

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Лэпбук – Азбука здоровья» Автор – составитель: Семенихина Инна Николаевна, воспитатель МБДОУ №9 Белоглинского района.

Методическая разработка по сохранению и укреплению здоровья основана на длительном опыте работы воспитателя в дошкольном учреждении.

Содержание рецензируемого материала методической разработки направлено на ознакомление с основными способами привлечения дошкольников и родителей к ведению здорового образа жизни. А именно: соблюдением режима дня, здорового питания, занятиями физической культурой. Предлагаемое дидактическое пособие предназначено для детей 4-5 лет.

Актуальность материала связана с тем, что здоровье является одной из важнейшей ценностью человеческой жизни. Научить заботиться о своём здоровье с ранних лет, чтобы здоровый образ жизни стал нормой – задача взрослых. Программы по дошкольному воспитанию ставят на первое место укрепление здоровья воспитанников, а забота о здоровье становится национальным проектом. Автор разработки накопила опыт по охране и сохранению здоровья воспитанников совместно с детьми и родителями.

Методическая разработка «Лэпбук – Азбука здоровья» включает в себя три основных раздела; Режим дня, Правильное питание, Спорт. Используя данный дидактический материал, воспитатель, работает индивидуально с каждым воспитанником, давая ему возможность, наглядно познакомиться со способами ведения здорового образа жизни. Запомнить какие элементы разделов ведут к сохранению здоровья. А родителям наглядно показать, что конкретно повлияет на укрепление здоровья их ребёнка.

Практическая значимость в том, что работа, проводимая с детьми, даёт им знания о том, как стать сильным и здоровым. В каких продуктах, овощах и фруктах содержатся необходимые витамины, какие напитки и продукты вредны, а какие полезны, значимость занятиями спортом. Использование игр «Где найти витаминки?» «Чистота и спорт – здоровье сбережет», помогут воспитателю развить у детей эмоциональную сферу, логику, внимание, память. Формируют желание соблюдать правила гигиены и чистоты, соблюдать режим дня и полюбить спорт.

Рецензируемый Лэпбук разработан методически грамотно, отвечает современным требованиям ФГОС ДО. Работа с детьми строится с использованием образовательных технологий; коллективной, индивидуальной деятельности, коммуникативных технологий, технологий развивающего обучения, игровых занятий.

Данные методические материалы систематизированы, признаны актуальными и рекомендованы для использования в дошкольных образовательных учреждениях Белоглинского района.

Директор МКУ «ИМЦ  
Белоглинского района»  
02.09.2021г.

 И.А. Цырульникова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Детский сад № 9 Белоглинского района.

Методическая разработка

с использованием инновационной технологии.

ЛЭПБУК

«Здоровье – как средство воспитания здорового образа жизни  
дошкольников»

Участники: воспитатель и дети среднего возраста.

Воспитатель:  
Семенихина Инна Николаевна

2022 год  
ст. Успенская

## Аннотация

Методическая разработка раскрывает проблемы и вопросы при воспитании и приобщения дошкольника среднего возраста к здоровому образу жизни. Показывает совместное влияние воспитателя и родителей на здоровье ребёнка. Поднимает проблемы воспитания ребенка к соблюдению режима дня, правильного питания, личной гигиены, занятиями физических упражнений. Очень важно в этот период жизни осознанно подойти к проблемам здоровья, где ребенок должен получить личный опыт по сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни. Важно заложить фундамент крепкого здоровья и сформировать потребность в здоровом образе жизни.

## Содержание

1.0 Введение .....	4
1.1 Актуальность.. .....	4
1.2 Цели, задачи .....	4
1.3 Особенности и новизна.....	4
1.4 Ожидаемый конечный результат .....	4
2.0 Основная часть .....	5
2.1 Теоретическая часть .....	5
2.2 Практическая часть .....	6
3.0 Заключительная часть.....	26
4.0 Список литературы .....	27

## **1.0 Введение.**

### **1.1 Актуальность.**

Сохранение и укрепление здоровья ребёнка – одна из ведущих задач концепции модернизации российского образования, в том числе и первой его ступени – дошкольного образования. Передо мной, как воспитателем, встал задача научить ребят ориентироваться в потоке информации, поступающей к ним отовсюду. основополагающий вопрос: как сделать полезный материал интересным? Что поможет сделать процесс познания нового быстрым, интересным, всесторонним, запоминающимся? Помочь детям не только правильно усваивать и структурировать информацию, но и уметь целенаправленно искать её. Для реализации этих задач я посчитала интересным использовать в своей практике одно из современных, эффективных инновационных средств организации образовательной деятельности детей, тематическую папку или как его ещё называют ЛЭПБУК. Его преимущества видны сразу – наглядность, красочность, возможность работать с ним своими руками. Идея создать информационно – дидактическое пособие ЛЭПБУК «Азбука здоровья», уже принесла свои плоды. Находясь в доступном месте, пособие привлекает внимание детей, напоминая о необходимости вести здоровый образ жизни.

**1.2 Цель:** Формировать систему знаний, умений и навыков детей по здоровому образу жизни, о некоторых признаках здоровья.

#### **Задачи:**

Закреплять знания детей о полезных и вредных продуктах, о съедобных и несъедобных продуктах, о видах спорта, о режиме дня дошкольника, о гигиене, обогащать знания детей о физкультурном движении в целом, развивать наблюдательность, самостоятельность мышления.

**1.3** Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции.

Лэпбук «Азбука здоровья» - современное средство обучения для дошкольников, которое способствует повышению познавательной активности детей.

