

## РЕЦЕНЗИЯ

на дидактическое пособие -лэпбук

«Здоровый образ жизни»

творческой группы педагогов МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 183» воспитателей Грызловой Марины Зурабовны, Манаховой Юлии Николаевны, инструктора по физической культуре Кандауровой Татьяны Владимировны

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Учеными доказано, что здоровье человека только на 7- 8% зависит от здравоохранения и более чем на половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Методическое пособие представлено в форме лэпбука в виде картонной папки – книжки размером А 4. На страницах папки имеются различные кармашки, карточки, в которых собрана информация по теме ЗОЖ.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста.

Новое время диктует новые задачи и заставляет педагогов искать новые продуктивные формы работы с детьми, чтобы развивать двигательную активность детей, приучать их с помощью игровых упражнений дыхательной гимнастике, упражнениям, оздоровительным играм, проявлять заботу о своем здоровье.

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; которая аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания и развития детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Практическое приложение содержит серию дидактических игр «Найди и назови летние, зимние виды спорта», «Как правильно чистить зубы», «Витамины», «Распорядок дня», «Полезные и вредные продукты» и др. Консультация для родителей на тему: Консультация для родителей на тему: «Вредные и полезные продукты для детей», конспект образовательной деятельности в старшей группе по формированию ЗОЖ детей «Мы здоровье сэкономим!»

Рецензент:

главный специалист отдела

Аи ПДО МКУ КНМЦ

О.В.Ткаченко

Подпись О.В.Ткаченко удостоверяю

Директор МКУ КНМЦ

№ 990 «24» октября 2024 г.

А.В.Шевченко



Дидактическое пособие  
Лэпбук  
«Здоровый образ жизни»



## СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация .....	3
Пояснительная записка .....	3
1. Особенности работы с лэпбуком.....	4
2. Формы, методы и приемы работы с лэпбуком .....	5
Заключение .....	6
Список использованных источников.....	7
Приложение 1 Содержание лепбука.....	8
Приложение 2 Консультация для родителей «Вредные и полезные продукты для детей» .....	15
Приложение 3 Конспект занятия в старшей группе по формированию ЗОЖ детей «Мы здоровье сбережем!» .....	19

## **Аннотация**

Авторами дидактического пособия являются педагоги МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 183» Грызлова Марина Зурабовна, Манахова Юлия Николаевна и инструктор по физической культуре Кандаурова Татьяна Владимировна, данное дидактическое пособие для закрепления знаний детей по теме «Здоровый образ жизни».

Данное пособие предназначено для использования в работе с детьми старшего дошкольного возраста, как для индивидуальной работы с детьми, так и для самостоятельных игр, а также для организованной образовательной деятельности. В дошкольном возрасте дети уже могут вместе с взрослыми участвовать в сборе материала: анализировать, сортировать информацию. Пособие отвечает требованиям ФООП ФГОС ДО. Лэпбук предназначен для групповой и индивидуальной деятельности; является развивающим, обучающим и игровым пособием.

### **Пояснительная записка**

Здоровые отношения с миром и с самим собой строятся с раннего детства. С периода младенчества и до подросткового возраста ребёнка это ответственность родителей. Здоровый образ жизни — это не только зарядка по утрам, но и экологичное отношение в первую очередь к себе, к своему физиологическому, эмоциональному и психологическому здоровью.

Детство – пора поисков ответов на разные вопросы. На протяжении всего дошкольного детства наряду с игровой деятельностью огромное значение для развития ребёнка приобретает познавательная деятельность, которая представляет собой не только процесс усвоения знаний, умений, навыков, но, главным образом, поиск знаний самостоятельно или под тактичным руководством взрослого в процессе сотрудничества.

Чтобы привить ребёнку здоровый образ жизни, родители сами должны следовать правилам ЗОЖ. Только если ребёнок будет понимать, что это не пустые слова для вас, он воспримет сказанное и применит к жизни.

В дошкольном возрасте для организма особенно важны сон, питание, гигиена и активный образ жизни, а также распорядок дня. Плавающий режим как минимум рассредотачивает, как максимум приводит к дисбалансу нервной системы.

Лэпбук отвечает требованиям ФООП ДО к предметно-развивающей среде:

- информативен;
- полифункционален: способствует формированию у дошкольников комплекса знаний о правилах здорового образа жизни.

Пригоден к использованию одновременно группой детей (в том числе с участием взрослого как играющего партнера);

- обладает дидактическими свойствами;

Методическое пособие - лэпбук представляет собой картонную папку – книжку размером А4. На страницах папки имеются различные кармашки, карточки, в которых собрана информация по теме.

Цель лэпбука : Формировать систему знаний, умений и навыков детей по формированию здоровому образу жизни .

Задачи:

- Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью;

- Развитие познавательного интереса, расширение кругозора детей;

- Обогащение и активизация словаря у детей. Лэпбук повышает познавательный интерес у детей, т.к дети самостоятельно, в любое время могут им пользоваться. Лэпбук так же подходит для организации индивидуальной работы с детьми и проведения бесед о здоровом образе жизни. С помощью изготовленных дидактических игр дети закрепляют полученные знания.

## **1. Особенности работы с лэпбуком**

Новое время диктует новые задачи и заставляет педагогов искать новые продуктивные формы работы с детьми по развитию физической активности детей дошкольного возраста.

