

Электронный образовательный маршрут по теме
«Портфолио здоровья дошкольника» для совместной деятельности
родителей с детьми

Цель электронного образовательного маршрута по теме «Портфолио здоровья дошкольника»: формирование у дошкольника навыков самоконтроля и самооценки, самостоятельной организации своей деятельности в системе ЗОЖ.

В процессе прохождения маршрута «Портфолио здоровья дошкольника» вашему ребенку будут предложены разнообразные задания, вопросы, игры, рисунки, рекомендации для детей дошкольного возраста. Этот образовательный маршрут поможет ребенку развить представление о ЗОЖ, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функциях организма и правилах заботы о нём.

Электронный образовательный маршрут состоит из семи шагов:

Первый шаг: Это я

Прохождение первого шага маршрута начинаем с рассказа ребенка о себе.

Предложить ребенку нарисовать себя, написать свое имя, указать возраст, вес и рост.

Второй шаг: Соблюдай режим дня.

Нужно напомнить ребенку о необходимости с детства распределять время, тогда он станет более организованным и настойчивым. Предложите ребенку перейти по ссылке: <https://youtu.be/m5HnHhwkKil>

Прослушать стихотворение С.Михалкова «Не спать» перейти по ссылке:
<https://yandex.ru/video/preview/17773836523060157567>

и ответить на вопросы по содержанию: «Правильно ли думает мальчик? Хорошая ли привычка - не ложиться вовремя спать? К чему она приведет? Любишь ли ты слово спать?» Ребенку предлагают полюбить «сон», и тогда тебе будет легко вставать утром».

Соблюдайте режим дня. **Запомните:**

- Приучай себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время.
- Выполняй утреннюю гимнастику. Она поможет укрепить здоровье.
- Не смотри долго телевизор. Кто просиживает за телевизором более 1 часа, отнимает у себя время на полезные дела и ухудшает свое здоровье (зрение).
- Сон должен продолжаться не менее 9 часов.
- Соблюдай режим дня, ты станешь более организованным, умным и настойчивым.

Тест «Проверь себя».

Все ты делаешь правильно? Выполняешь ли ты наши советы?

Напротив каждого предложения сделай квадратик рисунок:

- Если ты выполняешь это всегда, нарисуй жёлтое солнышко.
- Если не всегда это делаешь, нарисуй зеленый листок
- Если совсем не выполняешь, нарисуй синюю точку.

Предложения:

- Встаю в одно и то же время
- Делаю зарядку

- Смотрю телевизор 1 час
- Ем в одно и то же время
- Ложусь спать в одно и то же время

Теперь нужно посчитать, каких рисунков получилось больше.

- Если больше солнышек – ты молодец! Растешь здоровым, крепким, закаленным. Можешь помочь стать такими же, как ты.
- Если больше листочков – ты стараешься, но пока не все получается.
- Если получилось больше тучь – задумайся, хочешь быть крепким или слабым, закаленным или часто болеть.

Предлагается ребенку нарисовать рисунок на тему: «Чем он любит больше всего заниматься».

Познакомить ребенка с стихотворением З.Петровой «Делаем зарядку» и перейти по ссылке: <https://youtu.be/8pisxXMRrek>, предложить ребенку ответить на вопросы: «Почему нужно делать зарядку? Какие упражнения выполняешь ты?» Разучить с ребенком комплекса утренней гимнастики. <https://yandex.ru/video/preview/14904202363530228739>

Родителям предложить послушать стихотворение О.Матыциной «Чтоб здоровье сохранить» перейти по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=QigxlG2oYok>

рассмотреть рисунки. Назвать правила, которые должен соблюдать ребенок, чтобы быть здоровым. Какие враги есть у здоровья?

Предложить ребенку вместе с взрослыми написать свои правила режима. Нарисовать правила режима дня, которые любишь выполнять.

Третий шаг: Как правильно питаться?

Человек с пищей получает все вещества, необходимые для роста и развития организма, для пополнения затраченной энергии

Загадать ребенку загадку о молоке:

Что полезно-

Всем известно?

