

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ



Чернігів
2017

**Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка**

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Навчально-методичний посібник
для студентів спеціальності «Дошкільна освіта»,
працівників закладів дошкільної освіти
та батьків

Чернігів, 2017

УДК 613.9:373.2(075.8)
ББК Ч 411.354
К 93

Навчально-методичне видання

Рецензенти:

Кошель В.М. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри дошкільної та початкової освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Олексієнко В.В. – директор закладу дошкільної освіти №26 м. Чернігова

Кошель А.П.

Здоров'язбережувальні технології в закладах дошкільної освіти: Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта» працівників закладів дошкільної освіти та батьків / – Чернігів: ФОП Баликіна В., 2017 – 88 с.

У посібнику запропоновано здоров'язбережувальні технології для формування у дітей дошкільного віку культури здоров'я. Посібник адресовано студентам закладів вищої освіти спеціальності «Дошкільна освіта», керівникам, методистам та вихователям закладів дошкільної освіти, та батькам дітей дошкільного віку.

© Кошель А.П.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
РОЗДІЛ I. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	8
РОЗДІЛ II. ЗМІСТ РОБОТИ ЗА ОСВІТНІМИ ЛІНІЯМИ ТА ПРОГРАМОВИМИ ВИМОГАМИ.....	18
РОЗДІЛ IV. РОБОТА З БАТЬКАМИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	34
РОЗДІЛ V МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ.....	55
ЛІТЕРАТУРА.....	82
ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ.....	84

ПЕРЕДМОВА

«Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, потрібно багато щознати».

(Авіцена)

У глобалізованому світі третього тисячоліття шанс на успіх перед Україною відкриває лише ефективна реалізація її людського потенціалу. Як європейська за своєю цивілізаційною належністю нація Україна має спиратися у своєму розвитку на європейську людиноцентричну систему цінностей, яка не раз доводила свою ефективність.

У європейському світогляді інтелект, здоров'я, освіта, професійний досвід, соціальна мобільність беззаперечно визнаються головною складовою національного багатства та основним ресурсом соціально-економічного розвитку. Забезпечення збереження та зміцнення здоров'я населення, продовження періоду активного довголіття, тривалості життя людей, орієнтації на здоров'я як соціальну цінність, яка забезпечує громадянину конкурентоспроможність на ринку праці, професійне довголіття, пов'язаний з цим добробут – одна з визначальних складових гуманітарної політики держави, підґрунтя поліпшення якості життя, зміцнення людського потенціалу, збереження генофонду українського народу. Це задекларовано у Конституції України, нормативних документах: Законах України «Про дошкільну освіту» (2001), «Про вищу освіту» (2014), «Про освіту» (2017), «Про охорону дитинства» (2001); Національній доктрині розвитку освіти (2002); Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 рр. (2013); Постанові Кабінету Міністрів України «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» (2011); Базовому компоненті дошкільної освіти (2012); Галузевій концепції розвитку неперервної педагогічної освіти (2013) та інших нормативних актах Міністерства освіти і науки України (далі МОН України), що регламентують діяльність закладів освіти. Відповідно до нормативних документів, підготовка майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти (далі ЗДО) зорієнтована на формування високоосвіченої, гармонійно й усебічно розвиненої, професійно мобільної й творчої особистості, здатної саморозвиватися та самовдосконалюватися, постійно

оновлювати свої наукові знання, швидко адаптуватися до динамічних процесів в освітній і соціально-культурній сферах, галузі нових інформаційних технологій, системах управління й організації праці в сучасних соціокультурних умовах.

Від стану здоров'я дітей багато в чому залежить благополуччя суспільства. Останнім часом у всьому світі намітилася тенденція до погіршення здоров'я підростаючого покоління. Екологічні проблеми, різні негативні побутові фактори, хімічні добавки в продуктах харчування, неякісна вода, збільшення роздратування у суспільстві, пов'язані з незадовільним економічним становищем, – лише деякі фактори, агресивно впливають на здоров'я дошкільника.

Заклад дошкільної освіти (далі ЗДО), як перша ланка неперервної валеологічної освіти, передбачає вибір альтернативних форм і методів організації освітнього процесу. Будувати його необхідно на загальнопедагогічних принципах: науковості й доступності, безперервності та практичної цілеспрямованості, гуманізації, динамічності та відкритості.

Здоров'язбереження стало атрибутом освітнього процесу у дошкільній освіті. Воно виявляється у використанні здоров'язбережувальних технологій, спільній діяльності педагогів, медичних працівників та психологів, яка має на меті формування культури здоров'я дітей.

Проблемами обґрунтування оздоровчих технологій, впровадження їх у систему роботи ЗДО займаються О. Аксьонова, Т. Андрущенко, О. Богиніч, Е. Бондаренко, Г. Григоренко, Н. Денисенко, О. Дубогай, М. Єфіменко, В. Єфремова, Ю. Коваленко, М. Корольчук, Л. Лиходід, Н. Маковецька, В. Нестеренко та ін.

Незважаючи на підвищений інтерес до проблеми, на практиці їй приділяється недостатньо уваги. Умовами цілісного розвитку дитини є використання в ЗДО здоров'язбережувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища.

Л. Лохвицька зазначає, щоб дитина могла піклуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, необхідно виробити у неї свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету здоров'я. Дуже важливо сформувати валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя. У дітей дошкільного віку виробиться усвідомлене ставлення до власного здоров'я, коли діти засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, психологією спілкування, гігієною харчування.

Концептуальними напрямками вдосконалення використання здоров'язбережувальних технологій в ЗДО є закони України «Про

освіту» (2017), «Про дошкільну освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2017), Національна доктрина розвитку освіти (2002), Загальноєвропейські рекомендації з мовної освіти (2001), Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013), Концепції розвитку неперервної педагогічної освіти (2013), Національній доктрині розвитку освіти (2002р.), та інших законодавчих і програмних документах.

Враховуючи актуальність соціальних запитів, а також недостатнє практичне значення цієї проблеми, практика показала, що студенти спеціальності «Дошкільна освіта» та вихователі ЗДО стикаються з певними труднощами у використанні здоров'язберезувальних технологій у процесі роботи з дітьми дошкільного віку. У зв'язку з цим пропанований навчально-методичний посібник має за мету допомогати студентам у розв'язанні цієї проблеми.

Методичний посібник розрахований на студентів спеціальності «Дошкільна освіта», вихователів ЗДО та батьків. Посібник має бути цікавим для творчо налаштованих педагогів, які оновлення практики виховання поєднують з глибоким осмисленням теорії і практичного використання здоров'язберезувальних технологій у процесі роботи з дітьми дошкільного віку.

Автори висловлюють щире подяку рецензентам: Віталію Миколайовичу Кошелю – кандидату педагогічних наук, старшому викладачу кафедри дошкільної та початкової освіти Національного університету (Чернігівський колегіум) імені Т.Г. Шевченка, Вікторії Вікторівні Олексієнко – директору ЗДО №26 м. Чернігова, які уважно прочитали рукопис і зробили цінні зауваження, врахування яких сприяло удосконаленню посібника.

РОЗДІЛ І. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Проблема здоров'я людини в контексті загальнолюдських цінностей набуває все більшого значення. У системі ринкових відносин здоров'я людини стає одночасно як її суб'єктивною цінністю, так і економічним фактором, що забезпечує успішність країни.

На сучасному етапі інтеграції України у світове європейське товариство, реформаційних перетворень здоров'я громадян є одним із важливих складових національного розвитку. Актуальність такої діяльності в країнах Європейського Союзу прописана у низці нормативно-правових документах щодо сприяння здорового способу життя («Оттавська хартія за здоровий спосіб життя» (1986), Джакартська декларація з питань пропаганди здорового способу життя (1997) тощо).

Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань проаналізуємо зарубіжний досвід з означеної проблеми. Проведений науковий пошук засвідчив про наявність екстенсивного розвитку і розробку освітніх здоров'яформувальних програм, які мають соціальну значущість і результативність (E.Broun, S.Gastley, I.Martin, R.Paffenberger, A.Paul, T.Weil та ін.). Наприклад, в США і країнах Європи ще в 50-х роках ХХ століття з'явився прогресивний напрям «Health education» («Навчання здоров'ю»), де основною ідеєю є втілення в освітні програми основ знань про здоров'я, формування потреби в здоровому способі життя. У США функціонує кілька великих науково-дослідних центрів, що вивчають проблеми формування здоров'я через освіту (S.Gastley, I.Martin); створена значна кількість програм («Віра в здоров'я» (L. Katrun), програма навчання здоров'ю та здоровому способу життя для дітей спортсменів (E. Ruth) тощо).

У Канаді, Великій Британії, Франції піклування про здоров'я є складовою національної політики, про що свідчать державні програми здоров'я і національні інформаційні огляди про стан здоров'я.

Їхня реалізація можлива тому, що населенням усвідомлюється: ступінь здоров'я залежить від ставлення до нього на державному й особистісному рівні. Відомі факти зі світової практики про зниження росту серцево-судинних і онкологічних захворювань (США), тютюнозалежності і зменшення вживання алкоголю (Фінляндія), зниження росту злочинності й кількості абортів

(Нідерланди, Швеція) завдяки формуванню належної мотивації до здорового способу життя [8].

У 90-ті роки ХХ ст. Всесвітня організація охорони здоров'я спільно з Європейською комісією і Радою Європи розробили нову ініціативу щодо створення мережі закладів, що сприяють зміцненню здоров'я дітей. Це багатофакторний підхід, що охоплює такі напрями діяльності як набуття знань і навичок у галузі охорони здоров'я в освітньому процесі закладів освіти. Нині ця мережа охоплює понад 40 країн Європейського регіону. Д. Алєнсворт зазначив, що, окрім європейського проекту, існують програми освітніх закладів зміцнення здоров'я, які інвестуються ВООЗ і на інших континентах. Цей проект спрямований на створення такої моделі освітньої установи, в якій діти можуть здобути освіту відповідно до державних освітніх стандартів і реалізувати свої здібності, сформувати ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя.

На пріоритетності проблеми здоров'язбереження наголошується у Національній стратегії розвитку освіти України на 2012-2021 рр., Законі України про «Про вищу освіту» (2014) та інших нормативних документах. Зокрема, зазначено, що потреба у здоров'ї є основоположною в системі життєвих цінностей кожної людини, без задоволення якої не можлива самоактуалізація особистості. Перш за все, це стосується майбутніх вихователів дітей дошкільного віку, які покликані сприяти вирішенню проблеми здоров'я нації та змін у суспільстві, у житті людей, сімей, надавати можливість людям якомога повніше розвивати власний потенціал, збагачувати своє життя.

Тому збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. Пріоритетним є соціальне замовлення на вихователя, який володіє здоров'язбережувальними технологіями навчання і виховання, здатний організувати інноваційну діяльність в умовах здоров'язбережувального освітнього процесу та розвивати здоров'язбережувальну компетентність дітей дошкільного віку.

Сьогодні проблема здоров'я людини в контексті загальнолюдських цінностей набуває все більшого значення. Широкий суспільний резонанс отримує розуміння того, що серед проблем, вирішення яких не має залежати від суспільно-політичних колізій, центральне місце займає проблема здоров'я дітей, без вирішення якої в країні немає майбутнього.

Проблема здоров'я дітей дошкільного віку стає пріоритетним напрямом розвитку системи сучасної освіти, стратегічна мета якої – забезпечити всебічний і гармонійний розвиток людини як

особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей.

Серед основних напрямів модернізації змісту дошкільної освіти передбачено створення і запровадження інноваційних технологій розвитку, навчання та виховання дитини дошкільного віку.

Як зазначає Г. Зайцев, першопричиною негативних тенденцій у стані здоров'я підростаючих поколінь є протиріччя між потребами дітей і способами їх виховання та навчання. Тому завдання збереження і зміцнення здоров'я дітей потрібно вирішувати, насамперед, педагогічними засобами.

Такими, на нашу думку, є здоров'язберігаючі технології, що спрямовані на вирішення завдань зміцнення здоров'я дітей, підвищення ресурсів здоров'я. Вони відповідають концептуальним положенням щодо формування здорового способу життя дитини, а саме: пріоритет здоров'я над іншими цінностями; здоров'я – найважливіша життєва цінність; валеологічний підхід; принцип здорового способу життя, дотримання режиму (раціональна організація життєдіяльності дитини); педагогізація довкілля; принцип профілактики порушень у стані здоров'я дітей; принцип природовідповідності; різноманітність форм і методів валеологічного виховання; принцип саморегуляції; відмова від негативних впливів на здоров'я; принцип збережувальної та тренувальної технологій.

Використання поняття «технологія» в сфері освіти, педагогічному процесі зумовлено широким впровадженням технологічного підходу. Він (підхід) відкриває нові можливості.

Технологічний підхід у навчанні передбачає точне інструментальне управління педагогічним процесом та гарантоване досягнення визначених навчальних цілей.

У контексті розгляду питань технологізації процесу навчання особливої цінності набуває твердження О. Пехоти про психологічну та валеологічну обґрунтованість й інструктованість процесу навчання, тобто будь-яка технологія має виходити із стратегічних завдань сучасної освіти – підвищення ефективності педагогічного процесу та забезпечення доцільних умов задля розвитку дитини та формування й удосконалення її здоров'я.

У процесі впровадження здоров'язберігаючих технологій вихователям необхідно враховувати пріоритети оздоровчої діяльності: культивування у дітей усвідомленого ставлення до власного здоров'я (фізичного, психічного та соціального) як єдиного цілого, покращення адаптаційних можливостей дитячого організму;

закріплення педагогом ефектів окремих оздоровчих заходів у вигляді константних психосоматичних станів дитини, які надалі зможуть відтворюватися у режимі саморозвитку; формування довільної регуляції життєвих функцій організму, розвитку творчої уяви; виховання у дитини здатності до самосприйняття власної тілесної будови у можливих для нього формах; прищеплення дітям навичок взаємодопомоги у відповідних ситуаціях та основ самокорекції; активізація та розвиток пізнавальних інтересів до власного організму; формування валеологічних уявлень у дітей; розвиток емоційного співчуття іншим людям; впровадження здорового способу життя як основи повсякденної діяльності.

Специфіка організації педагогічного процесу ЗДО дозволяє стверджувати, що здоров'язберігаючі технології за ступенем впливу на здоров'я дітей є найбільш дієвими. Основною їхньою ознакою вважають комплексний підхід до вирішення проблем збереження здоров'я, застосування психолого-педагогічних методів і прийомів.

Аналіз досліджень у сфері технологізації навчально-виховного процесу, забезпечення його оздоровчого спрямування, дозволяє стверджувати, що поняття «здоров'язберігаючі освітні технології» має декілька аспектів. Дане поняття визначають як системно організовану сукупність програм, методів, прийомів, засобів та форм організації навчально-виховного процесу, що не завдає шкоди здоров'ю його суб'єктів; як якісну характеристику педагогічних технологій за критеріями їхнього впливу здоров'я педагогів та вихованців; як технологічну основу здоров'язберігаючої педагогіки.

Враховуючи це можна виділити три підгрупи: організаційно-педагогічні технології, що визначають структуру навчально-виховного процесу, попереджують стан втоми, явище гіподинамії та інших дезадаптивних станів; психолого-педагогічні, що пов'язані з безпосередньою професійною діяльністю, в томі числі й психолого-педагогічний супровід навчально-виховного процесу, навчально-виховні технології, що включають програми з формування у дітей знань із основ здорового способу життя, культури здоров'я.

Здоров'язберігаючі технології у сучасній дошкільній освіті спрямовані на вирішення актуального освітнього завдання – збереження та зміцнення здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу. Реалізація здоров'язберігаючих технологій на рівні дитини – забезпечення високого рівня реального стану здоров'я вихованців дошкільного начального закладу та виховання валеологічної культури як сукупності свідомого ставлення дитини до власного здоров'я та здоров'я інших людей, знань про здоров'я та навички його збереження та зміцнення, валеологічної компетентності, яка

дозволяє дитині самостійно й ефективно вирішувати завдання щодо здорового способу життя та безпечної поведінки, пов'язані з наданням елементарних (у відповідності з віковими можливостями дітей) медичної, психологічної допомоги. На рівні дорослих – сприяння становленню культури здоров'я, зокрема й культури професійного здоров'я, вихователів та валеологічної просвітницької діяльності серед різних груп населення.

На нашу думку, класифікація здоров'язберігаючих технологій подана В. Дерунською, найбільш повно відповідає особливостям функціонування та структурним компонентам здоров'язберігаючого середовища.

Це такі види технологій: лікувально-профілактичні; фізкультурно-оздоровчі; технології, спрямовані на забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини; здоров'язбереження та здоров'язбагачення педагогів; валеологічного просвітництва батьків; здоров'язберігаючі освітні технології.

Складовими елементами лікувально-профілактичних технологій є: організація моніторингу здоров'я дітей дошкільного віку; розробка рекомендацій стосовно оптимізації дитячого здоров'я; організація та контроль стану організації харчування дітей; здійснення лікувально-педагогічного контролю за фізичними навантаженнями дітей у процесі фізичного виховання; контроль за організацією і проведенням спеціальних загартовуючих процедур; організація профілактичних заходів; організація контролю та допомога у дотриманні санітарно-гігієнічних вимог; активна участь в організації здоров'язберігаючого середовища.

До складових елементів фізкультурно-оздоровчих технологій відносять: формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей, оптимізація рухової активності; становлення фізичної культури дитини; розвиток дихальної системи; профілактика порушення постави та виникнення плоскостопості; виховання потреби у щоденній руховій активності та турботи про власне здоров'я.

Технологій забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини представлені технологіями психологічного та психолого-педагогічного супроводу розвитку дитини.

Технології здоров'язбереження та здоров'язбагачення педагогів охоплюють технології, спрямовані на розвиток культури здоров'я, зокрема й культури професійного здоров'я, формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Технології валеологічного просвітництва батьків включають інформування за допомогою різних засобів, нетрадиційні, зокрема

інтерактивні форми роботи з батьками, майстер-класи, тренінги тощо.

Ми переконані у тому, що ефективність позитивного впливу на здоров'я дітей різноманітних здоров'язберігаючих технологій визначається не стільки якістю кожного із структурних елементів кожної з них, скільки адекватністю їх впровадження до навчально-виховного процесу, спрямованого на збереження та зміцнення здоров'я дітей та вихователів, та відповідністю реалізації завдань.

Вибір здоров'язбережувальних технологій на думку Н. Денисенко залежить від програми діяльності дошкільного навчального закладу, пріоритетних навчально-виховних завдань, стану здоров'я вихованців, їх інтересів та уподобань, врахування спрямованості засобів оздоровлення на вдосконалення основних показників фізичного розвитку дітей, наявного кадрового потенціалу (актуальним є питання психологічної готовності вихователів до перебудови власної професійної діяльності, впровадження інноваційних технологій, самоудосконалення, рівень усвідомлення відповідальності за власне здоров'я та здоров'я своїх вихованців), матеріально-технічного забезпечення (наявність окремого приміщення для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивних майданчиків, фізкультурних куточків в групових кімнатах, фізіотерапевтичного кабінету, фіто-кімнати, кімнати для відпочинку вихователів тощо), екологічних факторів (екологічна ситуація в країні, регіоні, наповнюваність груп, відповідність санітарно-гігієнічним та санітарно-технічним вимогам), наявного рівня співпраці з батьками вихованців, усвідомлення ними значущості цілеспрямованої роботи із збереження та зміцнення здоров'я дітей (батьки мають бути прикладом для власних дітей), можливостей ефективно здійснювати моніторинг результативності запроваджуваних технологій.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій має забезпечувати, насамперед, комфортні умови для розвитку потенціальних можливостей дітей та попереджувати негативні впливи на стан здоров'я стресового довкілля. Задля цього необхідно враховувати наступні вимоги: враховувати індивідуальні особливості дітей; запобігати інтелектуальному, емоційному, нервовому перенавантаженню в процесі засвоєння змісту навчальної програми; забезпечувати підтримку сприятливого морально-психологічного клімату в групі; зацентрувати спрямованість навчально-виховного процесу не стільки на його здоров'язбереження, а на формування у дітей навичок здоров'язберігаючої поведінки, тобто необхідно навчити самостійно

долати стреси, використовувати засоби психологічного захисту та збереження здоров'я.

