

Образовательный маршрут по физическому развитию

(апрель-4 занятия)

Автор: Шаврыгина С.А.
инструктор по физической культуре
СП ГБОУ СОШ №10 » ОЦ ЛИК»
д\с №11 г. о. Отрадный Самарской обл.

Для родителей и детей 5-7 лет

Уважаемые родители!

Перед родителями встает вопрос, чем в свободное время занять ребенка с пользой для него, заинтересовать его?

Вашему вниманию предлагаю образовательный маршрут, с помощью которого Ваш ребенок и Вы сами сможете интересно провести время с пользой, поможете приобщить детей к здоровому образу жизни.

Желаю вам успехов!

1 шаг «Наши верные друзья»

Предложить ребенку ответить на вопросы:

- Задумываешься ли ты о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

- Как ты считаешь, что помогает человеку быть здоровым?

Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаливает наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

Прочитать ребенку стихи о пользе воды, пройдя по этой ссылке:
http://veravverav.blogspot.com/2016/03/blog-post_23.html .

- Какой еще наш друг? Правильно – это утренняя зарядка.

Выполнить вместе с детьми комплекс упражнений, пройдя по ссылке:
<https://fitness-dlya-vseh.ru/utrennyaya-zaryadka-dlya-detej-pod-muzyku-programma-bloki-zanyatij-10-video-master-klassov/>.

- Как ты думаешь, что еще помогает быть здоровым? Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматом смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов.

Фитонциды – тоже наши друзья! <https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-polza-progulki-dlja-detskogo-organizma.html>.

2 шаг «Зрение – орган познания»

- Зачем человеку глаза?

Привлечь внимание ребенка к тому, что всё вокруг мы видим благодаря зрению (глаза помогают различать предметы по величине, форме, цвету, пространственному расположению).

<https://kopilkaurokov.ru/informatika/presentacii/fizkul-tminutka-dlia-ghlaz>

Предложить ребенку поиграть в игры.

Игра «Найди свою игрушку»

Задача: показать значимость зрения для ориентировки в пространстве.

Ребенок стоит на исходной линии, в руках у него игрушка. По сигналу ребенок начинает продвигаться вперед на пять шагов, останавливается, ставит игрушку, затем возвращается к исходной линии. Малышу завязывают глаза, поворачивают вокруг своей оси, взрослый помогает принять нужное направление и ребенок идет к своей игрушке. Можно ориентировать ребенка на счет шагов. Оценить достигнутый результат.

Игра «Пройди по дорожке»

Задача: дать возможность почувствовать трудность ориентировки в пространстве с закрытыми глазами.

На полу чертится дорожка 2-3 м, шириной 30 см, (если есть кладется ортопедическая дорожка). У начала дорожки встает ребенок и по сигналу проходит по дорожке с открытыми глазами. После этого ребенку завязывают глаза и предлагают пройти по этой же дорожке. Оценивается результат выполненного задания в первом и во втором случае.

В процессе каждой игры необходимо подвести ребенка к важности зрения в жизни человека и соблюдении правил его сохранения <https://putikzdorovju.ru/12-pravil-kak-sohranit-zrenie-rebyonka/>.

3 шаг «Улыбка делает чудеса»

- Скажи-ка мне, пожалуйста, с чего начинается дружба? Конечно дружба начинается с улыбки. Давай посмотрим в глаза друг другу и молча улыбнемся, даря друг другу хорошее настроение.

Предложить ребенку поиграть в игру.

Игра «Пожалуйста»

Нужно выполнять просьбу взрослого, если он скажет слово «*пожалуйста*».

Руки вниз... *Пожалуйста*, руки вверх... руки назад...присесть..
Пожалуйста, руки вперед... (и так далее., можно использовать предметы).
Молодец! Как ты себя чувствовал, когда я тебе говорил слово «пожалуйста»?

Всегда приятнее, когда к тебе обращаются вежливо.

- А как можно поднять друг другу настроение? Конечно, поиграть в игру. <https://www.b17.ru/article/264444/>

4 шаг «Полезные и вредные привычки»

Как думаете, что такое привычка? Это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить. Полезные, хорошие привычки делают человека более свободными, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они, словно совершаются сами собой.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

- Что это за привычка?

Правильно, чаще мыть руки с мылом! Умываться, закаливаться холодной водой, по утрам делать зарядку, соблюдать режим дня.

- Какие нужные действия мы совершаем автоматически?

- Хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

- Какие еще хорошие привычки?

Полезная привычка – соблюдение правил личной гигиены.

<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/12/11/pravila-lichnoy-gigieny-dlya-doshkolnikov>

Но существуют, к сожалению, вредные привычки, которые плохо влияют на организм человека, портят им жизнь. Это несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и другие плохие привычки.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/10/26/vrednye-privychki-detey-chto-s-nimi-delat>