

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД № 23
«ВОГНИК»

Г. А. Білик

**Формування валеологічного світогляду
у дітей дошкільного віку**

Навчально-методичний посібник

Хмельницький – 2015

Схвалено до друку науково-методичною радою науково-методичного центру управління освіти Хмельницької міської ради (протокол № 4 від 28.09.2015 р.)

Навчально-методичне видання

Формування валеологічного світогляду у дітей дошкільного віку

Навчально-методичний посібник

Автор: Г. А. Білик, вихователь дошкільного навчального закладу № 23 «Вогник» м. Хмельницького.

Рецензенти:

Марчук Т.М., методист науково-методичного центру управління освіти Хмельницької міської ради;

Ференс Н.М., вихователь-методист дошкільного навчального закладу № 23 м. Хмельницького.

Білик Г.А.

Формування валеологічного світогляду у дітей дошкільного віку / Г.А.Білик – Хмельницький дошкільний навчальний заклад № 23, 2015 – 79 с.

У посібнику розглядаються теоретичні основи обґрунтування проблеми формування системи знань про основи здоров'я в дітей дошкільного віку, завдання та структура валеологічної освіти дошкільнят.

Видання містить конспекти занять із дошкільнятами всіх вікових категорій, сценарії театралізованих вистав, проект та програму освітньої роботи з дітьми дошкільного віку.

Посібник рекомендовано вихователям та іншим педагогічним працівникам дошкільних навчальних закладів для використання в роботі з дітьми дошкільного віку.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Теоретичні основи обґрунтування проблеми формування системи знань про основи здоров'я в дошкільнят.....	8
Формування валеологічної культури дитини.....	10
Завдання і структура валеологічної освіти	18
Проект освітньої роботи з дітьми дошкільного віку «Дбаємо про здоров'я».....	24
Програма з розвитку фізкультурно-валеологічних занять та розваг для дітей дошкільного віку.....	26
Конспекти занять для дітей дошкільного віку.....	33
Сценарії театралізованих вистав для дітей дошкільного віку.....	36
Використані джерела інформації	62
	76

«Я не боюся ще і ще раз говорити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у їх сили»

Василь СУХОМЛІНСЬКИЙ

ВСТУП

На колонні при вході до храму Аполлона в м. Дельфах, що в Греції, вибито надпис «Пізнай себе». Ці слова були гаслом цілого філософського вчення, яке ґрунтувалося на уяві про те, що пізнання навколишнього світу відбувається через пізнання себе, своїх можливостей і прагнень. Це вчення давньогрецьких філософів сьогодні можна трактувати так: для проникнення в таємниці природи і навколишнього світу велике значення має самопізнання.

Відомий давньогрецький мислитель Сократ вважав, що люди, які пізнають себе, роблять багато доброго і дістають чисельні позитивні результати. І навпаки, той, хто себе не знає, зазнає багато прикроців і невдач. За Сократом, знання є єдино правильним чинником і критерієм людської поведінки, тому людина насамперед повинна пізнати себе. Самопізнання веде людину до розуміння свого місця в світі, смислу життя, формує її характер, волю.

Аналогічні погляди на роль самопізнання висловлював видатний український філософ Григорій Сковорода. Він писав, що коли ми хочемо виміряти небо, землю і море, то повинні насамперед виміряти самих себе своєю власною мірою. Не змірявши себе, ми не можемо виміряти інші предмети.

Сучасна наука довела вірність вчення стародавніх філософів, що перш за все, слід берегти духовне здоров'я людини, тому що від духовного стану залежить в значній мірі

її фізичний розвиток. Власне духовність, як форма прояву морального потенціалу людини, спрямованого на доброзичливість, співучасть та безкорисливість здатна врятувати суспільство і особу від варварства, агресивності та жорстокості. Ми повинні прагнути закладати в свої та дитячі душі милосердя, доброту. Справедливість, розуміння душі іншої людини, її енергетики, звичаїв своїх предків. Без душі немає особистості, без особистості немає прогресу цивілізації, без руху немає життя. Без духовності людина не може подолати хвороби, одужати, бути здоровою і щасливою. Крім духовного здоров'я потрібно вміти берегти і фізичне здоров'я.

Здоров'я – основна умова реалізації фізичних і психічних можливостей і здібностей особистості. Здоров'я – найбільша людська цінність, яку, на багато людей починають цінувати і берегти, втративши значну частину цього скарбу, відпущеного нам природою. Однією з умов збереження здоров'я є здоровий спосіб життя.

Формування основ здорового способу життя вимагає:

- осмислення себе, як представника біологічного виду, здатного до оцінки свого фізичного стану, прогнозування власного здоров'я, збереження його і формування;
- забезпечення соціальної та психологічної захищеності, душевного комфорту, життєрадісного світосприймання, високих моральних та естетичних почуттів, вміння знаходити щастя в творчій діяльності;
- адаптація до соціальних умов, високого рівня культури спілкування і комунікативних навичок.

До основних складових здорового способу життя належать: спосіб життя, рівень культури, місце здоров'я в ієрархії потреб, мотивація, зворотні зв'язки, настанова на довге здорове життя, навчання здоров'ю.

Вивчення та розв'язання цих потреб у полі зору валеології – науки про закономірності та механізми формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я людей та передачі його нащадкам. Термін «валеологія» походить від латинських слів «вале», що означає «бути здоровим» і «логос» – «наука». Таким чином, валеологія – наука про

здоров'я. Древні римляни часто вітали одне одного словом «Вале!» – «Будь здоровим». Валеологія як наука виникла не так давно. «Батьком» сучасної валеології називають російського вченого І.І.Брехмана, який в 1982 році науково обґрунтував необхідність охорони здоров'я практично здорових людей. Предметом вивчення валеології є здорова людина, тому часто термін валеологія пояснюють як наука про здоров'я людини або здоров'я здорових.

Найважливіше завдання педагога дошкільного навчального закладу полягає з організації педагогічного процесу, яке зберігає здоров'я дитини дошкільного віку та виховує ціннісне ставлення до здоров'я.

Валеологами визначені основні умови природодоцільного, здоров'язберігаючого навчання:

- задоволення базових потреб дитини;
- створення екологічно чистого (адаптаційного, реабілітаційного, навчального) середовища для кожної дитини;
- виховання у дітей потреби в здоров'ї, формуванні у них елементарних уявлень про здоровий образ життя та вироблення індивідуального способу валеологічно обумовленої поведінки.

*“Здоров’я дитини - багатство родини!
Здоров’я народу – багатство країни!”*

НАРОДНА МУДРИСТЬ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЗНАТЬ ПРО ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я В ДОШКІЛЬНЯТ

Усі ми знаємо, що немає в людини більшої цінності, ніж здоров’я. З давніх-давен відоме гасло: «Твоє здоров’я – в твоїх руках». Але для того, щоб навчитися берегти здоров’я, треба багато знати про самих себе, про стан свого організму. Слово «здоров’я» супроводжує дитину з часу її народження.

Формування, збереження й зміцнення здоров’я дітей та дорослих громадян України – одна з актуальних проблем нашого суспільства. Розбудова держави, її дальший розвиток прямо залежить від здоров’я населення, від збільшення кількості здорових, міцних, сильних тілом і духом людей.

Батьків і педагогів передусім хвилює питання, як зміцнити здоров’я дітей. Потік різноманітної інформації та практичних порад надто великий і часто-густо безрезультатний, оскільки, окрім думок, потрібні реальні дії, щоденна праця батьків, вихователів і самих дітей, спрямовані на зміцнення здоров’я.

Головне завдання дорослих полягає в тому, щоб змінити наліпше ставлення до власного здоров’я майбутніх громадян України, тим паче, що рівень захворюваності дітей нашої держави дедалі зростає. Щоб дитина могла піклуватися про своє здоров’я і здоров’я інших, необхідно виробити в неї свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету здоров’я. Дуже важливо сформувати валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя. У дошкільнят виробиться усвідомлене ставлення до власного здоров’я, коли вони засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, психологією

спілкування, гігієною харчування. Ці знання та навички вони поповнюватимуть і вдосконалюватимуть упродовж усього свого життя. Особливе значення цього підкреслюється в документах:

- в Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття);
- у Концепції дошкільного виховання в Україні;
- Загальній концепції неперервної валеологічної освіти;
- Концепції інтегративної українознавчої валеологічної освіти в Україні;
- Законі України «Про дошкільну освіту»;
- Законі України «Про охорону дитинства»
- Базовому компоненті дошкільної освіти тощо.

Здоров'я – найважливіша цінність не лише окремої людини, а й загалом усього суспільства. Щоб людина мала змогу піклуватися про своє здоров'я, про розвиток, вона повинна свідомо ставитися до життя як найважливішого дарунку природи. Тому формувати культуру здоров'я особистості, прищеплювати розуміння пріоритету здорового способу життя, надавати ґрунтовні знання про основи здоров'я потрібно дітям з раннього віку, щоб знання, вміння та навички перейшли у звичні, необхідні потреби.

У вітчизняній психології та педагогіці переконливо доведено, що основою свідомого ставлення до навколишньої дійсності і до самої людини є знання. Поряд зі знаннями про сутність здоров'я необхідно надавати дітям відомості про біологічну, психічну і соціальну його основи. Не знаючи, на яких процесах і механізмах базується здоров'я, не з'ясувавши, як виникло і формувалося здоров'я в наших далеких предків, ми залишимося лише пасивними спостерігачами, безсилями що-небудь зробити, щоб підняти оздоровчий потенціал людини. І, навпаки, маючи ці знання, зможемо цілеспрямовано, за певними показниками, а тому й найефективніше використовувати чималий арсенал оздоровчих засобів.

Поряд із цим зазначається, що не будь-які знання можуть активно використовуватися дитиною в пізнавальній і

практичній діяльності. Ось чому до підбору знань, що надаються дітям, повинні ставитися високі вимоги. Дошкільникам необхідні знання, що допоможуть їм підтримувати власне здоров'я, доглядати за тілом, орієнтуватися у фізіологічних змінах свого організму. Такі знання мають бути систематизованими, підводити дітей до формування узагальнених уявлень світоглядного характеру.

Тобто, в дошкільному віці потрібно закласти фундамент знань про основи здоров'я, прищепити гігієнічні навички і вміння – адже це ті життєві здобутки, що ніколи не девальвуються.

ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДИТИНИ

На початку 90-х років соціально-економічна та екологічна ситуація призвели до різкого погіршення стану здоров'я населення України, головним чином дитячого, до катастрофічно демографічних зрушень. Збільшилася кількість дітей, що мають хронічні захворювання. Низький рівень здоров'я при народженні з подальшим зниженням адаптаційних сил організму зумовлений і накопиченим ефектом екологічних і соціальних прорахунків багатьох років. Ця ситуація стала величезним поштовхом до появи формуванню валеології як науки, що вивчає можливості людини, що допомагає зберігати і зміцнювати своє здоров'я і визначати практично не реалізуються шляху досягнення цієї мети.

Валеологічне виховання підпорядковується принципам педагогіки і забезпечує перехід на навчання за наскрізною програмою з новим змістом та розвиваючими технологіями освіти, реальні можливості йти по шляху випереджального розвитку для всіх вікових груп, орієнтацію на особистісні можливості дитини-дошкільника.

Принцип наступності. Збереження та взаємодія елементів цілого або окремих його характеристик при переході до нового стану. Кожна попередня щабель готує дитину до навчання на наступному рівні. Кожна наступна ступінь

продовжує попередню. Відомості, отримані дітьми в процесі валеологічної освіти, носять характер вже знайомої інформації, але обростають новим змістом, що розвиває особистість.

Принцип інтеграції. Валеологія, на думку її засновника І.І. Брехмана, повинна «синтезувати вклади у здоров'ї екології, біології, психології, педагогіки та інших наук і здійснювати прямий шлях до здоров'я».

Враховуючи інтегративний характер валеологічного підходу, можна відзначити великі можливості багатогранного за змістом освітнього процесу в дошкільному закладі і початковій школі з розгалуженою системою міжпредметних зв'язків. Це створює широкі можливості не тільки для зміцнення здоров'я, але і для формування у дитини цілісного уявлення про навколишній світ і залежності власного здоров'я від добробуту навколишнього середовища через використання необхідних знань із суміжних наук і вмінь їх застосовувати на практиці.

Нарівні з цим виділяється принцип впливу навколишнього середовища на оздоровлення дитини. Накопичення знань про навколишній світ, розвиток багатогранних відносин дитини до природного і соціального оточення.

Принцип розвитку освіти. У дошкільному навчальному закладі ключовим пріоритетом діяльності виступає розвиток уяви дітей і заснованих на ньому творчі здібності дитини. В ефективності даної роботи велику роль відіграють знову ж наскрізні програми, націлені на відбір відповідного змісту, форм діяльності дітей, відповідно до визначених критеріїв творчості, які, у свою чергу, дозволяють проектувати умови розвитку. Включення в педагогічний процес інноваційних методик, які повинні забезпечити на кожному ступені освіти високий рівень розвитку особистості та реалізацію специфічних пріоритетних напрямків по здійсненню наступності в роботі кожної ланки безперервної системи дошкільної і початкової шкільної освіти.

Одним з основних компонентів валеологічної освіти в ДНЗ є комфортність у спілкуванні дитини і педагога, творча

співдружність дітей і педагогів у знаходженні шляхів вирішення проблеми, пізнання через гру, вирішення проблемно-творчих завдань різного рівня складності, підготовка дітей до вірного самовизначення в будь-якій життєвій ситуації, спирається на досвід самопізнання і культурно-історичний досвід.

З цього всього можна вивести основний принцип валеології та валеологічної освіти.

Людина, пізнай і створи себе.

Пізнай, перетворює, сотвори себе – це і є оздоровча доктрина сучасної людини.

І мета валеологічної освіти: введення в роботу ДНЗ системи формування загальної валеологічної культури на основі психолого-педагогічної, медичної діагностики, адекватної корекції, реабілітації психофізичного здоров'я дітей, підвищення резервних можливостей організму.

Вплив валеологічних знань на формування і становлення дитини як особистості багатопланово і розглядається по наступних аспектах впливу.

Педагогічний аспект. Формування культури здоров'я в тісному контакті із загальною культурою дитини, задоволення інформаційних запитів дитини; контроль і самоконтроль (щоденник, паспорт здоров'я). Система безперервної освіти дозволяє досягати певних успіхів спільними зусиллями педагога та учня у створенні та реалізації мотивації здорового способу життя через спільність цілей, довірчі міжособистісні відносини і взаємне задоволення інформаційних запитів.

Відхід від ідеї освітнього стандарту. Використання комплексного диференційованого підходу для попередження педагогічної помилки, усунення неузгодженості у взаємодії педагога і дитини.

При оцінюванні досягнень дитини важливі не формальні оцінки знань, умінь і навичок, а виявлення бажання і готовності слідувати валеологічних доцільним моделями.

Психологічний аспект. Основа – психічний розвиток, як процес кількісних і якісних змін, взаємопов'язано відбувається у сфері діяльності, особистості та пізнання.

Стабільність в становленні психічних функцій за рахунок збагачення і розширення можливостей дитини у властивих даному віку видах життєдіяльності.

Соціологічний аспект. Кожна дитина з'являється на світ, маючи свій фізіобіологічний код, тобто спадкові особливості, і, від того, в яку систему взаємовідносин буде включена та чи інша успадкована особливість, як до неї будуть ставитися виховують його дорослі й сама дитина, залежить формування нової особистості. Біологічний чинник впливає на процес розвитку не прямо, а опосередковано, заломлюючись через особливості соціальних умов життя.

