

Уважаемые родители!

Мы рады сообщить вам об открытии
родительского клуба
«Семейный компас»!



Главная цель деятельности клуба – создание пространства для общения, обмена опытом и получения полезных знаний, которые помогут нам вместе растить здоровых, счастливых и развитых детей!

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА КЛУБА СОСТОИТСЯ:

Дата: 12 февраля (четверг)

Время: 13:00

Тема: «Здоровье наших детей: от А до Я»

Длительность встречи: до 1,5 часов

В программе встречи вас ждет насыщенная практическая информация:

- **«Здоровый образ жизни семьи с дошкольником»:** станете непосредственным участником интерактивной мастер-лекции и усвоите простые основы ЗОЖ.
- **«Гимнастика для ума и тела»:** узнаете, в какие нейроигры можно играть дома, чтобы весело развивать у детей речь, внимание, ловкость, крупную и мелкую моторику.
- **«Аппетитные правила»:** поймёте, как правильно организовать питание ребенка дома и приучить детей есть фрукты и овощи с удовольствием.
- **«Творчество как лекарство»:** усвоите простые элементы арт-терапии, которые можно применять в домашних условиях для гармонизации эмоционального состояния ребенка.

ЖДЁМ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ!

Если ваш ребенок посещает другой детский сад, - это не проблема! Мы также будем рады видеть вас в наших рядах!
Двери клуба открыты для всех!

!!!ВАЖНО!!!

1. Предварительная запись у вашего воспитателя обязательна (для подготовки материалов и комфортного размещения). Запись открыта до 9 февраля.
2. Если вы не посещаете наш детский сад, предварительная запись обязательна!
Звоните по телефону: 4-87-06. Запись открыта до 9 февраля!

Количество мест ограничено! Торопитесь!

Давайте встречаться, общаться и расти вместе со своими детьми!

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №32»
г. Щекино Тульской области



Родительский клуб
«Семейный компас»

Встреча №1

*«Здоровье наших детей:
от А до Я»*



12 февраля 2026 г.

Программа

встречи родительского клуба «Семейный компас» по теме «Здоровье наших детей: от А до Я»

Дата проведения: 12 февраля 2026 г.

Форма проведения: очная

Место проведения: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 32»
301246 Тульская область, г. Щекино, ул. Мира, д. 6-а

Время работы: 13.00 – 15.00

Порядок работы

№ п/п	Мероприятия	Время, место	Ответственный
1.	Регистрация участников встречи	12.30 – 13.00 вестибюль	
2.	Открытие встречи. Приветственное слово заведующего	13.00 – 13.10 музыкальный зал	Захарова Ольга Витальевна, <i>заведующий</i> МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 32»
3.	Мастер-лекция от российского общества «Знание» «Здоровый образ жизни семьи с дошкольником»	13.10 – 13.40 музыкальный зал	Брусенцова Екатерина Владимировна, <i>методист</i> МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №32»
4.	«Нейроигры: гимнастика для тела»	13.40 – 13.55 физкультурный зал	Харькова Ольга Юрьевна, <i>инструктор по физической культуре</i> МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 32»
5.	«Нейроигры: гимнастика для ума»	13.55 – 14.10 игровая комната	Прокопенкова Дина Сергеевна, <i>учитель-логопед</i> МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 32»
6.	«Здоровое и рациональное питание детей дошкольного возраста»	14.10 – 14.25 экологическая гостиная	Шереметьева Ирина Владимировна, <i>педагог дополнительного образования</i> МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 32»
7.	«Здоровьесберегающая арт-терапевтическая техника «Зентангл»	14.25 – 14.45 изостудия	Наумова Елена Николаевна, <i>педагог дополнительного образования</i> МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 32»
8.	Подведение итогов	14.45 – 15.00 музыкальный зал	Брусенцова Екатерина Владимировна, <i>методист</i> МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 32»

Мастер-лекция от российского общества «Знание»

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ С ДОШКОЛЬНИКОМ».

Лекция и презентация к ней переработаны МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №32» г. Щекино Тульской области

Методист Брусенцова Екатерина Владимировна

Цель лекции: сформировать у аудитории целостное представление о здоровом образе жизни и возможностях семьи по приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Задачи лекции:

1. Познакомить слушателей с содержанием понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».
2. Раскрыть роль семьи в приобщении детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.
3. Сформировать у слушателей стремление вести здоровый образ жизни и приобщать к нему детей в семье.
4. Продемонстрировать простые инструменты для ведения здорового образа жизни семьям с детьми дошкольного возраста.

Формирующиеся ценности:

- жизнь;
- крепкая семья.

Продолжительность лекции: 45 минут.

Рекомендуемая форма выступления: интерактивная лекция, дискуссия, игровое взаимодействие.

Комплект материалов:

- методические рекомендации;
- презентация.

Сценарий лекции

Титульный слайд

Слайд 1. Немного цифр

Добрый день, уважаемые родители!

Темой нашей сегодняшней встречи является здоровый образ жизни семьи и наших детей. Наверное, ни у кого не возникает сомнения, как важно сохранять здоровье с самых малых лет. А чтобы его сохранить, нужно приобщать ребёнка к здоровому образу жизни. И лучше всего справиться с этой задачей может семья.

Для начала давайте обратимся к цифрам, которые всегда очень красноречивы. Итак, по данным ВЦИОМ, каждый третий россиянин характеризует состояние здоровья как хорошее, около половины (49%) как удовлетворительное, примерно каждый шестой (16%) находит своё здоровье слабым.

Слайд 2.

Это мнение взрослого населения. А как же дети? Всё ли хорошо со здоровьем у наших детей? По информации Министерства здравоохранения Российской Федерации, результаты профилактических осмотров позволяют утверждать, что 30% детей полностью здоровы, 55% — имеют некоторые функциональные нарушения, но не хронические заболевания, а примерно 15% — имеют хронические заболевания разной степени тяжести.

