Электронный образовательный маршрут для детей старшей группы «Звёздочки» на тему: «Здоровье!»

Воспитатели: Кузнецова Н.А.

Уважаемые родители!
Здоровье детей и их развитие – одна из важных задач семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Для укрепления и сохранения здоровья важно формировать у ребенка полезные привычки, в том числе, в привычку вести здоровый образ жизни.
Что такое здоровье? Зачем людям нужен свежий воздух? Как нужно правильно питаться? Вредные привычки людей.
Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете, если посвятите немного своего времени на общение со своим ребенком, следуя шагам данного образовательного маршрута.

Здоровый образ жизни, именно он дает необходимую пользу человеку. Правила эти довольно просты и известны. Они, в частности, включают в себя соблюдение режима, правильное и сбалансированное питание, наличие постоянной физической активности, крепкий сон и прогулки на свежем воздухе. Согласитесь, что здоровье – это наша главная ценность в

жизни, особенно если это касается наших детей?!

Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать его в будущем.

Прочитайте детям пословицы, обсудите, с ребенком как он их понимает.

Без терпенья нет уменья.

Быстрова и ловкого болезнь не догонит!

В здоровом теле здоровый дух.

Главная человека сила — хотенье.

Двигайся больше – проживешь дольше.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье за деньги не купишь.

Здоровому все здорово.

И смекалка нужна, и закалка важна.

Начинай зарядку не с понедельника, а с утренней зарядки.

Не силой дерутся, а уменьем.

Шаг 1. «Чистота – залог здоровья».

Спросите у ребенка, связаны ли чистота и здоровье?

Обратите внимание на пословицу: «Чистота – залог здоровья».

Предложите ребенку представить себе неопрятного и неряшливо одетого мальчишку . Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти. Когда играет с собакой, то не моет руки после того как поиграл.

Спросите у ребенка, хотел бы он подружиться с таким мальчиком?

Вместе вспомните все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.

Например:

- когда приходим с прогулки, из детского сада и т.д.
- перед едой и после;
- после игры с животными;
- после туалета;
- не забывать стричь ногти и мыть ноги перед сном.

Ваш ребенок может назвать и другие случаи, похвалите его.

Посмотрите мультфильм «Микробы» по ссылке:

https://yandex.ru/video/preview?wiz_type=vital&filmId=16337145956205201270&text=мультфильм%20про%20микробы%20и%20вирусы%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1596958746716861-1507921118036774686500281-production-app-host-sas-web-yp-166&redircnt=1596958778.1

Шаг 2. «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит».

Проведите беседу о закаливании.

Предложите ребенку вспомнить, как проходит его утро.

Пройдите в ванную. Рассмотрите зубную пасту и щётку, намыльте руки , проведите опыт с водой: сначала тёплая и постепенно меняете температуру на прохладную. Спросите, комфортно ли ему. Объясните, что так происходит закаливание, которое помогает сохранить здоровье.

Предложите ребенку видео о том как правильно начинать закаливание:

https://yandex.ru/video/preview?wiz_type=vital&filmId=9314157329828478466&text=видео%20как%20надо%20начинать%20закаливание%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1596959722613722-368288532135066680600114-production-app-host-man-web-yp-206&redircnt=1596959728.1

https://yandex.ru/video/preview?wiz_type=vital&filmId=9041599376950113198&text=видео%20как%20надо%20начинать%20закаливание%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1596959722613722-368288532135066680600114-production-app-host-man-web-yp-206&redircnt=1596960110.1

Посмотрите мультфильм «Зарядка» (про Лунтика)

https://yandex.ru/search/?text=мультфильм+какзакалялся+лунтик&lr=51&clid=2270454&win=334&suggest_reqid=300382283154087989497237710670367

После просмотра спросите:

Помогает ли зарядка быть здоровым? Почему?

Предложите ребенку начать закаливаться и выберете вместе способ оздоровления.

Шаг 3. «Школа питания».

