

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД №14

Освітній проєкт одного дня

«Перлини здоров'я»

Автор:

Пирогова О.Л., вихователь, ДНЗ №14



Реєстраційна картка проекту

Тема: *«Перлини здоров'я»*

Тип проекту: тематично – цільовий.

Змістовий напрямок: *Організація освітньо-виховної роботи з дітьми
п'ятого року життя*

Автор проекту:

Пирогова О.Л., вихователь, ДНЗ №14

Характеристика проекту:

- За терміном – короткотривалий (1 день)
- За змістом – комбінований
- За ступенем самостійності – творчий
- За кількістю учасників – колективний
- За характером діяльності – пізнавально-ігровий
- За характером контактів – внутрішній

База реалізації проекту: простір на території ДНЗ №14 «Дзвіночок» м.Вінниці.

Учасники та співучасники проекту: діти, батьки, вихователі.

Прогнозований результат: передбачає набуття дітьми уявлень про необхідність дотримання здорового способу життя, гуманне відношення до власного життя і здоров'я .

Ресурси :

- людські: вихователі, діти , батьки;
- матеріально–технічні: наявність комп'ютера, ксерокса, паперу , дидактичних посібників;
- інформаційні: доступ до Інтернету;

Вступ

«Я не боюся ще раз повторити: турбота про здоров'я - найважливіша праця вихователя. Від стану здоров'я, життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили!»

В. Сухомлинський

Усі ми знаємо, що немає в людини більшої цінності, ніж здоров'я. З давніх давен відоме гасло: “Твоє здоров'я – в твоїх руках”. Але для того, щоб навчитися берегти здоров'я, треба знати про самих себе, про стан свого організму. Слово “здоров'я” супроводжує дитину з моменту її народження. Ще навіть не знаючи, що воно означає, три-п'ятирічний малюк каже: “Я здоровий, якщо не хворію”. почасти то вже є відповіддю.

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

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

Головне завдання дорослих полягає в тому, щоб змінити на краще ставлення до власного здоров'я майбутніх громадян України, тим паче, що рівень захворюваності дітей нашої держави дедалі зростає. Щоб дитина могла піклуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, слід виробити в неї свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету здоров'я. Дуже важливо сформувати валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя. У дошкільнят виробиться усвідомлене ставлення до власного здоров'я, коли діти засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, психологією спілкування, гігієною харчування. Найдорожчий скарб, яким нагороджує людину природа від народження і на довгі роки є здоров'я. Вони

є умовою для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках. Особливої уваги потребує молодь, усвідомлення нею цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування відповідної поведінки.

Важливість виховання здорового способу життя у дошкільників обумовлена розумінням, що лише з самого раннього дитинства можна прищепити основні знання, навички і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворюються в важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього суспільства. Саме у дошкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я, це найважливіший час для виховання здорового способу життя. Діти дошкільного віку вже здатні розуміти і усвідомлювати залежність стану здоров'я від способу життя.

Тобто, в дошкільному віці слід закласти фундамент знань про основні здоров'я, прищепити гігієнічні навички і вміння – адже це той життєвий багаж, який ніколи не девальвується.

Актуальність проекту

Добре відомо, що зміни в економічному та соціальному середовищі зумовлені технічним процесом у даний час, справили надзвичайно серйозний вплив на здоров'я населення в усьому світі. Дійсно, стало істотне погіршення багатьох показників стану здоров'я дітей (впродовж останніх 10 – 15 років відбулося підвищення рівня захворюваності й поширення хвороб серед дітей майже за всіма класами хвороб). Тому сьогодні стан здоров'я є глобальною проблемою всього людства і молоді зокрема.

Тому виникла потреба реалізувати проект «Перлини здоров'я» з основою здоров'я дошкільників, мета якого – формування у свідомості молодого покоління розуміння важливості ведення здорового способу життя.

Адже визначається підвищенням вимог до маленьких представників нового суспільства, проблемою формування творчості, всебічно розвиненої особистості, яка здатна пізнавати, знаходити шляхи розв'язання назрілих проблем, діяти в нестандартних ситуаціях, відкривати нове, глибоко усвідомлювати свій досвід, висувати оригінальні ідеї. Сприяючи розвитку кращих якостей особистості, ми готуємо наших дітей до змін, які відбуваються і відбуватимуться в житті суспільства – соціальних, політичних, наукових і технологічних.

Найпершим суспільним середовищем для дитини є дошкільний заклад, головне призначення якого – соціальна адаптація дитини до умов життя в товаристві незнайомих дітей і дорослих, виховання ціннісного ставлення до довкілля, людей, самої себе. *Саме дошкільний заклад має забезпечити фізичне, психічне, духовне здоров'я дитини, її різнобічний гармонійний розвиток, набуття життєвого досвіду, стати своєрідним посередником між сім'єю та широким світом.*

Виховати дітей належить так, щоб вони були цілковито здорові, могли жити в суспільстві, про яке ми, дорослі, самі не маємо уявлення – таке парадоксальне завдання стоїть сьогодні перед батьками та педагогами.

Мета проекту

Навчальна:

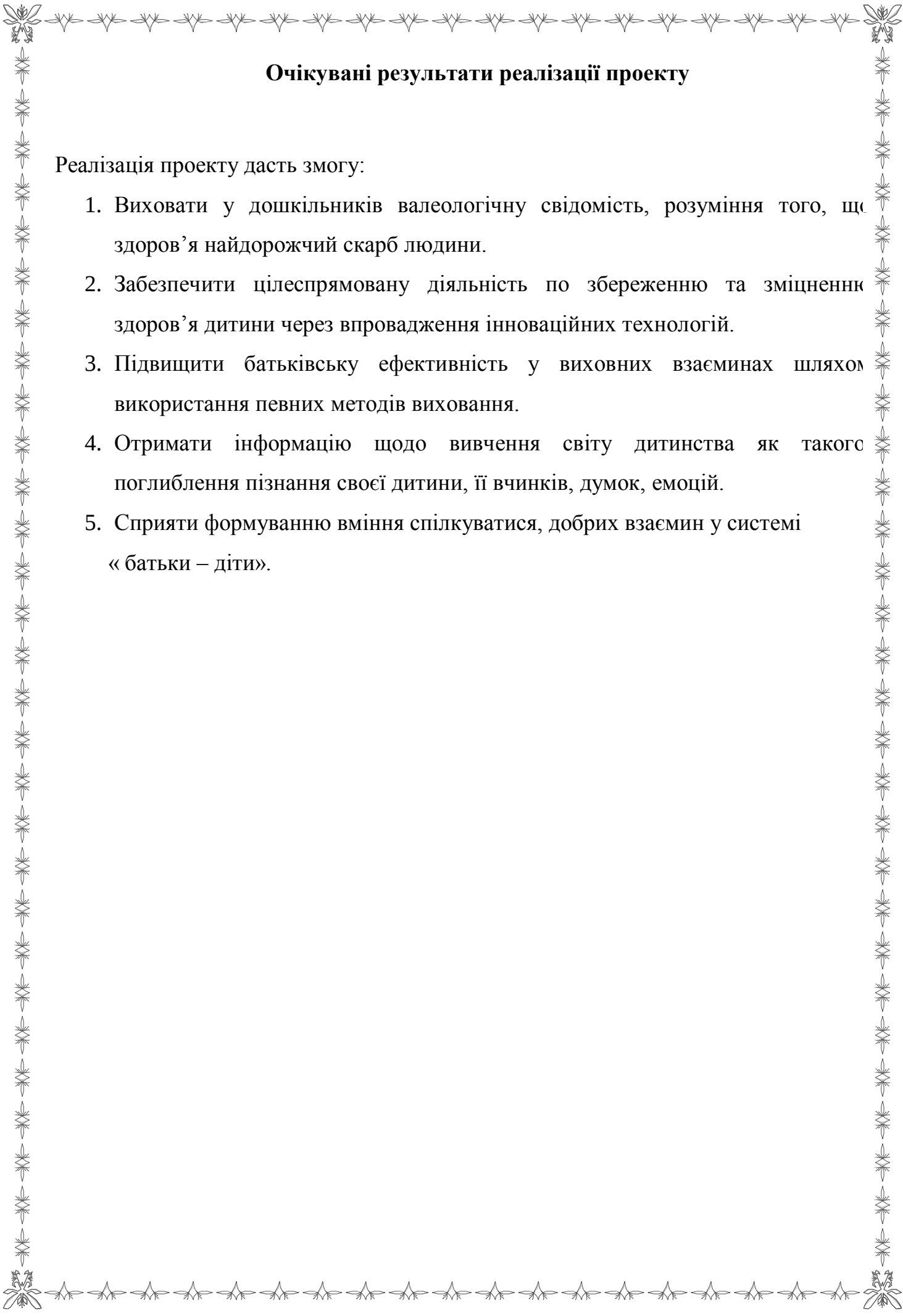
- формувати усвідомлення того, що всі органи та системи організму працюють як єдине ціле;
- формувати свідоме ставлення до життя як найвищого дару природи;
- формувати навички дотримання режиму дня, бажання дотримуватись гігієнічних норм поведінки, праці, навчальної, трудової, ігрової діяльності;
- знайомити з помічниками і друзями здоров'я, природними і соціальними чинниками, які допомагають і шкодять здоров'ю;
- дати поняття, що здоров'я — це основна цінність людини;
- формувати валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя;

Розвивальна:

- розвивати уявлення про ознаки здоров'я й хвороби та шляхи її запобігання;
- стимулювати навички громадської та особистої гігієни;
- розвивати потребу зміцнювати своє здоров'я через загартування, фізичні вправи оптимальний руховий режим та режим харчування;
- розвивати власне бачення даної проблеми;
- розвивати самостійність та ініціативу;
- розвивати творчі здібності;
- розвивати вміння реалізовувати власні задуми в практичній діяльності;
- розвивати комунікативно-мовленнєву компетентність;

Виховна:

- виховувати у дошкільників позитивне ставлення до антропометрії, медичних обстежень, профілактичних щеплень;
- сприяти виробленню прагнення вести здоровий спосіб життя;
- виховувати ціннісне ставлення до власного здоров'я.



