

**Образовательный маршрут**  
**“Дают силы нам всегда ЗОЖ и здоровая еда”**  
Для родителей детей 6-7 лет

**Уважаемые родители!**

Предлагаю Вам и Вашим детям совместно пройти образовательный маршрут на тему: “Дают силы нам всегда ЗОЖ и здоровая еда”, который направлен на расширение знаний детей о здоровом образе жизни посредством рационального питания. В процессе прохождения этого маршрута дети легко усвоят новую для них информацию, а также пополнят свои знания о полезной и вредной пище, об основных питательных веществах, витаминах и минералах, содержащихся в тех или иных продуктах. Стоит отметить, что информация усваивается легко, т.к. ребенку не нужно ничего специально заучивать - весь маршрут содержит задания игровой направленности, ведь в игре ребенку получать знания намного легче!

В процессе прохождения маршрута Вашим детям будут предложены игры, пазлы, раскраски, увлекательные упражнения, ребусы, которые направлены на закрепление знаний детей о здоровой пище! Кроме этого, данный образовательный маршрут направлен на развитие логического мышления, памяти, внимания, воображения, творческих способностей; формирование экологических знаний; развитие коммуникативных навыков.

Итак, приступаем к прохождению маршрута!

**Шаг 1. Что такое ЗОЖ?**

Прохождение первого шага маршрута начните с обсуждения вопроса: “Что такое здоровье?” Попросите ребенка рассказать Вам, что он понимает под понятием здоровье. Спросите ребенка, как он себя чувствует, когда болен? Что такое здоровый образ жизни? После чего побеседуйте с ребенком о способах укрепления и поддержания здоровья. Начните с обсуждения тела человека, после чего перейдите по ссылке: <http://goo.gl/IByHe5> и попросите Вашего ребенка поиграть в познавательную игру “Тело человека”. Обязательно похвалите ребенка по завершении игры.

Также можно попросить ребенка выполнить упражнение “Организм человека”, для чего перейдите по ссылке: <http://learningapps.org/390869> . По мере выполнения упражнения расскажите Вашему ребенку о функциях и значениях различных органов, расширяя его знания по данной теме.

Предложите ребёнку посмотреть мультфильм “Быть здоровым - здорово!” (длительность 1 мин 31 сек). Мультфильм содержит вопросы по содержанию, направленные на закрепление знаний детей о способах поддержания и укрепления здоровья. Для просмотра мультфильма перейдите по ссылке: <http://learningapps.org/179594>

Познакомьте Вашего ребенка с пословицами, поговорками о здоровье. В этом Вам помогут упражнения, расположенные адресам:

<http://learningapps.org/1341074> или <http://learningapps.org/1341076> . Помогите ребенку в случае затруднения и обязательно похвалите по окончании его выполнения.

Затем спросите ребенка, для чего нужно делать зарядку каждое утро? После ответа ребенка предложите ему собрать пазл “Зарядка”, для чего перейдите по ссылке: <http://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=3aa8a2df4df9>

Также побеседуйте с Вашим ребенком о спорте, видах спорта, помогающих укрепить здоровье. Затем перейдите по ссылке: <http://learningapps.org/218012> и попросите ребенка выполнить упражнение “Виды спорта”, в котором нужно соотнести изображение и название вида спорта.

Кроме того, необходимо поговорить с ребенком о значении правильного режима дня в укреплении здоровья, для чего перейдите по ссылке: <http://learningapps.org/1220062>

В заключении обсуждения здорового образа жизни, спросите ребенка о том, какую роль для здоровья играет та пища, которой мы питаемся. Похвалите Вашего ребенка за данные им ответы.

Вот мы и подошли к главному вопросу нашего маршрута!

## **Шаг 2. Полезные продукты и витамины**

Приступая к прохождению данного шага, целесообразно поговорить для начала о том, что же такое витамины. Необходимо объяснить ребенку, что витамины - это не только таблеточки в баночке, а в первую очередь важнейшие вещества, содержащиеся в разнообразных продуктах. Покажите Вашему ребенку картинку “Витамины”, находящуюся по адресу: <https://goo.gl/ybq6pJ> . На картинке наглядно представлены некоторые витамины, поэтому ребенку будет очень легко запомнить их названия и пользу каждого из них для человека.

Затем предлагаю Вам перейти по ссылке: <http://learningapps.org/515770> и предложить ребенку выполнить упражнение “Витаминный алфавит”. Если ребенок будет затрудняться помогите ему и обязательно похвалите по окончании выполнения упражнения.

После этого можно предложить ребенку выполнить упражнение “Вкусный пазл”, находящееся по адресу: <http://learningapps.org/2008228> . Во время выполнения упражнения поговорите с Вашим ребенком о полезных свойствах тех продуктов, которые встречаются в упражнении.

Затем предложите ребенку собрать пазл “Ягоды”, для чего перейдите по ссылке: <http://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=3950040a618d> . Когда пазл будет собран, похвалите Вашего ребенка. Попросите его перечислить те ягоды, которые изображены на картинке пазла. Поговорите о пользе этих ягод.

Итак, мы постепенно перешли к обсуждению конкретных продуктов питания, полезных для здоровья.

