

## **РЕЦЕНЗИЯ**

на методическое пособие

«Лэпбук валеологической направленности «Будь здоров!»  
воспитателя МАДОУ д/с № 12 г. Славянска-на-Кубани  
муниципального образования Славянский район  
**Серенко Валентины Сергеевны**

Методическое пособие «Лэпбук валеологической направленности «Будь здоров!»» предназначено для детей среднего дошкольного возраста и является средством развивающего обучения, где применяются современные технологии: коммуникативные и игровые, технологии организации самостоятельной и коллективной деятельности, технологии проектной деятельности по воспитанию валеологической культуры и здорового образа жизни. Пособие может быть использовано для организации совместной работы педагога и детей, а так же для самостоятельной индивидуальной и коллективной деятельности воспитанников.

Актуальность методического пособия обусловлена прогрессирующей тенденцией к росту заболеваемости и снижению уровня здоровья детей дошкольного возраста.

Новизна пособия заключается в том, что 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.

Методическое пособие имеет четкую структуру и яркое оформление, что помогает ребенку в доступной форме быстро и эффективно усвоить новую информацию или повторить пройденную.

Лэпбук по валеологии «Будь здоров!», по мнению автора, стоит использовать на фронтальных занятиях по познанию себя, используя иллюстрации, дидактические игры, загадки, физминутки и прочее. Автор утверждает, что пособие так же незаменимо для организации самостоятельной деятельности детей, требующей приложения умственных усилий. Педагог же, наблюдая за самостоятельной деятельностью детей в работе с лэпбуком, получает возможность выявить их знания, уровень их умственного развития, особенности поведения, в каких знаниях по валеологии дети сильны, в чём отстают.

Лэпбук валеологической направленности «Будь здоров!» содержит дидактические игры «Судоку», «Предметы личной гигиены», картотеку физминуток и «Зарядку в стихах», загадки, правила личной гигиены, иллюстрации, направленные на формирование валеологической культуры, которые способствуют донесению до ребят информации, что нужно беречь свое здоровье, развивать навыки и формировать привычки ведения здорового образа жизни, а также формировать представления о предметах личной гигиены: (мыло, полотенце, зубная щетка, шампунь, носовой платок, расческа); развивать зрительное восприятие. В процессе игр у дошкольников

развивается познавательная активность, инициатива и самостоятельность, воспитывается умение активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместной деятельности.

В результате использования методического пособия «Лэпбук валеологической направленности «Будь здоров!»! у детей сформируются валеологические знания и культура; знания о частях своего тела, их назначении; гигиенические навыки; знания об органах чувств и как они функционируют; ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Представленное на рецензирование методическое пособие соответствует современным требованиям ФГОС ДО и ФОП ДО, отвечает принципам безопасности и мобильности. Пособие может быть рекомендовано для использования в работе педагогам ДОУ, а также студентами при подготовке к практике и ее проведении, родителям детей дошкольного возраста, заинтересованным в формировании здорового образа жизни.

«05» октября 2023 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук  
доцент кафедры профессиональной педагогики,  
психологии и физической культуры  
филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
университет» в г. Славянске-на-Кубани

Р. А. Лахин



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 12 г. Славянска-на-Кубани  
муниципального образования Славянский район  
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Западная № 179, 8-861-46-4-10-62,  
[detskiy-sad12@mail.ru](mailto:detskiy-sad12@mail.ru), <http://dou-12snk.ru/>

*Методическое пособие  
«Лэпбук валеологической направленности «Будь здоров!»  
(для детей среднего дошкольного возраста)»*



Разработал

Воспитатель МАДОУ д/с № 12

Серенко Валентина Сергеевна

г. Славянск-на-Кубани

2023 год

## Содержание

1. Аннотация	3
2. Введение	4
3. Основная часть	6
4. Заключение	11
5. Список литературы	11
6. Приложения	
Приложение № 1. «Лэпбук валеологической направленности «Будь здоров!» (развороты)	12
Приложение № 2. Б Загадки «Части тела»	15
Приложение № 3. Карточка «Зарядка в стихах»	17
Приложение № 4. Карточка физминуток	18
Приложение № 5. Д/и «Предметы личной гигиены»	19
Приложение № 6. Д/и «Судоку»	20
Приложение № 7. Правила личной гигиены «Азбука здоровья»	22
Приложение № 8. Иллюстрации: «Мое лицо», «Моё тело», «Органы чувств», «Мой глаз», «Мой рот», «Моя нога», «Мои руки»	23