Очікувані результати реалізації проекту

Реалізація проекту дасть змогу:

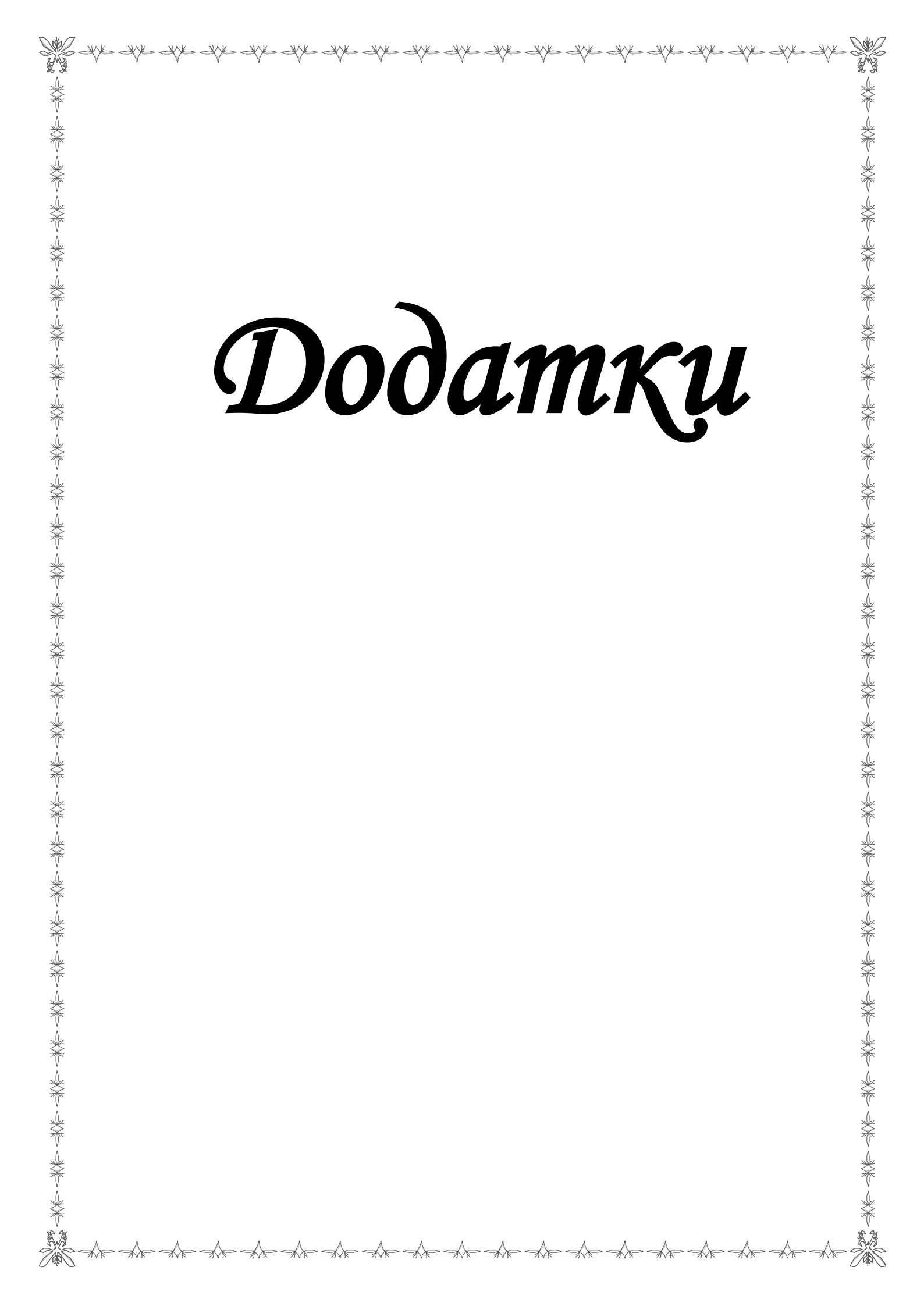
1. Виховати у дошкільників валеологічну свідомість, розуміння того, що здоров'я найдорожчий скарб людини.
2. Забезпечити цілеспрямовану діяльність по збереженню та зміцненню здоров'я дитини через впровадження інноваційних технологій.
3. Підвищити батьківську ефективність у виховних взаєминах шляхом використання певних методів виховання.
4. Отримати інформацію щодо вивчення світу дитинства як такого поглиблення пізнання своєї дитини, її вчинків, думок, емоцій.
5. Сприяти формуванню вміння спілкуватися, добрих взаємин у системі «батьки – діти».

Етапи роботи над проектом:

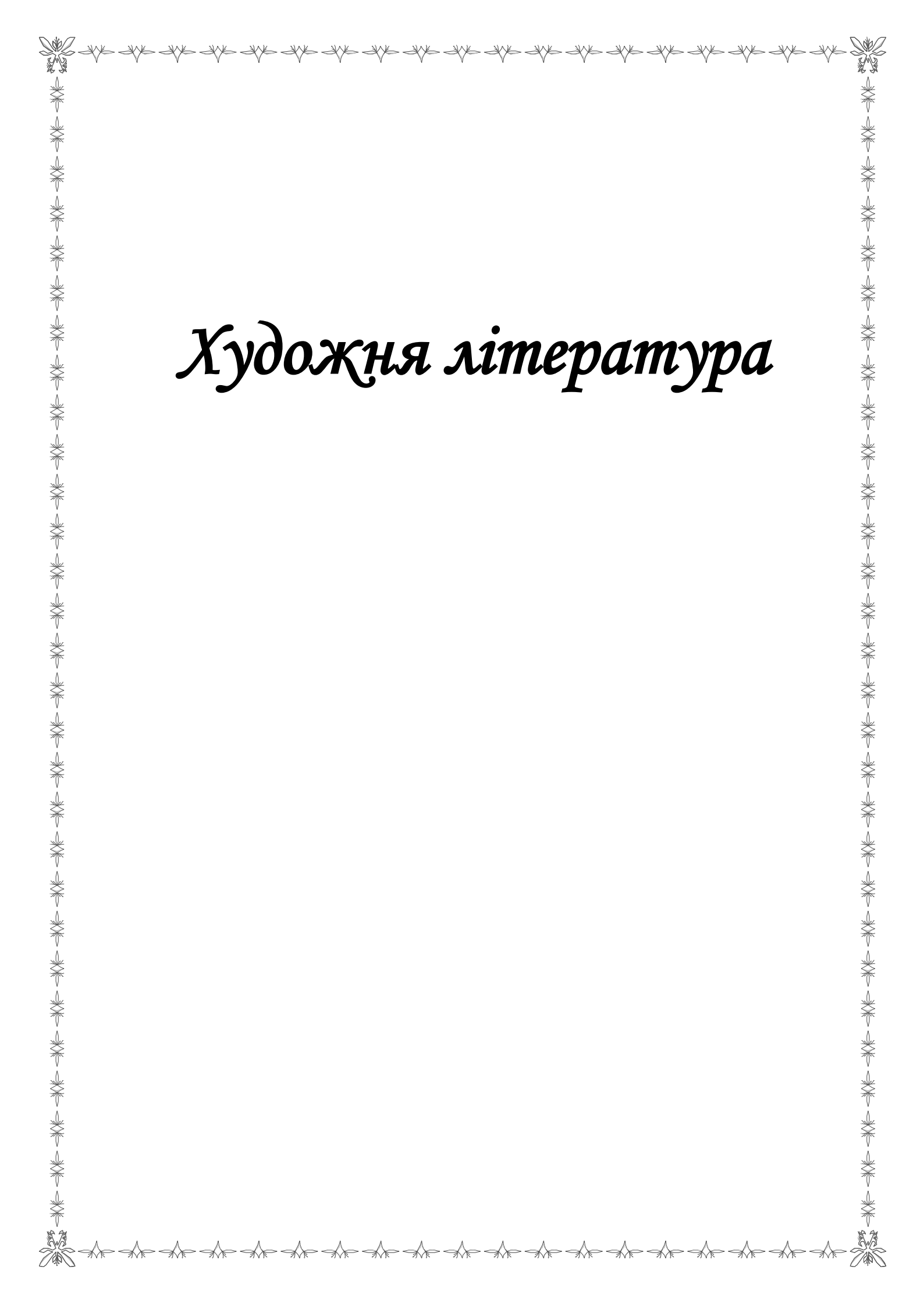
№ п/п	Етап	Мета етапу	Зміст діяльності
I.	Констатуючий	Виявити обсяг знань у дітей про здоровий спосіб життя, необхідність його дотримання.	- Бесіда з дітьми; - Вивчення продуктів діяльності дітей (малюнки, аплікації, поробки, ліплення). - Дослідження.
II.	Організаційний	Формувати у дітей середнього дошкільного віку знання та уявлення про необхідність дотримання здорового способу життя, позитивне емоційне ставлення до власного здоров'я, бережне та дбайливе ставлення до власного життя та здоров'я. Викликати інтерес до теми у дітей шляхом впровадження різних методів та прийомів навчання та виховання.	<i>Тематична бесіда:</i> «Той не хворіє, хто руки чисто миє». <i>Читання художніх творів:</i> (Здоровим будь! (Г.Бойко) Добре руки помила (Г. Чорнобицька) Бруднуля (Г. Бойко)) <i>Розгляд ілюстрацій:</i> «Види спорту»; <i>Заняття:</i> «Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати» <i>Валеохвилинка</i> «Цілющі трави від безсоння» <i>Сюжетно-рольова гра:</i> «Нас лікує лікар і медсестра» <i>Дидактичні ігри:</i> «Корисно чи шкідливо» «Що для чого потрібно», «Режим дня». <i>Робота з батьками:</i> (Консультація на тему: «В здоровій сім'ї – здорова дитина!», поради «Валеологічний poradник для батьків», «Разом вдома»)

