Инструктор по физической культуре: Гурьянова Т. Ю.,
МБДОУ «Детский сад №325
«Незабудка» г.о. Самара, 2019 год

Образовательный маршрут
для совместной деятельности родителей с детьми
в сети Интернет«Растем здоровыми»

Здоровье – это наша главная ценность в жизни, особенно если это касается наших детей.Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать его в будущем.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития детского организма, при котором закладываются профилактические и оздоровительные мероприятия.

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни.

Я предлагаю вам, родители, вместе с детьми пройти увлекательный и познавательный маршрут в сети Интернет «Растем здоровыми». И надеюсь, что мои рекомендации помогут вам воспитать в ваших детях привычку и потребность в здоровом образе жизни.

1.Вашу беседу с ребенком начните с обсуждения «Что помогает человеку быть здоровым?» Вместе назовите составляющие крепкого здоровья (режим дня, утренняя зарядка, культурно-гигиенические навыки, солнечные лучи, воздух, вода, физкультура и спорт). Предложите ребенку разгадать кроссворд на тему «Здоровье»

https://bibusha.ru/detskij-krossvord-o-zdorove-s-otvetami-dlya-raspechatki

2.Вместе составьте распорядок дня. Если ребенок еще не умеет писать, можно подобрать картинки или сделать зарисовки. Объясните ребенку для чего необходимо соблюдать режим дня и посмотрите мультфильм.
http://www.youtube.com/watch?v=ofkbNrPN2zs

3.Хорошо и полезно начинать свой день с зарядки. Утренняя зарядка позволяет окончательно проснуться, разбудить мышцы, доставить порцию кислорода «на завтрак» ко всем клеточкам тела, с утра мы заряжаемся энергией, которой хватить на весь день. Это ритуал, который, будучи ежедневным, структурирует день. Подберите для своего ребенка музыкальную веселую зарядку, а поможет вам в этом ссылка. https://inkompmusic.ru/?song=%D0%97%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D1%88%D0%B5%D0%B9

4.Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитывать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, понимать их важность, легко и правильно выполнять.
Обсудите с ребенком пословицу «Чистота – залог здоровья». Вспомните все случаи, когда нужно мыть руки. Определите обязанности ребенка по дому. Посмотрите развивающий мультфильм про микробы.
http://www.youtube.com/watch?v=_0WOaENpc60

5. Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения

условий внешней среды. Предложите детям мультфильм о том, как правильно начинать закаливание.
http://www.youtube.com/watch?v=CZF4Iq3ObhY

6.Укреплять здоровье нам помогают различные виды спорта. Спросите у ребенка, какие виды спорта он знает, какие особенности у данного вида спорта, какие качества развиваются при занятии спортом, в какие спортивные игры ему больше всего нравится играть.

Про различные виды спорта есть спортивный мультипликационный сериал «Спортания», который расскажет о здоровом образе жизни и его пользе.
https://www.youtube.com/watch?v=SqIpZyukwwE

7.Для того чтобы ребёнок закрепил полученные знания о здоровом образе жизни предлагаю вам и вашему ребёнку раскраски:https://yandex.ru/images/search?text=%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&stype=image&lr=51&source=wiz

Благодаря Интернет-ресурсам, надеюсь, Вы и ваши дети узнали много нового и полезного о здоровом образе жизни.Формируйтепривычку заботится о своем здоровье с ранних лет!Желаю вам удачи!