

Статья на тему:

«Лэпбук по здоровьесбережению в раннем возрасте.»

Визитная карточка:

Лэпбук « Быть здоровыми хотим»

Автор: Ващенко Эльмира Минсахиевна,

Абусаитова Юлия Рифатовна.

ГБОУ СОШ пгт Петра Дубрава СП „детский сад Созвездие “

Аннотация:

Дидактическое пособие лэпбук «Быть здоровыми хотим» представляет собой картонную папку 30*40 см, игровое поле на оборотной стороне, два разворота 15*40 см. На страницах папки имеются различные кармашки, круглый диск и картинки, в которых собрана информация по теме.

Пояснительная записка:

Дидактическое пособие лэпбук «Быть здоровыми хотим » включает здоровьесберегающие технологии в раннем возрасте.

Цель:

- Сохранять и укреплять здоровье детей.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.
- Закреплять знания детей об полезных витаминах (овощи, фрукты), о помощниках в ванной комнате, на физкультурных занятиях.

В лэпбуке собраны игры с детьми раннего возраста. В этом возрасте дети только получают первый опыт игр с взрослым и малыми группами в дидактические игры, поэтому важно заинтересовать детей, вызвать положительные эмоции, закрепить позицию успеха.

Здоровьесберегающие технологии в этом возрасте это:

- утренняя гимнастика
- мытьё рук

-оптимальный режим дня
-рациональное сбалансированное питание
-личная гигиена
-дыхательная гимнастика
и другие.

Анализируя эти технологии, я включила в лэпбук развивающие задания:

- 1.Книжка-гармошка «Зарядка для осанки»
- 2.Вращающийся круг «Алгоритм мытья рук».
3. Игра «Режим дня дошкольника».
- 4.Дыхательная гимнастика.
- 5.Домино«Наши помощники »
- 6.Разложи: овощи и фрукты.
- 7.Книга-самоделка «Мойдодыр» К.Чуковский.

Внешний вид:

Оборотная сторона:

БЫТЬ

ЗДОРО

ВЫМИ

ХОТИМ





Рекомендации по использованию:

1. Книжка-гармошка «Зарядка для осанки». (утренняя зарядка способствует формированию ритмических умений и навыков, позволяет дать детям хороший заряд бодрости,

усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, помогает развитию правильной осанки).

Каждое утро мы с детьми делаем зарядку, наша книжка-гармошка поможет нам закрепить движения зарядки, ведь дети только приучаются к режиму дня, главное закрепить положительное отношение к зарядке. Работая



с книжкой я использую, модульный коврик.

2. Вращающийся круг «Я мою руки».

Цель игры закрепить алгоритм мытья рук в игровой форме. Здесь мне помогает игрушка шагающий

петушок, который рано встает и нам поет песенку про водичку. Дети рассказывают ему последовательность



мытья рук.

3. Игра вкладыши на липучках «Режим дня дошкольника».

В этой игре игрушка волчок просит помочь детей и разложить по порядку картинки для режима дня на липучках. Помогает нам и деление дня на: утро, день, вечер и ночь, волчок с детьми проговаривает что ему

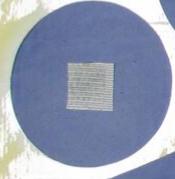
делать надо утро, днем, вечером и ночью, помогает нам и проговаривание режима в детском саду. Правильные ответы прикрепляются на липучке.



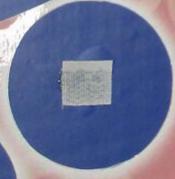
РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР

НОЧЬ





4. Дыхательная гимнастика.

Развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма при помощи таких упражнений «Задувание свечи», «Удивимся», «Регулировщик», «Гуси летят», «Маятник» .

5. Домино «Наши помощники».

В этом возрасте дети только знакомятся с правилами игры, в игре есть карточки, на которых по две картинки «овощи», «фрукты», «умываемся». Моя цель: заинтересовать детей, вызвать положительные эмоции, желание играть малой группой соблюдая правила игры.

6. Разложи: овощи и фрукты.

В этой игре дети знакомятся с полезными витаминами «овощи и фрукты». Здесь необходимо разложить в две корзинки овощи и фрукты. Сначала можно на столе рассмотреть все картинки, вспомнить вместе с детьми, что мы называем овощами и что фруктами. Чтобы дети



проявляли самостоятельность, над корзинками
нарисованы овощи и фрукты.

