# Образовательный маршрут

**для совместной деятельности родителей**

# с детьми старшего дошкольного возраста в сети интернет

**«Тело человека»**

Автор:

Орлова Е.А., воспитатель

МБДОУ «Детский сад №378» г.о. Самара

# Уважаемые родители!

 Этот образовательный маршрут посвящѐн приобщению детей к здоровому образу жизни. В доступной форме, используя подобранный материал, познакомьте ребенка с тем, как устроено тело человека. Материал способствует приобщению ребенка к здоровому образу жизни. Рассчитывается, что вы, уважаемые родители, в течение недели ежедневно будете совместно проводить время с пользой.

**Шаг 1**. Понедельник

Предлагаем рассмотреть картинку и назвать части тела человека



Предлагаем посмотреть, вместе с ребѐнком мультипликационный фильм

«Моѐ тело», который в доступной форме познакомит ребѐнка с частями тела:

<https://www.youtube.com/watch?v=kfBrGbc4va4>

После просмотра задайте ребѐнку вопросы:

1. Какой орган человека называют мотором? (сердце)
2. Каким органом нашего тела мы слышим? (ухо)
3. Где расположены рот, нос, глаза? (лицо)
4. Их у человека 20? (пальцы)
5. Какого цвета у человека кровь? (красная)
6. Кости все вместе это? (скелет)
7. Что носит человек много лет, а счета им не знает? (волосы)
8. Всегда во рту, а не проглотишь? (язык)
9. Чем мы жуем пищу? (зубами)
10. Чем покрыто тело человека от макушки до кончиков пальцев? (кожа)

Предлагаем вам поиграть с ребенком в развивающую игру «Тело человека»: [https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-dlja-](https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-dlja-doshkolnikov-telo-cheloveka) [doshkolnikov-telo-cheloveka](https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-dlja-doshkolnikov-telo-cheloveka)

Соберите вместе с ребенком пазлы, закрепите знания о теле человека: <https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/pazly/pazl-na-pljazhe>

# Шаг 2. «Как сберечь зрение».

В данном видеоролике, вы можете познакомить ребенка, как устроен глаз человека. Дать представления о том, как важно беречь зрение: <https://youtu.be/przFZjp4Np0>

Предлагаем вам провести с ребенком гимнастику для глаз:

<https://youtu.be/IyIlsJEwZpE>

*Разучите с ребенком несколько гимнастик для глаз в стихах:*

**ЧАСОВЩИК**

Часовщик прищурил глаз, *(закрыть один глаз)*

Чинит часики для нас. *(закрыть другой глаз, открыть глаза)*

**ЁЛКА**

Ёлка плакала сначала от домашнего тепла, *(потереть глаза)*

Утром плакать перестала, *(поморгать глазами)*

Задышала. Ожила. *(подышать)*

Предлагаем вам, вместе с ребенком «пройти» лабиринт (черно-белый и цветной). Прохождение лабиринта способствует развитию прослеживающих функций глаз.



# Шаг 3. «Белоснежные улыбки».

Посмотрев мультипликационный фильм «Добрый Доктор Стоматолог» познакомьте ребенка с тем, как важно ухаживать за своими зубами, как их беречь: <https://youtu.be/2ZES6RdlnpQ>

Научите ребенка, как правильно чистить зубы, на примере любимых героев Фиксики: <https://www.youtube.com/watch?v=qTTBkDDwZq0>

Предложите на выбор ребенка раскрасить Зубную Фею: [https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-na-logiku-i-myshlenie/raskraski-po-](https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-na-logiku-i-myshlenie/raskraski-po-nomeram/zubnaja-feja) [nomeram/zubnaja-feja](https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-na-logiku-i-myshlenie/raskraski-po-nomeram/zubnaja-feja)

Предложите раскрасить Сладкоежку: [https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-](https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/online-igry-dlja-malyshej/detskie-raskraski/onlajn-raskraska-sladkoezhka) [detej/online-igry-dlja-malyshej/detskie-raskraski/onlajn-raskraska-sladkoezhka](https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/online-igry-dlja-malyshej/detskie-raskraski/onlajn-raskraska-sladkoezhka).

# Шаг 4. «Правильная осанка - залог здоровья».



Расскажите ребенку о том, что следить за своей осанкой не менее важно, чем беречь глаза и зубы: <https://youtu.be/sJrzcLzlENU>

Предлагаем вам провести физкультминутку для сохранения правильной осанки: [https://yandex.ru/video/preview?filmId=10136896898252822656&text=dbltj+abp](https://yandex.ru/video/preview?filmId=10136896898252822656&text=dbltj%2Babpvbyenrf%2Blkz%2Bltntq%2B) [vbyenrf+lkz+ltntq+](https://yandex.ru/video/preview?filmId=10136896898252822656&text=dbltj%2Babpvbyenrf%2Blkz%2Bltntq%2B)

Рассмотрите с ребенком картинки. Предложите ребенку выбрать правильные и не правильные изображения.



# Шаг 5. «Отдохни и закрепи».



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

Загадки:

1. Ночь два оконца сами – закрываются,

А с восходом солнца - сами открываются! **(глаза)**

1. Плоская досочка, по краям обшивочка, а в середине дырочка. (ухо)
2. Тело сверху прикрываю, защищаю и дышу,

пот наружно выделяю, температурой руковожу **(кожа)**

1. Управляю человеком, Думаю, решаю,

С высоты на всех смотрю Зоркими глазами. **(гoлова)**

1. На плечах сижу Голову держу. **(шeя)**
2. Быстро запахи ловлю, Очень нюхать я люблю. Что готовится на кухне, Без ошибок расскажу. **(нос)**
3. Угол острый на руке Очень помогает мне. Можно руку разoгнуть,

А потом еѐ согнуть. **(локоть)**

1. Чтоб красиво ходить, Надо нас распрямить. Ну а если отпустить,

То сутулым тебе быть. **(плечи)**

1. Держу я позвоночник, Он в организме главный. Должна я быть прямою,

Чтоб он служил исправно. **(спина)**

1. Округлый, словно чаша, И ямка в середине. Сдуваюсь, надуваюсь,

Как мячик из резины. **(живот)**

1. Две сестрички на лице Видят себя в зеркальце. Если воздуха набрать,

Станут круглыми, как мяч. **(щеки)**

1. Они, как шелкова трава, И день, и ночь растут. Расправят их граблями,

Да и венки сплетут. **(волосы)**

1. Часто в играх все мальчишки Набивают на мне шишки. **(лоб)**
2. Над озером с камышами Коромысло повисло. **(бровь)**

Вместе с ребѐнком закрепите названия пальцев на руке в интерактивной игре «Пальчики»:

[https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/didakticheskaya-igra-](https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/didakticheskaya-igra-palchiki) [palchiki](https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/didakticheskaya-igra-palchiki)

Поиграйте вместе с детьми в игру **«**Правила гигиены».

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причѐсывание, купание.

Предлагаем вам посмотреть вместе с ребенком, обобщающее видео о здоровом образе жизни: <https://youtu.be/IE3H0xdO8C8>

Желаю вам, удачи!