

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

«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам и Вашим детям пройти электронный образовательный маршрут «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, применение здоровьесберегающих технологий, эффективных методов закаливания, формирование мотивации здорового образа жизни и культуры здоровья, снижение заболеваемости.

Задачи:

- познакомить участников с различными способами закаливания, научить применять их на практике;
- развивать потребность заботиться о своем здоровье;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, потребность к здоровому образу жизни.

Этот образовательный маршрут поможет приобщить детей к здоровому образу жизни. Согласитесь, что 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.

Шаг 1. «Чистота – залог здоровья».

Тематические беседы по темам:
«Чистота – залог здоровья», «На зарядку - становись», «Двигайся больше - проживешь дольше», «Твое питание-твое здоровье», «Полезные и вредные привычки», методическое пособие Т.А. Шарыгина «Беседы о здоровье».

Вопросы для обсуждения:

- Спросите у ребенка, связаны ли чистота и здоровье?
- Обратите внимание на пословицу: «Чистота – залог здоровья».
- 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:

Смешарики. Азбука здоровья 3 серия – Скажи микробам: "НЕТ"!

<https://dzen.ru/video/watch/65cf29b106a7c65f12f031c4>

Вопросы для обсуждения:

- Как связаны здоровье и чистота?
- 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?

Подвижные игры на тему ЗОЖ (можно ознакомиться перейдя по ссылке)

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/03/17/podvizhnye-igrы-na-temu-zozh>

Дидактические игры: «Мы закаляемся», «Кто больше знает о закаливании», «Будь здоров».

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/07/23/kartoteka-didakticheskikh-igr-po-formirovaniyu-zozh>

Чтение художественной литературы про закаливание:

Рассказы Н. Коростелева «Ласковое солнце», «Свежий воздух», «Босиком! Босиком!»; А. Иванова «Как Хома зимой купался»; сти-хотворения С. Эйдлина, В. Семенова, П. Брешенкова; Афонькин С. «Как победить простуду?» и «Откуда берется болезнь?», Бах А. «Надо спортом заниматься», Бондаренко В. «Где здоровье медвежье».

Шаг 2. «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит».

Тематические беседы о закаливании:

«Закаливание организма. Виды закаливания», «О пользе закаливания», «От всех болезней всех полезней», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Предложите ребенку вспомнить, как проходит его утро. Если ребенок затрудняется, помогите ему. Пройдите в ванную. Рассмотрите зубную пасту и щётку, намойте руки, проведите опыт с водой: сначала тёплая и постепенно меняете температуру на прохладную. Спросите, комфортно ли ему. Объясните, что так происходит закаливание, которое помогает сохранить здоровье.

Предложите ребенку мультфильм о том как правильно начинать

закаливание:

“Аркадий Паровозов спешит на помощь - Закаливание”

https://vk.com/video-40367885_456240698?ysclid=m4s4wmllob2768784410

Лунтик и его друзья, Сезон 4 , серия 213 “Закаливание”

<http://www.youtube.com/watch?v=CZF4Iq3ObhY>

После просмотра спросите:

1. Как закаливался Лунтик? Правильно ли он делал?
2. Кто научил его правильному закаливанию, с помощью чего?

Предложите ребенку начать закаливаться и выберете вместе способ оздоровления:

- **Закаливание воздухом:**

Сон без маек; воздушные ванны; бодрящая гимнастика после сна, хождение по дорожке здоровья (профилактика плоскостопия) прогулки на свежем воздухе, подвижные игры.

Обязательны ежедневные прогулки в любое время года.

Рациональная, не перегревающая одежда для детей.

Организация сквозного проветривания в отсутствие детей

Создание условий для полноценного сна.

Проветривание помещения перед сном.

- **Закаливание водой:**

Умывание лица и обливание рук до локтей прохладной водой (начальная температура воды +26–28 °С, постепенно температуру нужно понижать (через каждые 2—3 дня) на 0,5–1 °С, до +14, +16. Умывания проводятся ежедневно в утренние часы, после ночного сна).

Контрастные ванночки для ног.

Сначала тёплой водой, t 36, затем прохладной, начиная с 28 и постепенно снижая до 20 , и вновь тёплой – 36, повторяют 3-4 раза (далее понижают температуру воды во втором резервуаре на 1 градус в неделю и доводят ее до 18-20 С.).

Обтирание варежкой.

Смоченным концом полотенца или рукавичкой массажными движениями обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения.

Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной.



Шаг 3. «Школа питания».

Тематическая беседа: «Твое питание-твое здоровье»

Расскажите ребенку о том, что существует много разных блюд, нужно стараться их есть, но есть такие, которые нельзя есть детям. Совершая покупки в магазине, попросите ребенка помочь выбрать только полезные продукты. Побеседуйте о том, какую пользу приносят эти продукты организму, какие содержат



витамины.

Чтение художественной литературы о правильном питании:

- В. Ковальчук «Сказка о здоровом питании»
- С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
- З. Александрова «Большая ложка»
- А. Кардашова «За ужином»
- Н. Носов «Мишкина каша»
- Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»

Закрепить названия полезных продуктов вы можете здесь:

Игра «Продуктовый магазин»

<http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-produktovyj-magazin>

Здесь вы можете познакомить детей с продуктами, в которых содержатся полезные витамины:

Игра «Ягодное варенье»

<http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/poznavatelnye-igry/igra-jagodnoe-varene>

Превратите прием пищи в игру, в которой ребенок может стать, например, известным поваром, что может сделать свой отзыв о блюде, которое ему пришлось попробовать. Это гораздо интереснее, чем просто беседа для детей о правильном питании.

Шаг 4. «Наши верные друзья».



Как хорошо, когда мы бодры, веселы и здоровы! Не правда ли? Ведь как говорили греки: «В здоровом теле – здоровый дух». Обсудите это с вашими детьми. Спросите, что помогает человеку быть здоровым? Вместе назовите составляющие крепкого здоровья.

Еще раз проговорите эти компоненты, которые помогают нам укреплять здоровье, закаляют нас, делают смелыми и сильными и предложите вместе разгадать кроссворд

«Принципы здорового образа жизни».

<http://chudostranichki.ru/sofya-naumovna/golovolomki/krossvord-princip-zdorovya>

Ответьте на вопросы:

1. Каких друзей нашего здоровья вы знаете?
2. Делаете ли вы утром зарядку?
3. Почему неряхи и грязнули часто болеют?
4. Есть ли у вас режим дня? Соблюдаете ли вы его?
5. Что дарит нам движение?

Шаг 5. «Подружись со спортом».

Чтение художественной литературы о **физкультуре и спорте**:

В. Суслов «Про Юру и физкультуру»

Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры»

Б. Заходер «Гимнастика для головастика»

А. Павлова «Весёлая зарядка»

А. Бах «Надо спортом заниматься»

Просмотр мультипликационных фильмов

Эти мультипликационные фильмы вырабатывают у малышей правильное отношение к своему здоровью и образу жизни:

Обучающий мультфильм “О здоровом образе жизни”

<https://vimeo.com/333744857>

Легенда о Зубном Королевстве. Королева Зубная щётка.

Сестрички-привычки

Смешарики: Азбука здоровья

Доктор Плюшева

Укреплять здоровье нам помогают различные **спортивные игры**.

Про различные виды спорта есть много интересной информации на сайте: <http://www.radostmoya.ru/video/2092/>

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:

- 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?

Как еще мы можем закалять и укреплять наш организм можно узнать, сложить пазл, который вы найдете пройдя 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?

Самое время разучить с детьми новый комплекс зарядки, который возможно выполнять вместе с детьми с опорой на

предложенное видео: https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY Работу в данном направлении должна продолжаться всегда.

Выстраивайте новые познавательные маршруты в сети и формируйте привычку заботиться о своем здоровье с ранних лет! А компьютер вам поможет!

Используемая литература:

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья», Волгоград, 2015
2. Апарин В., Крылов В. О пользе хождения босиком//Наука и жизнь, № 3, 2010
3. Богина Т.Л. Режим дня в детском саду, М., 2007
4. Воронцова И.М. Закаливание детей с применением интенсивных методов: методические рекомендации / И.М. Воронцова, Л.А. Беленький. СПб., 2010
5. Крамский В.Я. Воздух закаливает и лечит, М., 2006
6. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. М.: Учитель, 2009
7. Лаптев А.П. Азбука закаливания, М., 2008
8. Палиевский С.А. Физкультура и закаливание в семье, М., 2002
9. СанПиН 2.4.1.3049-13. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26)
10. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей, Дубна, 2012

*Помните: «Здоровье не купишь, его не продашь, его берегите как око,
как глаз!»*

*Материал подготовила
Касамгалиева Н.В.,
инструктор по ФК*