III	Узагальнюючий	Впровадження отриманих теоретичних знань та практичних щодо дотримання здорового способу життя у самотійну діяльність. 1.Самотійна діяльність; 2.Рефлексивно-оцінювальна діяльність.	• Проведення вікторини «Прислів'я та приказки про здоров'я». • <i>Розвага</i> Розвага «Ігротека лікаря Пігулкіна»
IV етап Презентація проекту			

Форми роботи з дітьми	Зміст роботи
Бесіда	«Той не хворіє, хто руки чисто миє».
Заняття	«Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати»
Валеохвилинка	«Цілющі трави від безсоння»
Дидактичні ігри	«Корисно чи шкідливо» «Що для чого потрібно», «Режим дня».
Художня література	Здоровим будь! (Г.Бойко) Добре руки помила (Г. Чорнобицька) Бруднуля (Г. Бойко)
Сюжетно-рольова гра:	«Нас лікує лікар і медсестра»
Вікторина	«Прислів'я та приказки про здоров'я».
Розгляд ілюстрацій	«Види спорту»
Розвага	«Ігротека лікаря Пігулкіна»
Робота з батьками	Консультація на тему: «В здоровій сім'ї – здорова дитина!», поради «Валеологічний порадник для батьків», «Разом вдома



Додатки



Художня література

Здоровим будь!

Вийшла курочка на грядку, кличе діток на зарядку:

— куд-куди? На доріжку! Починаємо пробіжку!

З фізкультурою ми дружим, різні вправи любим дуже.

— раз, два, три, чотири! — чути з нашої квартири.

Глянь: без мила і водиці умиваються дві киці,

Язичком вмиваються, лапками втираються.

Я до крана сам дістану, умиваюсь біля крана.

Милю милом щоки, шию і водою добре мию.

Кроленята — глянуть любо: об морквинки чистять зуби.

І тому в них зубки цілі — гострі-гострі, білі-білі.

В мене щіточка зубна, подивіться: ось вона!

Зверху вниз і навпаки чищу зуби залюбки.

Носить півник-співунець на голівці гребінець.

Гребінцем тим, знає кожний, причесатися не можна.

А у мене, а у мене є гребіночка зелена.

Я нікого не прошу, — сам голівку причешу.

Поросяткам у корито їжі свіжої наливо.

Нечепури лізуть прямо у корито із ногами.

Я коли кінчаю їсти, на столі у мене чисто.

Скатертину не залю, бо порядок я люблю.

Ось горобчик сів на стовпчик. Чистить пір'ячко горобчик.

Потім пурхнув на плетінь: — я чистенький! Цвір-цвірінь!

Крем узяв я із полички, сам почистив черевички,

Ще й помив калошки для сестри явдошки.

Наш рябко у двір забіг, а на лапках — мокрий сніг

Походив він, походив, на підлозі наслідив.
Як не сором бути таким — неохайним і брудним! —
Я завжди біля порога витираю добре ноги.
Ведмежатко косолапе у барлозі смокче лапу.
Ой, яка принадна, наче шоколадна!
Не ведмідь же я, малята, щоб до рота пальці брати.
Це мені не звично: не гі-гі-є-ніч-но!
Йдуть купатись каченята, а назустріч гусенята,
Гелготять, вклоняються — ніби всі вітаються.
Я знайомих як зустріну привітаюсь неодмінно.
А прийду в дитячий сад, то вітаюсь до малят.
Золотий бджолиний рій носить мед у вулик свій.
Працювать бджілки охочі зранку трудяться до ночі.
Я старанно теж труджуся помагаю вже бабусі.
А як виросту, тоді буду першим у труді!

(Г. Бойко)

Добре руки помила

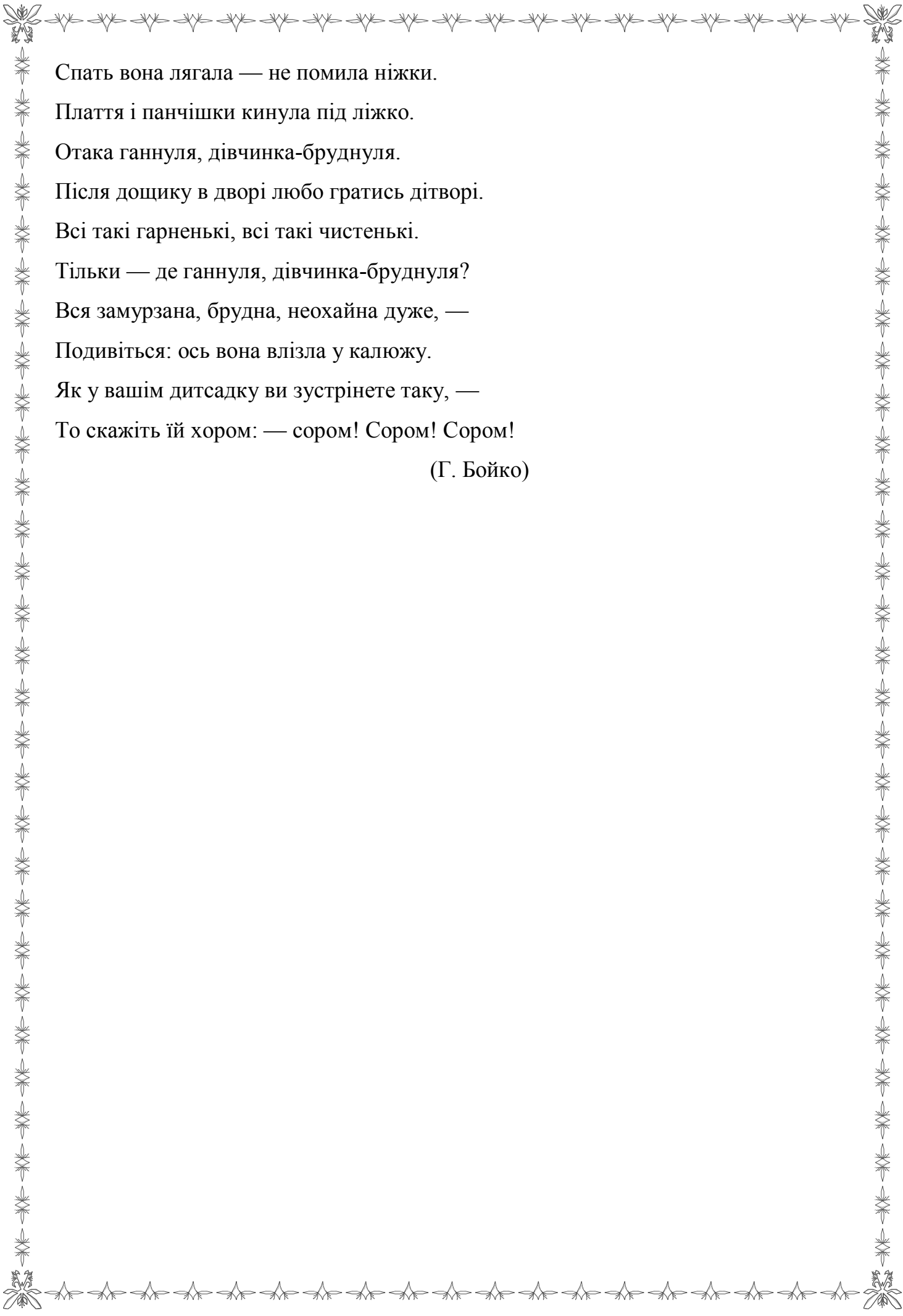
Доню! Ручок не помила,
А вже коржика вломила?
І до столу хочеш сісти.
Як ти будеш кашку їсти?
В тебе ж пальчики й долоні
Від пісочку аж червоні.
Дона руки мила, мила,
Білу піну з мила збила
І водички не жаліла.
Як помила, аж зраділа,
Поспіша до столу сісти

Полуниці й кашу їсти

(Г. Чорнобицька)

Бруднуля

Шапочка у глині, сажа на коліні,
Пальчики зелені, плаття у смажені.
У смажені навіть ніс, на щоках сліди від сліз.
Отака Ганнуля, дівчинка-бруднуля.
Ранком вона встала — постіль не прибрала.
І надула губки: — нащо чистить зубки? —
Умивалась нашвидку: бруд увесь — на рушнику.
Отака Ганнуля, дівчинка-бруднуля.
Мама доню одягла, в коси бантик заплела.
Відійшла лиш мама — бантик під ногами.
Отака ганнуля, дівчинка-бруднуля.
За обідом прямо влізла в суп руками.
Надкусила піріжок і поклала в фартушок.
Стала руки витирать — на скатерці пальці знать.
Отака Ганнуля, дівчинка-бруднуля.
На машину, на візок сиплють хлопчики пісок.
А вона піском мерщій наповня беретик свій.
Буде гарна гірка, — та берету — гірко...
Отака Ганнуля, дівчинка-бруднуля.
Ось трима вона в руці кольорові олівці.
І уже біля вікна розмальована стіна.
А до столу сіла — розлила чорнило.
Отака Ганнуля, дівчинка-бруднуля.
В пальтечку своїм новім вийшла вона з дому,
А вернулася у дім ніби у старому.
— з гірки я спускалась! На пальті каталась!
Отака Ганнуля, дівчинка-бруднуля.



