**Методическая разработка**

**Образовательный маршрут для организации совместной деятельности детей и родителей в сети Интернет**

**на лексическую тему «Если хочешь быть здоров»**

**Актуальность**

Очень важно прививать полезные привычки детям уже с младшего возраста. Когда ребенок начинает осознавать себя и свою связь с окружающим миром, его нужно учить здоровому образу жизни. Но делать это нужно осторожно, не перегружая мозг малыша потоком научных знаний, а стараясь выработать в ребенке умение размышлять, чувствовать свой организм и делать соответствующие выводы.

Взрослые ответственны за воспитание и здоровье детей. Поэтому именно взрослые должны быть хорошим примером для малышей, чтобы те могли впитывать положительные эмоции и нужные знания.

Процесс психического и физического воспитания от педагогов требует постоянный поиск новых форм работы, совершенствование разнообразных технологий и методик физического и психологического воспитания.

Данный образовательный маршрут для родителей и детей «Если хочешь быть здоров» позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма. Воспитывая у детей, потребность ежедневно двигаться, выполнять психо – физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.

Данный образовательный маршрут направлен на возрастную категорию дошкольников 4-6 лет.

**Цель работы**: создание специализированного раздаточного материала для работы с родителями по организации целесообразного использования интернет-контента в совместной с детьми деятельности, психо-физическое развитие ребенка.

**Задачи:**

* Дать представление детям об устройстве и функционировании человеческого организма;
* Продолжать развивать умение самостоятельно следить за своим здоровьем;
* Продолжать формировать понятие «витамины», для чего они нужны, «зачем нам правильно питаться?».

Маршрут рассчитан на 5 дней, время занятий составляет 20-25 минут.

**Дата проведения:**устанавливают родители.

**Практическая часть**

**Уважаемые родители!**

Предлагаю вашему вниманию образовательный маршрут, который позволит вам в домашних условиях расширить и закрепить знания ваших детей о своём здоровье.

**Шаг 1.**

*Понедельник. Познавательно-исследовательская деятельность (Исследование объектов окружающего мира и экспериментирование с ними)*

Уважаемые родители. Предложите ребенку представить себе неопрятного и неряшливо одетого мальчишку Ваню. 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»

Пусть ребенок ответит вам на вопросы:

* Когда нужно мыть руки?
* Почему надо стричь ногти и вычищать грязь?
* Как ты дома помогаешь маме делать уборку?
* Есть ли у тебя свои обязанности по дому?

После пройдите по ссылке и вместе ребенком отгадайте загадки о средствах личной гигиены.

Ссылка на мультфильм «Микробы»

<https://www.youtube.com/watch?v=_0WOaENpc60>

Ссылка на загадки

<https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/zagadki-rebusy-sharady/zagadki-2-vannaya-komnata>

**Шаг 2.**

*Вторник. Познавательно-исследовательская деятельность*

*(Формирование элементарных математических представлений)*

Уважаемые родители. Предложите ребёнку посмотреть мультфильм «Смешарики. Азбука здоровья». После просмотра побеседуйте с ребёнком о том, что чтобы не болеть, надо соблюдать режим. Задайте ему вопросы:

* Когда встает солнышко? (Утром).
* Что мы делаем утром? (Ответы детей).
* А после утра наступает. (день).
* Что мы делаем днем? (Ответы детей).
* Вот солнышко устало, идет на покой, на улице темнеет. И мы говорим, что наступает. (вечер).
* Что мы делаем вечером? (Ответы детей).
* А потом мы спим. Когда это бывает (ночью).
* Утро, день, вечер и ночь вместе называются сутки. Сколько частей в сутках? (Ответы детей).

Спросите у ребенка, что полезно кушать для здоровья? (овощи, фрукты). Какие овощи и фрукты он знает? (Ответы детей). Покажите ребёнку картинки с овощами и фруктами. Предложите посчитать их и внизу картинки найти нужную цифру. Для этого пройдите по ссылке.

Ссылка на мультфильм «Смешарики.Азбука здоровья»

<https://www.youtube.com/watch?v=ofkbNrPN2zs>

Ссылка на игру «Посчитай овощи и фрукты»

<https://yadi.sk/d/AYsv2xphOR4tvg>

**Шаг 3.**

*Среда. Изобразительная деятельность ( Рисование).*

Уважаемые родители. Перейдите по ссылке и посмотрите мультфильм «Наука для детей -Зачем организму витамины». Побеседуйте с ребёнком о том, какие витамины он любит кушать. (Ответы детей). После беседы предложите ребёнку нарисовать его самые любимые витамины, которые он любит. Это может быть один или несколько витаминов.

После рисования предложите ребёнку отдохнуть и поиграть в игру овощи и фрукты для закрепления.

Ссылка на мультфильм «Наука для детей -Зачем организму витамины».

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

Ссылка на игру овощи и фрукты

<https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/frukty-i-ovoshhi-igra-1>

**Шаг 4.**

*Четверг.*

Уважаемые родители. Расскажите ребёнку о том, что нужно не только правильно питаться, но и заниматься спортом. Для того чтобы укреплять здоровье нам помогают различные спортивные игры, занятие физкультурой и утренняя гимнастика. Спросите у ребенка, какие виды спорта он знает? (Ответы детей). Посмотрите видео о видах спорта и попросите ребёнка рассказать вам, какие виды спорта он увидел в видео.

