**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ**

**ДЛЯ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ НА ТЕМУ**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

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.

 **«ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»**

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 «Микробы» по ссылке:

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

Пусть ребенок ответит вам на вопросы:

• 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?

 **«КТО С ЗАКАЛКОЙ ДРУЖИТ, НИКОГДА НЕ ТУЖИТ»**

Предложите ребенку вспомнить, как проходит его утро. Если ребенок затрудняется, помогите ему. Пройдите в ванную. Рассмотрите зубную пасту и щётку, намыльте 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:

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.

 **«ШКОЛА ПИТАНИЯ»**

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. 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  содержать  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.

 **«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?

 **«ПОДРУЖИСЬ СО СПОРТОМ»**

Укреплять здоровье нам помогают различные спортивные игры. Проразличные  виды  спорта  есть  много  интересной  информации  на сайте: http://www.radostmoya.ru/video/2092/

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, если сложить пазл, который вы найдете 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

**Помните:**

**“Здоровье не купишь, его не продашь, его берегите как око, как глаз!”**