Спать вона лягала — не помила ніжки.

Плаття і панчішки кинула під ліжко.

Отака ганнуля, дівчинка-бруднуля.

Після дощичу в дворі любо гратись дітворі.

Всі такі гарненькі, всі такі чистенькі.

Тільки — де ганнуля, дівчинка-бруднуля?

Вся замурзана, брудна, неохайна дуже, —

Подивіться: ось вона влізла у калюжу.

Як у вашім дитсадку ви зустрінете таку, —

То скажіть їй хором: — сором! Сором! Сором!

(Г. Бойко)

Бесіда з дітьми на тему:
***«Пой не хворіє, хто руки
чисто миє»***

Бесіда «Той не хворіє, хто руки чисто миє»

Мета: ознайомити дітей з правилами догляду за руками. Роз'яснити необхідність виховання культурно - гігієнічних навичок. Дати дітям поняття, що людина може захворіти через брудні руки. Навчити дошкільників робити самостійно масаж рук, а також точковий пальчиковий масаж. Виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я.

Словник: культурно - гігієнічні навички, точковий пальчиковий масаж брудні руки, захворюваність.

Матеріали: рушнички, мило, дві миски з водою, картинки із зображенням брудної та чистої дитини.

Хід бесіди

Розповісти дошкільникам про існування непомітних частинок – мікробів серед яких є такі, що викликають кишкові захворювання, якщо вони потрапляють в організм з брудних рук.

Запропонувати дітям згадати, який вигляд мають їхні руки після прогулянки.

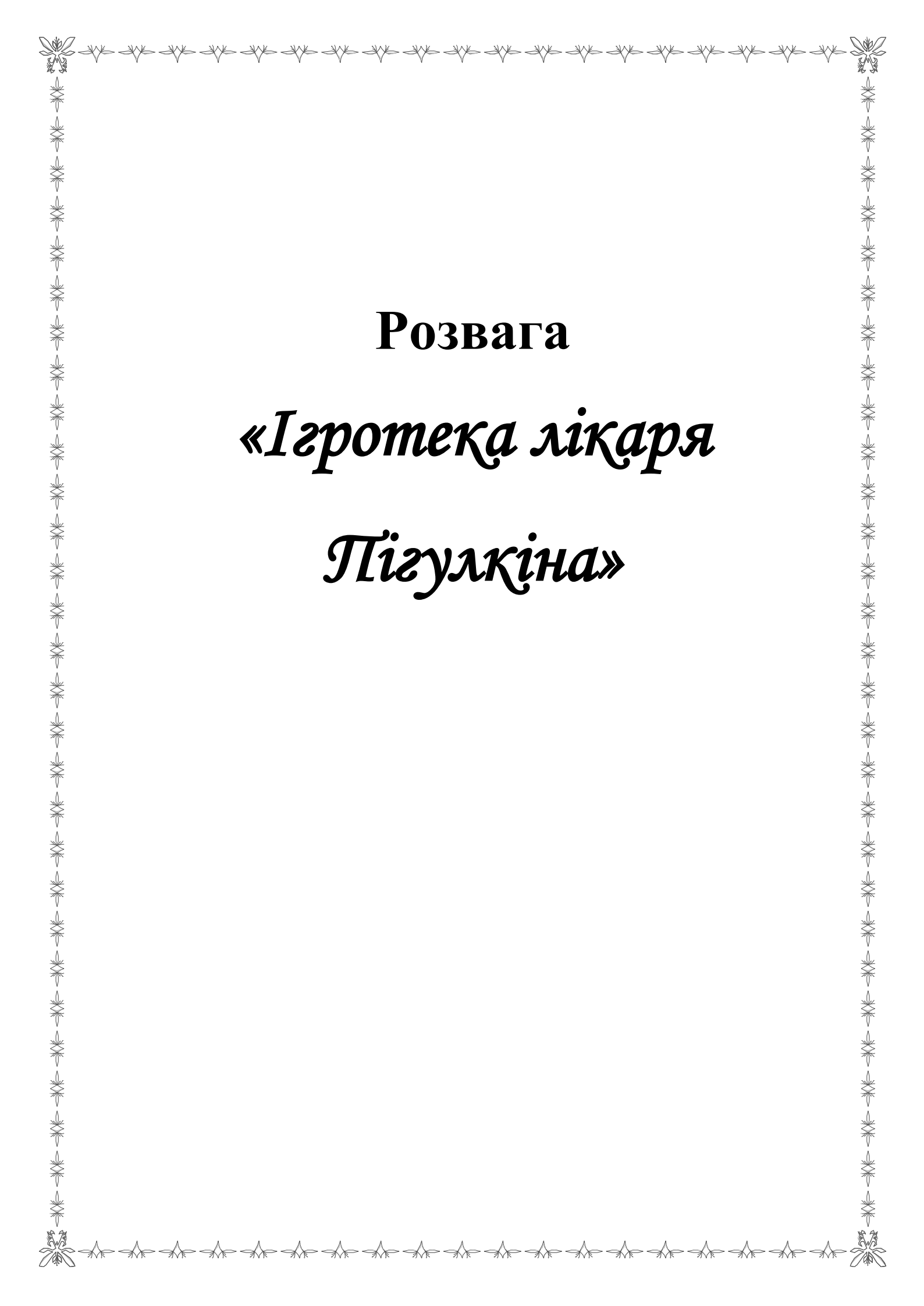
Дослід “ Миття рук з милом і без мила”(довести необхідність миття рук з милом).

Хід дослідження

Перша дитина миє брудні руки в одній мисці без мила і витирає їх рушником. Вода в мисці не дуже забруднилася, а на рушнику з'явилися чорні смуги. Друга дитина миє брудні руки з милом в іншій мисці і також витирає їх рушником. Відмітити, що вода в другій мисці стала набагато бруднішою, проте рушник залишився чистим.

Спонукає дітей зробити самостійні висновки щодо миття рук.

Зробити точковий масаж рук, а також навчити дітей робити масаж рук під час їх втирання .



Розвага

«Ігротека лікаря

Пігулкіна»

Розвага «Ігротека лікаря Пігулкіна»

Мета:закріпити знання про продукти харчування, які корисні для здоров'я продовжувати вчити гігієни порожнини рота, закріплювати правила користування зубною щіткою. Виховувати прагнення утримувати себе в чистоті, формувати вміння дбати про власне здоров'я.

Хід розваги

Звучить пісня «Різнокольорова гра»

- **Вихователь:** Діти, сьогодні вас запрошує до своєї ігротеки лікар Пігулкін. Займіть місця за двома столами. Ігри ми будемо проводити як змагання.

Орієнтовний зміст ігор:

«Корисно чи ні?»

- Вихователь називає продукти харчування, діти плескають у долоні, коли називаються корисні продукти для зубів.

«Розгадай кросворд»

(Слово «паста», «щітка», - утворені з перших літер зображених предметів (печиво, абрикос, смородина, торт, агрус; щука, індик, тигр, кіт, акула.)

«Вгадай риму»

- Вихователь читає перші рядки знайомих дітям віршиків, діти пригадують закінчення.

Овочі та фрукти.... (корисні продукти)

Кроленята – глянуть любо:

Об морквинки..... (чистять зуби)

Водичка, сонце, квіти в лузі...

Це твої найкращі (друзі)

А у мене, а у мене

Є гребіночка зелена.

Я нікого не прошу – (сам голівку причешу)

«Яка команда швидше згризе морквинку»

- На тарілочках дітям дають невеличку морквинку. За сигналом діти починають їй їсти. Вихователь має право простежити, щоб діти гарно пережували моркву.

«Бліц-турнір»

- Яка команда дасть більше правильних відповідей за 1 хвилину:
- Чим чистять зуби?
- Що є у щіточки?
- Скільки разів чистять зуби?
- Коли їх чистять?
- Чи можна їсти багато цукерок?
- Які продукти найкорисніші для зубів?
- Як зветься лікар, що лікує зуби?
- Як рухається щіточка, коли ми чистимо нижні зуби? (верхні зуби)
- Як треба зберігати зубну щітку?
- Що треба робити, щоб не заводились мікроби в зубній щіточці?
- Як називається посуд, у який набирають воду для полоскання рота?
- Як часто міняють зубну щітку?
- Чи можна смоктати палець?
- Чи довго треба чистити зуби?
- Що слід зробити після їжі?
- Чи корисно багато жувати?
- Чим шкідливі лінощі для зубів?
- Ваша улюблена зубна паста?
- Ви любите чистити зуби?

«Відгадай загадки»

- Який є – таким покаже, і без слів про все розкаже ... (Дзеркало)
- Кістяна спинка, шорстка щетинка,

З пастою дружить, нам старанно служить... (Щітка)

- Повний хлівець білих овець ... (Зуби)
- Спробуй відгадай, що воно за гість?

Хоч зубів багато – нічого не їсть? (Гребінець)

- Живу у тюбику я – корисна й запашна (Паста)
- Червоні двері у моїй печері,

Білії звірі сидять коло них.