Я ответ найду легко.

На моей любимой чашке

Нарисованы ромашки,

Ну а в чашке (молоко)

Стихи о молоке:

Тот, кто пьет молоко,

Будет бегать далеко,

Будет прыгать высоко,

Тот, кто пьет молоко.

Задать вопросы по содержанию. О какой пище идет речь? Чем полезно молоко?

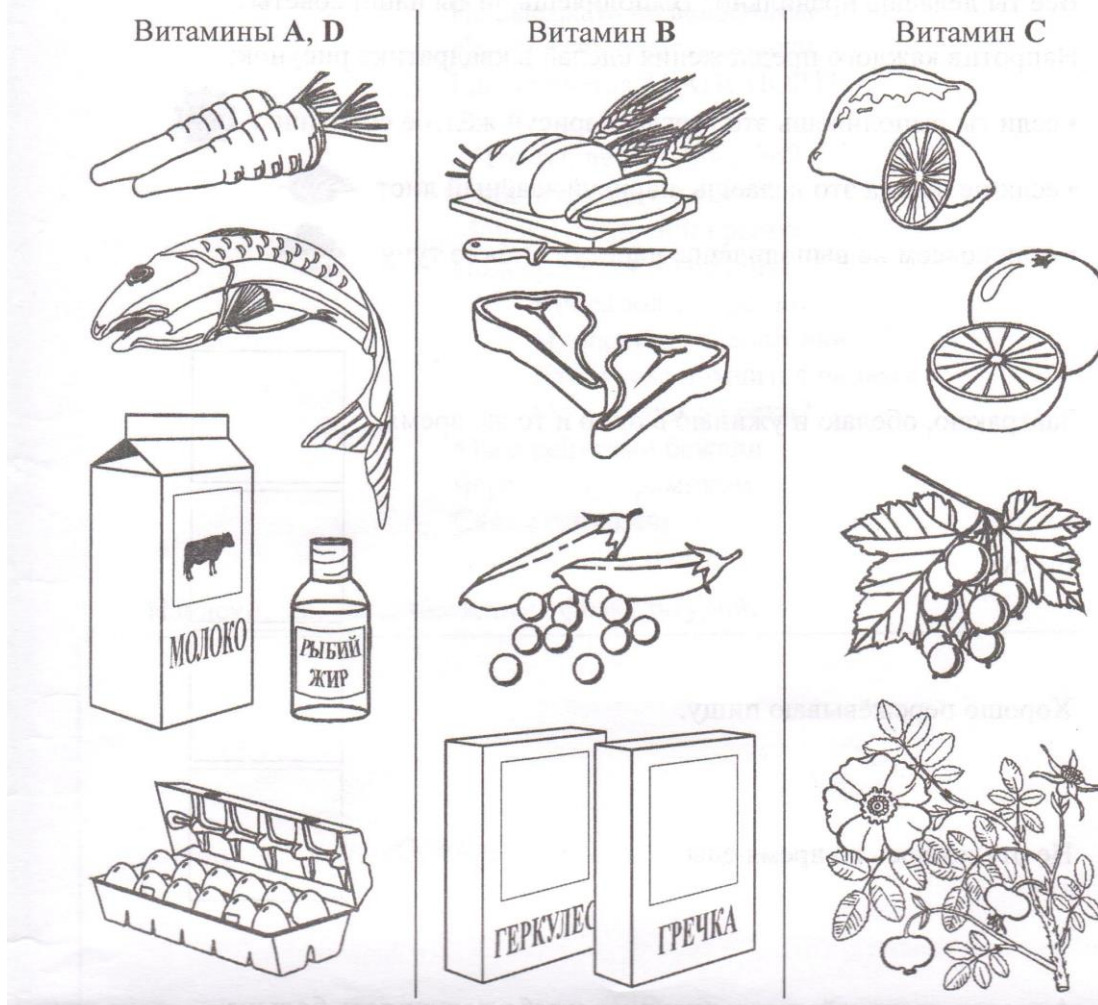
Предложить запомнить детям, что молоко должны пить дети, в нем много витаминов и полезных компонентов. Его можно пить утром, в полдник и на ужин.