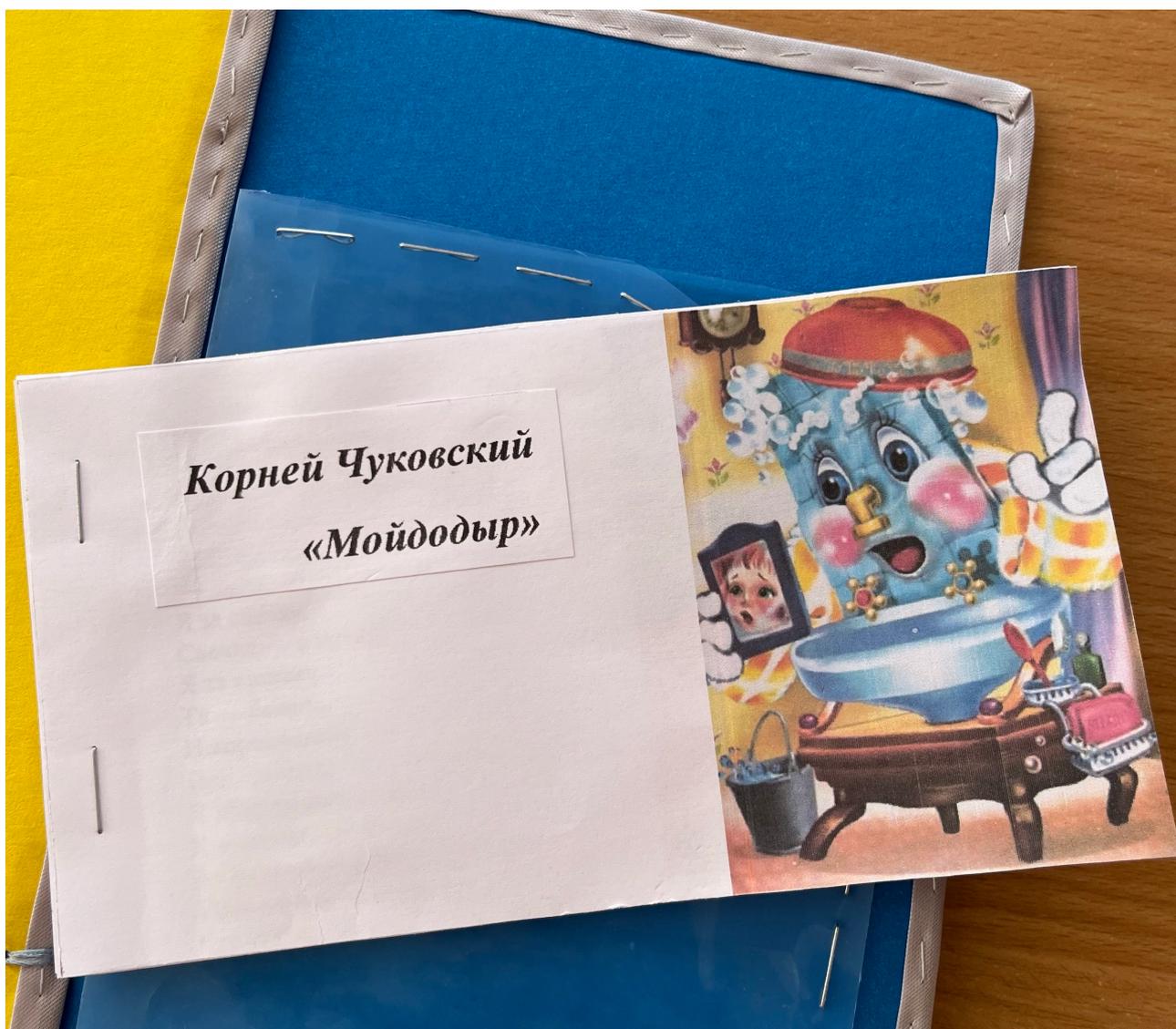


7. Книга-самоделка «Мойдодыр» К. Чуковский.