Одним из перспективных методов, способствующих решению данной проблемы, является новая форма работы с детьми – лэпбук. Лэпбук – это универсальное пособие, которое может быть итогом самостоятельной деятельности детей, тематической недели, предусмотренной образовательной программой дошкольной образовательной организации. Может быть использован при реализации любой из образовательных областей, обеспечивая их интеграцию. При этом лэпбук - это не просто поделка. Это наглядно-практический метод обучения, заключительный этап самостоятельной исследовательской работы, которую ребенок проделал в ходе изучения данной темы. Чтобы заполнить эту папку, ребенку нужно будет выполнить определенные задания, провести наблюдения, изучить представленный материал. Создание лэпбука поможет закрепить и систематизировать изученный материал, а рассматривание папки в дальнейшем позволит быстро освежить в памяти пройденные темы. Лэпбук «Здоровый образ жизни» это отличный способ для повторения пройденного. В любое удобное время ребенок просто открывает «лэпбук» и с радостью повторяет пройденное, рассматривая сделанную вместе с воспитателем книжку. Объединяя обучение и воспитание в целостный образовательный процесс, лэпбук дает возможность педагогу построить деятельность на

основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, создать условия, при которых сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования. Использование лэпбука обеспечивает равенство возможностей, полноценное развитие каждого ребенка, независимо от места жительства, пола, национальности, языка, социального статуса, в том числе и для детей с особыми образовательными потребностями. Однако в научной литературе лэпбук не выделяют как одно из основных средств обучения.

Все вышесказанное позволило выявить следующие противоречия:

– между значимостью использования лэпбука для формирования потребности в ведении здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста и малой разработанностью этого вопроса применительно к организации совместной деятельности педагога и детей и самостоятельной деятельности детей;

– между соответствием использования нетрадиционных форм работы по формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью;

– между возможностью использования лэпбука для формирования понятия о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста и отсутствием разработанной системы подобного обучения.

Исходя из этого, мы поставили перед собой цель: использование лэпбука как средства формирования понятия о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу и другие информационные источники по теме.

2. Разработать систему мероприятий по созданию и использованию лэпбуков как средства формирования понятия о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

3. Воспитывать у детей умение активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместной деятельности.

4. Формирование целостной картины мира и расширение кругозора детей.

5. Побуждать детей самостоятельно, по своему желанию собирать и организовывать информацию.

6. Содействовать лучшему пониманию и запоминанию изучаемого материала и применению полученного опыта в новых жизненных ситуациях.

7. Обеспечить индивидуализацию образовательного процесса.

Известно, что старший дошкольный возраст — возраст становления и развития наиболее общих способностей, которые по мере взросления ребенка будут совершенствоваться и дифференцироваться. Одна из наиболее важных способностей - способность к познанию. Формирование потребности в ведении здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, при правильной ее организации, учит детей видеть проблему, искать способы её

решения, фиксировать результат, анализировать полученные данные. А новое, интересное методическое пособие – лэпбук прекрасный способ подать всю имеющуюся информацию в компактной форме, он интересен и полезен тем, что в нем содержится методический и практический материал способствующий саморазвитию детей и повышению их познавательной активности.

## **2.Формы, методы работы с лэпбуком**

Лэпбук средство для реализации деятельностного метода обучения. При его создании дети не получают знания в готовом виде, а добывают их сами в процессе собственной познавательно - исследовательской деятельности.

В результате данной технологии у детей развиваются универсальные умения, такие как:

- умение планировать предстоящую деятельность;
- договариваться со сверстниками;
- распределять обязанности;
- искать нужную информацию, обобщать её, систематизировать;
- самостоятельно давать объяснения на возникающие вопросы;
- принимать собственные решения, опираясь на свои знания и умения;
- используя устную речь, выражать свои мысли и желания.

Преимущества использования лэпбуков заключается в следующем, для детей:

- ребенок самостоятельно собирает нужную информацию, структурирует большой объем данных;
- побуждает интерес у детей к познавательному развитию;
- может разнообразить непосредственно – образовательную деятельность или совместную деятельность со взрослым и сверстниками;
- развивает креативность и творческое мышление детей;
- это простой для детей способ запоминания информации;
- объединяет участников образовательного процесса для увлекательного и полезного занятия.

Для педагога:

- Способствует организации материала по изучаемой теме в рамках комплексно-тематического планирования;
- Способствует оформлению результатов совместной проектной деятельности; Способствует организации индивидуальной и самостоятельной работы с детьми.
- Обеспечивает реализацию партнерских взаимоотношений между взрослыми и детьми.
- Способствует творческой самореализации педагога.

Лэпбук так же является эффективным средством для привлечения родителей к сотрудничеству.

Родители обеспечивают поддержку:

- организационную (экскурсии, походы)
- техническую (фото, видео материалы)
- информационную (сбор информации для создания лэпбука)
- мотивационную (поддерживание у детей интереса и уверенности в успехе)

Работа по использованию лэпбука для формирования у детей старшего дошкольного возраста заботы о собственном здоровье будет успешной, если:

- задачи будут реализовываться в условиях сотрудничества педагогов, родителей и воспитанников, что позволяет развивать физические способности детей;

- если действия участников образовательного процесса будут соответствовать целям и задачам образовательной программы дошкольного образования.