30% — это много или мало? Примерно каждый третий ребёнок. Цифра значительная, но, конечно, и врачи, и педагоги, и родители хотят, чтобы каждый ребёнок был здоров.

Сохранить и укрепить здоровье поможет здоровый образ жизни.

Слайд 3.



ИНТЕРАКТИВ

Насколько вы уверены в состоянии здоровья своего ребёнка? (Озвучивание произвольных ответов родителей)

Подведение итога ответов родителей.

Слайд 4. Что такое здоровый образ жизни

Понятие здорового образа жизни достаточно известно. Каждый о нём слышал и знает его аббревиатуру – ЗОЖ. Тем не менее, давайте попробуем разобраться, что же кроется за этими словами.

Что вкладывает в это понятие каждый из вас?

? ВОПРОС

Здоровый образ жизни для вас — это ... (допустим множественный выбор)
(Озвучивание ответов родителей)

Слайд 5.

А что же статистика? Давайте посмотрим, что понимают под здоровым образом жизни наши граждане.

По мнению россиян, главная составляющая здорового образа жизни — это физическая активность. Согласно исследованиям ВЦИОМ, так думают 94%. Речь здесь идёт о занятиях спортом и физкультурой (46%), физических нагрузках (20%), прогулках на свежем воздухе (15%), активном отдыхе (5%), работе на даче (по 4%).

Неотъемлемыми компонентами здорового образа жизни в представлениях наших сограждан стали также правильное питание (49%) и отсутствие вредных привычек (47%).

В меньшей степени здоровый образ жизни у россиян связан с психологическим благополучием, активностью (20%), соблюдением режима труда и отдыха (13%) и регулярными медицинскими осмотрами (10%).

Как мы видим, ваше мнение во многом совпадает с общенародным. Это значит, что сегодня у многих есть представления о здоровом образе жизни и его составляющих.

Слайд 6.

Итак, мы с вами знаем о здоровом образе жизни. Но соблюдаем ли мы его?

? ВОПРОС

Как вы считаете, ваша семья соблюдает здоровый образ жизни? (Ответы родителей: да/нет)

Абсолютное большинство, девять из десяти, наших сограждан считают, что придерживаются принципов здорового образа жизни, в том числе половина (53%) уверены, что придерживаются их всегда, а треть (35%) – иногда. Только 11% признались в ходе опроса ВЦИОМ, что не соблюдают такие принципы. Такой высокий уровень заявленной приверженности ЗОЖ может свидетельствовать о том, что в обществе сформировалось понимание важности здорового образа жизни. Сегодня забота о здоровье – значимая, одобряемая обществом ценность и норма. Значит нам, взрослым, важно приобщить к этой ценности и наших детей.

Слайд 7. Составляющие ЗОЖ

Всемирная организация здравоохранения говорит нам, что здоровье — это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

К сожалению, наше здоровье — величина непостоянная и находится в постоянном развитии. А развитие может быть как прогрессивным, так и регрессивным.

Большинство исследователей отмечают, что состояние здоровья зависит от саморегуляции организма, оптимального функционирования всех органов и систем, эмоционального и психического состояния, внешних факторов, в том числе экологических и социальных.

Но очень многое находится в наших руках. Здоровье человека на 30% зависит от качества медицинского обслуживания и на 70% — от окружающей среды и способа мышления. Здоровый образ жизни как раз и является той самой окружающей средой, которую мы способны создать вокруг себя и своих детей сами.

По данным ВОЗ, ЗОЖ уменьшает вероятность серьёзных заболеваний и преждевременной смерти. Это образ жизни, который делает нас активнее, позитивнее, счастливее. ЗОЖ — это также наши ценностные установки, привычки, распорядок и темп жизни. Это всё, что помогает нам сохранить собственное здоровье и укрепить его.

Составляющие ЗОЖ достаточно просты:

- здоровое питание (в том числе качественная питьевая вода, необходимое количество витаминов, микроэлементов, жиров, углеводов, специальных продуктов и пищевых добавок);
- бытовые условия (качество жилища, наличие и качество условий для пассивного и активного отдыха, уровень психической и физической безопасности на территории жизнедеятельности);

- условия работы (безопасность не только в физическом, но и в психическом аспектах, наличие стимулов и условий для профессионального развития) — эта составляющая важна для нас, взрослых, но и ребёнку нужно заранее приучать к культуре труда;

- двигательная активность (использование средств физической культуры и спорта, различных оздоровительных систем, поддержание и восстановление организма после физических и психических нагрузок).

Слайд 8.

? ВОПРОС

А что здоровый образ жизни значит для вашей семьи? (допустим множественный выбор) (Озвучивание ответов родителей)

Слайд 9. Как семья может влиять на здоровье

Отношение к здоровью и здоровому образу жизни формируется у ребёнка до 14 лет. Семья в эти годы является главным институтом воспитания.

Семья играет ключевую роль в понимании ребёнком значения физической активности, здорового питания, соблюдения режима дня, приобщении детей к закаливанию и выработке ценностного отношения к здоровью. Именно родители, прародители (бабушки и дедушки), старшие братья и сёстры формируют у ребёнка модель поведения, полезные привычки. Педагоги детского сада могут сделать многое, но главное идёт из семьи.

Роспотребнадзор выделяет четыре группы, исходя из отношения людей к здоровому образу жизни:

- адепты – те, кто абсолютно привержен здоровому образу жизни;
- последователи – те, кто старается соблюдать здоровый образ жизни;
- стремящиеся – те, кто находится на этапе перехода к активному образу жизни, правильному питанию, здоровому сну, отказу от вредных привычек и другим ключевым параметрам здорового образа жизни;
- инертные – те, кто пока нейтрально относится к здоровым повседневным привычкам.