### **1.4 Ожидаемый конечный результат.**

Повышение функциональных возможностей организма дошкольников, рост уровня физического развития и физической подготовленности детей, повышение приоритета здорового образа жизни, повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни, повышение уровня

самостоятельности и активности дошкольников в двигательной деятельности, повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья дошкольников, а так же поддержка родителями деятельности ДОО по воспитанию здоровых детей.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно - образовательного процесса , сформирует у детей , педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, педагогов ДОО и родителей воспитанников.

## **2.0 Основная часть.**

### **2.1 Теоретическая часть:**

Предлагаю вашему вниманию практикум «Изготовление лэпбука «Азбука здоровья» – как средство воспитания здорового образа жизни дошкольников.» В связи с внедрением ФГОС дошкольного образования каждый педагог ищет новые подходы, идеи в своей педагогической деятельности, которые были бы интересны дошкольникам и соответствовали бы их возрасту, и наиболее эффективно бы решали педагогические, образовательные и воспитательные задачи.

В нашей педагогической практике все чаще встречаются дети, которые не хотят заниматься, которым неинтересно то, что происходит в совместной образовательной деятельности педагога и детей. Почему у современных детей нет глубокого интереса к обучению? Причин много. Это поток информации по телевидению и т.д., который дает нестойкие знания. Это и атмосфера общества, делающая нас и наших детей равнодушными. Это и просто нежелание детей учиться. Как же добиться того, чтобы учебный труд был не принуждением, что бы он был потребностью и желанием приобретения знаний.

Здесь важным условием повышения эффективности работы с детьми дошкольного возраста являются не расширение образовательных задач, а разработка новых педагогических технологий, связанных, в первую очередь, спецификой общения ребенка со взрослым и сверстниками с рациональной эффективной организацией жизни ребёнка в детском саду, направленных на развитие учебной, самостоятельной деятельности ребенка и на развитие личности. А это возможно, если у педагога горят глаза, если он в постоянном поиске чего-то нетрадиционного , если он уходит от обыденных стандартных занятий, и приглашает воспитанников в мир нового и

интересного, увлекательного с использованием новых, нетрадиционных форм организации занятий.

Применение нетрадиционных форм занятий – это мощный стимул в обучении, это разнообразная и сильная мотивация. Посредством таких занятий гораздо активнее и быстрее происходит возбуждение познавательного интереса, отчасти потому, что человеку по своей природе нравится все то, что новое и необычное, другой причиной является то, что мотивов в нетрадиционной учебной деятельности гораздо больше, чем у обычной.

Благодаря нетрадиционным формам занятий снимается напряжение, оказывается эмоциональное воздействие на детей, благодаря чему у них формируются более прочные, глубокие знания. Решающим фактором развития выступает не сам опыт, а методы его усвоения.

Методическое пособие «Азбука здоровья» - это разработка, которая отвечает основным тезисам организации партнерской деятельности взрослого с детьми: включенность воспитателя в деятельность наравне с детьми; добровольное присоединение дошкольников к деятельности (без психического и дисциплинарного принуждения); свободное общение и перемещение детей во время деятельности (при соответствии организации рабочего пространства); открытый временной конец деятельности (каждый работает в своем темпе). Систематическое использование папки с поэтапным усложнением приведет к ожидаемому результату, послужит фундаментом для закладки базовых знаний о Здоровом образе жизни. Лэпбук «Азбука здоровья» соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

## **2.2 Практическая часть.**

Дидактическое пособие лэпбук «Азбука здоровья» представляет собой папку на страницах которого имеется своя рубрика. Первая страница – обложка лэпбука. На остальных страницах пособия имеются различные кармашки с познавательным материалом, карточки, раскладные книжечки, фигурные конвертики, в которых собрана информация по теме и дидактические игры. Дидактическое пособие предназначено для детей среднего возраста детского сада.

### **1.Беседа «Режим дня»**

**Цель:** продолжать знакомить детей с режимом дня, формировать умение правильно распределять свое время; развитие внимания, самоконтроля; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Ход беседы:**

*Дети встают в круг.*

*Приветствие: «Доброе утро»*

**Педагог:** Ребята, посмотрите друг на друга и улыбнитесь.

Какие добрые у вас лица!

А знаете почему?

Потому что утро доброе.

Я передам вам доброту утра, а вы по кругу передайте друг другу со словами: «Доброе утро!».

И тогда у нас будет много- много доброты.

Дети садятся.

**Воспитатель:** - Сегодня мы будем с вами говорить о режиме дня. Я загадаю вам загадку, а вы попробуйте её отгадать:

*Они ходят, но не спят*

*Всем о времени твердят,*

*Когда спать, когда вставать*

*Когда можно погулять...*

**Ответы детей.** (Часы)

**Воспитатель:** Ребята, наш организм имеет одну особенность о которой нельзя забывать: он старается соблюдать своё внутреннее расписание (как будто у нас там тоже часы) и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался с друзьями во дворе и забыл, что уже пора обедать. И вдруг, что-то начинает беспокоить в животе. Что же происходит?

**Ответы детей.** ( урчит в животе, и т.д.)

**Воспитатель:** Это ваш организм даёт сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определённое время, уже готов к пищеварению и сообщает вам об этом чувством голода. Вы понимаете, что проголодались и идёте домой обедать.

Вечером вы рассматриваете интересную книгу с картинками и вдруг начинаете зевать, глаза начинают слипаться. В чём дело?

**Ответы детей.**( устал и хочется спать.)

**Воспитатель:** А это ваш организм опять напоминает вам о своём внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок- организм рассердится, поссорится с вами.