У сучасних дошкільних закладах здоров'язбережувальні технології набули широкого розповсюдження. Вихователі використовують казкотерапію, фітболгмнастику, пальчикову гімнастику, психогімнастику, дихальну гімнастику, кінезорефлексотерапію, аромо - та фітотерапію, кисневі напої, кольоротерапію, різні види масажу (з використанням щіток, шишок, горішків, точковий, самомасаж), музикотерапію, ігровий тренінг, піскотерапію, авторські технології, урізноманітнюють роботу шляхом застосування нетрадиційного обладнання тощо. Проте часто спостерігається безсистемне та епізодичне їх використання, не забезпечується цілісність в організації здоров'язберігаючого простору, не завжди впровадженню технології передують діагностика стану здоров'я дітей та усвідомлення кінцевого результату, перспективи подальшого удосконалення.

Реалізація здоров'язберігаючих технологій в практиці роботи дошкільного навчального закладу сприятиме формуванню у дитини життєвої компетентності.

До основних показників компетентності з питань здоров'язбереження відносимо: уявлення про здоров'я, про чинники, що впливають на здоров'я та про здоровий спосіб життя; значення «здоров'я» як загальнолюдської цінності; вміння відстежувати і фіксувати позитивні й негативні зміни в стані власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Сьогодення дошкільної освіти може бути охарактеризоване як накопичення і пошук нових здоров'язберігаючих технологій. Кожен навчальний заклад намагається створити цілісну систему фізкультурно-оздоровчої роботи, найбільш дієву у визначених реаліях умов. Добираючи здоров'язберігаючі технології, вихователі мають враховувати матеріально-технічні умови (розташування приміщень, наявність санітарно-технічного, медичного, фізкультурного оснащення, комплектування груп); стан фізичного та психічного здоров'я дітей і вихователів (індекс здоров'я, рівень захворюваності, підвищення емоційного тону); показники рухової підготовленості дітей, цілісність оздоровчих впливів та стабільність результатів, рівень власної професійної компетентності (прагнути до збагачення власних знань з питання збереження і зміцнення здоров'я, формувати стійкі мотиви до ведення здорового способу життя), рівень співпраці з батьками вихованців (батьки – приклад здоров'язбережувальної поведінки), екологічні фактори. Проблема формування, збереження, зміцнення

та відновлення здоров'я дітей дошкільного віку завжди буде актуальною. Внаслідок соціально-демократичних передумов, економічних і матеріальних обмежень, екологічної кризи більшість сімей України має дітей, життя яких обумовлено хворобами або несприятливими соціально-побутовими, психологічними умовами, відсутністю умов для ігор та занять, недостатнім збалансованим харчуванням, порушенням санітарно-гігієнічних норм. Всі ці причини негативно впливають на здоров'я особистості.

Для зміцнювання здоров'я особистості поряд з усуненням причин негативного впливу виникає необхідність формування у нього знань про збереження здоров'я.

Згідно з Національною Доктриною розвитку освіти в Україні і Закону «Про дошкільну освіту», педагоги і батьки мають виховувати у дитини ціннісне ставлення до життя і власного здоров'я і інших людей як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. У зв'язку з цим виникає важлива проблема – розробка здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих технологій, які б не тільки максимально розвивали фізичне тіло дитини, а й формували його психіку, духовність, навички спілкування, тобто зміцнювали здоров'я як багатоскладову категорію, в яку входить фізична, психічна, духовна та соціальна складові. О. Кононко вважає: дитина дошкільного віку має не лише знати про власне здоров'я, а й емоційно ціннісно ставитися до нього, надаючи перевагу позитивним впливам середовища перед шкідливими, руйнівними.

Значну роль в охороні та зміцненні здоров'я людини мають її індивідуальні установки та орієнтири, які закладаються ще в дитинстві як батьками, так і педагогами. Отже, здоров'я більшою мірою залежить від самої особистості, зокрема від того, наскільки вона усвідомлює саму себе.

Окрім батьківського виховання, в даному випадку велику допомогу надає дошкільний заклад, одним із завдань якого є створення умов, що гарантують формування уявлень та зміцнення здоров'я вихованців. Свідоме ставлення до власного здоров'я в дошкільника забезпечується формуванням системи знань, які сприяють усвідомленню того, що стосунки між однолітками та дорослими мають бути не стресовими, а доброзичливими, добротворчими, культурними, у спілкуванні треба вміти керувати своїми емоціями, оцінювати себе та інших із розумінням мотивів поведінки. Крім того, дитина у спільній ігровій, пізнавальній, трудовій діяльності проявляє свою самостійність.

Можливість формування свідомого ставлення до здоров'я та його збереження залежить від потреб дитини. Вплинувши на

формування потреб та їх задоволення, ми впливаємо і на стан і розвиток здоров'я дитини. Це досягається тим, що вихователі та практичний психолог нашого садка створюють такі умови, які задовольняють потребу дитини в індивідуальному емоційно-ціннісному супроводі розвитку її особистості, який базується на увазі до дитини, визнанні її потреб, конструктивному спілкуванні, успішності в діяльності, повазі, підтримці, співпраці, активності та самостійності. У дошкільному віці діти сприйнятливі і слухняні, тому є унікальна можливість для формування у них звичок здорового способу життя. Тому наше завдання полягає в тому, що ми маємо не тільки давати якісні знання своїм вихованцям, а й формувати у них свідому установку на здоровий спосіб життя, навчити дітей жити в гармонії з собою і навколишнім світом. Для формування цінності здоров'я у дошкільників систематично проводимо з дітьми заняття з валеології, Дні здоров'я, свята та розваги, тематичні дні. Формування здорового способу життя у дошкільників дає нам позитивний результат. Діти усвідомлюють, що таке здоров'я, як улаштоване їх тіло, чим люди відрізняються один від одного, у них формуються початкові уявлення про органи чуття та способи їх збереження, елементарні навички основ безпеки життєдіяльності.

Розмовляючи з дітьми, ми звертаємо увагу на те, що слід дбати не тільки про власне здоров'я, а й про здоров'я оточуючих. Розповідаючи про хвороби, потрібно вчити дітей рахуватися з нездужанням і поганим фізичним станом іншої людини, інвалідністю. Такі бесіди допомагають вихованню гуманного ставлення до людей, співчуття, співпереживання, бажання допомогти. І в той же час такі бесіди допомагають дитині замислитися про необхідність берегти себе, про заходи безпеки вдома і на вулиці. На прогулянках організуємо з дітьми жартівливі ігри – пострибай, побігай, не згинаючи колін; стань маленьким, низького зросту; стань більшим; дістань гілочку на дереві і т.д. Виконуючи ці вправи, дитина розуміє, навіщо потрібні руки, ноги, лікті, пальці на руках і ногах.

У старшій групі діти вже здатні проводити елементарний аналіз стану здоров'я. Наприклад: 1. Який настрій найчастіше буває у тебе в дитячому саду. (Весело – сумно, цікаво – не цікаво, втомлююся – не втомлююся та ін.). 2. Що треба робити, щоб зміцнити своє серце? (Загартовуватися, більше займатися спортом, не палити, більше їсти овочів і фруктів.) 3. Як ти піклуєшся про здоров'я своїх рідних і близьких? (Намагаюся не засмучувати їх, допомагати по дому, ніяк не дбаю, іноді завдаю шкоди їх здоров'ю).

Головне у роботі дошкільного закладу – турбота про здоров'я дітей, адже здоровий малюк легше сприймає виховні впливи, швидше набуває необхідних умінь та навичок, краще пристосовується до змін навколишньої дійсності. Проблема здоров'я дітей є важелем виховної роботи, здійснюваної батьками та педагогами, а стратегічною метою є виховання і розвиток життєрадісної особистості, збагаченої знаннями про себе, готової до творчої діяльності, поведінка якої відповідає загальнолюдським нормам моралі. А знання, розуміння і втілення в практику основ здорового способу життя – це три ключових моменти, від яких залежатиме повноцінність і тривалість життя кожної особистості, цілого покоління та всіх наступних поколінь людей. Тому цінність здоров'я – універсальна цінність людства. Отже, необхідно з перших років життя формувати в дітей основи валеологічної культури, що базується на валеологічних знаннях та їхньому усвідомленні, глибокому інтересі до оздоровлення власного організму, прагненні вести здоровий спосіб життя, оволодінні оздоровчо-поведінковими навичками, відповідальності за власне здоров'я та здоров'я інших людей.

РОЗДІЛ II.

ЗМІСТ РОБОТИ ЗА ОСВІТНИМИ ЛІНІЯМИ ТА ПРОГРАМОВИМИ ВИМОГАМИ

Зміст Базового компонента дошкільної освіти орієнтує освітян на цілісний і загальний розвиток дитини, підкреслює важливість закладання в дошкільному віці фундаменту для набуття у подальшому спеціальних знань та вмінь. Увага педагога має спрямовуватися на головні лінії розвитку фізичного, психічного та морально-духовного здоров'я, особистісних цінностей як своєрідного внутрішнього стрижня, ціннісної етичної орієнтації з формування навичок практичного життя, емоційної сприйнятливості та сприяння розвитку індивідуальності дитини.

Освітня лінія «Особистість дитини» передбачає: обізнаність із будовою свого тіла, гігієнічними навичками за його доглядом; належністю до певної статі; продуктами харчування; основними показниками власного здоров'я, цінністю здоров'я для людини. Уміння виконувати основні рухи та гімнастичні вправи; застосовувати здобуті знання, вміння і навички щодо збереження здоров'я, не зашкоджуючи як власному, так і здоров'ю інших людей. Дотримання правил безпеки життєдіяльності.

На основі аналізу Базових програм розвитку дітей дошкільного віку «Українське дошкілля», «Впевнений старт», Настільний теніс, «Я у Світі», «Граїлик», «Світ дитинства», «Казкова фізкультура», «Дитина в дошкільні роки» спрямованих на реалізацію Базового компонента дошкільної освіти, пропонуємо, враховуючи особливості дітей певного вікового періоду, організувати навчально-виховну роботу таким чином.

Зміст роботи з дітьми різного віку

Третій рік життя

Зміст роботи

Щоденна ранкова гімнастика, заняття з фізкультури, гігієнічна, коригуюча, ритмічна гімнастика; формування у дітей позитивного ставлення до них як засобу збереження і зміцнення здоров'я. Самостійне виконання комплексу вправ на загартування з використанням природних факторів – ходіння босоніж, повітряні та сонячні ванни. Дотримання оптимального рухового режиму як умови фізичного здоров'я.

Побудова системи фізичного виховання відповідно до законів Природи і Всесвіту.

Формування у дітей позитивного ставлення до антропометрії медичних обстежень, профілактичних щеплень.

Просвітницька робота серед батьків – формування у них валеологічного світогляду, бесіди.

Обсяг знань, формування вмінь

Формування вміння самостійно стежити за поставою, бажання бути красивим, здоровим.

Гігієнічний догляд за власним тілом – умивання, миття рук і ніг, полоскання ротової порожнини, причісування волосся перед дзеркалом.

Усвідомлення дітьми необхідності утримання в чистоті й порядку власне робоче місце, одяг, іграшки тощо.

Уявлення дітей про свій організм, різні частини тіла, розуміння необхідності виконання фізичних вправ, загартування, дотримання норм особистої гігієни; виховання бажання займатися фізичними вправами, із задоволенням брати участь у різних формах роботи з фізичного виховання.

П'ятий рік життя

Зміст роботи

Щоденна ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, гігієнічна, коригуюча гімнастика, рухливі ігри, проведення фізкультурних свят та розваг, днів здоров'я. Формування знань про цілющі властивості води. Максимальне перебування на свіжому повітрі під час навчальної, ігрової, трудової діяльності.

Знайомство з лікарськими рослинами регіону, їх використанням у харчуванні і народній медицині.

Просвітницька робота серед батьків.

Обсяг знань, формування вмінь

Дотримання гігієни під час їжі, розуміння харчування.

Засвоєння елементів фітотерапії для профілактики захворювань і корекції емоційного стану людей.

Формування вмінь правильно користуватися ложкою, виделкою, ножом; страву брати потроху. Їсти безшумно; у міру потреби користування серветкою; після прийняття їжі прополоскати рот.

Удосконалення знань дітей про поставу, необхідність і доцільність вироблення правильної постави для досягнення фізичної і духовної гармонії. Формування правильної постави, сприяння зміцненню стопи.

Розширення знань дітей про здоровий спосіб життя як невичерпний резерв морального, інтелектуального й соціального вдосконалення.

Ознайомлення дітей з правилами збереження зубів та догляду за ними (полоскати ротову порожнину, чистити зуби, не зловживати солодощами).

Дотримання правил запобігання травматизму.

Перша допомога при травмах.

Шостий рік життя

Зміст роботи

Фізкультурні заняття, коригуюча та ритмічна гімнастика, усвідомлення необхідності виконувати їх для досягнення фізичної досконалості. Позитивне ставлення батьків і дітей до проведення спортивних свят, ігор та їх активна участь у суспільних заходах. Урахування під час діяльності статі дітей, виховання особистісних якостей хлопчиків та дівчаток (для хлопчиків – витримка, мужність, вміння захистити, допомогти, для дівчаток – співчуття, доброта, відчуття краси і гармонії власного тіла). Пропаганда здорового способу життя на прикладі батьків, вихователів.

Обсяг знань, формування вмінь

Розширення знань про лікарські рослини та методи їх застосування. Підведення дітей до усвідомленого, що здоров'я – це найцінніший скарб. Формування у дітей навичок самообслуговування, гігієни, культури праці, навчання, спілкування. Розширення знань дітей про власний організм й усвідомлення необхідності самовдосконалення через самопізнання.

Закріплення вміння раціонально підбирати одяг та взуття відповідно до сезону і погоди, розуміння дитиною важливості дбайливого ставлення до свого тіла.

Виховання усвідомленого ставлення дітей до проблем збереження й зміцнення здоров'я через профілактичні та загартовуючі заходи, гігієну власного тіла та харчування.

Формування розуміння дитиною необхідності дотримання режиму сну, ігор, харчування.

Розвиток самоконтролю, бажання дотримуватися правил особистої гігієни.

Показники валеологічної освіти та виховання дітей молодшої групи:

- Називають частини тіла людини;
- Знають назви гігієнічних процедур і самостійно виконують їх;
- Використовують назви для відмінності людської статі(чоловік, жінка, хлопчик, дівчинка);
- Відрізняють свій стан: «хворий», «здоровий»;
- Доброзичливо ставляться до дорослих і однолітків;

- Негативно ставляться до шкідливих звичок;
- Знають правила поведінки в природі.

Показники валеологічної освіти та виховання дітей середньої групи:

- Знають головні частини тіла людини, функції деяких органів;
- Розуміють значення руху в оздоровленні людини;
- Володіють елементарними уявленнями про мислення людини;
- Цікавляться своєю зовнішністю, внутрішнім станом свого організму;
- Мають навички догляду за шкірними покривами, смугами, нігтями;
- Вміють вибирати одяг згідно сезону;
- Розуміють оздоровчу красу природи;
- Позитивно ставляться до однолітків, проявляють милосердя до рідних і близьких;
- Володіють навичками поведінки на вулиці та вдома; мають практичні навички з догляду за рослинами і ж і тваринами.

Показники валеологічного виховання і навчання дітей старшої групи:

- Знати частини тіла, головні органи і їх функції, життєдіяльність деяких систем: дихальної, травної, кровообігу;
- Розуміти значення рухової та трудової діяльності у зміцненні здоров'я;
- Мати уявлення про розумову діяльність людини;
- Володіти поняттями: уважний, неуважний;
- Приділяти увагу своєму зовнішньому вигляду, здоров'ю, настрою;
- Користуватися правилами захисту та особистої безпеки;
- Розуміти важливість режиму дня, харчування;
- Володіти культурно-гігієнічними навичками та практичними прийомами загартування;
- Знати про негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я;
- Регулювати свій спосіб життя і стан здоров'я в залежності від пори року, погодних умов;
- Виконувати правила поведінки на природі;
- Розуміти необхідність фізичних вправ і всіх видів трудової діяльності;
- Знати правила етичної поведінки;
- Брати участь у домашній роботі, допомагати дорослим, жаліти їх.

РОЗДІЛ III. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА

ЛІКУВАЛЬНИЙ МАСАЖ

Масаж – метод механічного впливу, виробленого руками на поверхні тканини тіла у вигляді спеціальних прийомів, поліпшуючи функціональний стан шкірних покривів, нервової та м'язової систем, а через них і інших систем організму.

Залежно від призначення розрізняють лікувальний, гігієнічний і спортивний масаж.

Класичний масаж ґрунтується на чотирьох принципах-прийомах: погладжування, розтирання, розминка і вібрація.

Погладжування – вплив на нервові закінчення поверхневого шару шкіри. Він розслабляє, тому рухи дуже ніжні. Погладжування проводиться долонею. Такий масаж призначається дітям зі зниженим харчуванням або підвищеною збудливістю.

Розтирання – більш інтенсивне і глибоке погладжування, сприяє розслабленню м'язів і зниженню збудливості. Розтирання проводиться одним, двома або трьома пальцями.

Вібрація – ритмічне натискання і рухи пальців рук. Слабка вібрація підвищує тонус, а сильна – надає болезаспокійливу дію, вона активізує обмінні процеси, поліпшує кровообіг і регенерацію тканин. Протипоказанням для масажу є шкірні захворювання, хвороби крові, гнійно-запальні процеси різної локалізації.

Точковий масаж

Масаж обличчя

Покласти долоні на лоб, щоб кінчики пальців обох рук торкалися один одного. Від середини лоба повільно погладжувати долонями до привушної області обличчя. Вправи виконувати:

- а) від перенісся до вух;
- б) від жолобка під носом до вух;
- в) від привушної області обличчя до підборіддя і назад.

Погладжувати кінчиками пальців навколо очей розбіжними рухами від середини лоба і знову до середини.

Вібраційний масаж обличчя

Повторити всі вищевказані рухи, але тільки способом постукування пальцями.

Масаж шиї необхідно:

а) повільно погладжувати шию долонями обох рук зверху вниз;

б) в області горла гладити по перемінно то правою, то лівою рукою;

в) від привушної області обличчя, робити рухи побічної частини шиї, близької до потилиці (кінчики пальців обох рук торкаються один одного).

Точковий масаж краще не робити безпосередньо перед і після прийому їжі. При виконанні масажу дихайте глибоко і максимально розслабте м'язи. Намагайтеся, щоб тиск на точку було постійним і палець не зміщувався. Впливайте на кожную точку від 1 до 3 хвилин.

