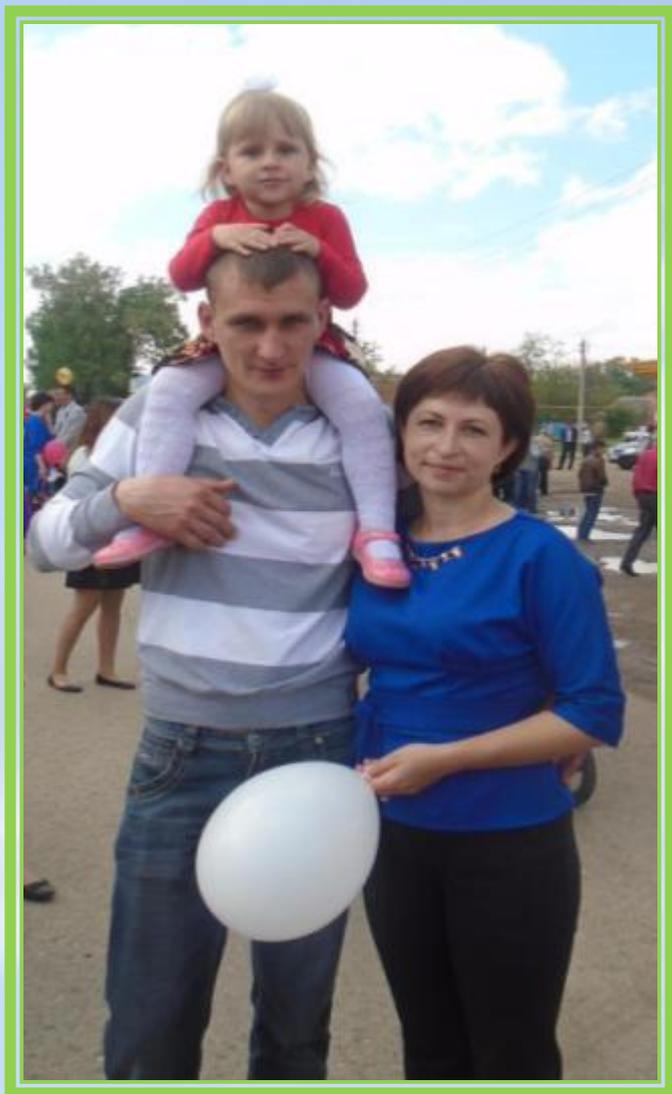


Ближе к моему рождению в кругу нашей большой и дружной семьи происходили обсуждения имен. Каждый из родственников предлагал свой вариант имени. Но однажды моя будущая тётя предложила дать мне имя **Дарья** и мои родители к нему прислушались. Они стали много читать про это имя. Чем больше они узнавали что-то про «Даш», тем больше оно им нравилось.

Еще в древние времена люди верили, что имя человека может повлиять на судьбу и изменить характер его владельца. Дарья означает, в переводе с персидского, «повелительница», «великий огонь», в переводе с древнеславянского – «дарованная Богом». Мама с папой решили, что другие варианты имен они даже и не будут рассматривать. **И так меня называли Дарьей.**

Я свое имя просто обожаю, такое приятное, теплое, звучное. Дома меня зовут **Дашенька, Дарюша**, а друзья зовут – **Даша**. В звучании моего имени есть что-то необычное. Моя жизнь и характер полностью подходят под значение имени.

Моя семья



*Семья – это счастье, любовь и удача,
Семья – это летом поездки на дачу,
Семья - это праздник, семейные даты,
Подарки, покупки, приятные траты.*



Мое тело, рост и вес



Когда я родилась, то была совсем маленькой.

Теперь я выросла, мне уже 3 года.

Мой рост – 105 см

Мой вес - 19 кг

ЧАСТИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА



- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. мизинец | 4. указательный палец |
| 2. безымянный палец | 5. большой палец |
| 3. средний палец | 6. ноготь |



Я - девочка!



- Мне купила мама платье Синее-пресинее.
Так легко воображать - Я Самая красивая!

Сумочка к нему подходит
Цвета золотистого,
Как на синем небосводе
Солнышко лучистое!

Ярко-жёлтым босоножки,
Точно одуванчики,
Распускаются на ножках -
Полюбуйтесь, мальчики!

В детской моде
разбираюсь
Выгляжу отлично я!
На прогулку наряжаюсь -
Дело-то привычное.



Что ты любишь- не любишь?