## 1. Аннотация

Методическое пособие «Лэпбук валеологической направленности «Будь здоров!» содержит практический материал для проведения занятий с одним ребенком или подгруппой детей. Его использование поможет изучению нового и закреплению ранее изученного материала в игровой форме. Методическое пособие адресовано воспитателям детских садов. Оно может использоваться как индивидуально, так и с подгруппой детей, самостоятельно или совместно со взрослым. Так как интерес детей требует постоянно новых знаний, событий, поэтому пособие можно пополнять, делая дополнительные окошки, кармашки, в зависимости от возраста и потребностей детей.

Методическое пособие имеет яркое, красочное оформление и представлено в виде самодельной книги формата А4, состоящей из 4 ламинированных страниц, которая открывается в разные стороны, внутри находятся конвертики с различными заданиями, все картинки цветные. В лэпбуке представлена интересная и полезная информация о том, как наиболее интересно познакомить с новым и закрепить пройденный материал.

Содержание дидактического материала можно пополнять и усложнять. Пособие является средством развивающего обучения, где применяются современные технологии: коммуникативные и игровые, технологии организации самостоятельной и коллективной деятельности, технологии проектной деятельности.

Работа с лэпбуком позволит разнообразить процесс образования и воспитания детей и повысит их познавательный интерес. По мере взросления детей задания лэпбука можно менять, постепенно усложняя их по возрасту.

Новизна пособия заключается в том, что 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.

## 2. Введение

Проблема воспитания валеологической культуры у дошкольников, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, как никогда является актуальной на сегодняшний день.

Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить ребёнка с детства бережно относиться к самому себе, сохранять, развивать, приумножать то, что дано самой природой. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Задача взрослых состоит в том, чтобы сформировать у ребенка навыки правильного отношения к своему здоровью, умение заботиться о своем организме.

Для формирования ЗОЖ кроме традиционных методов я выбрала нетрадиционный и интересный для детей – лэпбук.

Лэпбук значит "наколенная книга" (lap - колени, book - книга). Это такая небольшая папка, которую можно удобно разложить у себя на коленях и за один раз просмотреть все ее содержимое. Но, несмотря на кажущуюся простоту, в ней содержатся все необходимые материалы по теме. Информация, которая представлена в ней, оформляется в виде открывающихся окошек, вынимающихся и разворачивающихся листочков, в неё наклеены маленькие книжки (миникнижки — простые и фигурные, в виде кармашков, гармошек, и т. д., и прочих забавных деталей. Они, с одной стороны, призваны привлечь интерес ребенка к самой папке. А с другой стороны, это прекрасный способ подать всю имеющуюся информацию в компактной форме.

Почему лэпбук?

1. Он помогает ребенку по своему желанию организовать информацию по изучаемой теме и лучше понять и запомнить материал.

2. Это отличный способ для повторения пройденного. В любое удобное время ребенок просто открывает лэпбук и с радостью повторяет пройденное, рассматривая книжку.

3. Лэпбук хорошо подойдет для занятий в семье. Можно выбрать задания под силу каждому (для малышей – кармашки с карточками или фигурками животных, например, а старшим детям – задания, подразумевающие умение писать и т. д.) и сделать такую коллективную книжку.

4. Это очень интересно!

Лэпбук – это всегда совместная работа родителей, педагога и детей, которая всех сплачивает и делает увлекательной такую важную работу.

Исследовательская и творческая работа при создании валеологического лэпбука формирует устойчивую мотивацию к ЗОЖ.

Методическое пособие направлено на знакомство и расширение представлений детей о своем теле, его частях, об органах чувств и их работе, их гигиене. Материал лэпбука позволит тренировать и развивать познавательные способности детей: внимание, восприятие, память, мышление, воображение и речь.

### **Актуальность**

Краткий обзор состояния здоровья детского и взрослого населения страны показывает прогрессирующие тенденции к росту заболеваемости, снижению уровня здоровья и к сокращению продолжительности жизни. Особенно тревожное положение складывается со здоровьем детей. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков за последние десять лет количество дошкольников с хронической патологией увеличилось в два раза, а не имеющих отклонений в состоянии здоровья снизилось в три раза.

Будущее, как в России, так и в мире, безусловно, за молодым поколением. Однако лишь только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности.

