

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 305 г. Челябинска»

Сталеваров ул., 18, **Трудовая ул., 5А.**, г. Челябинск, 454047, тел.8 (351) 717-00-55, **8(351)717-00-30** e-mail:

sadik305@mail.ru

Лэпбук: «Здоровый образ жизни»

Воспитатель: Пузакова Л.С.



РЕЖИМ
выходного
дня



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
Я ТЫ ОН ОНА - ЗДОРОВАЯ СТРАНА!



АЛГОРИТМ МЫТЬЯ РУК

СНАЧАЛА ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА



РАСКРАСКИ

ЗРИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР



ЛЕПБУК
„ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ“





В игровой форме дети узнают всё о здоровом образе жизни: как правильно мыть руки, как и зачем делать зрительную гимнастику, какие продукты наносят вред зубам, а какие безопасны; каким должен быть полезный перекус, в каких продуктах живут жизненно важные витамины и минералы, познакомятся со здоровым режимом выходного дня и это ещё не всё!





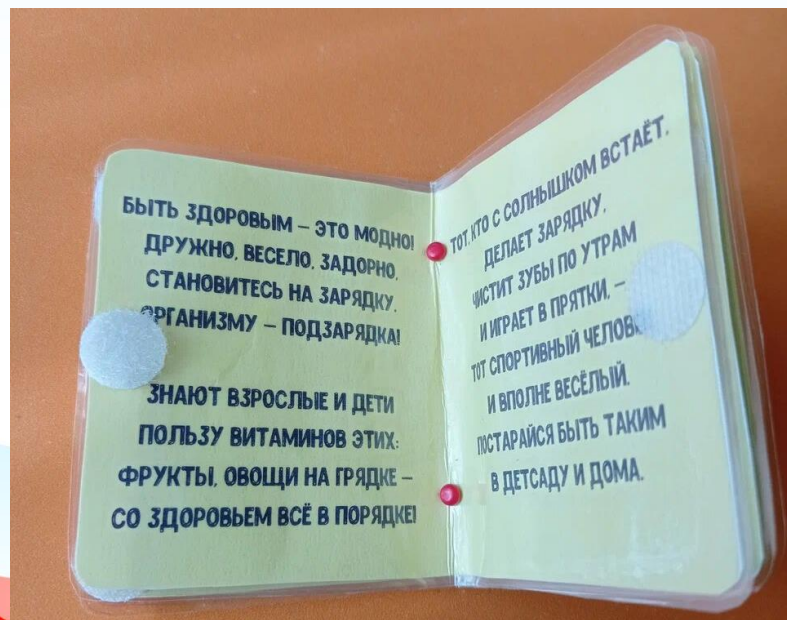
На первой странице находятся:
2 игры, витамины и минералы,
СТИХИ

Игра: Математические пазлы





Мини – книжка тематических стихотворений



Информационные поля «Витамины и минералы»