? ВОПРОС

А к какой группе можете себя отнести вы? (Озвучивание ответов)

Слайд 10.

Что же может сделать семья, приобщая детей к здоровому образу жизни? Достаточно самых простых шагов:

- Демонстрировать опыт старших членов семьи по непрерывной поддержке здорового образа жизни.
- Заботиться об эмоциональной стабильности и эмоциональном благополучии своих детей.
- Поддерживать желание детей участвовать в спортивных факультативах, кружках, секциях.
- Организовывать совместный семейный досуг.
- Участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях всей семьёй.
- Смотреть качественную кино- и телепродукцию.
- Учитывать психические, духовные, социальные аспекты укрепления здоровья.

Слайд 11.

? ВОПРОС

Как реализуется здоровый образ жизни в вашей семье? (допустим множественный выбор)

- ✓ Делаем утром зарядку
- ✓ Соблюдаем режим питания
- ✓ Соблюдаем режим дня
- ✓ Регулярно гуляем с ребёнком
- ✓ Ребёнок занимается спортом
- ✓ Всей семьёй занимаемся спортом
- ✓ Решаем конфликты мирно
- ✓ Запрещаем гаджеты во время еды
- ✓ Делаем профилактические прививки
- ✓ Ничего не делаем, но хотим начать

Слайд 12. Что мешает здоровому образу жизни

В современном мире очень много говорится о важности поддержания здорового образа жизни. Но, к сожалению, есть много факторов, которые создают угрозы здоровью, особенно в городской среде.

Высокая плотность населения негативно влияет на наше эмоциональное благополучие.

Быстрый темп жизни и её многозадачность также истощают организм физически и психологически.

Техногенный стресс, а именно загрязнённый воздух, избыточное освещение, постоянный фоновый шум, наносят вред здоровью.

Информационная перегрузка усугубляет проблемы со здоровьем.

Слайд 13. Что такое ЗОЖ для дошкольника

Как и для взрослых, это мотивы и установки, знания, действия и привычки.

Во-первых, необходимо сформировать у детей понимание, что здоровье – это важная для каждого человека ценность, здоровье помогает каждому из нас быть весёлым, активным, с радостью познающим мир. Можно научить ребёнка самой простой оценке собственного здоровья и физического развития.

Во-вторых, для дошкольника важны и знания о здоровье и здоровом образе жизни. А дать эти знания ребёнку можем только мы, взрослые. Нужно не просто рассказывать детям о правилах здорового образа жизни, но и пояснять, почему каждое правило необходимо соблюдать.

В третьих, важно сформировать у ребёнка умения, навыки и привычки здорового человека (соблюдать режим, заниматься двигательной активностью, есть здоровую пищу, совершать ежедневные прогулки, поддерживать чистоту самого себя и своего дома, соблюдать гигиену везде, дозированно играть с телефоном или в компьютерные игры и другое).

Слайд 14.

? ВОПРОС

Что из перечисленного делает ваш ребёнок? (допустим множественный выбор)

Слайд 15.

? ВОПРОС

Какие трудности могут быть в приобщении дошкольника к ЗОЖ?

- ✓ Нехватка времени
- ✓ Отсутствие спортивных секций
- ✓ Нежелание заниматься спортом
- ✓ Отсутствие компании для занятий спортом
- ✓ Отсутствие бесплатных секций
- ✓ Неудобное время для занятий спортом
- ✓ Отсутствие знаний о правильном питании
- ✓ Невозможность соблюдения режима дня

Слайд 16. Подводим итоги

Здоровье – это физическое, психическое, духовное и социальное благополучие человека. Здоровье и здоровый образ жизни тесно связаны между собой.



ЗНАНИЕ

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ СЕМЬИ
С ДОШКОЛЬНИКОМ**

12 февраля 2026 год



30%


Полностью
здоровые дети

55%

Имеют некоторые
функциональные
нарушения,
но не хронические
заболевания

15%

Имеют хронические
заболевания разной
степени тяжести





**НАСКОЛЬКО ВЫ УВЕРЕНЫ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
СВОЕГО РЕБЁНКА?**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ВАС – ЭТО ...



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА

ГИГИЕНА

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ПЛАНОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Главная составляющая ЗОЖ — это



Физическая активность

94%

Занятия спортом

46%

Физические нагрузки

20%

Прогулка на свежем воздухе

15%

Активный отдых

5%

Работа на даче

4%

Неотъемлемые компоненты здорового образа жизни

Правильное питание

49%

Отсутствие вредных привычек

47%

В меньшей степени ЗОЖ связывают:

С психологическим благополучием

20%

С соблюдением режима труда и отдыха

13%

С регулярными медицинскими осмотрами

10%





**ВАША СЕМЬЯ СОБЛЮДАЕТ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?**





СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ



ЧТО ЗОЖ ЗНАЧИТ ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ?



- * Традиционная ценность
- * Норма жизни
- * Популярный тренд
- * Вынужденная мера
- * Уловка маркетологов
- * План на будущее



К КАКОЙ КАТЕГОРИИ ВЫ ОТНОСИТЕСЬ?



1

Адепты

Те, кто абсолютно привержен здоровому образу жизни

2

Последователи

Те, кто старается соблюдать здоровый образ жизни

3

Стремящиеся

Те, кто находится на этапе перехода к здоровому образу жизни

4

Инертные

Те, кто пока нейтрально относится к здоровым повседневным привычкам



КАК СЕМЬЯ МОЖЕТ ПРИОБЩИТЬ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ?