Медичний аспект. Отримання основ медичних знань: анатомії, біології. Тісне спілкування зі своїм організмом, зі своїм тілом, з внутрішніми "жителями" – органами. Формування умінь і навичок у загартовуванні свого організму, здатності протистояти захворюванням. Заходи профілактики захворювання: масаж, сауна, фітобар. Своєчасне виконання щеплень, надання стоматологічної допомоги, фізіопроцедури. Складання повноцінного раціону харчування. Оптимальний режим роботи освітньої установи.

Культурологічний аспект. Формування внутрішнього світу дитини, її цілісності і гармонійності. Тут дуже яскраво проявляється основний принцип валеології: людина, пізнай і створи себе. Формування ціннісних орієнтації, причому в першу чергу звертається увага на цінність життя, особистості, індивідуальності. Через розуміння власного "Я", його цінності не тільки для себе, але і для своїх близьких дитина повинна прийти до розуміння "Ми" не як статичної сукупності, а як динамічної цілісної системи, взаємодія всередині якої на основі гуманістичних принципів сприяє найбільш успішному розвитку і індивіда, і суспільства в цілому.

Система безперервної освіти є найбільш сприятливою для формування та розвитку особистості з яким розумінням загальнолюдських цінностей і колективу з шанобливим ставленням до кожної індивідуальності, так як діти знаходяться в даній освітньому середовищі від 3-х до 10

років. Термін достатній для прояву і зміцнення в дитини певних моральних рис.

Необхідно відзначити, що в поняття культура входить індивідуальне здоров'я людини. "Щоб жити і виконувати свою історичну місію, людині потрібно безперервно виходити до самого себе, насамперед у своєму духовно-моральному якості, слідуючи законам еволюції. Тому мова йде про розвиток стратегії здоров'я на кожному новому етапі розвитку суспільства і людини в ньому".

У цілому валеологічної освіти – це впізнавання індивідуальних "Я" – особливостей, що виявляються у феномені бути гармонійною особистістю, позитивному мисленні щодо своїх індивідуальних, інтелектуальних та енергетичних, можливостей.

Ознайомлення дітей дошкільного віку з валеологією повинно бути спрямовано на:

- Усвідомлення того, що людина – це частина природи і член суспільства.

- Формування дитини як особистості.

- Встановлення гармонійного спілкування з живою та неживою природою.

- Усвідомлення того, що здоров'я – основа щастя людини.

- Формування у дітей прагнення до здорового способу життя.

- Виховання дбайливого і бережливого ставлення до власного здоров'я.

- Вироблення навичок особистої гігієни, як однієї із складових частин загальної культури.

- Ознайомлення дітей із елементарними засобами профілактики дитячого травматизму, нещасних випадків, отруєнь та інфекційних захворювань.

- Рухову активність і загартування кожної дитини.

- Профілактику і викорінення шкідливих звичок.

- Закладання основ статевого виховання.

- Підготовку до спостережень і оцінки з допомогою батьків та педагогів власного рівня здоров'я.

Завдання валеологічного навчання дошкільників:

- Формувати у дитини уявлення про себе, будову свого тіла, призначення окремих органів, про свої почуття та думки, про оточуючий світ та його вплив на здоров'я, про залежність особистого здоров'я від благополуччя оточуючого середовища.

- Формувати творче ставлення про себе, до світу, своєї діяльності.

- Навчити знанням, вмінням, навикам ведення здорового способу життя, дотримання основ безпечної поведінки в побуті та соціумі, в природі.

- Навчити дитину об'єктивно оцінювати позитивні та негативні явища нашого життя та діяти в залежності від ситуації.

- Прищепити стійкі культурно-гігієнічні навики.

- Навчити догляду за своїм тілом, навикам надання елементарної медичної допомоги.

- Сформувати уявлення про корисне та шкідливе для організму.

- Формувати звичку до щоденних занять фізичними вправами.

- Виховувати усвідомлене ставлення до свого здоров'я, вміння управляти своїм тілом.

- Навчити комунікативному спілкуванню з іншими дітьми та дорослими.

- Навчити елементарними навикам самопомоги, самоконтролю, самовираження, самокорекції, самооздоровлення.

- Навчити елементам етикету та правилам поведінки в суспільстві.

- Формувати позитивне відношення до праці інших людей та трудових навиків дітей.

- Виховувати звичку бережного відношення до природи та тварин.

Робота з валеологічного виховання та навчання дітей повинна проходити в слідуючих напрямках:

- Створення оздоровчого мікроклімату, відповідного середовища, стимулюючого рухову активність дітей;

- Створення нового устрою життя в дошкільному закладі, забезпечуючого емоційно насичену атмосферу радісного проживання;

- Виховання у дітей звички піклуватися про своє здоров'я;

- Використання різноманітних форм і видів фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми;

- Індивідуальний підхід до кожної дитини та кожної сім'ї на основі урахування їх інтересів та здібностей.

Спеціалізоване оздоровче удосконалення функціональних можливостей та рухової підготовки дітей здійснюється через:

- Різнманітні форми занять, ігри та фізичних вправ;

- Секційну роботу з дітьми (аеробіка, хореографія, ритміка);

- Лікувальну фізкультуру;

- Спортивні свята та розваги;

- Фізкультхвилинки;

- Прогулянки та екскурсії;

- Заняття "Пізнай себе";

- Інші оздоровчі заходи.

Велика роль у формуванні здорового способу життя відводиться сім'ї. Сім'я та дошкільний заклад – як дві основні соціальні структури, які і визначають рівень здоров'я дитини. Ні одна, навіть найкраща фізкультурно-оздоровча програма не зможе дати повноцінний результат, якщо вона не вирішується спільно з сім'єю, якщо в ДНЗ не створені дитячо-доросла спільнота (діти-батьки-педагоги), для якої характерна відповідність один до одного, облік можливостей та інтересів кожного, його прав та обов'язків.

Роль батьків у збереженні здоров'я дитини за підтримки ДНЗ складає в конструюванні природодоцільній моделі поведінки, в готовності приймати допомогу та підтримку від спеціалістів ДНЗ у питаннях збереження та зміцнення здоров'я дитини, активної участі в створенні культурних традицій дошкільного закладу. В цьому напрямку виділяється наступна задача: об'єднання зусиль сім'ї та дошкільного закладу з питання виховання у дітей звички до здорового способу життя.

Форми роботи з дітьми:

Навчання йде через всі види діяльності дитини під час перебування її в дошкільному закладі та підтримується батьками вдома.

Основними формами організації валеологічного навчання традиційно являються:

- пізнавальні заняття;
- ігри;
- ігрові ситуації;
- бесіди;
- театральні видовища;
- читання художньої літератури;
- малювання;
- мультиплікація;
- зустрічі з казковими та улюбленими дитячими героями;
- свята;
- розваги;
- екскурсії;
- лабораторні дослідження;
- спостереження;
- “Уроки здоров’я”;
- “Уроки Мийдодира”;
- “Уроки Айболита”;
- клуби “Нехворійки”;
- “Поради лікаря Термометра”.

Всі заняття з дітьми дошкільного віку повинні проходити в цікавій, захоплюючій формі, викликати у дітей живий емоційний відгук. Тільки в цьому випадку можливе міцне засвоєння валеологічних знань і, що ще найважливіше, формування звички до здорового способу життя.

Основні напрямки валеологічної роботи з батьками:

- Вивчення запитів батьків (анкетування, співбесіда);
- Надання методичної та практичної допомоги (всі форми індивідуальної та колективної роботи з батьками);
- Залучення до створення розвиваючого середовища;
- Постійне забезпечення батьків точною та повноцінною інформацією про стан здоров’я дитини, про рівень її фізичної

підготовленості і, у відповідності з цим, конкретні рекомендації по зміцненню здоров'я та фізичному удосконаленню;

- Систематична санітарно-просвітницька робота, яка пропагує загальногігієнічні вимоги, необхідність раціонального режиму та повноцінного збалансованого харчування, загартування, оптимального повітряного та температурного режиму тощо;

- Ознайомлення батьків із змістом фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ, яка направлена на фізичний, психічний та соціальний розвиток дитини;

- Навчання конкретним прийомам та методам оздоровлення (ЛФК, дихальна гімнастика, самомасаж, різноманітні види загартування тощо).

Для реалізації цих напрямків необхідно використовувати:

- Інформацію в батьківських куточках, в папках-пересувках, в бібліотеці ДНЗ;

- Консультації;

- Усні журнали за участю психолога, медичних працівників, спеціалістів з фізичного виховання;

- “Дні відчинених дверей” для батьків з переглядом та проведенням різноманітних занять у фізкультурному залі, на стадіоні, загартовуючих та лікувальних процедур тощо;

- спільні фізкультурні розваги та свята тощо.

ЗАВДАННЯ І СТРУКТУРА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Дошкільний навчальний заклад є установою освіти і суспільного виховання дітей віком від двох місяців до семи років, в якому здійснюються формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, забезпечення пріоритетного розвитку людини.

Для реалізації цього завдання необхідні нові підходи до змісту навчання дітей раннього і дошкільного віку. Загальна концепція неперервної освіти пропонує: обов'язковим компонентом нової системи національної освіти мають бути завдання з формування, збереження і зміцнення здоров'я,

гігієнічне виховання населення, починаючи з раннього і дошкільного віку.

Цей компонент змінює вимоги до всього змісту освіти, його пріоритетів, надає валеологічний характер, висуває першочергові завдання: формування валеологічної свідомості громадян України, культури здоров'я особистості. Інтегральною характеристикою здоров'я особистості і суспільства вважаються фізичні, психічні, духовні та соціальні складові.

Ось чому включення курсу валеології до блоку базових дисциплін в дошкільному закладі вважається необхідним і вагомим.

Значення подачі цього курсу полягає у пізнанні дитиною природи, людини, взаємодії людини з природою і суспільством, що сприяє формуванню її як здорової, самовдосконалюючої цілісної системи, яка, пізнаючи своє буття, близьких і рідних, стає активним трудівником своєї Батьківщини.

У дошкільному навчальному закладі валеологія є інтегрованою системою знань (наукових та позанаукових), які викреслюються з таких систем знань: „Довколишній світ” (або „Світ людини”), „Природа”, „Фізкультура та здоров'я”, „Музика і здоров'я”, „Українознавство”, „Зображувальне мистецтво і здоров'я”, „Математика і здоров'я”.

У своїй сукупності базові знання інтегративних видів діяльності дітей дають можливість формувати елементи цілісної наукової картини світу та вирішувати такі завдання:

I. Формувати знання про здоров'я людини як складову біосоціальних систем (природи і суспільства), давати інформацію про:

- складові частини тіла та його анатомічну будову;
- режим життя, як основу фізичного і психічного здоров'я;
- гігієнічний догляд за тілом;
- рухи тіла та їх значення для здоров'я людини;
- вплив загартування (природних факторів – сонця, повітря і води) на здоров'я;

- природне оточення дитини і його здоров'я;
- встановлення гармонійних відносин дітей з живою та неживою природою, доброзичливе ставлення до її об'єктів і дарунків;
- природу, як виток харчування дітей і людей, фізичної, психічної і духовної сили, життєвої радості, наснаги, щастя;
- отруйні рослини і гриби;
- особливості відносин між людьми: хлопчиками та дівчатками, чоловіками та жінками, відмінність рис характеру, манер, міміки, емоцій, фізичних проявів організму;
- встановлення позитивних відносин між людьми, однолітками;
- культуру поведінки дітей як основу здоров'я;
- профілактику та усунення шкідливих звичок;
- дитячий дорожньо-транспортний травматизм, його профілактику;
- дитячі хвороби та їх профілактику;
- деякий медичний інструментарій та обладнання (градусник, гірчичники, шприці);
- лікарські рослини, напої, відвари, їх оздоровчу цінність;
- доступні методи самолікування (пиття чаїв, елементи механічного масажу тощо);
- необхідність лікарсько-педагогічного контролю за станом здоров'я дітей (валеологічний моніторинг).

II. Формування у дітей зародків валеологічної свідомості, бережливе і дбайливе ставлення до власного здоров'я, здоров'я інших людей, як найвищої цінності.

III. Виховувати у дітей мотивації здорового способу життя та мотиваційні установки на пріоритет здоров'я перед хворобами. Здоровий спосіб життя – головна мета формування, збереження і зміцнення фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я.

IV. Формувати практичні вміння та навички по зміцненню особистого здоров'я в:

- гігієнічному догляді за тілом, його частинами, органами;
- загартуванні, виконанні гімнастичних рухів; засвоєнні культурно - гігієнічних навичок в їжі;

- правильному харчуванні;
- приготуванні відварів трав, морсів, оздоровчих чаїв;
- спілкуванні з дорослими і товаришами;
- проявах доброти, уваги, милосердя, чутливості до інших людей і дітей;
- самостійному урегулюванні збудженої поведінки;
- користуванні правилами особистої безпеки, дорожньо – транспортного руху, наданні першої допомоги собі та іншим людям при травмах і отруєннях, підвищенні температури, головному болі;
- використанні музики, танців, художнього слова, художніх картин, кольору, рухливих і пальцевих ігор, мімічних і пантомімічних вправ, хореографічних етюдів в особистому оздоровленні;
- спілкуванні з рослинами, тваринами, користуванні їх природною силою, догляді за ними;
- організації самостійного життя дома без дорослих („Один вдома”).

V. Виховувати у дітей бажання брати активну участь в оздоровленні оточуючих людей, використовуючи придбанні елементи практичних навичок.

Діти дошкільного віку шести років повинні:

„Здоров’я людини”:

знати елементарну анатомічну будову і функції частин тіла, органів і систем організму людини; умови в яких людина може бути здоровою;

розуміти людину як складову систему природи і суспільства, бережно та з повагою відноситися до неї;

елементарно розуміти і аналізувати прояви фізичного, психічного стану людини, моральної поведінки, позитивних відносин, цінувати позитивне в людині;

розуміти, що позитивні прояви психічного стану людини і моральні вчинки формують її здоров’я;

вміти відрізнити здорову людину від хворої, молоду від старої по деяких зовнішніх ознаках і проявам поведінки;

виявляти чуйність до старих та хворих людей, бажання їм чимось допомогти;

володіти елементарними прийомами першої допомоги при нещасних випадках, травмах, отруєннях.

„Здоров’я дитини”:

мати елементарні уявлення про своє народження;

усвідомлювати роль матері, батька, сім’ї, роду в здоровій дитини;

знати будову свого тіла, хлопчика та дівчинки, чим вони відрізняються, основні процеси життєдіяльності зовнішніх органів, деяких систем, цінність їх нормального функціонування для укріплення і збереження здоров’я;

розуміти важливість: режиму життя, харчування, оволодіння культурно-гігієнічними навичками, практичними прийомами загартування, вміннями вірно рухатися, виконувати різні гімнастичні вправи для укріплення особистого здоров’я;

знати назви гімнастичних вправ, загартовуючих і культурно-гігієнічних процедур, спортивного інвентарю;

використовувати знання про деякі ознаки дитячих хвороб, з метою упередження захворювань;

користуватися правилами безпеки в процесі виконання рухів, прогулянок по вулицях, при переході дороги;

знати про негативний вплив шкідливих звичок на здоров’я;

володіти декількома методами фізичного і психічного оздоровлення.

„Здоров’я в природі”:

розуміти взаємозалежність людини (дитини) і природи, використовувати знання на практиці (з метою оздоровлення);

регулювати своє життя і стан здоров’я в залежності від норм року, погодних умов, клімату;

володіти способами захисту від несприятливих екологічних чинників;

виконувати правила поведінки на природі;

захищати природні об’єкти від забруднення та захворювань;

відрізняти корисні рослини від шкідливих і забороняти своїм товаришам і дорослим користуватися ними.