В этом возрасте дети очень любят слушать книжки, учатся рассматривать картинки, стихотворения запоминаются легко, вызывают положительные эмоции. Я выбрала произведение Корнея Чуковского «Мойдодыр», в котором приучаются дети к процедуре личной гигиены: умываться, приводить себя в порядок, чистить зубы, любить купаться. Я на каждой странице приклеила картинки, чтобы дети их рассматривали, пока я читаю страницу.

Картотека упражнений для правильной осанки детей младшей группы

1. Ходьба с высоким подниманием колен в течение нескольких секунд, на носочках, пяточках
2. Делая взмахи руками в стороны, одновременно



подниматься на носочки

3. Упражнение с гимнастической палкой. Поднять ее с пола, поднять вверх на вытянутых руках и опять положить на пол

4. Лягте на спину, положите руки вдоль туловища. Попеременно поднимайте вверх ноги. Выполнить упражнение необходимо три-четыре раза

5. «Самолет»: ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны

6. «Дровосек»: поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку - ребенок делает широкий замах назад и

наклон вперёд

7. «Рыбка»: ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе

8. «Велосипед». Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда.

9. Полуприсесть, согнув ноги в коленях, и отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Спина во время выполнения упражнения должна быть прямо

10. Упражнение на координацию движений: по очереди стоять на одной ноге с разведенными в сторону руками

11. Исходное положение — лежа на спине, руки расслаблены и лежат вдоль тела, ноги согнуты в коленях. Поднимаем и опускаем таз.

12. «Змея» - лежа на животе, руки под плечами, ноги вытянуты. Поднимаем туловище вверх, прогибаемся назад за головой. Возвращаемся в и.п.

13. Лежа на спине попеременно подтягивайте колени к животу на выдохе. На вдохе опускайте ногу в исходное положение. Упражнение следует выполнять три-пять раз

14. Возьмите гимнастическую палку за концы обеими руками, выпрямите их перед собой. На «раз» — приседание, на «два» — возвращение в обратную позу. Повторов – 5.

15. Исходное положение – стоя, руки соедините за спиной, сделайте 5 наклонов в стороны. Дышите произвольно

16. Исходное положения – стоя ровно. Ноги поставьте на ширине плеч, руки на поясе. Вдох – разведите локти, пока лопатки не встретятся. Выдох – возврат в исходное положение. Повтор 5-10 раз.

17. Широко расставьте ноги, руки расположите на

плечах так, чтобы локти смотрели строго в противоположные стороны. На «раз» — наклон вперед, на «два» — в обратное положение. Спину держать все время прямой. Повторов – 5р.

18. Ходьба на носках с книгой на голове. Устройте с ребенком соревнование. Положите ему и себе книгу на голову. Условия – необходимо ходить на носочках максимально долго, чтобы книга при этом не падала. У кого книга упадет, тот и проиграл

19. Исходное положение - стоя на коленях, ребенок упирается руками в пол, голова опущена. Вы говорите ему: «Кошка видит мышку!». Ребенок при этом должен выгнуть мостиком спину. Вы говорите: «Кошка глядит на маму!» – ребенок прогибает спину, поднимает высоко голову, выгибаясь в противоположную сторону

20. Сядьте на пол и подтяните к себе колени, обхватив их руками. Покатайтесь по полу на спине. Постарайтесь вернуться в начальное положение

21. Для стоп: и.п. – стоя. Стопы следует ставить параллельно, на небольшом (4–6 см) расстоянии друг от друга. Подъем больших пальцев ног вверх (а затем и всех пальцев)

22. Ходьба на полу по веревке.

23. Катание подошвами округлого предмета (большого, малого мяча)

24. Захват и поднятие пальцами ног мелких предметов

25. «Хлопки под коленом» Стать прямо, ноги вместе, руки опустить. Быстро поднимая прямую ногу вперед, сделать хлопок под коленом. Повторить поочередно каждой ногой

26. «Утиная ходьба» Ребенок приседает, кладет себе руки на колени и передвигается в полуприседе

27. «Ласточка» Стать прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять прямую ногу назад, руки — в стороны

28. «Перешагни через кегли». Кегли расставить на полу на расстоянии шага. Ребенок перешагивает через них, высоко поднимая колени

29. «Пройди по веревке». Положить вытянутую веревку на пол и предложить ребенку пройти вдоль нее.

30. «Лодочка» — сидеть, соединив стопы, подошвами друг к другу.