

Образовательный маршрут для совместной деятельности родителей и детей на тему «Быть здоровыми хотим!»

Уважаемые родители!

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

Шаг 1. «Чистота – залог здоровья».



- Спросите у ребенка, связаны ли чистота и здоровье?
- Обратите внимание на поговорку: «Чистота – залог здоровья».
- Предложите ребенку представить себе неопрятного и неряшливо одетого мальчишку Вову. 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:

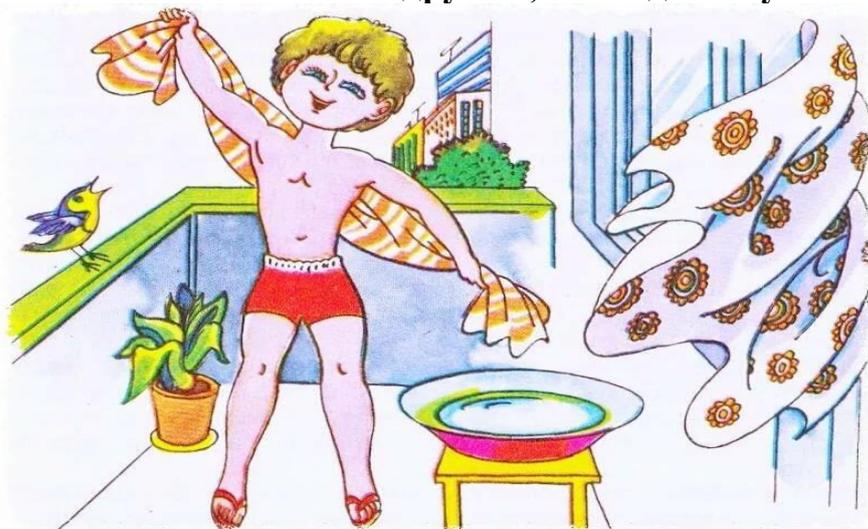
https://www.youtube.com/watch?v=_0WOaENpc60

Пусть ребенок ответит вам на вопросы:

- Как связаны здоровье и чистота?
- Когда нужно мыть руки? https://www.youtube.com/watch?v=_0WOaENpc60
- 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, намойте 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 выберите 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 содержат полезные витамины:

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

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. Гимнастика для глаз <https://youtu.be/xgZUFHYgUXY>

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 и формируйте у детей 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!”



Воспитатели средней группы дошкольного возраста «Пчёлки»
Мартынова Т.Е., Ольхова В.В.