**Муниципальное казенное дошкольное**

**образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида №3**

**Барабинского района Новосибирской области**

**Лэпбук**

**«Здоровым быть здорово»**

****



***Изготовила: Герман М.М.***

**Цель:** формировать основу ЗОЖ через модель **-лэпбук**

**Задачи:** Повышать уровень интеллектуального развития, формировать у детей осознанного отношения к своему **здоровью**, формировать потребности в ведении **здорового образа жизни**.

- продолжать знакомить детей с технологией *«****Лэпбук****»*, привлечь их к изготовлению **лэпбука**;

- развивать творческие способности детей, их воображение.

Содержание **лэпбука**:

Содержание **лэпбука**способствует формированию представления детей о **здоровом образе жизни***(спорте, правильном питании, гигиене)*.

**Лэпбук содержит игры**, карточки с заданиями.

**1. Д/ и *«полезная и вредная еда»* *(карточки с продуктами)***

Цель: расширять представления и закреплять знания детей о вреде и пользе продуктов питания.

**Ход**:

1. Дети, открыв окошко, раскрывают карточки с изображением продукта. Затем по сигналу воспитателя дети выбирают карточки, на которых изображен полезный продукт и объясняют всем его пользу. И наоборот, также с карточками вредных продуктов.

2. Дети называют блюда, которые можно приготовить из данных продуктов.

**2. Карточка *«Пирамида правильного питания»***

**Цель:** познакомиться с пирамидой питания, формировать представление о правильном питании, его соблюдении и мотивацию на улучшение качества пищи у дошкольников.

**Ход:**

Предварительно рекомендован просмотр мультфильма *«Смешарики. Неправильный рекорд»(3мин)*. Затем беседа по мультфильму. Расмматривание пирамиды питания на смарт- доске со ступенями. Составление ступени питания для героев мультфильма. Работа с **лэпбуком** для обобщения полученных знаний.

**3 .Карточки *«виды зимнего и летнего спорта»***

Цель: закреплять знания о видах спорта, воспитывать желание заниматься спортом, чтобы быть **здоровыми**.

Игру можно применить при закреплении материала по теме, в самостоятельной или совместной деятельности.

**Ход:**

1. Детям выкладывают перемешанные картинки спортсменов ,и они самостоятельно делят их на две группы: *«зимние»* и *«летние»* виды спорта кладут соответственно к нужной картинке либо к зиме, либо к лету. Беседа: зачем нужно заниматься спортом?

2. После самостоятельной работы обязательно нужно поговорить с детьми, дать им самим проговорить и обосновать свой выбор. Поинтересоваться какой вид спорта они предпочитают или уже освоили.

**3. *«Убери лишнюю картинку»* *(исключение картинки)***

**4. игра "Спортивное лото".**

**Цель:** формировать у детей интерес к физической культуре и спорту. Закреплять знания о видах спорта. Развивать мышление, внимание, память, логику.

Ход: Ведущий *(сначала им может быть взрослый)* берёт по одной картинке, показывает детям, и говорит: «Это футбол. Здесь надо забивать мяч в ворота. В какое время года играют этим видом спорта?»

Дети определяют, какой спортсмен занимается зимним или летним видом спорта и размещают их в окошечках на карточках.

**5. Физминутки *(3 карточки)***

Физкультминутка - это небольшой комплекс специально подобранных упражнений для снятия возможного утомления с определенных групп мышц ребенка и взрослого.

**Цель:** активно изменить деятельность детей и взрослых, и этим ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить ребенка и себя на продолжение занятий.

Ход: открыть любую карточку, выполнить упражнения с детьми под музыку.

**6. Стихотворение о здоровом образе жизни**

**Цель:** Углублять и систематизировать знания о принципах **здоровьесбережения**.

Ход: Перед прочтением стихотворения целесообразно организовать просмотр сказок-мультфильмов на тему ЗОЖ.

После прочтения стихотворения уместно задать дошкольникам вопросы, которые акцентируют их внимание на **здоровьесберегающих нормах поведения**. По желанию, можно заучить четверостишие.

**7. Гимнастика для глаз**

**Цель**: профилактика нарушений зрения дошкольников

Ход: гимнастика выполняется стоя. Голова неподвижна. Время 2-4минуты. Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

**8. Строение тела человека**

Цель: учить определять местонахождение частей тела; закрепить названия частей тела человека.

Ход:

1. На картинке изображена фигура человека - даны названия основных частей тела *(голова, шея, глаза, ухо, нога, рука, запястье, туловище, нос, рот, лоб)*. Воспитатель читает название части тела, а дети должны определить местоположение и показать на картинке.

2. Из разрезных картинок самостоятельно назвать части тела. Беседа *«Уход за телом»*

3. Угадай по описанию. Дети составляют описательный рассказ о предложенном человеке, не показывая его другим детям. Рассказать, как он выглядит, что любит делать.

**9. Информация "Как правильно чистить зубы"**

**Цель**: Довести до сознания детей важность поддержания чистоты ротовой полости.

Ход: беседа *«Полезная и вредная еда для наших зубов»*, «Почему зубы называются молочными? Игровая ситуация *«Микробы и зубная щётка»*, «Какие предметы нам нужны, чтобы стать чистыми и **здоровыми**». Рассматривание информационного стенда *«Инструменты стоматолога»*.

**10. Пазл *(1 картинка)*.**

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ход игры: Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На картинке изображены предметы, способствующие **здоровому образу жизни.**

**11. Раскраски**

Эти картинки – раскраски помогут познакомить детей с основами **здорового образа жизни.**

Цель: обучать правильному подбору цветовых сочетаний, раскраски позволят детям развить и укрепить навыки рисования.

Раскрашивая раскраску, дети не только весело проведут время, но и научатся рисовать.