Вы садитесь за стол обедать, а аппетита нет, всё кажется невкусным.

Ложитесь спать, а заснуть никак не можете. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

*Вопросы к детям:*

Знаете ли вы режим дня в своём детском саду?

(Вспоминаем, когда дети завтракают, гуляют, играют, обедают).

**Ответы детей.**

**Воспитатель:**

Какой режим дня у вас в выходные дни?

Как вы узнали о том, что голодны, хотите пить, устали, пора спать?

Когда это бывает?

**Ответы детей.**

(При ответах детей воспитатель объясняет детям, что не нужно очень много времени проводить у телевизора ,компьютера, телефона, что устают ваши глазки, они краснеют и потом будут плохо видеть, нарушается осанка).

*Воспитатель зачитывает стихотворение «О режиме дня»:*

Утром в садик все пришли  
Играть с друзьями будем мы  
Упражнения, зарядка  
Нам нужны как подзарядка  
К завтраку готовы мы,  
Нас ждут накрытые столы  
Заниматься интересно,  
Многому научимся  
Любознательны мы очень,  
С нами не соскучишься  
Чтобы были мы здоровы,  
Пойдем на улицу гулять  
Дождик, снег и сильный ветер  
Нам не смогут помешать  
Возвращаемся с прогулки,  
Моем руки, есть хотим  
И охотно, с аппетитом  
Что дадут-то все съедим  
Вкусный на столе обед,  
Не болтает мой сосед  
И тарелки опустели,  
Весь обед мы дружно съели  
Сон подкрался незаметно,  
Одеялом всех укрыл,  
Сны волшебные как сказки  
Детям сонным подарил  
Мы проснулись, потянулись,  
С боку на бок повернулись,  
Умывается водой, одеваемся с тобой  
На участке погуляем,  
За погодой наблюдаем  
В мяч и ловишки играют ребяташки!  
Ужин!!!Вкусный ужин!!!  
Очень всем нам нужен!

Пришли родители за нами  
Мы спешим домой, к маме  
День прошел, мы не устали,  
С друзьями весело играли!  
На площадку мы ходили,  
Птичкам семечки носили .  
Птички ждут нас каждый раз,  
Птички очень любят нас!  
Солнце скрылось за домами,  
Покидаем детский сад.  
Я рассказываю маме  
Про себя и про ребят.  
Как мы хором песни пели,  
Как играли в чехарду,  
Что мы пили,  
Что мы ели,  
Что читали в детсаду.  
Я рассказываю честно  
И подробно обо всем.  
Знаю, маме интересно  
Знать о том,  
Как мы живем.

**Воспитатель:** Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть, заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и вы будете чувствовать себя здоровыми и бодрыми.

Рассматривание иллюстраций «Режим дня»

## **2. Дидактическая игра «Собери последовательность»**

- разложи картинки «Режим дня» по порядку.

**Цель:** познакомить ребенка с частями суток основными составляющими режима дня, уточнить представления о предметах, необходимых в разных режимных моментах, развивать связную речь, активизировать словарь.

### **Ход игры:**

Детям раздаются карточки на которых изображены определённые действия детей, ребенок по этим карточкам должен определить и составить предложение, что нарисовано на карточке и в какое время суток это происходит.

(Например: утром я встаю иду умываться и чистить зубы» и тд. ).

## **3. Газета «Каждому занятию – свое время»**

Посвящена режиму дня и его соблюдению! Без распорядка дня сложно правильно организовать своё время, это знает каждый. Но существует ещё множество правил и хитростей, которые помогут детям наилучшим образом

использовать каждую минуту. Яркая , красочная газета поможет научить детей правильному планированию времени, а весёлые Смешарики – старые знакомые ребятишек – сделают это весело и интересно.

#### **4. Плакат «Здоровое питание - основа процветания»**

Интересный плакат со множеством информационных блоков и забавных иллюстраций. Весёлые Смешарики расскажут воспитанникам детского сада о правилах здорового питания, мерах предосторожности во время еды, различных витаминах, содержащихся в продуктах и о многом другом.

#### **5. Беседа « Здоровая пища»**

**Цель:** Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Воспитатель предлагает детям назвать их любимую еду .Потом называет то, что любит сам. Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названных любимых блюдах : вкусный салат состоит из овощей и сметаны, шоколад – из какао, молока, масла и сахара. Котлеты сделаны из курицы, (мяса, рыбы). Подвести детей к мысли о том, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты : у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно вредны для здоровья. Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти. Какие названия витаминов вы уже знаете? В каких продуктах много витамина А, В, С, Д.? Для чего нужны эти витамины? Для чего особенно важен витамин А? В? С? Д?

#### **6. Дидактическая игра «Правильное питание».**

- разложи по кармашкам картинки продуктов «Полезные и вредные »

**Цель:** Закреплять представление детей о том, что существуют полезные и вредные продукты, сформировать понятие о том, что здоровье зависит и от пищи, которую мы принимаем. Способствовать воспитанию бережного отношения к своему здоровью.

**Описание игры:** Перед ребенком расположены два игровых кармана и комплект карточек. Ребенок должен разложить карточки на игровые карманы так: полезные продукты положить на карман, где изображен здоровый улыбающийся смайлик, а вредные продукты положить на игровом кармане, где изображен больной плачущий смайлик. Дети должны объяснить свой выбор.

В игру могут играть 1-2 ребенка. Дидактическая игра "Что полезно, а что вредно" может быть использована воспитателями на занятиях с детьми

по формированию валеологических представлений, а также в самостоятельной деятельности детей.