- все формы и методы, которые будут использованы во время работы, будут способствовать установлению доверительных отношений между педагогами, родителями и детьми, и формированию осознанного отношения детей к процессу совместной деятельности и способам ее реализации.

- лэпбук будет систематически использоваться в образовательной деятельности;

- будет организован свободный доступ детей к лэпбуку;

- будет формироваться устойчивый интерес дошкольников для создания и использования лэпбука.

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

Направлено на развитие логического и творческого мышления.

### **Заключение**

Результаты использования лэпбука «Здоровый образ жизни» в совместной деятельности: он помогает ребенку по своему желанию организовать информацию по изучаемой теме и лучше понять и запомнить материал (особенно учитывая, что у дошкольников наглядно-образное мышление). Наблюдения показывают, что и взрослым такая форма обучения тоже понравится. Это отличный способ для повторения пройденного. В любое удобное время ребенок просто открывает «лэпбук» и с радостью повторяет пройденное, рассматривая сделанную вместе с воспитателем книжку. Ребенок дошкольного возраста научится самостоятельно собирать и организовывать информацию – хорошая подготовка к обучению в школе.



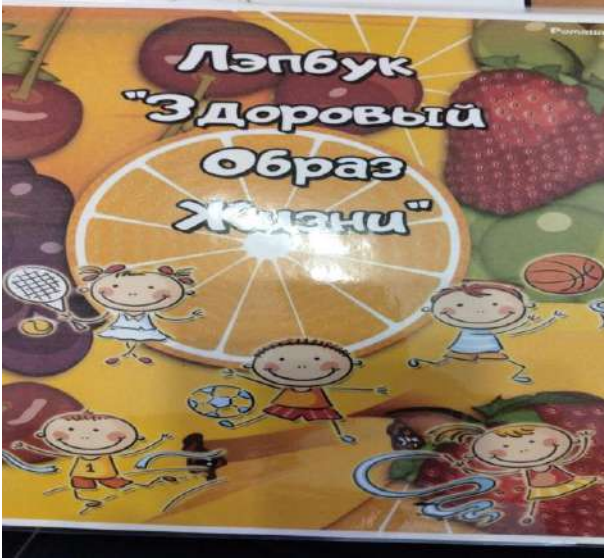
Лэпбук— это не просто метод, помогающий закрепить и отработать полученные знания, это полет фантазии, который может дать непредсказуемые результаты, это исследования, которые однажды начавшись, будут продолжаться всю жизнь, ведь если посеять в ребенке «зерно» открытия и исследования, оно будет расти и увеличиваться. Задача педагога лишь придавать детям уверенности в своих силах и правильно мотивировать на открытие новых горизонтов. С помощью лэпбука дети получают дополнительные знания. У детей сформируется интерес и чувство взаимопомощи.

### **Список использованных источников**

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>



Лэпбук «Здоровый образ жизни» представляет собой папку -раскладушку и содержит следующие игры:

- Лото «Полезная и вредная еда»
- Дидактическая игра «Найди и назови летние, зимние виды спорта»
- Дидактическая игра «Как правильно чистить зубы»
- Дидактическая игра «Как правильно мыть руки, ( для чего нужен предмет) »
- Гимнастика для глаз
- Раскраски
- Лото «Витамины».

Данный лэпбук предназначен для закрепления знаний и формирования ЗОЖ в свободное время .



### **Лото «Полезная и вредная еда»**

Цель: формирование у детей представления о влиянии пищи на их здоровье. Закреплять представление детей о том ,какая еда полезная ,а какая-вредная

для организма ,подвести их к пониманию противоречия: мне нравится эта еда, а моему организму она полезна?

**Задачи:**

- Дать элементарные представления о витаминах.
- Закреплять знания детей о пище и ее влиянии на здоровье.
- Формировать желание быть здоровым.

**Оборудование:** Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (лимонад, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, овощи, фрукты и др.).

**Ход игры:**

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. На зелёную картинку положить карточки с полезной едой, а на красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются.

**Итог:** Закрепляются знания о полезной и вредной еде.



### **Дидактическая игра «Найди и назови летние, зимние виды спорта»**

**Цель:** учить детей узнавать и правильно называть летние и зимние виды спорта, различать их, рассказывать о них.

**Задачи:**

- обогатить и систематизировать знания детей о видах спорта;
- активизировать словарь детей за счёт слов, обозначающих виды спорта, спортивный инвентарь;
- развивать логическое мышление, внимание, память.

**Оборудование :** карточки с видами спорта, загадки про них.

**Ход игры:** Ведущий (воспитатель) читает загадку про вид спорта дети отгадывают показывая карточку с правильным ответом.

**Итог:** Систематизируются знания у дошкольников по видам спорта.



### **Дидактическая игра «Как правильно чистить зубы»**

Цель: уточнить и систематизировать знания детей о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены.

Задачи:

Образовательные:

- раскрыть понятие личная гигиена, и ее значимость для сохранения здоровья человека;
- продолжать формировать гигиенические навыки и умения у дошкольников;
- формировать представления о предметах личной гигиены;
- активизация словаря: здоровый образ жизни, личная гигиена, предметы личной гигиены;

Воспитательные:

- воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью. стремление вести здоровый образ жизни.