Іноді може виникнути відчуття напруги або оніміння, іноді – поколювання або болю. Не тисніть на шкіру занадто сильно – ваші рухи повинні бути повільними, обережними і в той же час ритмічними. Якщо після натискання в точці виникає відчуття пульсації, значить, масаж був виконаний правильно.

Точка «Третього ока» розташована між бровами. Покращує роботу ендокринних залоз і стан шкіри, допомагає вгамувати головний біль і нежитть. З'єднайте середні та вказівні пальці обох рук і прикладіть до точки. Натисніть і утримуйте протягом 2-3 хвилин.

Точку «Божественна зовнішність» ви можете намацати за щелепною кісткою під мочкою вуха. Активізує діяльність щитовидної залози і поліпшує стан шкіри.

Точка «Свердлувальний бамбук» розташовується біля внутрішнього краю брів. Якщо очі втомилися і запалилися, натисніть на цю точку. Допомагає це також зменшити головний біль.

Потрібно пам'ятати! Тільки після масажу можна переходити безпосередньо до тренування мовного апарату. У процесі тренування слід уникати різкої артикуляції. Тренінг розрахований на вироблення природних, плавних рухів. Масаж проводиться протягом 1-2 хв.

Танцювально-рухова терапія

Танець – один з видів рухової терапії, який, зокрема, дає дитині також можливість самовиражатися, самореалізовуватися, передавати свої емоції та почуття.

Використання музичних творів поглиблює емоційне сприйняття, вивільнює почуття, що дістає своє вираження в русі, а це, у свою чергу, сприяє особистісному розвитку та самореалізації, кращому розумінню власного «Я».

Виразні рухи людини – обов'язковий компонент емоцій. Немає такої емоції або переживання, які б не передавалися в рухах, і не лише в міміці, а й у жестах рук, рухах ніг, голови, тулуба, напруженні або розслабленні мускулатури, характері й темпі дихання тощо. Через виразні рухи людина може усвідомити свій внутрішній стан, а також повідомити іншого про свої переживання, наміри, сподівання.

Через танець можна виразити все, навіть те, що неможливо висловити словами. Він дає дитині змогу краще усвідомити можливості власного тіла, не лише поліпшує фізичне та емоційне здоров'я, а є ще й улюбленою розвагою.

ІГРИ, ЯКІ ЛІКУЮТЬ

Живопис за допомогою пальців

Такий вид живопису благотворно впливає на психіку дитини, так як заспокоює і розслабляє. Фарби розтікаються і переливаються, як емоції. Такий живопис допомагає адекватно виразити емоційний стан дитини: гнів, образу, біль, радість. Це дозволить відстежити внутрішній стан дитини. Дотик до фарб, їх розмазування по ватману дозволяє більш повно включитися в процес творчості, мобілізує внутрішні резерви організму.

Перед початком роботи необхідно надіти на дитину фартух, дати фарби, які легко змиваються і закрити поверхню столу.

Почніть разом з дитиною, покажіть йому, як це робити. Розпитайте, що він намалював.

Робота з глиною

Робота з глиною залишає приємні відчуття, допомагає розслабитися. Цей вид роботи задовольняє інтерес дитини до частин тіла. Глина має властивості, що сприяють загоєнню ран.

Заняття з глиною дозволяють зняти стрес, допомагають виразити почуття, позбавляють від надлишку слів, якщо дитина балакуча, і долучають до соціальної активності нетовариських дітей.

При роботі з глиною можна виконати наступні завдання:

- Закрийте очі і відчуйте шматок глини, подружиться з ним. Який він: холодний, теплий, вологий, сухий?;
- Стисніть, розгладьте глину пальцями, тильною стороною руки;
- Проткніть глину;
- Потьопала по ній, пощупайте місце від ляпанцю;
- Відірвіть шматочок і зробіть змію, стисніть в шматок.

Ігри з піском



Ігри з піском мають позитивне значення для розвитку психіки дитини, встановлення психологічного комфорту:

- При взаємодії з піском стабілізується емоційний стан;
- Розвиток дрібної моторики і тактильно-мнемічної чутливості впливає на розвиток центру мови в головному мозку дитини, формує довільну увагу, пам'ять;

- З розвитком тактильно-мнемічної чутливості і дрібної моторики дитина вчиться прислухатися до своїх відчуттів і промовляти їх.

При грі з піском можна виконувати такі вправи:

- Ковзнув долонями по поверхні піску, виконуючи зигзагоподібні і кругові рухи;

- Виконати ті ж рухи, поставивши долоню на ребро;

- Пройтися долоньками по прокладених трасах, залишаючи на них сліди;

- Створити відбитками долонь, кулачків, ребрами долонь різні химерні візерунки на поверхні піску, спробувати знайти подібність візерунків з предметами навколишнього світу;

- Пройтися по поверхні піску кожним пальцем обох рук;

- Можна групувати пальці по два, три, чотири, п'ять;

- Пограти пальчиками по поверхні піску, як на клавіатурі піаніно або комп'ютера. При цьому рухаються не тільки пальці, але й кисті рук, здійснюючи дрібні рухи вверх-вниз.

Для гри з піском в приміщенні необхідні:

- Водонепроникний дерев'яний ящик;
- Чистий просіяний пісок (краще його прожарити);
- Вода в глечики, щоб можна було змочити пісок;
- Баночки з водою для змивання піску.

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА



Середня група

«Великий і маленький». Піднятися на носки, витягнути руки вгору. Зі звуком у-х-х присісти, обхопити гомілки і підтягти голову до колін.

«Паровоз». Рухаючись по кімнаті, імітувати рухи коліс паровоза і вимовляти чух-чух, міняючи гучність і швидкість.

«Гуси летять». Повільно ходити, імітуючи політ. На вдиху підняти руки, на видиху – опустити (8-10 разів), зі звуком г-у-у.

«Дроворуб». Руки скласти топірцем і підняти вгору, потім різко нахилити тулуб і прорізати простір між ніг (5-8 разів), вимовити б-а-х.

«Годинник». Зі звуком «тик» нахилитися в ліву сторону, зі звуком так – у праву (4-5 разів).

Старша група

«Погріємось». Руки розвести в сторони, потім швидким рухами схрестити їх перед грудьми, грюкнути долонями по плечач, вимовивши у-х-х! (8-10 разів).

«Млин». Витягнути руки вгору і повільно обертати ними зі звуком ж-р-р, збільшуючи швидкість (6-7 разів).

«Сердитий їжачок». Присісти нижче, обхопити гомілки, опустити голову, вимовити звук ф-р-р (3-5 разів).

«Жабеня». Злегка присісти і зробити стрибок з просуванням вперед. На видиху вимовити к-у-а-а-к.

«Заблукав у лісі». Зробити вдих, на видиху прокричати а-у-у.

«Велетень і карлик». Підняти руки вгору і потягнутися, зробивши вдих. Розслаблено опустити руки до самої підлоги, глибоко видихнувши.

«Годинник». Розмахуючи прямими руками вперед-назад, вимовити тик (10-12 разів).

«Ловимо комара». Направляти звук з-з-з в різні боки і плескати руками в місцях, де він може знаходитися (4-5 разів).

«Косар». Імітувати рухи косаря, заносючи то вліво, то вправо уявну косу зі звуком ж-у-х (5-8 разів).

«Сурмач». Уявну трубу піднести до губ і, натискаючи на клавіші, вимовляти звуки ту-ту-ту (15-20 с).

«Будильник». Сісти на підлогу, схрестивши ноги. Обхопити голову руками і робити ритмічні рухи з боку в бік зі словами тік-так. Через 3-4 рази витягати голову вперед, імітуючи рухи зозулі, і вимовляти ку-ку.

«Насос». Різко нахилитися 2-3 рази в один бік, ковзаючи по нозі руками і вимовляючи звук з-з-з (по 6-8 разів в кожную сторону).

Дихальна гімнастика «УЛЮБЛЕНИЙ НОСИК»

Мета: навчити дітей диханню через ніс, профілактиці захворювань верхніх дихальних шляхів.

А зараз без зволікання ми розучимо вправи.

Погладити свій ніс від крил до перенісся–вдих, назад–видих (5разів).

Вдих – погладь свій ніс Від крил до перенісся. Видих – і назад Пальці наші просяться.

Зробити вдих лівої ніздрі; права – закрита, видих правою ніздрею, при цьому ліва закрита (5 разів).

Вдихни однією ніздрею, а видихни другою. Поперемінно ніздрі при цьому закривай. Сиди красиво, рівно, спинка – прямо. І нежить скоро втече, ти так і знай!

Зробити вдих. На видиху протяжно тягти звук м-м-м, одночасно постукуючи вказівними пальцями по крилах носа (3 рази). Дай носу подихати. На видиху мичі. Звук [м] мрійливо проспівати старайся. По крилах носа пальцями стукай. І радісно при цьому посміхайся. Дихальна гімнастика для часто хворюючих дітей «Часики». Встати прямо, ноги злегка розставити, руки опустити. Розмахуючи вперед і назад прямими руками, вимовляти тік – (6-7 разів).

«Сопілочка». Сісти на стільчик, кисті рук стиснути, як ніби в руках сопілка, піднести до губ. Зробити повільно вдих з проголошенням звуку п-ф-ф-ф (4 рази).

«Півник». Встати прямо, ноги злегка розставити, руки опустити. Підняти руки в сторони і зітхнути, потім поплескати по стегнах зі словами кукаріку – видих (4 рази).

«Потяг». Ходити по кімнаті, роблячи поперемінні рухи руками і примовляючи чух-чух-чух (15-20 с).

«Веселий м'ячик». Встати прямо, ноги розставити. Підняти руки з м'ячем до грудей, вдихнути і кинути м'яч від грудей вперед зі звуком у-х-х-х-видихнути, потім наздогнати м'яч (4 – 5 разів).

«Гуси». Повільно ходити по кімнаті. На вдих піднімати руки в сторони, на видих – опускати вниз з проголошенням тривалого звуку г-у-у-у (1 хв).

«Каша кипить». Сісти на стілець. Одну руку покласти на живіт, іншу на груди. Втягнути живіт і набрати повітря в груди – вдихнути, опустити груди (видихаючи повітря) і вип'ятити живіт – видихнути. При вдиху голосно вимовляти ф-ф-ф (4 рази).

Вправи можна включити в комплекс ранкової гімнастики, розминки після сну, під час прогулянки (не менше 2 разів на день).

ДИХАЛЬНІ ЗВУКОВІ ВПРАВИ

(проводяться у всіх групах)



Артикуляційна гімнастика

«Трактор». Енергійно вимовляти д-т, д-т, міняючи гучність і тривалість (зміцнюємо м'язи мови).

«Стрільба». Стріляти з уявного пістолета: висолопивши язика, енергійно вимовити к-р-к-р (зміцнюємо м'язи порожнини глотки).

«Феєрверк». У новорічну ніч стріляємо з хлопки, і розсипається феєрверк різнокольорових вогнів. Енергійно вимовити п-б-п-б (зміцнюємо м'язи губ). Кілька разів позіхнути і потягнутися (вправа стимулює гортанно-глотковий апарат, діяльність головного мозку і знімає стресові стани).

«Гудок пароплава». Набрати повітря через ніс, затримати на 1-2 с і видихнути через рот зі звуком у-у-у, склавши губи трубочкою.

«Упертий ослик». Вибираються «ослики» і «погоничі». Ослики біжать і зупиняються. Погоничі вмовляють осликів, а ті починають кричати ї-а-й-а (зміцнюємо зв'язки гортані).

«Плакса». Імітуємо плач, вимовляючи и-и-и {звук [и] знімає втому головного мозку).

КОМПЛЕКС ОЗДОРОВЧИХ ВПРАВ ДЛЯ ГОРЛА

«Конячка». Цокати язичком, як конячки, то голосніше, то тихіше. Швидкість руху конячки збільшуємо або знижуємо (20-30 с.).

«Ворона». Вимовити протяжно каа-а-ар (5-6 разів), повертаючи голову чи піднімаючи її. Голосно каркала ворона і охрипла. Стала каркати беззвучно і з закритим ротом (6 - 7 разів).

«Зміїний язичок». Довгий зміїний язичок намагається висунутися як можна далі і дістати до підборіддя (6 разів).

«Позіхання». Розслабитися, опустити голову, широко розкрити рот. Не закриваючи його, вголос вимовити о-о-хо-хо-о-о-о, позівати (5-6 разів).

«Веселі плакальники». Імітувати плач, гучні схлипування з шумним вдихом, без видиху(30-40с).

«Смішинка». Потрапила смішинка у рот, і неможливо від неї позбавитися. Очі примружити, губи розсунути і вимовити ха-ха-ха, хі-хі-хі.

Сміхотерапія

У народі кажуть: «Сміх – це здоров'я». Справді, він допомагає зняти стрес, підняти настрій, сприяє виділенню потрібних гормонів в організм, задіює м'язи обличчя та тіла людини.

Сміх позитивно впливає на фізичний розвиток дітей. Дві тисячі років тому Гіппократ в одному з творів акцентував увагу на користі сміху, розглядаючи його як лікувальний засіб. Сьогодні сміхотерапія практикується в усьому світі.

Виявляється, сміх буває різним: веселим і отруйним, радісним і сумним, розумним і недоречним, іронічним і щирим, цинічним і сором'язливим. І не кожен сміх позитивно впливає на наше здоров'я.

Окрім того, сміх як важливий спосіб дихання, за якого вдих подовжується, а видих, навпаки, скорочується, дає легням можливість повністю звільнитися від повітря. Він також знижує частоту ритму серця, нормалізує артеріальний тиск, сприяє виробленню життєво необхідних гормонів радості. Реакція імунної системи на сміх прямо протилежна реакції на стрес. Навіть саме

промовляння «хі-хі», «хо-хо», «ха-ха» дає клітинам імунної системи команду атакувати чужорідні для них тіла – віруси, злаякісні клітини тощо. Тому сміх рівнозначний прогулянці по лісу чи кисневому коктейлю. Але цим позитивна дія сміху не вичерпується.

Якщо вам бракує часу на повноцінний відпочинок, застосуйте сміхотерапію. Адже сміх знімає напруження з 80 груп м'язів, задіює практично всі м'язи обличчя, при цьому підвищується їхній тонус, а це поліпшує зовнішній вигляд.

Щоб діти росли здоровими, веселими, слід впроваджувати в освітньо-виховний процес «хвилинки-смішинки», розваги, гуморини, що викликають позитивні емоції. Елементи сміхотерапії корисно використовувати під час проведення фізкультурхвилинок, фізкультпауз чи на перервах між заняттями тощо.

Для створення гарного настрою в групі можна використати «хвилинку сміху», пригадавши частівку, ось, наприклад, таку:

Руки мила вранці Шура,
А обличчя геть забула.
Шепотіла їй верба:
«Ой, яка, яка ганьба!».

Плоскостопість

Плоскостопість – це деформація стопи, викликана зменшенням висоти зводу, разом із пронацією п'яти і супінацією переднього відділу стопи.

Плоскостопість досить серйозне ортопедичне захворювання, що значно порушує функцію всього опорно-рухового апарату дитини, негативно впливає на його загальне самопочуття, знижує витривалість фізичних навантажень, погіршує працездатність .

При плоскостопості, внаслідок зниження висоти зводу стопи і деякого відхилення її втрачається здатність стопи протистояти навантаженням, тобто порушується її ресорна функція.

Для вирішення цієї проблеми необхідно виконувати фізичні вправи, які попереджають виникнення плоскостопості.



Найбільший ефект надають вправи, якщо їх виконувати босоніж і кілька разів на день: вранці, щойно встав із ліжка, і після денного сну. В період від 3 до 7 років, вона інтенсивно росте, і розвивається, рухи стають його потребою, тому фізичне виховання особливо важливо у цей період.

Проводять спеціальні заняття з попередження клишоногості. Тривалість занять – 10 хвилин. Перед вправами слід скидатися на шкарпетках, потім пострибати на шкарпетках в одній, та був двома ногах.

I. Розминка.

1. Ходіння на високих шкарпетках.
2. Ходіння на п'яточках.

II. Основний комплекс вправ.

1. «Вікно» – дитина, стоячи на підлозі, розлучай і зводить випрямленні ноги не відриваючи підошов від статі.

2. «Каток» – дитина котить вперед-назад м'яч, качалку чи пляшку. Вправи виконуються спочатку однією, потім іншою ногою.

3. «Разбійник» – дитина сидить на підлозі з зігнутими ногами. П'ятки щільно притиснуті до підлоги і відриваються від нього протягом всього виконання вправи. Руками пальців ноги дитина намагається підтягти з підлоги рушник (чи серветку) де лежить вантаж (камінь), спочатку однією. Потім іншою ногою.

4. «Сборщик» – В.П. – теж. Збирає пальцями однієї ноги різні дрібні предмети, розкладені на підлозі, і складає в купку, однією

ногою, потім іншою. Слід допускати падання предметів при перенесенні.

5. «Художник» – В.П. – теж. Олівцем, затиснутим пальцями ніг, малює на листку паперу різні постаті, притримуючи лист іншою ногою. Вправа виконується спочатку однією, потім іншою ногою.

6. «Гусінь» – В.П. – теж. Згинаючи пальці ноги, дитина підтягує п'ятку вперед, потім пальці розправляються і рух повторюється. Вправа виконується обома ногами одночасно.

7. «Серп» – В.П. – теж. Підшви ніг на підлозі, відстань поміж них 20 див. Зігнуті пальці ніг спочатку зближуються, та розходяться врізнобіч, п'яти залишаються у вихідному становищі.

8. «Млин» – В.П. – теж. Ноги випрямлені. Описуються ступнями дуги у різних напрямках.

9. «Барабанщик» - В.П. – теж. Стукаємо шкарпетками ніг не торкаючись його п'ятами.

10. «Веселі стрибки» – В.П. – сидячи, ноги щільно притиснуті один до одного. Підняти ноги, перенести їх через брусок, який лежить на підлозі (висота 20 див.), покласти на підлогу, повернутися до В.П.

11. «Носій» – підняти кубик (мішок, м'ячик) двома ногами, перенести його вправо, покласти на підлогу. Повернути кубик В.П. Потім кубик перенести у лівий бік, повернутися до В.П.

12. В.П. – лежачи на животі руки в упорі, ноги разом. Носки відтягнуті, повернені всередину. Перейти впритул лежачи. З опорою на передній відділ стопи й кисті рук.

13. В.П. – лежачи на спині ноги порізно сквзати стопою правої ноги по гомілці лівої.

14. В.П. – стоячи на носках опускати п'яти і знову піднятися.

З фізичними вправами поєднують всі види класичного масажу: погладження, розтирання, розминання, вібрація.

РОЗДІЛ IV. РОБОТА З БАТЬКАМИ

Причиною формування певного ставлення до здоров'я є безпосередньо дорослі як носії певних фізичних і психічних якостей. Батьки, зневажливо відносяться до свого здоров'я, не можуть сформувати правильного ставлення до здоров'я у своєї дитини. Дорослі повинні пам'ятати, що малюк не має достатніх знань, щоб прийняти їх прохання або вказівка. Один із способів впливу на малюка - улюблена іграшка, яка стає головною дійовою особою. Дотримуючись правил гри, дитина повинна допомагати іграшці виконувати потрібні дії: робити зарядку, вмиватися, одягатися на прогулянку, прибирати зі столу, лягати спати і т.д. Подібний прийом можна використовувати при проведенні неприємних процедур: ін'єкцій, щеплень, прийому таблеток та ін.