*Я люблю своих друзей, люблю читать сказки, танцевать, помогать маме.
Мне не нравится ссориться с друзьями, я не люблю когда меня ругают, когда обижают животных.*



Вредные и добрые поступки



*Маме, маме помогаю,
Мою я посуду,
Кто же будет помогать,
если я не буду?*



*Мама очень устаёт,
Дома дел невпроворот,
Я одна у мамы дочь,
Постараюсь ей помочь.*



Моя ладошка



Собери корзинку



Зубки чистим аккуратно
Пастой детской сладкой-сладкой.
Ротик мы потом полощем,
Чтобы зубки спали ночью.

Мы волосики помоем:
Глазки наши мы закроем,
Вспеним мы шампуньку быстро,
Сполоснем и будет чисто.



Мой режим дня



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше
спать.

Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый
день.

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



Буду

закаляться

Я очень люблю гулять с папой на свежем воздухе. Папа одевает мне облегчённую одежду, которая не стесняет моих движений. Я очень любознательна, потому люблю за всем наблюдать.

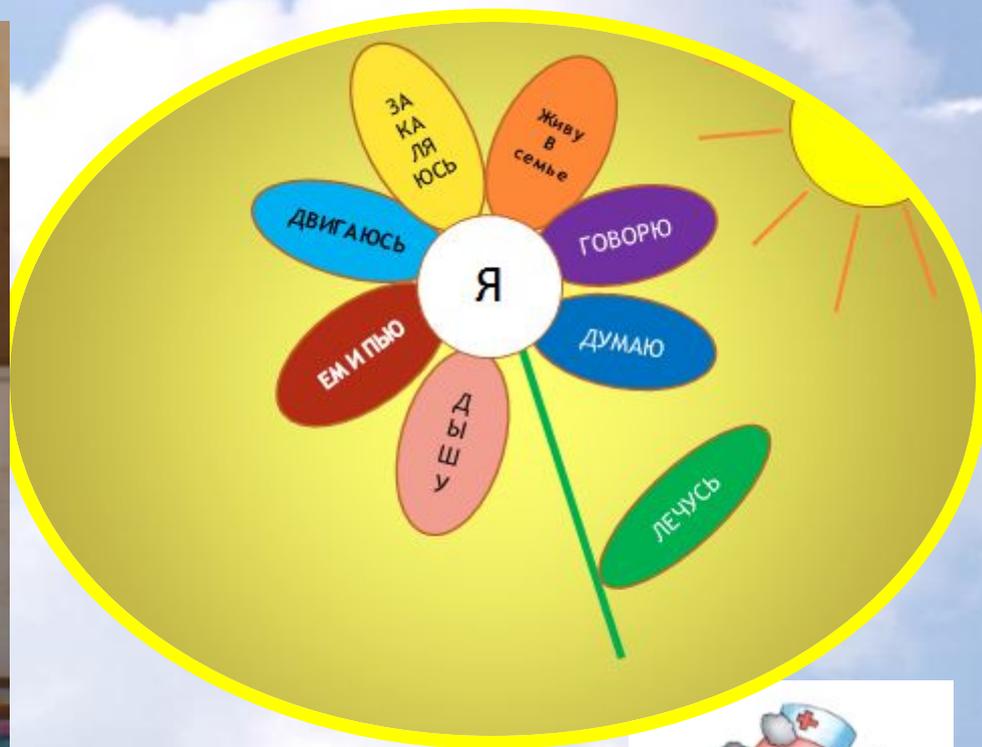
Когда мы возвращаемся с прогулки, я снимаю с себя одежду и принимаю воздушные ванны. Я люблю бегать голенькими ногами по тёплому полу.



*Организм свой надо
укреплять,
А еще лучше закалять.
Поможет вам в этом зарядка,
И холодной воды ушанка.*



Цветок здоровья



Полезные и вредные продукты

- Надо кушать помидоры,
- Фрукты, овощи, лимоны
- Кашу- утром, суп- в обед,
- А на ужин- винегрет.
- Ну а если свой обед
- Ты начнешь с кулька конфет,
- Жвачкой импортной закусишь,
- Шоколадом подсластишь,
- То тогда наверняка

Вашем спутником всегда
Близорукость, бледный вид
И не важный аппетит.



Бабушкины рецепты

Бабушкины рецепты.

Когда я болею бабушка даёт мне моё любимое малиновое варенье, а мама варит мне ягодный морс.

В мёд ныряю с ложкой!

Но много мама мне не даёт.

По вечерам я пью горячее молочко.



Мою бабушку зовут Ольга Николаевна. Когда я прихожу в гости, бабушка угощает меня разными вкусностями. У неё всегда готово угощение для меня. С бабушкой очень интересно. Она рассказывает интересные истории, потом мы вместе идем гулять. Я люблю свою бабушку!



Уроки радости



Здоровье-это..

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!



СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ!