І м'ясо, і хліб, і всю здобич мою

Я з радістю білим звірятам даю... (Губи, зуби, рот)

- Хто голівку своєю влітку накриває,

Аж по 20 хустин на голівці має ? (Капуста)

- Іде пані в золотім жупані,

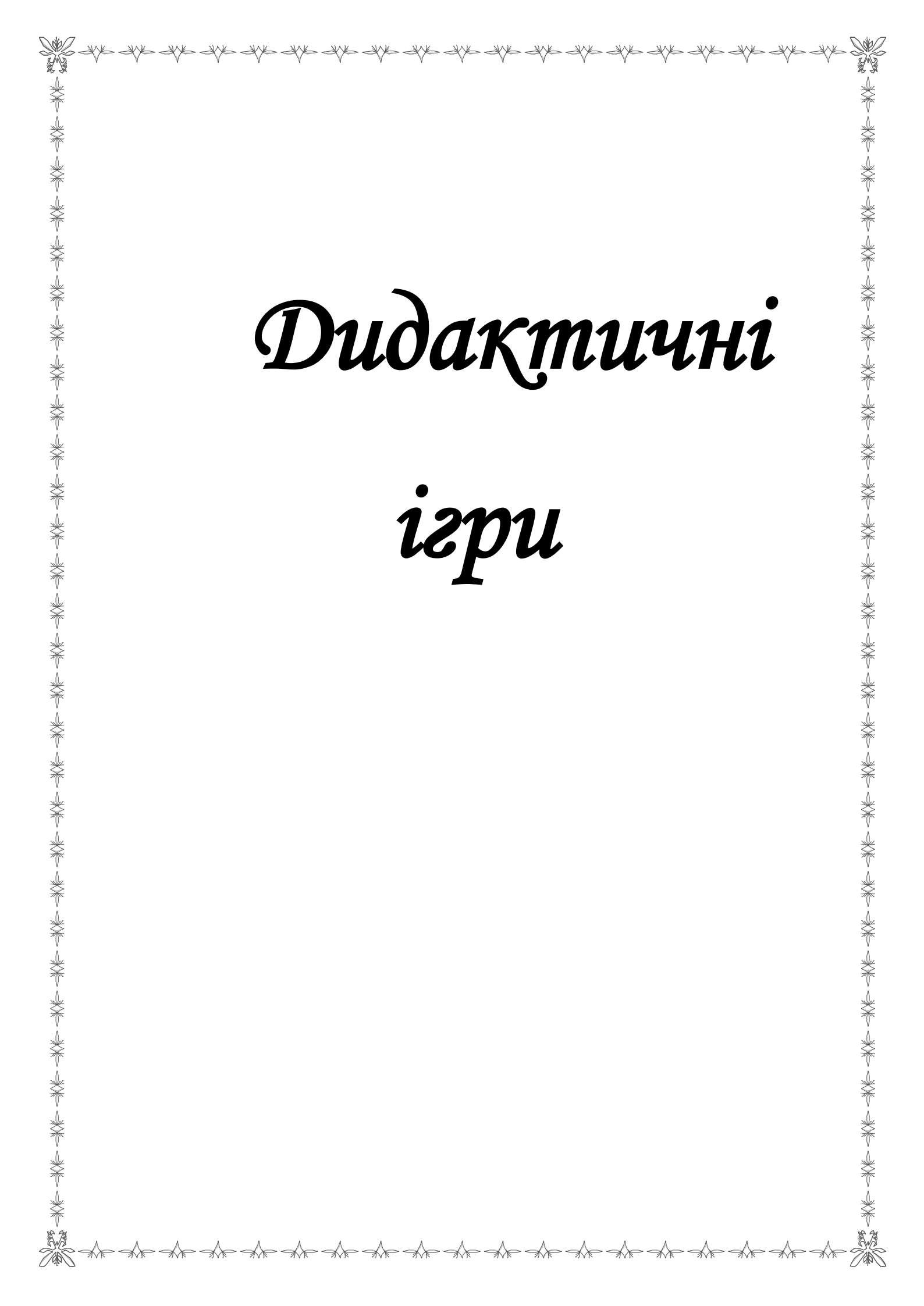
Хоч жупан той - латка на латці,

Та приймають у кожній хатці.... (Цибуля)

- Красна дівиця у темниці, а коса на вулиці....(Морква)

- Вихователь підбиває підсумки ігор-змагань, відмічає, що обидві команди добр знають, як доглядати за своїми зубами. Пропонує дітям намалювати предмети, як допомагають у цьому людям.





Дидактичні ігри

«Режим дня»

Мета: учити дітей складати розповіді з власного досвіду про оздоровлення свого організму та режим дня; виховувати бажання дотримуватись режиму дня для того, щоб бути здоровим.

Матеріал: картинки із серії «Режим дня».

Хід гри

Вихователь перемішує всі картинки на килимку, а діти повинні пригадати свій режим дня з самого ранку і послідовно на мольберті розташувати картинки.

«Що для чого потрібно»

Мета: закріплювати відомості про речі особистої гігієни та правил користування ними; виховувати бажання стежити за своїм здоров'ям та утримувати в чистоті речі особистої гігієни.

Матеріал: іграшки та предмети особистої гігієни, червона і синя скрині.

Хід гри

Перед дітьми на столі перемішані предмети особистої гігієни та іграшки. Діти повинні відібрати в червону скриню предмети, що потрібні для збереження здоров'я, та розповісти про них. У синю скриню необхідно скласти іграшки.

«Корисно чи шкідливо»

Мета: закріплювати знання про корисну та некорисну їжу; виховувати бажання піклуватись про своє здоров'я.

Матеріал: кошик із муляжами продуктів харчування, червона і синя скрині,

Хід гри

Вихователь пропонує дітям по одному продукту харчування, а вони мають пояснити: корисне це чи ні, а також слід обґрунтувати, чому. Корисні продукти складають у синю скриню, а некорисні—в червону.

*Прислів'я та приказки про
здоров'я*

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 одержу 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 питає.

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.

Заняття на тему:
***«Про здоров'я треба
знати, про здоров'я треба
дбати»***

Заняття для дітей п'ятого року життя

Тема: «Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати»

Мета: закріпити знання з питань здорового способу життя; про будову тіла, про його призначення. Закріпити засвоєні знання про лікарські рослини. Формувати в дітей розуміння необхідності берегти своє здоров'я, вправляти дітей у найпростіших видах масажу, сприяти активізації функцій внутрішніх органів розвитку моторики, координації рухів і довільної уваги дитини. Виховувати бережливе ставлення до свого організму, бажання його розвивати, тренувати, зміцнювати.

Матеріал: картинки до гри «Оціни вчинки Петрика», гра «Країна здоров'я» ширма «Казка про зуби», подушечки з сухими лікарськими рослинами, масажні килимки, магнітофонний запис музики, лікарські рослини.

Хід заняття:

Вихователь: Сьогодні ми всі разом побуваємо в Країні здоров'я. В цій країні завжди чекають тих, хто з повагою ставиться до свого здоров'я, піклується про себе. (Забігає Зайчик)

Зайчик: Добрий день, діти! Я так до вас поспішав!

Вихователь: А чому?

Зайчик: Я бачив одного хлопчика, який живе в Країні Ледарії і зветься його Петрик. Йому дуже потрібна допомога, бо він весь час тільки грається, нічого не робить і взагалі не піклується про своє здоров'я. Якщо ніхто йому не допоможе, він захворіє.

Вихователь: Діти, допоможемо Петрику? А як же дістатись до цієї країни?

Зайчик: Ходімо, я вам покажу.

Вихователь: Вирушаймо в дорогу! (Діти стають в колону, згинають в ліктях руки і імітують рухи поїзда зі звуковимовою «чух-чух-чух»).

Вихователь: Ось ми і приїхали до великого лісу. Як багато тут снігу! Ходіть всі з мною. (Діти стають у колону і йдуть за вихователем слід у слід).

А тепер ми поїдемо на лижах. (Ходьба ковзаючим кроком).

Зайчик: А ось і чарівна галявина, звідки можна потрапити в країну Ледарію.(Діти заплющують очі, промовляють чарівні слова і плескають у долоні).

Вихователь: Ось ми і у цій країні.Хто це тут сидить?

Петрик: А ви хто такі і що ви тут робите?

Вихователь: По-перше, хлопчику, треба привітатися, бо коли ти вітаєшся - здоровішим стаєш. Ми знаємо, що тебе звуть Петрик і тобі потрібна допомога.

Петрик: Яка це допомога мені потрібна?

Вихователь: Ми навчимо тебе піклуватись про своє здоров'я, розповімо, як доглядати за своїм тілом.Чи знаєш ти з чого складається твоє тіло?

Петрик: А хіба воно з чогось складається?

Вихователь: Діти, розкажіть Петрику, з чого складається наше тіло.(Діти розповідають про будову тіла).

Вихователь: Але тільки знати про будову тіла – замало.Що потрібно, щоб наше тіло було здоровим? Які прислів'я ви знаєте про здоров'я? (Діти відповідають).

Вихователь: Коли наше тіло здорове, то воно нас буде слухатися.

Петрик: А моє тіло і так слухається.

Вихователь: Ну зараз ми подивимось, як воно тебе слухається.(Діти виконують вправи: встати, присісти, помахати руками, пострибати. Петрик виконує вправи але невміло).

Петрик: А чому я такий неповороткий?

Вихователь: А тому, що ти не займаєшся фізкультурою. А щоб тіло злагоджене працювало, йому допомагають помічники.Ось загадка про першого.

На ніч два віконця самі закриваються,

А зі сходом сонця –відкриваються.(Очі)

Для чого потрібні очі? Яких правил треба дотримуватись, щоб не пошкодити очі мати добрий зір? Що треба робити, коли втомились очі?

Гімнастика для очей.

1.Витягніть перед собою руку і виставте один пальчик.Водіть пальцем по колу сліdkуйте за ним очима:спочатку в один бік,а потім в інший.

2.Широко відкрийте очі,а потім міцно заплющіть їх (5-6 разів)

3.Подивіться угору,а потім опустіть очі додолу(5-6 разів)

4.Швидко покліпайте очима.

5.Заплющіть очі й коловими рухами вказівних пальців помасажуйте повіки(1хв.)