Актуальность методического пособия обусловлена прогрессирующей тенденцией к росту заболеваемости и снижению уровня здоровья детей дошкольного возраста. Поэтому, в настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Для формирования валеологической культуры у дошкольников нами разработан лэпбук «Будь здоров!» для детей 4-5 лет.

**Цель** лэпбука «Будь здоров!»: формирование начал валеологической культуры у дошкольников, закрепление полученных знаний и умений в занимательной игровой форме.

**Задачи** лэпбука «Будь здоров!»:

*Образовательные:*

Познакомить детей с частями своего тела, их назначением и уходу за ними.

Ознакомление с органами чувств и с тем как они функционируют.

Активизировать словарный запас за счет новых слов (гигиена, закаливание, здоровый образ жизни и пр.).

Формировать знания детей о способах укрепления здоровья.

*Развивающие:*

Развивать воображение, мышление в процессе наблюдений.

Развивать наблюдательность.

Развивать активную речь детей.

Развивать логическое и ассоциативное мышление, произвольное внимание.

Развивать индивидуальные способности ребенка, познавательный интерес, речевые и коммуникативные навыки и творческое воображение.

Развивать умение понимать задание и точно выполнять его.

*Воспитательные:*

Воспитывать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Воспитывать осознанное ведение здорового образа жизни.

### **3. Основная часть**

Валеологическое воспитание – осознанное отношение к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а также самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Формирование у детей валеологической культуры включает:

- валеологические знания;
- интерес к оздоровлению собственного организма и сознательную установку на ведение здорового образа жизни;
- развитие навыков и формирование привычек ведения здорового образа жизни;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих. Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

**Главная цель валеологического образования** - помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать малышу понять, что здоровье - главная ценность жизни человека.

Валеологизация педагогического процесса в детском саду строится таким образом, чтобы создать педагогический процесс на единых требованиях к охране здоровья, физическому и общему развитию ребенка.

#### **Принципы валеологического образования дошкольников:**

1. Системный подход - то есть воспитание осуществляется в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребенка. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, не работать с душой и нравственностью.
2. Деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности со взрослыми. Успешное решение задач



валеологического воспитания возможно только при объединении усилий всех специалистов детского сада и родителей.

3. Принцип «Не навреди» предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления.

4. Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

5. Принцип альтруизма предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам - научи друга».

6. Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

Овладение детьми валеологическими знаниями и умениями происходит через самые разнообразные формы работы. Это занятия-игры, занятия-беседы, экскурсии, целевые прогулки, спортивные праздники и развлечения.

Мероприятия валеологической направленности органично вплетаются во все режимные моменты (кормление, умывание, сон и т. д.) и деятельность детей.

Система работы по валеологическому воспитанию позволит выработать разумное отношение детей к своему организму, привить культурно-гигиенические навыки, помочь ребенку приспособиться к постоянно меняющимся условиям окружающего мира, что проявляется в устойчивости к экстремальным ситуациям, невосприимчивости организма к неблагоприятным факторам.

#### **Использование лэпбука по валеологии в работе с дошкольниками:**

Лэпбук помогает организовать информацию по изучаемой теме и лучше освоить материал, сделать его понятным и доступным каждому ребенку (особенно если ребенок «визуал»). Взрослым «визуалам» такая форма обучения тоже понравится. Лэпбуки помогают быстро и эффективно закрепить изученное в занимательно-игровой форме. В любое удобное время ребенок просто открывает лэпбук и с радостью рассматривает книжку, погружаясь в материал. За счет наглядной привлекательности лэпбука обучение происходит непроизвольно.

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.

Лэпбук по валеологии «Будь здоров!», конечно же, стоит использовать на фронтальных занятиях по познанию себя, брать оттуда иллюстрации,

дидактическую игру, загадки, физминутки и пр. Кроме того, пособие незаменимо для самостоятельной деятельности детей, что является высшим показателем способности занять себя деятельностью, требующей приложения умственных усилий. Педагог же, наблюдая за самостоятельной деятельностью детей в работе с лэпбуком, получает возможность выявить их знания, уровень их умственного развития, особенности поведения. Это может подсказать педагогу, в каких знаниях по валеологии дети сильны, в чём отстают.

Необходимо предоставлять детям возможность работать с лэпбуком в разное время дня: утром до завтрака, между завтраком и образовательной деятельностью, в перерывах между занятиями, на прогулке, во второй половине дня. Дошкольник может просто рассматривать его, незаметно для себя закрепляя пройденный материал, усваивая полученные знания. Также воспитатель может предлагать ребятам дидактическую игру из лэпбука в свободное время.

