

Подготовила Красовская Е.Ю.,

Старший воспитатель

Разработка кейса с педагогами «Выходные - с семьёй. ЗОЖ»

Ресурсная карта «Выходные - с семьёй. ЗОЖ»

Проблема: затруднение родителей (законных представителей) воспитанников в умении спланировать выходные дни с пользой для здоровья всей семьи.

Цель: выстроить маршрут выходного дня семей родителей с учетом здорового образа жизни.

Ресурсная карта - это **наглядное, развернутое изображение** различных ресурсов (условий и возможностей), связанных с последовательным, структурированным движением по осваиванию этих ресурсов.

Замысел в том, чтобы зафиксировать для себя все важные моменты, а потом расширить поле возможностей (ресурсов), поработать с датами - сделать вовремя то или иное действие, простроить взаимосвязи.

У каждой семьи есть свои традиции проведения выходных дней.

В одних семьях дети проводят их перед телевизором или за компьютером, в других – отправляются с друзьями в кинотеатры, компьютерные клубы. Совместные выходные с родителями нередко ограничиваются обедом или походом в гости. «Скучно» – вот слово, которое заставляет многих взрослых задуматься, чем же занять детей в свободное время. А ведь отлично проведенные «семейные дни» не только способствуют сплочению всех членов семьи, но и помогают понять ребенку, как он важен для родителей, формируют его связи с окружающим миром, да и просто создают прекрасное настроение и дают заряд бодрости на всю рабочую неделю, как взрослым, так и детям.

Совместные игры помогают детям развивать способности, необходимые для того, чтобы подготовленными встретить сложный окружающий мир в будущем.

Перед вами несколько идей, как провести выходные дни.

Можно начать день со «спортивного» завтрака, пусть дети помогут сервировать стол полезными продуктами, которые обеспечат всю семью энергией во время насыщенного приключениями дня: творог, йогурт, каши из цельных злаков, свежевыжатые соки (необязательно, чтобы это были апельсины, это могут быть яблочный или морковный сок).

Следующий шаг – отправиться с детьми на природу (зимой – катания на санках, коньках или просто игры в снежки), летом – подвижные игры на свежем воздухе, а бассейн – в любое время года.

Альтернативой могут послужить поход по городским паркам. Заранее разработав маршрут и нарисовав карту с указанием достопримечательностей, памятников, мест отдыха и конечной цели путешествия, можно превратить это событие в интересное приключение. А свежий воздух и физическая активность так заряжают энергией и пробуждают аппетит! В летнее время можно поставить цель – собрать гербарий или сфотографировать самый красивый пейзаж.

Принести с экспедиции ветки, шишки, листья, коряги, все, что захочет ребенок. Из них можно вместе с детьми создать поделки, которые станут замечательными подарками, сделанными «своими руками» для бабушек и дедушке.

Если нет возможности отправиться на природу, а финансы не позволяют посетить бассейн или аквапарк, да и за окном хмурая погода, можно устроить дома «охоту за сокровищами», от которой дети придут в восторг. Для нее не требуется ничего, кроме заранее подготовленной карты и нескольких спрятанных предметов – «виртуальных сокровищ». Дети получают возможность развития навыков решения проблем и формирования командного духа, а также порцию отличного настроения.

Пополнение сил: неудивительно, что после столь насыщенной программы аппетит разыграется не на шутку. Можно посетить кафе, но лучше и дешевле устроить обед дома, приготовив его совместно, превратив занятие в увлекательную игру. Для того, чтобы пополнить организм витаминами и микроэлементами, можно использовать больше овощей и фруктов. Раздать роли: шеф-повара, поваренка и официанта, украсить блюда фигурками и веселыми рожицами. Участие в приготовлении таких блюд порадует детей не меньше, чем сам обед и сплотит командный дух семьи.

Оставшуюся часть дня, скорее всего, захочется провести в более спокойной обстановке. Например, приводя в порядок семейные фотографии или создавая альбом семейной хроники, иллюстрирующий приключения за день, используя рисунки, находки, принесенные с природы.

Такой день наверняка запомнится всем членам семьи. Необходимо показать детям, как можно радоваться жизни, как можно интересно проводить время. Приняв семейные уроки, они перенесут во взрослую жизнь это умение. В их семьях так же будут царить теплые, дружеские отношения между родителями и детьми.

Кейс «Здоровый образ жизни». ВЫХОДНЫЕ – ВСЕЙ СЕМЬЁЙ!



Завтрак (Творожные блинчики/
Омлет с авокадо/ Кабачковые маффины/
Тыквенные сырники/ Творожная запеканка/
Омлет с курицей и брокколи и т.п.)



База «Авальман», Абаканская ул., 3Г

Будни с 13:00 до 22:00, Выходные с 10:00 до 21:00

Бассейн «Обь» ежедневно, 08:00–22:00

Социалистический просп., 91

Бассейн «Олимпийский» ежедневно,
07:00–21:00 просп. Ленина, 46Е (этаж 1)

Бассейн «Акварика» ежедневно,
09:00–21:00, ул. Сухэ-Батора, 6А



База «Динамо», Змеиногорский тракт, 36.

Ежедневно с 09:00 до 19:00.