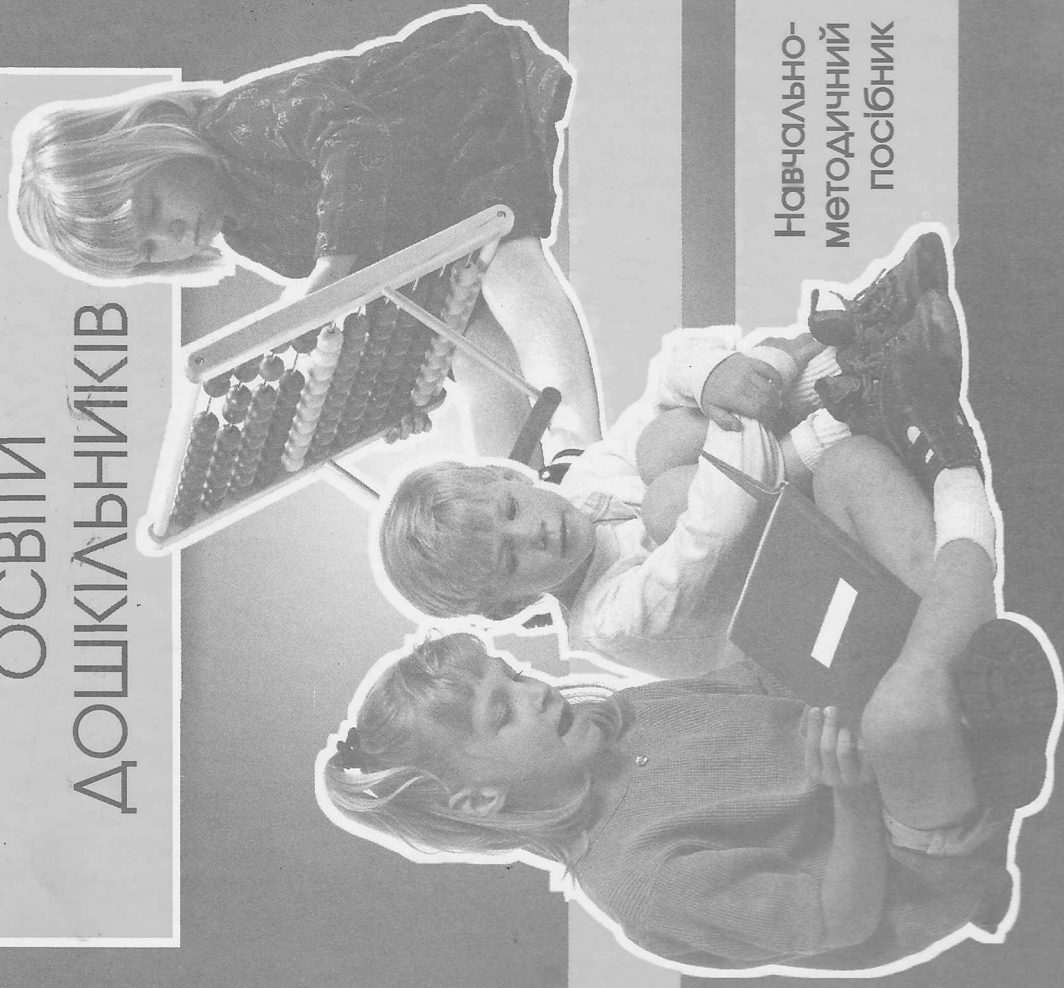