„Здоров’я і суспільство”:

розуміти користь всіх видів праці для здоров'я людей і дітей, допомагати дорослим, жаліти їх;

брати участь у побутовій праці дорослих (в родині, дитсадку), разом з ними створювати умови для життя;

не хвилювати батьків, вихователів та інших людей своєю негативною поведінкою;

додержуватися правил етичної поведінки при спілкуванні з дорослими, дітьми різної статі, поважати їх;

допомагати медичній сестрі в профілактичній роботі.

„Українознавство і здоров'я”:

знати деякі види української національної оздоровчої культури, позитивно відноситися до українських звичаїв, традицій, як витоків здоров'я українського народу, любити рідну мову;

дотримуватися правил поведінки, обрядових ритуалів при участі в народних оздоровчих святах;

поважати оздоровчі традиції української родини, при бажанні – використовувати;

в ігровій, трудовій, навчальній діяльності використовувати прислів'я, загадки, приказки про здоров'я, розуміти їх зміст;

розуміти доцільність для здоров'я архітектури українського життя, користь одягу, посуду, їжі, проявляти бажання харчуватися стравами національної кухні, вдягатися в одяг з натуральних тканин;

в рухливих іграх виконувати деякі козацькі вправи, танцювати гопак.

Природні умови здоров'я.

Дитина – творіння природи: живої та неживої. Її тіло, зачате матір'ю та батьком, зіткане з води, повітря, ультрафіолетових сонячних променів, з глини, заліза, золота, олова та інших елементів. Все це природа, її компоненти життєдіяльні, конструктивні захисні сили.

Щоб малюк зростав, фізично розвивався, ставав досконалим, унікальним творінням – людиною, йому потрібні ці сили: сонце, повітря, вода в усіх проявах агрегатного стану: росі, снігові, приморозі. Тому повсякденне загартування

організму дітей вищезазначеними природними факторами є безцінною і дуже впливовою на здоров'я дитини умовою.

Спеціальне загартування, максимальне перенесення діяльності малюків в природу є не тільки цінними гігієнічними засобами фізичного виховання, але й першими зв'язками дитини з життєдійними силами природи, які допомагають їй усвідомлювати себе як частину природи і Всесвіту.

Діти, які відчувають природу: подих рослин, аромати квітів, шелест трав, співи птахів, вже не зможуть знищити цю красу. Навпаки, в них з'являється потреба допомагати жити цим творінням, любити їх, спілкуватися з ними. Встановлення гармонійних відносин з живою та неживою природою, розвиває органи відчуттів, які є посередниками між довкіллям та мозком, трансформаторами і ретрансляторами енергій природи в тіло дитини.

При валеологічному обстеженні діти старшої групи повинні знати:

1. Чим відрізняється жива природа від неживої?
2. Робота з картинками, показати представників:
 - живої природи;
 - неживої природи.
3. Назвати ознаки: зими, весни, літа, осені.
4. Який зв'язок між живою та неживою природою?
(Відповіді давати на прикладі.)
5. Чи мають об'єкти неживої природи вплив один на одного? (Приклади.)
6. Чи впливає стан погоди на поведінку та здоров'я людей? Як?
7. Які явища природи найбільш характерні для нашого міста? Знайти і показати їх на картинках.
8. Як охороняють природу у нашому місті?
9. Який вклад в охорону природи можеш внести ти?
10. Робота з картинками:
 - показати і назвати садові рослини. Яка їх роль у нашому житті?

- показати і назвати декоративні рослини. Яка їх роль у нашому житті? Чи є серед них лікарські?

Наші прадіди були здоровіші за сьогоднешнє покоління – зокрема завдяки тому, що багато часу перебували на свіжому повітрі, працювали фізично, вели рухливий спосіб життя, мали повноцінне харчування, жили серед природи, яка позитивно впливала на духовність, фізичне і психічне здоров'я.

Українська народна оздоровча система будується, як і системи інших, зокрема східних народів, на сповідуванні єдності п'яти стихій природи: земля – вода – дерево – залізо – вогонь. Людина – це частина природи, і всі процеси, що відбуваються в докiллі, неодмінно і паралельно відбуваються в людському організмі. Тож для того, щоб стати сильним, як природа, треба жити в єдності з нею, підкорятися її законам.

Безперечне позитивне значення має перебування на свіжому повітрі. Вченими доведено, що певний вплив на організм мають температура, вологість повітря, швидкість руху його потоків, його аероіонів. Відомий німецький лікар Х.Гуфеланд писав: „Щоденна повітряна ванна корисна для здоров'я. Вона дає тілу гнучкість і силу, душі – радісний настрій”.

У великому пошанівку завжди була в нашого народу вода. Є безліч прислів'їв приказок, народних повір'їв, казок про „живу” і „мертву” воду. Воду називають кров'ю землі. З одного боку – це цілюща животворна сила, основа всього живого на землі, з другого – грізна, руйнівна, стихія.

Воду здавна використовували з лікувальною і оздоровчою метою. Парення в лазні і занурення в холодну воду, припарки і компреси, вологі обгортання для ніг, рук та інші процедури використовувалися здавна для лікування багатьох захворювань.

Наші прадіди вірили, що оскільки вода має властивість змивати бруд, то з таким же успіхом вона може очищати людину від хвороб.

Великою оздоровчою силою наділяли і землю. Рідна земля завжди асоціюється з образом матері („матінко земле”). Земля

годувала й напувала людину, давала їй силу і ставала останнім притулком в кінці життєвого шляху.

Контакт із землею – прекрасний засіб гартування організму, надійний засіб запобігання плоскостопості. На жаль, ми рідко залучаємо до цього наших малюків. А такий спосіб зміцнення здоров'я відомий з давніх-давен. Сучасні вчені-фізіологи доводять, що підошви ніг належать до найбільш рефлексогенних зон людського організму. Стопи ніг – це наш розподільний щит, на якому є 72000 нервових закінчень: через нього можна впливати на будь-яку частину тіла. Крім того, на підошвах стоп значно більше, ніж на інших частинах тіла, терморецепторів, які реагують на тепло і холод і до того ж рефлекторно пов'язані з носовою частиною гортані. Саме через босі ноги земля поглинає електричні розряди які накопичуються в організмі внаслідок носіння синтетичного одягу.

Ходіння босоніж – це своєрідний точковий масаж, який тонізує організм і підтримує його в робочому стані. Ось чому наші прашури менше скаржилися на хвороби ніг, бо здебільшого ходили босоніж.

Важливим засобом оздоровлення завжди було сонце. „Коли сонечко пригріє, то й трава зеленіє”, „Сонце гріє, сонце сяє, вся природа воскресає”.

Про цілющі властивості сонячних променів говорив ще Гіппократ. Вони дуже корисні: поліпшують обмінні процеси, дихання, кровообіг, тонус нервової системи.

Люди повинні жити в активній співтворчості з природою.

ПРОЕКТ ОСВІТНЬОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ «ДБАЄМО ПРО ЗДОРОВ'Я»

Категорія учасників: педагоги, вихованці, батьки.

Анотація проекту:

Актуальність проекту визначена Базовим компонентом дошкільної освіти, в якому в освітніх лініях «Особистість дитини», «Дитина в соціумі», «Дитина у природному доквіллі», «Дитина у світі культури», «Гра дитини», «Дитина в сенсорно-пізнавальному просторі», «Мовлення дитини»,

сформовані завдання щодо ціннісно-змістовної наповненості діяльності в різних напрямках.

Мета проекту:

Об'єднати зусилля дошкільного закладу і сім'ї щодо формування в дітей уявлень про здоровий спосіб життя. Сприяти забезпеченню фізичного здоров'я дошкільнят. Залучати батьків до фізичного виховання дітей у сім'ї, виховання в них оптимістичного світовідчуття, психологічної готовності до активної оздоровчої діяльності та любові до спорту. Вчити дітей дотримуватись здорового способу життя, правильно використовувати свою енергію впродовж дня.

Об'єкт: дитина.

Завдання:

Залучати дітей до колективних рухових, ігрових фізкультурних вправ, покращувати дрібну моторику кисті, удосконалювати швидкість рухової реакції, розвивати рухову активність дітей;

Виховувати в дітей прагнення дотримуватися необхідних норм спілкування в колективі.

Учити дітей вирізняти індивідуальні особливості власної зовнішності, виховувати прагнення стежити за нею.

Підтримувати в дитини бажання посісти в групі певне місце, виховувати здорову самолюбність.

Розвивати у дітей здатність відчувати задоволення собою, своїми навичками та вміннями.

Учити дітей позитивно ставитися до власної зовнішності, бачити в ній приємне, гарне виробляти елементарні оцінні судження про свій вигляд.

Вчити дітей піклуватися про своє здоров'я.

Уточнити і розширити знання про цілющі властивості лікарських рослин, овочів та фруктів.

Уточнити поняття про особисту охайність як необхідну складову культури та здорового способу життя, прищеплювати звичку стежити за здоров'ям тіла та обличчя.

Закріпити знання дітей про будову тіла, сприяти розвитку вмінь концентрувати та зосереджувати увагу на можливостях окремих частин тіла.

Учити малюків формувати вміння висловлювати думку про себе, свої відчуття, вправляти дітей по будові речень різного типу, правильно вживати граматичні категорії.

Розширювати словниковий запас.

Формувати в дітях вміння небезсторонньо ставитися до свого вигляду, вправності, радіти позитивним оцінкам свого «Я».

Зацікавити дітей тематичними загадками, віршованими текстами, прислів'ями та приказками.

Сприяти розвитку творчих здібностей, виховувати прагнення до самовираження в творчості.

Заохочувати прагнення дітей бути вправними і порівнювати з іншими.

Учити вихованців розмірковувати про особливості свого здоров'я, вміння досліджувати власне тіло.

Вміло реагувати на інформацію дорослого щодо свого здоров'я.

Очікуваний результат:

Цей проект дозволить навчити дітей піклуватися про своє здоров'я, сформує вміння на практиці використовувати здобуті знання, надасть можливість розкрити свої здібності у дослідницько-пошуковій діяльності, сприятиме розвитку пізнавальних процесів.

Термін тривалості проекту: 5 днів.

Основні етапи реалізації проекту:

Понеділок – інформаційно-мотиваційний етап.

Чистота мого тіла – запорака здоров'я.

Вівторок – репродуктивний етап.

Овочі та фрукти – вітамінні продукти.

Середина – етап узагальнення.

Сонце, повітря, вода – друзі мого здоров'я.

Четвер – творчий етап.

Добрі вчинки і слова – помічники здоров'я.

П'ятниця – підсумковий етап.

Здоров'я дитини з власної родин.

Чистота мого тіла – запорака здоров'я

Гімнастика	Комплекс вправ «Фізкультурники»,
------------	----------------------------------

	гімнастика пробудження «Лялька Оксана», дотиковий масаж «Добрі пальчики»
Заняття	Тема: Будова мого тіла Мета: Учити дітей складати розповіді розширювати словниковий запас. закріпити знання малят про будову людського тіла, сприяти розвитку вмінь концентрувати та зосереджувати увагу на можливостях окремих частин тіла, залучати малят до колективних рухових, ігрових і фізкультурних вправ, формувати у дітях уміння неабесторонньо ставитися до свого вигляду, вправності сприяти розвитку творчих здібностей Матеріал: зображення дитини, Буратіно
Ігрова діяльність	Дидактичні ігри «Складіть ляльку», «Що роблять в будинку?», Рухлива гра «Зайчик сірий умивається»
Робота поза заняттями	Читання твору В. Сухомлинського «Чорні руки», Є. Пермяка «Для чого руки потрібні?» Дослідницько-пошукова робота «Переконання у важливості кожного органу (заплющити очі, стрибки на одній нозі, пограти в м'яч однією рукою, затулити вуха..)»
Культурно- гігієнічні навички	Учити самостійно вмиватися, стежити за чистою своїх рук, мити їх з милом, а також після відвідування туалету
Індивідуальна робота	Заучування прислів'я та приказок про здоров'я.
Спостереження	Спостереження в навколишньому за людьми різного віку, росту, статури, статі.
Розвага	«Відгадай»- вечір загадок про частини тіла
Робота з батьками	Анкета для батьків: «Про здоров'я своїх дітей»

Овочі та фрукти – вітамінні продукти

Гімнастика	Комплекс вправ «Фізкультурники», гімнастика пробудження «Лялька Оксана», дотиковий масаж «Добрі пальчики»
Заняття	Тема: У країні вітамінів. Мета: збагатити знання дітей про харчові та лікувальні властивості картоплі, капусти, лимона. Вчити дітей готувати з допомогою дорослих овочеві салати та чай з лимоном. Розвивати зв'язне мовлення, уяву, інтерес до овочів і фруктів, як народних засобів профілактики і лікування. Виховувати бажання дбати про своє здоров'я. Матеріал: велика картоплина, лимон, капуста, овочі, кошики.
Індивідуальна робота	Вивчення віршів про овочі і фрукти.
Ігрова діяльність	Рухлива гра «Іменинний пиріг» Дидактичні ігри «Що корисно, а що шкідливо?», «Впізнай за смаком» Інсценування «До нас прийшли гості»
Робота поза заняттями	Дослідницько-пошукова робота «Чи обов'язково потрібно мити овочі і фрукти?» «Де ховаються мікроби»
Культурно-гігієнічні навички.	Вдосконалювати навички їсти акуратно, вчити приймати правильну позу за столом, правильно користуватися столовими приборами, їсти безшумно, в міру потреби користуватися серветкою.
СХД	В гості до лісових звірят - ліплення овочів та фруктів.
Робота з батьками	Розв'язування проблемних завдань.

Сонце, повітря, вода – друзі мого здоров'я

Гімнастика	Комплекс вправ «Фізкультурники», гімнастика пробудження «Лялька Оксана»,
------------	--

	дотиковий масаж «Добрі пальчики»
Інтегроване заняття	<p>Тема: Подарунки від Здоров'ятка</p> <p>Мета: вчити дітей піклуватися про своє здоров'я, уточнити і розширити знання про цілющі властивості лікарських рослин, овочів та фруктів залучати малят до колективних рухових, ігрових і фізкультурних вправ, вчити малят відтворювати віршовані тексти, прислів'я та приказки, сприяти формуванню креативності, вміло реагувати на інформацію дорослого щодо свого здоров'я</p> <p>Матеріал: овочі і фрукти, лікарські рослини, пакетики, мірки-ложки, д/г «Що корисно, а що шкідливо?», конверт з листом.</p>
Ігрова діяльність	<p>Дидактична гра «Квітка здоров'я»</p> <p>Рухлива гра «У лісочку на горбочку»</p> <p>Ігрова ситуація «Чому потрібно мити руки?»</p>
Робота поза заняттями	<p>Дослідницько-пошукова робота «Чому мама постійно відкриває квартиру».</p> <p>Мета: допомогти дітям зрозуміти, що навколо нас є повітря, воно прозоре, легке, під час руху утворюється вітер. Підвести до висновку, що кімнати потрібно провітрювати, щоб бути здоровим.</p> <p>Читання казки про сонце.</p> <p>Психогімнастика: «Я – сонце»</p>
Індивідуальна робота	Розв'язування проблемних ситуацій та мовленнєвих логічних задач.
Спостереження	Спостереження за станом погоди. Який одяг потрібно одягати?
Робота з батьками	Консультація «Поради для батьків, які наважилися загартовувати дитину»

Добрі вчинки і слова – помічники здоров'я.

