

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 193 «Серебряное копытце»

**Лэпбук «ЗдОрово быть здорОвым!»**

Методическая разработка «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Авторы: воспитатели подготовительной к школе комбинированной с ОНР группы  
«Зайчонок»:

Воспитатель ВКК Рагулина Ольга Анатольевна,

Воспитатель 1КК Князева Надежда Андреевна.

Новосибирск - 2022 г

## **Методическая разработка «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».**

### **Лэпбук «ЗдОрово быть здорОвым!»**

(для детей дошкольного возраста 4-7 лет)

*Оборудование:* Лэпбук (раскладная папка с интерактивными вкладышами).

*Содержание:*

1. Гимнастика для глаз – складная гармошка со схемой + текст;
2. Пальчиковые игры – кармашек;
3. Дыхательные игры и упражнения «Школа здоровья» - кармашек;
4. «Загадки – витаминки» - Ягодное лукошко;
5. Пословицы о здоровом образе жизни с картинками – «ромашка» со складными лепестками;
6. Органы чувств – подвижный диск с окошком;
7. Что полезно и что вредно для зубов – распашное окно с раскрасками;
8. Дидактическое упражнение «Здоровые зубы - здоровью любви!»- кармашек с карточками - вопросами;
9. Энциклопедия о строении тела человека – мини-блокнот;
10. Упражнения для правильной осанки – цветок со складными лепестками;
11. Дидактическая игра «Правильная и неправильная осанка» - кармашек;
12. Радуга здорового питания – дидактическое упражнение + карточки;
13. Первая помощь – раскладная книжка-малышка в кармашке;
14. Закаливание: «Солнце, воздух и вода...» - «ромашка» с картинками;
15. «Делай как я» мимическая гимнастика – кармашек с пазлами;
16. Интерактивный термометр – «Температура здоровья»;
17. «Чистота – залог здоровья!» – страничка стихов с иллюстрациями;
18. Алфавит здоровья «ЗдОрово быть здорОвым!» Обобщающая информация (тематическая карта лэпбука).

### ***Актуальность:***

В настоящее время у детей недостаточно сформирована познавательная активность при самостоятельном изучении окружающей действительности в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья. Эту актуальную проблему, по мнению нас - авторов, возможно решить на занятиях и в свободной деятельности одним из интересных и творческих технологических приёмов – созданием лэпбука о здоровом образе жизни. Следовательно, мы систематизировали и сгруппировали большой объём информации по сохранению, укреплению здоровья и профилактике его нарушений в доступной, понятной и интересной для детей форме.

### **Пояснительная записка:**

Основная цель создания лэпбука «ЗдОрово быть здорОвым!» является: Сотрудничество воспитателей и родителей, направленное на формирование у детей осознанного отношения к здоровью и к здоровому образу жизни.

*Цели:*

1. Развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять своё здоровье;
2. Положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, культурно-гигиеническим навыкам, соблюдению правил здорового питания в ДОУ и семье для воспитания у дошкольников стремления к самодисциплине и аккуратности;
3. Мотивация к занятиям физическими упражнениями для профилактики болезней, для сохранения и укрепления правильной осанки, охраны зрения. Понимание пользы и вреда продуктов питания, обучение гигиене ухода за зубами;
4. Познание своего организма в целом через изучение органов чувств (дыхание, осязание, обоняние, слух), частей тела и основных функций организма;
5. Обучение детей элементарным правилам оказания первой помощи;

### *Задачи:*

1. Формировать у детей потребность вести **здоровый образ жизни**.
2. Закреплять представления детей о различных способах укрепления и сохранения **здоровья**;
3. Воспитывать желание заботиться о своём **здоровье**, вести активный **образ жизни в детском саду и семье**.

Мы сможем воспитать здорового и активного ребенка при соблюдении единых правил детского сада и семьи в вопросах оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития и закрепления полезных привычек в питании.

*Лэпбук поможет* детям провести исследовательскую работу по изучению своего организма, повторить знакомый материал, в игровой форме изучить и запомнить новую информацию о здоровом образе жизни коллективно и индивидуально, в образовательной деятельности и игре, в детском саду и дома.

*Лэпбук был разработан* и создан воспитателями группы совместно с родителями, при участии детей.

*Лэпбук может быть интересен и полезен* для детей разных возрастных групп – от 4 до 7 лет, а так же взрослым!

### **Список литературы:**

1. М. Безруких, Т. Филиппова Рабочая тетрадь для дошкольников «Разговор о правильном питании» 2012 г
2. Издательство «Учитель» Игры с разрезными картами Учебно-дидактический комплект по освоению образовательной области «Здоровье» авторы-составители Н.Н. Гладышева, В.Н. Шилова, Е.В. Губарькова, И.А. Гусарева 2014 г

*Использование источников информации на следующих сайтах:*

1. <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/> «Здоровый образ жизни для детей- дошкольников»,
2. <http://grow-clever.com/wp-content/uploads/2016/09/vitamin.pdf>
3. <https://melkie.net/podborki/lepbuk-svoimi-rukami.html>