**Ход игры:**

Вариант 1

Воспитатель показывает и объясняет детям последовательность чистки зубов, используя карточки. Детям предлагается запомнить последовательность и разложить карточки в правильном порядке.

Вариант 2

Воспитатель рассказывает и показывает приёмы чистки зубов, используя игровые тренажеры. Демонстрирует, как правильно держать зубную щетку, выдавливать зубную пасту на щетку, рассказывает о правильном хранении принадлежностей для чистки зубов. Обращает внимание детей на правильные движения щетки «сверху-вниз», «снизу-вверх», «слева – направо». Детям предлагается выполнить действия самостоятельно используя все тренажеры.

Итог: Формируются умения ухаживать за собой, соблюдать правила гигиены.



### **Дидактическая игра «Как правильно мыть руки, ( для чего нужен предмет) »**

**Цель:** закреплять умение ребенка последовательно выполнять действия при мытье рук . Познакомиться с предметами гигиены и их использованием.

**Оборудование.** Гребень, мыло, полотенце, умывальник.

#### **Ход игры.**

**Вариант 1** Предметы гигиены лежат возле воспитательницы на столике и на стуле. Педагог называет по имени одного ребенка: "Саша, скажи, что ты видишь здесь?" Ребенок называет отдельные предметы и показывает их. Если он что-либо пропустил, другие дети его дополняют до тех пор, пока все предметы не будут названы. Далее педагог задает другому вызванному ребенку следующий вопрос: "Аня, есть у вас дома мыло?" Когда ребенок ответит утвердительно, педагог просит: «Принеси мыло. Посмотри на него внимательно и понюхай его. Что мы с ним делаем? Для чего нам мыло?».

"Для чего маме гребень? Какие гребни у вас дома?". В заключение дети умывают и купают кукол, вытирают их и т.д.

**Вариант 2.** Ход игры: взрослый обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последовательность действий:

- засучить рукава (дети произносят потешку: «Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!»);
- открыть кран;
- сложить ладони рук «лодочкой»;
- подставить руки под струю воды, вымыть их;
- закрыть кран;
- вытереть руки полотенцем.

**Итог :**Закрепляются умения культурно –гигиенических навыков.



## Гимнастика для глаз

**Цель гимнастики:** профилактика нарушений зрения дошкольников, предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, общее оздоровление зрительного аппарата.

**Условия:** Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

**Время:** Выполняются 2-4 мин.

**Правило:** При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

(Детям с патологией зрения противопоказана данная гимнастика)

**Прием проведения** – наглядный показ действий.

**Итог:** Снижается напряжение на глаза у детей.



## Раскраски

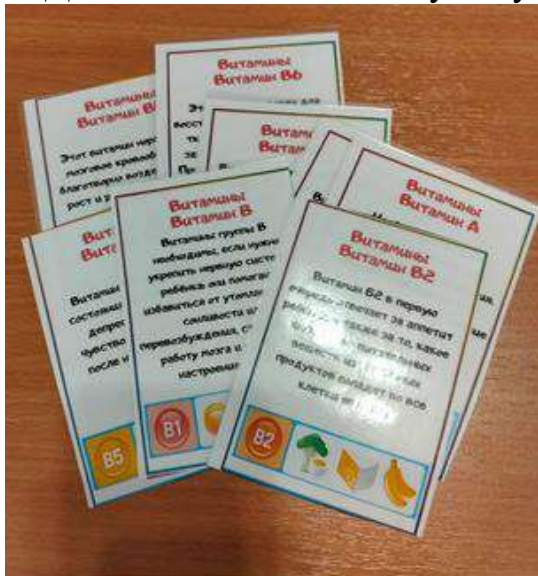
**Цель:**

-познакомить с видами спортивного инвентаря, присущий определённому виду спорта; (с помощью раскрасок)

-обогащать активный и пассивный словарь детей, развивать связную речь.

-развивать мелкую моторику.

Итог: Дети запоминают какому виду спорта нужен тот или другой инвентарь.



### Лото «Витамины»

#### Цель:

Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье; познакомить с понятием «витамины»; рассказать о пользе витаминов, их значении для здоровья человека.

**Задачи:** - учить детей различать витаминосодежащие продукты.

**Материал:** карты по принципу лото, в центре которых указаны названия витаминов; карточки с изображениями продуктов, и контрольные карты.

**Ход игры.** В игре участвуют от 2 до 6 детей. Каждый ребенок выбирает себе карточку с определенным витамином (у ведущего маленькие карточки, который называет продукт и ребенок, узнав, свой витамин забирает карточку себе). Побеждает тот, кто первый закроет все картинки дублером.

Итог: Формируются знания о фруктах и овощах, какие витамины в них содержатся.



### **Настольная игра «Распорядок дня»**

**Цель:** познакомить детей с частями суток основными

**Задачи:** - формировать культуру здоровья детей, уважительно относиться к своему здоровью.

- убедить детей в необходимости соблюдения режима дня.
- учить составлять режим дня.
- прививать умение правильно распределять время на работу и отдых.
- учить ценить время.