- ✿ Демонстрировать опыт старших членов семьи
- ✿ Заботиться об эмоциональном благополучии своих детей
- ✿ Поддерживать желание детей участвовать в спортивных активностях
- ✿ Организовывать совместный досуг
- ✿ Участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях всей семьёй
- ✿ Смотреть качественную кино- и телепродукцию
- ✿ Учитывать психические, духовные, социальные аспекты укрепления здоровья





КАК РЕАЛИЗУЕТСЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ?



ДЕЛАЕМ УТРОМ ЗАРЯДКУ

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ

РЕГУЛЯРНО ГУЛЯЕМ С РЕБЁНКОМ

РЕБЁНОК ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ

ВСЕЙ СЕМЬЁЙ ЗАНИМАЕМСЯ СПОРТОМ

РЕШАЕМ КОНФЛИКТЫ МИРНО

ЗАПРЕЩАЕМ ГАДЖЕТЫ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

ДЕЛАЕМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИВИВКИ

НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕМ, НО ХОТИМ НАЧАТЬ



ЧТО МЕШАЕТ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



Высокая плотность населения

Быстрый темп жизни и многозадачность

Техногенный стресс

Информационная перегрузка



ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА



Понимание, что здоровье –
это ценность











Знания о здоровом
образе жизни



Умения, навыки и привычки
здорового человека

ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО ДЕЛАЕТ ВАШ РЕБЁНОК?



-  Посещает спортивные секции
-  Правильно питается
-  Соблюдает гигиену
-  Соблюдает режим дня
-  Играет в спортивные игры
-  Ежедневно гуляет
-  Ограничивает онлайн-досуг
-  Делает утреннюю гимнастику



КАКИЕ ТРУДНОСТИ МОГУТ БЫТЬ В ПРИОБЩЕНИИ ДОШКОЛЬНИКА К ЗОЖ?



- * Нехватка времени
- * Отсутствие спортивных секций
- * Нежелание заниматься спортом
- * Отсутствие компании для занятий спортом
- * Отсутствие бесплатных секций
- * Неудобное время для занятий спортом
- * Отсутствие знаний о правильном питании
- * Невозможность соблюдения режима дня





**ЗДОРОВЬЕ –
ЭТО ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ,
ДУХОВНОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА**



«Нейроигры: гимнастика для тела»

Харькова Ольга Юрьевна, инструктор по физической культуре МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №32» г. Щекино Тульской области

Нейроигры - это специальные игры, направленные на тренировку мозга и развитие нейронных связей. Они стимулируют работу различных функций мозга, таких как внимание, память, логика и координация движений.

В отличие от обычных игр, нейроигры направлены на достижение определенных образовательных развивающих целей.

Преимущества использования нейроигр на занятиях физической культуры:

1.Повышение мотивации. Нейроигры делают процесс занятий более интересными и захватывающим, что стимулирует детей к активному участию в упражнениях.

2.Развитие навыков командной работы. Нейроигры учат детей работать в коллективе, развивая социальные навыки и способность к сотрудничеству.

3.Улучшение координации движений. Нейроигры требуют от детей выполнения сложных задач, что способствует развитию моторики и координации.

4.Развитие когнитивных функций. Участие в нейроиграх стимулирует работу мозга, улучшая память, внимание и способность к принятию решений.

5.Улучшение моторики. Развитие мелкой и крупной моторики, координации движений (рук и ног).

6.Эмоциональная регуляция. Снижение стресса, повышение настроения, формирование уверенности в себе.

7.Улучшение учебных результатов. Дети, занимающиеся нейроиграми, часто показывают лучшие успехи в обучении.

Как они работают.

- Сочетание активностей. Игры объединяют движение, моторику, мышление, слух и зрение, задействуя оба полушария одновременно.

- Телесно-ориентированные упражнения. Воздействуют через тело на мозговые структуры, формируя новые нейронные связи.

- Интерактивность. Игровой формат делает обучение увлекательным и эффективным.

Нейроигры – это не просто забава, а мощный инструмент для развития вашего ребенка. Они способствуют формированию межполушарных связей, улучшают память, внимание, координацию и общее развитие мозга.

Нейрогимнастика должна быть регулярной частью режима дня ребенка. Она помогает настроить мозг на активную работу и повышает способность к произвольному контролю. Начните с простых упражнений и постепенно усложняйте задания, следя за реакцией ребенка. Занимайтесь ежедневно по 15-20 минут. Игры должны приносить удовольствие, не заставляйте ребенка. Выполняйте упражнения в тихой комнате, без отвлекающих факторов. Эти упражнения помогают детям лучше ориентироваться в пространстве, развивают речь и способность к самоконтролю.

Предлагаю выполнить несколько простых нейроупражнений; они развивают межполушарные связи, помогают мозгу оставаться в тонусе и очень полезны с любыми речевыми нарушениями.

1.Веселый мяч (подбрасывания, перекидывания, отбивания об пол, стену, сбивание кегель, попадания в мишень, кольцо, игра в футбол).

2.«Тоннель» (из подручных материалов - проползти на четвереньках).

3.Рисование одновременно двумя руками.

4.Кинезиологические упражнения: «кулак – ладонь» (ладони лежат на столе, одну сжать в кулак – вторая лежит на столе, потом поменять); «ухо нос» (левой рукой взяться за нос, правой за левое ухо, и наоборот); «класс – заяц» (левой рукой показываем класс, правой – «зайца»).

5.Полоса препятствий (стулья, подушки, коврики, кубики, обручи, палки).

Примеры полосы препятствий:

- «Обруч и два кубика» (один участник запрыгивает в обруч – кубики выкладывает двумя руками за обруч, второй участник запрыгивает в обруч - кубики возвращает обратно).

- «Обручи и кубики» (на полу лежат 5-6 обручей, рядом кубики (1 или 2); если 1 кубик – запрыгиваем в обруч на одной ноге, 2 кубика – на двух ногах).