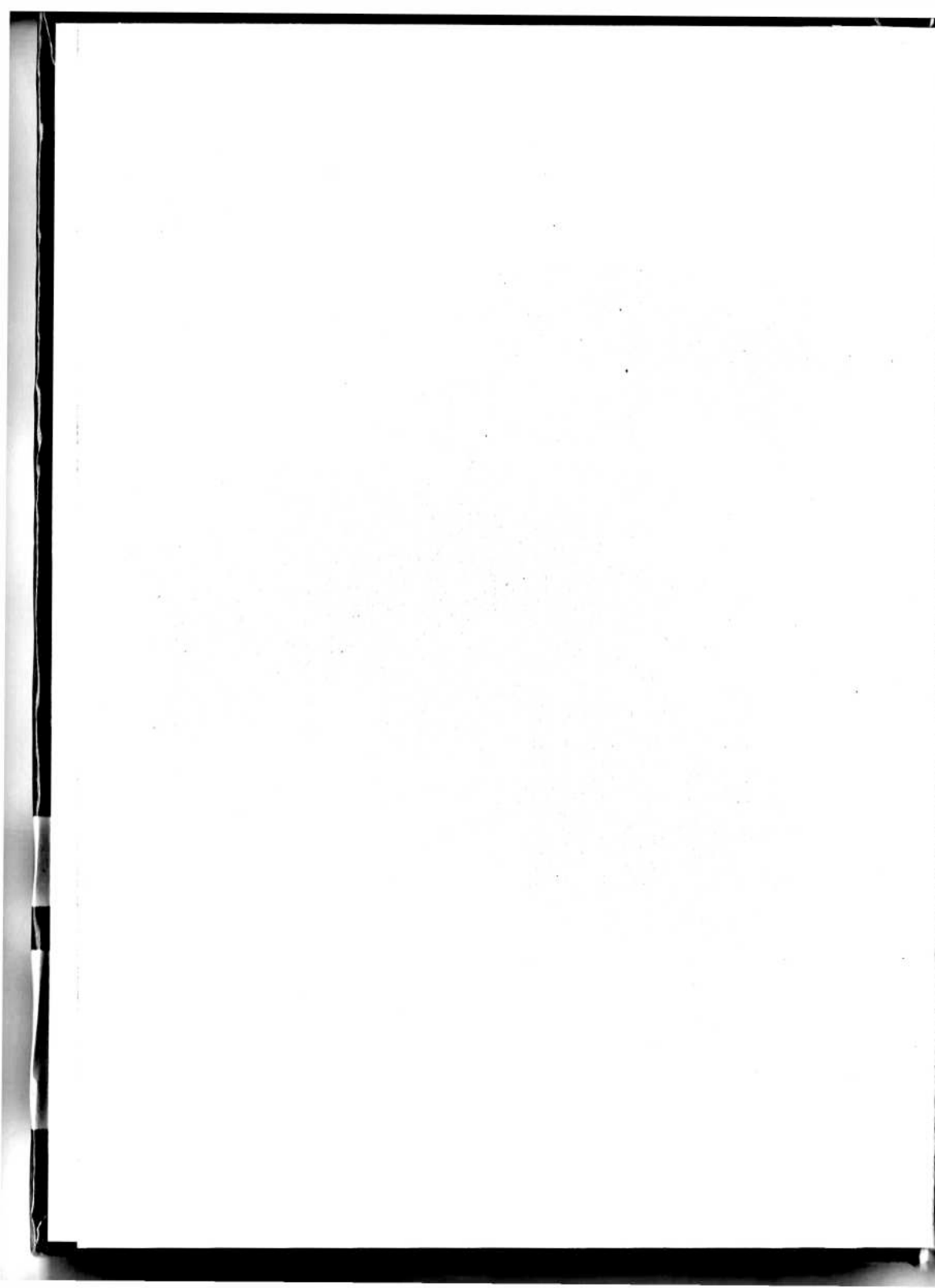