**Материал:** карточки формата А4 с изображением разных режимных моментов, маленькие карточки с изображением предметов.

**Ход игры:**

В игре участвует 5 человек. Детям раздаются карточки с изображением действий, которые выполняет ребенок в разные части суток и пустых квадратов (для маленьких предметных картинок). Ведущий показывает маленькие картинки с изображением предметов, необходимых для соблюдения режима дня. Положив карточку на нужное место, ребенок должен составить предложение, указав в нем для чего ему нужен этот предмет в определенное время суток (Например: Утром мне нужна зубная щетка, чтобы почистить зубы)).

**Итог:** Закрепляются знания о режиме дня.



### Консультация для родителей на тему: «Вредные и полезные продукты для детей»

#### **Самые полезные продукты для детей**

Список полезных продуктов для детей составить достаточно трудно. Нормы питания детей разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определённые виды пищи...

#### **1 место: яблоки.**

Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. А пектины помогают процессу пищеварения. Также яблоки богаты микроэлементами, в частности железом, и предотвращают развитие анемии.

**2 место** поделили **морковь** – кладёшь бета-каротина – и **капуста** брокколи, которая к тому же является диетическим продуктом.

#### **3 место: лук.**

Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей лук любят и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный чеснок.

#### **4 место: каши.**

Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребёнка и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день.

**5 место: молочные продукты**, содержащие бифидо и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. Здоровое питание детей обязательно должно подразумевать наличие в их меню кефира и творога. Если добавить к ним фрукты – то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!

### **Самые вредные продукты**

Производители тратят немалые средства на рекламу товаров питания. Покупателей привлекает яркий дизайн упаковок, обещанные полезные качества и гарантия безвредных компонентов в их составе. «Все самое лучшее – детям», и продукты, оказавшись на семейном столе, без сомнений, используются в детском питании как полезные и вкусные.

Оптимистичная реклама и маленький шрифт на упаковке скрывают ингредиенты не просто вредного, но и опасного для ребенка состава. Парадокс, но рейтинг таких продуктов состоит из любимых детьми газированных напитков, чипсов, кетчупов, мороженого, колбас, жележных конфет и шоколадных батончиков.

### **Газированные напитки**

Известные продукты, утоляющие жажду и поднимающие тонус – кола, спрайт, фанта. В них нет ничего общего с витаминными напитками, приготовленными из натуральных соков. Вредные – состоят из красителей, усилителей вкуса, стабилизаторов, консервантов, сахара, аспартама и бензоата натрия, что воистину можно назвать гремучей смесью. Подтверждением этому стало использование газировок в быту как средств очистки от накипи и выведения пятен.

### **Чипсы – коронное блюдо фастфуда**

Любимые детьми продукты быстрого приготовления – хрустящие чипсы. В идеале они готовятся из картофеля, обжаренного в растительном масле. Дешевый и быстрый вариант получают из муки и соевого

модифицированного крахмала. За короткое время приготовления чипсы успевают впитать масло в недопустимом количестве для детей. При полном отсутствии сколько-нибудь значимой пищевой ценности чипсы содержат вредные пищевые добавки, усилители вкуса и канцерогены.

### **Молочные продукты – творожки, сметанка и сливки**

Предприимчивые производители продуктов питания скрывают ненатуральные ингредиенты названиями, не вызывающими у покупателей подозрения. Сливочное масло (натуральный продукт из коровьего молока) применяется в рационе детей с годовалого возраста. Маргарины и спреды, содержащие транс-жиры – самые опасные компоненты блюд в меню ребенка, не достигшего трех лет. По сути, «сливки» – это те же спреды, внешне имитирующие сливочные продукты и обильно приправленные пищевыми добавками. В их состав входят растительные гидрогенизированные жиры (транс-жиры), вредные красители, ароматизаторы и консерванты.

### **Чупа-чупс – в какой цвет красить будем?**

Лакомства, вызывающие неизменный восторг у ребенка, занимают лидирующие позиции среди вредных продуктов питания. Чупа-чупс содержит в избытке сахар, красители и ароматизаторы. Аллергические проявления на коже – самые частые спутники при употреблении леденца на палочке насыщенных желтого, красного, синего и зеленого цветов. Повышенное слюноотделение при сосании леденца рефлекторно усиливает продукцию желудочного сока, что при отсутствии пищи вызывает раздражение слизистой желудка.

### **Колбасы – вареные, копченые и вяленые**

Вареные колбасы и сосиски не рекомендуются в качестве питания малышам до достижения возраста 3-4 лет. Сырокопченые, вяленые и копченые колбасные изделия противопоказаны для детей младше 7 лет.

Состав многих колбас не может похвастать натуральными компонентами. Модифицированный белок сои с усилителями вкуса скрывают несовершенство продукта, способного вызывать головные боли и раздражительность у ребенка. Вредные жиры в мясных изделиях такого рода в виде свиной шкурки, нутряного жира и сала повышают уровень холестерина, способствуют возникновению заболеваний поджелудочной железы и печени.



## Конспект НОД в старшей группе по формированию ЗОЖ детей

### «Мы здоровье бережем!»

**Цель:** воспитание у дошкольников бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **Задачи:**

*Образовательные.*

- Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
- Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом.
- Сформировать у детей представление о полезных продуктах.
  - Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, кислород, полезные продукты, ЗОЖ.

*Развивающие.*

- Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.
- Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.

*Воспитательные.*

- Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

#### **Методические приёмы:**

Художественное слово, создание проблемных ситуаций, беседа, упражнения на дыхание, игры, демонстрационный материал, физкультминутка, музыкальное сопровождение, обращение к жизненному опыту детей.