Лэпбук «Будь здоров!» оформлен в виде книги (Приложение № 1), которая включает в себя:

➤ Загадки «Части тела». Цель: формировать у детей дошкольного возраста начальные представления о здоровом образе жизни через различные виды деятельности (Приложение № 2).

Применение.

Вариант 1. Воспитатель читает загадки, а дети подбирают отгадки.

Вариант 2. Воспитатель показывает отгадку, а дети составляют загадку.

Вариант 3. Дети, играя самостоятельно, по картинкам составляют загадки.

➤ Карточка «Зарядка в стихах». Цель: приучать детей к согласованным действиям посредством проговаривания. Развивать умения имитировать движения предлагаемых персонажей по воображению. Побуждать детей к активным действиям, используя при этом нетрадиционные формы работы. Обогащать жизненный опыт детей (Приложение № 3).

Применение.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком. Длительность комплекса физических упражнений составляет от 5 до 8 минут.

➤ Карточка физминуток. Цель: помочь детям отдохнуть, развлечься, снять напряжение от непосредственной образовательной области. Получить ощущение физической разрядки, создать хорошее настроение (Приложение № 4).

Применение.

Физминутки проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий.

➤ Д/и «Предметы личной гигиены» (Приложение № 5). Цель: формировать представления о предметах гигиены: мыло, полотенце, зубная щетка, шампунь, носовой платок, расческа; развивать зрительное восприятие; формировать навыки личной гигиены.

Ход игры:

Вариант 1. Воспитатель читает загадки про предметы личной гигиены, а обучающиеся заполняют ячейки в соответствии с загаданным предметом.

Вариант 2. Воспитатель показывает картинку с изображением грязного поросёнка, дети помогают поросёнку стать чистым, показывая и называя картинки с предметами личной гигиены, которые необходимы для того, чтобы быть чистым, опрятным и аккуратным.

Вариант 3. Воспитатель вешает на доску большую картину, изображающую неопрятного ребенка, а детям раздает маленькие картинки, на которых нарисованы предметы туалета. Дети ищут среди своих тартинок предмет, которым необходимо дополнить большую картину. Когда они отдают картинку воспитателю, то должны объяснить его назначение, например: «Вот мыло и щетка для умывания». Или: «Вот гребень для того, чтобы девочка причесалась».

➤ Д/и «Судоку» разработана самостоятельно. Цель: учить разгадывать судоку, знакомить с правилами этой интеллектуальной игры; развивать у детей познавательные процессы: внимание, память, мышление; упражнять в ориентировке на микроплоскости (Приложение № 6).

Этапы работы с дидактической игрой «Судоку»:

1. Вводное занятие - знакомство с «судоку». В ходе которого дети узнают историю появления игры, знакомятся с правилами игры и готовым полем (3x3 клетки) с двумя или тремя пустыми клетками.

2. Освоение правил детьми (при необходимости - при помощи взрослого, самостоятельная деятельность с карточками-подсказками).

3. Вводятся усложнения игры: пустое поле (3 x 3) клетки, затем поле (4 x 4 клетки).

Инструкция для ребенка (с показом): чтобы решить судоку, ты должен заполнить пустые клеточки картинками так, чтобы ни одна картинка не повторялась в строчках и столбцах большого квадрата.

Варианты игры:

Вариант 1. Используя первоначальные картинки – подсказки на поле, необходимо заполнить оставшиеся свободные клетки так, чтобы в каждой

строке и в каждом столбце каждая картинка встречалась только один раз. Для начала нужно рассмотреть карточку с заданием, затем найти ряды, в которых уже по условию известны фигуры. Найти необходимые карточки и положить на пустую клетку игрового поля. Проверить и потом двигаться дальше. И так до тех пор, пока не заполнятся все пустые клетки на карточке.

Вариант 2. У детей только пустое игровое поле. Нужно разложить квадратики по своим местам, опираясь на ранее полученные знания.

Вариант 3. Игра-соревнование между детьми.

➤ Правила личной гигиены «Азбука здоровья». Цель: формировать представления о здоровом образе жизни, прививать элементарные гигиенические навыки, воспитывать желание вести здоровый образ жизни, учить организовывать свой труд и отдых (Приложение № 7).

Применение.

Вариант 1. Воспитатель показывает картинки и задает по ним вопросы. Дети рассматривают картинку и отвечают на вопросы.