### **Шаг 3. Кладовая здоровья: фрукты, овощи, ягоды**

Начиная беседу по содержанию данного шага, покажите Вашему ребенку картинку “Кладовая природы”, находящуюся по адресу: <https://goo.gl/wl5sQQ> и картинку “Орехи”, находящуюся по адресу: <https://goo.gl/jwmKan> . Спросите ребенка, какие фрукты, овощи, ягоды, орехи ему знакомы. Уточните названия и полезные свойства тех продуктов, которые ребенок затрудняется назвать, расширяя таким образом его знания.

Затем предложите ребенку поиграть в игру “Запоминаем фрукты, ягоды, орехи”, которая направлена на закрепление знаний детей о ягодах, фруктах, орехах. Данная игра находится по адресу: <https://goo.gl/juYS3M>

Не менее интересную игру под названием “Запоминаем овощи и зелень” Вы найдете, перейдя по ссылке: <https://goo.gl/InAcnn>

Также предлагаю Вашему вниманию упражнение “Овощи - фрукты”, для преступления к выполнению которого необходимо перейти по ссылке: <http://learningapps.org/402266> . Выполняя данное упражнение, ребенок получит навыки классифицирования продуктов. Обязательно похвалите ребенка, когда он закончит.

Немаловажным помощником в запоминании овощей, фруктов послужит упражнение “Загадки об овощах и фруктах”, для выполнения которого необходимо перейти по ссылке: <http://learningapps.org/1959879> . Помогите ребенку в случае возникновения затруднений и не забудьте похвалить по завершении выполнения упражнения.

Предложите ребенку поиграть в познавательную игру “Ягодное варенье”, расположенную по адресу: <http://goo.gl/0lRbLH> , и направленную на углубление знаний детей о ягодах. Обязательно похвалите Вашего ребенка.

Однако, необходимо уточнить, что ягоды и фрукты полезнее есть свежими, чем в виде варенья. Таким образом мы подошли к следующему шагу, рассказывающему о неправильной пище.

### **Шаг 4. Вредные продукты**

Говоря о продуктах, содержащих полезные вещества - витамины, минералы микроэлементы, полезные нашему здоровью, нельзя не упомянуть и о тех продуктах, которые очень вредят здоровью, т.к. каждый человек с детства должен об опасностях, которые ему грозят в случае неправильного питания.

Начиная беседу о вредных продуктах, необходимо показать ребенку картинку “Опасные напитки”, расположенную по адресу: <https://goo.gl/tk0Qgb> и картинку “Вредная еда”, расположенную по адресу:

Задайте ребенку вопросы следующего содержания: “Что изображено на картинке?”, “Как ты думаешь, почему это считается вредным для здоровья?”, “Что может случиться, если постоянно питаться этими продуктами?”

Похвалите ребенка за данные им ответы, а затем расскажите ему более подробно о том вреде, который наносят вредные продукты нашему здоровью.

Затем предложите Вашему ребенку выполнить упражнение “Режим питания. Продукты”, которое вы откроете, перейдя по ссылке: <http://learningapps.org/965744> . Когда ребенок закончит выполнение этого упражнения, похвалите его.

После этого предложите ребенку поиграть в игру “Вкусные пазлы”, расположенную по адресу: <http://learningapps.org/290562> . Когда ребенок сложит правильно пазл, похвалите его и попросите рассказать, какие продукты на картинке являются полезными, а какие - нет.

Далее предлагаю Вам перейти по ссылке: <http://goo.gl/yGzPp9> , чтобы запустить познавательную игру “Магазин”. Когда игра будет окончена, попросите Вашего ребенка рассказать, какие продукты в магазине являются полезными, а какие вредными.

### **Шаг 5. Царица здоровья - вода**

В завершении беседы, направленной на формирование знаний о здоровой, богатой витаминами пище, нельзя не упомянуть о воде - главном источнике жизни и здоровья!

Для начала предлагаю Вам совместно с Вашим ребенком просмотреть презентацию на тему: “Вода в нашей жизни”, находящуюся по адресу: <https://goo.gl/Q2Lzdc>. Во время просмотра презентации обсуждайте с ребенком ту информацию, которую несут слайды, помогая таким образом ребенку лучше усвоить материал.

Затем предложите ребенку поиграть в игру "На водопое", которая находится по адресу: <http://goo.gl/JRCheg> . Похвалите ребенка по окончании игры.

Попросите ребенка подумать, какое слово в себе скрывает ребус , находящийся по адресу: <https://goo.gl/2sRVUd> . При возникновении затруднений помогите Вашему ребенку. (Слово “Вода”)

Покажите ребенку картинку “Засуха”, для просмотра которой перейдите по ссылке: <https://goo.gl/VgDRBw> . Спросите у ребенка, что изображено на данной картинке? Почему такая земля на этой картинке? Где все растения? Что случилось? Этими вопросами Вы подведете ребенка к заключению, что без воды нет жизни.

Необходимо объяснить ребенку, что для крепкого здоровья людям, как и всему живому на Земле, необходимо постоянно пить воду, не ограничивая ее количество.

В заключении предложите Вашему ребенку собрать пазл “Вода”, для запуска которого необходимо перейти по ссылке: <http://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=291239224a45>

**Спасибо за внимание!**