О. І. ПЕТРИК
Р. О. ВАЛЕЦЬКА

ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ДОШКІЛЬНИКІВ



Навчально-
методичний
посібник



*Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки*

**О. І. ПЕТРИК
Р. О. ВАЛЕЦЬКА**

ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ДОШКІЛЬНИКІВ

Навчально-методичний посібник

**Видання друге,
перероблене і доповнене**

**Луцьк
ПрАТ «Волинська обласна друкарня»
2015**

УДК 615.37 (07)

ББК 74.264.8

П 30

*Рекомендовано до друку вченою радою
Східноєвропейського національного університету
імені Лесі Українки
(протокол № 10 від 30 квітня 2015 року)*

Рецензенти:

- Мельник В. М.** – заступник директора з науково-організаційної та науково-методичної роботи Державної установи «Національний інститут фтизіатрії і пульмонології імені Ф. Г. Яновського Академії медичних наук України», доктор медичних наук, професор;
- Смолук І. О.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної та початкової освіти педагогічного інституту Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;
- Страшко С. В.** – доктор біологічних наук, завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

У навчально-методичному посібнику стисло 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, студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Дошкільне виховання».

ISBN 978-966-361-493-9

© Петрик О. І., Валецька Р. О., 2015

© ПрАТ «Волинська обласна
друкарня», 2015

© Східноєвропейський національний
університет імені Лесі Українки, 2015

ЗМІСТ

Вступ	5
Тема: ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я	8
1. Здоров'я та його ознаки	10
2. Поняття <i>здоровий спосіб життя</i>	13
3. Природне середовище як умова життєдіяльності людей	17
4. Методи захисту здоров'я від несприятливих екологічних чинників	30
5. Здоров'я і хвороба	35
 Тема: ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я	 42
1. Як росте людина	46
2. Режим дня дошкільника	47
3. Особиста гігієна і здоров'я	48
4. Харчування та здоров'я	50
5. Рух і здоров'я	52
6. Загартовування дітей	54
 Тема: СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я	 57
1. Цінність життя і здоров'я людини.....	60
2. Право дитини на здоров'я	61
3. Піклування про здоров'я в сім'ї	62
4. Вибір друзів, уміння товаришувати в дошкільному закладі, сім'ї та на вулиці.....	69
5. Дитина вдома. Поведінка в небезпечних ситуаціях ...	76
6. Поведінка з незнайомими людьми в під'їзді, на вулиці	82
7. Безпека відпочинку	84

Тема: ПСИХІЧНЕ Й ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я.....	88
1. Поняття відчуття, органи чуттів, психічний розвиток людини.....	92
2. Емоції, почуття і здоров'я	98
3. Правила ввічливої поведінки і здоров'я.....	99
4. Різні види поведінки людей.....	101
5. Народні ігри, забави та здоров'я	105

ОРІЄНТОВНІ ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ З ПРЕДМЕТА «ТЕОРІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ДОШКІЛЬНИКІВ»	108
--	-----

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	111
--------------------------------	-----

ВСТУП

Зробити серйозне заняття для дитини цікавим – ось завдання початкового навчання. Кожна здорова дитина потребує діяльності, і до того ж серйозної діяльності... Отже, з перших уроків привчайте дитину полюбити свої обов'язки і знаходити задоволення в їх виконанні.

К. Д. Ушинський

Навчальний посібник «Теорія та технологія валеологічної освіти дошкільників» для студентів ВНЗ, які навчаються за педагогічними спеціальностями «Дошкільне виховання» (освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр») засвоюється на лекціях, практичних заняттях і під час їх самостійної роботи. Ці три основні для ВНЗ форми навчання органічно пов'язані між собою, доповнюють одна одну.

За своїм обсягом і питомою вагою практичні заняття з методики навчання основ здоров'я в дошкільних закладах мають провідне значення і слугують поглибленню, розширенню тих знань, які викладені на відповідних лекціях.

Навчально-методичний посібник «Теорія та технологія валеологічної освіти дошкільників» ґрунтується на Базовій програмі розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (2009) та Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні, тому увагу педагогів у процесі навчання основ *науки здоров'я* акцентовано на таких моментах: урахувати можливості та завдання розвитку кожного вікового періоду дитини (ранній вік, молодший і старший дошкільний вік) та індивідуального підходу до виховання і навчання дошкільника. Відповідно, наведено методичні рекомендації з валеологічного інформування щодо кожної теми. Тому навчально-методичний зміст посібника побудований на інформаційно-пізнавальному матеріалі. Під час розкриття змісту більшості тем практичного заняття (де це можливо) поставлені освітні завдання (розвивальні, виховні, навчальні), використано посилання на українські народні казки, казки інших народів, загадки, прислів'я, приказки. Для активізації мислення дітей, формування інтересу до вивчення науки про здоров'я вміщено дидактичні ігри.

У посібнику висвітлено мету заняття, завдання, навчально-методичне забезпечення, контрольні питання для перевірки підготовки студентів, план практичного заняття, методику використання дидактичного матеріалу, різних завдань, ігор, перелік казок, загадок, прислів'їв, що відображають здоровий спосіб життя та збереження здоров'я. Перед вивченням кожної теми запропоновано загальні методичні рекомендації щодо її валеологічного інформування з урахуванням кожного вікового періоду дитинства.