Для роста и развития нужны витамины.

<https://yandex.ru/video/preview/2260669931931661389>

Рассмотреть с ребенком рисунок «Продукты, в которых содержатся витамины» и раскрасить цветными карандашами,

Для роста и развития твоего организма нужны витамины. Посмотри на рисунки и назови продукты, в которых содержатся витамины.



Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому нужно есть больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде. Не забывать их мыть перед едой. Растущему организму нужна разнообразная пища для роста и развития.

Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, надо выполнять правила:

- Ешь четыре раза в день в одно и то же время.
- Не ешь всухомятку.
- Не отказывайся от супа, в нем много веществ, полезных для твоего организма.
- Ешь не спеша, пережёвывай пищу.
- Во время еды не отвлекайся.

Тест «Проверь себя»

Предложения к тесту.

- Завтракаю, обедаю и ужинаю в одно и то же время
- Ем суп
- Хорошо пережевываю пищу
- Не отвлекаюсь во время еды

А теперь предложить ребенку посчитать, каких рисунков у тебя получилось больше.

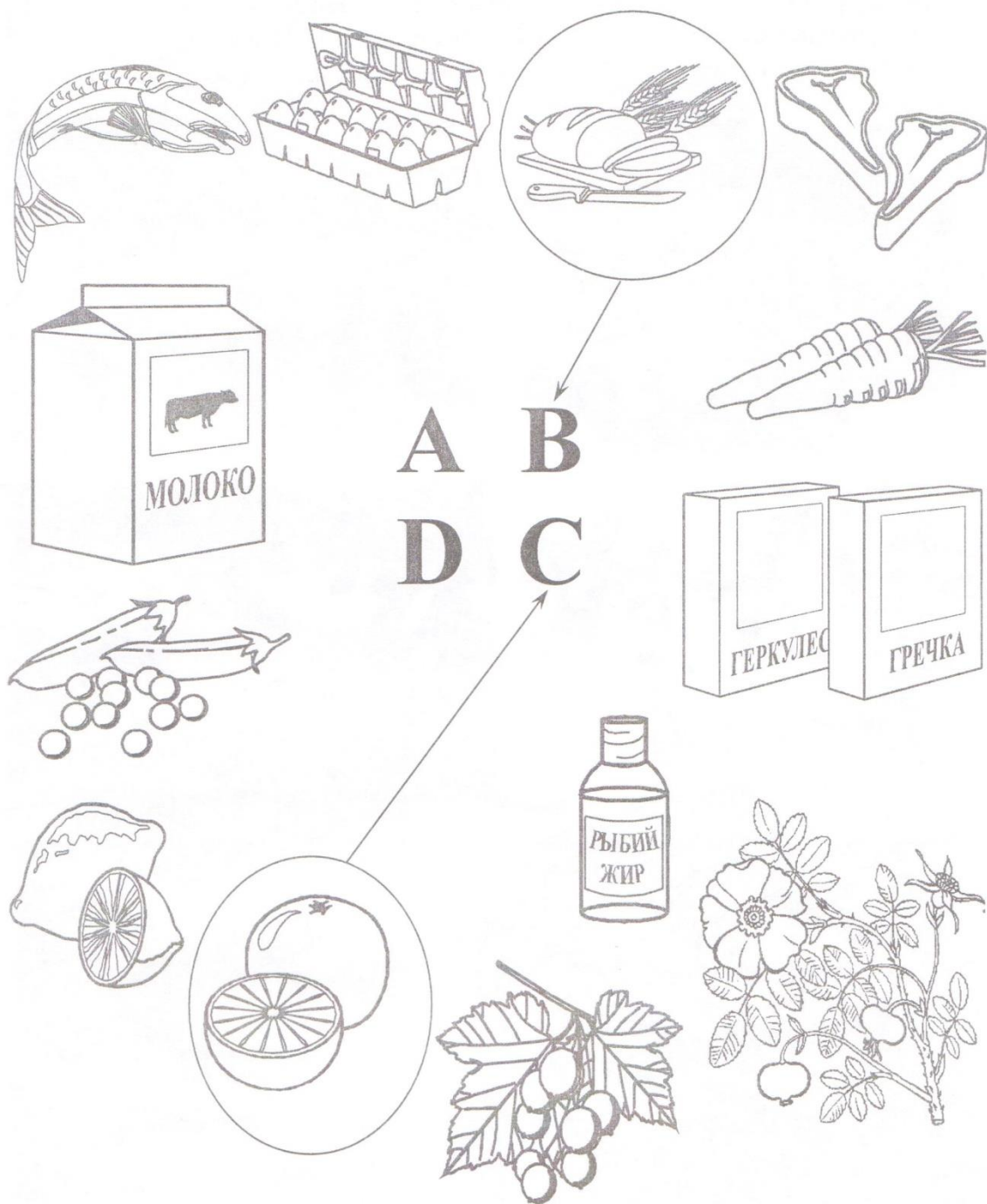
- Если больше солнышек – ты молодец! Питаешься сам правильно и можешь научить этому других.