**Оборудование:** модель солнца, карточки с изображением распорядка дня, продуктов, фото на слайдах, ноутбук, мультимедийный проектор, аудиозапись для физ.минутки.

**Оборудование для опыта:** ёмкость с водой, трубочки и стаканчики по количеству детей.

**Предварительная работа:** Рассматривание детских энциклопедий, беседы о гигиене, закаливании, правильном питании, пользе физкультуры, чтение литературы, загадывание загадок, игры с мячом «Вредно-полезно» формирование здоровьесберегающих умений и навыков.

**Интеграция образовательных областей:** "Познание", "Социально-коммуникативная", "Речевая", "Физическая".

**Ход занятия:**

**Воспитатель.** Дети, я приглашаю вас в круг радости. Давайте поприветствуем друг друга! Повторяйте за мной:

Здравствуй, Мир! *(дети поднимают руки вверх)*

Здравствуй, Свет! *(руки - в стороны)*

Здравствуй, добрый Человек! *(дети протягивают руки вперед)*

Да, ребята, человек при встрече с другими людьми говорит замечательное слово - «Здравствуйте!». Так он желает здоровья и мира своим родным, знакомым и незнакомым людям. Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья.

*(Выходит Печкин)*

**Печкин:** -**Всем здравствуйте, у меня для вас письмо, получите , распишитесь, до свиданья**

**Воспитатель:** -Здравствуйте, благодарим вас дорогой Печкин, до свиданья . *(Печкин уходит и оставляет бутылку)* Ребята это Письмо от кота Матроскина и Шарика из Простоквашино. У них случилась беда. Никак не выздоровеет Дядя Фёдор. А вот что пишут Матроскин и Шарик:

«Здравствуйте, дорогие ребяташки. Случилась беда. Так долго болеет Дядя Фёдор. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радуется ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, как его здоровье сохранить. Очень надеемся, что вы нам поможете».

**Воспитатель:** Что, ребята, поможем нашим друзьям? Расскажем, как беречь своё здоровье, чтобы меньше болеть, и сделаем для дяди Федора подарок?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** С чем можно сравнить здоровье?

**Дети:** С улыбкой, с солнцем.

**Воспитатель:** Сегодня мы поговорим о здоровье и соберём для наших друзей лучики здоровья.

*(Воспитатель подходит с детьми и садятся на стулья)*

**Воспитатель:** Что вы видите на экране?

**Дети:** картинки с распорядком дня.

**Воспитатель:** Режим дня помогает нам распределить день по порядку. Мы с вами, благодаря режиму дня, не опаздываем, знаем, когда время кушать, гулять и заниматься.

**Игра «Разложи картинки по порядку»**

*(подъём, зарядка, утренний туалет, завтрак, занятия, прогулка, обед, тихий час, гимнастика после сна, полдник, игра, ужин, прогулка, вечерний туалет, сон)*

**Ребенок:** Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья,

Должен быть режим у дня.

*Ребёнок прикрепляет первый лучик здоровья к солнышку.*

**Воспитатель:** Как называется наш первый солнечный лучик? (режим дня) *(Воспитатель подходит с детьми к 2 столу)*

**Воспитатель:** Посмотрите, что забыл Печкин?

**Дети:** Бутылку

**Воспитатель:** Кто знает, что в ней находится? (пустая)

- На самом деле в бутылке живёт невидимка. *(Провожу эксперимент, опуская бутылку в воду)*

- Что это за пузырьки выходят?

**Дети:** Воздух

**Воспитатель:** Значит внутри бутылки был воздух.

А почему нам нужен воздух?

**Дети:** Чтобы жить, дышать.

**Воспитатель:** Сейчас мы с вами поиграем с воздухом. *(детям раздаю стаканчики с водой и трубочками)*

- Воздух из лёгких поднимается и выходит, когда вы выдыхаете. Поэтому у вас получаются пузырьки.

- Если воздух нам так необходим, то какой он должен быть? Каким воздухом нужно дышать?

**Дети:** Чистым, свежим.

**Воспитатель:** А почему нужно проветривать комнату?

**Дети:** Чтобы не собирались микробы и бактерии.

**«Дыхательное упражнение»**

**«НАДУЙ ШАРИК»** Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш»,



вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**Воспитатель:** В лёгкие поступил кислород и сразу хорошо организму стало.

**Ребенок:** Без дыхания жизни нет

Без дыхания меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышит он и я и ты.

*Ребёнок прикрепляет второй лучик здоровья к солнышку.*

**Воспитатель:** Как он называется? (свежий воздух)

- А теперь встанем в большой круг и я вам загадаю загадку .

**Как только утром я проснусь,**

**Присяду, встану и нагнусь –**

**Все упражнения по порядку!**

**Поможет вырасти ...**

**Дети:** Зарядка

**Воспитатель:** И мы с вами сейчас выполним гимнастику, чтобы не болеть.

*(Выполнение гимнастики под музыку)*

«Неболейка».

Для профилактики простудных заболеваний (Пикулева)

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

(поглаживаем ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб ни кашлять, ни чихать

Надо носик растирать.

(растирают крылья носа, указательными пальцами)

Лоб мы тоже разотрём,

Ладоньку держим козырьком.