Вариант 2. Дети составляют рассказ по картинке. Воспитатель корректирует.

Вариант 3. Дети в самостоятельной игре рассказывают друг другу, что изображено на картинке.

Вариант 4. Воспитатель читает правило гигиены, а ребенок подбирает картинку.

➤ Иллюстрации «Моё тело», «Мои руки», «Мой глаз», «Мой рот», «Моя нога», «Мое лицо», «Органы чувств», направленные на формирование начал валеологической культуры (Приложение № 8).

### **Ожидаемые результаты**

В результате использования методического пособия «Лэпбук валеологической направленности «Будь здоров!» у детей сформируются:

- валеологические знания и культура;
- знания о частях своего тела, их назначении;
- гигиенические навыки;
- знания об органах чувств и как они функционируют;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Методическое пособие «Лэпбук валеологической направленности «Будь здоров!» актуально, интересно по содержанию, соответствует требованиям ФГОС и ФОП ДО и может быть рекомендовано для использования в работе педагогам ДОУ, студентами при подготовке к практике и ее проведении, а так же родителям детей дошкольного возраста, заинтересованными в формировании здорового образа жизни детей 4-5 лет.

### **Заключение**

Методическое пособие «Лэпбук валеологической направленности «Будь здоров!» – инновационный способ организации познавательной деятельности с дошкольниками, позволяющий привлекать в образовательный процесс родителей. Это творчество, игра, познание и исследование нового, повторение и закрепление изученного, систематизация знаний и просто интересный вид совместной деятельности воспитателя, детей и родителей. При использовании данного пособия у детей расширяется кругозор, совершенствуется мыслительная деятельность, развиваются навыки и формируются привычки ведения здорового образа жизни.

**Данное пособие направлено на решение главной задачи:** помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать малышу понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

### **Список литературы**

1. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М. : Флинта: Наука, 2021. - 416 с.
2. Валеологические подходы в системе естественного оздоровления детей / Л. В. Чернецова, М. Н. Канкасова, Г. В. Павлова и др. // Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей: Тез. докл. В Междунар. науч. -практ. конф. - Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 2013. - С. 358-359.
3. Дыхан Л. Б. , Кукушин В. С. , Трушкин А. Г. Педагогическая валеология. Март, 2015. 527 с.
4. Земскова, Ю. А. Валеологическое воспитание в детском саду / Ю. А. Земскова. — Текст : непосредственный // Педагогика: традиции и инновации : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2012 г.). — Челябинск : Два комсомольца, 2012. — С. 52-54. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/63/2633/> (дата обращения: 30.09.2023).
5. Чумаков Б. Н. Валеология: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. - М. : Педагогическое общество России, 2021 - 407 с.



Приложения

Приложение № 1

Методическое пособие  
«Лэпбук валеологической направленности «Будь здоров!»





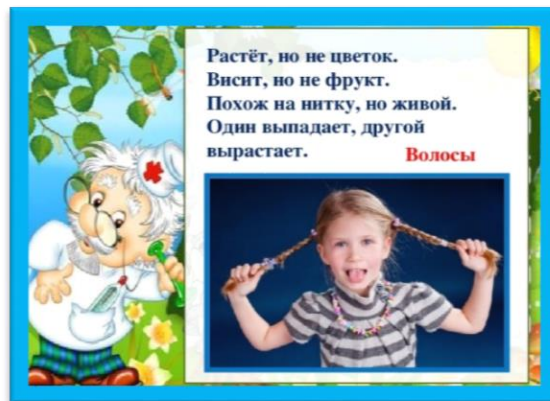








## Загадки «Части тела»



Твои помощники взгляни-  
Десяток дружных братцев,  
Как славно жить, когда они  
Работы не боятся.  
И, как хороший мальчик,  
Послушен каждый **пальчик**.