Вихователь: Подивіться один на одного і скажіть своїм друзям, який у них настрій. Якщо настрої веселі, то на обличчі з'являється усмішка. А щоб усмішка була гарна, потрібно, щоб у вас були здорові зуби. Що для цього треба?

Казка про зуби.

Вправи на зміцнення зубів:

1-4-стиснути зуби;

15-20 раз постукати зубами.

Д/гра «Що корисно,що шкідливо для зубів»

Вихователь: А що нам допомагає розрізняти запахи? (Ніс) А ще для чого потрібний ніс? Важливо вміти правильно дихати. А як правильно дихати? (Через ніс). Якщо ми будемо дихати ротом, що може статися? Для зміцнення органів дихання ми робимо дихальну гімнастику.

Дихальна гімнастика з подушечками з лікарськими рослинами.

Петрик: Ой, я не знав, що можна таке робити! Але в мене немає такої подушечки

Вихователь: А ми тобі подаруємо.

Петрик: Ой, як вона пахне! Які ж рослини в цій подушечці? (М'ята, ромашка чебрець) (Розгляд лікарських рослин)

Д/гра «Впізнай за запахом»

Звучить магнітофонний запис співу пташок.

Вихователь: Що ви чуєте? Що допомагає почути ці чудові звуки? Які звуки неприємні для нашого слуху? Як берегти слух? Для запобігання хвороб, щоб наше вухо не боліло, треба робити масаж.

Гра з вушками.

1.Легке потирання шкіри за вушними раковинами до лінії шийних лімфовузлів.(3р.)

2.Поціпування вушних раковин у напрямку згори вниз.(3р.)

3.Відтягнути вниз мочку вуха (5-6р.)

4. Вставити мізинець в вухо і вібрувати ним (10-20сек.)

5. Потерти вушні раковини.

6. Злегка поплескати по вушках (7р.)

Д/гра «Що ми чуємо»

Петрик: Аж у голові посвітлішало і на серці стало легше, і втоми ніякої нема.

Д/гра «Оціни вчинки Петрика»

Вихователь: Вже час повертатися до дитячого садка і Петрика запрошуємо до нас. Але послухай, Петрику, поради дітей як піклуватися про своє здоров'я.

Діти: Дотримуйся режиму дня,

Живи по розпорядку:

Вмивайся, снідай і роби

Ранкову ти зарядку.

Умиватись треба зранку

Добре, добре милом,

Зуби чистити завжди,

Щоб ставали білі.

Не забудь перед обідом

Руки добре мити,

Ну, а ввечері ще й ноги.

Як у бруді жити?

Розчешися гребінцем,

Що тобі купили.

Фрукти, овочі не їж,

Доки не помили.

Одяг свій ти бережи

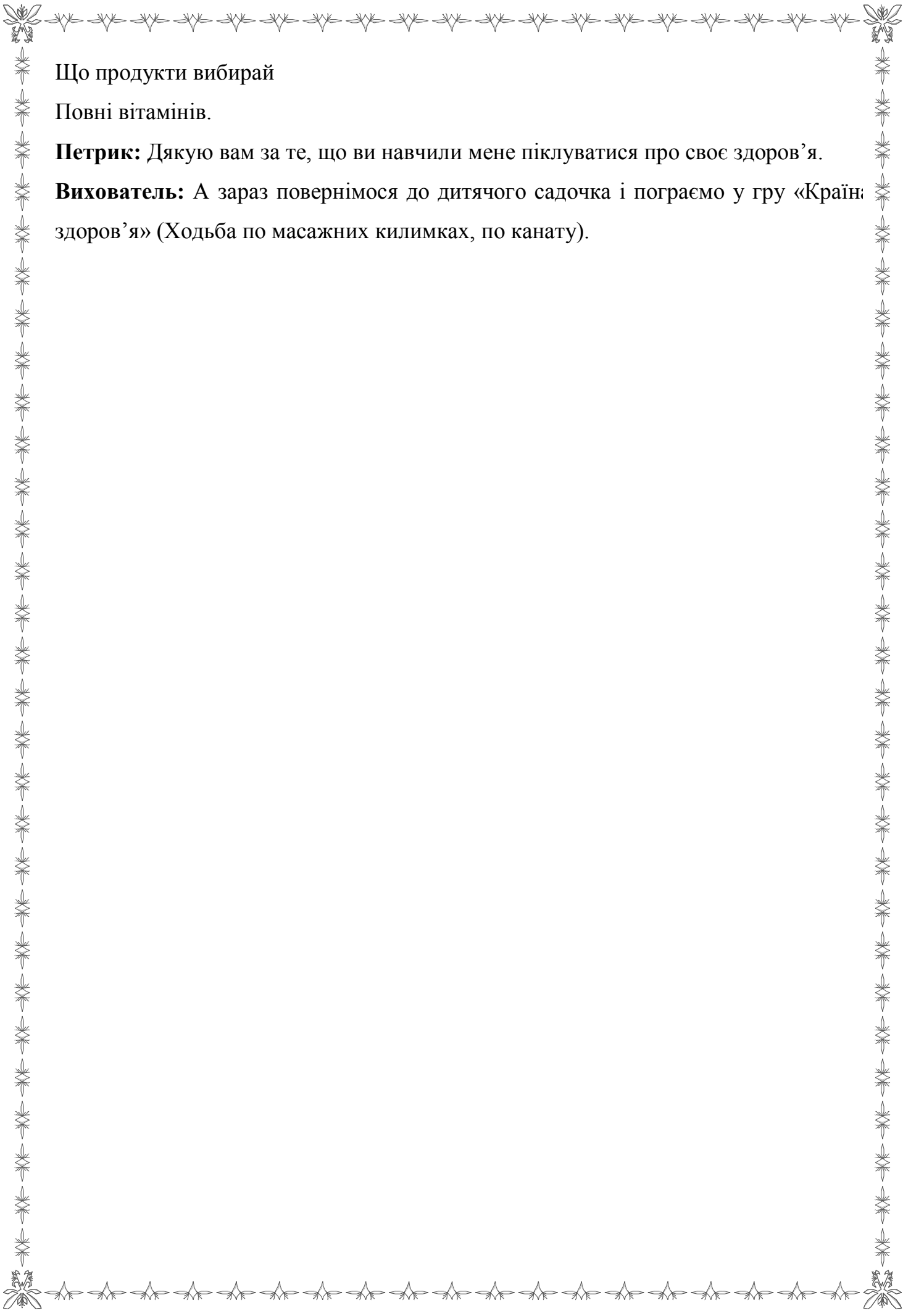
І складай гарненько,

Там мікроби не живуть,

Де усе чистеньке.

Щоб здоровим бути завжди,

Знай бо ти, дитино,



Що продукти вибирай

Повні вітамінів.

Петрик: Дякую вам за те, що ви навчили мене піклуватися про своє здоров'я.

Вихователь: А зараз повернімося до дитячого садочка і пограємо у гру «Країні здоров'я» (Ходьба по масажних килимках, по канату).

Сюжетно-рольова гра
*«Нас лікує лікар і
медсестра»*

Сюжетно-рольова гра «Нас лікує лікар і медсестра»

Мета. Навчити дітей розрізняти працю лікаря і медичної сестри, наслідувати їхній спільній праці. Розширювати знання дітей про лікарські рослини та цілікувальні властивості. Виховувати бажання піклуватися про хворих. Ігрове завдання. Разом вилікувати і заспокоїти хвору іграшку.

Матеріал. Хворі ляльки, звірі. Іграшкові предмети догляду за хворими та для їхнього лікування.

Правила гри. Розпізнавати дії лікаря та медичної сестри. Допомогати одне одному лікувати хворих.

Хід гри

У групі чути шум, гам. Це хворі іграшки просять дітей вилікувати їх. Обговорити разом з дітьми різні хвороби, поремствувати на те, що у різних хворих свої біди: у кого болить голова, у кого зуб, в інших — горло, вухо, нога тощо. Допомогти дітям об'єднатися в пари — лікар і медична сестра. Допомогти визначитися, хто ким буде. Вони вдвох лікують одну іграшку. Запитують, що турбує їхнього хворого. Лікар призначає ліки, виписує рецепт. Медсестра виконує вказівки лікаря. Обоє радіють, що вдалося вилікувати хвору іграшку. Разом іграшками можуть погратися, потанцювати, поспівати.

Лікарські рослини та їх лікувальні властивості:

Ромашка — однорічна трав'яниста рослина. Цвіте з травня до осені. В народній медицині застосовують настій ромашки від головного і зубного болю. Допомогає при запаленні печінки. Чай з ромашки, випитий на ніч, зробить ваш сон міцним і спокійним. Ромашковим відваром ополіскують волосся — воно стає м'яким і блискучим.

Нагідки — однорічна трав'яниста рослина з дрібними жовтими та оранжевими квітками. Запах специфічний, бальзамний. Використовують їх при лікуванні злоякісних пухлин. Сік рослин прикладають до ран, чиряків, укусів бджіл, ос, вони швидше загоюються. Ним також виводять ластовиння, протираючи шкіру обличчя.

Чистотіл — трав'яниста багаторічна рослина з родини макових. Його жовті квіти приваблюють комах солодким нектаром. На зламі стебла або стовбур: одразу ж з'являється оранжевий сік. Свіжий сік прикладають до ран, чиряків, ним змащують бородавки. Настій використовують при захворюванні печінки жовчного міхура, при хронічному ревматизмі. Але слід пам'ятати, що чистотіл отруйний. Тому перед лікуванням порадьтеся з лікарем.

Лопух — рослина з великими листками, зростає на вологих місцинах, на городах, поблизу людських помешкань, обабіч доріг. Використовують коріні рослини. Відвар вживають при захворюваннях шкіри, як сечогінний та жаро знижувальний засіб. Застосовують при випаданні волосся, хворій шкірі. Компреси із свіжого листа допомагають хворим на подагру та артрити.