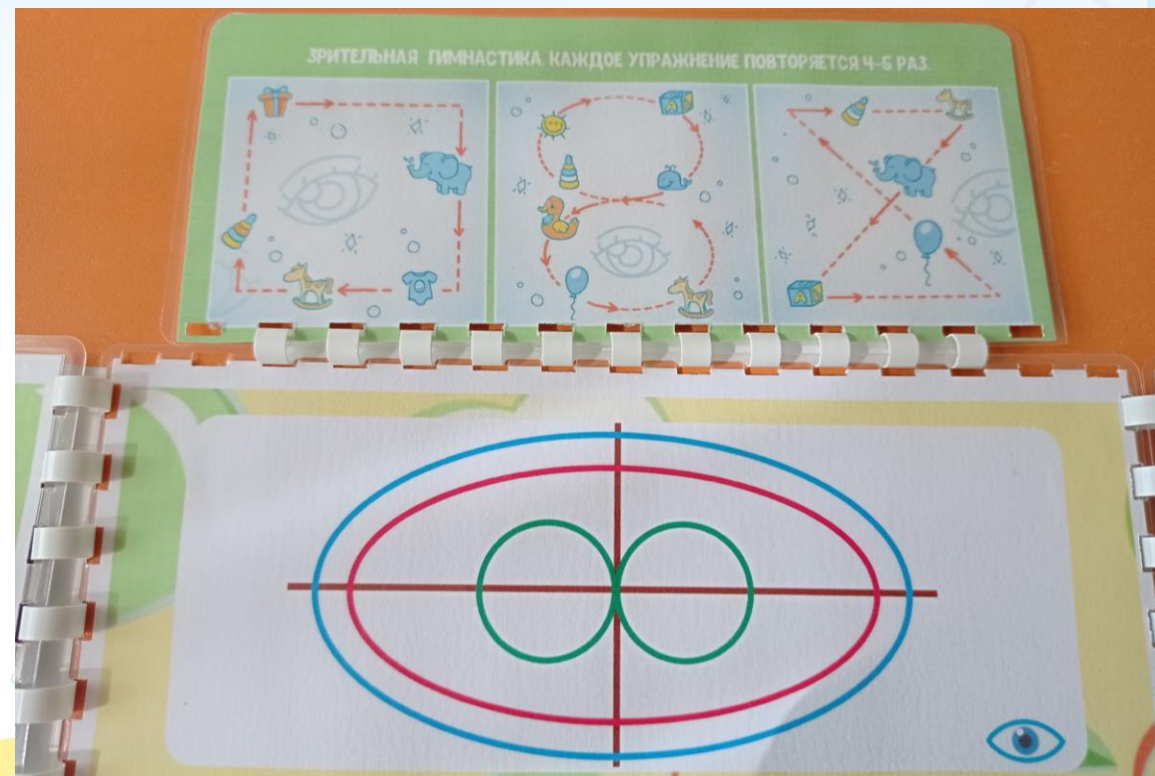
Познавательно – речевая игра: «Апельсин»



Страница № 2 содержит:
зрительный тренажёр,
динамическая игра —
конструктор, теневое лото



Зрительная гимнастика



Теневое лото «ЗОЖ и мы»



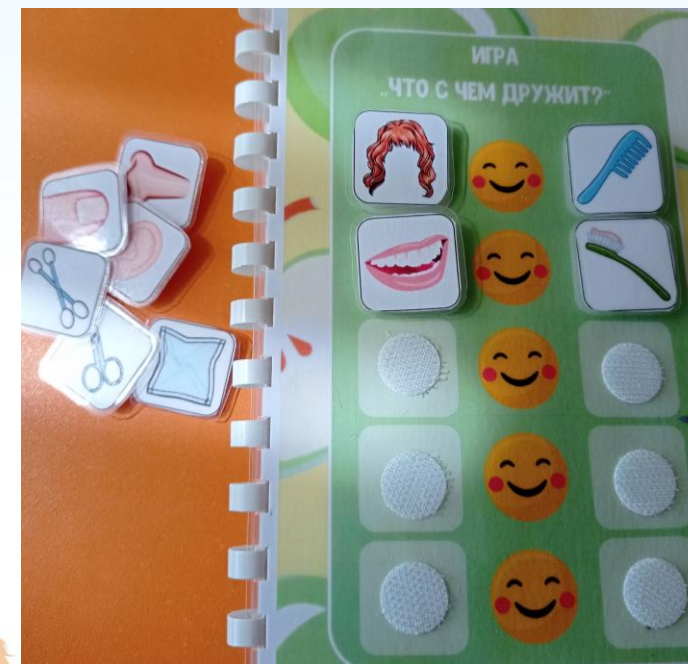
Динамическая игра – конструктор «Повтори связку движений»