Гімнастика	Комплекс вправ «Фізкультурники», гімнастика пробудження «Лялька Оксанка», дотиковий масаж «Добрі пальчики»
Заняття: Малювання	Тема: Носова хустинка для братика чи сестрички. Мета: вчити дітей прикрашати квадрат лініями, перетинаючи їх, щоб утворювалися клітинки та кружечками. Закріпити прийоми малювання пензлем та познайомити з прийомом малювання пальчиком. Виховувати охайність в роботі, дбайливе ставлення до своїх рідних. Матеріал: тоновані квадрати різного кольору, зразки носових хустинок, носова хустинка, гуашеві фарби, пензлі, серветки.
Спостереження	Спостереження за погодою: який настрій, коли світить сонечко? А коли хмарно?
Індивідуальна робота	Заучування уривків із вірша «Поради Здоровійка для Оксани та Андрійка» Ю.Долинська.
Ігрова діяльність	Сюжетно-рольова гра «Вилікуємо хвору ляльку» Мета: виховувати гуманне ставлення до хворих, доброзичливі стосунки у грі з однолітками, бажання діяти згуртовано, використовувати свої уявлення і набуті звички. Рухлива гра «Пузир»
Культурно-гігієн. навички	Під час кашлю відвертатися, прикриваючи рот хустинкою.
Робота поза заняттями	Розгляд альбому «Добрі та погані вчинки». Психогімнастика «Я-квіточка»
Робота з батьками	Виготовити масажери.

Здоров'я дитини – з власної родини

Гімнастика	Комплекс вправ «Фізкультурники», гімнастика пробудження «Лялька Оксана», дотиковий масаж «Добрі пальчики»
Художньо театралізована діяльність	Лялькова вистава «Зайчик застудився»
Індивідуальна робота	Розгляд фотографій спортсменів. Розв'язування кросвордів.
Робота поза заняттями	Екскурсія на міський стадіон. Читання «Поради Здоровійка для Оксанки та Андрійка» Ю.Долинська.
СХД	Розфарбуй малюнок, на якому герой веде здоровий спосіб життя.
Ігрова діяльність	Ігрові вправи: «Чарівний мішечок» «Навчимо зайчика робити гімнастику для очей» Рухлива гра «Лови, кидай, падати не давай» Дидактична гра «Лікар Айболить і його пацієнти»
Трудова діяльність	Ждемо гостей – прибирання в груповій кімнаті.
Робота з батьками	Провести батьківські збори на тему: «Здорова дитина – багатство родини»

ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА РОЗВАГ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Варто відзначити, що проведення кожного фізкультурного заходу робить дітей активними та піднімає їм настрій. А, як відомо, – гарний настрій, посмішки на обличчі, які сприяють зміцненню здоров'я дошкільників.

Мета програми: спрямована на зміцнення здоров'я дітей, загартування, покращення фізичного розвитку та виховання у дітей прагнення бути здоровими, сильними, витривалими. Такі дні в нашому дошкільному закладі ми проводимо кожного місяця. Нами була розроблена система заходів щодо

їх проведення. Ця система включає в себе роботу з фізичного виховання протягом всього дня як вихователів групи, так і інших спеціалістів.

Програма на вересень:

Проведення занять на валеологічну тематику:

«Осінь і наше здоров'я» (молодші та середні групи);

«Я і моє здоров'я» (старші групи).

Спортивні розваги та олімпіади.

Рухливі ігри.

День фізичної культури.

Малі олімпійські ігри.

Ігри, розваги на повітрі.

Показ вистави «Мийдодир».

Програма на жовтень:

Проведення занять на валеологічну тематику:

«Культурно гігієнічні навички».

«Здоров'я і охайність людини».

Спортивні розваги.

Проведення олімпіади до дня бігуна.

Ігри, розваги на повітрі.

Аромотерапія.

Програма на листопад:

Проведення занять на валеологічну тематику:

«Наші очі — для чого вони» (молодші та середні групи).

«Очі та моє здоров'я» (старші групи).

Спортивні розваги.

Спортивний сміхотром.

Ігри, розваги на повітрі.

Лялькова вистава «Про легковажного Петрика, розумну

Наталочку і злу відьму Цигарку».

Програма на грудень:

Проведення занять на валеологічну тематику:

«Мій ротик» (молодші та середні групи).

«Шкіра і моє здоров'я» (старші групи).

Спортивні розваги.

Олімпійський марафон.

Ігри, розваги на повітрі.

«Впізнай героя» - ігри-розваги.

День велисопедиста.

Програма на січень:

Проведення занять на валеологічну тематику:

«Наша шкіра» (молодші та середні групи).

«Дихання і наше життя» (старші групи).

Спортивна розвага: «Спритні сильні та веселі».

День українських народних ігор.

Ігри, розваги на повітрі.

Заняття – інсценізація: «Цілюща вода».

Програма на лютий:

Проведення занять на валеологічну тематику:

«Дихання і наше життя» (молодші та середні групи);

«Все про харчування» (старші групи).

День рухливих ігор різних народів.

Полоскання горла.

Ігри, розваги на повітрі.

Розвага «Ігротека лікаря Пігулкіна».

Програма на березень:

Проведення занять на валеологічну тематику:

«Будь обережним (попередження нещасних випадків)»
(молодші та середні групи).

«Весна та моє здоров'я» (старші групи).

«Весело гратися разом» (рухливі ігри з казковими
героями).

Ризький метод загартування.

Фітбол-аеробіка.

Ігри на повітрі.

Програма на квітень:

Проведення занять на екологічну тематику:

«До нас у гості прийшов дідусь Сон» (молодші та середні
групи).

«Сон та здоров'я» (старші групи).

День м'яча.

Пізнавальна вікторина з валеології та фізкультури.

Музична розвага «Оленчина школа».

Ігри, розваги на повітрі.

Програма на травень:

Проведення занять на екологічну тематику:

«Природа та моє здоров'я (користь свійських тварин, користь та шкода комах)» (молодші та середні групи).

«Світ рослин у моєму здоров'ї (що потрібно знати про ліки та лікарські рослини. Отруйні рослини (старші групи)».

Спортивні ігри «Верхи на палиці», «Хто найспритніший».

Ігри, розваги на повітрі.

Ляльковий театр з елементами гри «В гостях у казки!».

КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Конспект заняття для дітей дошкільного віку «Бережіть здоров'я змалку»

Мета: Узагальнити знання дітей про основні умови збереження здоров'я; формувати валеологічний світогляд, емоційно-пізнавальну активність дітей; закріпити знання про призначення предметів гігієни; про продукти харчування та їх користь; виховувати бажання щоденно піклуватись про своє здоров'я.

Хід заняття.

Вихователь: «Доброго ранку» - мовлю за звичаєм,

«Доброго дня» зичу кожному я.

«Добра» і «здоров'я», вам люди бажаю,
усмішкою щирою усіх зустрічаю.

І усміхаються в відповідь люди:

Добрі слова ж, бо для кожного любі!

Доброго дня вам, любі діти! Сьогодні ми з вами поговоримо про здоров'я, про те, як потрібно його берегти й зміцнювати.

З давніх-давен український народ найголовнішою цінністю в житті вважав здоров'я. Тому люди завжди бажають один одному здоров'я: вітаючись і прощаючись – «Здоровенькі були!», «Бувайте здорові!»; пригощаючи – «Їжте на здоров'я!».

Сьогодні на наше заняття я запросила гостей, зустрічайте.

(Входять Знайко з книжкою і Незнайко, вітаються).

Вихователь: І вам доброго дня, доброго здоров'я! Ну, що ж, діти, ви впізнали наших гостей? Добре, молодці, а тепер послухайте, Знайко попросив мене допомогти йому, він бажає, щоб Незнайко ріс здоровим та міцним, але не знає, як його навчити цьому. Тож допоможемо, йому?

Знайко: Здоров'я, діти, бережіть доки малі,
і мудрими ідіть по цій землі.

Хай кожен з вас запам'ятає,
Що без здоров'я щастя в житті не буває.
Щоб міцне здоров'я мати,
Треба добре пам'ятати,
Дітям правила прості
Та за змістом золоті.

Незнайко: Що ж за правила, такі,
Не прості, а золоті ?
Книжки ж бо я не читаю,
І тому їх я не знаю.

Підкажіть ви, любі діти.
Що ж мені тепер робити ?

Всім відомо: це чудово, коли кожен з нас здоровий.

Вихователь: Не журись, Незнайку, ми тобі допоможемо.
Все розкажемо і поможемо, тож будь уважний і запам'ятовуй.

Виходить хлопчик на середину залу, діти стають у дві шеренги.

Хлопчик: Для здоров'я по порядку

Зранку робимо зарядку –

Для здоров'я вона плюс,

Намотай собі на вус.

Гра-вправа «Якщо хочеш будь здоровим...»

Діти всі разом промовляють речитативом і виконують вправи:

Якщо хочеш будь здоровим

Роби так...(згинання рук до плечей);

Якщо хочеш будь здоровим

Роби так...(присідання з руками вперед);

Якщо хочеш будь здоровим

Роби так...(руки на поясі, нахили в боки);

Якщо хочеш будь здоровим
Роби так... (стрибки з оплеском над головою);

Якщо хочеш будь здоровим
Роби так... (вправа на відновлення дихання);

Якщо хочеш будь здоровим
Роби так... (Діти сідають на місця).

Вихователь: Добре, гарно показали Незнайкові вправи, але крім зарядки і фізичних вправ, що ще потрібно для здоров'я?

Дитина: Здоров'я – основа усього на світі.

Здоровими бажають бути всі діти.

Для цього потрібно щоденно вмиватись

Робити зарядку і гартуватись.

Дитина: Себе гартувати водою і сонцем.

І солодко спати з відкритим віконцем.

Щоб здоров'я гарне мати,

Треба спорту руку дати.

Дитина: Лиш один рецепт на світі,

Усім-усім підходить дітям.

Коли спорт полюбиш:

Сильним, спритним будеш !

Незнайко: Дякую, вам діти.

Буду я тепер радіти.

Добре вже запам'ятав одне із правил:

Спорт – це сила і забава !

Вихователь: Давайте розкажемо, яке друге із правил.

Дитина: Щоб нічого не боліло,

Полюбити треба мило.

Часто й чисто руки мити

Та охайному ходити.

Дитина: Щоб здоровим довго жити.

Воду слід усім любити.

Мило, зубну пасту, гребінець –

Будеш справжній молодець.

Вихователь: Щоб тобі добре запам'яталось це правило, збери, Незнайку, скриньку здоров'я, а ми тобі допоможемо і подаруємо її.

Дидактична гра «Скринька здоров'я».

На столі різні предмети, іграшки. Вихователь читає загадки, діти відгадують. Незнайко предмети-відгадки кладе у рюкзачок.

Мию, мию без жалю,

Мию там, де брудно.

Цю роботу я люблю.

Та від неї худну. (Мило)

Щоб зубами не хворіти,

Треба доглядать їх вміти.

Допоможе в цьому, дітки,

Вам зубна хороша... (Щітка)

Хто чисто вмивається

Той мною витирається. (Рушничок)

Я не страва, не напій, та в роботі часто,

Із зубною щіточкою дружбу, бо я є... (зубна паста)

Щоби добре виглядати,

Треба в мене заглядати. (Дзеркало)

Поки я гуляла, спинка вся

Чиста стала. (Губка)

Гарні зубчики рівненькі,

По голівці ходять,

Волосся в порядок приводять. (Гребінець)

Лягла в кишеню і вартую:

Плаксі, реві та бруднулі,

Витру завжди струмки сліз,

Не забуду і про ніс. (Носова хустинка)

Незнайко: Дякую, діти, вам за подарунок. Тепер я вже добре знаю, як бути здоровим.

Знайко: Тож усім малятам,

Слід запам'ятати:

Будемо вмиватись,

Чистити зуби, купатися –

Повтікають всі мікроби,

Разом з нами і хвороби !

Вихователь: А зараз ми розкажемо про ще одне важливе правило, а яке вона – слухай уважно !

Соковиті, запашні

Корисні продукти –
На городі овочі,
А в садочку... (Фрукти)

Так, фрукти та овочі надзвичайно корисні, бо в них багато вітамінів.

Дитина: Овочі і фрукти,
Всім раджу вживати,
Вітаміни там смачненькі,
І солодкі і кисленькі.

Знайко: Їжте діти їх охоче,
Кожний хто, коли захоче.
Їжте все, що на стіл подають,
Бо страви нам сил додають.

Вихователь: Пропоную вам пограти в гру «Звари компот-борщ».

Малорухлива гра «Звари компот-борщ»

Вихователь розкладає атрибути овочів та фруктів, діти діляться на дві команди, одна «варить» борщ, друга – компот. За сигналом діти збирають атрибути, виграє той чия команда швидше збереться.

Вихователь: Молодці, гарно грали ще й Незнакові допомагали. Бачу ви всі веселі та задоволені, а це також одне із правил здоров'я, коли людина весела, жвава, задоволена, то вона здорова.

Щоб були всі здоровенькі,
І красиві й рум'яненькі,
Усміхайтесь, дружно грайте,
І здорові виростаєте !

Наше заняття наближається до кінця. Отож, Незнайку, діти хочуть дати тобі рецепт здоров'я:

для здоров'я корисно робити зарядку;
дотримуватись чистоти: вмиватись, охайному ходити;
займатись спортом, загартовуватись;
добре харчуватись.

Незнайко і Знайко: Дякуємо вам, діти,
Будьте радісні й здорові,
Спритні, дуже і бадьорі !

Ну а нам прощатись час,
Прийдемо в гості ще до вас.
До побачення !
Незнайко і Знайко виходять.
Вихователь: Чи сподобалось вам заняття ?
Підсумок:
Бажаю вам щастя
На довгі літа,
Щоб виростили
Розумні і сильні,
Душею чисті
І серцем вільні.

Конспект заняття для дітей дошкільного віку «Ми прагнемо мати здорові очі»

Мета: Розкрити значення зору для сприймання навколишнього світу. Закріпити знання про будову ока, роль вітамінів і нетрадиційних методів оздоровлення у покращенні зору. Пояснити значення дотримання правил гігієни.

Хід заняття:

Сьогодні ми продовжимо екскурсію в країну «Пізнай себе».

Відгадайте, про що ми будемо говорити:

Живе мій брат за горою, не зустрінеться зі мною? ...(Очі).

Заплющить очі, що ви бачите? Чому ви нічого не бачите?
Відкрийте очі, що ви бачите? Чим ви бачите?

Отже, очі для того, щоб дивитися, бачити, розрізняти предмети, їх колір, розмір, величину. Очі допомагають діяти, мислити, через Очі іде сигнал у мозок, в мозку нараджується думка, фантазія. Давайте на хвилину і ми станемо фантазерами. Перед вами намальовані предмети, домалуйте, що ви собі уявляєте. (Робота дітей)

Подивіться на схему, як виглядає наше око. Всередині ока знаходиться маленький кружечок – це зіниця. Зіниця завжди чорного кольору. Велике коло навколо зіниці – райдужка, вона різного кольору. Закрийте і відкрийте очі, ви їх закрили і відкрили повіками. Краї ока вкриті віями. Як ви думаєте, для

чого вам брови, повіки, вії? Наші очі все бачать, все сприймають і переживають.

По очах можна пізнати настрій людини - сумний, веселий, тому кажуть: "Очі – дзеркало душі". Художник також був фантазером, але він любив спостерігати. Спостерігаючи за дітьми він намалював портрет Оленки. Подивіться, який настрій у дівчинки? Які очі у дівчинки? Чому дівчинка сумна? Давайте, розвеселимо дівчинку. (Діти розповідають усмішки, вірші).