Для формування в дітей здорового способу життя та безпечної поведінки звернуто увагу на емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення (для цього рекомендується широко використовувати навчальні екскурсії, відеофільми, кінофільми, слайди тощо). Кожен вихователь у процесі навчання основам здоров'я може використовувати його на свій розсуд відповідно до теми занять.

Особливість методики проведення заняття в дошкільному закладі полягає в тому, що засвоєння валеологічного інформування і формування життєвих навичок потребують багаторазового вправлення. Тому доцільні практична, ігрова індивідуальна та групова діяльність дітей. Обов'язковим є урахування вікового періоду дитини та умов, у яких діти перебувають удома; широке використання фольклору – вивчення народних звичаїв, обрядів, застосування творчих завдань тощо.

Структура заняття має бути гнучкою, органічно поєднувати навчально-пізнавальну й оздоровчо-рухову діяльність дітей, уключаючи різні види діалогу, групової співпраці, індивідуальний підхід до навчання і виховання з урахуванням вікових періодів життя дитини.

Одним із важливих факторів ефективності реалізації змісту навчання основам здоров'я є особистість вихователя, його спосіб життя, ставлення до власного здоров'я, особистий приклад.

Отже, основні цілі вивчення предмета:

- дати уявлення про здоровий спосіб життя, його складові частини, розвивати в дітей дошкільного віку потребу уважно ставитися до здоров'я, збереження його;
- дати дітям уявлення про хвороби, їх види, ознаки, довести до їхньої свідомості, як зберегти себе від деяких хвороб; продовжувати формувати уявлення про здоровий спосіб життя, виховувати свідоме ставлення до свого здоров'я;
- ознайомити дітей з основними етапами росту й розвитку людини, значення режиму дня та дотримання особистої гігієни

й харчування для здоров'я пояснити дітям значення рухового режиму для здоров'я;

- ознайомити дітей із правилами харчування, виховувати навички культури та гігієни правильного харчування;

- ознайомити дітей з основними засобами і правилами загартовування організму; розвивати інтерес і бажання загартовуватись природними факторами: повітрям, водою, сонцем;

- ознайомити дітей із вибором друзів і навичками дружніх стосунків, розвивати вміння берегти справжню дружбу;

- сформувати в дітей поняття про життя як найвищу цінність і здоров'я, як найважливішу умову щасливого життя, формувати уявлення про сім'ю як про найближчих і найрідніших людей, розкрити значення сім'ї та дружби в житті людини;

- показати значення гарного й веселого настрою для збереження здоров'я, значення культури спілкування для здоров'я людини, значення народних традицій для збереження здоров'я;

- ознайомити дітей із причинами небезпечних ситуацій, які можуть виникнути у квартирі, навчаючи їх основних правил поведінки в екстремальних ситуаціях; правилами поведінки в дошкільному закладі; формувати навички безпечної поведінки під час ігор.

Основні завдання навчання предмета:

- усвідомлення того, що людина, – це частина природи і член суспільства;

- формування дитини як особистості;

- усвідомлення того, що здоров'я – основа щастя людини;

- формування в дітей прагнення до здорового способу життя;

- вироблення навичок особистої гігієни як однієї зі складових загальної культури;

- ознайомлення дітей з елементарними засобами профілактики дитячого травматизму, нещасних випадків, отруєнь та інфекційних захворювань;

- рухова активність і загартовування кожної дитини;

- профілактика й викоренення шкідливих звичок;

- підготовка до спостережень і оцінки за допомогою вихователя та батьків власного рівня здоров'я.

У розв'язанні цих завдань у процесі навчання основам здоров'я в дошкільному закладі певну допомогу надасть цей посібник.

Тема: ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я

Мета заняття: дати дітям поняття про здоров'я, форми й методи його формування, збереження та зміцнення, показати значення складників здоров'я; ознайомити з ознаками здоров'я; дати дітям уявлення, що таке хвороба та її ознаки, які бувають хвороби.

Завдання: формувати в дітей свідоме ставлення до власного здоров'я; виховувати бажання оволодівати основами здорового способу життя та навичками безпечної для здоров'я поведінки; виховувати старанність у виконанні основних правил збереження здоров'я; розвивати бажання щоденно піклуватися про своє здоров'я; формувати вміння запобігати основним хворобам.

Навчально-методичне забезпечення: таблиці «Країна здоров'я», «Здоров'я і хвороба», ілюстративний матеріал, «Ознаки здоров'я» (на квітці), плакати, малюнки, ілюстрації, на яких зображені діти, що піклуються про своє здоров'я.

