

ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

*Методичне забезпечення Базової програми розвитку дитини
дошкільного віку «Я у Світі»*

Схвалено комісією дошкільної педагогіки та психології
Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України

Рекомендовано до впровадження в освітній процес
дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладів України



Автор інтегрованої технології,
професор, завідувач кафедри педагогіки
початкового навчання МДУ ім. В.О. Сухомлинського
Якименко С.І.

Упорядник
вихователь-методист ДНЗ № 130 м. Миколаєва
Ципляк Ж.А.

Рецензенти:
доктор психологічних наук, професор Інституту психології
ім. Г.С. Костюка АПН України
Т.О. Піроженко
завідувач секції дошкільної освіти Інституту інноваційних технологій
і змісту освіти МОН України
О.П. Долинна

За загальною редакцією С.І. Якименко

Схвалено комісією дошкільної педагогіки та психології
Науково-методичної ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України
(протокол №2 від 18.06.2008 р.)

Рекомендовано до впровадження в освітній процес
дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладів України
(наказ №627 Міністерства освіти і науки України від 07.07.2009 р.)

В15 **Валеологічне виховання дітей дошкільного віку.** /Упор. Ж.А. Ципляк. —
Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. — 76 с.
ISBN 978-966-10-0817-4

У посібнику відповідно до Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» запропоновано перспективне планування із зазначенням дидактичних цілей та форм роботи: спостереження, дослідницько-наукова діяльність, дидактичні ігри та вправи екологічного змісту.

Для вихователів та студентів педагогічних навчальних закладів.

ББК 74.1

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ВСТУП

Валеологічне виховання в дошкільні роки полягає в тому, щоб навчити дитину з раннього віку розумно ставитися до свого здоров'я, поважати фізичну культуру, гартувати свій організм, раціонально харчуватися. Виконання комплексу цих заходів забезпечить оптимальний фізичний розвиток та добрий стан здоров'я дітей.

Основними напрямками роботи з валеологічного виховання дітей дошкільного віку є:

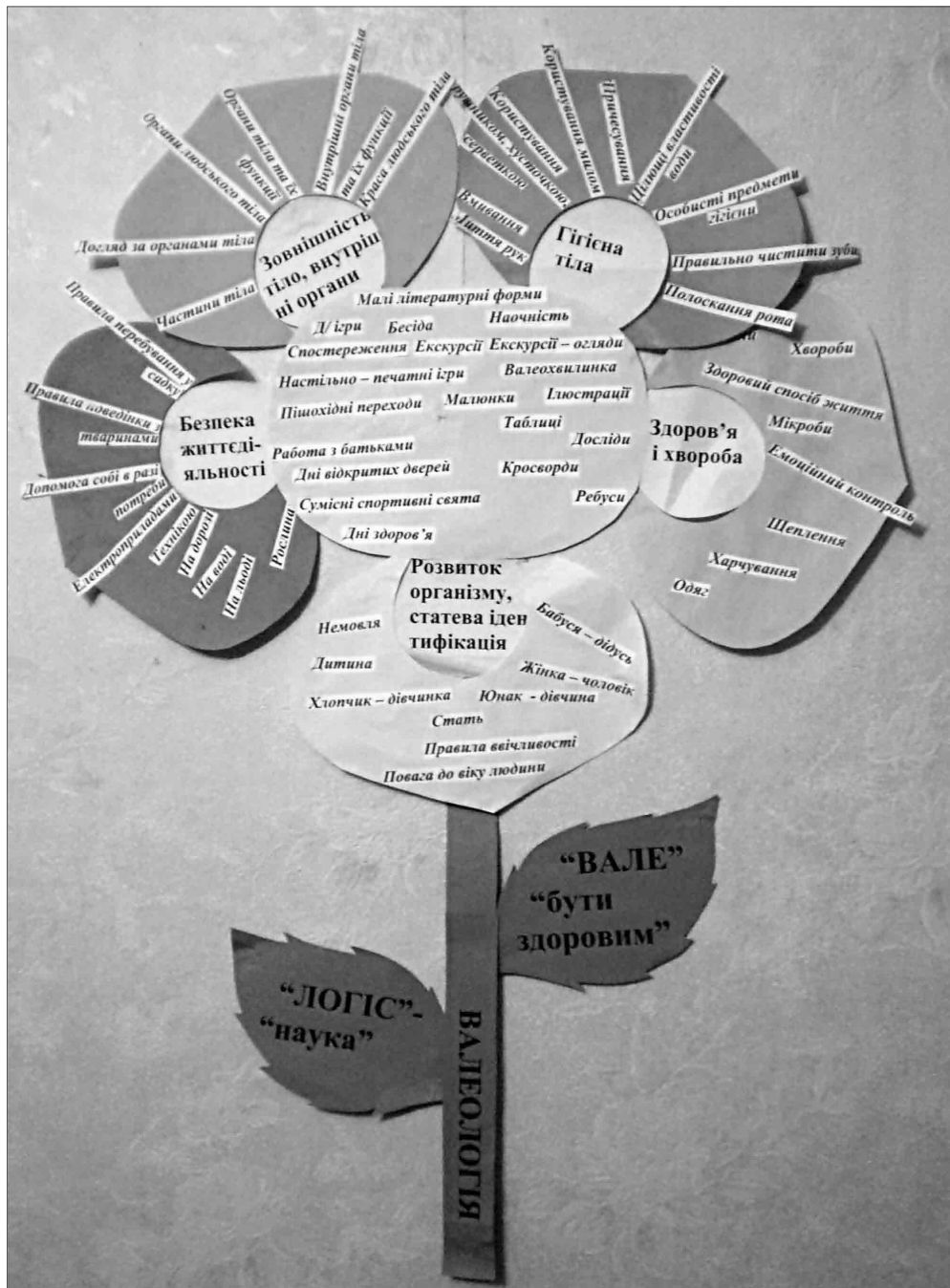
- формування мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як основну умову збереження і зміцнення здоров'я;
- формування бережного ставлення до власного здоров'я;
- прищеплення навичок особистої гігієни;
- ознайомлення дітей зі способами профілактики захворювань і запобігання травматизму;
- формування культури діяльності, дотримання гігієнічно обґрунтованих вимог до організації життєдіяльності загалом.