### **7. «Витамины, полезные продукты и здоровый организм»**

**Цель:** закрепить знания о пользе витаминов и их значения для здоровья человека. Вспомнить, как витамины влияют на организм человека».

**Оборудование:** карточки с буквами А, В, С, Д, цветные иллюстрации и картинки с изображением продуктов питания, силуэтное изображение тела человека со схемой воздействия витаминов на различные части организма.

**Ход занятия:** Кто знает, что нужно организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался? -Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины. Витамины очень важны для здоровья, их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д. Детям дается рисунок тела человека. Вокруг расположены буквы – обозначающие витамины, содержащиеся в продуктах. От каждого витамина к определенному органу проходит линия лабиринта. Проведите дорожки лабиринта и вы узнаете какой витамин больше влияет на тот или иной орган. Витамин А- зрение, Витамин В- сердце, Витамин С- органы дыхания, Витамин Д- скелет. Давайте сделаем витаминную таблицу. Отберем картинки с продуктами, в которых содержатся основные витамины необходимые организму человека. В каких продуктах содержится витамин А ? ( Дети выбирают нужные картинки). В каких продуктах содержится витамин В ? ( Дети выбирают картинки). В каких продуктах содержится витамин С ? ( Дети выбирают картинки). В каких продуктах содержится витамин Д? ( Дети выбирают картинки). Ребята, давайте вспомним, какие продукты необходимо употреблять.

#### **Помни истину простую.**

Лучше видит только тот  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок черничный пьёт.

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней  
Хоть противный – надо пить  
Он спасает от болезней  
Без болезней – лучше жить.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины

Ну а лучше есть лимон  
Хоть и очень кислый он.

Ребята, какие из полезных продуктов вы любите? Что будет, если питаться только одними сладостями? Принимали вы когда-нибудь витамины в таблетках?

**А теперь угадайте загадки про полезные продукты:**

Красна девица,  
Каменное сердце  
(вишня)

Не знал пеленок  
Был ребенок  
Стал стариком  
Сто пеленок на нем  
(капуста)

И зелен и густ  
На грядке вырос куст  
Начали щипать  
Стали плакать и рыдать  
(зеленый лук)

Желтый Антошка  
Вертится на ножке  
Где солнце стоит  
Туда он глядит  
(подсолнух).

## **8. «Витаминное поле»**

**Цель:** дать знания о разновидностях витаминов. Закрепить знания о витаминах содержащихся в пище.

**Описание:** плоскостное поле с раскрывающимися окошечками, на которых изображены продукты, а внутри написаны буквенные обозначения витаминов, а так же изображены картинки и стихотворения о данном витамине.

**Ведущий прием:** по названию витаминов вспомнить продукты, в которых он содержится.

Нам с компанией полезной  
Познакомиться пора,  
Ведь она нас от болезней  
Защищает на ура!  
Витамины помогают  
Стать сильнее и бодрей

И здоровье укрепляют!  
Где найти таких друзей?

Витамин А – улучшает зрение и иммунитет.

(на картинке изображены – молоко, яйца, сливочное масло, печень, рыбий жир)

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкке, в персике, в салате.  
Съешь меня - и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок!

Витамин С – защищает от простуды, укрепляет зубы, кости и сосуды.

(на картинке изображены цитрусовые фрукты, смородина, клюква, брусника, капуста, лук, картофель)

Земляничку ты сорвешь-  
В ягодке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Витамин D – необходим для роста организма, особенно костей и зубов.

(на картинке изображены рыба, сливочное масло, яйца, свежая зелень. Вырабатывается под воздействием солнечных лучей.)

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот селен как Геркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.

Витамины группы В – помогают при стрессе и травмах.

(на картинке изображены злаки, крупы, орехи, морковь, капуста, яблоко, шиповник, печень, яйца.)  
Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.

Витамин Е – выводит из организма вредные вещества и укрепляет иммунитет.

(на картинке изображены свежие фрукты и овощи, зерна злаков, растительные масла.)  
В витаминной, есть семье  
Витамин с названием Е.  
Есть он в соевых бобах,  
Его много и маслах,  
В кукурузном, солнечном,  
В соевом, подсолнечном.  
Он сосуды расширяет,  
Мышц питание улучшает,  
При неврозах он полезен,  
Лечит кожные болезни.

### **9.Книжка – малышка «О спорт – ты жизнь!».**

В ней изображены и описаны виды спорта в формате загадок и стихотворений, она знакомит детей с видами спорта, развивает образное, ассоциативное, логическое мышление и речь, прививает интерес и уважение к спорту

Волейбол – игра такая,  
Требуется в ней прыгучесть,  
Ждут болельщики, не зная  
Примет кто победы участь.

Я спешу на тренировку,  
В кимоно сражаюсь ловко.  
Черный пояс нужен мне,  
Ведь люблю я .... (карате)

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это ... (баскетбол)

Бег спортивный – это КРОСС,  
На него огромный спрос!

Народ идет на стадионы,  
Где для души раздолье есть!  
В футбол играют миллионы,  
А звезд по пальцам перечесать!

Мальчик Боря дружит с БОКСОМ,  
Оттого с распухшим носом:  
Он вчера подрался с Васей,  
Что его в игре «раскрасил».

Жми сильнее на педали,  
И педали едут сами  
И везут велосипед  
Он летит быстрее всех.