Меліса — багаторічна трав'яниста рослина з родини губоцвітих, темно-зелена, з дуже розвиненим повзучим кореневищем. Це пряна рослина, її використовують як у свіжому, так і в сухому вигляді. Застосовують при неврозах, болях у шлунку, при кольках у кишечнику, здутті, при мігрені, будь-якому головному болю, при зубному болю, заспокоює нерви і збуджує травлення.

Полин — багаторічна трав'яниста рослина. На вигляд — це попелясто зелені кущики. Стебла і листки вкриті білими шовковистими ворсинками. Квіти маленькі, жовті, зібрані у довгі суцвіття. На смак полин гіркуватий, пекучий. Запах можна відчутися на відстані. Аромат сильний, пряний. Полин допомагає при головному болю, поліпшує травлення, збуджує апетит, вгамовує біль. Сік полину зупиняє кровотечу, прискорює загоєння ран.

Валеохвилинка
*«Цілющі трави від
безсоння»*

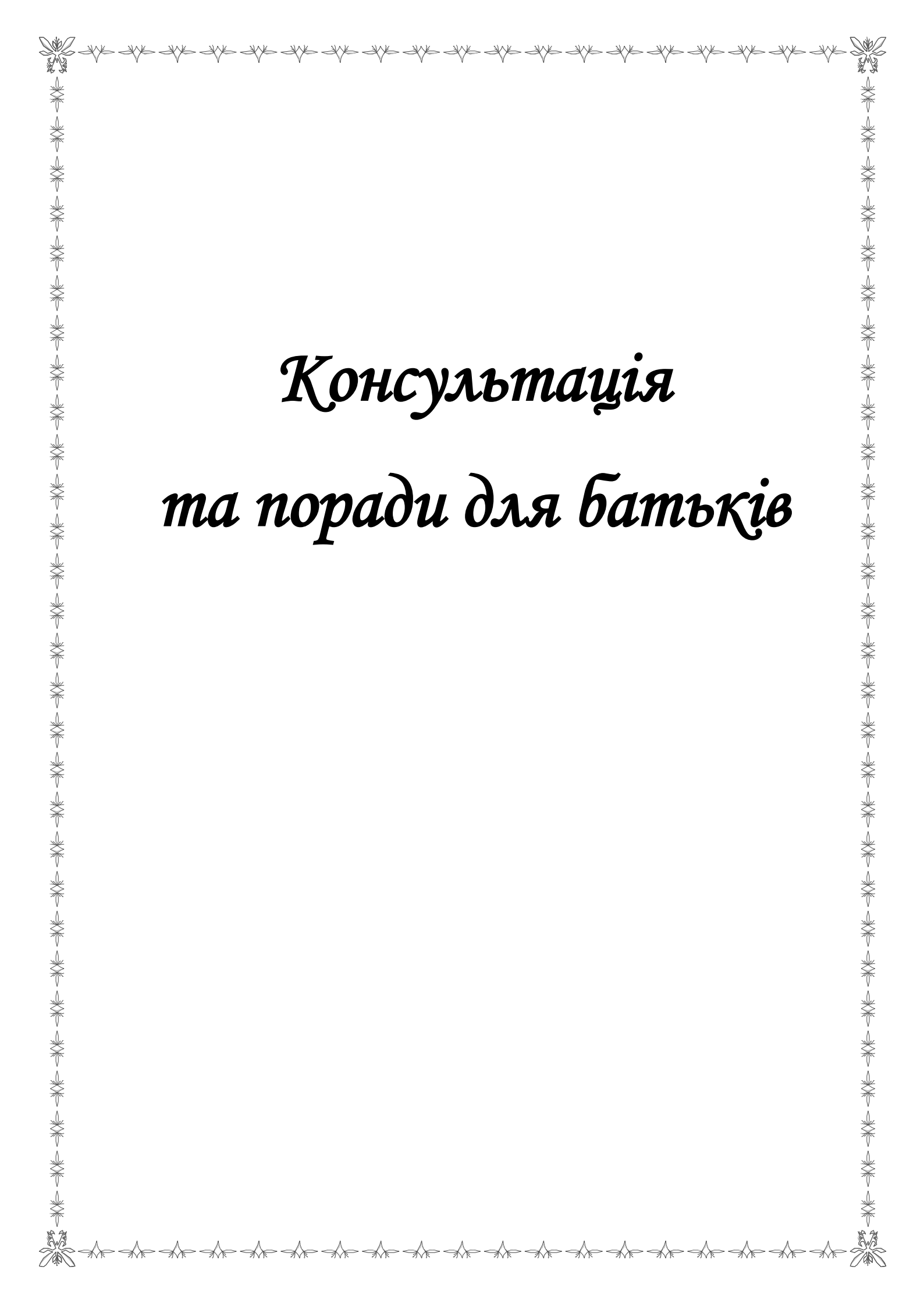
Валеохвилинка «Цілющі трави від безсоння»

Мета. Розповісти дітям, що інколи люди не можуть заснути.

Стан безсоння викликається різними причинами:

- людина хворіє, в неї щось болить;
- перехвилювалася;
- перевтомилася (*важко працювала*);
- переїла (*пізно ввечері багато їла*).

Для того щоб заспокоїти людину, існують різні види пігулок, ліків, але також існують народні засоби боротьби з безсонням. Познайти дітей про лікарськими рослинами від безсоння: валер'яна, ромашка, м'ята, чебрець, мак. Для того щоб сон був міцний, можна класти біля голови подушечку з цілющими травами: папороттю, хмелем (*показати подушечку*). Таку подушечку можна виготовити вдома з батьками.



Консультація та поради для батьків

В здоровій сім'ї – здорова дитина!

Як шкода дивитися на своє дитя, яке сидить за комп'ютером, згорнувшись «калачиком», або йде вулицею, сутулячись. Щоб такого не сталося, потрібні привчати дитину до фізичного навантаження з перших днів життя. Масаж, плавання, щойно стала на ніжки – дитяча йога, гімнастичні вправи, біг... Ось тут у пригоді і стає особистий приклад батьків, спільні фізкультурні заняття – здоровий спосіб життя, які є головними складовими успіху фізичного виховання в сім'ї.

Батьки зобов'язані оточувати дітей турботою і любов'ю. І це правильно – адже кожен має право на щасливе дитинство. Самовіддана батьківська любов не знає кордонів, але часто вона буває нерозумною. Прагнучи надати максимальну кількість благ, деякі батьки оточують дитину надмірною розкішшю, балують її – тим самим створюють безліч труднощів як для себе, так і для дитини у школі, а пізніше і в самостійному житті. Сімейне виховання є найважливішим етапом у підготовці дитини до школи, а отже, до життя у колективі та висуває для батьківської турботи й любові певні вимоги.

Єдиний шлях до здоров'я та фізичної досконалості – фізична культура, основа здоров'я майбутньої дорослої людини, яка закладається з перших років її життя.

Чи усім дітям повинен подобатися спорт? Усім! Питання тільки в тому, щоб правильно підібрати вид занять. Придивіться до дитини. Напевно, у її повсякденному житті переважає той чи інший тип фізичного навантаження. Аджі знайти спорт, який припав до душі, неважко, а кожному з батьків необхідно зрозуміти тільки одне: дитина зовсім не зобов'язана ставати професійним спортсменом.

Необхідно серйозно задуматися над тим, як виховати свою дитину не лише розумною, а й фізично здоровою. Для цього потрібно привчати дитину до спорту.

Ранкова гігієнічна гімнастика позитивно впливає на увесь організм дитини і будь-якому віці. Як правило, діти охоче займаються ранковою гімнастикою разом із батьками, головне – контролювати інтенсивність навантаження з урахуванням

віку та фізичного розвитку малюка, а також постійно проявляти фантазію і, час від часу, урізноманітнювати вправи. Ранкову гімнастику з дітьми бажано проводити на свіжому повітрі.