- «Обручи» (на полу лежат 5-6 обручей, нужно передвигаться в «планке», перебирая руками и ногами).

- «Обруч на двоих» (на полу лежит обруч, в нем стоит один игрок, от обруча натянута веревка, второй игрок тянет обруч, а первый игрок перебирает ногами в обруче).

«Нейроигры: гимнастика для ума»
Прокопенкова Дина Сергеевна,
учитель-логопед МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №32»
г. Щекино Тульской области

Сегодня мы замечаем, как все изменилось: и дети, и взрослые, и отношения родителей и детей в семье, отношение семьи к школе. Члены семьи проводят все меньше времени друг с другом, чаще смотрят телевизор, играют в компьютер, дети предоставлены сами себе. Высокие требования родителей по отношению к ребенку и его успеваемости в школе, не учитывающие индивидуальные особенности ребенка, часто приводят к высокому уровню тревожности, негативизму, отсутствию мотивации к учебе.

Основными проблемами таких детей является неумение организовать и контролировать собственное поведение для эффективного взаимодействия с окружающими, и все это плавно перетекает в нарушение общения.

Чтобы адекватно и более полно оценить возможности такого ребенка, нужно знание не только его эмоционального, но и нейропсихологического статуса.

В последнее время психологи, логопеды, дефектологи, все чаще используют в своей работе нейропсихологический подход. Нейропсихологический подход предполагает построение коррекционно-развивающей работы с ребенком с учетом его индивидуально-типологических нейропсихологических особенностей: состояния высших психических функций, выделения сильных и слабых сторон, компонентов развития высших психических функций. Результат для дошкольников - это зрелый подготовленный к школьному обучению ребенок. Когда связь между полушариями головного мозга слаба, ведущую роль берет на себя сильное полушарие, а функциональность другого блокируется. Это приводит к тому, что ребенку трудно дается обучение письму и чтению, нарушаются зрительное и слуховое восприятие, возможно неадекватное эмоциональное реагирование на различные жизненные ситуации. Возникает вопрос: «Как развивать ребенка, его интеллектуальные возможности?» Через нейропсихологические комплексы (нейроигры).

Нейропсихологические комплексы (нейроигры) - это специальные игровые комплексы, обеспечивающие необходимый энергетический тонус нервной системы, способствующие развитию психических функций и процессов. В нейропсихологические комплексы входят: нейрогимнастика, нейротренажеры, нейротаблицы и нейродорожки. Систематичное использование нейрокомплексов для развития интеллектуальных возможностей ребенка дает оптимальный результат при подготовке ребенка к школьному обучению. **Нейрогимнастика** - это комплекс упражнений, активизирующий естественную работу мозга с помощью физических упражнений. **Нейротренажеры** - это приборы, оборудование, стимулирующие деятельность мозга (балансиры для рук, ног, межполушарные тренажеры, сенсорные тренажеры, геоборды). **Нейротаблицы и нейродорожки** - это комплекты таблиц, часто разделенные на две части с различными объектами: цифры, буквы, животные и т.д., способствующими развитию мозговых функций.

Использование нейропсихологических игр и упражнений позволяют решать следующие задачи:

- ➔ развитие пространственных представлений;
- ➔ развитие зрительно-моторной координации, общей и мелкой моторики;
- ➔ формирование правильного взаимодействия ног и рук;
- ➔ развитие слухового и зрительного внимания, воображения, памяти, речи, восприятия, мышления;
- ➔ обучение последовательного выполнения действий.

Преимущества использования нейроигр:

- ➔ игровая форма обучения;
- ➔ эмоциональная привлекательность;
- ➔ многофункциональность;
- ➔ автоматизация речи в сочетании с двигательной активностью;
- ➔ формирование стойкой мотивации и произвольных познавательных интересов;
- ➔ формирование партнерского взаимодействия между ребенком и взрослым.

Нейропсихологические игры и упражнения можно выполнять не только во время совместной деятельности в домашних условиях, но и на прогулке:

1. «Нейротаблицы на внимание». Одновременно двумя руками находить одинаковые предметы справа и слева. Это могут быть: животные, птицы, цифры, мебель, фрукты, овощи и т.д. Использовать изображения предметов, знакомых ребенку.

2. «Нейродорожки». Развитие межполушарного взаимодействия, синхронизации работы рук и глаз, развитие мелкой моторики, активной концентрации внимания.

3. «Зеркальное рисование». Одновременное рисование двумя руками. Оно улучшает мыслительную деятельность, способствует улучшению памяти и внимания, облегчает процесс чтения и письма

4. «Визуально-ритмический круг». Круг является незаменимым средством для развития моторики, логики, пространственного восприятия, способствует развитию когнитивной сферы и запуску речи.

5. «Выложи буквы двумя руками». Выкладываются буквы или цифры двумя руками одновременно из разных материалов: марблс, камушки, ракушки, листики, палочки и т.д.

6. «Балансир». Развивает ловкость и координацию, согласованные движения рук в сочетании с речью.

Нейропсихологические игры полезны как для детей с различными нарушениями в развитии, так и для детей, уровень развития которых соответствует возрастной норме.

Таким образом, применение нейроигр позволяет развивать познавательную сферу ребенка, снимает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

«Здоровое и рациональное питание детей дошкольного возраста».

Шереметьева Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования

МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №32» г. Щекино Тульской области

Уважаемые родители! Тема нашей сегодняшней встречи — «Здоровое и рациональное питание детей дошкольного возраста». Мы поговорим о том, как важно научить детей питаться правильно, что бы избежать проблем со здоровьем в будущем, и я постараюсь вам помочь в этом.

В 5-6 лет организм ребёнка активно растёт и развивается, формируются пищевые привычки, которые во многом сохраняются на всю жизнь. Правильное питание — это не только количество еды, но и её качество, регулярность и разнообразие. Ребёнок дошкольного возраста должен получать пищу 4–5 раз в день, с обязательными завтраком, обедом, полдником и ужином.