Подивіться, як усміхається дівчинка? По чому видно, що дівчинці весело? Які ви знаєте пісні про очі? Виконуються вправи для очей. Як довго потрібно дивитись телепередачі? Чому?

Фрагменти лялькової вистави. Бабуся Загадка передала скриньку, вона відчиниться тоді, коли діти дадуть відповіді на запитання.

Тестування:

1. Коли найбільше відпочивають наші очі?

- а) коли відкриті;
- б) під час сну;
- в) під час гімнастики.

2. Коли треба носити затемнені окуляри?

- а) під час дощу;
- б) під час вітру;
- в) в сонячну погоду.

3. Чи можна розмахувати паличкою?

- а) можна;
- б) можна, але тупою;
- в) не можна.

Скринька відкривається, звучить музика.

Ще одне послання від бабусі: - Чи знаєте ви, які треба вживати вітаміни, щоб зір був здоровим?

З'являється Вітамінка, яка приносить на підносі овочі та фрукти, багаті вітамінами А, В. Пропонує назвати їх, загадує загадки. Вітамінка розповідає, які ягоди треба вживати, щоб зір був здоровим, пригощає дітей вітамінним салатом.

Не тільки вправи для очей, масаж, вітаміни покращують зір, знімають втому з очей, але і гімнастика хатха-йога.

Діти під музику роблять вправи:

1. Вправа на дихання. Заспокоює нервову систему, вирівнює осанку, допомагає працювати всьому організму.

2. Йога-мудра. Заспокоює, корисна для ослаблених дітей.

3. Лев. Покращує кровообіг, зміцнює м'язи навколо очей.

4. Корова. Закріплює осанку, м'язи спини, розвиває рухливість плечового пояса.

5. Риба. Покращує роботу серця, допомагає зосередитися, розслаблює м'язи очей.

6. Стінка. Закріплює м'язи плечового поясу, поліпшує кровообіг м'язів очей.

7. Розслаблення. Добре діє на весь організм, а особливо на нервову систему. Діти стають в коло і говорять побажання:

Мир, любов, добро всім, хто справа від нас

Мир, любов, добро, всім, хто зліва від нас

Мир, любов, добро всім, хто попереду нас

Мир, любов, добро всім, хто позаду нас.

Конспект заняття для дітей дошкільного віку «Я сам режисер свого здоров'я»

Мета: Дати дітям загальне поняття про інфекційні захворювання; про спосіб профілактики та боротьби з вірусом грипу. Вправляти дітей у найпростіших видах самомасажу, оздоровчих вправах. Вчити розуміти фразеологічні звороти. Поповнити словник дітей словами: відеокамера, реклама, мудра, вірус, грип, вітаміни.

Сприяти розвитку моторики, координації рухів і довільної уваги дитини. Реалізувати особистісно-орієнтовану модель виховання. Прищеплювати культурно-гігієнічні навички. Виховувати прагнення бути здоровими і веселими.

Обладнання: Відеокамера, овочі та фрукти, костюми "вірус".

Хід заняття:

Ведуча: Увага! В мене в руках відеокамера і це означає що ми будемо знімати фільм про наше садкове життя. Хочу з вами порадитися про що буде фільм відповіді дітей:

- Давайте зніме фільм про те, як ми граємось.

- А я думаю про те, як ми працюємо, і вазони поливаємо, складаємо іграшки.

- Ні давайте покажемо спортивне свято. Там ми змагаємось робимо вправи, бігаємо, стрибаємо

- Для мене цікаво було б подивитись нашу екскурсію до осіннього лісу.

Ведуча: До речі, чому сьогодні немає Христі, Аліни, Віті?

Діти: Вони захворіли

Ведуча: так я бачу ви вже встигли побігати по калюжах, напитися холодної води, намокнути і пропотіти. І ось результат. Декого з вас немає в дитсадку. Отже, ідею підказує саме життя. Давайте, розповімо в нашому фільмі, як не захворіти грипом. А потім, фільм покажемо своїм друзям і батькам. Беремося за діло!

Але спочатку, як завжди виконаємо оздоровчу вправу "Потяг".

Діти сідають між розведених стоп на килим коліна разом.

Потім, спираючись на руки відхиляються назад доки спина не торкнеться підлоги. Дихання тільки через ніс (нібито потяг від'їжджає від вокзалу. Сильно і повільно втягувати повітря через ніс і сильно, але швидко видихати його (5-7 р.).

Діти повільно піднімаються.

Ведуча: Діти, ви намет, що навколо нас знаходиться велика кількість небачених для ока маленьких живих істот. Це - віруси. Коли ми вдихаємо - вірус має потрапити в горло чи в рот і дитина чи дорослий починає хворіти.

Вбігають два "віруси" - хлопчики.

1-й Вірус: А ось і я - Вірус.

Вірус дуже шкідлива тварина. Підступна, а головне - лоскотлива ось така тварина.

В рот зайде, і спокійно там живе.

Зайде шалений і де захочеться

Шуляє по тілу хворого і лоскотється

Вірус радий, що зовсім не Айболить

Від нього температура, лежить і горло болить

2-й Вірус . Ми, віруси, і нас ой як багато. Спокійнесенько живемо ми в роті й в горлі хворого, а коли він розмовляє, а ще краще чхає чи кашляє, ми нарешті вилітаємо на волю, та заражуємо здорових дітей.

Дитина. Тому, коли ми чхаємо чи кашляємо завжди треба затуляти рота хустинкою.

Віруси: Діти, а ви маєте ново сі хустинки?

Дитина: Досить! Підступний мікроб, ми тебе не боїмося і знаємо, як тебе позбутися. Ми хочемо бути здоровими і ніколи не хворіти.

Вірус: А що для цього ви робите в садочку?

Діти: Робимо зарядку.

Ведуча: Ось це ми і знімемо на камеру тихо.

Ведуча: Діти, а що ще ми робимо, щоб не захворіти грипом?

Діти: загартовуємось.

Вправа "Кришталева вода"

Присісти, набрати повні пригорщі "води" та вилити на себе часто підскакуючи на місці, вимовляючи голосно і радісно звук "і-і-і-і"

Ведуча: Скажіть, будь ласка, без чого не обходиться на телебаченні жодна передача?

Діти: без реклами.

Дитина: Ой, надоїла вже та реклама!

Ведуча: Годі, давайте придумаємо смішну рекламу. Отже, рекламна пауза.

1. Беремо невеликий оселедець,

Заливаємо прісним соусом

"Анкл-Бенс". А в ньому гнилі томати, стара кора дуба, отруйні гриби. І всього, за дві хвилини страва готова. Залишається перед подачею полити товстим шаром шоколаду або смальцем. І... смачного!

Ми пропонуємо новий рецепт залізобетонного батончика "Снікерс". В його склад входять шкаралупа від грецького горіха, смажені цвяхи, шматочок сала, які залиті коричневим кремом для взуття. Знайдіть зв'язок з нами! Наш факс, на жаль, не працює. Наш телефон пластмасовий, червоний.

Ведуча: А тепер рубрика "Допоможи собі сам"

Якщо з вами трапилася біда - ніколи не розгублюйтесь, а умійте собі допомогти.

Уявіть, що ви у осінньому лісі. Дінь сонячний і холодний. У вас змерзли руки, ноги, обличчя. Що ви будете робити?

Діти: Швидко потерти пальчики, щоки, прикласти долоні одна до одної, підняти комір, побігати (діти виконують усі дії).

Ведуча: Ви знаєте, що є лікувальна гімнастика для пальців, яка лікує різні хвороби. Ці вправи називаються мудрими.

Мудра "Знання" Знімає емоційну тривогу" нормалізує сон, активізує пам'ять, концентрує сили.

Вказівний і великий пальці легко з'єднуються подушечками. Решта випростати (5-10 с.)

Ведуча: А тим лікувати хворого?

Діти: Ліками.

Ведуча: А тому у нас зараз реклама ліків.

Хлопчики у хустинках - "бабусі"

Під мелодію частівок:

Три бабусі вечерком
Якось раз зустрілись
Обнялись, поцілувались,
Тай розговорились.
Я на пенсії давно
Сто болячок маю
Аспірин УПСА куплю,
"Спрайтом" запиваю.
Ще й приймаю "Мультітабс"
"Бітнером" бальзамом
каплі "Берша" я п'ю,
не життя, а драма
Я з курортів не вилажу
Сочі та Одеси
По лікарнях мене зять
Возить в "Мерседесі".
Вже набридла та дієта
І шприци і голки

І таблетки та масажі,
Бо немає толку.
Я струнку фігуру маю
Ношу міні-юбку
Вдень танцюю на базарі.
Ввечері на кухні.
Та ще ввечері із дідом
Бігаю круг хати.

Де ж болячкам взятись тим
Хочу запитати?

Ведуча: А щоб не захворіти грипом, що треба вживати в їжу?

Діти називають овочі та фрукти.

Ведуча: Увага! Проводимо фруктово-овочевий аукціон.

Гра "Чарівний мішечок". Впізнай на "дотик".

Діти описують овочі, читають вірші про них.

Ведуча: яка морква (помідор) у цьому віршику? (Мов цариця, має платтячко яскраве)

Ведуча: Діти, в якій країні ми живемо?

Діти: в Україні.

Ведуча: Так. Українці завжди любили гратися в ігри. Вони допомагали їм бути здоровими, сміливими, кмітливими.

Українська народна гра "Дідусь Макар"

Вірус 1. Спостерігав я за вами.

Дійсно, дуже важко заразити вас вірусом грипу. Ви загартовуєтесь, займаєтесь спортом вживаєте вітаміни, виконуєте оздоровчі вправи.

Вірус 2. А чи знаєте ви, що найкращі Ліка від грипу - це ніколи не хворіти.

Ведуча. Спробуйте сказати скоромовку:

"Здоровому і нездоров'я здорово. А нездоровому і здоров'я не здорово" (повторити 5 р.)

Вірус 2. Які ви знаєте правила як запобігти захворюванню на грип?

Діти:

- Треба не переохолоджуватися, і не мерзнути.

- Не ходити в мокрому взуття та одязі.

- Не пити холодної води, якщо ти перегрівся.
- Не плутати бурульку з морозивом.
- Частіше мити руки з милом.
- Не ходити в гості до хворого на грип.

Вірус: А тепер прощайте, нам нема що тут робити.
(виходять)

Ведуча: Діти! А взагалі, я вважаю, що не захворіє на грип той, хто впевнений у своїх силах.

Марш самооцінки.

Діти. Ставши один за одним по колу йдуть з силою ставлячи ногу на підлогу.

Ведуча: (чітко). Я відчуваю землю під ногами, земля міцна, тверда. Я йду сміливо, впевнено. Пропонує на кожний крок під час видиху промовляти ("хо-хо-хо") Потім, плескаючи долонею по грудям, на видих промовляти "я-я-я".

Мета. Розвивати впевненість у собі.

Під марш діти виходять із залу.

Конспект заняття для дітей дошкільного віку «Про своє здоров'я дбай - свіжі соки споживай»

Мета: Дати уявлення про виготовлення соку в домашніх умовах. Вчити використовувати набуті знання в процесі самостійної роботи. Вправляння у читанні схем та виконання дій за ними. Формувати вміння утворювати складні прикметники. Закріпити знання про шляхи зміцнення свого здоров'я. Розвивати пізнавальний інтерес, логічне мислення, навички самооцінки. Виховувати бажання доводити розпочату справу до кінця.

Матеріал: кубики Зайцева, картки-схеми, фартухи та косинки, тертки, серветки марлеві, дощечки, тарілки, ложки, одноразові склянки, яблука та мандарини.

Хід заняття:

- Діти, сьогодні на занятті у нас буде дві команди: команда яблочки – це діти з зеленими кружечками, та команда мандаринок – з оранжевими (вихователь пропонує дітям розділитись на 2 команди).

Інтерактивна технологія «Робота в групах» (викладання слів з кубиків Зайцева):

Ой, подивіться, наші кубики хочуть з вами погратися, щось вам розповісти.

Команда яблучок спробує скласти ці слова, а мандаринки – ці. Читаємо: «здорові», «діти», «вітаміни», «сік».

Як ви гадаєте, про що ми будемо говорити сьогодні на занятті?

Що означає вислів «Здорові діти»?

Що треба робити, щоб бути здоровими?

Де багато вітамінів?

Де можна взяти сік?

Чи можна сік зробити самому?

З чого роблять соки?

Ви хочете навчатись їх робити?

(Вихователь використовує в роботі схематичні позначки етапів виготовлення соку, вивішуючи їх на дошку після відповідей дітей):

Я хочу приготувати сік з моркви, Що треба зробити насамперед? (помити, почистити)

Потім я розріжу моркву і з неї виллється сік, так? (ні)

А що ж робити далі? (подрібнити)

- Як це можна зробити? (порізати, на м'ясорубку, потерти)

Я буду терти. Робити це треба обережно, бо можна поранити руки (показ)

Потім ложкою перекладаємо потерту моркву на марлеву серветку і видушуємо сік у склянку. Насамкінець витremo руки вологою серветкою.

Ось у мене все вийшло. А ви хочете спробувати?

Але спочатку давайте пригадаємо правила приготування їжі:

Руки повинні бути чистими – ми їх помили;

Одяг повинен бути захищеним від забруднення – у нас є спецодяг;

- З якими предметами потрібно бути обережними? (З терками, щоб не поранити пальці).

Інтерактивна технологія «Робота в групах»:

Діти з команди яблучок будуть робити сік з яблук.
Мандаринки - з мандаринок.

Зверніть увагу на схему. У вас фрукти вже помиті і почищені, тому уважно читайте схему і працюйте.

- Молодці. Витріть руки серветками, серветки покладіть у кошик.

Станьте в рядочок, щоб всім було видно. У кого найбільше соку? Чому?

Який сік робила команда яблучок? (яблучний)

Мандаринок? (мандариновий)

Я - морквяний.

А якщо я змішаю морквяний з мандариновим, який сік буде? (морквяно-мандариновий)

Морквяний і яблучний? (морквяно-яблучний) Яблучний і мандариновий? (яблучно-мандариновий).

А для чого ми зробили сік? Щоб пити. Тож пийте і будьте здорові.

Я думаю, що ви вдома зі своїми батьками будете робити свіжі соки з різних інших фруктів та овочів, а потім нам розповісте, що і як робили.

Конспект заняття пізнавального циклу для дітей старшого дошкільного віку «Щоб здоровими зростати, корисну їжу треба вживати»

Мета: З'ясувати значення вітамінів для розвитку організму людини; узагальнювати та систематизувати знання дітей про хліб як головний продукт харчування; закріпити назви круп'яних виробів, знання про овочі і фрукти, їх смакові якості; дати знання про продукти тваринного походження, їх користь для організму. Розвивати пізнавальну активність, мислення, уважність, зосередженість, зв'язне мовлення; вміння висловлювати власну думку; збагачувати культуру спілкування та сприяти розвитку креативності; вміння дітей встановлювати дружні довірливі емоційні контакти з дорослими та дітьми, стабілізувати позитивні емоції; стимулювати розвиток емоційно-вольової та соціальної сфери. Виховувати позитивне ставлення до корисної їжі; доброзичливість, любов, взаємоповагу один до одного, наполегливість та посидючість при виконанні завдань.

Обладнання: дерево, лялька кухар, вишитий рушник, тканина, магнітна дошка, мольберти; свіжоспечений хліб, колоски, різні види круп, овочі та фрукти, іграшкові домашні тварини.

Хід заняття.