Оля смотрит на кота,  
На картинки-сказки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле **глазки**




Оля слушает в лесу,  
Как кричат кукушки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле **ушки**




Оля ядрышки грызет.  
Падают скорлупки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле **зубки**




Всегда он в работе,  
Когда говорим,  
А отдыхает,  
Когда мы молчим. **Язык**




Между двух светил  
Я в середине один. **Нос**




Стоят два брата,  
Кафтаны из бархата,  
Красные наряды,  
Живут рядом,  
То сойдутся,  
То разойдутся,  
Жарко обнимутся —  
Крепко подерутся. **Губы**

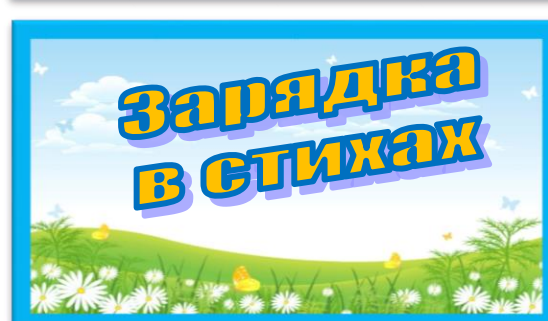



Два брата в разлуке  
Скучают друг о друге,  
А сойдутся вместе —  
Сердятся и хмурятся. **Брови**