Рацион должен включать овощи, фрукты, крупы, молочные продукты, мясо или рыбу. Очень важно ограничивать продукты с высоким содержанием сахара, соли и жиров. Частое употребление сладостей, фастфуда и газированных напитков негативно влияет на здоровье, аппетит и поведение ребёнка. Наша общая задача — сформировать у детей культуру питания, научить их понимать, что полезно для организма, а что — нет. Только при тесном сотрудничестве семьи и детского сада мы сможем сохранить здоровье наших детей.

К 6 годам ребёнок уже имеет свои вкусовые предпочтения, но именно сейчас взрослые могут мягко и правильно направить эти предпочтения в сторону здорового питания. Важно помнить: дети едят так, как едят взрослые. Если в семье принято завтракать, есть овощи, пить воду, а не сладкие напитки — ребёнок перенимает это естественно, без уговоров.

Когда мы говорим о здоровом питании дошкольников, важно помнить несколько простых правил: режим, разнообразие и умеренность. Ребёнок должен есть в спокойной обстановке, без спешки и гаджетов. Очень важно не использовать еду как награду или наказание. Это может привести к неправильному отношению к пище в будущем. Здоровое питание — это не строгие запреты, а разумный баланс, это вклад в будущее ребёнка, в его успешную адаптацию к школе и сохранение здоровья на долгие годы.

Мы, педагоги, стараемся формировать у детей правильное отношение к еде в детском саду. И нам очень важно, чтобы дом и детский сад говорили с ребёнком «на одном языке».

Я знаю, что очень часто дети отказываются есть овощи и фрукты, а они просто необходимы для здорового развития ребенка. Однако многие дети предпочитают более сладкую или привычную пищу. Как помочь ребёнку полюбить полезные продукты? Давайте попробуем разобраться в данной проблеме.

Почему же ребёнок отказывается от овощей и фруктов?

Причины могут быть разными:

- непривычный вкус или запах;
- плотная или, наоборот, мягкая текстура;
- негативный прошлый опыт (заставляли есть через силу);
- пример взрослых, которые сами не едят овощи;
- отсутствие режима питания и частые перекусы сладостями.

Важно помнить: отказ — это нормальный этап, а не «каприз» или «вредность».

Основные правила приучения к овощам и фруктам:

1. Личный пример взрослых. Ребёнок охотно пробует то, что с удовольствием едят родители. Если в семье овощи и фрукты — привычная часть стола, ребёнок быстрее примет их.

2. Не заставлять. Принуждение вызывает стойкое отторжение. Лучше предложить попробовать «один кусочек» без давления и ожиданий.

3. Регулярность и терпение. Иногда ребёнку нужно увидеть продукт 10–15 раз, прежде чем он решится его попробовать.

4. Красивая подача. Используйте фантазию:

- овощные «цветочки», «солнышки», «смайлики»;
- фруктовые шпажки;
- разноцветные салаты. Еда должна быть визуально привлекательной.

5. Игровые способы заинтересовать ребёнка:

- «Угадай на вкус» (с закрытыми глазами);
- «Овощи и фрукты — герои сказки»;
- «Собери радугу на тарелке»;
- «Полезный суп для супергероя».

Игра снижает напряжение и формирует положительное отношение к еде.

6. Привлекайте ребёнка к процессу:

- вместе выбирайте овощи и фрукты в магазине;
- мойте, очищайте, режьте (безопасно);
- обсуждайте цвет, форму, запах, пользу продукта.

Когда ребёнок участвует в приготовлении, он с большей вероятностью попробует блюдо.

7. Используйте разные способы приготовления. Если ребёнок не ест сырые овощи, предложите:

- запечённые;
- тушёные;
- в виде пюре, супов-пюре, рагу;
- в сочетании с любимыми продуктами (каша с фруктами, омлет с овощами).

8. Чего делать не стоит

- ✗ сравнивать ребёнка с другими детьми;
- ✗ шантажировать («не съешь — не будет сладкого»);
- ✗ поощрять едой;
- ✗ превращать приём пищи в конфликт.

Важно помнить: формирование пищевых привычек — длительный процесс. Спокойствие, последовательность и поддержка родителей помогут ребёнку научиться есть овощи и фрукты с удовольствием. Здоровое питание сегодня — это здоровье вашего ребёнка завтра!



Чек-лист «Правильно ли я кормлю своего ребёнка?»

Отметьте один вариант ответа.

1. Сколько раз в день питается ребёнок?

- 5 раз
- 3–4 раза
- нерегулярно



2. Завтракает ли ребёнок ежедневно?

- всегда
- иногда
- редко

3. Есть ли в рационе свежие овощи каждый день?

- да
- 2–3 раза в неделю
- редко



4. Как часто ребёнок получает сладости?

- 1 раз в день или реже
- несколько раз в день
- по требованию

5. Кто определяет размер порции?

- взрослый
- совместно
- ребёнок сам



Подсчёт:

первый вариант — 3 балла, второй — 2 балла, третий — 1 балл.

Результаты:

- 13–15 баллов — питание близко к норме
- 9–12 баллов — есть моменты для коррекции
- 5–8 баллов — питание требует пересмотра

ТЕСТ 1. «Как я реагирую на отказ ребёнка от еды»



Инструкция: выберите один вариант.



1. Если ребёнок отказывается от еды, я:

- а) спокойно принимаю отказ
- б) уговариваю
- в) заставляю

2. Если блюдо не понравилось:

- а) предлагаю позже
- б) заменяю сразу
- в) настаиваю



3. При плохом аппетите:

- а) ищу причину
- б) переживаю, но жду
- в) увеличиваю давление

4. Если ребёнок не доел:

- а) убираю еду
- б) уговариваю
- в) требую доесть



5. Отказ от еды вызывает у меня:

- а) спокойствие
- б) тревогу
- в) раздражение

Оценка:

а — 3 балла, б — 2, в — 1.



