

Образовательный маршрут

для организации совместной деятельности детей и родителей в сети Интернет

“Быть здоровым – здорово!”

Автор маршрута: Артюшина Надежда Николаевна

Воспитатель МБДОУ «Детский сад №359» г.о. Самара

Возрастная аудитория: дети 6-7 лет

Уважаемые родители!

Современные родители мотивированы к непрерывному образованию своих детей, а педагоги переходят на раннее обучение дошкольников. В результате не учитываются закономерности психического и физического развития детей. Раннее обучение постепенно приводит к нарушению здоровья детей, их эмоционального благополучия. Образовательный маршрут «Быть здоровым – здорово!» поможет более успешному решению задач дошкольного образования в области физического развития, поможет приобщить детей к здоровому образу жизни.

Данный образовательный маршрут посвящён основным правилам ЗОЖ, направлен на расширение знаний детей о здоровом образе жизни.

Знакомить детей с правилами ЗОЖ, формировать у них навыки основных правил здорового образа жизни необходимо с самого раннего возраста, так как знания, полученные в детстве, наиболее прочные; правила, усвоенные ребенком, впоследствии становятся нормой поведения, а их соблюдение - потребностью человека. Предлагаю Вам вместе со своим ребенком на некоторое время превратиться в исследователей. Занимательные материалы помогут в игровой форме закрепить с детьми основные знания о ЗОЖ, научат ребят заботиться о своём здоровье. Вы можете четко следовать логике предлагаемого маршрута, проводя вместе свободные вечера или выходные дни.

Вечер 1. Что такое ЗОЖ?

Начните ваше путешествие с обсуждения нескольких вопросов:

- “Что такое здоровье?”

Предложите ребёнку посмотреть мультфильм “Быть здоровым - здорово!” (длительность 1 мин 31 сек).

Мультфильм содержит вопросы по содержанию, направленные на закрепление знаний детей о способах поддержания и укрепления здоровья <http://learningapps.org/179594>



Попросите ребенка рассказать Вам, что он понимает под понятием здоровье.
Спросите ребенка, как он себя чувствует, когда болен?

-Что такое здоровый образ жизни? После чего побеседуйте с ребенком о способах укрепления и поддержания здоровья.

Познакомьте Вашего ребенка с пословицами, поговорками о здоровье. В этом Вам помогут упражнения, расположенные адресам: <http://learningapps.org/1341074> или <http://learningapps.org/1341076> .

Побеседуйте с Вашим ребенком о спорте, видах спорта, помогающих укрепить здоровье.



<http://learningapps.org/218012> и попросите ребенка выполнить упражнение “Виды спорта”,
в котором нужно соотнести изображение и название вида спорта.

Поговорите с ребенком о значении правильного режима дня в укреплении здоровья, для чего перейдите по ссылке: <http://learningapps.org/1220062>

Для формирования у ребёнка правил ЗОЖ я рекомендую Вам проконтролировать выполнение режима дня, особенно в выходные дни.

Вечер 2. Я узнаю себя.

Начните изучение данной темы с обсуждения вопросов: «Кто ты мальчик или девочка?», «Назови имена девочек (мальчиков) своей группы?», «Какие волосы у Маши (Настя, Миши, Матвея...)?» и т.п.

Спровоцируйте интерес к теме и предложите узнать новые сведения о девочках и мальчиках в сети интернет. Умение различать девочек и мальчиков, а также отличать их от животных Вы можете закрепить здесь:

1. Игра «Кто как двигается» <http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-dlja-doshkoljat-kto-kak-dvigaetsja>
2. Игра «Свидание» <http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-na-vnimanie-i-pamjat/najdi-sem-otlichij-v-igre-svidanie>

После изучения материала спросите у ребёнка, с кем он дружит в детском саду, во дворе.

