**Лэпбук «Азбука здоровья»**

**для детей дошкольного возраста.**

Выполнила: Ильина Анжела Ивановна



 Тема здорового образа жизни была всегда актуальна в нашей стране, и даже в мире, именно поэтому возникла идея создать информационно-дидактическое пособие «Лэпбук «Азбука здоровья»», чтобы выявить уровень представлений о ЗОЖ у детей.

**Главными составляющими здорового образа жизни являются:**

-распорядок дня;

-свежий воздух;

-двигательная активность;

-здоровое питание;

-психическое и эмоциональное состояние.

**Цель:** Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье через ознакомление детей с основами здорового образа жизни.

 **Задачи:**

Образовательные:

- учить детей, осознано подходить к своему здоровью.

- помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания, соблюдения правил гигиены, режима дня, занятий спортом;

- закрепить знания детей о витаминах, их пользе для организма человека.

-формировать первичные представления о здоровье и ЗОЖ человека, умение соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения в части ЗОЖ;

-формировать основы безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья.

Развивающие:

- Развивать познавательно – исследовательскую деятельность;

- развивать внимание, мышление, активный и пассивный словарь детей;

- развивать умение сравнивать и делать выводы.

Воспитательные:

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье;

- воспитывать культуру поведения.

Разделы лэпбука:

-«Режим дня»;

-«Веселые витамины»;

-«Спаси зубки от кариеса»;

-«Волшебные точки»;

-«Дыхательная гимнастика»;

-«Добрые советы доктора»;

-«Берегите зрение»;

-«Спортивные загадки»;

-«Раскраски».

 Все задания представлены в игровой форме, с красочными иллюстрациями, что привлекает внимание детей и побуждает заниматься.













 В настоящее время ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) стало не только полезным, но и модным увлечением. Все больше людей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры. К правильному образу жизни они стараются привлечь семью, детей.

Здоровье – это наш дар. Поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любыми методами. Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.