Контрольні питання і завдання для перевірки підготовки студентів

1. Які завдання та методи валеології?
2. Дайте визначення поняття здоров'я згідно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я?
3. Дайте визначення «здоров'я» з погляду валеології.
4. Схарактеризуйте складові частини здоров'я.
5. У чому полягає здоровий спосіб життя?
6. Які основні елементи є критеріями здоров'я?
7. Схарактеризуйте поняття *хвороба*. Який перебіг хвороби?
8. Яка мета та завдання валеологічної освіти педагогічних працівників дошкільних закладів?

Загальні методичні рекомендації з валеологічного інформування

під час вивчення теми «Людина та її здоров'я»
для кожного вікового періоду дошкільного дитинства

У процесі вивчення теми «Людина та її здоров'я» **дітям раннього віку** (другий і третій роки життя) вихователь під час годування, гігієнічних та загартувальних процедур повинен наголошувати на їх користі для росту та здоров'я. Для запобігання появи шкідливих звичок учити, що не можна смоктати пальці, брати до рота різні предмети, їсти немитими руками. Пояснити, як важливо, інформувати дорослих про стан власного здоров'я – називати й показувати місце, де відчувається дискомфорт: біль, свербіж тощо.

Дітей молодшого дошкільного віку (четвертий і п'ятий роки життя), вивчаючи тему «Людина та її здоров'я», треба ознайомити з основними ознаками здоров'я: гарний настрій, хороший апетит, сон, активність, бадьорість, відсутність шкідливих звичок; пояснити, що рухова діяльність – супутник здоров'я, що тривале сидіння біля телевізора та комп'ютера шкідливе для нього; звернути увагу на те, що на здоров'ї негативно позначається переохолодження та перегрівання (холодні напої, невідповідність одягу погодним умовам); навчати виявляти основні ознаки власного нездоров'я (біль, нудота, кволість, температура), пояснювати, що важливо без капризувань виконувати профілактичні та лікувальні процедури, розуміти їх потребу.

Під час вивчення теми «Людина та її здоров'я» з **дітьми старшого дошкільного віку** (шестирічного року життя) вихователі розширюють знання дошкільників про те, що є корисним для здоров'я (міцний сон, свіже повітря, раціональне харчування, особиста гігієна, рухова активність, фізичні вправи) і що є шкідливим для їх здоров'я (тривале сидіння перед телевізором, комп'ютером, недотримання особистої гігієни, бруд, недотримання розпорядку дня, надання переваги борошняним і солодким стравам); мають пояснити дітям причини деяких захворювань та шляхи запобігання їм; показати, що тривале життя потребує уваги людини до свого

здоров'я; розповісти, що джерелом зміцнення здоров'я і запобігання хворобам є здоровий спосіб життя та безпечна поведінка в довкіллі; наголошувати на потребі дотримуватися певних правил поведінки у разі захворювання та доцільності виконання настанов лікаря (лежати в ліжку, приймати лікувальні процедури, стежити за самопочуттям, повідомляти про його зміни, не брати ліки без дозволу дорослих).

План практичного заняття

1. Здоров'я та його ознаки.
2. Поняття про здоровий спосіб життя.
3. Природне середовище як умова життєдіяльності людей.
4. Здоров'я і хвороба.

Рекомендована література

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». – 3-тє вид., випр. – К.: Світлич, 2009.
2. Біленька Г. В. Виховання дітей дошкільного віку : становлення фахівців в умовах навчання : монографія / Г. В. Біленька – К. : Світлич, 2006.
3. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька – Луцьк : Волин. кн., 2007. – 347 с.
4. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні : наук.-метод. посіб. / наук. ред. О. Л. Кононко. – К. : Ред. журн. «Дошк. виховання», 2003. – 138 с.
5. Методичні рекомендації до програми розвитку і виховання дитини раннього віку «Зернятко» / за ред. О. Л. Кононко. – К. : Кобза, 2004. – 89 с.
6. Ріст і розвиток людини : підручник / за ред. В. С. Тарасюка, І. Ю. Андріївського. – К. : Медицина, 2008. – 230 с.