Здесь вы можете познакомить ребенка со своим телом, правилами гигиены:

1. Игра «Пальчики» <http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/didakticheskaya-igra-palchiki>
2. Игра «Тело человека» <http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-dlja-doshkolnikov-telo-cheloveka>

Здесь можно познакомить с назначением предметов, необходимых человеку дома:

1. Игра «Веселые вопросы про дом» <http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-dlja-razvitija-pro-dom>

Расскажите ребенку, что не все предметы дома безопасны, нужно осторожно обращаться с некоторыми из них.

Вечер3. «Я люблю солнце, воздух и воду»

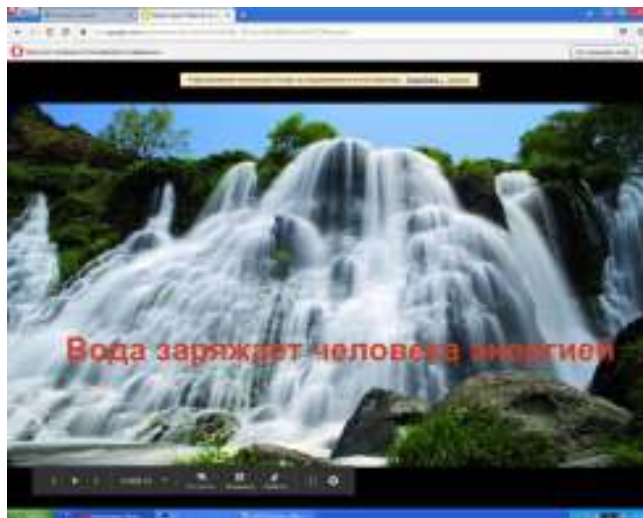
Поиграйте вместе с детьми:

«Зимние развлечения»

1. <http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/zagadki-rebusy-sharady/zagadki-dlja-detej-pro-igry-zimoj>
2. Царица здоровья – вода!

3. В беседе, направленной на формирование знаний о здоровом образе жизни нельзя не упомянуть о воде - главном источнике жизни и здоровья!

4.



5. Предлагаю Вам совместно с Вашим ребенком посмотреть презентацию на тему: “Вода в нашей жизни”, <https://goo.gl/Q2Lzdc>.

6. Покажите ребенку картинку «Засуха» <https://goo.gl/VgDRBw> .

7. Спросите у ребенка:

8. -Что изображено на данной картинке?

9. - Почему такая земля на этой картинке?

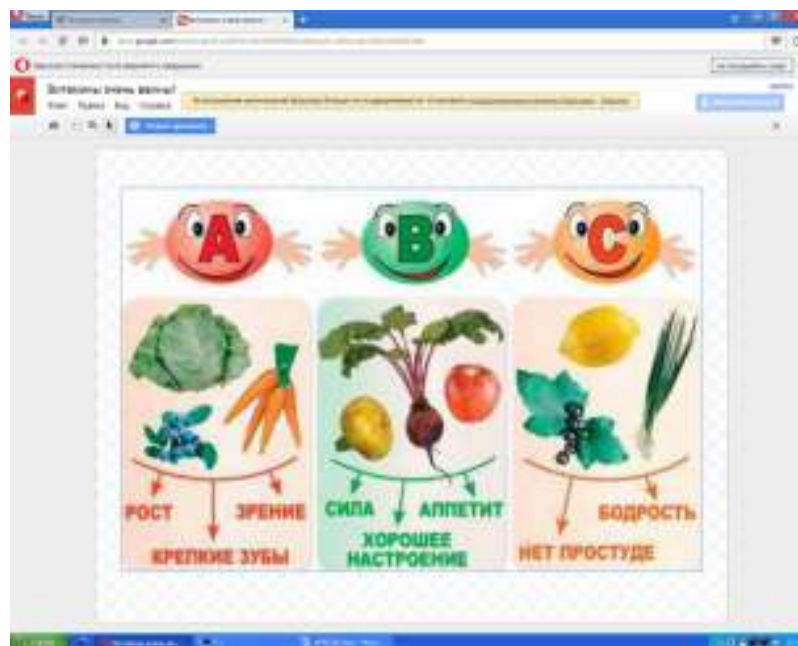
10. -Где все растения? Что случилось?

