**Блок «ЗДОРОВЕЙКА»**

**в портфолио дошкольника**

**

*одна из форм взаимодействия*

*инструктора по физкультуре с детьми и родителями воспитанников*

*по формированию ценностного отношения к своему здоровью.*

**Цель создания блока «Здоровейка» в портфолио воспитанника**

В занимательной форме развивать представление о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функциях организма и правилах заботы о нем.

**Из чего складывается блок «Здоровейка» в портфолио воспитанника**

Форма составления блока «Здоровейка» в портфолио — свободная. В блок могут входить следующие разделы: «Я расту», «Мой режим дня», «Зарядка», «Мое питание», «Чтоб расти и закаляться», «Личная гигиена», «Мои рекорды» и др. Содержание разделов включает в себя: рисунки, фотографии, грамоты, отображающие достижения воспитанников в области «Физическое развитие».

**Как организовать работу по составлению блока «Здоровейка» в портфолио**

**Инструктор по физической культуре совместно с воспитателем** на родительском собрании предлагает родителям (законным представителям) эту форму работы, определяя цели и роль взрослого в ее осуществлении. Содержание блока «Здоровейка» разрабатываются и наполняется совместно с родителями. В свободное время, дети рассматривают папки, сравнивают и обсуждают результаты.

**Роль родителей** (законных представителей) в создании блока «Здоровейка» в портфолио.

Начиная работу над созданием разделов портфолио, следует мотивировать ребенка так, чтобы он сам прикладывал определенные усилия к его формированию: рассматривал тематические картинки, видео-ролики, составлял по ним рассказ, искал ответы на вопросы, сам задавал вопросы, рисовал рисунки по обсуждаемой теме. Стремился участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, пополняя портфолио рисунками, фотографиями и грамотами.

Рекомендуемый возраст для начала составления раздела «Здоровейка» портфолио дошкольника-4 года. Начиная работу над созданием раздела портфолио в средней группе и продолжая ее до выпуска в школу, а возможно и в школьные годы, ребенок наглядно видит, каких успехов он добился за это время , чего достиг, к чему стоит стремиться.

**Раздел «Я расту»**

Инструктор по физической культуре совместно с воспитателем может:

* Провести беседу, для чего измеряют рост, как можно измерить рост человека, какого роста может быть человек, сходить в медицинский кабинет, где ребятам измерят рост, предложить детям нарисовать «Ростомер».
* Рассказать, что в последующем на ростомере будут делаться другие отметки, так ребенок сможет узнать, что он растет.

Родители могут:

* Вместе с ребенком можно посмотреть мультфильм «38 попугаев»,
* Побеседовать, чем можно еще измерить рост человека,
* Если в семье еще не ведется наблюдение - выделить место для измерения роста ребенка, сделать первую отметку,
* Вместе с ребенком придумать, как будет выглядеть его ростомер на картинке, помочь ребенку записать результат.

Дети могут:

* Нарисовать, чем можно измерить рост человека,
* Нарисовать ростомер и сделать первую отметку.

**Раздел «Режим дня»**

Инструктор по физической культуре совместно с воспитателем :

* Побесеседовать о том, что в течение дня у человека много дел, чтобы все успеть хорошо иметь план, что и в какое время надо сделать, у детей это называется режим дня, где расписано, во сколько надо проснуться, во сколько поесть, какое время уделить на укрепление здоровья, а какое на получение знаний; у всех, кто ходит в детский сад, режим дня такой: проснувшись утром рано, все выполняют гигиенические процедуры и собираются в детский сад, где дети выполняют зарядку, затем идет завтрак, занятия и игры, прогулка, обед, тихий час, полдник, игры, ужин, прогулка, после чего, возвращение домой, домашние увлечения, гигиенические процедуры и ночной сон.
* Побеседовать о режиме дня и действиях детей в режиме дня: занятия, игра с детьми, еда, оздоровительные и гигиенические процедуры, просмотр телепередач или компьютерные игры - каждому человеку что-то нравится делать больше, что-то меньше, кому что нравится, почему.
* Прочитать стихотворение Л. Гржибовской «Чтоб здоровье сохранить…»
* Поиграть в Д.И «Режим дня»

Родители могут:

* Прочитать стихотворение С. Михалкова «Не спать»,
* Обсудить с ребенком поведение мальчика сделать выводы о пользе сна, утренней гимнастики, вреде долгого просмотра телевизионных программ, пользе режима дня.
* Помочь детям вырезать и наклеить картинки (организовать рабочее место)

Дети могут:

* Разрезать картинку, разложить карточки в том порядке, как ребенок представляет себе режим дня, наклеить карточки.
* Нарисовать то, чем он больше всего любит заниматься.