- Если больше листиков – ты на правильном пути, но нужно ещё постараться.

- Если получилось больше туч тебе нужно задуматься, хочешь ли ты быть здоровым.

Провести игру «Соедини стрелкой продукт питания с витамином, который в нем содержится».

Соедини стрелкой на рисунке продукт питания с витамином, который в нем содержится.



Четвертый шаг: Расту здоровым, крепким, закаленным.

Предложить ребенку рассмотреть картинки и назвать формы закаливания: загорание, купание в водоеме, хождение босиком, прогулки на свежем

воздухе, обтирание прохладной водой до пояса. Рассмотреть рисунки о закаливании.

Прочитать ребенку стихотворения о здоровье и здоровом образе жизни, перейдя по ссылке:

<https://pandia.ru/text/80/457/92891.php?ysclid=ld70ytq1ab519646536>

Предложить рассказать, для чего нужно закаляться? Как это следует делать?

Тест «Проверь себя » Предложения к тесту:

- Умываю лицо холодной водой
- Умываюсь холодной водой до пояса
- Обтираю холодной водой все тело
- Делаю холодные ванны для ног
- Купаюсь в водоеме
- Обтираюсь прохладной водой до пояса

Предложить ребенку нарисовать рисунок на тему: «Как ты закаляешься?»

Тема рисунка: «Солнце воздух и вода- наши лучшие друзья»

Пятый шаг: Моя личная гигиена.

Предложить ребенку прослушать стихотворения С.Степанова «Сам я встал сегодня рано»

Сам я встал сегодня рано,

Сам умылся из – под крана,

Чистить зубы сам пошел,

И расческу сам нашел.

Перед зеркалом стою,

Сам себя не узнаю.

Нет, такому молодцу

Быть неряхой - не к лицу.



и рассмотреть рисунки, отгадать загадки о душе:

Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной – туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят (душ).

Предложить ребенку рассказать, с чего начинается его день, и что он делает сам. Предложить ребенку нарисовать предметы личной гигиены.

Загадать загадку о зубах:

Беленькие курочки на двух жёрдочках сидят, из –под печки глядят.

Прочитать стихотворение «Надо, надо зубы чистить» Е.Долгих:

Надо, надо чистить зубки по утрам,

И тогда ходить не будем по врачам.

Ну, а если их еще почистить вечером,

У врача нам точно делать будет нечего!

Если чистишь зубки ты свои любя,

Стоматологи забудут про тебя!



Рассмотреть рисунок. Ответить на вопросы: «Кто изображен на рисунке? Что делает ребенок? Когда нужно чистить зубы? Зачем нужно чистить зубы?»

Предложить запомнить правила: «Чтобы зубы оставались здоровы».