Вихователь:

- Діти, чи пам'ятаєте ви казку, яку ми читали нещодавно? Про що в ній розповідається? Сьогодні цар країни Вітамінії запросив нас в гості, щоб ми ще раз познайомились з корисною і здоровою їжею.

Бесіда «Для чого людині потрібна їжа?». Так само як електричним приладам енергію дає електричний струм, людині енергію дає їжа. А щоб бути здоровими, яку їжу треба їсти? А що таке вітаміни? Вітаміни позначаються буквами латинського алфавіту А, В, С, D і так далі. А сьогодні ми познайомимось з основними вітамінами.

Чи готові ви подорожувати?

По порядку всі ставайте

Та в дорогу вирушайте.

Вихователь: Діти, подивіться, тут є фотографії дітей, які живуть в країні Вітамінії, а самих вітамінів немає, нам їх треба знайти. А допоможуть нам в цьому кольори. Я пропоную вам розпочати з червоного кольору. Давайте знайдемо предмет червоного кольору.

На столі на вишиваному рушнику лежить хліб.

Подивіться, в країні Вітамінії нас зустрічають як дорогих гостей, хлібом-сіллю. А ще хліб – найголовніший продукт на нашому столі. Подивіться на хліб і скажіть, який він?

Де росте такий потрібний нам всім хліб?

Що росте в полі?

Гра «Що спочатку, що потім»

Розгляд ілюстрації, бесіда за нею.

Вихователь: З давніх-давен люди з повагою ставились до хліба. Вони вважали хліб святим. Коли шматочок ненароком падав на підлогу, його піднімали і просили пробачення, наче в живої істоти.

Прислів'я про хліб.

Крім жита, пшениці, вівсу в полі росте ще багато різних злакових культур, з яких люди одержують різноманітні крупи. (На столі різні види круп в банках та лялька кухар).

Подивіться, скільки тут баночок з різними крупами, що аж наш маленький кухар розгубився, яку ж кашу йому приготувати. Давайте йому допоможемо.

Рис – рисова каша

Пшоно – пшоняна каша

Гречка – гречана каша

Манка – манна каша

Горох – горохова каша

Геркулес – геркулесова каша

(Діти знаходять пазл з вітаміном В).

Діти шукають предмет зеленого кольору і підходять до чарівного дерева, де ростуть різні овочі і фрукти.

Гра «Чарівний мішечок»

Гра «Впізнай за смаком»

Фізкультхвилинка «Город-хоровод»

(Діти знаходять пазл з вітаміном С)

Дітей зустрічають іграшки корова, свинка і курка.

- Чому ми тут бачимо домашніх тварин?

Дидактична гра «Збери пазли»

(Діти знаходять пазл з вітаміном D)

Запитання малечі про смачні речі.

(Діти знаходять пазл з вітаміном А)

Діти, яких продуктів ми не побачили в країні Вітамінії? Чому?

А зараз цар країни Вітамінії запрошує нас до комп'ютера перевірити знання і пограти в гру «Вітаміни».

Конспект заняття для дітей дошкільного віку «Як я пізнаю світ?»

Мета: Збагачувати уявлення дітей про самих себе. Закріпити призначення основних частин свого тіла та органів чуття. Ознайомити з оком як важливим органом людського тіла, пояснити його будову. Вправляти в умінні визначати стан людини, її настрій по очам. Розкрити значення зору для сприймання навколишнього світу. Формувати уявлення дітей

про існуючі вади зору і захворювання очей: короткозорість, далекозорість, кон'юнктивіт, та засоби профілактики (харчування, гімнастика для очей) та корекції. Вивчити елементарні правила збереження зору. Виховувати співчуття та доброзичливість до людей з вадами зору, бажання дотримуватись правил безпечної поведінки.

Словник: око, вії, повіки, очне яблуко, зір, профілактика, травма, окуліст.

Матеріал: дзеркальця на кожную дитину, олівці, кубики Зайцева, схеми з виразом обличчя, картинки на кожную дитину, картки на кожную дитину «Корисні продукти», «Небезпечні предмети», мотузка, мікрофон.

Хід заняття.

Організація дітей, бесіда.

За допомогою чого ми пізнаємо навколишній?

Уявіть що ми потрапили до осіннього лісу:

Що ми там можемо почути?

Що можемо побачити?

Що можемо відчути на дотик?

Що можемо відчути на смак?

Що допомагає нам в цьому? (очі, вуха, руки, язик)

Як можна назвати одними словом очі, вуха, ніс, руки, язик?
(органи відчуття)

Мотивація діяльності дітей на занятті.

Ось сьогодні ми поговоримо про один з органів, який називають «дзеркалом душі». Чому його так називають? Чи хотіли б дізнатися?

Викладання слів ОКО, ОЧІ з кубиків Зайцева, звуковий аналіз слова (скільки голосних, приголосних (твердих, м'яких) звуків, складів).

Д/вправа «Які бувають очі» з метою формувати уявлення дітей про будову ока, його індивідуальні відмінності (колір, форма, величина, розріз очей).

Дидактична гра «Який настрої зображено»

Дітям пропонуються розглянути картинки схеми, з різними виразом обличчя, і визначити який у них настрої

розфарбувавши відповідним кольором позначку. Підвести до розуміння, що очі відображають наш настрій.

Дослідницька діяльність «Чи можна жити без очей?»

Пройти по мотузці покладеній на підлозі з відкритими і закритими очима.

Описати картину, піднісши її до самих очей.

Сидіти з широко розплющеними очима, не даючи собі змоги кліпати очима.

Під час проведення дослідів переконати, що завдяки здатності бачити ми орієнтуємось в просторі, координуємо свої рухи. Щоб гарно роздивитися предмет повинна бути певна відстань. Повіки слугують для захисту очей.

Валеохвилинка «Що можуть наші очі» з метою підвести до розуміння що за допомогою зору ми розрізняємо предмети за формою, величиною, відстанню, кольором.

Розповідь «Хвороби очей»

Очне яблуко має будову кулі. Якщо яблуко має витягнуту форму, то людина страждає короткозорістю, а коли воно сплющене – далекозорістю. При цих захворюваннях людина погано бачить. Для цього людині призначають окуляри. Їх слід носити постійно, або під час читання чи перегляду телевізора. Але є захворювання, які діти і дорослі заносять з брудними руками називається – кон'юнктивіт. Тоді очі починають свербіти і боліти. Це захворювання дуже заразне, тому діти не відвідують дитячий садок.

Валеохвилинка «Гімнастика для очей» з метою ознайомити з засобами профілактики та спонукати піклуватися про власне здоров'я

Рухлива вправа «Знайди корисні для очей продукти» з метою закріпити знання про раціональне харчування та необхідні вітаміни для збереження зору.

Робота на картках «Небезпечні предмети» з метою закріпити знання про небезпечні предмети та правила користування ними.

Дидактична гра «Правильно – неправильно» з метою виховувати охайність і уважність до власного здоров'я.

Визначити на картках червоним кольором – дії, які загрожують здоров'ю очей, зеленим – правильні дії дітей.

Підсумок та аналіз заняття - «Мікрофон»

Чому очі називають дзеркалом душі?

На що схоже око?

Що захищає очі?

Чому не можна витирати очі брудними руками?

Що таке короткозорість і далекозорість?

Які вітаміни корисні для здоров'я очей?

Чому слід обережно поводитися з гострими предметами?

Чи соромно носити окуляри?

Конспект заняття для дітей дошкільного віку «Щоб зубки не боліли»

Мета: Формувати елементарні знання про здорове, правильне харчування; учити відповідальності зі своє власне здоров'я, контролювати гігієнічний стан свого тіла та дотримання правил гігієни; встановлювати межу безпечної та соціально схвальної поведінки; спонукати користуватися деякими способами зміцнення здоров'я, отримувати задоволення від власної кмітливості та практичної спроможності; дати уявлення про те, що продукти бувають корисними і шкідливими для зубів; про згубний вплив шкідливих звичок; виховати бажання піклуватися про своє здоров'я, чуйність, взаємодопомогу.

Матеріал: ляльки (Заєць, Ведмідь), 2 кошики; продукти: морква, яблуко, капуста, сир, сметана, масло, кефір, шоколад, цукерки, печиво, зефір, тістечко, морозиво, картки із зображенням стилізованого «веселого» і «сумного» зуба; віршована казка А.Сокол «Як навчився вовчик зубки берегти», ілюстрації до казки.

Хід заняття:

Вихователь: Ідучи сьогодні до дитячого садка, я зустріла Вовчика і він мені розповів, що з ним трапилась пригода. Ви хочете дізнатись, що сталося з Вовчиком? Тоді слухайте.

(Читання казки А.Сокол «Як навчився Вовчик зубки берегти»).

Жив на світі Вовчик з мамою і татам

В лісовій окрузі друзів мав багато
Сам він був сміливий, добрий, веселун.
Тільки за обідом – справжній вередун.
Борщик, супчик, кашу їсти не хотів.
Не любив сирочки, молочка не пив,
На капусту й моркву зовсім не зважав –
Лиш цукерки й тістечка дуже полюбляв.
«Кока-колу» й «фанту» купував щодня,
Кожну пляшку завжди випивав до дна.
Він любив купатися, лапки завжди мив,
Тільки свої зубки чистить не хотів.
Говорив: – У мене всі вони біленькі,
Гострі і кусючі, міцні-міцненькі.
А зубні всі пасти зовсім не смачні,
Просто не потрібні зубкам і мені.
Та ось одного разу, як стало вечоріти,
У вовчиська раптом зубчик став боліти.
- Ой-ой-ой! – волає Вовчик до матусі,
-Що ж мені робити? Я лікаря боюся!
Цілу нічку вовчик плакав і стогнав,
Спозаранку хусткою пов'язав щоку
(Як це він потрапив в халепу отаку?)
І побіг щодуху в лісову лікарню,
Де є лікар-дятел, стоматолог вправний.
Лісовою стежкою мчить і ледь не плаче.
Раптом – зирк, а на сосні; Білченятко скаче.
На сучок грибочків низочку чіпляє.
Здрастуй, любий вовчику! Із гори гукає.
-Ти куди зібрався? Зупинись на мить!
-Ой, не можу, білочко, Зубчик мій болить.
Ось і поспішаю зубчик лікувати,
Бо не можу їсти і не можу спати.
- Зуб? Болить? А як це? – Білочка не втямить, –
Зубки треба берегти – так повчає мама.
А щоб були здорові – їм я суп і кашу,
Із берізок соки п'ю у лісочку нашім.
І водичку із джерельця, а не «кока-колу».

Ось вони і не болять у мене ніколи.
Подивися, як я спритно лускаю горішки,
Ялинові і соснові розгризаю шишки
Вовчик навіть не дослухав і гайнув полісу.
Коли чує: «Хрум-хрум-хрум!» – поруч на узліссі.
Озирнувся: вухастий зайчик моркву поливає,
одну морквинку смачно доїдає.
- Ти куди це, вовчику, прудко так біжиш?
Ось візьми морквинку солоденьку з'їж.
Всі, хто їсть морквинки, швидко підростають,
І здорові зубки, як у мене, мають.
Схлипнув вовчик жалібно, слізки на очах.
Мовчки, не спиняючись свій продовжив шлях.
Аж під грушею коза козенят годує –
Із свіженьких овочів їм салат шаткує.
Й вовчика покликкала їсти до корита
Бурячки й капусточку, ніжну, соковиту.
- В мене хворий зубчик, – Вовчик козенятам, –
Я біжу до лікаря зубчик рятувати.
- Ме-е-е! – коза у відповідь, – Ось тобі і маєш!
Мабуть, мало овочів, Вовчику, вживаєш.
Глянь, які гарненькі Зубки в козенят,
Всі такі біленькі! Зовсім не болять!
Знову вовчик лісом підтюпцем біжить.
Зубчик не вгаває – ще сильніш болить.
Витирає лапкою слізки на ходу...
Хто ж це його зубчику спричинив біду?
Біля магазину їжачка зустрів,
Їжачок сметанки, молочка купив.
Йогурту, кефіру і смачних сирочків
І собі, й дружині, і своїм синочкам.
- Будь здоровий, вовчику, – їжачок вітає,
А вовчисько навіть рот не відкриває.
Показав лиш лапкою, що болить зубок...
- Співчуваю, вовчику, – мовив їжачок –
Щоб ніколи зубки не боліли в тебе,
Молочко й кефірчик завжди пити треба.

Вийшла з магазину чепуруха лиска.
Рибки накупила чималеньку низку,
Мила і шампуні, і зубної пасти
Стільки, що й у кошик все не може скласти.
Глянула на вовчика та й собі повчати:
- Ось тепер ти, братику, будеш пам'ятати,
Що обов'язково зубки треба чистити,
Щоб вони блищали, як моє намисто.
Не торти й цукерки – рибку на обід,
Свіжу чи варену, їсти тобі слід.
Дуже вже корисна рибка для зубів.
Сподіваюсь, вовчику, все ти зрозумів?
Кліпає очицями Вовчик винувато,
Мовчки шморга носиком: Що вже тут казати?
Відпочить спинився трішки біля річки,
Подививсь у воду: «Ой! Припухла щічка!»
-Гаяти не можна й хвильки вже тепер...
Раптом – зирк! А поруч в річечці бобер
Здоровенне дерево смачно так гризе.
Ледь не плаче вовчик: «Ось бобру везе.
Зубки, ніби пилка, і хрум та хрум - скриплять.
Мабуть, вони в нього зовсім не болять.
Певно, їсть він рибу, Моркву і салати,
Яблука і груші, Огірки й томати.
Я ж такої їжі їсти не хотів,
Тому зубчик, мабуть, в мене й захворів...»
Ось і до лікарні Вовчик добігає.
Там його на ганку лікар зустрічає.
Головою скрушно лікар похитав:
–Що? Не любиш зубки чистити? – запитав.
Соромно вовчиську – хвостик підібгав
І до кабінету мовчки почвалав.
Відкриває вовчик широченько рота
– Чималенько, – каже Лікар, – тут роботи.
Капосні мікроби Бач, що натворили
В зубчику твоєму Дірочку зробили.
І нові хатинки В ній собі будують,

Звісно, твого зубчика Усе більш руйнують.
Треба зубки завжди В чистоті тримати.
Щоразу після їжі Рота полоскати.
Чистить зубки ввечері і вранці мусиш ти,
Щоб від лихих мікробів їх уберегти.
Щіткою мікроби треба вимітати,
Пастою старанно зубки вичищати.
Це найперше правило належить знати всім,
Виконувати завжди дорослим і малим.
Ще і друге правило треба пам'ятати:
– Солодощів різних Якнайменш вживати.
В них – багато цукру, а ти вже зрозумів
– Цей продукт шкідливий Для твоїх зубів.
А замість напоїв, «Фанти» й «кока-коли»
Молочко і соки пий собі доволі.
І останнє правило теж не менш важливе:
їжа вся корисна, але особливо
Треба їсти овочі, моркву і салат,
Буряки й капусту, фрукти всі підряд.
А ще борщ і кашу, йогурт і кефір,
Рибу і котлети. отоді, повір,
Стануть твої зубки і здорові, й дужі.
Я тебе, як лікар, запевняю, друже.
І уже мікробам будуть не під силу
Твої гарні зубки, і міцні, і білі.
Ось і закінчив я зубчик лікувати,
Вже сьогодні зможеш ти спокійно спати.
Клацнув вовчик зубками, справді – не болить!
Так зрадів вовчисько, що схопився вмить:
– Дякую, вам лікарю, я вже зрозумів:
Все чинив неправильно зубки не жалів.
Ось гайну хутенько я до магазину,
Накупую рибки й овочів корзину.
І найкращих щіток, пасти і кефіру,
Вам, повірте, лікарю, обіцяю щиро
Мчить по лісу вовчик, всміхнений, щасливий,
До усіх привітний, навіть жартівливий.