Набуття дітьми дошкільного віку валеологічної культури передбачає оволодіння первинними знаннями про свій організм і здоров'я, вміннями дотримуватися доцільного режиму життя і діяльності, харчування, сну, відпочинку, систематичне та якісне здійснення гігієнічних процедур, заходів запобігання хворобам. Вихователі і батьки повинні активізувати увагу дитини до її самопочуття, загального стану організму. Вона мусить уміти аналізувати свою надмірну збудливість або пригніченість, що може свідчити про початок захворювання. Це є основою формування здорового способу життя, елементарних умінь самоспостереження і самоаналізу власного стану здоров'я.

Дуже важливо, щоб кожне повідомлення валеологічного змісту було відкриттям для дитини, спонукало її до самоаналізу, подальшого розвитку. Лише в цьому випадку можна досягти позитивного результату: сформувати у малюків свідоме бажання бути здоровими, спритними, бадьорими, веселими; зробити здоров'я предметом постійного піклування дитини, а не лише її батьків. Дитина вчиться аналізувати кожне явище, дію з точки зору корисності чи шкідливості, вчиться цінувати життя і здоров'я, що і є основним завданням дошкільного навчального закладу і сім'ї.

Наша валеологічна квітка має п'ять пелюсток — це пов'язані між собою напрямки («Гігієна тіла», «Здоров'я і хвороба», «Зовнішність тіла, внутрішні органи», «Безпека життєдіяльності», «Розвиток організму, статеві ідентифікація»), які реалізуються поступово, доповнюючи один одного.

ВАЛЕОЛОГІЧНА КВІТКА



ГІГІЄНА ТІЛА

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ДИТИНИ

1. Організованою людиною ти станеш лише тоді, коли будеш змалку дотримуватися розпорядку дня.
2. Вирости міцним і здоровим може кожний. Для цього слід загартовуватися, тренувати свій організм. Загалом, день буде веселішим і бадьорішим, якщо починати його з фізичної зарядки.
3. Подружися з водою. Вода — справжнє джерело насолоди: зранку бадьорить, увечері заспокоює, упродовж дня змиває мікроби.
4. Коли людина вміє поводитися за столом, то це справляє гарне враження. Треба виробити звичку під час приймання їжі добре прожовувати її, їсти не поспішаючи, не плямкаючи, користуватися серветкою.
5. Щодня вмивайся, сонцю, травам, квітам і всім людям усміхайся.
6. Виконуй ці поради з почуттям міри й не перевантажуй тіло надмірними вправами, надмірною кількістю їжі.