Предложите сделать аппликацию про вид спорта, который больше всех понравился вашему ребёнку.

Ссылка на мультфильм «Виды спорта»

<https://www.youtube.com/watch?v=9q5fp7BBWfk>

**Шаг 5.**

*Пятница. Восприятие художественной литературы и фольклора. Изобразительная деятельность (лепка)*

Уважаемые родители, почитайте ребёнку сказку.

**Сказка про то, как белка всех зверей приучила к зарядке.**

В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь Топтыга мед собирал, ёж Пыхтун грибы искал, жаба Квакша на солнышке грелась и мух ловила. Жила в лесу и рыжая красавица белка Стрелка. Белка была всегда здоровой, красивой и бодрой. Постоянно она, то орехи собирала, то бельчат воспитывала, то дупло в дереве украшала. Хорошо белке Стрелке жилось в лесу, со всеми зверями она дружила, и звери ее очень любили. Но было у белки одно «странное» увлечение. Никто из ее друзей зверей не мог понять, зачем белка, как проснется, то по ветке прыгает, то по дереву вверх вниз лазит, то с бельчатами в салки играет. Собрались как-то медведь Топтыга, заяц Прыгун, ёж Пыхтун, жаба Квакша вместе и решили у белки Стрелки окончательно выяснить, зачем она каждое утро это делает. Подходят они к дереву, видят белка взяла травинку и прыгает через нее. Еще больше звери удивились. Стоят, смотрят на белку, и понять ничего не могут, зачем она на ветке прыгает. И тут медведь не выдержал и говорит: - Белка, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро по веткам прыгаешь, по кочкам скачешь?

  А белка им отвечает: - Друзья! Это же утренняя зарядка! Она нужна для того, чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми!

А звери спрашивают:

- А как же делается эта зарядка? Не все же могут по веткам прыгать, как ты.

А белка говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Я и вам покажу, как её нужно выполнять. Будете ее со мной каждый день делать. Только есть одно условие! - Какое?

- Нужно не лениться, стараться все упражнения за мной повторять. Согласились звери, стали по своим делам расходиться. А белка им говорит:

- Приходите завтра к этому дереву, да только встаньте пораньше, чтобы

времени нам хватило на зарядку.

- Хорошо, придем пораньше.

На следующий день звери, как и обещали, пришли к дереву, где жила

белка. Говорит она лесным жителям: - Молодцы! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за мной повторяйте.

Звери встали в ряд и начали за белкой движения повторять. Сначала белка начала наклоны делать в стороны, так быстро и ловко, что никто не успевал за ней. Белка также отжималась от земли, и задними лапами выпады делала вперед-назад и прыгала и бегала. Затем она присела десять раз, звери тоже. Но у зверей не было больше сил, они устали и сели на траву отдохнуть. А белка и говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Все у вас получится! Главное каждый день утреннюю зарядку делать.

Звери пришли и на следующий день, и через день. Делали вместе с белкой Стрелкой зарядку ежедневно. Начали замечать: все легче и легче приседать стало, все больше отжиманий делать могут, болеть меньше стали, окрепли, похорошели. И говорят как-то белке: - Спасибо, белка! Ты нас к утренней зарядке приучила, и теперь мы самые здоровые и красивые во всем лесу! Теперь каждое утро в лесу звери начинают с зарядки. Ведь это полезно, весело и здорово!

**После прочтения сказки задайте вопросы:**

**Вопрос 1**. Что удивило зверей в поведении белки?

**Ответ:** В поведении белки зверей удивило то, что она каждое утро начинала с активных движений (прыгала, ползала, играла в салки с бельчатами) .

**Вопрос 2.** Как белка назвала свое увлечение?

**Ответ:**Белка назвала свое увлечение зарядкой.

**Вопрос 3.** Почему звери тоже захотели заниматься зарядкой?

**Ответ:** Звери тоже захотели заниматься зарядкой, потому что хотели быть здоровыми, ловкими, красивыми и бодрыми как белка.

**Вопрос 4.** С чего начинается утро у зверят в лесу?

**Ответ:** Утро в лесу начинается с ежедневной зарядки.

Спросите у ребёнка, любит ли он делать зарядку, попросите показать, какие движения он знает. После предложите слепить человечка, который делает зарядку.

Ссылка на мультфильм «Виды спорта»

<https://www.youtube.com/watch?v=9q5fp7BBWfk>

Уважаемые родители! Ребята! Наше путешествие закончилось, я надеюсь, что оно было для Вас познавательным и интересным. Помогите Вашему малышу вырасти сильным и здоровым! Желаю Вам дальнейших успехов!

**Заключение**

Образовательный маршрут является результативной формой сотрудничества педагогов, родителей и детей в патриотическом воспитании, где главное – обобщить и расширить знание детей о своём здоровье, о здоровье других людей, правильном питании, о пользе занятий спортом.

Данная работа закрепляется с детьми в детском саду, где дети делятся своими впечатлениями о пройденных шагах. Рассказывают стихотворения, пересказывают рассказы, организуются творческие выставки после просмотра мультфильмов.

Образовательный маршрут будет полезен для педагогов дошкольного образования, так как он имеет практическую значимость, соответствует ФГОС ДО, оснащён необходимым методическим материалом, разработанным с учётом регионального компонента Самаркой области.