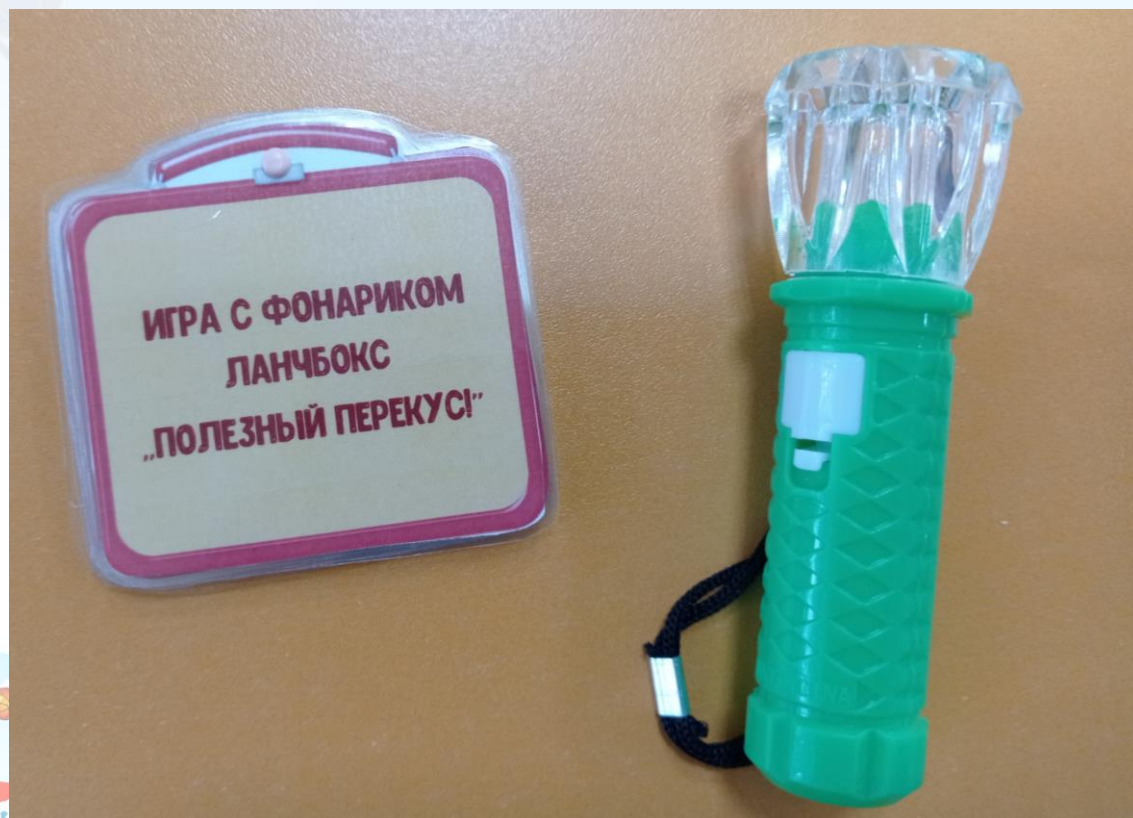


Страница № 3: игры и загадки

Игра на липучках: «Что с чем дружит?»