На плечах в корзині Ппаста «Аквафреш»,
Безліч зубних щіток... Скільки? – Не збагнеш!
Щіточка і пасту він дарує всім:

Зайчаткам, ведмежатам їжачкам малим,
Руденьким лисенятам і птахам, і жучкам,
Метеликам, мурахам і навіть черв'ячком.
Спинився біля річки, почистив зубки сам,
Останню щітку й пасту подарував бобрам.
З тих пір у нього зубки більше не боліли,
Були міцні і гарні, ніби сніг, біліли.

А як підріс й дорослим наш вовчисько став,
Він звіряткам зубки сам вже лікував,
всім давав поради, як зубки берегти.
Маленький мій читачу, я думаю і ти
Корисного чимало із казочки візьмеш.
Можливо, й стоматологом захочеш стати теж.

Та всі поради лікаря завжди пам'ятай,
І братиків, й сестричок тим правилам навчай.
А казочку про вовчика всім друзям розкажи,
в будь-якому віці зубки бережи.!!!!!!!!!!!!!!

Вихователь: Діти про кого казочка? Що трапилось з
Вовчиком? Чому у нього болів зубчик? Що потрібно робити,
щоб були здорові та міцні зубки?

А кого зустрів Вовчик по дорозі до лікаря?
Давайте перетворимося на маленьких білченят.
Фізхвилинка:

Лапки в боки, вушка вгору,
(основна стійка, руки на поясі)
Скачуть білочки по бору.

(діти стрибають на двох ногах)
Кожний ранок на галяві
Спритно роблять вільні вправи
(виконують довільні вправи)

Притомилися звірята
І пішли відпочивати.
(сідають на місця)

До дітей приходять Заєць із кошиком.

Заєць. Доброго дня, хлопці! Як я радий вас бачити! Я сьогодні прокинувся, почистив зуби, умився і відразу прибіг до вас! А ви не забули почистити свої зубки?

Діти. Ні!

Заєць. Правильно, про це не можна забувати. Я до вас поспішав, навіть поснідати не встиг. Моя мама Зайчиха поклала в мій кошик продукти для сніданку. Ого, як смачно пахне! Давайте подивимося, що там? (Викладає на стіл яблуко, моркву, капусту, сир, сметану, масло, кефір, діти називають продукти). Моя мама піклується про мене, каже, що я повинен бути здоровий! І ще вона годує мене продуктами не тільки смачними, а й корисними. Все, що я приніс, допомагає моїм зубам бути білими, здоровими, тому я завжди посміхаюся і у мене гарний настрій!

Чути плач.

З'являється ростова лялька Ведмідь з перев'язаною щокою, в лапі – кошик.

Заєць. Привіт, Мішка, що з тобою трапилося?

Ведмідь. Ой-ой-ой, зуби болять!

Заєць. А ти не забував їх чистити?

Ведмідь. Я завжди чищу зуби. Тільки забув, коли потрібно це робити? Допоможіть, діти! (Вранці і ввечері.) Правильно, я так і робив. Але вони чомусь захворіли!

Заєць. Може, ти шкідливі для зубів продукти їси?

Ведмідь. Не знаю я. Я завжди їм мед, варення, воно дуже солодке. А сьогодні я взяв банку малинового варення, тільки кришка не відкривалася, і я її зубами гриз. Банку я відкрив, все варення з'їв, та тільки ось зуби чогось розболілися. Ой, як боляче!

Заєць. Діти, правильно зробив Мишко? (Відповіді дітей). Ага! Ти вчинив неправильно. Коли ти гриз кришку, ти пошкодив свої зуби. Та й їси ти не корисні для зубів продукти. А що ти в кошику приніс?

Ведмідь. Я йшов до хлопців у гості і приніс частування (дістає з кошика шоколад, цукерки, печиво, зефір, тістечко, морозиво).

Заєць. Ой, та це ж всі солодощі! Але ж від солодкого дуже псуються зуби, і від холодного морозива зуби будуть хворіти.

Ведмідь. А я не знав! А що я не так робив, діти? (Відповіді дітей). Значить, у мене болять зуби, тому що я багато солодощів їм?

Заєць. І ще тому що ти гризеш тверді предмети – ось, наприклад, кришку від банки.

Ведмідь. Що ж мені робити? Я зовсім заплутався, що корисно їсти, а що ні.

Заєць. Давайте, хлопці, допоможемо Ведмедику розібратися. Тут на картинці зуб посміхається – сюди складемо всі корисні для нього продукти. А на цій картинці зуб плаче – тут будуть лежати шкідливі продукти (діти розкладають).

Ведмідь. Тепер я все зрозумів! Але тільки я зовсім не люблю капусту, моркву. Що мені робити?

Заєць. А ти, Мишко, їж свіжу малину, а не варення солодке. Тоді не будуть твої зубки хворіти. Правда, хлопці?

Ведмідь. Ой, а зуби-то болять, ой-ой-ой!

Заєць. Що ж, доведеться відвести тебе до лікаря, він допоможе. Давайте нагадаємо Ведмедику, що потрібно робити, щоб зуби не боліли. (Відповіді дітей). Правильно, молодці! Моя мама сказала, щоб я всіх пригостив смачною морквою. Ви їжте на здоров'я, а ми з Ведмедиком до лікаря побіжимо. До побачення!

СЦЕНАРІЙ ТЕАТРАЛІЗОВАНИХ ВИСТАВ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Лялькова вистава «Бережи зуби»

Дійові особи:

Оповідач

Козлик,

Їжачок,

Кіт,

Пташка,

Ведмедик,

Мишка

Музичний супровід "Ведмедик".

Оповідач: Жив-був ведмедик. Він був страшенний ласун і одразу, коли прокидався любив посмоктати солодку цукерку.

(ведмедик піднімається з ліжка, бере цукерку і смоче)

Що він неправильно зробив? А що треба робити, коли прокидаєшся?

Оповідач: Так він робив щодня. І нікого не слухався а зуби не чистив ні коли.

(підходить до ширми)

Оповідач: Ведмедику, не можна ж стільки їсти солодкого, ти захворієш.

Ану — відкрий рота, я подивлюся, які у тебе зуби.

Оповідач: Я так і знала! Геть погані зуби, ой буде біда!

Ведмедик: Нічого не буде.

(ведмедик знову дістає цукерку і раптом плаче, кричить)

Оповідач: Ой ведмедик захворів! А чому, скажіть діти?

Оповідач: Діти, ми підв'яжемо щічку і покладемо у ліжко.

(з'являється пташка, літає і вигукує)

Пташка: Ведмедик захворів! Ведмедик захворів!

Поспішайте його провідати.

(музичний супровід)

(Ведмедик лежить у ліжку і стогне. До нього підходить Мишка)

Мишка: Добрий день! Я прийшла тебе провідати, можеш мені не відповідати, а я тобі чимось допоможу. Де твій віник?

Ведмедик: Десь там, у кутку.

Мишка: (Прибирає у кімнаті підмітає, витріпує килими тощо)

Ой і насмітив ти, що ніколи не прибирав. А це якісь папірці? Мабуть дуже любиш їсти цукерки?

Ведмедик: Угу, люблю, дуже-дуже люблю.

Мишка: Ну, бувай. Чим могла, тим і допомогла. Бувай здоровий.

Оповідач: Бувайте всі разом подякуємо мишці, а то ведмедик не може розмовляти. (Музичний супровід "Козлик")

(На ширмі з'являється Козлик)

Козлик: Добрий день, ведмедику. Я приніс тобі дрова, щоб не було холодно, бо ти ж хворий,

Ведмедик: Добрий день, товаришу. Так-так, це дуже добре, ти зробив добре діло. А то я дуже хворий, ніколи до лісу йти.

Козлик: Ну то я пішов, в мене ще й своїх справ багато.

Ведмедик: То йди. Але інколи мене не забувай.

Козлик: До побачення.

Ведмедик: До побачення.

(Музичний супровід "Кіт")

(На ширмі з'являється кіт, але він наче стикається, ховається)

Кіт: Добрий день, ведмедику.

Ведмедик: Добрий день котику.

Ведмедик: А чому ти такий сором'язливий, не сміливий? Що сталося?

Кіт: Та я тебе хочу провідати, але прийшов з пустими руками, той мені якось не зручно,

Ведмедик: Ну той що. А що обов'язково нести щось. А якщо нічого немає, то що, зовсім не провідувати мене, чи що?

Кіт: То я й не знаю, що робити, що казати.

Ведмедик: А добре слово — хіба цього замало?

Кіт: Мабуть ні.

Ведмедик: Друже мій дорогий. Я співчуваю тобі і жалію тебе. Дай я тебе погладжу по спинці. Ну як, тобі трохи легше.

Ведмедик: Ой легше, легше. Дякую тобі, котику. Мені твої добрі слова дуже допомогли. В мене навіть зуби стали менше боліти.

Кіт: Дуже добре що тобі полегшало.

Ведмедик: Так зуби боліли, а ти прийшов, то й зуби перестали боліти. Дякую тобі.

Кіт: Я дуже ради, піду я, ще якось навідаюся, щось засидівся я в тебе. До побачення.

Ведмедик: До побачення.

Ведмедик: Ой, які у мене хороші друзі. Так приємно! (музичний супровід "їжачок")

(На ширмі з'являється їжачок, несе зубну пасту і щіточку)

Ведмедик: Добрий ранок. Якийсь дивний гостинець несеш, їжачок. Що це, ніяк не зрозумію. На що воно схоже. Ніколи такого не бачив.

Їжачок: Добрий день, ведмедику. Що не здогадався, що я приніс.

Ведмедик: Ні, не здогадався, їжачок: як, не знаєш?

Ведмедик: Ні, навіть ніколи не бачив такого. Звідки мені знати.

Їжачок: І не знаєш що з ними робити?

Ведмедик: Чого ти мене питаєш? Не знаю і все.

Їжачок: Я тебе зараз вилікую. Швиденько вставай та йди чистити зуби, це тобі допоможе.

Ведмедик: Не вмію, не знаю. Я ніколи не чистив, і не знаю як.

Їжачок: Зовсім не знаєш як?

Ведмедик: Не знаю, не знаю, не знаю.

Їжачок: А діти знають, як чистити зуби?

Їжачок: Зараз я тебе буду вчити.

Ведмедик: Навіщо чистити, мені і так добре.

Їжачок: Якщо будеш чистити зуби, вони ніколи не болітимуть.

Давай спробуємо, (показує як чистити зуби, ведмедик чистить сам).

Ведмедик: Ой, мені стало зовсім легше! А в роті так приємно. Така пахуча зубна паста. Я тепер буду завжди чистити зуби!

Який я веселий, я став здоровий. Мене зуби не болять. А допомогли мені мої найкращі друзі. Мене вилікували друзі.

Ведмедик: Де ви, мої друзі, справжні друзі?

(всі персонажі виходять, звучить весела музика, всі танцюють)

Оповідач: Про що ви дивилися виставу? Чому Ведмедик захворів? А ви вмієте чистити зуби?

Оповідач: До нових зустрічей, малята.

Лялькова вистава «Поганий хвостик»

Беруть участь ляльки: Зайчик, дівчинка.

(Праворуч на ширмі лежать іграшки: барабан, сопілка, паперове віяло. Там же стоять зайчик і дівчинка. Ліворуч – дзеркало).

Зайчик (скаче, зупиняється біля дзеркала, дивиться у дзеркало і плаче)

Ой, бідолашний я! Я нещасний! І за що мені така кривда.

Ой-ой-ой.

Дівчинка: (підходить до зайчика)

Чого ти, зайчику, плачеш? Хто тебе скривдив?

Зайчик: (ще дужче плаче): А я ... Я не знаю, хто мене скривдив!

Дівчинка: Як ти не знаєш? (гладить його) Та не плач ти так! Не плач! Заспокойся! (дістає хусточку) Дай–но я тобі слізоньки витру. Ну, хіба ж можна так плакати?

Зайчик: Можна!

Дівчинка: Що ти заїньку! Навіть маленькі діти так не плачуть.

Зайчик: А я плачу (плаче).

Дівчинка: Та що ти, розкажи що з тобою сталося?

Зайчик: Що сталося, що сталося. Подивись, який у мене хвостик!

Дівчинка: Хвостик, як хвостик, у всіх зайців такий.

Зайчик: Такий! Хіба це хвостик! Якесь непорозуміння! От у білки хвостик!

Просто диво! А у лисиці який! Усім хвостам хвіст! А мені й похвалитись нічим (плаче).

Дівчинка: Он у чому справа! Ти хочеш хвалитися хвостом і тому заздриш білці і лисиці.

Зайчик: Ну звичайно! Заздрю. Усім заздрю в кого гарний хвіст.

Дівчинка: А заздрити негарно.

Зайчик: Ну і нехай. А я ... а я ... заздрю (плаче).

Дівчинка: Плакати не треба. Давай краще придумаємо щось. Я тобі такого хвоста знайду, що ні в кого немає! Найкращого, найнезвичайнішого.

Зайчик: (весело) Хочу хвоста, якого ні в кого на світі немає!

Дівчинка: (шукає серед іграшок, бере паперове віяло)

Ось тобі, зайньку, й хвіст. Поглянь, який гарний! Диво хвіст. А як буде жарко, помахаєш ним – і повіє вітер. А захочеш лягти – постелиш і ляжеш на нього.

Зайчик: От чудово! Я хочу такого хвоста!

Мотрійка прикладає віяло до зайчикowego хвоста. Він поважно ходить кілька разів по ширмі, помахуючи хвостом і милуючись ним).

Дівчинка: (трохи відійшовши)

Оце хвіст! Ну тепер, ти задоволений?

Зайчик: Задоволений! Дуже задоволений! (стрибає)

Стриб - скік!

Стриб- скік!

Через річку, через міст!

Ось який у мене хвіст!

Стриб – скік!

Стриб – скік! (зупиняється)

Зайчик: Ні, не треба мені такого хвоста!

Дівчинка: Але чому?

Зайчик: Хвіст гарний... тільки...

Зайчик: Що тільки?

Зайчик: З таким хвостом мене і лисиця і мисливець ураз помітять... З таким хвостом! І за кущиком... не сховаєшся! Не хочу такого хвоста (плаче)

Дівчинка: (підходить до зайчика, бере віяло і йде до іграшок)

Зажди плакати! Не хочеш цього, знайдемо іншого! (шукає серед іграшок)

Хочеш хвіст із музикою! (бере сопілку) Ні лисиця, ані мисливець не побачить! І за кущиком ховатись не заважатиме. А як вітер повіє, то й заграє.

Зайчик: З музикою? Давай його сюди!

(Дівчинка підходить із сопілкою, прикладає її до заячого хвоста).

Зайчик: Дуже добре (стрибає)

Стриб – стриб

Через гриб,

Через річку, через міст –
От тепер у мене хвіст !
Стриб – стриб!
Стриб – стриб !
(Спотикається і падає)
Зайчик: По землі волочиться! Стрибати заважає !
Не треба Не хочу такого хвоста ! (Плаче).
Дівчинка: Знов незадоволений ! (Бере сопілку і відносить її до іграшок)
Що ж тобі дати? Якого хвоста ти хочеш?
Зайчик: Якого! Ніякого! Стриб – скік! Стриб – скік! От добре! Мій хвостик стрибати не заважає!
Дівчинка: Ото й краще !
Зайчик: (швидко ховається за іграшками) Дівчинко, шукай мене!
Дівчинка: Куди ж він сховався ? Мабуть за дзеркало? (Шукає).
Зайчик: (вискакує). А сховався, ніхто не побачить!
Найкращий хвіст – це мій хвостик.
Дівчинка: Молодець, зайчику! Ти правильно вирішив!
Зайчик: І нікому я більше не буду заздрити!
Стриб – скік!
Стриб – скік!
Через річку, через міст!
Ось який у мене хвіст!
Стриб – скік!
Стриб – скік!

