**Образовательный маршрут**

**для совместной деятельности родителей с детьми в сети Интернет**

**«Расту здоровым»**

**Уважаемые родители!**

Этот образовательный маршрут посвящён приобщению детей к здоровому образу жизни. 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 «Расту здоровым» поможет более успешному решению задач дошкольного образования в области физического развития,  поможет приобщить детей к здоровому образу жизни.

**Шаг 1**. **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 (Насти, 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](https://www.google.com/url?q=http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-dlja-doshkoljat-kto-kak-dvigaetsja&sa=D&source=editors&ust=1658127799440683&usg=AOvVaw02iYAh8AWF1Z4gvRnzTXRG)

2.        Игра «Свидание»[http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-na-vnimanie-i-pamjat/najdi-sem-otlichij-v-igre-svidanie](https://www.google.com/url?q=http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-na-vnimanie-i-pamjat/najdi-sem-otlichij-v-igre-svidanie&sa=D&source=editors&ust=1658127799441179&usg=AOvVaw0Agxde4-xE6WmnVDHrVlZf)

 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](https://www.google.com/url?q=http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/didakticheskaya-igra-palchiki&sa=D&source=editors&ust=1658127799441564&usg=AOvVaw1LJh6KUud53WC9irBoFXVi)

2.Игра«Тело человека»[http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-dlja-doshkolnikov-telo-cheloveka](https://www.google.com/url?q=http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-dlja-doshkolnikov-telo-cheloveka&sa=D&source=editors&ust=1658127799442109&usg=AOvVaw1Wv0ZfYpdF8dAAH-E6BwjK)

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](https://www.google.com/url?q=http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-dlja-razvitija-pro-dom&sa=D&source=editors&ust=1658127799442657&usg=AOvVaw1DcdTiwS8mtcfoiZjWbHgX)

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

**Шаг 2.  «Я люблю солнце, воздух и воду»**

Поиграйте вместе с детьми:

1.«Зимние развлечения»

        [http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/zagadki-rebusy-sharady/zagadki-dlja-detej-pro-igry-zimoj](https://www.google.com/url?q=http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/zagadki-rebusy-sharady/zagadki-dlja-detej-pro-igry-zimoj&sa=D&source=editors&ust=1658127799443151&usg=AOvVaw0ulPdebuHFAy9T0_YvxZ58)

**Шаг 3. Школа питания.**

Расскажите детям о том, что существует много разных блюд, нужно стараться их есть, но есть такие, которые нельзя есть детям.

Закрепить названия полезных продуктов вы можете здесь:

1.Игра «Съедобное - несъедобное»[http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/sedobnoe-nesedobnoe-igra-](https://www.google.com/url?q=http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/sedobnoe-nesedobnoe-igra-&sa=D&source=editors&ust=1658127799443778&usg=AOvVaw0Twl9rLnYnM9nCXhpC0SEu)1

2.Игра «Продуктовый магазин»[http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-produktovyj-magazin](https://www.google.com/url?q=http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-produktovyj-magazin&sa=D&source=editors&ust=1658127799444142&usg=AOvVaw2TKUxDvQisWeTUxZAFJjQy)

3.Загадки про овощи[http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/zagadki-rebusy-sharady/detskie-zagadki-ovoshi](https://www.google.com/url?q=http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/zagadki-rebusy-sharady/detskie-zagadki-ovoshi&sa=D&source=editors&ust=1658127799444578&usg=AOvVaw3hRQEdiPZwzG9yTfKfY-QZ)

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

1.Игра «Ягодное варенье»[http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-jagodnoe-varee](https://www.google.com/url?q=http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-jagodnoe-varene&sa=D&source=editors&ust=1658127799445127&usg=AOvVaw3sGCuupApx-kl11pOh25nF)

**Шаг 4. Отдохни и закрепи.**

Для того чтобы ребёнок закрепил знания о здоровом образе жизни предлагаю вам и вашему ребёнку раскраски, игры, загадки:

1.Раскраска «Принц и принцесса»

[http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/risovalki/onlajn-raskraska-dlja-devochek-krasivaja-para](https://www.google.com/url?q=http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/risovalki/onlajn-raskraska-dlja-devochek-krasivaja-para&sa=D&source=editors&ust=1658127799445690&usg=AOvVaw3XcodbvMQ3UJPXTGQ6kBqM)

2.Игра для девочек «Принцесса»

[http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-dlja-devochek/igra-princessa](https://www.google.com/url?q=http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-dlja-devochek/igra-princessa&sa=D&source=editors&ust=1658127799446099&usg=AOvVaw1hGfo4sDcLpmc2hBUfjwlQ)

3.Пазл для мальчиков Машинка»

        [http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/pazly/pazl-mashinka](https://www.google.com/url?q=http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/pazly/pazl-mashinka&sa=D&source=editors&ust=1658127799446498&usg=AOvVaw1M4-lWv90eg6I8LA0UZ1z5)

Благодаря  Интернет-ресурсам вы и ваши дети узнали много нового

о здоровом образе жизни.

Желаю вам  удачи! Познавайте мир вместе с ребёнком!