Запам'ятай!

Правило 1. Як мити руки

Мий руки після ігор, туалету, прогулянки й обов'язково перед прийманням їжі.

- 1) Закоти рукави.
- 2) Намочи руки водою.
- 3) Візьми мило й намиль руки до появи піни.
- 4) Потри не тільки долоні, але і їхній зовнішній бік.
- 5) Змий піну.
- 6) Перевір, чи добре вимив руки.
- 7) Витри руки.
- 8) Перевір, чи добре витер руки. Для цього зовнішній бік долоні приклади до обличчя.



Правило 2. Як користуватися носовичком

1) Коли хвора людина кашляє або чхає, вона розбризкує до 40 тисяч маленьких краплинок із мікробами й може заразити багатьох інших.

Якщо тобі захочеться чхнути або кашлянути, скористайся носовичком, прикривши ним ніс і рот. Цим ти вбережеш інших від захворювання.

2) Дуже неохайною виглядає інколи дитина, коли в неї нежить і постійно «плаче» носик. Зарадити цьому може тільки носовичок-чарівник. Тож ніколи не розлучайся з ним.

3) Скористайся носовичком і тоді, коли ніс і рот раптом опиняться в морозиві або інших ласощах.

Правило 3. Як доглядати за волоссям

- 1) Голову мий 1 раз на тиждень.
- 2) Зачісуйся тільки своїм гребінцем.

Правило 4. Як сидіти за столом

- 1) Сиди за столом прямо, не клади ліктів на нього.
- 2) Не плямкай.
- 3) Коли їси виделкою, то тримай її тільки у правій руці. Коли користуєшся виделкою з ножом, то ніж тримай у правій руці, а виделку — у лівій.
- 4) Не піднось їжу до рота на ножі. Це негарно й небезпечно.
- 5) Сіль не бери пальцями. Для цього має бути спеціальна ложечка, або використай кінчик ножа.
- 6) М'ясні та рибні кістки, кісточки від фруктів клади на окрему тарілку або на край своєї.
- 7) Стеж, щоб крихти й залишки їжі не падали на підлогу.
- 8) Не читай, коли їси.

9) Перед прийманням їжі вимий руки, прополоши рот.

10) Їж не поспішаючи. Добре прожовуй страву.

Кожен день починай так:

1. Прокинувшись, потягнись у ліжку, а вставши, побажай собі й усім доброго ранку та доброго дня. Прокидайся вчасно о тій самій годині.
2. Кожний день починай із зарядки.
3. Умивайся холодною водою з милом.
4. Приймай душ. Добре насухо розтирай своє тіло.
5. Потурбуйся про свої зуби. Почисти їх уранці. Після обіду прополоши від залишків їжі. Увечері згадай, що вони багато працювали впродовж дня, а тому їх треба добре почистити.
6. Твій шлунок — твоє здоров'я і твоя сила. Тому все, що пропонує мама або кухар у дитсадочку, треба з'їдати.
7. Твої чисті руки, помиті овочі та фрукти допоможуть уникнути хвороб шлунку.
8. Більше рухайся, перебувай на свіжому повітрі.
9. Не роздивляйся малюнків лежачи й не дивись довго телепередач: це зашкодить твоїм очам. Роби зарядку для очей разом із мамою, татом та іншими членами родини.
10. Щоб горло було здоровим, дихай носом, особливо в осінню та зимову пору. Уміє користуватися носовичком.
11. Перевір, чи правильно сидиш за столом. Між тобою і столом має вміщуватися твій кулачок, ноги повинні бути на підлозі.
12. Лягай вчасно спати. Під час сну твій організм відпочиває, росте, міцніє.
13. Добре стався до всіх і до всього, що тебе оточує. Щовечора підсумовуй свої добрі справи. Це теж твоє здоров'я.

ЛИЧКО Й РУЧКИ ТРЕБА МИТИ, ЩОБ ЗДОРОВИМ ЗАВЖДИ БУТИ

Сфера: Людина і суспільство.

Змістова лінія: Сім'я.

Підтема: Побут сім'ї.

Мета. Поглибити знання дітей про значення чистоти для збереження і зміцнення здоров'я; переконати їх, що дотримання чистоти — це попередження багатьох захворювань; з'ясувати призначення мила, зубної пасти, рушника, гребінця тощо; формувати культурно-гігієнічні навички.

