

Образовательный маршрут
для совместной деятельности родителей с детьми в сети Интернет
«Расту здоровым»

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам с ребенком освоить образовательный маршрут посвящённый приобщению детей к здоровому образу жизни.

Наш образовательный маршрут поможет закрепить элементарные представления о человеке и частях его тела; о полезных продуктах питания, значении солнца, воздуха и воды и занятий физическими упражнениями для здоровья человека.

Здоровье – это наше богатство, его нужно беречь, заботиться о нём и укреплять. Оно очень важно для человека, его жизни.

Ну что, готовы? Тогда вперёд!

Шаг 1. Я узнаю себя.

Начните изучение данной темы с обсуждения вопросов: «Кто ты: мальчик или девочка?», «Назови имена девочек (мальчиков) своей группы?», «Какие волосы у Маши (Настя, Миши, Матвея...)?» и т.п.

Поиграйте с ребенком в игры:

1. Познавательная игра «Кто как двигается?»

<http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-dlja-doshkoljat-kto-kak-dvigaetsja>

2. Игра на внимание «Свидание» <http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-na-vnimanie-i-pamjat/najdi-sem-otlichij-v-igre-svidanie>

После изучения материала спросите у ребёнка, с кем он дружит в детском саду, во дворе.

Здесь вы можете познакомить ребенка со своим телом, правилами гигиены:

1. Познавательная игра «Пальчики» <http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/didakticheskaya-igra-palchiki>

2. Познавательная игра «Тело человека» <http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-dlja-doshkolnikov-telo-cheloveka>

Шаг 2. «Я люблю солнце, воздух и воду»

Прочитайте ребенку стихотворение:

Солнце, воздух и вода —
Наши верные друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть!

Спросите: «Почему так говорят?»

Покажите картинки и побеседуйте на эту тему:



Спросите, что изображено на картинке? Что дает нам солнце?

Уточните, что солнце件лезно для здоровья. Полезно загорать, потому, что солнышко посылает в своих лучах нам витамин «Д», который делает наши руки и ноги крепкими и сильными. Солнечные ванны – это прекрасное закаливание, которое дарит нам природа. Но нужно соблюдать определённые правила, чтобы не навредить себе. В сильную жару обязательно необходимо носить головной убор и долго не загорать на солнце.



Чем полезны прогулки на воздухе?

Объясните, что когда мы дышим свежим воздухом, наше дыхание учащается, и сердце начинает биться чаще. Мы чувствуем бодрость и лёгкость в теле. Кроме того, прогулки на свежем воздухе помогают нам закаливаться и потом не болеть.



Для чего нам нужна вода?

Уточните, что воду мы пьём и используем в приготовлении пищи. Ещё вода помогает поддерживать нам чистоту: мы моем руки, умываемся, принимаем душ. Мы убираем свой дом: моем полы, посуду, вытираем пыль, листочки комнатных растений. Всё это делает наш дом и нас чистыми и здоровыми. Дети и взрослые очень любят купаться. Купание – это огромное удовольствие и хороший способ закаливания. Но надо помнить, что купаться детям необходимо только под присмотром взрослых.

Посмотрите музыкальный мультфильм «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», который поможет закрепить полученные знания.

<https://www.youtube.com/watch?v=i6Wy0vZkfNs>

Шаг 3. Школа питания.

Расскажите ребенку о том, что существует много разных продуктов питания, которые нужно употреблять в пищу.

Закрепить названия полезных продуктов вы можете здесь:

1. Игра «Съедобное - несъедобное» <https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/online-igry-dlja-malyshej/logicheskie-igry/igra-dlja-detok-sedobnoe-nesedobnoe>
2. Игра «Съедобное – несъедобное. Игра1» <https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/sedobnoe-nesedobnoe-igra-1>

3. Игра «Продуктовый магазин» <http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-produktovyj-magazin>
4. «Загадки про овощи» <http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/zagadki-rebusy-sharady/detskie-zagadki-ovoshi>
5. «Загадки про фрукты» <https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/zagadki-rebusy-sharady/zagadki-pro-frukty>
6. Игра «Волшебное колесо «Фрукты и овощи» <https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/volshebnoe-koleso-frukty-i-ovoshi>
7. Игра «Фрукты и овощи» <https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/frukty-i-ovoshhi-igra-1>

Шаг 4. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Напомните ребенку, чтобы быть всегда здоровым, в хорошем настроении, нужно делать зарядку.

Посмотрите развивающий мультфильм «Уроки тетушки Совы. Утренняя зарядка» и сделайте ее вместе с героями.

»<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12838994108393995710&text=%D1%8E%D1%82%D1%83%D0%B1%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B5%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1591434672549373-1734241975743922320700288-prestable-app-host-sas-web-yp-58&redircnt=1591434918.1>

Шаг 5.

Для того чтобы ребёнок закрепил знания о здоровом образе жизни предлагаю вам и вашему ребёнку раскраски, игры, веселые мультфильмы:

1. Раскраска «Принц и принцесса»

<http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/risovalki/onlajn-raskraska-dlja-devochek-krasivaja-para>

2. Игра для девочек «Принцесса»

<http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-dlja-devochek/igra-princessa>

3. Пазл для мальчиков «Машинка»

<http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/pazly/pazl-mashinka>

4. Песенка про спорт «Делай, как я!»

<https://www.youtube.com/watch?v=SJO4XQspZpk&list=PLjS7uSjisk SCTPpVrHyShTbuTjKqgZdS&index=10&t=0s>

5. «Веселая мульт - зарядка».

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9434123693787109583&text=%D1%8E%D1%82%D1%83%D0%B1+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8+%D0%BE+%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B5+%D0%B8+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1591434672549373-1734241975743922320700288-prestable-app-host-sas-web-yp-58&redircnt=1591434918.1>

**Благодаря Интернет-ресурсам вы и ваши дети узнали много нового
о здоровом образе жизни.**

Желаю вам удачи! Познавайте мир вместе с ребёнком!