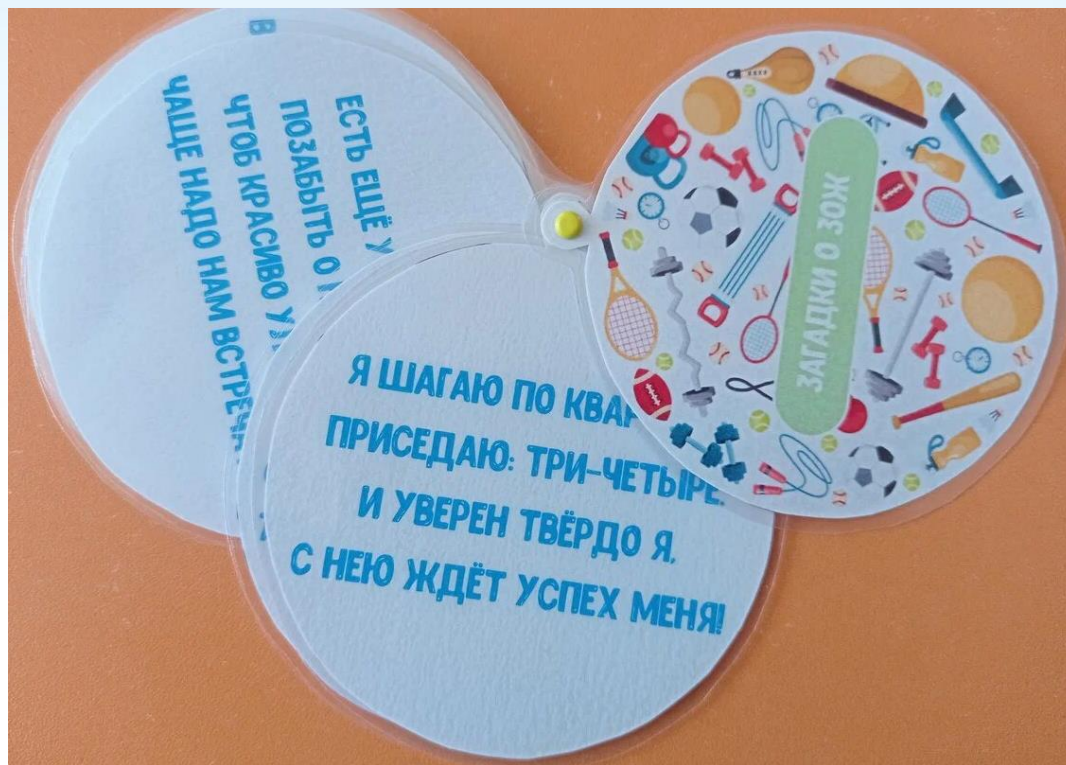
Игра с фонариком: «Ланчбокс «Полезный перекус»»



Игра на липучках «Полезная и вредная еда для зубов»



Загадки о ЗОЖ



Страница № 4: Правила ЗОЖ, режим выходного дня



Интерактивное поле – часы «Режим выходного дня»