Вьюга, Вьюга,  
Вьюга, Вьюга.  
Не видать  
Совсем друг друга,  
Мерзнут щеки  
На бегу,  
Перегоним мы пургу! (лыжный спорт)

Корт, сетка, мячик и ракетки.  
Подачу шлёт ударом метким  
Соперник. Я отбить надеюсь.  
Спорт этот называют... (теннис)

С клюшками друг против друга стоят  
В красном и синем команды ребят.  
В шлемах, как рыцари, но не робей,  
Бой здесь учебный – играют в ... !(хоккей)

Плаванию нужно долго учиться,  
Характер и волю свои проявлять.

И тот, кто борьбы ничуть не боится,  
На пьедестале будет стоять.

## 10. Беседа: «Виды спорта»

**Цель:** закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей.

**Задачи:**

- воспитывать интерес к различным видам спорта и спортивным играм,
- формировать осознанное позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, потребность в целенаправленной развивающей двигательной активности,
- развивать двигательную активность, самоконтроль, координацию движений и моторные навыки.

**Оборудование:**

Наглядно-дидактическое пособие «Виды спорта»

**Ход беседы:**

**Воспитатель:** - Как называются люди, которые свою жизнь посвятили спорту? (ответы детей)

**Воспитатель:** - Да, люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Сегодня мы поговорим о спорте и спортсменах. Давайте с ними познакомимся. (Педагог предлагает вниманию детям карточки, на которых изображены спортсмены в различных видах спорта.)

- Вы знаете, что существуют разные виды спорта – зимние и летние.

**Воспитатель:** Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен, в ходе тренировок приобретает много качеств: выносливость, силу, ловкость, меткость, быстроту, грациозность, стройную фигуру, правильную осанку.

**Воспитатель:** Правильно, изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Спортсмены бегают, прыгают, работают с разным спортивным инвентарем: мячами, скакалками, коньками, лыжами и т.д., но не все могут стать спортсменами. Одним - не хватает упорства, желания, другим - не позволяет здоровье. Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. Пусть вы не станете знаменитыми спортсменами, но вы же хотите быть быстрыми, ловкими, выносливыми?

**Воспитатель:** Какой вид спорта вам нравится, и какой спортивный инвентарь используется в этом виде спорта? (Ответы детей.)

- Однако не все знают, чтобы добиться этих качеств, спортсмены много и постоянно тренируются. Дети, а что такое тренировка? Каких качеств, спортсмены добиваются тренировками? (Ответы детей.)

**Воспитатель:** - Каким спортом вы хотели бы заниматься? (Показ фотографий спортсменов, того вида спорта, который нравится ребенку.) Дети называют вид спорта, инвентарь, который будет необходим.

**Воспитатель:** - Из нашей беседы вы поняли, что спорт – это, прежде всего, физические упражнения, только более сложные и подчиненный строгим правилам. Физические упражнения являются основой физкультуры.

### Загадки

Кинешь в речку – он не тонет.  
Бьешь о стенку – он не стонет.  
Будешь оземь кидать -  
Станет кверху летать. (Мяч)

Мне загадку загадали, это что за чудеса?  
Руль, седло и две педали,  
два блестящих колеса.  
У загадки есть ответ: это мой... (велосипед)

В него воздух надувают  
И ногой его пинают. (Футбольный мяч)

По пустому животу  
Бьют меня невмоготу;  
Метко сыплют игроки  
Мне ногами тумаки.  
Михаил играл в футбол  
И забил в ворота ... (гол)

Когда весна берет свое  
И ручейки бегут звеня,  
Я прыгаю через нее,  
А она через меня. (Скакалка)

Две полоски на снегу  
Оставляю на бегу.  
Я лечу от них стрелой,  
А они опять за мной. (Лыжи)

### 11. Дидактическая игра «Собери и назови»

(знакомит детей с видами спорта)

**Цели:** Познакомить детей с различными видами спорта (футбол, карате, волейбол, баскетбол, теннис, бокс, бег, лыжный спорт, хоккей, плавание.)

**Обогатить словарь детей словами:** тренер, стадион, спортсмен, боксерская груша и т.д.

Упражнять детей в образовании слов (названия спортсменов)

**Комплектация:** разрезные картинку с изображением видов спорта .

**Правила игры:** игрок собирает картинку. Собрав, ребенок рассказывает, что изображено на картинке.

### **13. Плакат «Чистота всего полезней – сохранит от всех болезней!»**

заявляют Смешарики с картинку этого плаката, и кто с ними может поспорить? На плакате размещено большое количество различной информации , связанной с соблюдением гигиенических норм, и проиллюстрировано яркими картинками с персонажами мультфильмов про Смешариков. Дети знают и любят этих забавных персонажей и с удовольствием обучаются новым правилам.

### **14. Памятка для родителей «Чистота в доме»**

Шесть советов о том, как навести чистоту в доме и предотвратить болезни ребенка, вызванные бактериями.

Чистый дом – здоровый дом. Это не требует подробных объяснений. Но многие не знают, что наводить чистоту в своем жилище – это не только регулярно пылесосить, мыть полы и смахивать пыль с полок. Во время уборки важно уделить максимум внимания определенным зонам и предметам.

Придерживайтесь простых правил гигиены и регулярно делайте уборку в доме, следуя приведенным в статье советам. Так вы сможете избежать болезней и избавиться от болезнетворных бактерий. Достичь здоровой обстановки в доме проще, чем вам кажется.

#### **Совет № 1. Сделайте мытье рук обязательной процедурой для всех**

Члены семьи, гости и даже ребенок должны регулярно мыть руки (если ребенок еще не может этого делать самостоятельно, помогите ему) перед едой или приготовлением пищи, после туалета, после возвращения с улицы, после того как прикасались к животным, после ухода за больным и т. д. Позаботьтесь о том, чтобы в доме всегда были мыло, вода и чистые полотенца (если в доме нет воды, используйте дезинфицирующие гели, но старайтесь не использовать антибактериальное мыло).