Формування у дитини навичок безпечної для життя і здоров'я поведінки має будуватися на вихованні тих чи інших звичок. Дуже важливо, щоб звички формувалися вчасно. У віці 3-4 років малюк повинен сам роздягатися і одягатися, класти речі на своє місце. До 7 років необхідно сформувати звичку мити руки перед їжею і після туалету, чистити зуби вранці і ввечері. Для закріплення звички велике значення має похвала дорослого, вона діє набагато сильніше, ніж осуд.

Форми роботи з батьками

Батьківські збори

Мета: ознайомити батьків з принципами раціонального харчування дітей з урахуванням вікових особливостей; поглибити знання батьків про калорійність та енергетичну цінність продуктів.

План

Лекція «Роль і значення раціонального харчування дошкільнят».

Міні-твір на теми: «Що корисно дітям?», «Улюблена їжа вашого малюка».

Анкетування. Консультація

Мета: вивчити причини порушення зору і слуху у дітей; удосконалювати прийоми роботи з профілактики короткозорості і

приглухуватості у дітей.

План

Знайомство з причинами порушення зору і слуху.

Навчання вправам гімнастики для очей.

Правила організації зорового і слухового режимів .

Ігри та вправи на розвиток уваги і пам'яті.

Круглий стіл

Мета: удосконалювати гігієнічні вміння і навички у дітей; попереджати травми і нещасні випадки.

План

Уроки здоров'я («Щоб зуби не боліли», «Як доглядати за собою?», «Звідки беруться хвороби?»).

Сюжетно-рольові ігри, спрямовані на формування звичок.

Виставка малюнків та літератури.

День відкритих дверей

Мета: підвищити педагогічну культуру батьків; залучити батьків до активної участі у вирішенні організаційних завдань, визначити єдині підходи у вихованні дошкільнят.

План

Підготувати ширми з наочною інформацією:

«Вік норовистості» (1 молодша група);

«Сто тисяч чому» (2 молодша група);

«Хвалити або лаяти?» (Середня група);

«Як вчити спілкуванню?» (Старша група);

Спортивне свято на тему «Тато, мама, я – спортивна сім'я».

Відкриті заняття спільно з батьками.

Консультації лікаря, психолога, логопеда.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ

1. Формуйте у дітей позитивне ставлення до свого здоров'я.

Пам'ятайте, що ваше ставлення до власного здоров'я впливає на ставлення до здоров'я у дитини!

Завдання. Спробуйте кожен новий день починати з ранкової зарядки, використовувати різні засоби гартування, виконувати правила особистої гігієни.

2. Використовуйте опосередкований вплив на дитину, проводьте ігри, розповідайте вірші, потішки, читайте книги.

Завдання. Спробуйте провести ігри: «Ранок Маші», «У Мишка день народження».

3. Формуйте у дітей навички безпечної поведінки.

Завдання. Уявіть, що ви пішоходи, пограйте у гру «Світлофор», напишіть «Сигнали тривоги» і проведіть бесіду «Домашні небезпеки».

4. Вживайте формули вітання, прощання, подяки відповідно до норм етикету.

Завдання. Згадайте, як ви розмовляєте один з одним в сім'ї, як звертаєтеся один до одного.

Поспостерігайте за дитиною, які форми звернення він використовує у своєму мовленні.

5. Виховуйте у дітей почуття обов'язку, відповідальності, людяності.

6. Дотримуйтесь принципу рівності та співпраці з дітьми.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІ ДЛЯ БАТЬКІВ І ВИХОВАТЕЛІВ ПІД ЧАС РОБОТИ З «ЩОДЕННИКОМ – ЗДОРОВ'ЯЧКОМ»

«Щоденник – здоров'ячок» неоціненний як для спільної роботи вихователя з дитиною, так і в роботі з батьками, і може використовуватися в якості додаткового матеріалу при вивченні сім'ї, її підвалин і внутрішньосімейних взаємин.

Давши дитині можливість висловити «таємне», ми допомагаємо йому краще пізнати себе, усвідомити свої вчинки та їх наслідки, а крім того знайти різноманітні рішення проблеми і зробити усвідомлений вибір.

Батьки мають можливість поглянути на свою сім'ю, взаємини в ній, і на самих себе очима дитини. діти приносять з дому, шаблони або трафарети для малюнків за темами.

«Щоденник – здоров'ячок» містить нотатки з життя дитини, розташовані на декількох сторінках.

«Це я». На цій сторінці дитина буде вести щоденник подій свого життя. Необхідно приклеїти свою фотографію або

намалювати свій портрет. Відповіді на дані питання записують батьки або вихователь.

«Моя сім'я». Дитина приклеює фотографію своєї сім'ї. Вихователь записує розповідь зі слів дитини.

«Моє тіло, зріст і вага». Тут дитина, розглядаючи людину, намальовану за шаблоном, визначає і називає частини тіла. Дізнавшись своє зростання і вагу, навчається бачити себе збоку .

«Я – хлопчик, а я – дівчинка». На цій сторінці діти можуть виконати аплікацію, вирізаючи за шаблоном одяг хлопчика чи дівчинки. Можна намалювати одяг за бажанням. Дитина вчиться знаходити відмінності за статевою ознакою, фізичними даними: дівчатка – слабше, хлопчики – сильніше. Тому дівчаткам треба допомагати, захищати їх.

«Моя мрія». Дитина намагається висловити свої бажання . Він малює те, що йому хочеться. Розповідь дитини може бути записана вихователем або батьками.

«Що ти любиш – не любиш?». Тут даний малюнок ромашки. В центрі квітки - «я». Дорослі зі слів дітей записують, що любить їх дитина і що не любить. Це можуть бути дії , якісь предмети, події , продукти харчування і т.д. Потім дитина може розфарбувати свою ромашку.

«Шкідливі вчинки – добрі вчинки». Ця сторінка допомагає дітям зобразити «що таке добре і що таке погано». У порожніх рамках для картин дитина малює гарні чи погані вчинки. Цій роботі можуть передувати бесіди або читання художньої літератури.

«Моє ім'я. Як мене називають оточуючі». Дитина каже, що він знає про своє ім'я, чому його так назвали. Якими ласкавими словами його називають друзі, батьки, бабуся і дідусь. Можна дитині дати завдання дізнатися у батьків: чому йому дали таке ім'я і як його будуть називати, коли він виросте? Можна розповісти про імена: Людмила – мила людям, Володимир – володіє світом та ін.

«Моя долонька». Дитина обводить свою долоню, а дорослий записує рік (дату). Коли ти був маленьким, у тебе була така долонька? Що змінилося? Що станеться наступного року, через рік? У молодших групах можна зробити потішку «Сорока – сорока », а в старших – пальчикову гімнастику , називаючи кожен палець і

пояснюючи, чому його так назвали.

«Хлопчик-мізинчик»

Хлопчик-мізинчик, де ти був?

З цим одним в ліс ходив.

З цим другом борщ варив.

З цим другом кашу їв.

З цим другом пісні співав.

З цим – у дудочку грав.

Кожен пальчик дитини загинайте, нібито розмовляючи з ним: від вказівного пальчика до мізинця.

«Улюблене свято». На цій сторінці діти малюють свято, пояснюючи, чому воно їм подобається. По шаблону обводять стіл в центрі свого малюнка і «сервірують» його: малюють продукти, напої, солодощі, фрукти, які корисні для здоров'я. Необхідно уточнити, хто сидітиме за столом: діти, діти і дорослі або тільки дорослі.

«Збери кошик». Тут намальований кошик, або діти малюють її самостійно і заповнюють її всім тим, що необхідно для догляду за руками, зубами, волоссям (рушник, мило, зубна щітка, паста, гребінець, шампунь і т.д.).

«Сторінка ввічливості». Діти малюють повітряні кулі або обводять їх за трафаретом. Дорослі записують зі слів дітей у кожна кульку ввічливе слово.

«Драбинка щастя». На цій сторінці діти отримують можливість оцінити себе і своє здоров'я. Це робиться на початку навчального року – вересні й наприкінці – травні, щоб простежити результат проведеної роботи. «На якій сходинці ти хочеш стояти?» – Задають питання дорослі.

«Моя улюблена казка». Малюнок казки, улюбленого казкового героя. Можна порадити батькам прочитати цю казку вдома, принести книгу з цією казкою в дитячий сад.

«Квітка здоров'я». По шаблону діти обводять квітку, а в кожній пелюстці малюють те, що зміцнює здоров'я. Ця робота може проводитися як спільна діяльність батьків і дітей.

«Бабусині рецепти». Діти розповідають про народні засоби, якими їх лікували. Можна записати розповідь дітей або дати їм

можливість намалювати лікарські рослини , барильце з медом і тощо.

«Мій режим дня». На цій сторінці діти зображують режимні моменти свого дня або режим у дитячому садку. Діти за шаблоном обводять годинник, малюють стрілки (зразок годин повинен бути перед очима). За допомогою символів вони показують, що необхідно робити в кожен часовий проміжок. Наприклад, ранок - підйом, водні процедури; м'яч, скакалки – фізкультурне заняття; ліжко – тиха година; чашка – сніданок; книжка – читання; відро, лопатка – прогулянка і т.д.

«Як стати сильним». Дорослі записують розповідь дитини дослівно, нічого не міняючи. А сама дитина малює, як він це уявляє. Це і зарядка, і плавання, і навіть харчування. «Буду загартовуватися». Тут діти розповідають про те, як потрібно одягатися по погоді, щоб не кутатися, провітрювати кімнату, ходити босоніж, поливати на ніжки прохолодною водою і тощо. Можна також що-небудь намалювати.

«Корисні та шкідливі продукти». У двох колонках діти малюють продукти, зміцнюючі здоров'я: овочі, фрукти, молоко, сир та ін. А також продукти, що завдають здоров'ю шкоду: цукерки, цукор, жувальні гумки, газована вода та ін.

«Спорт та здоров'я». Діти вирізають з журналів і газет картинки про спорт і приклеюють їх на цю сторінку щоденничка .

«Уроки радості». Тут йдеться про свята, які діти готують у дитячому садку разом із вихователями та батьками: Великдень, Масляна, Різдво та ін. Потім хлопці можуть намалювати їх або скласти про них розповідь.

«Інструменти здоров'я». На цій сторінці діти зображують предмети, які несуть здоров'я .

«Інструменти хвороби». Завдання, протилежне завданням на попередній сторінці. Які предмети шкодять здоров'ю: ніж, хлопавка, сірники, телевізор та ін.

«Мій настрій ». Діти малюють портрети друзів або казкових героїв, надаючи їм певні емоції або настрої: радість, смуток, злість, здивування .

«Здоров'я – це ...». Дана сторінка заключна у щоденнику.

Діти розповідають, що означає бути здоровими і що для цього необхідно робити. Це підсумок всієї попередньої роботи.

Структура щоденника дуже рухлива. Залежно від завдань, які переслідує педагогічний колектив, теми, які висвітлюються можуть доповнюватися іншими або скорочуватися. Робота повинна проводитися з кожною дитиною окремо в будь-який зручний час. Або це робота з батьками вдома. Записувати оповідання потрібно друкованими літерами, щоб діти в майбутньому могли прочитати свої думки.

Різні види роботи дають можливість дорослому і дитині проявити свою фантазію та ініціативу. Працюючи з дітьми молодшого дошкільного віку, потрібно використовувати тільки фотографії та розповіді дітей. Але якщо дитина проявить бажання зробити малюнок, підтримати його.

Цінність записів, зроблених у «щоденнику-здоров'ячку», не в «правильності» оформлення, а в їх змісті.

Заняття з батьками

Ефективність роботи з батьками страждає від того, що ми не знаємо проблем конкретної сім'ї, її психологічного стану та особливостей батьківського ставлення до дітей. Існує багато прийомів і способів діагностики сімейного виховання. Пропонуємо педагогам використовувати метод експрес –діагностики батьків, виведений нами в тематичні блоки, який можна проводити з усіма батьками відразу протягом 20-30 хв. і отримувати з нього основну інформацію про сім'ю.

На основі результатів діагностики виявляються проблемні сім'ї, з якими потрібно проводити заняття з корекції недоліків сімейного виховання.

Мета: ліквідувати причини негативного батьківського ставлення до дітей; сприяти гуманізації відносин батьків з дітьми.

Завдання: підвищити сензитивність до дитини; виробити адекватні уявлення про дитячі потреби та можливості; підвищити рівень психолого-педагогічної освіченості; провести реорганізацію арсеналу засобів спілкування з дитиною.

Предмети корекції

1. Методи спілкування в сім'ї.

2. Авторитарне придушення дитини.
3. Байдужість батьків до проблем дитини.
4. Гіперсоціалізація у відношенні до дитини. Об'єкти корекції: батьки соціально і педагогічнозапущених дітей.

БЛОК 1 . МЕТОДИ СПІЛКУВАННЯ В СІМ'Ї

Заняття 1

Мета:

Зблизити і активізувати групи;

Підготувати батьків до рольових ігор.

Знайомство з правилами функціонування тренінгової групи.

Розповідь по колу батьків про себе, свої труднощі, запитах і цілях участі в групі. Спроба обговорення сімейних проблем.

Психологічна вправа (зобразити «кидання м'яча, сніжки, бризкання водою», передача по колу подяки, почуття злості, роздратування).

Мовлення (ласкаво, грубо) своє ім'я, імена своїх дітей.

Вироблення ритуалу групового прощання.

Заняття 2

Мета: скорегувати систему психологічних взаємодій у сім'ї.

Відпрацювання перших вражень один про одного (техніка «асоціацій», «гарячий стілець»).

Невербальні психологічні прийоми (рух у темряві, рольова гра «Поводир і сліпий»), спрямовані на згуртування групи, знайомство за допомогою тактильних контактів.

Теми батьківських дискусій: «Роль батьківських очікувань. Що вони можуть спровокувати і породити у дітей?», «Як наші страхи стають страхами наших дітей?».

Ритуал групового прощання.

Заняття 3

Мета: руйнувати внутрішньосімейні стереотипи, сприяти створенню атмосфери благополуччя.

Обмін почуттями.

Обговорення теми «Оптимальна дистанція в спілкуванні з дітьми».

Наші конфлікти з дітьми. Програвання сімейних конфліктів між батьками і дітьми. Роль дитини грає батько. Робиться

груповий аналіз.

Ритуал групового прощання.

Заняття 4

Мета: закріпити нові способи спілкування і взаємодії батьків з дітьми.

Обмін враженнями від занять.

Вправа « Прохання і вимоги».

Обговорення малюнків «Батьки у вигляді неіснуючої тварини».

БЛОК 2 . АВТОРИТАРНЕ ПРИДУШЕННЯ ДИТИНИ

Заняття 1

Мета: скорегувати систему психологічних впливів у родині

Психологічні вправи (передача по колу рукостискань, підбадьорливі посмішки).

Психологічний прийом «дивися в очі».

Обговорення теми «Особистісна залежність дітей від батьків».

Ритуал групового прощання.

Заняття 2

Мета:

Розіграти ситуації внутрішньорімейного спілкування;

Обговорити характер взаємодії батьків із дитиною.

Основні теми дискусій: «Лайка», «Насмішка», «Обзивання»

Рольові ігри («Сором'язлива дитина», «Накази»).

Аналіз рольових ігор, рефлексія.

Ритуал групового прощання.

Заняття 3

Мета : відпрацювати нові позиції в спілкуванні з дитиною.

Психологічна розминка. Гра «Воскова паличка».

Вправа (сидить і стоїть).

Мозковий штурм, де батьки разом із психологом ведуть пошук способів виходу зі сформованих ситуацій (з урахуванням нової позиції спілкування з дитиною).

Ритуал групового прощання.

БЛОК 3.БАЙДУЖІСТЬ БАТЬКІВ ДО ПРОБЛЕМ ДИТИНИ

Заняття 1

Мета: активізувати членів групи, допомогти їм зблизитися.

Вправи (кидання м'яча по колу, «іде дощ – один парасольку», заклик про допомогу).

Мовлення (ласкаво, грубо) своє ім'я, імена своїх дітей.

Дискусія на тему «Проблеми дитини – проблеми батьків».

Ритуал групового прощання.

Заняття 2

Мета: підвищити психолого-педагогічну грамотність батьків.

Тема групової дискусії «Спокій проти байдужості».

Ритуал групового прощання.

Заняття 3

Обмін внутрішніми почуттями, Гра «Гарячий стілець».

Вправа «Виховання почуттів дитини», оцінювання результату.

Заняття 4

Мета: закріпити нові способи спілкування в сім'ї.

Обмін внутрішніми почуттями.

Інтерпретація психологом відносин між батьками і дитиною у сім'ї по тесту «Кінетичний малюнок сім'ї» і обговорення рекомендацій батькам.

Рольова гра (у ролі батько). У дитини виникла потреба про що-небудь поговорити. Батьки відмахуються від нього. Обговорення гри. Рефлексія.

Вправа «Остання зустріч». Закрийте очі і уявіть, що заняття закінчилися. Ви йдете додому. Подумайте про те, що ви не сказали групі, але хотіли б сказати. Відкрийте очі і скажіть це.

Ритуал групового прощання.

БЛОК 4 . ГІПЕРСОЦІАЛІЗАЦІЯ СТОСОВНО ДИТИНИ

Заняття 1

Мета: та ж.

Представлення батьками на колі спілкування себе і своїх труднощів, проблем. Називають своє ім'я зі словом, асоціюють рису характеру.

Виконання психологічних ігор.

Презентація чеснот дитини.

Ритуал групового прощання.

Заняття 2

Мета: розвивати батьківську компетентність.

Обговорення теми методом групової дискусії «Чотири головних психологічних моменти в сімейному вихованні».

Ритуал групового прощання.

Заняття 3

Мета: сприяти підвищенню самоцінності батьків.

Бесіда – дискусія «Самоцінність, або як ми ставимося до себе?»

Вправи.

Відчуття своєї самоцінності. (Згадати, коли зуміли допомогти дитині впоратися з будь-якими труднощами; день, коли почули компліменти).

Що значить відчуття своєї малоцінності? (Ви допустили якийсь прикрий промах або зробили серйозну помилку. Постарайтеся повернутися до тих почуттів, які випробували).

Відомості про самоцінність дитини батьки передають через кожне слово, інтонацію, дотик. Рольові ігри. Рефлексія.

Ритуал групового прощання.

Заняття 4

Мета: закріпити нові способи спілкування в сім'ї.

Обмін внутрішніми почуттями.

Гра «Поводир і сліпий».

Обговорення необхідної емоційної стриманості в присутності дитини.

Рольова гра «Жертва». Обговорення гри.

Ритуал групового прощання.

Основним завданням психокорекції в батьківських групах є зміна неадекватних батьківських позицій, адекватизація стилю виховання, розширення усвідомленості мотивів виховання в сім'ї, оптимізація форм батьківського впливу в процесі виховання дітей.

Особлива увага приділяється корекції емоційного фундаменту виховання, необхідно навчити батьків бути більш сензитивними до своїх дітей, ставитися до них із розумінням, створюючи атмосферу прийняття, в якій дитина може відчувати себе в достатній безпеці, щоб досліджувати інші аспекти власної особистості й інші способи взаємодії з батьками.

Головним предметом корекції стають сфера свідомості, самосвідомості батьків, система сприйняття дітей і відносин з ними, реальні форми взаємодії в сім'ї.



Музикотерапія

Музика – складова частина нашого життя, а тому вона повинна бути такою ж різноманітною, як і оточуючий нас світ. Демократизація педагогічного процесу в дитячому садку дозволяє розширити можливості використання музики. Потужний позитивний вплив музика робить і на здорових, і на хворих дітей дошкільного віку.

