**Образовательный маршрут**

**для совместной деятельности родителей и детей в сети Интернет**

**на тему «Здоровая семья – здоровый ребенок».**

Автор: Орлова Е.А.,

воспитатель г.о. Самара

 Уважаемые родители! Целью данных рекомендаций является формирование здорового образа жизни семьи наших воспитанников, стремление родителей использовать двигательную активность детей с пользой. Для достижения цели должны закрепляться и углубляться ваши знания, знания детей о факторах, влияющих на состояние здоровья человека, формироваться привычка и потребность в здоровом образе жизни, должен быть вызван интерес к спорту и физическим упражнениям.
 Данный образовательный маршрут может быть пройден за пять дней. Каждая совместная встреча за компьютером – это тематическая встреча, включающая беседы с вашими детьми, интересные видеоуроки, игровые задания, практические рекомендации и  советами.

**ШАГ 1.**

**«Что такое здоровый дух?»**

 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. Например:

1.         прохладная чистая вода;

2.         утренняя зарядка;

3.         солнечные лучи, воздух;

4.         режим дня;

5.         культурно-гигиенические навыки;

6.         физкультура и спорт.

 Может ваш ребенок назовет еще несколько компонентов ЗОЖ. Похвалите его за это и поддержите!

 Еще раз проговорите эти компоненты, которые помогают нам укреплять здоровье, закаляют нас, делают смелыми и сильными и предложите вместе разгадать кроссворд «Принципы здорового образа жизни».

<http://chudostranichki.ru/sofya-naumovna/golovolomki/krossvord-princip-zdorovya>
 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 2.**

**«Зачем нужно закаляться?»**

 Предложите ребенку вспомнить, как проходит его утро. Если ребенок затрудняется, помогите ему. Пройдите в ванную, рассмотрите зубную пасту и щётку, намыльте руки, проведите опыт с водой: сначала тёплая и постепенно меняете температуру воздуха на прохладную. Спросите, комфортно ли ему. Объясните, что так происходит закаливание, которое помогает сохранить здоровье. Предложите детям мультфильм о том, как правильно начинать закаливание по адресу:

<http://www.youtube.com/watch?v=CZF4Iq3ObhY>
 Предложите ребенку после просмотра ответить на вопросы:
1. Как закаливался Лунтик? Правильно ли он делал?
2. Кто научил его правильному закаливанию, с помощью чего?
 Предложите ребенку начать закаливаться и выберете вместе способ оздоровления.

**ШАГ 3.**

**«Здоровье начинается с чистоты».**

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

<http://www.youtube.com/watch?v=3jdwL4SICXk>
 Пусть дети ответят вам на вопросы:

1.         Как связаны здоровье и чистота?

2.         Когда нужно мыть руки?

3.         Почему надо стричь ногти и вычищать грязь?

4.         Как ты дома помогаешь маме делать уборку?

5.         Есть ли у тебя свои обязанности по дому?

ШАГ 4.

Рассмотрите картинки, попросите ребенка описать, что там нарисовано и спросите, что же главное в ЗОЖ, судя по картинке.

Ссылка

<https://www.google.com/search?q=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F+%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5&tbm=isch&sxsrf=APwXEdfg92monqke_DCFNGpSR0YYiZSqhw:1680421565221&source=lnms&sa=X&ved=2ahUKEwjO4d6T2or-AhWqBxAIHaKmAPc4ChD8BSgBegQIChAD&biw=1158&bih=514&dpr=1.18>

Попросите ребенка нарисовать то, в чем же показательна и здорова ваша семья.

ШАГ 5.

«Здоровые дети – здорова планета»

 Поговорите с детьми обо всем том, чем вы уже говорили четыре дня подряд. Вспомните основные понятия здорового образа жизни. Попросите ребенка посмотреть итоговый видеоролик по ссылке

 <https://www.youtube.com/watch?v=GnroJO4XeOw>

Выучите с ребенком стихотворение, которое диктор читает в начале видеоролика и попросите ребенка объяснить его смысл. Спросите, что же будет делать ребенок в жизни, чтобы быть здоровым?

Надеемся, что этот образовательный маршрут пришелся вам и вашим детям по душе. Будьте здоровы!