1. Здоров'я та його ознаки

Після повідомлення теми занять вихователь каже:

Урок здоров'я починаємо,

Зручно за столи сідаймо,

Бо, щоб здоровим бути,

Потрібно про здоров'я багато знань здобути.

У вступному слові вихователь пояснює дітям, що ж означає бути здоровим.

Якщо ви веселі, вам хочеться бігати, стрибати, якщо ви їсте з апетитом і міцно спите, значить, ви здорові. У таких випадках ви говорите: «У мене нічого не болить. Я бадьорий і веселий. Мені хочеться ходити в садочок». А якщо не хочеться їсти, погано спиться, з'являється кволість, пригніченість або щось болить, значить, здоров'я погіршилося. Про це потрібно сказати мамі, вихователеві або лікареві, який оглядає вас.

Здоров'я – це найвище благо, дароване людині природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. Однак досить часто ми (діти – через необізнаність, дорослі – через легковажність) бездумно розтринькуємо цей дарунок, забуваючи, що втратити здоров'я легко, а повернути – дуже важко, інколи неможливо.

Як не прикро, природа дарує здоров'я з однією умовою: його потрібно належно підтримувати, зміцнювати, тренувати. Якщо ж людина порушує цю умову, природа відбирає здоров'я і дарує його комусь іншому з тією ж умовою.

Від стану здоров'я передусім залежить ваш настрій, уміння бути зосередженим, урівноваженим, а при нагоді – веселим, життєрадісним, товариським.

Однак навіть за найсприятливіших умов діти переступають поріг дитячого садочка з різним станом здоров'я, адже воно залежить від багатьох факторів, а саме: спадковості; перенесених захворювань; побутових умов і матеріального достатку; психологічної атмосфери в сім'ї, шкідливих звичок батьків (тютюнокуріння, зловживання спиртними напоями тощо). Вихователь розповідає дітям про ознаки здоров'я. Коли ви здорові, то бадьорі й веселі, хочеться бігати, стрибати, їсти з апетитом, міцно спати. На заняттях ви уважні, активно граєтесь, малюєте. Отже, наше здоров'я залежить від наших звичок, від зусиль щодо його зміцнення.

Після цього можна провести роботу з таблицею «**Країна здоров'я**». Пояснюємо дітям: перед Вами – «*Країна здоров'я*». Вона тримається на двох китах, тобто має два основні закони: це – *здоровий спосіб життя та безпечна для здоров'я поведінка*.

Щоб стати мешканцем «Країни здоров'я», ми маємо дотримуватися цих законів і вдома, і в садочку, і на вулиці.

Доцільно розглянути ілюстрації «Країна здоров'я» та прочитати або заучити напам'ять прислів'я «Здоров'я – усьому голова!». Можна організувати гру «Що корисно для здоров'я, а що завдає йому шкоди?» (за таблицею).

Що треба робити, щоб бути здоровим?	Чого не потрібно робити, щоб бути здоровим
працювати дотримуватися чистоти загартовуватись робити зарядку сміятися займатися спортом багато гуляти одягатися по погоді часто мити руки тощо	мало рухатися їсти багато солодкого ходити без шапки у холодну пору сумувати смоктати бурульки їсти сніг застуджуватись тощо

Для цієї гри треба роздати дітям стрічки картону коричневого й синього кольору, пояснюємо дітям: я буду називати, що треба робити, щоб бути здоровим, піднімайте синю стрічку, а коли називатиму, чого не потрібно робити, щоб бути здоровим, – коричневу. За кожну правильну відповідь картокою зараховується бал і видається жетон.

Наприкінці підбивається підсумок.

Для закріплення матеріалу можна організувати роботу за таблицею «Ознаки здоров'я».

На дошці – таблиця у вигляді квітки з пелюстками, на яких записані основні ознаки здоров'я:

- відсутність болю;
- гарний настрій;
- пружні м'язи;
- блискуче волосся;
- нормальна температура тіла;
- хороший апетит;
- рожевий язик;
- рум'яні щоки;

- міцний сон;
- достатня маса тіла;
- достатній зріст;
- правильна постава;
- охайний вигляд;
- загартований організм тощо.

У процесі закріплення матеріалу вихователь називає ознаки здоров'я, а діти, котрі погоджуються з такими ознаками, – піднімають синю картонну стрічку, а котрі не погоджуються – коричневу.