Лялькова вистава «Цілюще зілля»

Дійові особи:

Зайчик Зая

Лялька-зайчатко

Собачка Лапусь

Зайчиха

Жабка Скрекотушка

Білочка

Лисиця

Їжак

Атрибути: хатина, дерева, кущі, цілюще зілля, мотузка, хустина.

Зая: (виходить з хатинки з лялькою-зайчатком, садить на гойдалочку і гойдає)

Лю-лі-лю, на гойдалочку

Сідай, заїнько-синочку,

Та й будемо люляти,

Вгору-вниз літати.

Вгору-вниз, вгору-вниз,

Заїньку вухатий!

А-а, гойда-гойдалочка

Мого заїнька-синочка

Сміливо люляє,

Вгору-вниз літає,

Вгору-вниз, вгору-вниз,

Мій маленький зая!

(собачка підкрадається ззаду і лапками закриває Заї очі).

Зая: ой, хто це?

Собачка: гав-гав-гав!

Зая: хто це? Я боюсь!

Собачка: Це я! Боягузка! Наздожени мене, Заю! (біжить, зая за ним, але наздогнати не може)

Все одно не впіймаєш! Нумо краще в піжмурки пограймось.

Зая: гаразд!

Собачка: Гайда рахуватися:

Раз, два, три, чотири, п'ять –

Думав я: кому шукать?

Тут сорока прилетіла

І тобі жмурить веліла.

Ставай ось тут (показує на стінку хатинки). Закрий очі. Тільки цур, не підглядати (ховається).

Зая: можна?

Собачка: ні! Не можна!

Зая: можна?

Собачка: можна!

Зая: (шукає)знайшла, знайшла!

Собачка: Молодець! Тепер ти ховайся, а я шукатиму.

Зая: Я більше не хочу гратися. Час уже класти ляльку спати (бере ляльку, сідає і колише).

А-а, люлі, в барвіночку

Спи, вухатий мій синочку!

Бо не спатимеш – лисиця

Хижа й зла тобі присниться.

В неї зуби, ох кусючі!

А-а, люлі в барвіночку

Спи, вухатий мій синочку!

Зайчиха: (за ширмою) Лапусю, За-аю! Ох-ох-ох!

Собачка: (прислухається)

Заю, ти чуєш?

Зая: чую. Хтось стогне (прислухається)

(з долини долітає: Ла-пу-сю!)

Собачка: Мамо?! Що з тобою, мамусю? Що сталося?

Зайчиха: Ой, лихо тяжкеє,

Дітоньки, сталось:

Лісом лисиця за мною погналась.

Я тікала що було сили

Та й ненароком лапку зламала.

Ой болить, ой болить!

Ні стрибнути, ні ступить...

Собачка: Заю, побудь з мамою, а я по тітку скрекотушку побіжу. Я знаю, де вона живе. Вона прийде і швиденько маму вилікує (вибігає).

Зая: Біжи, Лапусю, не барися! А ти заходь до хатини, сідай, мамо, відпочинь. Ось так.

Зайчиха: я трішки подрімаю.

Зая: (гойдає гойдалку)

Спи, мій Заю, не стрибай,

Мамі спать не заважай.

Скрекотушка йде до нас,

Підлікує маму враз.

(на ширмі з'являється Лапусь, підбігає до озера)

Собачка: Тітко скрекотушко! Тітко скрекотушко-о!

Скрекотушка: (визираючи) Ква-ква!

Що за галас на весь бір?
Хто прибіг там? Що за звір?
Чом тривога там така?
Скрекотушку хто гука? (виходить)
Собачка: (скромовкою)
Ой лихо тяжкеє, тітонько, сталось:
Лісом лисиця за мамою гналась.
Мама тікала що було сили
Тай ненароком лапку зламала...
Скрекотушка: Ква-ква!
От і знову лихо в нас –
Не спочинеш ані раз!
Заболить живіт чи вушко –
Всі гукають скрекотушку!
Собачка: Тітко скрекотушко, ходімо мерщій!
Скрекотушка: Ну, ходім. Та не біжи так!
(зникають, а потім з'являються на ширмі)
Зая: сюди, сюди, тітко скрекотушко! (підводить до матері)
Скрекотушка: Добридень, кумасю! Що сталося?
Зайчиха: Ой лихо тяжкеє, кумонько, сталось:
Лісом лисиця за мною погналась.
Я тікала що було сили
Та й ненароком лапку зламала.
Скрекотушка: От лихо, так лихо. Дай подивлюсь.
Собачка: Тітко скрекотушко, що з мамою?
Зая: що з мамою?
Скрекотушка: Тихо, діти, ква-ква...
Не пищіть!
Хай матуся ваша спить! (відводить їх подалі)
Послухайте, діти, мене ви стару.
Є зілля цілюще у чорнім яру,
То дуже далеко і яр той крутий,
Та тільки отам є бур'ян помічний:
Широкі листки на міцному стеблі
І корінь пахучий глибоко в землі.
Ви корінь і листя гарненько зваріть –
І ваша матуся одужає вмить.

Тільки бережіться! В яру є болото. Залізете – втопитесь.
(непомітко тікає)

Собачка: Широкі листки на міцному стеблі.

Зая: І корінь пахучий глибоко в землі.

Собачка: А де ж той чорний яр? Як ми його знайдемо?

Тітко скрекотушко, де ви?

Зая: Тітко скрекотушко!. Пострибала...

Собачка: пострибала... А як до яру дійти – не сказала...

Зая: Що ж ми робитимемо?

(з'являється з дупла білочка).

Білочка: чок, чок, чок.

Собачка: білка.

Зая: білочка.

Собачка: Білочко, ти не знаєш, як до чорного яру йти?

Білочка: А нащо вам до чорного яру?

Собачка: Нам треба цілющого зілля!

Зая: для мами.

Білочка: нічого не розумію.

Собачка: ой лихо-лишенько з мамою сталося:

Лісом лисиця за нею погналась...

Зая: Мама тікала що було сили

Та й ненароком лапку зламала.

Собачка:

І тітко скрекотушка порадила знайти цілюще зілля...

Зая: щоб вилікувати маму.

Білочка: Не журіться. Я вам допоможу. Чорний яр я з високого дерева бачила.

Собачка: а як туди дійти?

Білочка: Йдіть отак, тоді правіше

Повз ялинку найстарішу.

Цок, цок, цок ...

По стежині до канави,

Від канави знову вправо.

Цок, цок, цок... (ховається)

Зая: (повторює)

Підем так, тоді правіше

Повз ялинку найстарішу.

По стежині до канави,
Від канави знову вправо...

Собачка: Знаю, ходім швидше! (відбігають і враз зупиняються)

Зая: А як ми... Лисицю зустрінемо?

Собачка: Лисицю? Ми від неї втечемо. Ходім!

Зая: Не кричи, Лапусю. За кущами хтось заховався. Я боюсь!

Собачка: боягузка! Нікого там немає. Біжимо далі!

Лисиця: (перетинає їм шлях). Стривайте, стривайте! (звірі відходять)

Лисиця: І чого ви ото відскакуєте від мене? Хіба я страшна? Ось відпочиньте на галявині. Побалакаємо.

Собачка: Нам балакати ніколи. Бувайте здорові!

Лисиця: які зайняті!

Собачка: Заю, тікаймо!

Лисиця: (хапає його)

Ага, спіймався!..

Зая: (плаче) Лапусь!

Собачка: (вириваючись)

Пустіть! Заю, тікай звідси!

Лисиця: ні. Не втечеш! Який спритний! Я зараз зв'яжу тебе мотузкою і побіжу за Заєю. Зараз я її вмить наздожену. (вибігає)

Собачка: Поганка! Як сильно лапи стиснула. Не вирватись мені. Лапа болить. Ну, нічого, лише б Зая врятувалася.

Зая: (з-за куща) Лапусю!

Собачка: хто це?

Зая: це я.

Собачка: Зая.

Зая: Лисиця он туди побігла, а я тут за кущиком сховалася.

Собачка: Молодчина! Розв'яжи мерщій мотузку, а то лисиця повернеться.

Зая: зараз вузол розв'яжу. Не ворущись. Ось і розв'язала.

Собачка: От чудово! Тікаймо швидше, Заю!

Лисиця: Не догнала? Утекла! Ну дарма. Зараз із собачкою розберусь-розправлюся. Де ж він? Мотузку розв'язав! І як він

зумів? Лапи ж я йому скрутила! Хто ж йому допоміг? Мене, лисицю, перехитрили... Правду люди кажуть: за двома зайцями побіжиш – жодного не зловиш! (до дітей) чого ж ви мене не пожалієте?! То ви так? От дожену і з'їм обох! І кісточок не залишу! (вибігає)

Собачка: Як ми швидко добігли!

Зая: А як серце б'ється! Послухай.

Собачка: Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Зая: Дивись, лапусю, капуста!

Собачка: яка біла!

Зая: А їсти так хочеться! Поїмо трішки!

Собачка: Звісно! (підходять до капусти, їх накриває хусточка). Зая, ти жива?

Зая: жива. А ти?

Собачка: Куди це ми вскочили?

Зая: ой, знов біда?

Собачка: Треба вибиратися звідси. Мама ліків чекає. (вибігає їжак).

Їжак: хто тут плаче? Зайченятко! Песик! Як ви сюди потрапили?!

Зая: Нам капусточки захотілося.

Собачка: Ми зранку нічого не їли.

Їжак: Чого ж ваша мама так погано дбає про вас?

Зая: наша мама хвора.

Їжак: а що з нею?

Зая: ой лихо-лишенько з мамою сталось: в лісі лисиця за нею погналась...

Собачка: Мама тікала що було сили

Та ненароком лапку зламала.

Їжак: Он як! А чого ви сюди прийшли?

Собачка: Ми шукаємо чорний яр.

Зая: У тому яру росте цілюще зілля.

Собачка: Цілющим зіллям тітка скрекотушка лікуватиме маму.

Їжак: Он які ви розумні! Треба вам допомогти. Чорний яр ген аж там починається.

Собачка: Дякуємо тобі, їжачку! А тепер прощай. Ми поспішаємо.

Зая: Шукай, Лапусю, шукай краще.

Собачка: Ура! Я знайшов цілюще зілля!

Зая: тягни його!

Собачка: Витягнув. Он яке воно, цілюще зілля! А тепер чимдуж додому!

Зая: Мамо! Мамо, ми принесли цілюще зілля!

Зайчиха: Нарешті ви повернулися! А я вже турбуватися стала.

Зая: А ми, мамо, лисицю обманули!

Собачка: Ми в пастку потрапили, а їжачок нас визволив.

Зайчиха: Ви мої любі!

Зая і собачка:

Щоб жила матуся,

Я не побоюся, геть не побоюся,

Хоч якого зла.

Будеш, мамо, дужча,

Бо трава цілюща –

Та трава цілюща,

Що в яру зросла.

В яр ми підем знову,

Тільки будь здорова!

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Базовий компонент дошкільної освіти / Науковий керівник: А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук; Авт. кол-в: Богуш А.М., Беленька Г.В., Богініч О.Л., Гавриш Н.В., Долинна О.П., Ільченко Т.С., Коваленко О.В., Лисенко Г.М., Машовець М.А., Низковська О.В., Панасюк Т.В., Піроженко Т.О., Поніманська Т.І., Сідельнікова О.Д., Шевчук А.С., Якименко Л.Ю. – К.: Видавництво, 2012. – 26 с.
2. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. – К. – 1997. – 224 с.
3. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя. Інформ.-метод.зб. – Вип. 1 – К., 1996. – 355 с.
4. Велика енциклопедія для дошкільників. – Олма-Пресс, 1999. – 488 с.
5. Веселка здоров'я: Хрестоматія для читання дітям дошкільного віку / Упор.: Л.В.Лохвицька, Т.К.Андрющенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2006.
6. Виростаймо здоровими. Досвід роботи // Бібліотека вихователя дитячого садка. – 2001. – № 21. – С. 2-31.
7. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Будь здоровим, малюк: Програма з фізичного виховання. – К., 1997. – С. 3-10.
8. Все для здоров'я і про здоров'я: Програма з валеології. Конспекти занять // Палітра педагога. – 1997. – №4. – С.24-30.
9. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. Будьте здорові, діти: Програма з валеологічного виховання // Дитячий садок. – 2001. – № 42 (138). – 24 с.
10. Інтегративний українознавчий курс «Здоров'я» (валеологія) // Освіта. – 1996. – 24 липня. – №39 (217). – С.3.
11. Калуська Л., Щулькіна Н. Валеологія в дитячому садку та вдома. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1999. – 56 с.
12. Калуська Л.В. Дивокрай. Вибрані дидактично-методичні матеріали у 2-х книгах для працівників дошкільних закладів. – Тернопіль: Мандрівець, 2006.
13. Концепція інтегративної українознавчої валеологічної освіти в Україні (проект) // Освіта. – 1996. – 24 липня. – № 39 (217). – С.1-3.

14. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні. – К.: Освіта, 1994. – 4с.
15. Лохвицька Л.В., Андрищенко Т.К. Дошкільникам про основи здоров'я: Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: Мандрівець, 2006. – 176 с.
16. Лохвицька Л.В., Андрищенко Т.К. Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати // Дошкільне виховання. – 2002. – № 12. – С. 10-13.
17. Лохвицька Л.В., Андрищенко Т.К. Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати // Дошкільне виховання. – 2003. – № 2. – С. 24-27.
18. Лохвицька Л.В., Андрищенко Т.К. Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати // Палітра педагога. – 2004. – № 2. – С. 20-23.
19. Мельник Л.Д., Денисенко Н.Ф. На варті здоров'я малюків. – Запоріжжя, 1997. – С. 4-7.
20. Музирова В.О. Наша надія. Програма з валеологічного виховання. – Дніпропетровськ, 1997. – 10 с.
21. Система роботи з психофізичного розвитку дитини / Авт. упор. В.В.Єфремова. – Тернопіль: Мандрівець, 2006. – 160 с.
22. Собко В.М., Юрчик Н.Л. Тематичне планування. Старший дошкільний вік: посібник на допомогу дошкільним працівникам. У 2 ч. – Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2011. – 272 с.
23. Хуторний С.К. Валеологія. Дошкільний курс. – Чернівці, 1996. – С. 7-12.
24. Шавровська В.Н. Формування основ валеологічної освіти працівників та вихованців дошкільних закладів: Досвід роботи. – Черкаси, 1996. – 32 с.
25. Шахненко В.І. Абетка здоров'я. Посібник з валеології. – К.: Котигорошко, 1996. – 136 с.
26. Юрочкіна С.О. Валеологія для всіх. Щоб дбати, треба знати // Дошкільне виховання. – 1997. – № 3. – С. 14-15.
27. Юрочкіна С.О. Валеологія для всіх. Щоб дбати, треба знати // Дошкільне виховання. – 1997. – № 4. – С. 18-19.

Навчально-методичне видання

Галина Анатоліївна Білик

**Формування валеологічного світогляду у дітей
дошкільного віку**

Посібник на допомогу працівникам
дошкільних навчальних закладів