

Интерактивный блокнот «Мой здоровый навигатор»

Тупицына Евгения Викторовна, воспитатель Детского сада «Светлячок» (с. Падун),
филиала Детского сада «Светлячок» г. Заводоуковск

Цель практики: практическое освоение родителями способов и приемов формирования ЗОЖ у детей дошкольного возраста через формат интерактивного блокнота

Категория участников: родители, педагоги

В качестве **альтернативы** традиционным методам работы с родителями (разовые консультации, родительские собрания, информационные стенды) предлагается интерактивный подход, основанный на использовании персонального блокнота как инструмента для постоянного взаимодействия семьи и детского сада.

Этот метод позволяет создать систему непрерывного сопровождения семьи в вопросах формирования здорового образа жизни, где родители становятся активными участниками процесса, а не пассивными слушателями.

Благодаря интерактивным элементам (самодиагностика, практические задания, QR-коды с дополнительным контентом) родители получают не просто теоретическую информацию, а готовый инструмент для внедрения полезных привычек в повседневную жизнь семьи, что значительно повышает эффективность работы по формированию ЗОЖ у детей.

Задачи:

- Систематизировать информацию о компонентах ЗОЖ для дошкольников.
- Познакомить с практическими упражнениями и играми для формирования ЗОЖ.
- Содействовать формированию осознанного отношения к собственному здоровью и здоровью ребенка.

Интерактивный Блокнот - личный помощник семьи в формировании здоровых привычек



Деятельность участников

1. Знакомство и запуск

- Проведение установочной встречи с родителями.
- Объяснение назначения блокнота как персонального помощника.
- Совместное заполнение вводного раздела «ЗОЖ-Старт».
- Проведение первичной самодиагностики семейных привычек.

2. Практическая работа

- Заполнение раздела «Мои Здоровые Привычки» с оценкой текущих показателей.
- Работа с инструментом «Колесо Здоровья» для визуализации состояния ЗОЖ в семье.
- Изучение и применение материалов из раздела «Инструменты Здоровья»:

использование QR-кодов для доступа к дополнительным материалам;
составление меню здоровых блюд;
подбор активных игр для семейного досуга.

3. Планирование и реализация.

- Разработка конкретных шагов в разделе «Мои Здоровые Шаги».
- Постановка 1-2 реалистичных целей на ближайшую перспективу.
- Регулярное отслеживание прогресса.
- Корректировка действий при необходимости.

4. Поддержка и развитие

- Анализ и пересмотр поставленных целей.
- Обновление информации в блокноте.
- Обмен опытом с другими родителями.
- Фиксация достижений и успехов.



QR-код на блокнот



Результат

- Родители получили практический инструмент для формирования ЗОЖ в семье
- Сформировано осознанное отношение к здоровью в семьях
- Укреплены партнерские отношения между семьей и ДОУ
- Созданы условия для творческого подхода к организации ЗОЖ

Контактная информация автора:

Тупицына Евгения Викторовна, воспитатель
Детского сада «Светлячок» (с. Падун), филиала
Детского сада «Светлячок» г. Заводоуковск
Телефон: 8-902-813-91-17
Электронный адрес: tupitsyna.evgeniya@mail.ru