Можна організувати гру «*Ромашка*».

На дошці – ромашка, на пелюстках якої написані прислів'я про здоров'я. Діти зривають пелюстки, вихователь читає прислів'я, а діти пояснюють, як вони розуміють їх зміст.

- *Здоров'я побажаєш – щастя зустрінеш.*
- *Здоровому все здорово.*
- *Здоров'я за гроші не купиш.*
- *Хвороба людину не прикрашає.*
- *Хворому і мед гіркий.*
- *Праця – здоров'я, лень – хвороба.*
- *Легідне слово для хворого – ліки.*
- *Сила мовчить, а слабкість кричить.*
- *У здоровому тілі – здоровий дух.*
- *Пішов на ліки, пропав навіки.*
- *Сонце, повітря і вода – найкращі друзі.*
- *Здоров'я дорожче за багатство.*

2. Поняття здоровий спосіб життя

Після оголошення теми заняття вихователь декламує вірш такого змісту:

*Щоб рости і гартуватись,
І міцніти, як броня,
Треба друзі, піклуватись
Про здоров'я нам щодня.*

У вступному слові вихователь пояснює: коли людина піклується про своє здоров'я, тобто дихає свіжим повітрям,

ість свіжі продукти, багато рухається, береже зір, не перетомлюється, намагається не застуджуватися, одягатися по погоді, це означає, що вона веде здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя – це турбота про збереження та зміцнення здоров'я.

Після вступного слова вихователь, користуючись таблицею, звертає увагу дітей, що до основних складових здорового способу життя належать:

- рухова активність, загартування, заняття спортом;
- раціональне харчування;
- дотримання режиму дня;
- охайність і особиста гігієна;
- запобігання захворюванням і травматизму;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- гарний настрій;
- організація робочого місця в дитячому садочку і вдома.

Доцільно обговорити ілюстрації, малюнки, на яких зображені діти, що піклуються про своє здоров'я. Для кращого засвоєння матеріалу про здоровий спосіб життя можна прочитати дітям казку В. І. Шахненко «У чому наше щастя».

В. Шахненко У ЧОМУ НАШЕ ЩАСТЯ?

(Казка)

Наближалось перше вересня. Потрібно було готувати дітей до школи. І саме в цей час відкрилася Лісова гімназія. Серед звірят і комах було дуже багато охочих потрапити лише в цю школу.

Попросився до цієї школи і Бджілка-шестирічка. Тато з мамою щодня були зайняті на роботі. Тому до Лісової лікарні Бджілку повела її бабуся.

У лікарні засідала комісія. Лікар їжак міряв зріст, зважував на лікарняних терезах, слухав серце, легені, рахував пульс. Свої висновки про фізичний розвиток він записував у «Паспорт здоров'я». А психолог Лелека перевіряв дітей за тестами. Після цього комісія визначала «шкільну зрілість» кожного майбутнього першокласника.

Поки комісія перевіряла Бджілку, біля дверей кабінету зібралось чимало звірят і комах. Тут сиділи зайченята, лисенята, їжаченята, джмелі, метелики, оси та інші звірята і комахи. Всі чекали своєї черги, боязко тулячись до бабусь і батьків.

Міцно тримаючись за бабусину ніжку, Бджілка запитала:

— Чи всіх дітей приймуть до школи?

— Не знаю... — відповіла бабуся.

Коли вийшли на поріг лікарні, зустріли Трутня.

— Доброго ранку, бджолина родино, — зняв він капелюха. — Що вас привело до Лісової лікарні?

— Внучку готую до школи, — відповіла бабуся. — Сьогодні працює психолого-медична комісія. Батьки на роботі. То це я водила сюди внучку.

— А я... — зітхнув Трутень, — Вийшов на пенсію. Здавалося б, відпочивай. У хаті достаток. Лише пташиного молока немає. Та нема і здоров'я.

— Достаток, — то добре. — Та головне наше щастя — в здоров'ї, — відповіла бабуся і повела внучку по сходах. А мала з цікавістю озиралася на незграбну постать Трутня.

— А хто цей дідусь? Ти його знаєш? — запитала згодом. — А чому він невеселий? Чому він хворіє? — невгавалась внучка.

— То давня історія..., — після мовчанки відповіла бабуся. — Ми однолітки з ним. Навчалися в одному класі, а після — працювали в одному вулику. Ледачим був він. Вчитися не хотів. Та й працювати також.

