

Электронный образовательный маршрут для детей средней группы на тему: «В здоровом теле – здоровый дух!»

Уважаемые родители! Предлагаем Вам и Вашим детям пройти электронный образовательный маршрут «В здоровом теле - здоровый дух!»

Этот образовательный маршрут поможет приобщить детей к здоровому образу жизни. 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.

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 Ваню. 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?
- Выслушайте ответ и похвалите его.
- 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://www.youtube.com/watch?v=_0WOaENpc60

Пусть ребенок ответит вам на вопросы:

- Как связаны здоровье и чистота?
- Когда нужно мыть руки?
- Почему надо стричь ногти и вычищать грязь?
- Как ты дома помогаешь маме делать уборку?
- Есть ли у тебя свои обязанности по дому?

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

Этот вечер проведите в беседе о закаливании. Предложите ребенку вспомнить, как проходит его утро. Если ребенок затрудняется, помогите ему. 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 мультфильм о том как правильно начинать закаливание:

<http://www.youtube.com/watch?v=CZF4Iq3ObhY>

После просмотра спросите:

1. Как закаливался Лунтик? Правильно ли он делал?
2. Кто научил его правильному закаливанию, с помощью чего?

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:

Игра «Продуктовый магазин»

<http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-produktovyj-magazin>

Здесь вы можете познакомить детей с продуктами, в которых содержатся полезные витамины:

Игра «Ягодное варенье»

<http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-jagodnoe-varene>

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. «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 и предложите вместе разгадать кроссворд **«Принципы здорового образа жизни»**.

<http://chudostranichki.ru/sofya-naumovna/golovolomki/krossvord-princip-zdorovya>

Ответьте на вопросы:

1. Каких друзей нашего здоровья вы знаете?
2. Делаете ли вы утром зарядку?
3. Почему неряхи и грязнули часто болеют?
4. Есть ли у вас режим дня? Соблюдаете ли вы его?
5. Что дарит нам движение?

Шаг 5. «Подружись со спортом».

Укреплять здоровье нам помогают различные спортивные игры. Про различные виды спорта есть много интересной информации на сайте: <http://www.radostmoya.ru/video/2092/>

Уважаемые взрослые! Смотрите и обсуждайте ролик, не дожидаясь его окончания... Помните, что можно остановить просмотр и обсудить самые

интересные места. Во время и после просмотра попробуйте дать ответы на

следующие вопросы:

- Про какой вид спорта мы посмотрим фильм?
- Какие качества развивает данный спорт?
- Кто им может заниматься?
- Какие особенности у данного вида спорта?
- Что необходимо иметь для занятия?

Как еще мы можем закалять и укреплять наш организм можно узнать, если

сложить пазл, который вы найдете по ссылке: <http://goo.gl/brW2Nd>.

Обсудите вопросы:

- Как нужно одеться для проведения зарядки?
- Почему зарядку делают с утра?
- Для чего одни упражнения используют несколько раз подряд, да еще несколько дней?
- Что нужно сделать, после зарядки, почему?

Самое время разучить с детьми новый комплекс зарядки, который возможно выполнять вместе с детьми с опорой на

предложенное видео: https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY

Работу в данном направлении должна продолжаться всегда.

Выстраивайте новые познавательные маршруты в сети и формируйте привычку заботиться о своем здоровье с ранних лет! А компьютер вам поможет!

Помните:

«Здоровье не купишь, его не продашь, его берегите как око, как глаз!»