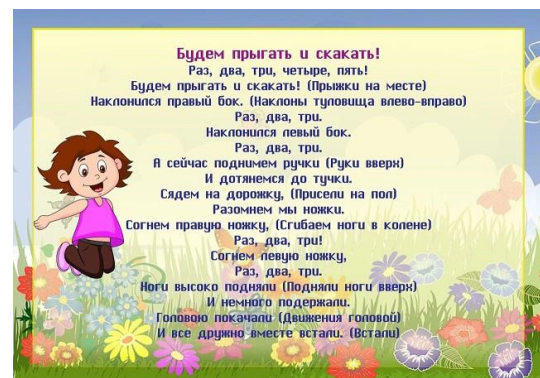



## Картотека «Зарядка в стихах»





## Картотека физминуток

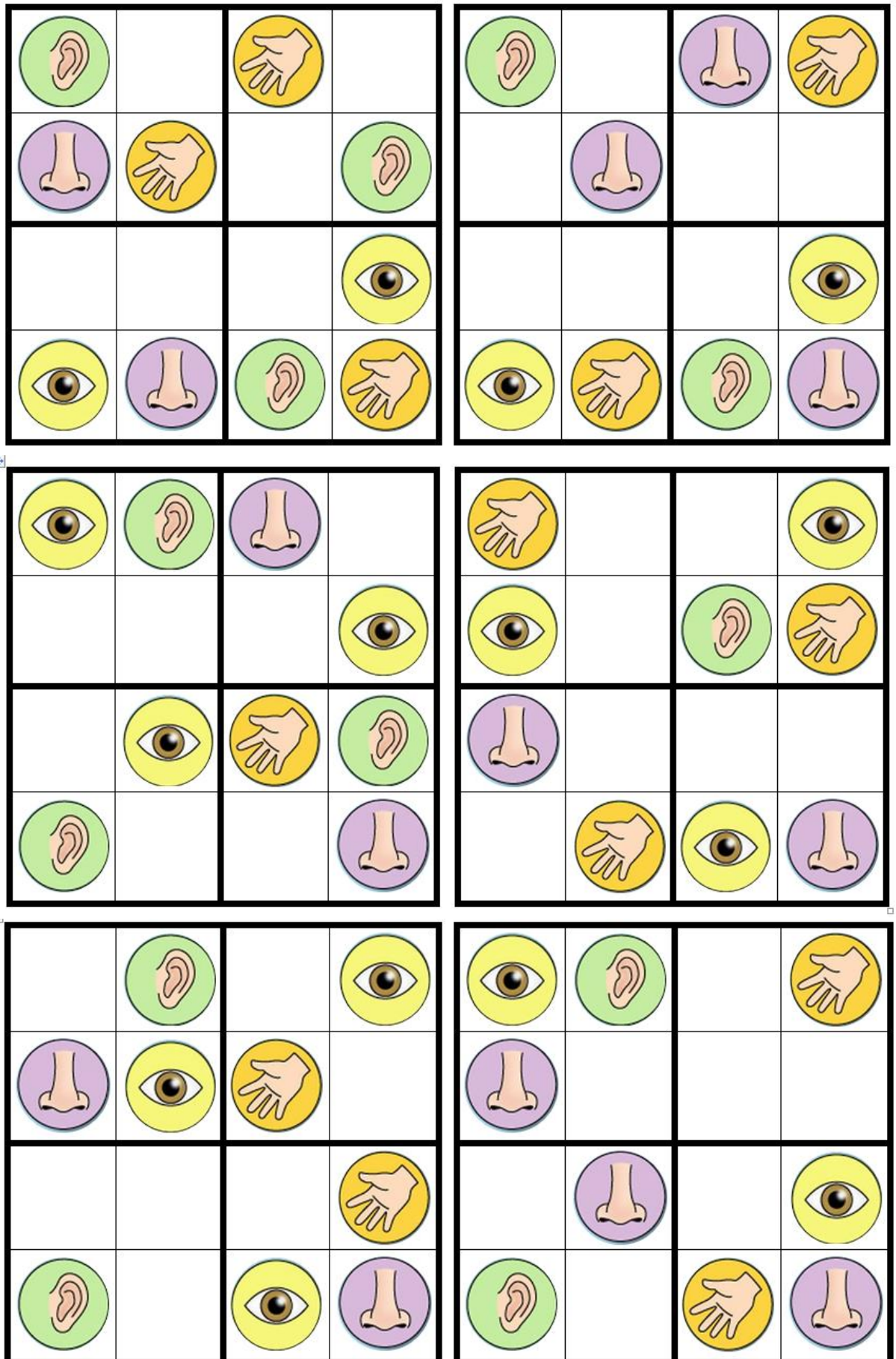


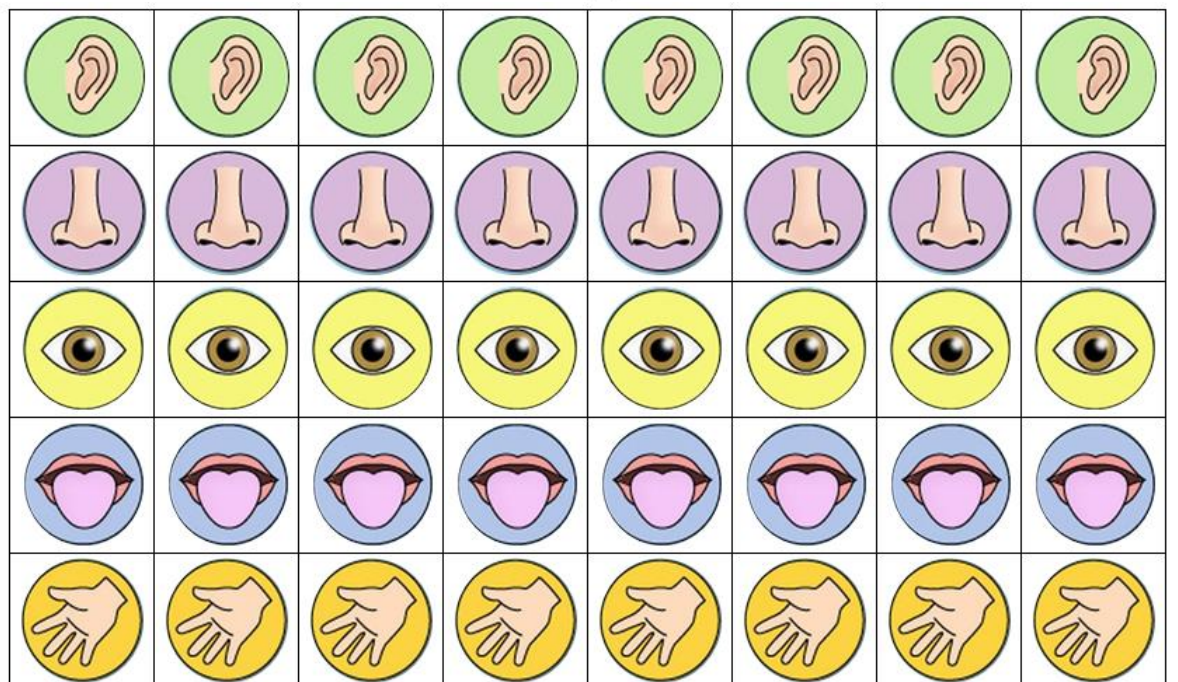
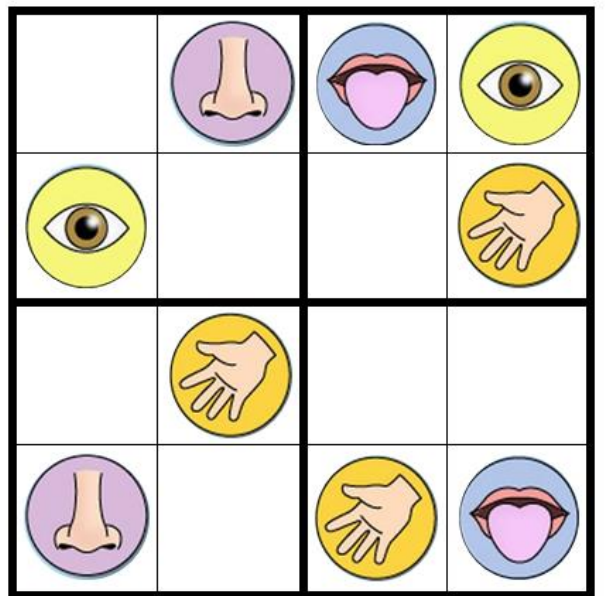
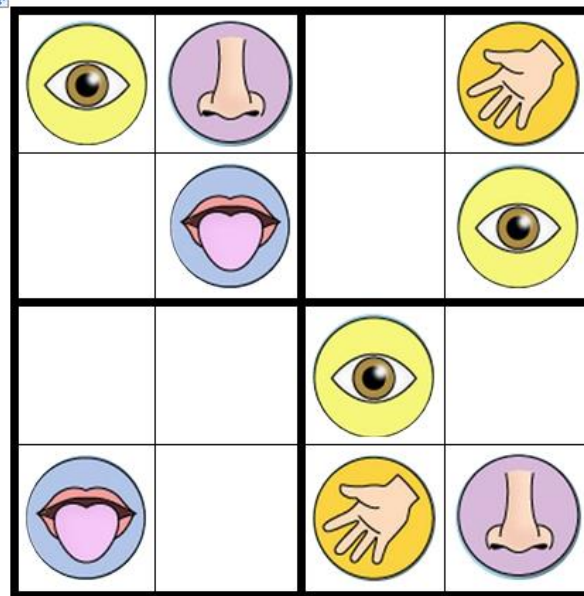
