**Электронный образовательный маршрут**

**«Береги здоровье смолоду»**

МБДОУ «Детский сад № 455» г. о. Самара



Разработчики образовательного маршрута воспитатели:

Афанасьева О.А., Арянова О. А.

***Уважаемые родители!***

Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни.

Здоровье – это наша главная ценность в жизни, особенно если это касается наших детей! 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.

Мы призваны воспитать у дошкольников навыки здорового образа жизни. По современным представлениям в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- закаливание;

- личная гигиена;

- положительные эмоции.

Эта работа должна быть целенаправленной и единой при совместном участии педагогов и родителей.

Предлагаем Вашему вниманию электронный образовательный маршрут «Береги здоровье смолоду», который поможет формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни и даст возможность провести время с Вашим ребенком с пользой!

***Успехов Вам!***

**ШАГ 1. «Почитайте!»**

Слово «здоровье» является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и другие.

Здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в дошкольном возрасте, где ребенок получает базовые знания из многих наук, в том числе и о своем организме, на этом этапе происходит понимание и принятие ребенком ценности здорового образа жизни.

Познакомьте детей с художественными произведениями о здоровье и здоровом образе жизни, развивайте интерес к художественной литературе. Чтение тренирует память, воображение, мышление, внимание ребенка, а также развивает познавательные интересы и расширяет кругозор.

**Цель:** помочь детям понять ценность здоровья через литературные произведения, формировать умение подражать положительным поступкам литературных героев, пополнить словарный запас детей новыми словами, названиями и образами.

**ЧТО ЧИТАТЬ?**

1. Читайте сказки про здоровье для детей

<https://skazkaplus.ru/tag/skazki-pro-zdorovye>

1. Картотека сказок о ЗОЖ

<https://drive.google.com/file/d/1c5U4b6XmWDgGdR9ezctl6hz0dHEg_sqS/view?usp=sharing>

1. Сказка для детей о здоровье

<https://kukuriku.ru/razvivaemsya-onlajn/skazki/samaya-chudesnaya-veshh-na-svete/>

1. Стихи о здоровье для детей

<https://mamamozhetvse.ru/stixi-o-zdorove-dlya-detej.html>

1. Здоровый образ жизни для детей в стихах

<https://drive.google.com/file/d/1GZZHUxkc7LnZQIQPliG78a5UAr_moD0X/view?usp=sharing>

**ШАГ 2. «Выучите!»**

Идея воспитания здорового человека имеет глубокие исторические корни. Проблема воспитания здорового подрастающего поколения волновала педагогов и врачей на протяжении всего пути становления и развития педагогической и медицинской наук, начиная с давних времен.

Пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни возникли очень давно, еще до появления письменности, и передавались от старшего поколения к своим детям. Поэтому, часто содержат необычные слова, значение которых уже потерялось во времени.

Пословицы и поговорки имеют короткое содержание, зато раскрывают очень большой смысл. Они могут не просто давать прямые наставления, но иметь скрытое значение. Поэтому, разучивая с ребенком поговорки, обязательно давайте пояснение непонятных слов, ведь дети способны обычные метафоры перекрутить на свой лад.

**Цель:** расширять кругозор детей старшего дошкольного возраста, приобщать к фольклору, развивать логическое мышление, тренировать память.

**ЧТО МОЖНО ВЫУЧИТЬ?**

1. Пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни

<https://heaclub.ru/poslovicy-i-pogovorki-o-zdorove-dlya-detej-doshkolnogo-i-shkolnogo-vozrasta-shkoly-dou-sbornik-luchshih-poslovic-s-obyasneniem-smysla-kakie-est-i-kak-najti-poslovicy-i-pogovorki-o-zdorove-dlya-det>

1. Детские песенки

<https://www.youtube.com/watch?v=00nLwjFdfOA>

**ШАГ 3. «Посмотрите!»**

Ребенок 6-7 лет имеет достаточное представление о собственном организме, знает и понимает взаимосвязь в системе «человек - окружающая среда», осознанно применяет данные знания в повседневной жизни. Он уже активно придерживается здорового образа жизни, самостоятельно выполняет культурно-гигиенические процессы. Закрепите эти знания и умения, просмотрев несколько мультфильмов и презентацию.

**Цель:** обобщать и закреплять знания детей о здоровом образе жизни, воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью.

