

Электронный образовательный маршрут «Мы и наше здоровье»

«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум».
Геродот

Здравствуйте, дорогие гости!

«Здравствуйте» мы ежедневно повторяем это приветствие. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему при встрече люди желают друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. К сожалению, обычно мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

По мнению С. В. Попова, если принять уровень здоровья за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20% — от экологии, 10% — от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Чтобы у ребенка сформировалась потребность в правильном образе жизни - нужна мотивация, а формирование мотивации, прежде всего, зависит от родителей.

Именно родители в тесном сотрудничестве с детским садом должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и закрепления своего здоровья.

Данный маршрут рассчитан на совместную работу детей и родителей.

И поможет вам лучше узнать свой организм, узнать интересные факты о нем и провести необычные эксперименты.

Когда вы пройдете этот маршрут вместе с ребенком, больше узнаете и лучше поймете, как работает ваш организм, как сохранить и укрепить здоровье свое и своих близких.

1. Первый шаг к здоровью - знакомство с организмом человека

Знакомство с человеческим организмом советуем начать с просмотра фильма "Анатомия человека для детей"

<https://www.youtube.com/watch?v=xxemZ5IQbWU>

2. Второй шаг к здоровью - правильное питание

Для детей можно показать мультфильмы про "Смешариков", где они вместе с героями будут знакомиться с основами правильного питания

<https://youtu.be/wcOAJC-LrDY>

Кроме того, можно посмотреть вместе с детьми фильм

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

После ознакомления с темой, предложите ребенку пройти викторину.

Правильное питание

1 задание: Игра - разминка «Что такое здоровый образ жизни?»

Дети отвечают на вопрос.

1. Занятия физкультурой и спортом;
2. Утренняя гимнастика;
3. Закаливание;
4. Правильное питание;
5. Режим дня;
6. Личная гигиена;
7. Здоровый сон;
8. Прогулки на свежем воздухе;
9. Употребление витаминов.

2 задание: Игра «Полезно - неполезно»

Я буду называть продукты, если продукт полезный, хлопни в ладоши и громко скажите «Да!», если неполезный, тогда дружно топните и скажите «Нет! »

- Компот (Да)
- Пепси, лимонад (Нет)
- Жвачка (Нет)
- Конфеты (Нет)
- Овощи (Да)
- Чипсы хрустящие (Нет)
- Молоко и каша (Да)
- Фрукты, простокваша (Да)

3 задание: Игра «Овощи с грядки»

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

- Морковь
- Картофель
- Помидор

2. Какой овощ называют вторым хлебом?

- Баклажан
- Картофель
- Капуста

3. В каком овоще больше всего витамина С?

- В помидоре

- В свёкле
- В сладком красном перце

4. Какое название ещё имеет помидор?

- Томат
- Синьор
- Плод

5. Один из самых крупных овощей

- Тыква
- Баклажан
- Кабачок

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «ОБЕД НА ГРЯДКЕ»

Спрятались на грядке ловко

Репка, свекла и морковка. (Присесть, прикрыть глаза руками)

За ботву потянем,

Из земли достанем. (Встали, руками снизу вверх имитируем движения «дергаем морковку»)

Будет малышам обед:

Борщ, пюре и винегрет. (Высокие прыжки с поворотами в разные стороны)

Раз, два, три, четыре, (Ходьба на месте)

Дети овощи учили: (Прыжки на месте)

Лук, редиска, кабачок, (Наклоны вправо-влево)

Хрен, морковка и чеснок. (Хлопки в ладоши)

3. Третий шаг к здоровью - физические упражнения

Один из главных шагов к здоровью - зарядка. Чтобы зарядка стала у вашего ребенка привычкой - нужно выполнять её вместе с ним.

О пользе зарядки:

https://www.youtube.com/watch?v=_V4ltv-sBR4

Предлагаем вам комплекс упражнений

https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY

О том, как правильно распределять физические нагрузки дети могут узнать от своих любимых героев

<https://youtu.be/wcOAJC-LrDY>

После просмотра рекомендуем вам обратить внимание детей на то, что нагрузки должны быть регулярными и соответствующие физической подготовке детей.

В этой передаче вы узнаете о пользе прогулок на свежем воздухе

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuUWAqLg9w4>

После изучения темы - поиграйте.

<https://learningapps.org/watch?v=pu8gzozwc01>

4. Четвёртый шаг - крепкий и здоровый сон

Все мы знаем, что здоровый сон продлевает жизнь, а что еще Вы знаете о сне? Предлагаем Вам узнать «почему нужно ложиться спать вовремя, посмотрев фильм.

<https://www.youtube.com/watch?v=NSBcaj5Q6NA>

"Смешарики" помогут понять вашему ребенку, что нельзя все успеть-наше тело и разум должны отдыхать.

<https://youtu.be/iJITcb5Y3e0>

5. Пятый шаг к здоровью - доказательства в экспериментах.

Вы знаете, что произойдет с костями, если из них удалить соединения кальция? Есть очень простые опыты, которые дети запоминают на всю жизнь. Ребята могут не понять до конца, почему это все происходит, но, когда пройдет время, и они окажутся на уроке по физике или химии, в памяти обязательно всплывет вполне наглядный пример. Доставьте радость ребенку (и себе), проведите опыты, которые докажут, как важно заботиться о своем здоровье.

https://www.youtube.com/watch?v=tf9-4Qiot_Q

Кока-кола-вред или польза? Проверьте сами!

Серия книг "Простая наука" - это увлекательные опыты, занимательные и научные (есть диск, где вы можете вместе с ребенком посмотреть различные опыты, а затем их повторить).

<http://simplescience.ru/>

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! ЖИВИТЕ ИНТЕРЕСНО! УСПЕХА ВСЕМ!