Правила здорового образа жизни кв картинках



Страница № 5: Алгоритм мытья рук, раскраски, тренажёр

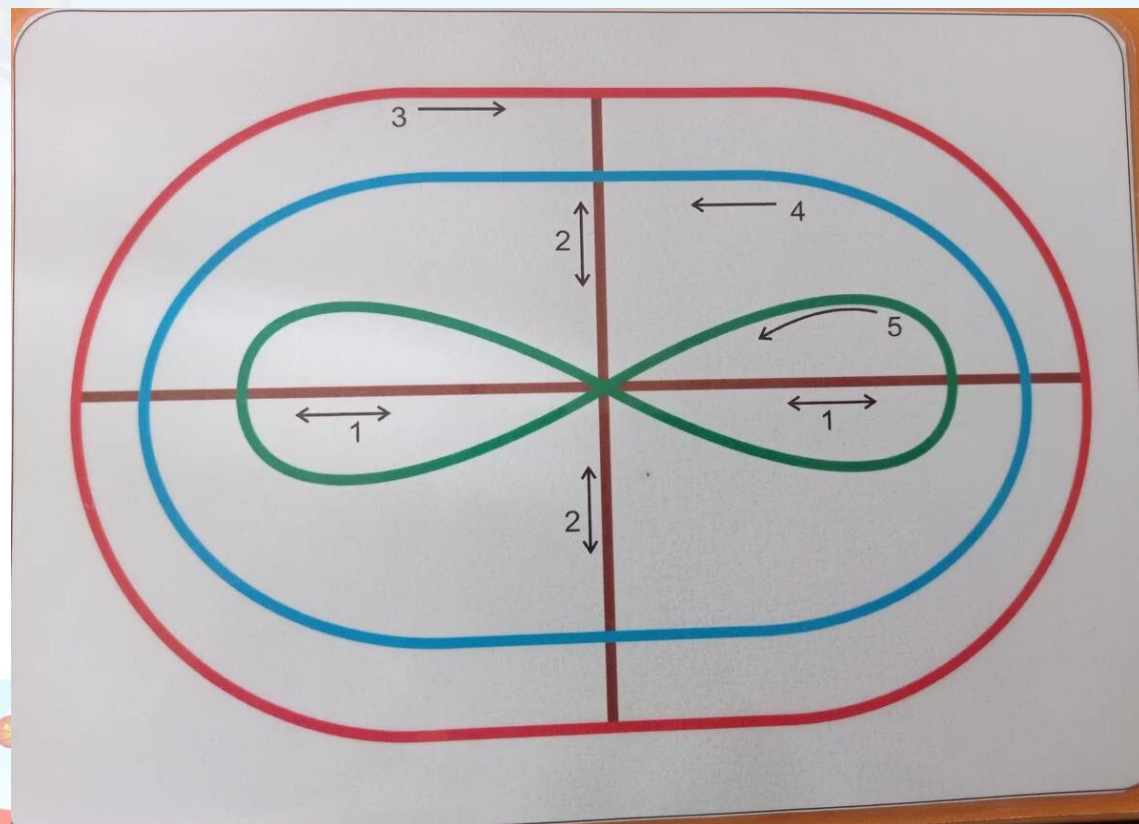


Алгоритм мытья рук для малышей



Тренажёр В. Ф. Базарного

Методика работы с офтальмотренажёром



ТРЕНАЖЁР В.Ф. БАЗАРНОГО.
МЕТОДИКА РАБОТЫ С ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЁРОМ.

ДЕТЯМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПРОСЛЕДИТЬ ГЛАЗАМИ ПО УКАЗАННОМУ НАПРАВЛЕНИЮ.

ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ: УПРАЖНЕНИЯ С ТРЕНАЖЁРОМ БАЗАРНОГО ВЫПОЛНЯЮТСЯ ТОЛЬКО СТОЯ.

ЭФФЕКТ СНЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ НА ОПИСАННОМ ЗРИТЕЛЬНОМ ТРЕНАЖЁРЕ ОБЪЯСНЯЕТСЯ ТЕМ, ЧТО ХАОТИЧНАЯ НАПРЯЖЁННАЯ ВЫСОКОЧАСТОТНАЯ МОТОРИКА ГЛАЗ ПЕРЕВОДИТСЯ В УСПОКАИВАЮЩИЙ РЕЖИМ ПРИ ПЛАВНОМ ПЕРЕМЕЩЕНИИ ВЗГЛЯДА ВДОЛЬ ЗРИТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ.

„ОБХОД“ ВЗГЛЯДОМ ФИГУР НА ТРЕНАЖЁРЕ МОЖНО ПРОИЗВОДИТЬ В ДВУХ РЕЖИМАХ:

- ТОЛЬКО ГЛАЗАМИ ПРИ НЕПОДВИЖНЫХ ГОЛОВЕ И ТУЛОВИЩЕ;
- С ПОМОЩЬЮ ДВИЖЕНИЙ ГОЛОВЫ И ТУЛОВИЩА В НУЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ, КОГДА ГЛАЗА НЕПОДВИЖНО ЗАФИКСИРОВАНЫ В ГЛАЗНИЦАХ.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ ДО 10-12 ДВИЖЕНИЙ ПО КАЖДОЙ ТРАЕКТОРИИ. ЧАСТОТА ТАКИХ ГЛАЗНЫХ ТРЕНИНГОВ ЗАВИСИТ ОТ ИНТЕНСИВНОСТИ ЗРИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА.

НАПРИМЕР, В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВЗГЛЯД В БЛИЗКОЙ ТОЧКЕ (РИСОВАНИЕ, ЧТЕНИЕ И ПР.) И ПРИ ОЩУЩЕНИИ ВЫСОКОГО ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ КАЖДЫЕ 15 МИНУТ.

СПОСОБСТВУЕТ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ, УЛУЧШАЕТ ЧУВСТВО ГАРМОНИИ И РИТМА, РАЗВИВАЕТ ЗРИТЕЛЬНО-РУЧНУЮ КООРДИНАЦИЮ.

Тематические раскраски для детей

