

Электронно-образовательный маршрут
для организации совместной деятельности ребенка и родителей
в сети интернет по теме «Здоровье»

Воспитатель ГБОН НШ «Гармония»: Есина Е.Н.

Целевая аудитория: Родители и дошкольники 4-5 лет.

Цель:

Формирование основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста, сохранение и укрепление здоровья детей.



здорово
быть здоровым!!!

ШАГ 1

Проведите с ребенком беседу о пользе утренней зарядки:

«Для чего нужна зарядка?»

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка-

Чтобы силу ... (развивать)

И весь день ... (не устать)

Если кто-то от зарядки

Убегает без оглядки, -

Он не станет не почём

Настоящим... (силачом)



ШАГ 2

Посмотрите с ребенком мультик про распорядок дня:

<https://youtu.be/wLYCPB56Xzo>

ШАГ 3

Беседа с ребенком о пользе витаминов:

- Чтобы, расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и вредные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах и фруктах – больше всего витаминов. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В помогает хорошо работать нашему главному органу – сердцу. Его много в овощах и молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике, смородине.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.
- Что вы любите есть на завтрак?
- Какие витамины вы знаете?
- Для чего нужны витамины?
- Назовите продукты, полезные для здоровья?
- Какие продукты вредные для детей?

Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.