- Нужно есть сладкое, запивая несладким чаем после еды.
- Употреблять больше овощей, фруктов и зелени.
- Полезно после еды съесть яблоко, морковь или другой жёсткий фрукт или овощ.
- Вредно для зубов есть горячую или холодную пищу.
- Нельзя грызть твёрдые предметы и ковырять в зубах острыми предметами.
- Посещать стоматолога два раза в год.
- Зубы обязательно нужно чистить зубной щеткой с пастой после завтрака и вечером после ужина.

Тест «Проверь себя»

Предложения к тесту:

- Мало ем сладкого, запиваю чаем.

- Употребляю много овощей, фруктов, зелени.
- Не ем горячую и холодную пищу.
- Не грызу орехи, семечки, не ковыряю в зубах острыми предметами.
- Зубы чищу зубной щёткой с пастой после завтрака и вечером после ужина.
- Родители мне не напоминают о том, что надо почистить зубы.
Поиграть в игру «Весёлый и грустный зуб»: соединяем стрелками изображенные предметы с «веселым» и «грустными» зубами,
прочитать стихотворение Л.Авдеева «Во дворе играл в песок»,
предложить ребенку рассказывает о правилах гигиены, и нарисовать правила гигиены.

Что любят и не любят наши зубы

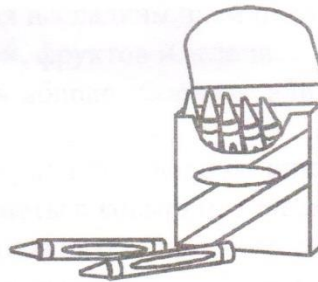
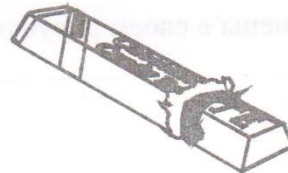
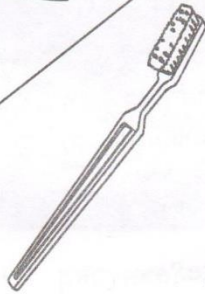
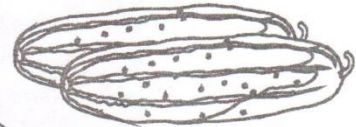
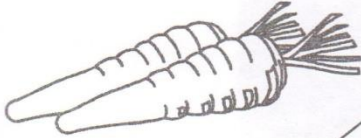
Рассмотри рисунок.

– Как ты думаешь, почему один зуб «весёлый», а другой «грустный»?

Соедини стрелками изображённые предметы с «весёлым» и «грустным» зубами.

«Весёлый» зуб

«Грустный» зуб



Шестой шаг: Какие бывают привычки?

Рассмотреть рисунки и назвать, какие плохие привычки на них изображены.





- Ответить на вопросы: как можно справиться с плохими привычками?
- Как воспринимают окружающие люди дурные привычки?
- К каким последствиям приводит та или иная привычка?

Прослушать стихотворение С.Островский « Будьте здоровы», перейдя по ссылке : <https://rustih.ru/semen-ostrovskij-budte-zdorovy/?ysclid=ld7164veot844460466> , поиграть в игру «Назови правило ребенка, чтобы вырасти здоровым и сильным». «Подбери рисунок».

Седьмой шаг: Мои рекорды: показатели физкультурно- оздоровительного развития (прыжки в длину, бег, отжимание, подтягивание, метание мяча)

Предложить ребенку нарисовать рисунок: «Как ты занимаешься физкультурой».

Предложить выполнить упражнение « Виды спорта», перейдя по ссылке: <https://learningapps.org/36161>

Рисунок мое здоровье в настоящем и будущем.

Результативность занятий во многом зависит не только от их регулярности и содержательности, но и от доброжелательности взрослого. Умения поощрять ребенка за правильно выполненное задание. Сопровождая ребенка на страницах маршрута по портфолио , взрослые помогут научиться ему быть здоровым, заботиться о себе, повысить ценность здоровья

Введение электронного образовательного маршрута по «Портфолио здоровья дошкольника» в практику детского сада позволяет педагогам увидеть индивидуальные особенности ребенка, его интересы и возможности, изменить стиль взаимодействия с семьями воспитанников: воспитатель и родители становятся партнерами в изучении ребенка.