Часто агресивні, з непередбачуваною поведінкою діти, переступивши поріг музичної зали, перетворюються, услухуються, заспокоюються. Про деяких принципових положеннях нового погляду на роль і місце музики в дошкільному закладі і піде далі мова.

1. Однією з оздоровчо – профілактичних завдань колективу ДНЗ має стати створення оптимальних умов у період перебування дітей у їх другому будинку – дитячому садку. Вранці, в момент прийому дітей у дитячий садок, необхідно включати записи класичних і сучасних творів із відповідним мажорним, сонячним звучанням. У цьому випадку музика буде виступати в якості терапевтичного засобу, коригуючи психофізичний стан дітей.

2. Продовжуючи тему оздоровчо – профілактичної спрямованості музичного супроводу, необхідно використовувати

методику музично-рефлекторного пробудження малюків після нічного і денного сну. Воно повинно бути індивідуальним, залежно від типу нервової системи дитини. Для цього можна відвести не менше 10 хв. Для дітей які погано сплять – 1-2 хв. і 6-8 хв. – для тих, хто спав міцно. У такому індивідуальному пробудженні закладено великий корекційно – профілактичний ефект. Щоб пробудження не викликало негативних емоцій, необхідно використовувати тиху, ніжну, легку музику. 10-хвилинна композиція повинна бути постійною, щоб у дітей виробився своєрідний рефлекс. Через півтора-два місяці музична композиція може бути замінена на іншу.

Велике значення для оптимального пробудження дітей має текст, вимовлений педагогом на тлі музики. Він не повинен бути гучним, уривчастим, слова звучать м'яко, лагідно.

Говорячи про нетрадиційні форми використання музики, слід пам'ятати, що музика не завжди повинна звучати постійно, з першої і до останньої хвилини заняття.

Музичні фізкультурні хвилинки

Вільні рухи під ритмічну музику, які ми називаємо «Музичні фізкультурні хвилинки», забезпечують дітям необхідну рухову активність, знімають фізичну і психічну напругу й активізують інтелектуальну діяльність на занятті.

Як музичний супровід можна використовувати пісні дитячих композиторів, наприклад, «Чунга-Чанга» (В. Шаїнський), «Хто ж такі пташки?» (О. Журбін).

Спонтанний рух під музику

Мета: Розвивати емоційно-чуттєву сферу дитини; стимулювати моторне й емоційне самовираження, знімати м'язові затиски, розвивати пластику, гнучкість, легкість рухів тіла. Розвивати пам'ять, мислення, уяву, мовлення.

Матеріал: відрізки шифонової або шовкової тканини різного кольору (можна взяти будь-яку прозору або напівпрозору тканину, легкі хустини або шарфи) у більшій кількості, ніж є учасників.

Хід. Педагог дає дітям вказівку: «Я зараз увімкну музику. Рухаючись під неї, ви візьмете будь-яку хустину (тканину) і можете робити з нею все, що захочете. Можете накинути на голову, обв'язати навколо тіла, або просто взяти в руки. Отже, слухайте музику».

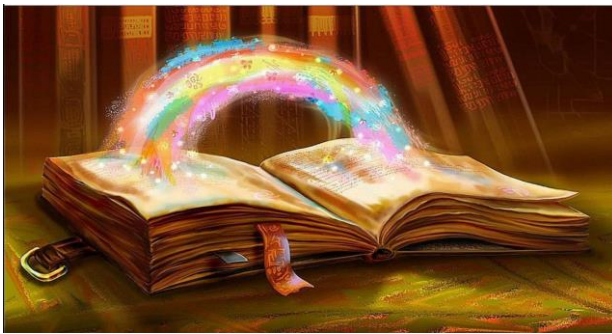
Завдання вихователя – взяти участь у русі разом з дітьми, якщо в них виникнуть труднощі. Стежити за тим, яку тканину вибирають діти, які рухи виконують, чи прислухаються до мелодії, яка звучить.

На завершення вправи педагог запитує дітей: «Чи легко було вам рухатися? Чи вдалося створити свій танець? Вам доводилося керувати своїм тілом, руками і ногами, чи вони самі рухалися без будь-яких зусиль? Які частини тіла найбільше допомагали танцювати? Покажіть, як танцювали ваші ноги (руки, голова)? Чи можна придумати назву такому танцю? Чи уявляли ви себе якимись казковими персонажами, коли рухалися?».

Рекомендовані фрагменти з балету «Лебедине озеро» П. Чайковського, «Політ джмеля», «Іспанське капричіо» і «Шехерезада» М. Римського-Корсакова.

Спонтанний рух під музику можна розглядати не лише як вид оздоровчої діяльності дітей, а також і як вид розваги. Радимо проводити його у другій половині не рідше одного разу на тиждень.

КАЗКОТЕРАПІЯ



Споконвіків серед українців побутує думка – без ременя дитину не виховати. Такі солдатські методи стали справді популярними, і навіть сьогодні в інтелектуально розвиненому суспільстві поширені серед багатьох. Натомість, за кордоном вже багато років пропагують виховання дітей без застосування фізичного чи морального тиску. Наразі це віяння стає популярним і серед українських батьків.

Казка - мова, яку розуміє дитина

Казкотерапія – це спосіб об’єктивізації проблемних ситуацій, іншими словами, це створення особливої казкової атмосфери, яка робить мрію реальністю, огортає все навколо передчуттям дива, допомагає дитині боротися зі своїми страхами і вийти з неї переможцем, а головне – надає малюку почуття вневненості й захищеності.

Чи не найцікавішим методом виховання дитини можна назвати казкотерапію. Коли утворюють зв’язок між сценарієм казки та поведінкою людей у реальному житті. Дитина, беручи приклад з улюблених героїв, ототожнює і себе з ними, врешті, робить висновок, як правильно чинити.

Казка може стати чудовим інструментом для педагога, психолога, батьків, із її допомогою легше знайти спільну мову з дитиною. Дорослим це необхідно, адже вони часто не можуть зрозуміти власних малят.

Про казкотерапію прочитала в одному з журналів для матері й дитини. Спершу недооцінила цей метод, та згодом переконалася, що він насправді дієвий, до того ж цікавий для дитини, – ділиться досвідом чернівчанка, мати трирічного Дмитра Олена Маркович. Його суть в тому, що коли дитина не хоче чогось робити, або чинить неправильно, не сварити, не змушувати її і тим паче не застосовувати силу, а вигадати казку, в якій герой дуже схожий на ваше маля і потрапив в аналогічну ситуацію, з якої виходить прийнявши правильне рішення. Дитина обов’язково поставить себе на місце героя і надалі намагатиметься наслідувати його вчинок. Наприклад, мій син був дуже сором’язливим і через це не вітався з продавчиною в магазині, вона його виховувала, та це не діяло. Тож я вигадала казку, що в нашого котика є друг зайчик, і ось вони разом пішли в магазин і так гарно привіталися з продавчиною, що вона їм дала найсмачніші цукерки. Почувши цю просту казочку мій Дмитрик відразу зробив висновок і сказав, що тепер, як котик із зайчиком, буде гарно вітатися. Найголовніше в цьому, що дитина самостійно приймає рішення. Спочатку здається, що вигадувати казки важко, та не треба надумувати щось особливе.

Як створити терапевтичну казку

1. Необхідно обрати героя, близького дитині за статтю, віком, характером, щоб навіть його ім'я було схожим.

2. Описуємо життя героя у казці так, щоб дитина знайшла схожість зі своїм життям.

3. Відтворюємо в оповіді проблемну ситуацію, відповідну до реальної, яку переживає дитина.

4. Шукаємо з героєм способи розв'язання проблеми супроводжуємо коментарями, показом ситуації з різних поглядів.

5. Робимо висновок, долучаючи до цього дитину.

Снігові замети не завадили чернівчанам відзняти новорічну музичну казку

Напевно, багато батьків не повірять, що таким ліберальним методом, як казкотерапія, можна виховати дітей. Це, можливо, вимагає зусиль, витрачання часу. Проте це ідеальний варіант сформуванню малюка гармонійним, навчити його самостійно приймати рішення. Маючи таку моральну підготовку, дитині буде легше прижитися в соціумі, в дитсадку та школі. Чимало всесвітньо відомих казкарів написали свої шедеври спочатку для своїх рідних дітей.

В процесі роботи з казкою слід дотримуватися наступних принципів казкотерапії.

Перший принцип казкотерапії – донести до свідомості дитини інформацію про базові життєві цінності у доступному, ненав'язливому, цікавому для неї вигляді.

Другий принцип казкотерапії – принцип Життєвої Сили, що є необхідною умовою для позитивних змін. На підставі другого принципу вихователь і психолог роблять усе можливе, щоб дитина вчилася знаходити і відновлювати власну Життєву Силу. Казки, які ми складаємо або добираємо, обов'язково зміцнюють віру дитини у власні сили, несуть позитивну життєву програму.

Третій принцип – принцип багатогранності, що розглядає будь-яку життєву ситуацію і казкову історію як кристал із безліччю граней або пиріг із безліччю шарів. Бачення цього дає можливість розширюватись світогляду дитини.

Четвертий принцип – зв'язок між реальностями, де, пізнаючи психічну реальність дитини, психолог допомагає їй взаємодіяти в соціальній реальності. Робота з ляльками дає змогу вдосконалювати і проявляти ті емоції, які дитина зазвичай, із певних причин, не може собі дозволити і проявити.

Функції казкотерапії

Казки мають вагоме значення у вихованні та розвитку дітей, виконуючи різні функції:

- діагностичну;
- прогностичну;
- виховну;
- коригувальну.

Залежно від того результату, який необхідно отримати, ставиться певна мета і вже після цього добираються казки, основні функції яких могли б допомогти з реалізації мети.

Діагностична функція відіграє важливу роль на первинному етапі казкотерапії. Вона дозволяє визначити стан дитини і поставити основну мету для подальшої роботи.

Прогностична функція казок полягає в тому, що ми можемо побачити не тільки сьогодення людини, але і заглянути в її майбутнє. Цієї мети ми можемо досягти, аналізуючи казки разом із дитиною, даючи відповіді на її запитання. У кінцевому результаті завдяки цій функції нам відкриються особливості поведінки дитини, бачення нею навколишнього світу і стратегії своєї подальшої поведінки.

Виховна функція допомагає нам за допомогою простих сюжетів і яскравих, барвистих образів навчити дитину простих істин, виховати в ній якості та властивості особистості, що потрібні їй в певний момент для розв'язання ситуації, що склалася, і знадобляться в подальшому житті.

Коригувальна функція є тим кінцевим результатом, який ми хочемо отримати наприкінці казкотерапії. Вона полягає в заміні «небажаної» поведінки на необхідну. Саме за допомогою корекції в стані та поведінці дитини спостерігаються зміни на краще.

Народний фольклор

Казка про Зірочку Катруся

Допомагає дитині позбутися сором'язливості, бути привітною.

Жила на небі маленька Зірочка Катруся. Вона дуже бажала побачити інші планети. Але вона була така маленька, що матуся її не відпускала, а казала: «Ти, донечко, поки ще дуже маленька і не можеш подорожувати сама. Почекай, всьому свій час».

Врешті, Зірочка стала дорослою і вирушила в подорож. Вона летіла та дивилася на інші планети. Один раз потрапила Зірочка на землю. Вона спустилася на галявину в гаю, і раптом біля неї впав дуже гарний Лебідь. Його пір'я було золотим від сонця, а очі сповнені осяйним світлом. Але в Лебеда була тяжка рана, його поранили мисливці з рушниць.

Зірочка відразу почала доглядати його. Лікувала вона його довго. Коли Лебідь одужав та полетів, він подарував Зірочці усмішку. Вона була чарівною. З того часу, коли Зірочка усміхається комусь, то він стає добрим і щасливим. То був Лебідь щастя.

Коли Лебідь полетів, Зірочка вирушила далі. Вона побачила пораненого Зайця та усміхнулася йому. Зайчєня відразу одужало. У гаю Зірочка побачила зламану бурею осіку. Вона усміхнулася їй і вона завітла, і зламані гілочки зрослися. Так Зірочка літала по всій землі і всім усміхалася. І всі, кого вона зустрічала, ставали здоровими і щасливими.

Ось що може зробити лише одна добра, щаслива і чарівна усмішка.

Про Попелюшку Маринку

Ця казка навчить дитину (дівчинку) не плакати і не засмучуватися, якщо її образили.

«Попелюшка Маринка коли була маленька, спілкувалася з одним хлопчиком – Маленьким Принцом. І він одного разу її штовхнув. Попелюшка подивилася на хлопчика і сказала: «Ти хороший хлопчик! Тільки з дівчатками так чинити не можна. Не роби так більше», – і чарівно усміхнулася. Тоді Маленькому Принцу Попелюшка дуже сподобалася, і він захотів з нею дружити і давав їй всі свої іграшки. І навіть робив все, що бажала Попелюшка. Вона

говорила: «Пострибай» – він стрибав. А Попелюшка привітно усміхалася».

Тренінги з казкотерапії

Вправа «Казкова галерея»

Напевно не має людини, яка б не любила казку. Ті з нас, хто не цікавиться класичними варіантами казкових історій, дивиться бойовики, фільми жахів, читають детективи, любовні романи, фантастику. Але що це, як не сучасні казки?

Люди обмінюються історіями. Для того, щоб їх розповісти й послухати, ми збираємося за святковим столом, дивимося телевізійні шоу.

Я пропоную вам згадати ту казку, яка подобалася вам у дитинстві! І по черзі назвати свою казку, сказати, що вам в ній запам'яталося найбільше? (кожен учасник висловлює свої думки).

У нас вийшла справжня казкова галерея! У ній наша любов і тепло.

Вправа «Намалюй зле обличчя»

Ні для кого не секрет, що в сучасних мультфільмах і казках є багато негативних персонажів. Їхня поведінка на екрані агресивна, часто деструктивно впливає на психіку дитини. Подолати страх і негативні емоції можна за допомогою малюнка.

Зараз я пропоную кожному з вас намалювати на аркуші паперу злого казкового героя. А тепер домалюйте щось таке, щоб цей герой став більш симпатичним і приємним для вас... (далі кожен учасник демонструє свій малюнок).

Цю методику можна використовувати для профілактики виникнення страху у дітей.

У яких же ситуаціях ця техніка може бути корисною для нас, дорослих? ... Часто трапляється так, що людина на когось дуже сердита і через певні причини мовчки терпить образу (керівник, хороший друг). Це негативно впливає на нервову систему й стан здоров'я загалом. Тому, щоб цього запобігти можна використовувати техніку «Намалюй зле обличчя».

Казкотерапія для дітей – це корисний метод виховання і психотерапії, основи якої може опанувати будь-які батьки.

Валеокорекція

Валеокорекція активізує розумову діяльність шляхом стимуляції мозкового і периферійного кровообігу. Під час заняття діти виконують 3-4 вправи для язика, очей, хребетного стовпа, вимовляючи звуки на видиху.

Вправи для язика

Вправа «Равлик»

Усміхнутися, відкрити рот, зачепити кінчик язика за нижні зуби і, не відриваючи його від зубів, вигинати спинку язика вперед.

Язик за зубами,

Спинку вигнув уперед.

- Хто це в роті розмістився?

- Равлик-молодець!

Вправа «Маляр»

Відкрити рот. Погладити широким кінчиком язика піднебіння,

роблячи рухи вперед-назад, як маляр білить щіткою стелю

Вперед-назад, це твій язик

Так піднебіння голить.

Як маляр він білити звик,

Це стінам не завадить!

Вправи для втомлених очей

Коли очі втомилися, відразу потрібно робити такі вправи:

Заплющити міцно очі, а потім розплющити їх. Повторити цю вправу 4-6 разів.

Погладжування повік протягом 1 хв. кінчиками (подушечками) пальців.

Колові рухи очима вниз. Повторити вправу 10 разів.

Витягнути вперед руку. Стежити поглядом за нігтем пальця, повільно наближаючи його до носа, а потім так само, повільно відсуваючи назад.

Повторити вправу 5 разів.

Подивитися у вікно, знайти найвіддаленішу точку і затримати на ній погляд протягом 1 хв.

На шибку наклеїти чорний квадратик, що за розмірами відповідає клітинці шкільного зошита. Прикривши одне око рукою – 30 с. дивитися на цей квадратик з відстані 30 см, а потім на 30 с. переводити погляд у далину, за вікно. Вправу треба повторювати 2-3 рази в день по 4-5 хв кожним оком.

Поводити очима за годинниковою стрілкою. Вправу роблять 2-3 рази на день, потім поступово збільшують до 12-15.

Вправи для хребта

При виконанні усіх вправ вдих робиться через ніс, рот закритий.

«Б'є годинник 12 разів». В. П. – стоячи, ноги нарізно, руки вгору, заплетені в замок. Вдихнути – В. П.; видих – нахилитися в сторону і сказати «Бом!». Повторити 12 разів.

«Ялинка наряджена». В. П. – стоячи, руки вздовж тулуба, кисті в сторони. Вдихнути – піднятися на носочки, трішки розвести руки в сторони; видихнути – поворот тулуба в сторону, напівприсісти, руки у В. П., сказати «Ах!». Повторити 3-4 рази в кожную сторону.

«Хлопавка». В. П. – стоячи на колінах, руки на ширині тулуба. Вдихнути – розвести руки в сторони, видих – опустити вниз, сплеснути в долоні, сказати «Хлоп!». Повторити 6-8 разів.

«Дує Дід Мороз». В. П. – сидячи навпочіпки, долоньки скласти «трубочкою» навколо рота. Вдихнути – В. П.; видихуючи протяжно сказати «у-у-у-у!». Повторити 6-8 разів.

РОЗДІЛ V МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ

КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ З ВАЛЕОЛОГІЇ

(старша група)

Тема: «Промінчики твого здоров'я»

Дидактична мета: Закріпити уявлення дітей про те, що найбільше багатство людини – здоров'я. Формувати потребу дбати про своє здоров'я, турботливо ставитися до свого тіла та організму, вміти його доглядати. Розповісти, що джерелом зміцнення здоров'я і запобігання хворобам є здоровий спосіб життя та безпечна поведінка у довкіллі. Дати елементарну інформацію про наявність в організмі мікроістот (віруси, бактерії, мікроби), які шкодять здоров'ю та розвивати здатність встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Довести до свідомості дошкільників, що шкідливі звички є основною причиною порушення здоров'я, формувати негативне ставлення до них.

Розвивальна мета: Розвивати бажання вести активний спосіб життя, дбати про своє здоров'я, турботливо ставитися до свого тіла та організму, вміти його доглядати. Розвивати мислення й комунікативні функції.

Виховна мета: Виховувати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я, прищеплювати інтерес до занять фізкультурою і спортом. Виховувати вміння дотримуватися загальних правил і норм поведінки в спільній колективній діяльності.

Корекційна мета: розвивати слухове та зорове сприйняття, зорову увагу, співдружність руки та ока.

Мотивація: щоб міцне здоров'я мати, треба промінці зібрати.

Попередня робота: Бесіди про правила особистої гігієни, корисні та шкідливі звички, розгляд ілюстрацій, відгадування загадок, проведення дидактичних ігор з валеології, виготовлення мила, вивчення віршів та прислів'їв про здоров'я.

