

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Цель: приобщить ребенка к наблюдению за развитием своего организма, за состоянием здоровья.

Возможные варианты:

- 1) изготовление «Паспорта здоровья» в классе (в группе продленного дня);
- 2) изготовление «Паспорта здоровья» с помощью родителей.

Подготовительная работа.

Учитель рассказывает детям о том, что каждый человек имеет паспорт, в котором даются главные, необходимые сведения о нем.

Для детей главное – вырасти красивыми, культурными, здоровыми, сильными. Поэтому каждому целесообразно иметь паспорт, в котором будут записаны детьми совместно с родителями самые основные изменения в организме (рост, вес, степень красоты и др.).

Принимается коллективное решение подготовиться к изготовлению «Индивидуального паспорта здоровья»: подобрать чертежные листы для книжек-малышек, фломастеры, сшивной материал и т. п. На помощь подключаются родители.

Примерные виды деятельности.

Каждый ребенок получает четыре листа плотной бумаги, свернутой пополам и образующей книгу, которую необходимо лишь скрепить: прошить или сброшюровать. Такую книжку лучше подготовить заранее с помощью взрослых.

На первой (лицевой) странице – обложке паспорта – пишется только его название: «Мой паспорт здоровья» – Ф. И. О.

Эту страницу ребенок самостоятельно или с помощью родителей оформляет по своему желанию.

Внутреннее содержание паспорта: одна-две странички книжки – на календарный год. Количество страниц – 10, не считая внешних.

Первоначально фиксировать в паспорте требуемую информацию маленьким детям трудно, поэтому надо привлечь к этому членов семьи, медработника. Очень важно обсудить с каждым ребенком его показатели, какие позитивные изменения произошли, над чем нужно поработать. Последнее можно посоветовать самому ребенку записать в графу «Я хотел бы (хотела бы)...»

«Паспорт здоровья» детей – хорошая основа для разговора с родителями за «Круглым столом».

Примечание. Контрольную информацию учитель (воспитатель) может получить у медработника; данные фиксируются два раза в год, а поэтому можно на один год отводить две странички (одна – показатели на начало года, а другая – показатели на конец года).

Советы организаторам.

1. Не жалейте бумаги, оформите с детьми (с помощью родителей) рубрики в книжке-паспорте так, чтобы ребенок мог что-либо по своему усмотрению записать, зарисовать тогда, когда пожелает, особенно в графу «Я хотел бы...».

2. К изготовлению «Паспорта здоровья» приобщите родителей.

3. Приучайте детей день ото дня заглядывать в свой «Паспорт здоровья», поэтому храните его в доступном месте.

4. После каждого заключения о развитии ребенка (два раза в год) порекомендуйте родителям взять «Паспорт здоровья» домой для того, чтобы с ним ознакомилась вся семья (порадовались за успехи ребенка, обсудили дальнейшую программу оздоровления и т. п.).

5. Помните, что «Паспорт здоровья» – как бы переходный мостик к формированию ЗОЖ детей.

Вот примерный вариант паспорта здоровья.

Индивидуальный «Паспорт здоровья» (Ф. И. О.)

Что изучаем

Дата и содержание

Я хотел бы

Контрольная информация

Стандарт возраста

1. Показатели развития:

Измеряется два раза в год

а) мой рост;

б) мой вес;

в) окружность грудной клетки;

г) размер одежды;

д) размер обуви.

Годовое заключение

Степень гармоничности физического развития

2. Степень красоты

Есть ли отклонения?

Осанка

Мои легкие

Прирост окружности грудной клетки при вдохе

Мои зубы

Сколько поменялось зубов

Состояние здоровья и т. п.

Годовое заключение

3. Что умею делать по уходу за собой?

Хорошие привычки

4. Болезни

Экстремальные случаи

(болела голова, температура и т. д.)