Результаты:

13–15 — здоровый подход

9–12 — есть риски давления

5–8 — формируется негатив к еде





Тест 2. «Пищевые привычки в нашей семье»

Инструкция: выберите один вариант.

1. Завтракает ли ребёнок дома?

- а) всегда
- б) иногда
- в) редко



2. Сколько сладостей ребёнок получает в день?

- а) ограниченно
- б) 2–3 порции
- в) без ограничений



3. Что вы делаете, если ребёнок отказывается от еды?

- а) предлагаю позже или в другом виде
- б) уговариваю
- в) заставляю



4. Ест ли ребёнок вместе со всей семьёй?

- а) да
- б) иногда
- в) чаще отдельно



5. Как часто вы готовите дома?

- а) ежедневно
- б) через день
- в) редко

Результаты:

Большинство «а» — формируются здоровые привычки

Больше «б» — нужен осознанный подход

Преобладают «в» — питание требует внимания





Чек-лист

«Как приучить ребёнка к овощам и фруктам»

- ✓ Предлагаю овощи ежедневно
- ✓ Показываю личный пример
- ✓ Предлагаю в разном виде
- ✓ Не заставляю есть
- ✓ Не ругаю за отказ
- ✓ Даю пробовать маленькие порции
- ✓ Повторяю предложение через время
- ✓ Хвалю за попытку
- ✓ Не заменяю овощи сладким
- ✓ Привлекаю ребёнка к выбору продуктов



«Арттерапевтическая техника «Зентангл».
Наумова Елена Николаевна, педагог дополнительного образования МАДОУ
«Центр развития ребенка – детский сад №32» г. Щекино Тульской области

Как известно, здоровье - это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье является основным ресурсом, от степени обладания которым зависит удовлетворение практически всех потребностей человека.

Для сохранения здоровья наших воспитанников, мы используем различные здоровьесберегающие технологии.

Одним из методов здоровьесберегающих технологий является «арт-терапия». Дословный перевод термина означает «лечение (оздоровление) искусством». Занятие любым видом изобразительного искусства положительно влияет именно на душевное состояние, которое является важным компонентом здоровья.

В своей работе с детьми мне нравится использовать арт-терапевтическую технику «Зентангл». Техника зародилась в США в 2006 году (была запатентована). Её создатели Рик Робертс и Мария Томас. Название «Зентангл» складывается из слов «дзен» - созерцание (покой) и «тангл» - узор. Зентангл - это чёрно-белые рисунки, состоящие из линий, простых элементов, зачастую повторяющихся. Он создаётся из узоров, не имеющих смысловой нагрузки, на листе плотной бумаги размером 9x9 см. Это способ создания рисунков при помощи структурированных орнаментов. Такого формата достаточно, чтобы закончить работу за относительно короткий отрезок времени. Процесс представляет собой форму медитации с использованием бумаги, гелевой чёрной ручки и карандаша.

Зентангл - это рисование по определённому алгоритму, которому может обучиться любой желающий. Более того, не нужно учиться рисовать. Зентангл сам всему научит. Не требуются специальные инструменты, приспособления и оборудование, место или технические способности. Рисовать может каждый и где угодно. Художественные знания и умения тоже не нужны, техника подходит всем.

Особенностью является то, что неспешное рисование повторяемых узоров вводит в медитативное состояние, таким образом человек фокусируется на процессе, а не на результате, что имеет терапевтический эффект выхода эмоций, расслабления и улучшения самочувствия.

Применение техники «Зентангл» создаёт богатые возможности для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями и развития способности к их восприятию. Оказывает влияние на осознание ребёнком своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний. Помогает развить художественные способности, повышает самооценку и развивает мелкую моторику руки. Побочным продуктом является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития. Зентангл базируется на переключении активности полушарий головного мозга. Левое полушарие - это своеобразный цензор, разум, сознание (логическое мышление), которое подчас не пропускает наружу искренние чувства, подавляя их. Правое же полушарие, которое активируется во время творческой деятельности, запускает бессознательные процессы, открывающие путь к выражению подлинных переживаний. В результате арттерапевтических занятий полушария начинают дружно работать вместе, и работа эта направлена на осознание и исправление внутренних, бессознательных проблем: страхов, комплексов, «зажимов» и т. д.

В занятии рисованием очень важно, чтобы ребёнок чувствовал свой успех в этом деле, особенно это касается детей с ограниченными возможностями здоровья. Если ребёнок видит что имеет успех в выражении и отображении своих эмоций, создании уникальных рисунков, к нему приходит успех в общении, а взаимодействие с миром становится более конструктивным. Успех в творчестве в его психике бессознательно переносится и на обычную жизнь. Ребёнок замечает, что из простых узоров можно создавать красивые картины. Дети быстро увлекаются этим направлением. В процессе занятий происходит выражение эмоций и чувств, связанных с переживанием своих проблем, поиск новых форм взаимодействия с миром, подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и

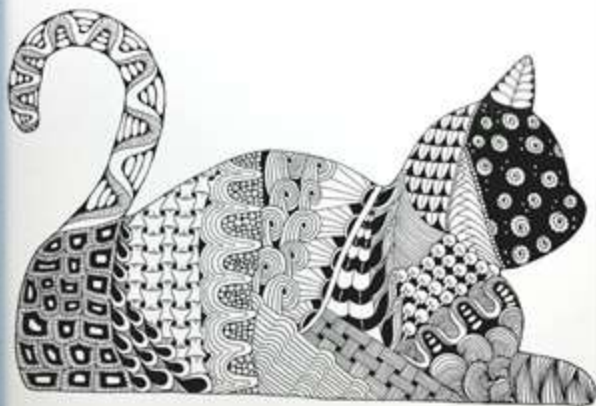
значимости, и, как следствие, повышение адаптивности в постоянно меняющемся мире.