Матеріал: стіл, стільці, сонечко з промінчиками, переносна дошка, тарілочка, вологі серветки, рушники, фартушки, магнітофон, мікрохвильова піч, фільтр, стакан, по 6 червоних і зелених карток, ілюстрації, мильна основа, масло обліпихи і ефірне масло, ложечки, формочки для мила, клейонка, комп'ютер, червоний м'ячик,

мішечок з предметами гігієни (гребінець, мило, зубна щітка, мочалка, носовичок тощо).

Бібліографія:

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні [Текст] - К.: Ред.журн. «Дошкільне виховання», 1999. - 63с.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» [Текст] / Наук. кер. та заг. ред. О.Л. Кононко.– 3-тє вид., випр. – К.: «Світич», 2009. – 430с.
3. Гладченко О.М., Шевцова О.А. Комплексні заняття в ДНЗ [Текст] – Х. : Вид. Група «Основа», 2008. – 269 с.
4. Навчально-виховні програми та методичні рекомендації для спеціальних дошкільних закладів для дітей з вадами зору [Текст] / уклад.: К.М.Скляр, Т.П.Свиридюк, С.В.Федоренко, Т.І.Моторна. – К.: ІЗМН, 1996. – 328 с.
5. Федієнко В.В. Вивчаємо етику та естетику без проблем [Текст] – Х. : Видавничий дім «Школа», 2002. – 32 с.

Хід заняття

I. Вступна частина

- Діти, сьогодні ми зібралися з вами, щоб поговорити про здоров'я. На яке слово схоже слово «здоров'я»? Правильно, слово «здоров'я» схоже на слово «зрастуй». Коли люди вітаються, вони бажають один одному здоров'я. Давайте привітаємося і ми.

Вихователь пропонує дітям встати в круг.

Комунікативна гра «Зрастуй»!

Діти стають в круг і по черзі приспівують фразу, називаючи ім'я дитини, якій передають м'ячик: «Зрастуй, Соня!» і так далі.

II. Основна частина

- Діти, а ви відчуваєте себе здоровими? Послухайте себе. Що таке здоров'я?

- Здоров'я – це стан організму при якому нормально виконують свою функцію (працюють) всі його органи.

- Я відкрию вам маленький секрет. Наше здоров'я можна порівняти з сонечком, у якого багато промінців. Ці промінці живуть в кожній клітинці вашого організму.

- Придивіться до сонечка, яке на дошці, чого немає у нього? Так, промінців. Якщо ми зберемо всі промінці, то наше сонечко буде

радісним, усміхненим, веселим, здоровим. І девізом нашого заняття будуть слова: «Щоб міцне здоров'я мати, треба промінці зібрати».

1. Промінчик «Режим дня».

- Діти, для того, щоб людина була завжди охайною, своєчасно їла та лягала спати, все встигала зробити, вона повинна дотримуватися режиму дня.

Гра «Плутанина».

Діти повинні розмістити сюжетні малюнки, що відображають основні моменти режиму дня, в певній послідовності.

- Молодці! Сонечко має перший промінчик.

2. Промінчик «Загартування».

- Наступний промінець нашого здоров'я ховається під серветкою. Нехай ваші руки допоможуть вам відгадати, що під серветкою лежить? (сніг)

Вихователь пропонує дітям сісти за столи, на яких знаходяться комплекти для кожної дитини, що складаються з: 1 блюдиця з льодом, 1-го з теплою водою.

Пальчиковий масаж: діти поперемінно опускають руки в емкості з теплою водою і з льодом.

Ми навчимося льодок
Між пальцями катати,
Це у школі нам допоможе
Букви рівненько писати.
Діти витирають руки.

- Діти, у мене для вас сюрприз. Я хочу пригостити вас зі снігом.

- Ви гадаєте, що сніг не можна їсти? Чому? Тоді давайте проведемо дослід.

Дослід зі снігом.

Розтопити сніг і профільтрувати воду, розглянути фільтр. Діти повинні зробити висновок, що їсти сніг шкідливо та небезпечно для здоров'я.

- Давайте разом вирішимо, коли лід і сніг корисні, а коли шкідливі для здоров'я людини.

- А вам подобається загартовуватися? Назвіть, які ви знаєте процедури, що допомагають загартувати організм. (*Повітряні та сонячні ванни, обтирання тіла мокрим рушником, обливання холодною водою, миття ніг прохолодною водою і т.д.*)

Повітря, сонце і вода –
Для всіх хвороб просто біда.
Тож гартуватись, друже, слід,
Щоб врятуватись від бід.

На сонце личко підставляй,
Водою тіло обливай,
Морозу, холоду не бійся,
А для сміливості ти смійся.

- Недарма народна мудрість говорить: «Сонце, повітря та вода – наші найкращі друзі!» Пам'ятайте завжди про це. Ось, сонечко має другий промінчик.

3. Промінчик «Спорт».

- Що ще корисне для нашого здоров'я знає Рита:

Фізкультура, вправи, спорт –

Всім болячкам засторога.

Глибше дихай! Рівно стій!

Дай усім хворобам бій!

- Так, щоб зміцнити свій організм та не хворіти треба займатися спортом.

Фізкультхвилинка.

- Ось, сонечко має третій промінчик.

4. Промінчик «Їжа».

- Що ще корисне для нашого здоров'я підкаже Соня:

Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,

Вживати поживне і тільки корисне.

Не їсти надміру, не шкодити тілу

І пам'ятати про вітаміни.

- А де ж найбільше вітамінів? (*овочі, фрукти*). А якими їх треба вживати? Так, мити треба.

- Ось, сонечко має четвертий промінчик.

5. Промінчик «Звички».

- Ми дуже часто повторюємо слова: звикати, звичка. Що ж означає слово «звичка»? Це такі дії, які ми робимо доволі часто чи навіть постійно. Не замислюючись над ними. У кожної людини є свої звички, вони бувають гарні, погані і навіть шкідливі. Багато звичок можуть впливати на здоров'я людини.

- Які звички зберігають наше здоров'я? (*загартування, заняття спортом, вживання вітамінів та ін.*)

- Звички, що наносять шкоду здоров'ю називаються шкідливими. Які шкідливі звички бувають у людей?

Гра «Корисно-шкідливо».

Вихователь називає звички, діти сигналізують картками: зелена картка – корисно, червона картка – шкідливо.

- Виконувати ранкову гімнастику;
- Дотримуватись режиму дня;

- Гризти нігті;
- Мити руки з милом;
- Довго дивитися телевізор;
- Їсти овочі та фрукти;
- Чистити зуби;
- Смоктати палець;
- Сутулитися;
- Займатися спортом;
- Їсти багато солодощів;
- Загартовуватися;
- Читати лежачи;

- От і виходить, що треба стежити за своїми звичками, набувати гарних і позбуватися поганих. Ось, сонечко має п'ятий промінчик.

6. Промінчик «Гігієна».

Дидактична гра «Для чого це потрібно».

Діти по черзі дістають з мішечка предмети гігієни, називають їх та розповідають для чого вони потрібні, останнє дістають мило.

- Як ви гадаєте, чи завжди треба мити руки з милом? Щоб переконати вас, пропоную переглянути мультфільм. А спочатку зробимо зарядку для очей.

Перегляд мультфільму «Віруси та мікроби»

- Тепер ви знаєте, чому потрібно мити руки з милом, а щоб вам більше подобалося це заняття пропоную виготовити разом зі мною індивідуальне мило.

Виготовлення мила.

Діти додають до готової мильної основи масло обліпихи і ефірне масло та розкладають у формочки для подальшого висихання.

- Ось, наше сонечко має шостий промінчик.

III. Підсумкова частина.

- Ми знайшли з вами всі промінчики. Тепер наше сонечко тепле, ласкаве, веселе та здорове. Давайте згадаємо, як називався кожний промінчик нашого здоров'я. Що допомагає людині бути здоровою? Якщо людина виконує все це, про неї говорять, що вона веде здоровий спосіб життя! Повторимо всі разом.

- Також, ми сьогодні з'ясували, що бувають шкідливі й корисні звички. Які звички називають корисними? Які звички називають шкідливими?

- Отже, гарні звички можна й потрібно в собі розвивати. Треба вести такий спосіб життя, щоб не здобувати шкідливих звичок. Не мати шкідливих звичок допоможе сила волі.

Друже, щоб здоровим бути, треба навичок добути,
Про здоров'я піклуватись, перш за все – не лінуватись
І здружитися зі спортом, рідко ласувати тортом.
Воду крижану не пити і ніколи не палити,
Щоб знешкодити мікроб, руки мий щоразу чисто.
Не забудь щоденно їсти овочі та фрукти різні –
Всі вони тобі корисні.
Вранці й ввечері, мій любий.
Завжди-завжди чисти зуби.

Кокорєва Лариса Володимирівна,
вихователь І к., «Старший вихователь»
ЗДО № 6 «Крунк», м. Славутич

КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ З ВАЛЕОЛОГІЇ «ЧИСТОТА – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я» (II молодша група)

Тема: «Чистота – запорука здоров'я»

Мета: Вчити дітей стежити з дитинства за своїм здоров'ям, бути охайними, завжди користуватися милом, зубною щіткою та пастою, вранці умиватися, займатися фізкультурою, дати дітям уявлення про хвороби, та причини їх появи, виховувати організованість, розвиток словника дітей.

Хід заняття

Діти заходять в ігрову кімнату для того щоб провідати хвору ляльку. Вихователь звертає увагу дітей на ліжку, в якій вона спить, а потім розповідає про те, що лялька захворіла через свою неслухняність. Вона не слухала свою бабусю, яку звали Гігієна. Їла немиті фрукти і овочі, з немитими руками сідала за їжу, не чистила вранці зуби, завжди ходила неакуратною і була зовсім неохайною замазурою. Вона взяла яблуко немитими руками і з'їла його, у наслідок чого у неї заболів живіт. Тепер вона дуже погано себе почуває.

Питання до дітей: Завжди ви мите руки перед їжею ?

- Що треба зробити, щоб не захворіти ?

- Що треба робити, коли живіт вже заболів, або погано себе почуваєш ?

Вихователь пропонує покликати лікаря, зателефонувати – 03.

З'являється лялька – лікар, дає ляльці, що занедужала, різні ліки, мікстури, та розповідає, як погано хворіти і що треба робити, щоб цього не сталося.

Лялька – лікар пропонує подивитися на руки дітей через чарівне скло, яке збільшує предмети в кілька разів. Діти дивляться і роблять висновок, що у деяких з них руки брудні.

Вихователь показує малюнки із зображенням мікробів і розповідає про те, що їх можна побачити тільки у тому разі, якщо чарівне скло змогло б ще більш збільшувати предмети.

Діти разом з вихователем роблять висновок, що треба мити руки, щоб ці страшні мікроби не попали у шлунок.

Вихователь звертає увагу дітей на те, що лялька Катерина дуже сумна і що треба її розвеселити, пограти у яку-небудь гру, розповісти віршик і, водночас, зробити фізкультхвилинки, щоб усі були міцними і здоровими.

Фізкультхвилинка:

Раз! Два! Всі присіли, потім вгору підлетіли.

Три! Чотири! Нахилились! Із струмочка дружно вмились.

П'ять! Шість! Всі веселі – крутимось на каруселі.

Сім! Вісім! В поїзд сіли, ніжками затупотіли.

Дев'ять! Десять! Відпочили і на стільці дружно сіли.

- Гра – танок «Потанцювати становися!»

- Діти разом та індивідуально читають пам'ятку “Водичка, водичка, вмий моє личко!”

Після відпочинку діти знайомляться з художнім твором К. Чуковського «Мойдодир» і розглядають ілюстрації до цього твору.

Після ознайомлення вихователь бесідує з дітьми за змістом.

Питання до дітей:

- Чому від хлопчика всі речі втекли?

- Хто з'явився з опочивальні ?

- Що він зробив ?
- Чому хлопчик утік від Мойдодира ?
- Кого він зустрів на вулиці ?
- Чому крокодил розсердився на хлопчика ?
- Чому всі речі повернулися, коли хлопчик умився ?
- Чому треба митися, чистити зуби та бути охайними ?

Діти разом з вихователем роблять висновок і бажають ляльці Катерині скоріше одужати і виходять з ігрової кімнати

КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ З ВАЛЕОЛОГІЇ

(середня група)

На тему: «Подорож по країні здоров'я».

Мета: Вчити дітей здійснювати контроль за додержанням особистої гігієни: закріплювати навички догляду за чистотою тіла (миття рук, ніг, обличчя тощо), зубів, стежити за зачіскою. Виробляти навички правильної постави. Дати дітям можливість уявляти і висловлюватися. Закріпити назви і призначення лікарських рослин. Виховувати у дітей любов і повагу один до одного і до всього прекрасного.

Матеріал: скринька з речами, які потрібні для догляду за шкірою, волоссям, зубами, лікарські рослини. Беруть участь: бабуся, Незнайко, Фея, дід Мудрило.

Попередня робота: вивчення загадок, прислів'їв, легенд про лікарські рослини, бесіди про особисту гігієну, про поставу, спостереження різних випадків.

Хід заняття:

Діти, сьогодні у нас незвичайне заняття. Ми з вами вирушаємо у подорож до діда Мудрила. Але, щоб до нього потрапити, у нас на шляху буде немало різних пригод. І тому, перш ніж ми вирушимо у дорогу, нам треба попросити Ангела – охоронителя, щоб допоміг нам подолати цей шлях.

Ангеле Божий, охоронителю мій,
Завжди на сторожі, біля мене стій,
Від зла людського в час лихий укрій,
Кожної днини, кожної миті,
Будь охороною тіла й душі.

Тепер, я думаю, можемо вирушати в дорогу. Але кого нам запитати, якою дорогою іти. Он, недалечко, є хатинка, в ній живе бабуся. І ми в неї все запитаємо.

Підходимо до бабусі.

Доброго дня, бабусю. Якою дорогою нам треба йти, щоб потрапити до діда Мудрила?

Я вам, діточки, покажу тільки тоді дорогу, коли ви відгадаєте загадку і розкажете прислів'я про здоров'я.

Прислів'я

Найбільше багатство, це здоров'я.

Було б здоров'я, все інше наживеться.

Як нема сили, то й світ немилий.

Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий.

Без здоров'я нема щастя.

Весела думка – половина здоров'я.

Здоров'я маємо, не дбаємо, а втратимо, плачем.

Сонце, повітря і вода, наші найкращі друзі.

Здоров'я дорожче за багатство.

Загадка.

Двоє дивляться, а двоє слухають. (очі, вуха)

Молодці, діти, багато ви знаєте, тепер можете вирушати далі. Ви потрапите до феї Краси, і вона покаже вам дорогу.

Діти підходять до Феї і питають, як знайти дорогу до діда Мудрила.

Я вам покажу дорогу тоді, коли ви відгадаєте, що є в моїй чарівній скриньці, і для чого всі ці речі призначені.

Фея відкриває скриньку і виймає рушничок і мило.

Для чого нам ці речі?

Чому потрібно доглядати за шкірою?

Коли треба мити руки?

Якою водою добре вмиватися?

Фея виймає зубну щітку і пасту.

Для чого потрібні ці речі?

Як доглядати за зубами?

Зуби чистити треба вранці і ввечері, не користуватися чужою зубною щіткою, почистивши зуби щітку промиваємо і ставимо у склянку, вверх голівкою. Не можна колупати зуба голкою чи шпилькою, а необхідно користуватися зубочисткою. Після їжі потрібно полоскати рот теплою водою.

В мене щітка зубна

Подивіться, ось вона.

Зверху вниз і навпаки

Чищу зуби залюбки.

Діти, коли заболів зуб, що треба робити?

Треба лікувати, або рвати зуб.

Гумореска.

Йшов якось-то Гриць селом,

А дружки питали:

- Що, брат, боляче було,

Коли зуба рвали.

- Ні, - відказує Грицько, -

Не дуже боліло.

- Так чого ти так кричав

В лікаря щосили?

- Та то ж лікар так кричав,

Бо я став брикатися,

Щипці йому поламав

І вкусив за пальця.

Фея виймає гребінець

Для чого гребінець?

Для чого ми причісуємося?

Чи можна волосся чесати в різні боки?

Чи можна вплітати тісно стрічки?

Чи треба хлопцям носити довге волосся?

Хто покаже, як правильно треба чесати волосся?

*З цим завданням ви впоралися добре. Зараз ви можете йти
прямо і потрапите до Незнайка.*

Незнайко сидить, згорбившись, і щось малює.

Доброго дня, Незнайку. Що ти там робиш?

Малюю, малюю і щось нічого в мене не виходить.

А ти, Незнайку, неправильно сидиш за столом.

Діти показують, як треба сидіти за столом.

Незнайку, а ну пройди по кімнаті, чи ти вмієш правильно ходити? Я так і знала, що в тебе неправильна постава.

Діти, розкажіть Незнайці, що треба робити, щоб була правильна постава.

Не горбитися, голову тримати прямо, плечі трохи відвести назад. Ще треба займатися фізкультурою.

Діти запрошують Незнайку на гімнастичні вправи.

З фізкультурою ми дружим,

Фізкультуру любим дуже

Раз, два, три, чотири

Чути з нашої квартири (*ходьба на місці*).

Дружно руки підіймайте,

Все прекрасно, опускайте.

Нахиліться, розігніться,

Станьте прямо, усміхніться.

Руки вже за головою,

Тож дивись перед собою.
Випрямляємо хребет,
Лікті зводимо вперед.
Мов метелики літаєм,
Крильця зводим, розправляєм.
Будем спортом ми займатись,
Будем сили набиратись.
Хай мужніє наше тіло,
Хай мужніють наші ноги,
Хай мужніють наші руки,
Щоб усі були здорові.
Незнайку, послухай вірш про хлопчика, який не хотів
займатися фізкультурою.

Щось із Юрою не те, бо чомусь він не росте.
Він у нас такий маленький, хворобливий і тоненький,
Мов замочене курча,
Одноліткам до плеча.
Та чи знаєте ви те,
Чом наш Юра не росте?
Я питаю, – звідки Юра?
- Я тікаю з фізкультури.
Незнайко говорить, що буде робити так, як навчили його діти.

Звертає увагу дітей на хатину, яка стоїть поблизу.
Діти, гляньте, може це і є хатина дідуся Мудрила.
Всі підходять і бачать засушені трави.
Які ви бачите тут трави?
Для чого вони?
Який чай п'ємо, коли болить живіт?
Що ми прикладаємо, коли розіб'ємо коліно чи поріжемо палець?

А хто допомагає рости цим травам?
Діти, давайте постукаємо до хатинки, може тут хтось є?
Виходить дід Мудрило
Доброго дня, дідусю. Нарешті ми до вас потрапили.
Заходьте у мою світлицю. Що ви хочете від мене дізнатися?
Та ось ми бачили багато лікарських рослин, але всіх ми не знаємо і ще хочемо дізнатися, як і коли їх збирають, де і як треба сушити, як їх вживати. А найбільше нас цікавить, від чого походять їх назви.

Дід Мудрило розповідає про лікарські рослини, розповідає легенди і запрошує дітей на чай.

Діти п'ють чай, впізнають за запахом і смаком, з яких трав він заварений. Після всього дякують дідусеві.

Нам час уже додому повертатись,
Хоч як нам приємно у цьому домі,
Та будьте щасливі усі і здорові:
А ми не минемо вже вашого дому
На пам'ять про зустріч даруємо вам,
Веселі мелодії райдужних гам.

Звучить весела музика і діти виходять від діда Мудрила.