11. Этими вопросами Вы подведете ребенка к выводу, что без воды нет жизни.

12. Необходимо объяснить ребенку, что для крепкого здоровья людям, как и всему живому на Земле, необходимо постоянно пить воду, не ограничивая ее количество.

Вечер 3. Полезные продукты и витамины

Побеседуйте о том,, какую роль для здоровья играет та пища, которой мы питаемся. Объясните ребенку, что витамины - это не только таблеточки в баночке, а в первую очередь важнейшие вещества, содержащиеся в разнообразных продуктах. Покажите Вашему ребенку картинку “Витамины”, <https://goo.gl/ybq6pJ> .



На картинке наглядно представлены некоторые витамины, поэтому ребенку будет очень легко запомнить их названия и пользу каждого из них для человека.

Затем предлагаю Вам перейти по ссылке: <http://learningapps.org/515770> и предложить ребенку выполнить упражнение «Витаминный алфавит»

Предложить ребенку выполнить упражнение “Вкусный пазл” <http://learningapps.org/2008228> .

Во время выполнения упражнения поговорите с Вашим ребенком о полезных свойствах тех продуктов, которые встречаются в упражнении. Если ребенок затрудняется, помогите ему выполнить упражнения.

Вечер 4. Фрукты, овощи, ягоды – основной источник витаминов

Предложите ребенку поиграть в игры: “Запоминаем фрукты, ягоды, орехи”, которая направлена на закрепление знаний детей о ягодах, фруктах, орехах. <https://goo.gl/juYS3M>

Не менее интересную игру под названием “Запоминаем овощи и зелень” <https://goo.gl/InAcnn>

Помощником в запоминании овощей, фруктов послужит упражнение “Загадки об овощах и фруктах”, <http://learningapps.org/1959879>



Поиграйте в познавательную игру “Ягодное варенье”, <http://goo.gl/0IRbLH> , направленную на углубление знаний детей о ягодах. Обязательно похвалите Вашего ребенка.

Вечер 5. Вредные продукты

Говоря о продуктах, содержащих полезные вещества - витамины, минералы микроэлементы, полезные нашему здоровью, нельзя не упомянуть и о тех продуктах, которые очень вредят здоровью, т.к. каждый человек с детства должен об опасностях, которые ему грозят в случае неправильного питания.

Начиная беседу о вредных продуктах, необходимо показать ребенку

картинку “Опасные напитки”, <https://goo.gl/tk0Qgb>

и картинку “Вредная еда”, <https://goo.gl/13xEcz> .

Задайте ребенку вопросы:

-“Что изображено на картинке?”,

- “Как ты думаешь, почему это считается вредным для здоровья?”,

-“Что может случиться, если постоянно питаться этими продуктами?”

Похвалите ребенка за данные им ответы, а затем расскажите ему более подробно о том вреде, который наносят вредные продукты нашему здоровью.

Закрепить названия полезных продуктов вы можете здесь:

Игра «Съедобное - несъедобное» <http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/sedobnoe-nesedobnoe-igra-1>

Вечер 6 . Отдыхай и развлекайся!

В заключение я предлагаю Вам раскраски, игры и загадки в которых отражены основные направления ЗОЖ.

<https://yandex.ru/images/search?text=раскраски%20для%20детей%20по%20зож%20в%20детском%20саду&stype=image&lr=51&noreask=1&source=wiz>

Игра для девочек «Принцесса»

1. <http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-dlja-devochek/igra-princessa>

Пазл для мальчиков «Машинка»

2. <http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/pazly/pazl-mashinka>

Наш маршрут закончен.

Надеюсь, что он поможет Вам в формировании у детей основ ЗОЖ.

Удачи Вам и Вашим детям!