Современная техника «Зентангл» позволяет сделать процесс рисования радостным, интересным, успешным, увлекательным и индивидуальным для каждого.

Зентангл - всегда сюрприз, который раскрывается с каждым новым штрихом. Дети и взрослые погружаются в увлекательный мир, в котором предстоит совершить много самостоятельных открытий. А главное, рисуя узоры, невозможно ошибиться, именно поэтому зентангл так нравится детям.

МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №32»

«Арттерапевтическая техника «Зентангл»



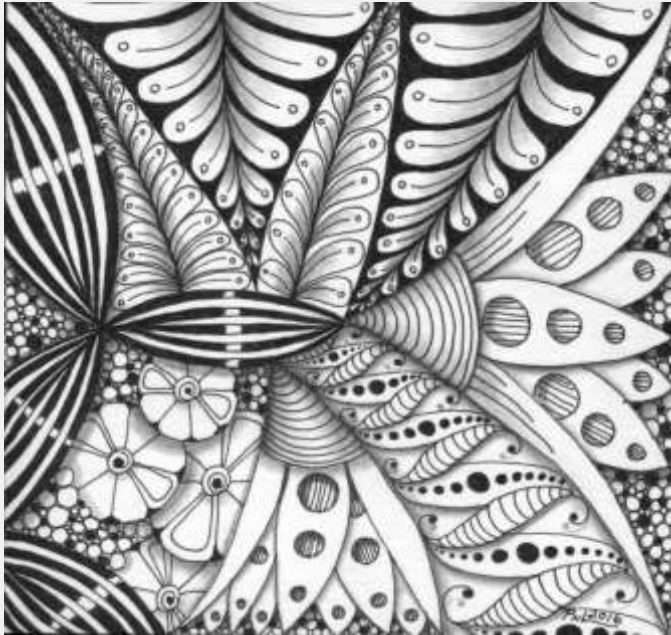
**НАУМОВА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА,
педагог дополнительного образования**



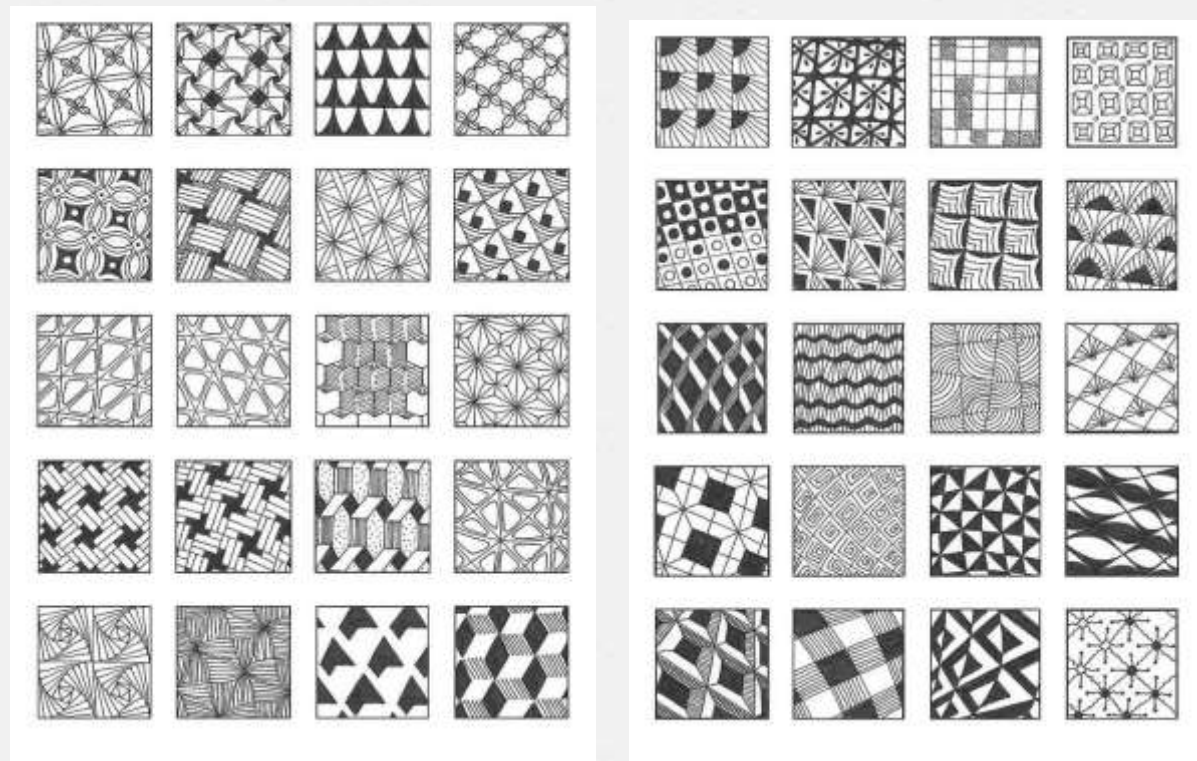
Техника «зентангл» зародилась в США в 2006 году. Её создатели Рик Робертс и Мария Томас. Название «зентангл» получилось от слов «дзен» - созерцание, и «тангл» - узор.



«Зентангл» - это чёрно-белые рисунки, состоящие из линий, простых элементов, зачастую повторяющихся. Он создаётся из узоров не имеющих смысловой нагрузки, на листе плотной бумаги (плитки) размером 9 на 9 см.



Орнаменты для зентангла



ЗЕХАРТ





