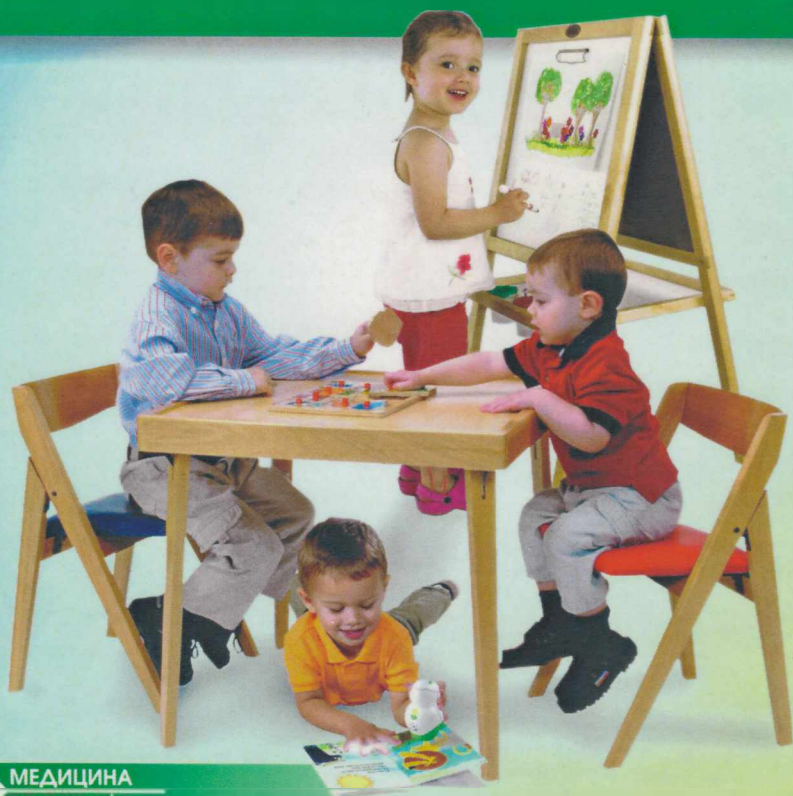


Р. О. ВАЛЕЦЬКА

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ



Р. О. ВАЛЕЦЬКА

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ
ОСНОВ ЗДОРОВ'Я
В ДОШКІЛЬНИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Навчально-методичний посібник

Луцьк
ВАТ «Волинська обласна друкарня»
2010

УДК 372.3 (07)
ББК 74.100.54
В 15

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчально-методичний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
(Лист № 1-11-363 від 30.01.2010 р.)*

Рецензенти:

Гавриленко О. Ф. – академік Академії наук БЖД України, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри безпеки життєдіяльності й охорони здоров'я людини Київського національного лінгвістичного університету;

Стеценко Г. С. – академік Академії медико-технічних наук України, доктор медичних наук, професор, ректор Луцького біотехнічного інституту Міжнародного науково-технічного університету;

Смолюк І. О. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної та початкової освіти педагогічного інституту Волинського національного університету імені Лесі Українки.

У навчально-методичному посібнику лаконічно й систематизовано викладено зміст загальних основ методики навчання основ здоров'я в дошкільних навчальних закладах, дидактику, методику формування навичок здорового способу життя та збереження здоров'я з урахуванням можливостей і розвитку кожного вікового періоду дитини (ранній вік, молодший та старший дошкільний вік) й індивідуального підходу до виховання і навчання дошкільника.

Для викладачів та студентів вищих навчальних закладів спеціальності "Дошкільне виховання".

© Валецька Р. О., 2010

© БАТ «Волинська обласна
друкарня», 2010

ISBN 978-966-361-493-9

ЗМІСТ

Вступ	5
Тема “ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ’Я”	8
1. Здоров’я та його ознаки	10
2. Поняття про здоровий спосіб життя	13
3. Природне середовище як умова життєдіяльності людей	14
4. Здоров’я і хвороба	15
 Тема: “ФІЗИЧНИЙ СКЛАДНИК ЗДОРОВ’Я”	 19
1. Як росте людина	23
2. Розпорядок дня	24
3. Особиста гігієна і здоров’я	24
4. Харчування та здоров’я	27
5. Рух і здоров’я	28
6. Загартовування дітей	29
 Тема “СОЦІАЛЬНИЙ СКЛАДНИК ЗДОРОВ’Я”	 32
1. Цінність життя і здоров’я людини	35
2. Право дитини на здоров’я	36
3. Піклування про здоров’я в сім’ї	37
4. Вибір друзів, уміння товаришувати в дошкільному закладі, сім’ї та вулиці	38
5. Дитина вдома. Поведінка в небезпечних ситуаціях	40
6. Поведінка з незнайомими людьми в під’їзді, на вулиці	43
7. Безпека відпочинку	45

**Тема “ПСИХІЧНИЙ І ДУХОВНИЙ
СКЛАДНИКИ ЗДОРОВ’Я” 50**

1. Поняття про відчуття, органи чуттів та
психічний розвиток людини 54
2. Настрій і здоров’я 56
3. Культура спілкування і здоров’я 57
4. Різні види краси поведінки людей. Емоції 59
5. Народні ігри, забави та здоров’я 61

**ОРІЄНТОВНІ ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ З ПРЕДМЕТА
“МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ЗДОРОВ’Я
В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ” 65**