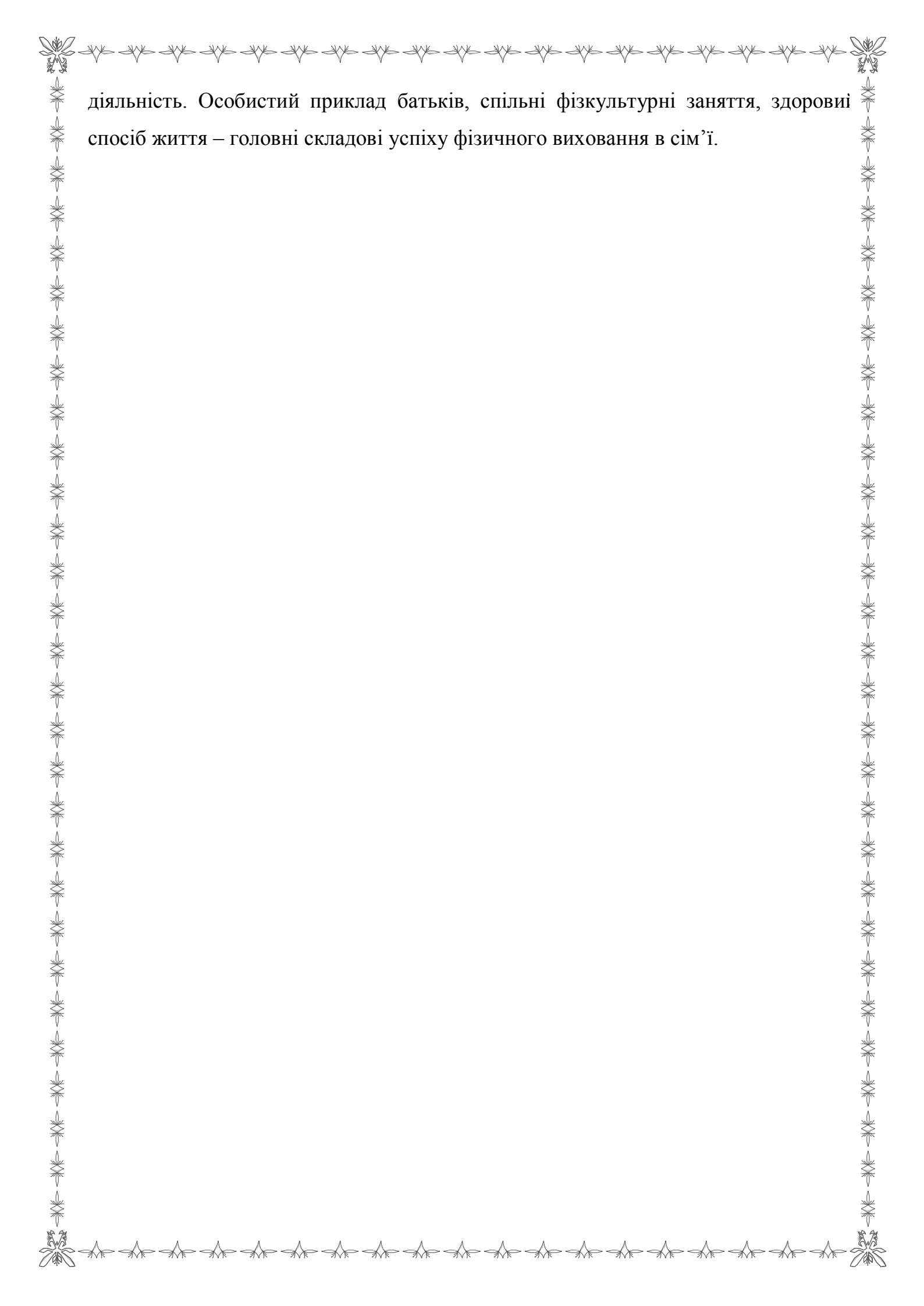
При виконанні дитиною вправ потрібно навчити її правильному диханню, і потім постійно контролювати його. Малюк повинен дихати глибоко, рівно та спокійно, роблячи повний видих. У більшості вправ є вказівки, коли робити вдих а коли видих. Жодні ліки не допоможуть дитині так, як послідовні та систематичні заняття фізкультурою.

Сім'ю зміцнюють не лише спільні справи й турботи, будні, наповнені корисним змістом, а й спільне дозвілля та відпочинок. Тому науковці розцінюють час, проведений разом, не лише як важливий засіб виховання дитини, але й як засіб зміцнення здоров'я усієї сім'ї.

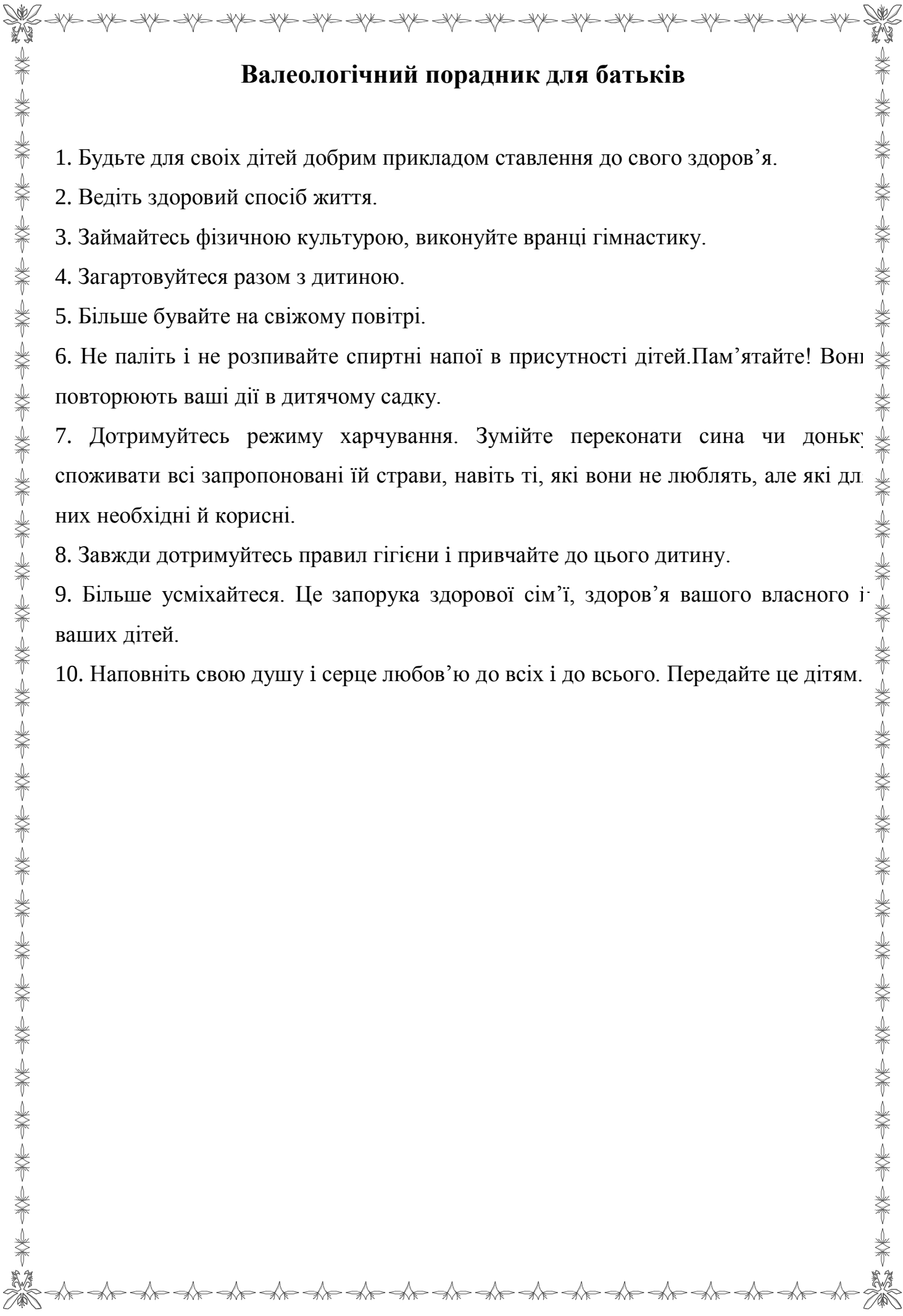
Доведено, що рухливі ігри та фізичні вправи мають значний вплив на нормальний ріст дитини, розвиток усіх органів і систем, а якщо ці заняття проводяться на свіжому повітрі, то й на загартування організму. Правильно проведені фізичні вправи сприяють розвитку таких позитивних якостей, як самостійність і самовладання, увага та вміння зосереджуватися, спритність, мужність, витривалість тощо. Для здоров'я дитини дуже важливо, коли вона навчиться, як буде виконувати і чи зможе правильно використовувати рухові дії ігри або в повсякденному житті. Своєчасний розвиток основних рухових навчок так само важливий, як і своєчасний інтелектуальний розвиток дитини, наприклад розвиток мовлення.

Саме тому ще з раннього дитинства потрібно навчити малюка вести здоровий спосіб життя. Його основні компоненти: раціональний режим систематичні фізкультурні заняття; використання ефективної системи загартовування; правильне харчування; сприятлива психологічна обстановка і сім'ї.

Сім'я багато в чому визначає ставлення дітей до фізичних вправ, їхній інтерес до спорту, активність та ініціативу. Цьому сприяють близьке емоційне спілкування дітей і дорослих у різних ситуаціях, природно виникає їхня спільна



діяльність. Особистий приклад батьків, спільні фізкультурні заняття, здоровий спосіб життя – головні складові успіху фізичного виховання в сім'ї.



Валеологічний poradник для батьків

1. Будьте для своїх дітей добрим прикладом ставлення до свого здоров'я.
2. Ведіть здоровий спосіб життя.
3. Займайтесь фізичною культурою, виконуйте вранці гімнастику.
4. Загартовуйтеся разом з дитиною.
5. Більше бувайте на свіжому повітрі.
6. Не паліть і не розпивайте спиртні напої в присутності дітей. Пам'ятайте! Вони повторюють ваші дії в дитячому садку.
7. Дотримуйтеся режиму харчування. Зумійте переконати сина чи доньку споживати всі запропоновані їй страви, навіть ті, які вони не люблять, але які для них необхідні й корисні.
8. Завжди дотримуйтеся правил гігієни і привчайте до цього дитину.
9. Більше усміхайтесь. Це запорука здорової сім'ї, здоров'я вашого власного і ваших дітей.
10. Наповніть свою душу і серце любов'ю до всіх і до всього. Передайте це дітям.

Разом вдома

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

Використана література

1. Бігунець. Здоров'я (валеологія). Стандарт навчального українознавчого інтегративного курсу для дітей дошкільного віку// Освіта. - 1995. - 9 серпня. - № 30 (154). - С. 1-3.
2. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. - К., 1997. - 224 с.
3. Валеологія - малятам: Метод, реком. - Черкаси, 1996. - 19 с.
4. Валеологія - наука про здоровий спосіб життя. Інформ.-метод. зб. - Вип. 1 - К., 1996. - 355 с.
5. Вільчковський Е. О, Денисенко Н. Ф. Будь здоровим, малюк: Програма з фізичного виховання. - К., 1997. - С. 3-10.
6. 745 ігор для дошкільників / Укладач Шевцова О.А. - «Видавнича група» «Основа», 2010. - (Серія «ДНЗ. Вихователю»)