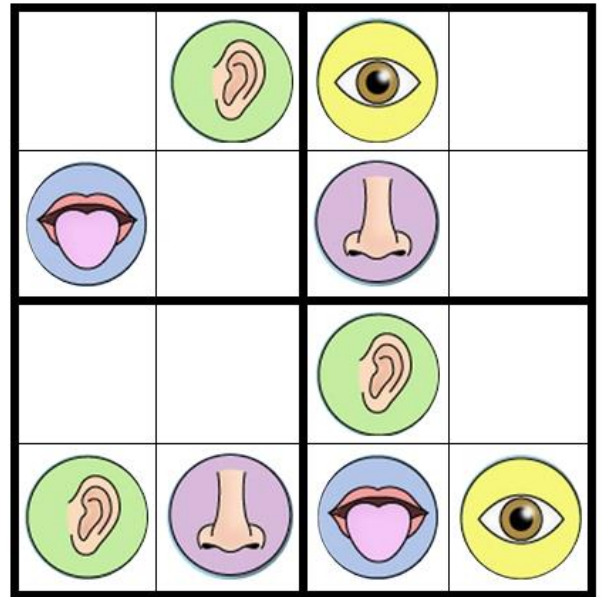
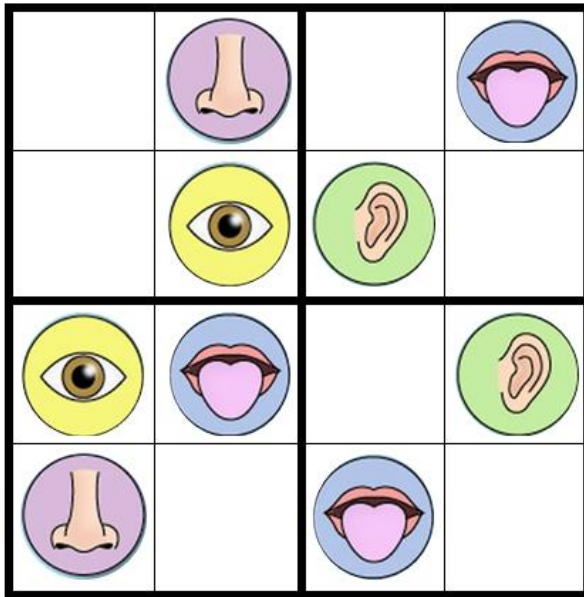
## Д/и «Предметы личной гигиены»





## Д/и «Судоку»







## Правила личной гигиены «Азбука здоровья»





Иллюстрации: «Мое лицо», «Моё тело», «Органы чувств», «Мой глаз», «Мой рот», «Моя нога», «Мои руки»

