

Ожиганова Лариса Анатольевна, старший воспитатель

МАДОУ «МАЯЧОК», г. Нижний Тагил, Свердловская область

ЧЕК - ЛИСТ

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СЕМЬИ»

Уважаемые родители!

Ваш ребёнок достиг определённого возраста и вам интересно узнать: «Какие методы и приемы укрепления здоровья детей и взрослых существуют?», «Какие способы профилактики распространены при ОРВИ, нарушении осанки, переутомлении, зрительном напряжении?», «Имеются ли семейные традиции здорового образа жизни?».

Этот чек-лист может помочь Вам разобраться в вопросах здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни семьи:

- Определить, имеется ли стабильный распорядок дня, который снижает стресс, улучшает сон и работоспособность, особенно у детей.
- Узнать о практических способах движений, как профилактики нарушений осанки, плоскостопия, гиподинамии.
- Понять, что закаливание повышает устойчивость к простудам.
- Помочь создать сбалансированный рацион питания.
- Понять, что современные нагрузки на зрение и спину требуют регулярной профилактики.

- Узнать, что эмоциональный климат в семье напрямую влияет на физическое здоровье.

Рациональный режим дня

Поставьте «да» напротив каждого пункта:

1. Фиксированное время подъёма и отхода ко сну (с учётом возрастных норм: дошкольники — 10–13 ч сна, школьники — 8–10 ч) – ☐
2. Чередование нагрузок и отдыха, обязательные перерывы при занятиях и гаджетах - ☐
3. Регулярное питание 3–5 раз в день в одно и то же время- ☐
4. «Тихие часы» без гаджетов вечером для лучшего засыпания - ☐

Если по этим 4 пунктам «да» — у вас отличный режим.

Если нет — вносите правки по 1–2 пунктам в неделю, чтобы не перегружать семью.

Двигательная активность и физкультура в семье

Поставьте «да» напротив каждого пункта:

1. Утренняя зарядка всей семьёй (10–15 минут) - ☐
2. Ежедневные прогулки не менее 1–2 часов- ☐
3. Подвижные игры, велопрогулки, лыжи, коньки, плавание - ☐
4. Домашние мини-станции: коврик для упражнений, эспандер, скакалка, массажный мячик- ☐
5. Физкультминутки каждые 30–45 минут при сидячей работе/учёбе - ☐

*Если по этим 5 пунктам «да» — у вас отличная двигательная активность и физкультура в семье.
Если нет — вносите правки по 1–2 пунктам в неделю, чтобы не перегружать семью.*

Закаливание

Поставьте «да» напротив каждого пункта:

1. Воздушные ванны (проветривание, ходьба босиком дома и на природе) - ☐
2. Обтирание и обливание тёплой водой с постепенным снижением температуры - ☐
3. Контрастное умывание - ☐
4. Ходьба босиком по разным поверхностям (ковёр, плитка, галька, массажные коврики) - ☐

*Если по этим 4 пунктам «да» — у вас отличные закаливающие процедуры в семье.
Если нет — вносите правки по 1–2 пунктам в неделю, чтобы не перегружать семью.*

Рациональное питание

Поставьте «да» напротив каждого пункта:

1. Достаточное количество овощей и фруктов (не менее 400–500 г в день) - ☐
2. Цельнозерновые продукты, нежирные источники белка, полезные жиры - ☐
3. Ограничение сахара, соли, фастфуда, сладких напитков - ☐

4. Семейные приёмы пищи без гаджетов- ☐

5. Вовлечение детей в приготовление еды — это формирует пищевые привычки- ☐

Если по этим 5 пунктам «да» — у вас отличное рациональное питание в семье.

Если нет — вносите правки по 1–2 пунктам в неделю, чтобы не перегружать семью.

Профилактика нарушений зрения и осанки

Поставьте «да» напротив каждого пункта:

1. Правило «20–20–20»: каждые 20 минут смотреть 20 секунд на объект в 6 метрах- ☐

2. Правильное освещение и эргономика рабочего места (высота стола и стула, положение экрана)- ☐

3. Упражнения для глаз и спины (гимнастика для глаз, растяжка, укрепление мышц кора)- ☐

4. Контроль позы при чтении, письме, использовании гаджетов- ☐

Если по этим 4 пунктам «да» — у вас отличная профилактика нарушений зрения и осанки в семье.

Если нет — вносите правки по 1–2 пунктам в неделю, чтобы не перегружать семью.

Психоэмоциональное здоровье

Поставьте «да» напротив каждого пункта:

1. Доброжелательное общение, отсутствие крика и унижений- ☐
2. Ритуалы поддержки: объятия, похвала, совместное обсуждение дня- ☐
3. Обучение детей распознаванию и выражению эмоций- ☐
4. Совместное планирование и распределение обязанностей- ☐
5. Техники снижения стресса (дыхательные упражнения, прогулки, творчество)- ☐

Если по этим 5 пунктам «да» — у вас отличное психоэмоциональное здоровье в семье.

Если нет — вносите правки по 1–2 пунктам в неделю, чтобы не перегружать семью.