Наша бджолина робота, хоч і сезонна, проте важка. Починається медозбір, і щоденно, майже по дві зміни, збираємо нектар.

— Бабусю, а Трутень теж літав за нектаром? — перебила її внучка.

— В тому-то й справа, що не літав. Збирати нектар — важка робота. А він — ледар. Прилаштувався начальником і до пенсії не виходив з вулика. А тепер, бач, в лікарні здоров'я шукає! Та здоров'я не в ліках. Воно в русі, в свіжому повітрі і радісній праці [53, 33].

Запитання для повторення

1. Чому Трутень на старість утратив своє здоров'я?
2. До якого життєвого висновку дійшла бабуся Бджілка? У чому наше щастя?

Домашнє завдання

1. Розкажіть своїм мамі й татові казку «В чому наше щастя».

Для повторення поставити запитання: 1. Чому Трутень на старість втратив своє здоров'я? 2. До якого життєвого висновку дійшла Бджілка? У чому наше щастя?

Можна організувати гру «**Так чи ні**». Вихователь каже, я називатиму звички, а ви будете говорити «так» про корисну звичку, а «ні» – про шкідливу.

1. Загартовуюся.
2. Не чищу зуби.
3. Читаю лежачи.
4. Пізно лягаю спати.
5. Мию руки перед їдою.
6. Провітрюю кімнату.
7. Вчасно їм.
8. Довго дивлюся телевізор.

Вихователь пропонує дітям колективну декларацію:

Найбільше багатство – здоров'я людини,

А люди здорові – багатство країни!

А будуть здоровими діти рости,

То буде країна багатством цвісти!

Вихователь рекомендує дітям розглянути малюнки. Хто із цих дітей піклується про своє здоров'я? Рекомендує зафарбувати кружечки біля цих малюнків зеленим кольором.

Після цього вихователь дає дітям друге завдання: намалювати предмети, потрібні для щоденного піклування про своє здоров'я (рушник, мило, зубна щітка, гребінець, гантелі, лижі, санки тощо).

Вихователі робить висновок.

У козацькі часи люди були здоровіші за сьогоднішнє по-

коління. Вони намагалися жити за Божими законами: багато часу проводили на свіжому повітрі, працювали фізично, вели рухливий спосіб життя, мали повноцінне харчування, жили серед природи, яка позитивно впливала на духовність, фізичне і психічне здоров'я. Здоров'я – це дарунок неба. Його потрібно шанувати і примножувати. Здоров'я – нормальний природний стан всього живого. Кожна людина живе мріями й надіями. І щоб ці мрії, здійснилися, людині потрібне міцне здоров'я. Якщо ти веселий, тобі хочеться бігати, стрибати, співати.

Віддавна кажуть: «У здоровому тілі – здоровий дух». Бо люди давно зрозуміли, що основним завданням є піклування про своє тіло, щоб воно завжди було здоровим, міцним. А добре здоров'я тоді, коли ти з молитвою піднімаєшся, робиш зарядку, обмиваєшся холодною водою – гартуєш і свій дух, і волю.

3. Природне середовище як умова життєдіяльності людей

Розглядаючи це питання, вихователь пояснює: щоб дерево росло, його треба доглядати: підливати, обрізати сухі гілки, білити стовбур, обприскувати крону, пересаджувати. Тому пропонує дітям уявити, що організм людини – це дерево. Щоб міцніло й розгладжувалося коріння, дерево треба поливати. А людина має вмиватися, чистити зуби, приймати душ, купатися, обтиратися вологим рушником. Щоб стовбур був міцним, щоб під корою не заводилися жучки, черв'яки, його треба білити навесні та восени. А людина повинна робити зарядку, займатися спортом.

Для кращого засвоєння матеріалу доцільно використати таблицю «Дерево здоров'я», на якому намальовані гілки й вихователь пояснює, що це людина гуляє на свіжому повітрі, плаває, засмагає, тобто загартовується.

Листки – тобто людина їсть овочі, фрукти, не переїдає, тобто раціонально харчується.

Квіти – це людина дотримується правил особистої гігієни (виглядає, як квіточка).

Плоди – людина перебуває в гарному настрої (здорове дерево – здорова людина).