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА 68

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Азаров Ю. П. Радость учить и учиться. – М. : Политиздат, 1989.
2. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. – М. : Физкульт. и спорт, 1991.
3. Дольше жизни длится день : Наши возможности и сверхвозможности в построении собственного здоровья. / Ю. А. Андреев. – СПб. : Невский проспект, 1997.
4. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г. Л. Апанасенко – СПб. : Петрополис, 1992.
5. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / Міністерство освіти і науки України. Академія педагогічних наук України. – К. : Світич, 2009.
6. Біленька Г. В. Виховання дітей дошкільного віку: становлення фахівців в умовах навчання: монографія. – К. : Світич, 2006.
7. Болтарович З. Є. Народна медицина українців. – К.: Наук. думка, 1990.
8. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М. : Физкульт. и спорт, 1990.
9. Валецька Р. О. Основи валеології: підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 347 с.
10. Советы будущей маме / В. К. Велитченко, Н. В. Велитченко. – М. : Совет. спорт, 1990.
11. Діти і соціум : Особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку : монографія / А. М. Богуш, Л. О. Варяниця, Н. В. Гавриш, С. М. Куріна, І. П. Печенко; наук.ред. А. М. Богуш.; за ред. Н. В. Гавриш. – Луганськ : Альма-матер, 2006.
12. Діти-батьки – сім'я. – Вип. 1. – К. : Наук. світ, 2004.
13. Еренков В. А. Батькам про дітей – здорових та хворих. Мала популярна енциклопедія. – К. : Здоров'я, 1994.
14. Иванченко В. А. Как быть здоровым. – СПб. : Ком-плект, 1994.

15. Каминский В. Б. Друг здоровья: Система природного оздоровления / сокр. текст А. О. Кузьменко, предисл. З. А. Городицкой. – К : МП «Калаж», 1993.

16. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному віці) : навч. посібн. – К. : Освіта, 1998.

17. Психологічні основи становлення особистості дошкільника. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному віці) : навч. посібн. / О. Л. Кононко – К. : Сти-лос, 2000.

18. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні : наук.-метод. посібн./ наук.ред. О. Л. Кононко. – К. : Ред. журн. «Дошкіль. виховання», 2003.

19. Кузьменко В. Індивідуалізація виховання і навчання в дошкільних закладах : метод. реком. для дошкіль. працівників. –К. : КМІУВ ім. Б. Грінченка, 2002.

20. Козін О. П. Психічна культура і здоров'я.– К. : Т-во «Знання», 1990.

21. Книга для читання в родинному та дошкільному закладі «Українська мозаїка» / Н. І. Вакуленко, О. П. Долина, О. А. Копейкіна, О. В. Низковська. – К. : АВЛІ, 2008.

22. Закаливайтесь на здоровье / А. П. Лаптев. – М. : Медицина, 1991.

23. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Подлеский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты).– М. : Медицина, 1988.

24. Марьясис Е. Д., Скрипкин Ю. К. Азбука здоровья семьи. – М.: Медицина, 1992.

25. Методичні рекомендації до програми розвитку і виховання дитини раннього віку «Зернятко» / За ред. О. Л. Кононко. – К. : Кобза, 2004.

26. Никитин В. П. Первые уроки естественного воспитания или детство без болезней. – 2-е изд., испр.— СПб. : Нева – Ладога – Онега, 1991.

27. Загартування дітей і підлітків. / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К. : Здоров'я, 1989.

28. Особистість дошкільника : надії та перспективи розвитку. Психолого-педагогічне проектування взаємодії педа-

гога з дітьми дошкільного віку: наук.-метод. посібн. – Ч. I / за ред. Т. О. Піроженко. – Житомир, 2002.

29. Особистість дошкільника: надії та перспективи розвитку. Психолого-педагогічне проектування взаємодії педагога з дітьми дошкільного віку : наук.-метод. посібн. – Ч. II / за ред. Т. О. Піроженко. – Житомир, 2002.

30. Хочу быть здоровым / П. Г. Отрощенко, В. О. Мовчанюк и др. – К. : Либідь, 1991.

31. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя : курс лекцій. – Львів: Світ, 1993.

32. Поніманська Т. І., Козлюк О. А., Марчук Г.В. Виховання діяльності / До Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / метод. посібн. – К. : Міленіум, 2008.

33. Програма розвитку та виховання дитини раннього віку «Зернятко» / за ред. О. Л. Кононко. – К. : Кобза, 2004.

Навчальне видання

ВАЛЕЦЬКА Руслана Омелянівна

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Навчально-методичний посібник

Головний редактор – Дмитро ГОЛОВЕНКО

Технічний редактор – Тамара ДЕМЧУК

Обкладинка – Володимира ОВЕРЧУКА

Комп'ютерна верстка – Алли ШНИТ

Коректор – Тетяна ПАВЛОВА

Підписано до друку 02.03.2010 р. Формат 60х84¹/₁₆.
Папір офсетний. Гарнітура Century Schoolbook. Офсетний друк.
Обл.-вид. арк. 4,1. Ум. друк. арк. 4,2. Тираж 300. Зам. 314.

ВАТ "Волинська обласна друкарня"
43010 м. Луцьк, просп. Волі, 27, тел.: 24-41-73, 24-15-27.
Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 1350 від 13.05.2003 р.

Друк та палітурні роботи ВАТ "Волинська обласна друкарня"
43010 м. Луцьк, просп. Волі, 27, тел. 24-25-07