Подорож у світ лікарських трав

Мета: Закріпити вміння впізнавати і вірно називати лікарські трави (5-6 видів). Розширювати знання дітей про користь і застосування лікарських трав.

Словникова робота: відвари, настій, лікарські рослини.

Попередня робота: Екскурсія по екологічній стежці навколо дитячого садка. Збір лікарських рослин, підготовка до їх використання. Бесіда про лікарські рослини. Вивчення віршів, загадок.

Матеріал: Сухі пучки лікарських рослин, пакети з травами, брикети, настойки.

Хід заняття:

Діти сидять півколом. Перед ними дошка з картинками лікарських рослин. На столах лежать сухі гілочки, пучки, брикети, коробки і пакети з лікарськими травами.

Чути стук в двері. Входить Колобок з корзиною.

Колобок. Добрий день, діти! Я котився по полях, лугах, дорогах. Зібрав багато лікарських рослин, як вони називаються, не знаю. Допоможіть мені.

Вихователь. Діти, давайте допоможемо Колобку і назвемо рослини, які він зібрав.

(Вихователь бере з корзини рослини, показує їх дітям, вони називають: ромашка, деревій, мати -й- мачуха, материнка, кропива).

Вихователь. А зараз Колобок, ми тобі розповімо вірша, якого недавно вивчили. Діти, як його назва? (Что растет?)

На лугу растет ромашка,
Лютик едкий, клевер-кашка,
Что еще?
Гвоздика, смолка, колокольчик,
Хвоц – как елка.
А еще?

Подорожник, васильки,
Грамофончики - вьюнки,
Еще много разных травок
У тропинок, у канавок.
И красивых, и пушистых!
Разноцветных и душистых!

Вихователь. Хто знає, як треба зберігати трави? (в брикетах, пакетах, коробочках в сухому вигляді). Що можна приготувати з сухих рослин? (настойки і відвари).

Вірно, сухі рослини пакують в пакети (показує), коробочки (показує), або пресують в брикети (демонструє). Потім їх відправляють на склади, в аптеки, де вони зберігаються в добре провітрених приміщеннях. Дома їх потрібно тримати в сухому місці, оберігаючи від прямих сонячних променів.

А тепер пограємо в гру «Назви і розкажи». Послухайте її правила. Перед вами лежать лікарські рослини (сухі і намальовані на картинках). Я покажу вам одну з рослин, а ви повинні все про неї розповісти. Назвати місце, де вона росте (на узбіччях доріг і стежок, в полях, лугах, лісах, ярах, біля струмочків); час збору і заготівлі і використання у медичних потребах, наприклад, квіти: збирають влітку, *подорожник* (тільки листочки без ніжок) – весною і на початку літа; *кульбабу* (всі частини рослини) – коли вона цвіте; *кропиву* – весною, коли вона тільки-тільки виростає; *лопух* (коріння) – протягом всього літа; *материнку і деревій* (верх стебла з квітами) – теж протягом літа. Можна розповісти, при яких захворюваннях використовується та чи інша рослина і в якому вигляді. Наприклад, відваром ромашки або календули полощуть горло під час ангіни; листям подорожника лікують рани, прикладаючи до хворого місця; з душиці і м'яти заварюють заспокійливий чай; для покращення апетиту п'ють відвар деревію; весною, коли організму не вистачає вітамінів рекомендується пити відвар шипшини і т. д. (Вихователь вислуховує дві – три розповіді дітей).

Вихователь. Діти, ви напевно втомилися сидіти? Давайте влаштуємо фізкульт – хвилинку і пограємо в «кульбабки». Повторюйте за мною рухи:

Дощик поливає, сонечко пригріває, кульбаби на поляні ростуть, стають все більшими. (Діти тихо встають).

Тут налетів вітер, став подувати на кульбаби. (Діти розкачуються піднятими догори руками).

Вітер подув ще сильніше. (Діти розбігаються в різні сторони і бігають на носочках).

Раптом з голівок кульбаб полетіли білі легенькі парашутики. (Діти присідають).

Там, де впали парашутики, знов будуть рости кульбаби. (Діти встають).

Діти, хто знає вірш про кульбабу? (Відповіді дітей).

Носит одуванчик белый сарафанчик.

Вырастет, нарядится

В беленькое платье,

Белое, воздушное, ветерку послушное.

Відгадайте загадку:

Росла біленька кулька, подув вітер – кулька полетіла. (Кульбаба).

Хто ще знає загадки про кульбабу? (Відповіді дітей).

Вихователь. Хто згадає правила поведінки під час збору лікарських трав?

Приблизні відповіді дітей. Не можна брати багато рослин. Коли збирають лікарські рослини, не треба намагатися їх всі зібрати в тому місці, де ви займаєтеся збором. Частину залишають у природі, щоб рослини продовжували розмножуватися.

Деякі лікарські рослини через те, що їх збирали великими партіями, зовсім зникли в природі, або їх залишилося дуже мало. Це – первоцвіт, валеріана, плавун... Їх зовсім не треба збирати. Краще всього робити заготовки подорожнику, пижми, деревію.

Під час збору не можна ласувати ягодами, плодами, коріннями.

Після збору лікарських трав обов'язково помийте руки.

Вихователь. А тепер послухайте опис рослин.

Листочки візерунчасті, голівка біла. Використовують відвар, коли болить горло (ромашка).

Росте біля доріг, насіння йде в стрілку. Застосовується для зупинки крові з ран (подорожник).

Росте на клумбах. Квіточки жовті або жовтогарячі. Застосовують під час ангіни, а також для промивання ран (календула).

Вихователь. Діти, назвіть ще раз Колобку рослини, які він зібрав. Скажіть чому їх називають лікарськими. (Тому, що використовуються для лікування різних хвороб).

Педагог пропонує дітям випити напій «Козацький чай», до складу якого входять всі названі рослини і пригощають Колобка. Ще раз повторити, які рослини входять до «Козацького чаю».

Вітаміни – наші помічники

Мета: Поглибити знання дітей про те, що в кожному продукті є вітаміни, їх значення та лікувальні властивості для здоров'я людини. Розвивати мовлення, увагу, мислення, пам'ять шляхом причинно-наслідкових запитань та розвиваючих ігор. Виховувати дбайливе ставлення до природи, бажання та уміння піклуватися про своє здоров'я.

Матеріал: карта і схеми лабіринтів, карти з малюнками, магнітофон, овочі: капуста, цибуля, морква, картка з ягодами і фруктами, загадки, 4 скриньки; лимон, риба, часник, яйце, овочеві та фруктові салати.

Попередня робота: розучування прислів'їв про здоров'я, бесіди про лікувальні властивості овочів, фруктів, спостереження.

Хід заняття:

Розгляд глобуса. Що зображено? Якими кольорами позначено глобус? Що означає кожен колір?

Що на землі найдорожче? (життя)

Що потрібно людині для того, щоб жити?

Що таке здоров'я? Яка здорова людина?

• Усе найцінніше, що має людина – життя, здоров'я, довголіття – все йде від землі – матінки. Тому даремно кажуть: «Будь здорова як вода, а багата, як земля».

Як ви розумієте це прислів'я?

Які ще прислів'я про здоров'я знаєте?

«Було б здоров'я – все інше наживеш».

«Найбільше багатство – здоров'я».

«Без здоров'я нема щастя».

Що потрібно людині для того, щоб бути здоровою?

Що означає «добре харчуватися»? Що треба їсти? (м'ясо, рибу, овочі...)

Заходить Хворулько, приносить схему, жаліється на здоров'я...

• Діти, давайте допоможемо Хворульці відшукати дорогу до ліків, які приписав йому лікар. По схемі ми помандруємо в чарівний світ вітамінів, тому що вони найкращі помічники людини. Хто допоможе знайти доріжку?

Індивідуальні схеми і по можливостям дітей розгляд овочів

Морква. Що це? Що знаєте про моркву? Яка на смак? Для чого вирощують? Чим корисна? Хто знає загадку? (зір, нежить...) Цибуля..... – ... – ... – ... (нежить, зуби, наживи, грип)

Капуста. Що відомо про капусту? Для чого потрібна? Що з неї роблять? (температура, глисти)

Як одним словом можна назвати? (овочі)

• Якщо хочете бути здоровими, то їжте ці овочі і наберетесь сили. А ще багато вітамінів є в інших продуктах. Але для того, щоб знати, що це за продукти, ви повинні виконати завдання.

«Склади слово по перших звуках картинки»:

М'ЯСО, МОЛОКО, ГОРІХ, СТІЛ.

Які страви з них виготовляють? Чи все це продукти? Чому ні?

Що таке стіл?

Розминка:

Що таке фрукти, ягоди?

Які ягоди, фрукти знаєте?

Де ростуть ягоди?

Хворусько: «Казав мені лікар, що є десь родина ягідна і фруктово-вітамінна, лагідна. Що дуже всі вони смачні і мають сили чарівні». (Розглядає картку)

Про такі чарівні вітаміни я загадаю загадки, а ви по таблиці, називаючи ряд і стовпчик, скажете, де захована відгадка:

Суничка: Узеленому лісочку,

Під мережаним листочком

Червоніє невеличка

Спіла ягідка...(хто з'їсть літом 1 літру суніць запасеться на цілу зиму вітамінами)

Калина: У вінку зеленолистім,

У червоному намисті

Задивилася у воду

На свою чарівну вроду... (температура, тиск, шкіра)

Яблуко: Я красиве, чарівне,

Всі ви любите мене

Той, хто гілочку торкне,

Струсить з дерева мене... (зуби, живіт...)

Малина: Я червона, я солодка.

В лісі, в саду я расту

Від простуди всіх лікую. (простуда, горло...)

Чарівні скриньки. Гра „Відгадай за описом”: лимон, часник, риба, яйце. (Діти описують, пояснюють чим корисні).

• Ми сьогодні з вами говорили, як багато вітамінів в овочах і фруктах, яку користь вони приносять для здоров'я людини, які страви можна приготувати. А зараз будемо дегустувати овочеві та фруктові салати. Ви повинні на смак визначити з яких продуктів салат.

Гра «Відгадай на смак».
Всі вітаміни смачненькі
І солодкі, і кисленькі.
Їжте, діти, їх охоче
Кожен, хто коли захоче.
Щоб були ви здоровенькі
І красиві й рум'янькі,
Щоб росли міцними й дужими,
До хвороб були байдужими.

Але, щоб овочі і фрукти містили багато вітамінів, про них треба піклуватися і в саду, і на городі. Тож поливайте городину і садовину у спеку, виполюйте бур'яни, а на деревах і кущах не ламайте гілок. Бережіть усе, що росте на матінці – Землі.

Джерело: http://doshkolnik.org/templates/akowinterportal/images/bottom_snow.jpg

ПРИСЛІВ'Я ТА ПРИКАЗКИ ПРО ЗДОРОВ'Я

Без здоров'я немає щастя.
Веселий сміх – це здоров'я.
Доки здоров'я служить, то людина не тужить.
Було б здоров'я, а все інше наживемо.
Бережи одягу знова, а здоров'я змолоду.
Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
Весела думка – половина здоров'я.
Глянь на вигляд і про здоров'я не питай.
Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.
Здоровому все на здоров'я йде,
Здоров'я більше варте, як багатство.
Здоров'я за гроші не купиш.
Здоров'я – найдорожчий скарб.
Іржа залізо їсть, а чоловіка – хвороба.
Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.
Сміх краще лікує, ніж усі ліки.
Здоров'я – всьому голова.
У кого що болить, той про те й гомонить.
Хворому і мед гіркий.
Часник сім хвороб лікує.
На живому все заживе.
У ворожки лікуватись – без здоров'я зостатись.

ІГРИ ПРО ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКАМ

Дидактичні ігри з ОБЖД «Здоров'я людини» для дітей дошкільного віку Я – людина

«Вмію - не вмію» (молодший дошкільний вік)

Цілі: акцентувати увагу дітей на уміннях і фізичних можливостях свого організму; виховувати почуття власної гідності.

Ведучий кидає м'яч і вимовляє: «Я вмію» або «Я не вмію». Дитина, піймавши м'яч, продовжує фразу, пояснивши, чому він не вміє або вміє. Наприклад: «Я вмію бігати, так як у мене є ноги. Я не вмію літати, тому що в мене немає крил».

«Вгадай, хто покликав?» (Молодший дошкільний вік)

Цілі: тренувати органи слуху і активізувати увагу і слухову пам'ять дітей.

Ведучий, стоячи спиною до дітей, дітям, повинен визначити по голосу, хто його покликав. У випадку правильної відповіді місце ведучого займає дитина, чий голос був визначений.

«Знайди пару» (молодший дошкільний вік)

Мета: підбирати пару до предмету по тактильним відчуттям із зав'язаними очима.

Обладнання: гудзики, кубики, яблуко, олівці, дрібні предмети.

Вибравши собі предмет, дитина повинна із зав'язаними очима вибрати з купки точно такий же. В кінці гри ведучий просить пояснити, що допомогло дитині правильно визначати на дотик різні матеріали.

«Вгадай, хто це» (середній дошкільний вік)

Мета: вчити дітей умінню подумки відтворювати образ через своє бачення людини.

Вихователь вибирає одного з дітей ведучим. Решта сідають у гурток на стільчики. Ведучий повинен, не називаючи імені, розповісти про кого - небудь із дітей: який він (вона), що вміє робити, якого кольору волосся, очі, яка особа, у що одягнений, який у нього характер. Вислухавши розповідь, діти вгадують, про кого йшла мова. Той, хто першим вгадає, займає місце ведучого.

«Що є в іграшки» (середній дошкільний вік)

Мета: виховувати в дитини самовизначення, усвідомлення свого тіла і його специфічних особливостей.

Обладнання: іграшки звірів, птахів, людини, картинки із зображенням різних людей.

Вихователь пропонує дитині порівняти себе з тією чи іншою іграшкою: качечкою, ведмедиком, клоуном, солдатиком, лялькою.

Зразкові відповіді дітей: у качечки дзьобик, а у мене носик; ведмедик волохатий, а у мене шкіра гладка; у собачки чотири лапи, а у мене дві руки, дві ноги. Солдатик і я - сміливі, я жива, а лялька, хоча і пересуваються, але все одно не жива.

«Мій портрет» (середній дошкільний вік)

Мета: навчити дітей розрізняти індивідуальні особливості своєї зовнішності: обличчя, зросту, віку.

Обладнання: альбомні листи, кольорові олівці; стенд для виставки; картинки із зображенням дітей (різних за віком, росту, зовнішності). Вихователь пропонує розглянути картинки з дітьми різного віку в ігрових ситуаціях. Запитує, якими діти себе бачать: великими, маленькими або не дуже маленькими. Діти відповідають, показують на пальцях, скільки їм років, говорять, якими вони хочуть вирости. Вихователь пропонує дітям намалювати самих себе, якими вони хочуть бути.

За малюнками дітей, виставленими на фланелеграфі, намагаються вгадати, хто на них зображений. Вихователь запитує, чи залежить від росту, яка людина, – хороша чи погана.

«Хто я?» (Старший дошкільний вік)

Мета: розширити знання дитини про себе, своє ім'я, своє прізвище, вік.

Обладнання: дзеркало; предметні картинки із зображенням тварин, птахів.

Розкажи, що ти знаєш про себе (ім'я, вік, зріст, колір і довжина волосся, колір очей, дата народження, дівчинка або хлопчик).

Розкажи, на кого ти схожий: на маму чи тата.

Чи є у тебе ознаки, які притаманні якійсь тварині, птаху?

«Садівник» (старший дошкільний вік)

Цілі: поглиблювати уявлення дитини про себе; навчити бачити індивідуальні особливості інших людей.

Обладнання: м'яч.

Діти стають в коло. Ведучий, Садівник, кидає м'яч і говорить: «Я садівником народився, не на жарт розсердився, всі квіти мені набридли, крім Даші». Далі Садівник малює словесний портрет (ім'я, вік, колір очей), Садівником стає Даша.

«Хто як на світ з'явився» (старший дошкільний вік)

Мета: закрити уявлення дітей про те, як з'являються на світ живі істоти.

Обладнання: три великі картинки із зображенням яйця, ікринки, пляшечки з молоком і соскою; дрібні картинки із зображенням людей, тварин, птахів, земноводних, комах.

Перед дітьми лежать перевернуті зображенням вниз картинки з тваринами, комахами, земноводними, людьми. Діти вибирають будь-яку картинку, повідомляють, яким чином це істота з'явилася на світ. Потім суміщають маленьку картинку з великою - із зображенням яйця, ікринки, пляшечки з соскою (для ссавців)

Гігієна та етика

«Правила гігієни» (молодший дошкільний вік)

За допомогою лічилки обирають ведучого, він виходить із групи. Вихователь із дітьми домовляється, хто і що буде зображати. Потім ведучого запрошують, діти почерзі показують навички гігієни за допомогою жестів, міміки. Ведучий повинен відгадати, що показують діти: умивання, чищення зубів, причісування, купання, обтирання.

«Естафета» (середній дошкільний вік)

Мета: формувати уявлення про предмети особистої гігієни.

Обладнання: різні іграшки, музичні інструменти, одяг, предмети гігієни.

На столах лежать різні предмети. Діти діляться на дві команди. Кожен учасник підбігає до столу, вибирає предмет, необхідний для вмивання, кладе його на піднос, повертається до своєї команди і передає естафету наступному гравцеві.

«Рівним колом» (середній дошкільний вік)

Цілі: уточнити знання дітей про предмети особистої гігієни; розвивати творчість, уяву.

Обладнання: шапочки – маски із зображенням мила, зубної щітки, шампуню, мочалки, рушники, дзеркала, гребінця.

Діти, взявшись за руки, стають в коло. У середині кола стоїть дитина, виконуючий роль мила (у нього шапочка – маска із

зображенням мила), діти рухаються хороводним кроком навколо нього і співають.

Рівним колом один за одним
Будемо весело крокувати,
Що нам мило тут покаже,
То і будемо виконувати.

Мило показує, як треба намилювати руки. Діти повторюють рухи. Потім відповідне рух показують рушник, гребінець, мочалка, шампунь.

«Пилосос» (середній дошкільний вік)

Мета: розвивати спритність, швидкість реакції, координацію рухів.

Обладнання: 4 совка для сміття, 20 малих м'ячів, 4 корзини для сміття.

Ведучий розкидає по підлозі маленькі м'ячі, четверо дітей збирають їх совком без допомоги рук. Спіймані м'ячі кладуть до кошиків.

«Як потрібно доглядати за собою» (старший дошкільний вік)

Мета: формувати навички контролю за виконанням правил особистої гігієни.

Обладнання: дзига, фішки, картки з питаннями.

Ведучий крутить дзигу, яка визначає картку з питанням. За правильну відповідь дитина отримує фішку. Виграє той, у кого виявиться більше фішок.

Питання:

1. Назви предмети, які тобі знадобляться для вмивання (мило, рушник).

2. Назви предмети, які будуть потрібні для того, щоб прийняти душ (шампунь, мило, гель для душу).

3. Як часто потрібно митися? (Кожен день).

4. Як часто потрібно чистити зуби? (Вранці і ввечері).

5. Як часто потрібно підстригати нігті? (Не рідше 1 разу на 10 днів).

6. Як часто потрібно мити вуха? (Кожен день).

7. Як часто потрібно міняти нижню білизну? (Кожен день).

«Щоб шкіра була здоровою» (старший дошкільний вік)

Мета: формувати навички контролю за виконанням правил особистої гігієни.

Обладнання: картинки, позначені червоним обідком з неправильними діями дітей.