(растирающие движения в стороны - вместе)

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело!  
Знаем, знаем – да – да – да! –  
Нам простуда не страшна!

(потирают ладони друг о друга)

**Ребёнок:** Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Физкультурой с тобой

Будем заниматься.

*Ребёнок прикрепляет третий лучик здоровья к солнышку.*

Воспитатель: Как он называется? (гимнастика)

**(Выходит девочка чумазая)**

Воспитатель: Посмотрите ребята кто это за девочка чумазая, как зовут тебя.

Маша:

Я на солнышке лежала,

Руки кверху я держала,

Вот они и загорели.

Воспитатель: Как вы думаете, она грязная?

Дети: Да

Что нужно сделать, чтобы она была чистая?

Дети: умыться

Воспитатель: Давайте расскажем Маше, какие принадлежности для умывания нужны, чтобы быть чистыми и здоровыми?

**Загадки про предметы личной гигиены**

(Дети угадывают предметы личной гигиены)

Хоть на вид она не очень хороша  
И немножечко похожа на ежа,  
Очень любит перед тем, как лягу спать,  
На зубах моих минутку поплясать.  
(Зубная щетка)

Белая река  
В пещеру затекла,  
По ручью выходит —  
Со стен всё выводит.  
(Зубная паста)

Мыло и подружка  
Помоют Андрюшку.  
Подружка по спине плясала,  
Спинка розовой стала.  
(Мочалка)

Ускользает как живое,  
Очень юркое такое.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.  
Глаза я крепко закрываю,  
В голову его втираю,  
А потом водой смываю.  
Это средство для волос,  
Может быть даже без слез.  
(Шампунь)

Длинная дорожка,  
Два вышитых конца,  
Мягкая и чистая  
После купания осушит меня.  
(полотенце)  
Парикмахеру нужны,  
Очень разная они  
Редкие и частые,  
Но всегда зубастые.  
(Расчески)  
Лег в карман и караулю —  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос.  
(Носовой платок)

**Воспитатель:** Знаете, как говорят люди: «Чистота – залог здоровья»

**Ребенок:** Чтобы не один микроб

Не попал случайно в рот.

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

*Ребёнок прикрепляет четвёртый лучик здоровья к солнышку.*

*(Дети садятся) Выходит мальчик ест гамбургер, и пьет Кока-колу, Останавливается, держится за живот и плачет)*

**Воспитатель:** Ребята посмотрите кто к нам пришел, мальчик что случилось почему ты плачешь? Расскажи нам.

**Мальчик:** Утром я ел шоколад, грыз леденцы, сухари и орехи, затем я съел холодное мороженое ,поел гамбургер, пил сладкую газировку. Было так вкусно! Потом у меня стал болеть живот и голова. Помогите мне!

**Воспитатель:** Ребята, разве можно так питаться?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** Правильно, чтобы вырасти большими и здоровыми, надо есть полезные, разнообразные и витаминные продукты. Сегодня мы расскажем тебе, о полезных и вредных продуктах.

Воспитатель: Дети, предлагаю вместе с нашим гостем отправиться в путешествие в мир продуктов. Поиграем в игру «Полезное – вредное».

Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы отвечайте на вопрос «Да», если про вредную — отвечайте «Нет»:

- Каша - вкусная еда, это нам полезно?
- Лук зеленый есть всегда, вам полезно, дети?
- В луже грязная вода, пить ее полезно?
- Щи - отличная еда, щи - полезны детям?
- Мухоморный суп всегда, есть полезно детям?
- Фрукты - просто красота! это нам полезно?
- Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки?
- Овощей растет гряды, овощи полезны?

-Сок, компот на обед, пить полезно детям?

-Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети?

**Воспитатель :**Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

**Дети:(хором) :** Да!

**Воспитатель:** Чтоб здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться.

Теперь ты убедился, что гамбургеры и кока кола, а также много сладостей вредны? Будешь еще их кушать каждый день?

**Воспитатель:** Ребята а чтобы наш гость не забыл какие продукты вредные а какие полезные мы с вами сделаем плакат, согласны? И ты мальчик к нам присоединяйся (Дети подходят к столу, выбирают отдельно картинки с вредными и полезными продуктами, потом берут клей и приклеивают к ватману, когда работа закончилась, дети присаживаются)

**Ребенок:** Чтоб здоровым оставаться

Нужно правильно питаться

Пищей сладкой, шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, солёного

Ты остерегайся.

А вот овощи и фрукты

Очень вкусные продукты

*(прикрепляют последний лучик к солнышку)*

- Давайте подойдём к нашему солнышку и посмотрим, какое красивое оно стало. Засверкало наше солнышко лучиками яркими.

- Посмотрите на наше солнышко и вспомните, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

- Дети:** 1. соблюдать режим дня
2. проветривать помещение
  3. выполнять гимнастику, заниматься спортом
  4. чистить зубы, умываться (Чистота – залог здоровья)
  5. Правильно питаться

**Воспитатель:** Теперь я знаю точно, что вы будете здоровы. И Матроскина с Шариком научите беречь своё здоровье. Отправим в Простоквашино нашу газету по почте. Пусть оно напоминает им о здоровом образе жизни! (Звонит Печкину, тот приходит и забирает газету в Простоквашино)

Итог занятия: Дети сидят

**Воспитатель:** Ребята вам понравилось наше занятие сегодня?

**Дети:** Что именно вам понравилось и запомнилось больше всего (ответы детей)

- Наше занятие закончилось! До свидания!