Обладнання: предмети індивідуального користування; малюнки, на яких зображено гігієнічні процедури; ляльки; зошит «Світ очима дітей».

Методичні прийоми

I. У групу, тримаючись за руки, заходять діти в шапочках *Води-Краплинки, Мила, Рушничка, Гребінця, Зубної Щітки, Шампуню, Одежною Щітки*. Вони кружляють по групі, співають:

Ми — веселі друзі, Танцюємо у крузі. Звертаємось до вас: — Впізнайте, діти, нас!	І чистоту ми любимо Бруднень не приголубимо. Звертаємось до вас: — Впізнайте, діти, нас!
Миємо лице і тіло, Щоб ви не захворіли. Звертаємось до вас: — Впізнайте, діти, нас!	І чистимо все чисто До чистоти і блиску, Старанно витираємо. Хто ми? — Ми вас питаємо.

Вихователь. Хто ж ці гості, діти? Чи впізнали ви їх? (*Відповіді дітей.*)

А чи знаєте ви про них вірші, скороговки, прислів'я, загадки? Для чого існують ці речі? Розкажіть про їх призначення. *Заходить Фея.*

Фея. Доброго дня вам, діти! У вас вже є гості? А я хочу всіх запросити у Країну Чистоти. Як ви думаєте, що таке Країна Чистоти? *(Відповіді дітей.)*

Фея. У Країну Чистоти
Підемо всі — і я, і ти.
Та в Країну Чистоти
Лише чистим можна йти.

Вихователь. *(Звертається до дітей.)* Що для цього зробиш ти? І ти? І ти?

Діти. Щоб піти у цю Країну,
Чисто вмиємося з милом,
Одяг весь свій поперемо,
Попрасуємо й одягнемо.
Скрізь порядок наведемо!
Чисті іграшки візьмемо.

Фея. Молодці, діти. Ви знаєте, як потрапити до Країни Чистоти. Зараз ми пограємо з вами у гру. Потрібно малюнок відшукати. Цікаво і правильно про зображене на ньому розказати.

(Діти один за одним беруть малюнки, 2-3 реченнями висловлюють своє міркування про зображене.)

Правила, яких треба дотримуватися у Країні Чистоти

1. Після нічного сну і ранкової зарядки бажано приймати душ або вмиватися прохолодною водою до пояса.
2. Температура води повинна бути такою, як температура тіла.
3. Руки завжди повинні бути чистими. Їх треба мити перед їдою, після відвідування вбиральні, після прогулянки, поїздки в громадському транспорті, ігор з тваринами.
4. Ноги слід обов'язково мити перед сном, бажано їх мити і перед денним сном, особливо у теплі місяці.
5. Догляд за порожниною рота обов'язковий: чистити зуби треба після сну і перед сном, після споживання їжі рот треба полоскати чистою водою.
6. Регулярно зрізувати нігтики на ногах і руках, тримати їх у чистоті.
7. Волосся потребує особливого догляду: мити його потрібно не менше одного разу на тиждень, причісувати власним гребінцем або щіткою 2-3 рази на день.
8. Не менше одного разу на тиждень митися у ванні або лазні теплою водою з милом.
9. Спати в окремому ліжку, у спеціальному одязі для сну, при відкритій квартирі.

II. Розв'язання проблемних ситуацій.

Ситуація I

— Васильку, куди ти дивишся після вмивання, якщо хочеш дізнатися, чи чисте у тебе обличчя?

— На рушничок.

Чому Василько так відповів?

Ситуація II

Івасик допомагав бабусі садити на городі цибулю, а після цього з брудними руками сів за стіл.

— Ну що в тебе за руки! — дорікнула бабуся.

— Золоті! — гордо промовив онук.

Поміркуйте, за що бабуся дорікнула Івасикові. Чому тільки чисті руки й свіжий одяг дають право сісти за обідній стіл?

Ситуація III

Бабуся внукові Вадиму

Наказує сердито:

— З такими вухами брудними

Не смій мені ходити!

А хлопець блимає очима:

— А де ж мені їх діти?

Чи зрозумів Вадим зауваження бабусі?

Фізкультхвилинка

Раз! Два! Три! Чотири! П'ять!

Час прийшов нам спочивать.

Тож підніmemo руки вгору,

Ніби глянемо на зорі.

А тепер всі — руки в боки,

Як зайчата, — скоки, скоки!

Десять, дев'ять, вісім, сім!

До роботи час усім.