Діти розглядають картинки, знаходять, що неправильно. За правильну відповідь дитина отримує фішку. Виграє той, у якого виявиться більше фішок.

Картинки

Дитина облизує садна, порізи.

Хлопчик в брудній білизні.

Дівчинка одягає чуже взуття.

«Хвалько» (старший дошкільний вік)

Мета: формувати навички контролю за виконанням правил особистої гігієни.

Розкажи про свою шкіру. Покажи на своє личко, свої руки, ноги і продовж: «Моя шкіра чиста, ніжна, пружна, вона допомагає мені»

«Визначення» (старший дошкільний вік)

Мета: навчити дитину давати визначення.

Про які предмети йде мова? Продовжити визначення.

Засіб для миття волосся – це ...

Однорідна маса для чищення зубів - це ...

Шматок тканини для витирання обличчя і тіла – це ...

Засоби для миття рук і тіла – це ...

Відповіді: шампунь, зубна паста, рушник, мило.

«Як берегти зуби» (старший дошкільний вік)

Мета: розповісти, що корисно, що шкідливо для зубів.

Обладнання: два площинних зуба – здоровий і хворий; предметні картинки з продуктами харчування.

На ігровому полі представлені картинки корисних і шкідливих для зубів продуктів харчування. Діти по черзі кладуть зображення хворого або здорового зуба поруч з картинкою із зображенням продуктів харчування, пояснюють свій вибір

Я і небезпечні предмети

«Знайди небезпечні предмети» (молодший дошкільний вік)

Мета: допомогти дітям запам'ятати предмети, небезпечні для життя і здоров'я; допомогти самостійно зробити висновки про наслідки необережного поводження з ним.

Обладнання: ніж, ножиці, голка, праска.

У квартирі залишаються Андрюша і Наташа. Їх батьки пішли на роботу. Давайте розповімо малюкам, якими предметами не можна їм користуватися, щоб не сталося лиха. Діти повторюють правила безпеки:

- Всі гострі, колючі, ріжучі предмети обов'язково треба класти на місце;

- Не можна включати електроприлади, вони можуть ударити струмом або стати причиною пожежі;

- Ні в якому разі не можна пробувати ліки – це отрута;

- Не можна чіпати пральні порошки, засіб для миття посуду, соду, хлорку;

- Небезпечно одному виходити на балкон.

«Відгадай загадку по картинці» (молодший дошкільний вік)

Мета: допомогти дітям запам'ятати основну групу небезпечних предметів, розвивати увагу.

Обладнання: картинки із зображенням небезпечних предметів.

Дорослий загадує загадку, а діти відгадують і знаходять відповідну картинку. Дорослий просить подумати і сказати, чим ці предмети небезпечні? Діти розповідають, яку небезпеку має кожен предмет.

Загадки...

Я і вулиця

«Наша вулиця, або Світлофор» (молодший дошкільний вік)

Цілі: закріпити знання дітей про сигнали світлофора, поняття: вулиця, дорога, тротуар, дерева, будинки; пригадати ПДР (правила дорожнього руху).

Дітей вчать не поспішати, переходячи дорогу, бути уважним, знати і знаходити місце пішохідного переходу, розуміти сигнали світлофора, дорожні знаки.

«Автобус» (молодший дошкільний вік)

Цілі: закріпити знання ПДР; відпрацьовувати навички правильного спілкування, мова, соціальна поведінка.

Обладнання: маленькі стільці, кермо.

За допомогою лічилки обирають водія. Моделювання ситуацій: жінка з дитиною, бабуся, сліпий.

«Перехід» (молодший дошкільний вік)

Закріплення ПДР. На підлозі смужками позначений перехід, на світлофорі червоне світло. Діти стоять біля переходу. На світлофорі жовте світло. На зелений сигнал діти йдуть по переходу, спочатку дивляться наліво, потім направо.

«Намалой дорожній знак» (старший дошкільний вік)

Мета: закріпити дорожні знаки.

Дітям дають папір і олівці. За дві хвилини діти повинні намалювати дорожні знаки.

«Сигнали світлофора» (середній дошкільний вік)

Мета: розвивати увагу.

Ведучий показує врозбивку сигнали світлофора, при зеленому світлі діти тупають ногами, при жовтому плескають у долоні, при червоному не роблять нічого.

«Ми водії» (старший дошкільний вік)

Мета: розвивати увагу.

Вихователь дає завдання, за сигналом змінювати напрямок: вліво, вправо, прямо, гальмує.

Я вчуся охороняти своє життя і здоров'я

(Старший дошкільний вік)

«Небезпечно – не небезпечно»

Цілі: вчити дітей відрізняти небезпечні життєві ситуації від безпечних; вміти передбачити результат можливого розвитку ситуації; закріплювати знання правил безпечної поведінки; виховувати почуття взаємодопомоги.

Обладнання: набір дидактичних картинок із зображенням небезпечних і безпечних для життя і здоров'я ситуацій; картки різних кольорів (червоного, білого і жовтого) в залежності від варіантів гри. **Зміст картинок:** дитина лазить по сходах, читає книгу, стрибає з висоти, одягнений не по погоді, кашляє на інших тощо.

Дітей просять визначити ступінь загрози пропонованої (наочної чи словесної) ситуації для життя і здоров'я, підняти певну картку, в залежності від небезпеки, правильно розкласти дидактичні картинки.

Уважно прослухавши розповідь вихователя, діти піднімають червону картку, якщо є небезпека, жовту – якщо небезпека може виникнути при певній поведінці, і білу – якщо небезпеки немає. Діти не повинні заважати один одному, при необхідності доповнювати відповіді товаришів, не підказувати і не користуватися підказками.

«Швидка допомога»

Мета: закріпити у дітей знання і практичні вміння з надання першої допомоги.

Обладнання: картинки із зображенням медичного приладдя (термометр, бинт, зеленка).

Вихователь обіграє з дітьми ситуацію, коли людина порізала руку, ногу, розбив коліно, лікоть, затемпературивав, коли захворіло горло, потрапила смітинка в око, пішла носом кров. По кожній ситуації відпрацьовують послідовність дій.

«Мій вибір»

Дітям пропонуються сюжетні картинки і відповідні тексти до них. Вихователь зачитує текст, а діти доводять правильність або неприпустимість даного вчинку, пояснюють, які правила порушені. Якщо дитина правильно пояснила вчинок – отримує фішку.

«Наші помічники рослини»

Мета: закріпити у дітей уявлення про те, як допомогти собі та іншим залишатися завжди здоровим.

Обладнання: предметні картинки із зображенням лікарських рослин.

Гра проводиться за принципом лото. У дітей карти із зображенням лікарських рослин. Вихователь показує картинки з аналогічними малюнками. Дитина, у якої є ця рослина, розповідає про його використання для лікування. Якщо сказав правильно, отримує картинку. Виграє той, хто першим закриє свою картку.

Казки та притчі про здоров'я дітям

Казка про дівчинку Марійку та бабусю Гігієну.

Десять-колись у якомусь царстві жили-були тато, мама, дівчинка Марійка та бабуся Гігієна. Тато і мама працювали в полі, а Марійка залишалася вдома з бабусею.

Вранці, коли Марійка прокидалася, бабуся говорила:

– Марійко, прибери свою постіль, зроби зарядку, вмийся холодною водою і сідай снідати. Коли Марійка відмовлялася від манної каші або молока, хапала зі столу печиво і збиралася без сніданку бігти на вулицю, де на дівчинку вже чекали подружки, бабуся зупиняла її:

– Спочатку поїж, а потім підеш гратися, – говорила вона. – Щоб рости, необхідно їсти. Завжди перед їжею бабуся примушувала Марійку мити руки, їжу подавала в чистому і гарному посуді. А коли Марійка поспішала, бабуся говорила:

– За столом не поспішай, від їжі, яку ковтають поспіхом, мало користі.

Марійка побоювалася бабусі і тому слухалася. Та якось під час вечері, коли Марійка розкрила цікаву книгу, бабуся заперечила;

– Марійко, не читай за столом: погано засвоюватиметься їжа.

Дівчинка кинула книгу і зіскочила зі стільця:

– Не хочу, не буду! Набридло! Житиму, як хочу! – кричала Марійка. Налила в брудну склянку молока, з'їла немите яблуко і пішла до своєї кімнати.

Вночі Марійка почула голосні крики і вереск. У спальні стрибали комашки, таргани, бактерії та віруси. Марійка злякано спитала:

– Хто ви?

До неї підійшов один із них і відповів: – Я великий король Вірус Дванадцятий!

Але він був не схожий на короля. Його корону облутало павутиння, він весь був у сажі. З його бороди звисали макарони. А червона сорочка була заплямована варенням.

– Це добре, що ти врешті позбулася прискіпливої бабусі Гігієни. Тепер твоїми друзями будемо ми — бактерії та віруси.

Марійка відчула гострий біль у животі. Голова її пашила і була дуже важкою.

Бабусю, – тихо покликала Марійка. Але ніхто не відгукнувся. Тільки з темних куточків на неї повзли бактерії

та віруси, а попереду був король – Вірус Дванадцятий...

Марійка занедужала. Вночі викликали «швидку допомогу». Наступного ранку дівчинка не пішла гуляти.

Вона хворіла. Лікарі за допомогою ліків боролися з бактеріями та вірусами. І коли ліки перемогли, дівчинка змогла виходити на подвір'я.

Після хвороби Марійка стала слухатися бабусю Гігієну: прибирала постіль, підтримувала чистоту в кімнаті, робила зарядку, вмивалася холодною водою, мила перед їдою руки, виконували її поради і більше не хворіла.

Л. Коротевич, В. Шахтенко

Казочка про зайця
Розболілись в зайця зуби,
З болу в зайця спушли
губи.

-Ох, яке у зайця лихо!

-Ходить, журиться
зайчиха.
Зайця кутає у хустку,
Подає йому капустку,
Моркву з перцем,
баклажани

Все найкраще із баштана.
Відгортає заєць страви,
Сів, зітхаючи, на лаві...
До аптеки мчить зайчиха,
Срібні гроші губить з
лиха.
У аптеці дятел бурий
Готував комусь мікстуру,
А зайчиха в плач з
порогу:
-Дайте, дятле,
допомогу!..
Біля хати на стежині
Стогне заєць у хустині.
Дятел зайця утішає,
Зайцю рота відкриває
І здійсмає зразу крик:
-Ви відсталий чоловік!
-Ти не чистиш зуби,
зайче.
Ї все лихо йде від цього,
Каже дятел зайцю
строго,-
Не кажу вже про капусту.
Не з їсте тоді і каші,
-Чим я, дятле, провинився?
І загинуть зуби ваші,
-З жаху заєць затрусився,
Ви цураєтесь культури!
Сів на призьбу, гірко плаче.
Ви лінивий нечепура!

А твої погані зуби
Доведуть тебе до згуби.
Ось тобі шалфей
пахучий.
Від шалфею стане краще,
Ну, а потім думать треба.
А тепер піду від тебе,
Бо й дивитися не хочу,
На запухлий ніс і очі...
Ліки зайцю пособили,
Знову ходить заєць в
силі,-
Знову бігає по рясту,
Закупив в аптеці пасту,
Щіточки і порошок
І для себе, й для діток.
І щоранку, до сніданку
Із дітками-малюками
Чистить зуби коло дуба.
Й НЕ БОЛЯТЬ У ЗАЙЦЯ
ЗУБИ!



ЛІТЕРАТУРА

1. Базовий компонент дошкільної освіти : затверджено наказом МОН, молоді та спорту 22 травня 2012 р. за № 615 / [наук. керівник А. М. Богущ; авт. кол.: Богущ А. М., Беленька Г. В., Богініч О. Л. та ін.] – К.: Видавництво, 2012. – 26 с.
2. Беленька Г.В. Підготовка вихователя до розвитку особистості дитини в дошкільному віці : монографія / Г.В. Беленька, О.Л. Богініч, З.Н. Борисова та ін. ; за заг. ред. І.І. Загарницької. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. – 310 с.
3. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят : [формування валеологічної культури] / О. Богініч // Дошк. виховання. – 2006. – № 7. – С. 7–9.
4. Богущ А. М. Підготовка студентів до здійснення наступності дошкільної і початкової ланок у системі безперервної освіти / А.М. Богущ // Наука і освіта. – 2009. – №4. – С. 61-63.
5. Бондар В.І. Дидактика: ефективні технології навчання студентів / В.І. Бондар. – К. : Вересень, 1996. – 129 с.
6. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття «Здоровий спосіб життя» // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб, наук, праць. Книга І. – К., 2000. – С. 117 - 124.
7. Бойченко Т. Батькам про валеологію / Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко, Ю. Жеребецький та ін. – К., 2000. – 152 с.
8. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11-12. – С. 6-7.
9. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2001. – № 1.– С. 92-99.
10. Денисенко Н.Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі // Дошкільне виховання. – 2004. – № 12. С. 4-6.
11. Державна національна програма «Освіта» («Україна ХХІ століття»). – К.: Райдуга, с. 19
12. Закон України «Про вищу освіту» : станом на 20 лютого 2015 року. – Х. : Право, 2015. – 104 с.
13. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 роки. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. N 731-р.
14. Кошель А.П. Формування культури здоров'я майбутнього вихователя дошкільного навчального закладу у процесі професійної підготовки закладах : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Кошель Анна Павлівна. – Глухів, 2015. – 226 с.

15. Кошель В. М. Підготовка майбутніх вихователів до навчання рухових дій дітей дошкільного віку : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Кошель Віталій Миколайович. – Глухів, 2016. – 252 с.
16. Машовець М.А. Про деякі аспекти підготовки спеціалістів дошкільного виховання у вищих навчальних закладах / М. А. Машовець // Наука і сучасність : зб. наук. пр. – К., 1998. – Ч. 3. – С. 112–116.
17. Мікулак Н. М. Сучасні освітні стратегії здоров'язбереження: основи здоров'я: Навч.-метод. посібник / Н.М. Мікулак. – Дніпропетровськ: «Інновація», 2011. – 120 с.
18. Міненко А. О. Основи валеологічного моніторингу і оздоровчих технологій: навчальна програма / А. О. Міненко. – Чернігів : КП Вид-во «Чернігівські обереги», 2005. – 16 с.
19. Національна доктрина розвитку освіти України // Освіта України. – 2001. – № 29.
20. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Одеса, 2007. – 267 с.
21. Annario A. A. Critical incidents in physical education planning and instruction : in chance strategy / A. A. Annario // International Journal of Physical Education. – 1983. – P. 19–22.
22. Bandy W. D. Therapeutic Exercise for Physical Therapist Assistants / W. D. Bandy, B. Sanders – Published Lippincott : Williams & Wilkins, 2007. – 458 p.
23. Beaver M. Babies and Young Children: Certificate in Child Care and Education / M. Beaver, J. Brewster. – Published Nelson Thornes, 2002. – 164 p.

ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

1. Айболит: картинка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://2.bp.blogspot.com/d6xOnaU/VmBRNueGXXI/AAAAAААААХkVvo8/HTlcpZ1mUKE/s1600/doctor-1024x1024.png>
2. Айболит 2: картинка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.playing-field.ru/img/2015/052123/1629119>
3. Айболит 3: картинка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://78frspb.caduk.ru/images/risunok2.png>
4. Гігієнічні процедури: картинка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.corhelp.ru/wp-content/uploads/2015/03/05.jpg>
5. Гігієнічні процедури 2: картинка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dou193.ru/wpcontent/uploads/2014/01/vanna.jpg>
6. Грязнуля: картинка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://img3.proshkolu.ru/content/media/pic/std/3000000/2496000/2495390-7b46126c577e71b2.png>
7. День народження: пісня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://xmusik.me/q/ls28xbTR5PKR_YrstvcXs8WD5qHnt8W9zEam9EeI7pLz6fiY2BGr6Oj6mvCFwr7ApOy500Ob/
8. Діти: картинка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.krasnokutsk-deti.org.ua/files/img/deti_mach-1-.png
9. Діти: картинка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://veselka1.ucoz.ua/_nw/3/71385436.jpg
10. Загадки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://bibl.com.ua/informatika/18985/index.html>
11. Засоби гігієни: картинка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://studyfun.ru/Визуальный%20словарь%20по%20теме/Средства%20личной%20гигиены/Image?big=True>
12. Карлсон: картинка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://365mag.ru/wpcontent/uploads/2015/03/Karlson.jpg>
13. Карлсон 2: картинка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://forum.materinstvo.ru/uploads/1250416727/post-155490-1250490748.png>
14. Карлсон 3: картинка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://klub-mebeli.zp.ua/wp-content/uploads/2013/12/karlson.jpg>
15. Карлсон 4: картинка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.coollady.ru/pic/0003/009/03_1.jpg

16. Карлсон 5: картинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fotohomka.ru/images/Nov/08/62c8ef840c9e54e10c0a97dc0099e13b/mini_3.jpg

17. Карлсон 6: картинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://shnyagi.net/uploads/pic/2016/02-23/karlson_002.jpg

18. Карлсон 7: картинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://i.ytimg.com/vi/7jajGycj9oY/0.jpg238>

19. Карлсон і малюк: картинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zaikinmir.ru/kartinki/images/karlson/karlson-kartinki-11.jpg>

20. Лікар: загадка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://zagadki.at.ua/publ/zagadki_pro_ljudinu/trudova_dijalnist_ljudini/zagadki_pro_profesiji/13-1-0-32

21. Мальчик болеет: картинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.proza.ru/pics/2015/06/22/587.jpg>

22. Мальчик здоров: картинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pictureshd8.ru/img/articles/Jun/10/2506593d450fcb65869f5c512ef7ad63/6.jpg23>

23. Малюк: картинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://imgfotki.yandex.ru/get/9558/1696976/0_87746_orig.png

24. Маша: картинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://topuzz.com/upload/img/puzzle/puzzle_db5c9b78650bac1d1d10cb475057952f.jpg

25. Мойдодыр: картинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://праздникторг.рф/image/cache/import_files/96/964652d8263211e4a1483085a99aa192_ad0c0f0b27a911e4a1173085a99aa192-480x640.jpg

26. Мойдодыр 2: картинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.detsadd.narod.ru/risunki/ZOG2.png>

27. Мойдодыр 3: картинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fbbu.com.ua/system/files/images/hardmuscles_moydodir2.png

28. Мойдодыр 4: картинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://img-fotki.yandex.ru/get/15517/16969765.260/0_97282_7152750a_orig.png

29. Продукти: картинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sport-i-fitness.ru/pictures/catalog_3/00011/00004.jpg

32. Продукти 2: картинка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kiddydenta.com.ua/wpcontent/uploads/2016/06/Poleznie-prodykty-dlia-pochek.jpg>

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ I. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	6
РОЗДІЛ II. ЗМІСТ РОБОТИ ЗА ОСВІТНИМИ ЛІНІЯМИ ТА ПРОГРАМОВИМИ ВИМОГАМИ	15
РОЗДІЛ III. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА	20
РОЗДІЛ IV. РОБОТА З БАТЬКАМИ	33
ЛІТЕРАТУРА	82
ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ	83

НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

КОШЕЛЬ
Анна Павлівна

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Методичний посібник
для студентів спеціальності «Дошкільна освіта»
педагогічних університетів та вихователів ЗДО

Підписано до друку 19.12.2017р. Формат 60x90/16
Обсяг...друк.арк.
Наклад 100 прим. Зам. 312

ФОП Баликіна В.М.
м. Чернігів, пров. 1-го Травня, 2
Тел.: (046) 610-424