Расскажите ребенку о том, что существует много разных блюд, нужно стараться их есть, но есть такие, которые нельзя есть детям. Совершая покупки в магазине, попросите ребенка помочь выбрать только полезные продукты. Побеседуйте о том, какую пользу приносят эти продукты организму, какие содержат витамины. Закрепить названия полезных

продуктов вы можете здесь:

https://yandex.ru/video/preview?wiz_type=vital&filmId=16775411468770333668&text=картинки%20полезных%20и%20вредных%20продуктов%20для%20детей%20дошкольного%20возраста&path=wizard&parent-reqid=1596960847975733-255472269039952124000281-production-app-host-man-web-yp-24&redircnt=1596960984.1

https://yandex.ru/video/preview?wiz_type=vital&filmId=7930993260275851493&text=картинки%20полезных%20и%20вредных%20продуктов%20для%20детей%20дошкольного%20возраста&path=wizard&parent-reqid=1596960847975733-255472269039952124000281-production-app-host-man-web-yp-24&redircnt=1596961397.1

Игра «Собери пазл» (земляничная поляна)

https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/pazly/pazl-zemljanichnaja-poljanka

Укрась печенье

https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-dlja-devochek/igra-ukras-pechene

«Волшебное колесо» (овощи, фрукты)

https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/volshebnoe-koleso-frukty-i-ovoshi

загадки: фрукты

https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/zagadki-rebusy-sharady/zagadki-pro-jagody

овощи

https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/zagadki-rebusy-sharady/zagadki-pro-frukty

«Огород»

https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-na-vnimanie-i-pamjat/poisk-predmetov/najdi-na-kartinke-ogorod

Превратите прием пищи в игру, в которой ребенок может стать,

например, известным поваром, что может сделать свой отзыв о блюде,

которое ему пришлось попробовать. Это гораздо интереснее, чем просто беседа для детей о правильном питании.

Шаг 4. «Подружись со спортом».

Укреплять здоровье нам помогают различные спортивные игры

https://yandex.ru/video/preview?wiz_type=vital&filmId=17229737776801160366&text=подвижные%20игры%20для%20детей%204-5%20лет&path=wizard&parent-reqid=1596963276288862-444403897730100443609 77-production-app-host-vla-web-yp-231&redircnt=1596963285.1

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16153623307852670522&reqid=1596963618872249-608961589457123693500108-vla1-1426&suggest_reqid=300382283154087989436470093813693&text=подвижные+игры+для+детей+4-5+лет+дома+с+родителями

Подвижные игры,

которые в первую очередь нужны для здоровья, нормального самочувствия, хорошего аппетита и сна. Ведь, при нахождении дома, у детей уменьшается физическая активность.

📌 Играть в мяч - подходят любые игры, где нужно бросать, ловить, отбивать мяч рукой или ногой.

📌Крутить ребенка, держа за руки.

📌Игры по принципу «Замри - отомри». Например, бежать и орать, пока не прозвучит команда «замри». После этого замереть и не двигаться до команды «отомри».

📌Любые варианты игр, где есть команды «старт» и «стоп». Например, бежать наперегонки до угла дома: «На старт, внимание, марш»

📌Размазывать ладонями пену для бритья по какой-нибудь поверхности.

📌Хлопать ладонями мыльные пузыри.

📌Прыгать через скакалку.

📌Строить «шалаши» из стульев, одеял, подушек и сидеть в них.

📌Проползать через тоннель, сделанный из стульев.

📌Игры на реакцию, когда нужно шлепнуть ладонью по ладони партнера до того, как он одернет руку. Наша любимая - «Киса, киса, брысь»

📌 «Камень, ножницы, бумага»

📌Стоять как аист на одной ноге (кто дольше простоит)

📌Играть с воздушными шарами (подрабатывать, ловить, перебрасывать через забор)

📌Качаться на качелях (гамаке)

📌Тренировать основные локомоторные навыки: ходьбу, бег, перепрыгивание, боковые приставные шаги. Можно сделать разметку малярным скотчем на полу.

📌Крутить ребенка в офисном кресле.

📌Ходить как канатоходец по какой-нибудь узкой и длинной поверхности типа скамьи, бордюра.

📌Кататься на велосипеде, если позволяет площадь. Велосипед может быть любой: здесь важно, чтобы были педали, на которые нужно нажимать ногами по очереди. Важно, что ноги при этом отрываются от земли.

Шаг 5. «Наши верные друзья».

Как хорошо, когда мы бодры, веселы и здоровы! Не правда ли? Ведь

как говорили греки: «В здоровом теле – здоровый дух». Обсудите это с

вашими детьми. Спросите, что помогает человеку быть здоровым? Вместе

назовите составляющие крепкого здоровья.

Еще раз проговорите эти компоненты, которые помогают нам

укреплять здоровье, закаляют нас, делают смелыми и сильными.

« Наш маршрут завершён, но работа по развитию познавательных способностей вашего малыша продолжается! Читайте художественную литературу, детские энциклопедии, смотрите и обсуждайте познавательные мультфильмы и передачи, и, конечно же, играйте в спортивные игры.

Успехов вам и нашим деткам!