**ЧТО СМОТРЕТЬ?**

1. Мультфильм «Смешарики»

<https://www.youtube.com/watch?v=k9l7IMby5gI>

1. Презентация «Если хочешь быть здоровым»

<https://www.youtube.com/watch?v=1P5ZMFjXBxY>

1. Закаляйся, если хочешь быть здоров! Веселый Мультик!

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

**ШАГ 4. «Сделайте вместе!»**

Здоровье ребенка — ни с чем несравнимая ценность. Разнообразная двигательная деятельность способствует совершенствованию и гармоничному строению растущего организма. Именно в дошкольный период закладывается фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Особенно сейчас в период самоизоляции нам не хватает полноты движений, поэтому предлагаем Вам подвигаться вместе с детьми и получить заряд положительной энергии.

**Цель:** расширить представления детей о важных компонентах здорового образа жизни, формировать знания о том, как необходимы различные физические упражнения.

**ЧТО СДЕЛАТЬ?**

1) Веселая мульт - зарядка

<https://yandex.ru/efir?stream_id=48688d82f2016245be4db253fdc4c922>

2) Веселая зарядка

<https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4>

3) Пальчиковая гимнастика

<https://www.youtube.com/watch?v=gwXVsHV9mfw>

1. Дыхательная гимнастика

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

**ШАГ 5. «Исследуй!»**

Мир вокруг ребенка разнообразен, все явления в нем связаны в сложную систему, элементы которой изменчивы и зависимы друг от друга. Поэтому очень важно научить ребенка находить в знакомых предметах неизвестные свойства, а в незнакомых, наоборот, отыскивать давно знакомое и понятное.

И все это – в непринужденной и увлекательной атмосфере игры.

**Цель:** способствовать развитию у детей познавательной активности, любознательности, проявлению инициативы в самостоятельном проведении исследований.

**ЧТО УЗНАВАТЬ?**

1. Пчелка Умняша: полезные и вредные продукты

<https://www.youtube.com/watch?v=UGlk5HhqnSA>

1. Игра занятие в лаборатории Здоровья

<https://www.youtube.com/watch?v=XnIZ5LkaU7s>

**ШАГ 6. «Поиграйте!»**

«Береги здоровье смолоду» — этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни.

Невозможно представить себе жизнь ребенка без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие — смекалку, третьи — воображение и творчество, но объединяет их общее — воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни.

**Цель:** развивать двигательную и творческую активность, расширять представления об окружающем мире.

**ВО ЧТО ПОИГРАТЬ?**

1. Сборник подвижных игр

<https://azbyka.ru/deti/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-detej>

1. Детские развивающие игры

<https://ppt-online.org/192613>

**ШАГ 7. «Послушайте!»**

Здоровый образ жизни - это благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребенку. А как же тут обойтись без музыки и хорошей песни, которые создают атмосферу радости, способствуют развитию активных движений, вызывают у детей положительные эмоции. Как говорит народная цитата «Нам песня строить и жить помогает!»

**Цель:** развивать музыкальный слух, чувство ритма, фантазию, творческие способности.

**ЧТО ПОСЛУШАТЬ?**

1. Моем руки

<https://www.youtube.com/watch?v=kDY2lzxNG74>

1. Песня про спорт

<https://www.youtube.com/watch?v=SJO4XQspZpk>

1. Спортания

<https://xn--80aqocehel4j.xn--p1ai/pesenki>

1. Детские песни о спорте

<https://ru.sefon.cc/collections/children/209-o-sporte/>

**ШАГ 8. «Давайте смастерим»**

В. А. Сухомлинский говорил: «Истоки творческих способностей и дарования детей на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше уверенности и изобретательности в движениях детской руки, тем тоньше взаимодействие с орудием труда, чем сложнее движение, необходимое для этого взаимодействия, тем глубже входит взаимодействие руки с природой, с общественным трудом в духовную жизнь ребенка.

Другими словами: чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». Так давайте больше заниматься с нашими детьми и развивать их творческие способности. Совместное творчество не только сближает нас, но и помогает лучше узнать друг друга.

**Цель:** развивать творческую инициативу, пытливость, самостоятельность и любознательность, творческое воображение.

**ЧТО СМАСТЕРИТЬ?**

1. Книжка малышка своими руками о здоровом образе жизни

<https://www.youtube.com/watch?v=II6b0Fn9MhI>

1. Лепим из пластилина полезный завтрак

<https://www.youtube.com/watch?v=3i6DS__ViPA>

**Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!**

**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!**

****