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Кадаурова Татьяна Владимировна

МБДОУ 183

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

Консультация для родителей "Преемственность ДОО и семья в физическом воспитании дошкольников"

Номер свидетельства: СВ6272208

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



Ирина Космылина

02 февраля 2024 г.



свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Кадаурова Татьяна Владимировна

МБДОУ 183

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

Спортивное открытое занятие "В гости к божьей коровке "

Номер свидетельства: СВ6272168

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



Ирина Космылина

10 марта 2024 г.



свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Кадаурова Татьяна Владимировна

МБДОУ 183

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

Сценарий спортивного праздника

"Зов джунглей"

Номер свидетельства: СВ6272227

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



Ирина Космылина

15 мая 2024 г.



свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Кадаурова Татьяна Владимировна

МБДОУ 183

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

Сценарий спортивного праздника " Путешествие по сказкам Пушкина"

Номер свидетельства: СВ6272183

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



Ирина Космылина

02 июня 2024 г.



свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Кадаурова Татьяна Владимировна

МБДОУ 183

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

Методическая разработка

«Спортивные праздники

как одна из эффективных форм

социально-педагогической работы с детьми и ДОО»

полный текст статьи

<http://solncesvet.ru/публикации/методические-материалы/>

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



Ирина Космылина

02 октября 2024 г.



свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391



**НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД  
НАСЛЕДИЯ МЕНДЕЛЕЕВА**

АНО «ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА УЧИТЕЛЯ 21 ВЕКА»  
РОССИЙСКИЙ ХИМИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Д.И.МЕНДЕЛЕЕВА  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.В.ЛОМОНОСОВА  
МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА  
ЖУРНАЛ «ВЕСТНИК ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ»

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ПЕДАГОГОВ  
«МОЙ ЛУЧШИЙ УРОК»**

**ДИПЛОМ**

**НАГРАЖДАЕТСЯ**

**Кандаурова**

**Татьяна Владимировна**

**занявшая II место**

**в финале Всероссийского конкурса**

Проректор  
по развитию образовательных программ  
и международной деятельности  
РХТУ им. Д.И. Менделеева

Научный руководитель  
Химического факультета МГУ  
академик РАН, профессор, доктор химических наук

Главный редактор журнала «Вестник образования России»,  
Заслуженный учитель России

Председатель правления НО Благотворительный фонд  
наследия Менделеева, доктор педагогических наук,  
член-корреспондент РАО

Исполнительный директор НО Благотворительный фонд  
наследия Менделеева, кандидат педагогических наук,  
Заслуженный учитель России



И. В. Ерёмин

С.Н.Калмыков

Ю.И.Глазков

М.В.Богуславский

Е.Е.Шестернинов

17 января 2024 г.  
г. Москва



Общество с ограниченной ответственностью  
«Межрегиональная Академия Профессионального Роста»  
(ООО «МАПР»)

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Кандаурова Татьяна Владимировна**

**с 16.10.2023г. по 17.10.2023г.**

*прошел(а) повышение квалификации  
в обществе с ограниченной ответственностью  
«Межрегиональная Академия Профессионального Роста» (ООО «МАПР»)*

**по программе «Оказание первой доврачебной помощи в учреждениях образования  
в условиях реализации ФГОС»  
в объёме 16 часов**

Лицензия № 08928 от 28.01.2019г.

Регистрационный номер 580



Директор

Секретарь

Ю.С. Федоров

И.В. Сурнина

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Кандаурова Татьяна Владимировна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Некоммерческой организации  
Благотворительный фонд наследия Менделеева

с 11 января 2024

по 17 января 2024

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

ПК № 0100281

по дополнительной профессиональной программе

**«Эффективные технологии современного образования»**

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

ДО-00638

Город

Москва

Дата выдачи

17 января 2024 г.

в объеме 72 часа



*Е.Е. Шестернинов*  
Шестернинов Е.Е.  
*А.А. Конурбаева*  
Конурбаева А.А.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Негосударственное образовательное частное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Краснодарский многопрофильный институт  
дополнительного образования»

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201702928

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

06-1/1505-24

Город

Краснодар

Дата выдачи

15 мая 2024 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**КАНДАУРОВА  
Татьяна Владимировна**

в период с 22.04.2024г. по 15.05.2024г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

**НОЧУ ДПО**

**«Краснодарский многопрофильный институт  
дополнительного образования»**

по дополнительной профессиональной программе

**Физическая культура и спортивная работа в организациях  
дошкольного образования в условиях реализации ФГОС**

в объеме

**72 часа**



Руководитель

Секретарь

*[Signature]*  
К. Т. Хопёрсков

*[Signature]*  
Е. Б. Новикова



Департамент образования администрации  
муниципального образования город Краснодар



*Почетная Грамота*  
награждается

**Кандаурова  
Шатъяна Владимировна**

*инструктор по физической культуре  
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 183»*

*за добросовестный труд, профессиональное  
мастерство и высокие результаты работы  
в 2020 – 2021 учебном году*

*Директор департамента*



*А.С.Некрасов*

*Приказ от 04 июня 2021 № 726  
г.Краснодар*