**Электронный образовательный маршрут**

**(Web-навигатор) – инновационная форма взаимодействия с семьями воспитанников**

**«Быть здоровым-это здорово»**

**Уважаемые родители!**

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

Образовательный маршрут “Быть здоровым- это здорово” разработан инструктором по физической культуре для взаимодействия родителей и детей. Проводимая таким образом физкультурно-оздоровительная работа 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 4-5 лет.

**Цель работы:** Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, сохранение и укрепление здоровья.

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

*Узнать много интересного и полезного Вам помогут сайты, на которые вы попадёте перейдя по ссылке:*

**1. Правила закаливания**



<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/671/>

**2. Нужны ли детям витамины?**

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/633/nuzny-li-detyam-vitaminy>

**3. Экранное время детям и взрослым**

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/633/ekrannoe-vremya-detyam-i-vzroslym>

**4. Психологическое здоровье дошкольника**

<https://www.defectologiya.pro/zhurnal/psixologicheskoe_zdorove_doshkolnika/>

***День 1***

***Просыпаемся весело***

<https://yandex.ru/video/preview/?text=гимнастика%20пробуждения%20в%20старшей%20группе&path=yandex_search&parent-reqid=1649158647674290-17609060453275666500-vla1-5754-vla-l7-balancer-8080-BAL-3679&from_type=vast&filmId=2186170165410876913>

***Игра «Что неправильно нарисовано»***

<https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/igry-na-logiku-i-myshlenie/onlajn-igra-chto-nepravilno-narisovano>

***Поиграйте вместе с ребёнком в игры малойподвижности***

***[https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye\_igry\_dlya\_detey?ysclid=lqbxk2la7b705308100](file:///C%3A/Users/%D0%9D%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%8F/Desktop/%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%20%D1%8F%D0%BD%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C/%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D1%80%D1%8C%202023/%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B0.docx)***

***День 2***

***Посмотрите мультфильм о закаливании***

<https://yandex.ru/video/preview/?text=мультфильмы%20о%20закаливание%20для%20детей&path=yandex_search&parent-reqid=1649158463862544-4159620113855472132-vla1-5754-vla-l7-balancer-8080-BAL-8769&from_type=vast&filmId=14185816487803709556>

***Игра «Запоминаем и угадываем»***

<https://kids-smart.ru/exercises/7-years/zapominaem-i-ugadyvaem>

***Подвижная игра «Мыши в кладовой»***

<https://yandex.ru/images/search?text=подвижные%20игры%20для%20детей&stype=image&lr=10697&source=serp&p=1&pos=32&rpt=simage&img_url=https%3A%2F%2Ffsd.multiurok.ru%2Fhtml%2F2021%2F01%2F24%2Fs_600d6bd9733dc%2F1620419_18.jpeg>

***Подвижная игра «Фрукты-Овощи»***

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

***День 3***

***Прочитайте стихотворение***

<https://www.chitalnya.ru/work/1665459/>

Обсудите с ребенком прочитанное, спросите какие эмоции у него возникали при чтении.

***Поиграйте с детьми в игру «Самый ловкий, самый быстрый»***

<https://gamelayer.ru/igra-smeshariki-chempion-po-pryzhkam.html>

***Игра «Что где растет»***

<https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-chto-gde-rastet>

***День 4***

***Предложите ребенку загадки***

<https://mamamozhetvse.ru/zagadki-pro-sport-dlya-detej-33-luchshix.html2>

***Учимся дышать правильно всей семьёй***

<https://vk.com/video-2724274_97902605>

***День 5***

Расскажите детям о том, что существует много разных блюд, нужно стараться их есть, но есть такие, которые нельзя есть детям.

Закрепить названия полезных продуктов вы можете здесь:

**Игра «Съедобное-не съедобное»**

[http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-](http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/sedobnoe-nesedobnoe-igra-) [detej/poznavatelnye-igry/sedobnoe-nesedobnoe-igra-](http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/sedobnoe-nesedobnoe-igra-)1

***Игра «Продуктовый магазин»***

[http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-](http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-produktovyj-magazin) [detej/poznavatelnye-igry/igra-produktovyj-magazin](http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-produktovyj-magazin)

***Загадки про овощи***

[http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/zagadki-rebusy-](http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/zagadki-rebusy-sharady/detskie-zagadki-ovoshi) [sharady/detskie-zagadki-ovoshi](http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/zagadki-rebusy-sharady/detskie-zagadki-ovoshi)

Надеюсь, что предложенный мною материал поможет Вам воспитать здорового ребёнка. Желаю удачи!