#### **Совет № 2. Не допускайте расстройств пищеварения**

Для взрослых и старших детей расстройства органов пищеварения неприятны, но не представляют особой опасности. В случае с маленькими

детьми ситуация другая: их иммунная система еще не способна справиться с вредоносными бактериями. Всегда придерживайтесь важных правил:

- Мойте руки горячей водой с мылом перед, во время и после приготовления еды (особенно если вы готовите блюда из мяса, птицы, рыбы или яиц).
- При хранении блюд соблюдайте правильный температурный режим.
- Вытирайте поверхности (стол, ручки кухонных принадлежностей, дверные ручки и т. д.) дезинфицирующими средствами. Регулярно стирайте кухонные тряпки, губки и полотенца.
- Избегайте загрязнения еды от посуды – не кладите готовую еду в посуду, в которой до этого лежали сырые продукты, потому что бактерии с сырого мяса или овощей через посуду могут попасть на готовое блюдо.

### **Совет № 3. Обеспечьте чистоту в спальне**

Поскольку вы всю ночь проводите в спальне, обстановка в ней тоже должна быть здоровой. Каждую неделю стирайте простыни в теплой или горячей воде. Если кто-то из членов семьи болеет (особенно болезнями кишечника) – это следует делать чаще. Простыни в детской кроватке загрязняются быстрее, поэтому их следует менять чаще. Если в доме есть кошки или собаки, обустройте им место для сна и не позволяйте, чтобы они спали возле вас или ребенка. На шерсти животных могут быть бактерии, аллергены или даже блохи. Недопустимо, чтобы они попадали на вашу постель или постель ребенка.

### **Совет № 4. Не допускайте распространения инфекций через предметы**

У каждого члена семьи должны быть свои принадлежности (зубные щетки, полотенца и т. д.). Покупайте принадлежности разных цветов, регулярно мойте их и держите отдельно друг от друга, чтобы бактерии не могли попадать с одного предмета на другой (например, зубные щетки должны находиться в нескольких сантиметрах друг от друга). Принимайте особые меры, если кто-то из членов семьи болеет: следите за тем, чтобы все регулярно мыли руки, чаще мойте посуду и дезинфицируйте поверхности в ванной, а также чаще меняйте зубные щетки.

### **Совет № 5. Оставляйте обувь на коврик в прихожей**

Попросите всех членов семьи и гостей оставлять обувь перед входом или на коврик в прихожей. Так вся грязь и бактерии, которые находятся на обуви, не попадут на пол, по которому ходит ребенок.

## Совет № 6. Устраняйте источники аллергии

Если кто-то из членов вашей семьи страдает от аллергии на частицы, содержащиеся в воздухе, устраните источники аллергии. Ими могут быть пылевые клещи, плесень или шерсть животных:

- Если у вас есть домашние животные, проконсультируйтесь с аллергологом о том, как снизить их возможное аллергическое воздействие. Иногда для устранения проблемы достаточно не пускать животное в определенные помещения (например, в детскую комнату).
- Стирайте постельное белье каждую неделю, а занавески – каждый месяц. Регулярно отдавайте подушки и матрасы на чистку.
- Не держите в доме много плюшевых игрушек, потому что в них могут завестись пылевые клещи.
- Если в доме слишком большая влажность, используйте осушители воздуха, чтобы предотвратить появление плесени. Осушайте воздух в комнатах с наивысшей влажностью – на кухне и в ванной.

## 15. Беседа с детьми на тему «Почему нужно мыть руки?»

### Задачи:

1. Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни.
2. Воспитывать привычку, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, умение устанавливать последовательность действий.
3. Разучить потешку.
4. Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.
5. Совершенствовать диалогическую речь: учить участвовать в беседе, понятно для слушателей отвечать на вопросы.
6. Подвести детей к понятию, что “Чистота – залог здоровья”.

### **Ход работы**

Все болезни у ребят,

От микробов, говорят.

Чтоб всегда здоровым быть

Надо с мылом и водой дружить

Каждый день, и дома и в детском саду, приходя с прогулки и после туалета, после игр и перед едой вам говорят одно и то же - *«Не забудь помыть руки!»*

Кто ЗНАЕТ зачем нужно постоянно мыть руки? Они же и так чистые! *(Ответы детей)*

Правильно ребята «На руках, как и на всех окружающих предметах, содержится множество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать очень сильные заболевание»

Давайте сейчас посмотрим на наши ручки (повернув их ладонками в верх, Виктория ты видишь там микробов (*Ответ ребенка*) Микробы очень маленькие и их нельзя увидеть без специальных увеличительных приборов, их можно разглядеть только под микроскопом. Микробы живут везде - в воздухе, в воде, на руках, продуктах, шерсти животных, игрушках и других предметах.

А что нам поможет избавиться от этих микробов? Отгадайте!

Это наш хороший друг  
Терпеть не может грязных рук.

На грязь оно сердится,  
В руках оно вертится,  
Запенится вода.

От страха грязь бледнеть начнет  
И побежит, и потечет,  
Исчезнет без следа.

А руки станут чистыми,  
Душистыми, душистыми  
Узнали без труда.

-Правильно, конечно, все микробы боятся мыла с водой. Вода и мыло - настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

Что же детям пригодиться,  
Чтобы начисто умыться?

Нам нужна водица.

Что с рук грязь смывает?

Мыло детям помогает.

Чисто-чисто умывались.

Чем же дети вытирались? Полотенцем.

