

Образовательный маршрут
для совместной деятельности родителей с детьми в сети Интернет
“Пирамида здоровья” (ОО “физическое развитие”, ОО “познавательное развитие”)

Автор: Солопова Н.М, МБДОУ “Детский сад №231” г.о.Самара,



**Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.
(А. Гришин)**

Уважаемые родители!

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как мы хотим чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и входили во взрослую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми, закаленными. Человеческий разум шагнул так далеко, что мы смогли изобрести удивительные машины, прикоснуться к космическим далям, глубинам океана, но в последнее столетие мы растеряли здоровье. Количество детей имеющих патологию развития год от года только увеличивается. Нельзя оставаться в стороне от столь серьезной проблемы! Именно в дошкольном возрасте целесообразно сформировать у дошкольников потребность заботится о своем здоровье, вести здоровый образ жизни. Таким образом, приоритетным направлением деятельности взрослых становится вопрос сохранения и укрепления здоровья детей. Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей. Профилактические направления Пирамиды здоровья это – закаливание, правильное питание, физические упражнения. Рассказывайте ребенку о значимости данных видов деятельности, показывайте пример своим поведением, так как «какими бы прекрасными ни были наши дошкольные учреждения, самыми главными мастерами, формирующими разум, мысли малышей, являются мать и отец» (В.А.Сухомлинский), но воспитание невозможно без определенных знаний.

Уважаемые родители, к беседе надо подготовиться. Очевидно, что вам потребуются научные факты и интересные сведения. Воспользуйтесь дополнительной информацией на портале: <http://doshvozrast.ru/rabrod/rabrod.htm>.

Получив интересные знания, самое время познакомить с ними наших деток. А лучшему запоминанию будут способствовать игровые приемы: будем с детьми собирать пирамиду. Выполним задание, нарисуйте (вырежете) кольцо – одно кольцо одна буква. Выполнив все задание сложите фразу, например, «Не болей».

Колечко1. Начните с загадки:

Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей.
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор.....

Обсудите вопросы:

- Кто придумал доктора Айболита, мало того написал сказку? Эту сказку мы можем прочитать в журнале «Мурзилка»: <http://www.murzilka.org/izba-chitalnya/archive/>.
- Что случилось с животными?
- Кто им пришел на помощь?
- Что же нужно делать, чтобы не болеть?

Доктор Айболит «прислал» свое фото, но его нужно сложить: интерактивная игра: <http://goo.gl/4WcLIm>.

Спровоцируйте интерес к теме и предложите узнать новое об укрепление здоровья в сети Интернет – мотивируйте ребенка: выполним предложенные задания узнаем, что советует нам Айболит

Уважаемые родители! Ежедневные прогулки для детей дошкольного возраста могут и должны быть эффективным методом закаливания, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день по 1-2 часа, летом неограниченно.

Мотивация детской деятельности: у Айболита есть друг и вот что с ним случилось:

Он лежит в своем гнезде.
Рядом капли и микстура.
У него температура.
Воробей скакал по лужам.
И теперь лежит, простужен.

Обсудите вопросы:

- Скажи мне, ты знаешь, что нельзя делать на прогулке, чтобы не заболеть?
- А для чего нам нужна прогулка?

Прогулка помогает закаляться, то есть укреплять здоровье, потому что мы на улице занимается, играем в различные спортивные игры. Про различные виды спорта есть много интересной информации на сайте: <http://www.radostmoya.ru/video/2092/> (10:01 сек).

Уважаемые взрослые! Смотрите и обсуждайте ролик, не дожидаясь его окончания... Помните, что можно остановить просмотр и обсудить самые интересные места. Во время и после просмотра попробуйте дать ответы на следующие вопросы:

Колечко 2.

- Про какой вид спорта мы посмотрим фильм?

- Какие качества развивает данный спорт?
- Кто им может заниматься?
- Какие особенности у данного вида спорта?
- Что необходимо иметь для занятия?

Предложите продолжить беседу о видах спорта: распределите их на зимние, выполнив интерактивное задание “Виды спорта лето-зима”: <http://goo.gl/7C3IZJ>.

Предложите ребенку принять участие в конкурсе детских рисунков: http://konkurs.sertification.org/new_store/izo.htm, выполнив работу на тему «Я спортом занимаюсь».