**Раздел «Я делаю зарядку»**

Инструктор по физической культуре совместно с воспитателем :

* Выполнение с детьми комплекса зарядки, беседа о пользе зарядки, чтение стихотворения З. Петровой «Делаем зарядку»,
* Предложить показать, какие упражнения запомнили дети в форме игры «Ровным кругом», рассмотреть схемы упражнений (пляшущие человечки), показать упражнение по схеме по типу игры «Фанты»: из пачки карточек ведущий, не глядя достает одну карточку, показывает ее детям «Это упражнение покажет Катя». Катя показывает упражнение, дети следят, правильно ли она выполняет задание.
* Составить памятку для родителей о пользе зарядки из серии «Расскажите об этом детям» из чего состоит комплекс, сколько упражнений ребенок выполняет в 5 -6-7 лет.

Родители могут:

* Расспросить детей о том, как в саду проходит зарядка,
* Вместе с детьми составить семейный комплекс утренней гимнастики, помочь детям нарисовать комплекс.
* В выходные начинать день с семейного комплекса утренней зарядки.

Дети:

* Показать родителям комплекс упражнений,
* Нарисовать семейный комплекс зарядки.

**Раздел «Мое питание»**

Инструктор по физической культуре совместно с воспитателем :

* Беседа о том, для чего человеку еда — с пищей человек получает вещества, необходимые для роста и развития организма, для пополнения затраченной энергии, о том, сколько раз в день человек должен есть, в какое время.
* Загадки о продуктах питания, игра «Съедобное-не съедобное».
* Презентация «Здоровье и питание» — по презентации дети знакомятся с полезными продуктами;
* Памятка для родителей «Правила питания».
* Дидактические игры «Овощи- фрукты», «Из чего сварили суп».
* Оформление информации для родителей .

Родители могут:

* Побеседовать, что полезно есть на завтрак, из чего состоит обед, чем полезно перекусить, что едят на ужин.
* Составить вместе с ребенком меню к обеду, совместное приготовить обеда
* Помочь детям записать меню, подобрать картинки с изображением продуктов, загадки.

Дети:

* Разделить лист на 4 части по времени суток утро, день, вечер, ночь. В частях определить время для еды (можно проявить творчество, например в центре нарисовать циферблат часов и указать стрелочками время когда следует есть).
* Нарисовать или вырезать готовые картинки с изображением продуктов, входящих в меню семейного обеда, подобрать к ним загадки.

**Раздел «Чтоб расти здоровым, надо закаляться»**

Инструктор по физической культуре совместно с воспитателем :

* Рассказать детям о способах укрепления здоровья. Формах закаливания: прогулки на свежем воздухе, загорание, купание в водоеме, обтирание прохладной водой до пояса, хождение босиком, обливание холодной водой.
* Презентация «Расту здоровым, крепким, закаленным», беседа по презентации.
* Памятка для родителей из серии «Расскажите об этом детям»: «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья» .

Родители:

* Рассказать детям, для чего человеку закаляться, с чего начать: умывание холодной водой, прогулки каждый день, в любую погоду, проветривание помещения, контрастный душ, полоскание горла прохладной водой.

Дети:

Нарисовать, как он закаляется, или как бы он хотел закаляться

**Раздел «Моя личная гигиена»**

Инструктор по физической культуре совместно с воспитателем :

* Побеседовать о том, что такое гигиена, личная гигиена, предметы личной гигиены, почему нельзя пользоваться чужой зубной щеткой, расческой, носовым платком.
* Побеседовать, для чего человеку зубы, зубы бывают молочные и постоянные, здоровые и больные. Чтобы зубы были здоровые и крепкие за ними надо ухаживать и их надо беречь. Презентация «Наши зубки».
* Презентация «Что такое гигиена», беседа и игра по презентации.
* Составление памятки для родителей из серии «Расскажите об этом детям»: «Что ребенок должен знать о личной гигиене»

Родители:

* Почитать «Мойдодыр», «Федорино горе», побеседовать по теме личной гигиены
* Еще раз показать, как правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, провести эксперимент с мягкими и твердыми продуктами.

Дети:

* Нарисовать предметы гигиены.
* Показать родителям, как он сам чистит зубы, пополощет рот. На листе (подготовлен родителем) соединить «зуб» с «полезными продуктами и предметами».

**Раздел «Мои рекорды»**

Инструктор по физической культуре совместно с воспитателем :

* Побеседовать о том, в каких соревнованиях участвовали, что запомнилось, что понравилось

Родители:

* Во время отпуска чаще посещать с детьми мероприятия, где они смогут проявить свои способности, фотографировать активный отдых детей: катание на велосипеде, скейте, купание в водоемах, игры с мячом, ракеткой, семейные походы и т. д.
* Помочь ребенку оформить фотографии для портфолио.

Дети:

* Участвовать в спортивных мероприятиях, учиться кататься на двухколесном велосипеде, ходьбе на лыжах, самостоятельно играть с мячом.