В умывальник мы идем,

Мыло и полотенце сейчас найдем!

Дети вместе с воспитателем проходят в туалетную комнату.

Правила правильного мытья рук: (При обсуждении этого вопроса используем показ плаката «*Алгоритм мытья рук*»).

Закатай рукава.

Намочи руки.

Возьми мыло и намыль руки до появления пены.

Потри не только ладони, но тыльную их сторону.

Смой пену.

Проверь, хорошо ли ты вымыл руки.

Вытри руки.

Проверь, сухо ли ты вытер руки - приложи тыльной стороной к щеке.

(Прошу некоторых детей, а потом и всех продемонстрировать все стадии мытья и вытирания рук.)

Ребята, давайте мы прямо сейчас дадим торжественное обещание, о том, что всегда будем дружить с мылом и водицей.

Торжественное обещание

1. Чтоб в грязнулю и неряху

Мне не превратиться,

Обещаю каждый день чисто-чисто. (*мыться*)

Быть хочу я очень чистой,

А не чёрной галкой,

2. Обещаю я дружить с мылом и. (*мочалкой*)

3. А ещё, два раза в сутки

Обещаю чистить. (*зубки*)

4. Обещаю всем кругом

Быть послушным малышом.

Ходить чистым и опрятным,

Очень, очень. (*аккуратным*).

Воспитатель завершает беседу предложением разучить потешку:

Мойся мыло не ленись

Не выскальзывай, не злись,

Ты зачем опять упало,

Буду мыть тебя сначала.

#### **16. Дидактическая игра « Чем мыть руки перед едой»**

**Цель:** Формировать у детей представления о чистоте рук, прививать навыки гигиены и применять их в повседневной жизни.

**Задачи:** - Закреплять умение закатывать рукава при мытье рук; -

пользоваться мылом при мытье рук;

- вытирать насухо своим полотенцем;

- не разбрызгивать воду на пол и стены.

- Развивать активный словарь детей и диалогическую речь;

- воспитывать чистоплотность и аккуратность детей, их неприязнь к неряшливости.

10.

#### **17. Газета «Закалка, спорт, движение – всех целей достижение!» -**

Смешарики, видимо, знают толк в здоровом образе жизни и физкультуре : в этой газете столько увлекательных упражнений они предлагают ребятам! И детям , конечно же, интересно и весело заниматься вместе со своими любимыми персонажами. Газета рассказывает и показывает детям о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нём, знания о правилах безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях, о истории спортивных игр. Она выполнена в яркой игровой манере. Такая газета позитивно зарядит ребятшек.

## **18. Консультация для родителей на тему: «Закалка, спорт, движение – всех целей достижение!»**

Здоровье – это особый дар, который нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять с раннего детства.

Здоровый образ жизни поможет детям, своевременно и гармонично развиваться и сохранить здоровье. Если Вы желаете своему ребёнку расти сильным и здоровым, то следует прислушаться к правилам, которые помогут вашему малышу вести здоровый образ жизни.

Придерживаясь простых рекомендаций, можно избавиться от многих проблем, касающихся здоровья детей.

### **Основные факторы:**

Много свежести и воздуха!

Дольше бывать на свежем воздухе. В любую погоду нужно совершать прогулки на улице. Парки и скверы наиболее подходящие место для прогулок, избегайте загазованных улиц. Если есть возможность, то сон ребенка можно организовать на свежем воздухе (балкон, коляска во время прогулки).

Проветривайте помещение, а если нет аллергии домашние растения наилучшие помощники (хлорофитум, каланхоэ, монстера и многие другие).

Исследования показали, что чем холоднее воздух в помещении, где живёт человек, тем крепче и здоровее его организм. Температура +18 - +20° наиболее оптимальна, но можно попробовать и более прохладный режим.

Влажную уборку нужно делать как

можно чаще - вытирать пыль, содержать комнату в чистоте. Лучше убрать из комнаты все предметы, способные собирать на себя пыль: полки для книг, ковры с ворсом, поменьше мягких игрушек. Для влажной уборки лучше использовать пылесос с аквафильтром.

Движение – жизнь!

Максимально обеспечить двигательную активность ребенка во время прогулки. Спорт – это крепкое здоровье и правильное развитие вашего ребёнка.

Активный отдых положительно влияет не только на физическое развитие, но и на эмоциональное состояние в целом. Не стремитесь рано отдавать детей в спортивные секции, желательно ближе к 5- 6 годам, когда ребенок более осознано, воспринимает положительное и отрицательное, нравится это ему или нет. Правильно выбирайте секцию! Основные требования - интересная и полезная.

Танцы и гимнастика – развитие все группы мышц, координацию, гибкость, растяжку.

Катание на коньках подойдет детям с заболевание легких и бронхов.

Водные виды спорта – закаляют, укрепляют дыхательную систему, благотворное влияние оказывают на НС.

Лыжный спорт подойдёт детям, которые часто простужаются, ведь он

развивает силу, координацию и выносливость, улучшает работу сердца и сосудов, тренируют все группы мышц.

Боевые искусства научат постоять за себя, закалят характер и сделают ребёнка психологически сильнее.

Обратите внимание как вы одеваете своих детей. Одежда должна быть по сезону, многослойная, но слоев не больше чем на взрослом – укутывания и перегрева лучше избегать. Во время пребывания дома чаще раздевайте детей, для принятия воздушных ванн. Пусть ходит босиком, что полезно для правильного формирования стопы и профилактики плоскостопия. Одежду выбирайте из натуральных тканей, они пропускают воздух и позволяют коже дышать.