В это время ответьте на вопросы анкеты «Будь здоров, малыш!», она поможет корректировать работу нашего учреждения с учетом ваших предложений и пожеланий, анкета:

<https://docs.google.com/forms/d/1Hvut5fAIT6zuyWILPxQSISb0-iRwgnmRu0tZcDlzgGU/viewform>.

Мотивация к деятельности: наша пирамида еще так мала, нужно добавить еще колечко, но сначала задание:

Колечко 3.

Как еще мы можем закалять и укреплять наш организм можно узнать, если сложить пазл, который вы найдете по ссылке: <http://goo.gl/brW2Nd>.

Обсудите вопросы:

- Как нужно одеться для проведения зарядки?
- Почему зарядку делают с утра?
- Для чего одни упражнения используют несколько раз подряд, да еще несколько дней?
- Что нужно сделать, после зарядки, почему?

Предлагаем просмотреть обучающие мультфильмы “Смешарики. Азбука здоровья”, затрагивающие вопросы здоровья, здорового образа жизни и т. п. Мультфильмы специально адаптированы для детей, могут быть легко использованы в любое время. Затрагиваются темы, связанные с правильным питанием, необходимостью зарядки, борьбы с микробами, закаливания.

“Кому нужна зарядка”: <https://youtu.be/MrlUNJE0NfY?list=PL18DF4994312E23C1> (01:30сек.).

Самое время разучить с детьми новый комплекс зарядки, который возможно выполнять вместе с детьми с опорой на предложенное видео: <https://goo.gl/S3BjhH>.

Колечко 4.

Мотивация к деятельности: посмотри мультфильм и ты узнаешь еще один секрет укрепления здоровья.

Предлагаем еще раз мультфильм из серии “Смешарики. Личная гигиена” (01:31 сек.): <https://youtu.be/J30j5TkE8p4?list=PL18DF4994312E23C1>.

О том как важно соблюдать правила личной гигиены можно поговорить с детьми после того как прочли книгу А.Барто «Девочка чумазая»: <http://www.tirnet.ru/library/40>.

Закрепить полученные знания поможет игра “Части тела человека”: <http://goo.gl/L3UWh9> , после игры проговорите особенности личной гигиены ребенка.

Колечко 5.

Вдумайтесь в смысл фразы “Здоровое питание - основа воспитания”. Приготовьте с ребенком полезное блюдо через интерактивную игру “Витаминное угощение”: <http://goo.gl/ovqdT7>. Подчеркните важность овощей и фруктов для здоровья человека. Закрепите знания, просмотрев иллюстрированный текст стихотворения Ю. Тувима “Овощи”: <http://koshki-mishki.ru/view-1378-37.html>.

Колечко 6.

Самое время закрепить знания и поиграть!

Интерактивная игра “Соедини пары овощи”: <http://learningapps.org/display?v=pyqrrm6mc01>.

Собери пазлы, придумай название натюрморту:

<http://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=3da0616430c0>.

Посмотрите “овощную сказку” на сайте: <https://youtu.be/yIJtND0eEN0s> (01:37 сек.), предложите сравнить с ранее услышанным произведением Ю.Тувима “Овощи”.

Обсудите вопросы:

- Что понравилось больше?
- Чем похожи мультфильм и книга?
- Чем отличаются?
- Кем бы ты хотел быть: художников иллюстратором или мультипликатором? Выбери необходимый материал и сделай свое воспроизведение понравившегося сюжета.

Рассмотрите работу ребенка и “оживите” ее, т.е обыграйте. Не забудьте пригласить зрителей - других членов семьи.

Колечко 7.

Включите “Смешариков”, посмотрите серию “Быть здоровым - здорово!”:

<https://youtu.be/k9l7IMby5gI?list=PL18DF4994312E23C1> (01:31 сек.).

Повторите самое интересное из того, что мы делали ранее и прочтите пожелание Айболита, которое сложилось на кольцах пирамиды “Не болей!”

Работу в данном направлении должна продолжаться всегда. Выстраивайте новые познавательные маршруты в сети и формируйте привычку заботится о своем здоровье с ранних лет! А компьютер вам поможет!

Помните: “Здоровье не купишь, его не продашь, его берегите как око, как глаз!”