### **Здоровое питание**

Здоровое питание начинается с самого рождения – грудное вскармливание, а затем правильный прикорм. Не следует о нем забывать и для более старших детей. Рацион должен быть разнообразный и полноценный, обязательны молочные продукты, фрукты, овощи. Не ленитесь приготовить самостоятельно.

### **Закаливание**

Закаливание укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур поможет закаливание водой.

Это положительно повлияет на работу всех внутренних органов, сердечнососудистой и нервной системы, повысит сопротивляемость кожи ребёнка к инфекциям. Обливания, обтирания и душ – самые распространённые виды закаливания в домашних условиях. Но также подойдут и воздушные ванны. Не стоит забывать о прогулках на свежем воздухе. Основной принцип закаливания – это систематичность.

### **Семья**

Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом. Нужно окружить ребенка положительными эмоциями, добротой, лаской и заботой. Счастливый смех и радостные эмоции оказывают положительное воздействие на гормональный фон организма и укрепляют иммунитет человека.

Ведите здоровый образ жизни, чаще смейтесь вместе со своим ребёнком и веселитесь всей семьёй!

## **19. Дидактическая игра лабиринт –закалка для ума «Помоги дойти до мяча».**

**Цель:** - поставить ребенка перед выбором правильного пути, нацелить на выход из сложной ситуации

**Задачи:** -формирование представления о лабиринтах и правилах их прохождения; - улучшения концентрации внимания, памяти; -развитие пространственной ориентации, способности логически мыслить.

**Правила игры:** ребёнок должен проследить глазами по линиям и определить, как можно добраться до мяча.

## **20. Дидактическая игра «Кто каким спортом занимается?»** (учит детей узнавать виды спорта по признакам и определениям)

**Цель:** - учить детей правильно называть виды спорта, различать их, рассказывать о них.

**Комплектация:** газета с изображением определений и признаков вида спорта.

**Правила игры:** играть могут 2 и более человек.

Водящий (взрослый или ребенок), опираясь на изображения в газете, указывая на определенные символы, разгадать вид спорта.

Игроки пытаются отгадать вид спорта. Тот, кто угадал, становится водящим.

## **21. Дидактическая игра на (основе кругов Луллия) «Подбери пиктограмму»**

**Цель :** - расширять и систематизировать знания детей о спорте, гигиене, витаминах; познакомить с пиктограммами.(знакомит детей с символами: спорта, гигиены, полезных продуктов и их витамин; учит детей узнавать и называть данный предмет).

**Комплектация:** большой круг с изображением предметов и буквенным обозначением витамин, круг меньшего диаметра с изображением соответствующих пиктограмм.

**Правила игры:** игрок выбирает карточку с изображением. Далее он подбирает к ней соответствующий символ .

## **22. Дидактическая игра « Правильно, не правильно»**

**Цель :**Прививать культурно-гигиенические навыки. Устанавливать причинно следственные связи, развивать внимательность, логическое мышление, сосредоточенность .

**Правила игры:** Дети должны разложить перед собой картинки, внимательно их рассмотреть и распределить в соответствующие кармашки «правильно» - «не правильно» , то что изображено на картинках.

## **23.Правила здорового образа жизни.**

- Правильное питание
- Чистая вода
- Движение - жизнь
- Режим отдыха и сна

- Свежий воздух
- Закаливание
- Позитивный настрой

### **3.0 Заключительная часть.**

Апробация представленного дидактического пособия носила долгосрочный характер. Лэпбук «Азбука здоровья» использовался для ознакомления с видами двигательной активности и её тесной связи со здоровьем, влиянием оздоровительной физической культуры на организм. Данное пособие ориентировано на углубление и расширение информационного поля дошкольника и используется как материал закрепляющего характера. С помощью пособия у детей дошкольного возраста формируются навыки здорового образа жизни и появляется стремление развивать двигательную активность.

Таким образом, говорить о значимости здоровья, это мало, и воспитатели дошкольных учреждений должны предпринимать повседневные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! И так, дети, как известно продукт своей среды –она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно, начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.

Значит, используя новые, увлекательные для нового поколения технологии, можно обеспечить эффективность воспитательного процесса.

#### 4.0 Список используемой литературы.

1. Куценко Г.И., Ю.В. Новиков, «Книга о здоровом образе жизни», -Москва, «ПРОФИЗДАТ» 2000г.
2. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации /И.А.Анохина –Ульяновск : УИПКПРО, 2007-80с.
3. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. - М.:Гардарики, 2008-164с.
4. Белкина А.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ/А.В.Белкина – Воронеж.: ТЦ «Учитель », 2004-233
5. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. -М.: Мозаика – Синтез, 2005-112с.
6. Боровкова Е.В. Формирование нравственного здоровья дошкольников/ Е.В. Боровкова , Н.И. Водина, М.К.Ефимова и др.; под ред.Л.В.Кузнецовой , Панфиловой М.А. –М., Сфера, 2003-62с.
7. Кареева Т.Г., Жуковин И.Ю. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми!».- Психолог в детском саду/Т.Г. Кареева, И.Ю. Жуковин- 2006- №3.-с. 52-80.
8. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста/Н.В.Нежина//Дошкольное воспитание.-2004-№4-с.14-17.
9. Педагогика и психология здоровья/ Под ред. Н.К. Смирнова.-М.: АПКИПРО, 2003
10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова.- Ульяновск: изд-во УлГПУ, 2007-262с.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста/ Т.А. Тарасова –М.: Творческий центр сфера, 2005-164с.
12. <https://www.maam.ru/>
13. <https://nsportal.ru/>
14. <https://infourok.ru/>