

Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Комунальна науково-методична установа

"Березнівський районний методичний кабінет"

Березнівської районної ради

Дошкільний навчальний заклад

ясла-садок №1 "Ромашка" комбінованого типу

Конкурс-ярмарок педагогічної творчості

Номінація "Дошкільна освіта"

**"Про здоров'я треба знати,
про здоров'я треба дбати "**

Виконав

Козак Надія Марківна, вихователь

Березне - 2012

Козак Н. М. Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати.

Навчально-методичний посібник - Березне, 2012. - 149с.

У посібнику подано: психолого-педагогічні та гігієнічні умови, що забезпечують здоров'язберігальне та здоров'яформувальне середовище навколо дітей; основні витоки здоров'я дошкільників; систему оздоровчих технологій.

Рецензент: Житковська Г. Т., методист відділу освіти Березнівської райдержадміністрації.

Схвалено науково-методичною радою Комунальної науково-методичної установи "Березнівський районний методичний кабінет" Березнівської районної ради (протокол №_____ від_____ 2012р.)

Зміст



I. ВСТУП.....	4
1.1. Теоретичні основи обґрунтування проблеми формування системи знань про основи здоров'я в дітей дошкільного віку	5
II. ЗМІСТ ПОСІБНИКА	9
2.1. Сітка роботи з дошкільниками	10
2.2. Система роботи з психофізичного розвитку дитини	25
- Імунна гімнастика	26
- Етюди для душі	27
- Комплекси вправ дихальної гімнастики	30
- Лікувальна гімнастика для пальців	38
- Від гармонії кольорів до здоров'я дитини.....	43
- Гімнастика для очей.....	45
2.3. Заняття, консультації розваги	51
- Жовтенькі клубочки ходять коло мамі-квочки (сюжетне заняття) ...	52
- У гості до королеви Здоров'я (Інтегроване заняття з валеології)	56
- Здоров'я - це скарб, збережемо його (Заняття з валеології з використанням нетрадиційних методів оздоровлення).....	64
- Смішний день	72
- День здоров'я Щедра осінь	78
- Віночок казок (Спортивна розвага з батьками).....	83
- Простоквашино (Фізкультурне свято	90
- Сон як чинник збереження здоров'я дітей	96
2.4. Досліди валеологічного змісту.....	100
2.5. Вірші казки, логічні задачі, ігри	103
III. ВИСНОВКИ	142
3.1. Досвід роботи	143
IV. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	148





ВСТУП



Теоретичні основи обґрунтування проблеми формування системи знань про основи здоров'я в дітей дошкільного віку



Здоров'я - найважливіша цінність не лише окремої людини, а й загалом усього суспільства. Щоб людина мала змогу піклуватися про своє здоров'я, про розвиток, вона повинна свідомо ставитися до життя як найважливішого дарунку природи. Тому формувати культуру здоров'я особистості, прищеплювати розуміння пріоритету здорового способу життя, надавати ґрунтовні знання про основи здоров'я потрібно дітям з раннього віку, щоб знання, вміння та навички перейшли у звичні, необхідні потреби.

У вітчизняній психології та педагогіці переконливо доведено, що основою свідомого ставлення до навколишньої дійсності і до самої людини є знання. Поряд зі знаннями про сутність здоров'я необхідно надавати дітям відомості про біологічну, психічну і соціальну його основи. Не знаючи, на яких процесах і механізмах базується здоров'я, не з'ясувавши, як виникло і формувалося здоров'я в наших далеких предків, ми залишимося лише пасивними спостерігачами, безсилими що-небудь зробити, щоб підняти оздоровчий потенціал людини. І, навпаки, маючи ці знання, зможемо цілеспрямовано, за певними показниками, а тому й найефективніше використовувати чималий арсенал оздоровчих засобів.

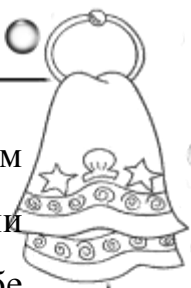
Поряд із цим зазначається, що не будь-які знання можуть активно використовуватися дитиною в пізнавальній і практичній діяльності. Ось чому до підбору знань, що надаються дітям, повинні ставитися високі вимоги. Дошкільникам необхідні знання, що допоможуть їм підтримувати власне здоров'я, доглядати за тілом, орієнтуватися у фізіологічних змінах свого організму. Такі знання мають бути систематизованими, підводити дітей до формування узагальнених уявлень світоглядного характеру.



Дошкільники ще з раннього віку оволодівають певним обсягом стихійних знань про здоров'я, їх цікавить власний організм, вони намагаються дослідити його як можуть. Малюки несподівано для себе роблять відкриття, наслідуючи дорослих, доглядаючи власне тіло.

Дитина допитливо пізнає все навколо себе. Що таке мило, зубна паста, що з ними потрібно робити? А також пізнає сама себе. Для чого вони, ці допитливі оченята? Цікаво знати, що будемо їсти на сніданок. Найпершим про це дізнався носик, який почув запах із кухні. Так буде завжди, якщо носик у дружбі з носовою хусточкою. До речі, а для чого треба їсти? Щоб вирости сильною і здоровою людиною. Отже, їсти треба гарно, з апетитом і обов'язково подякувати. Бо добрі слова - це також здоров'я. Малюкові хочеться дізнатися, чому дівчатка носять бантики, дідусь - окуляри. Для чого треба вчасно лягати спати, загаряти, ходити босоніж, обливатися водою. Що треба робити в разі виникнення болю. Як позбутися різного нездоров'я і бути завжди здоровим.

Щоб дитина знала, що таке здоров'я, що впливає на нього, що для нього корисне, а що - шкідливе, як зберегти і зміцнити своє здоров'я й здоров'я інших людей, мають ретельно подбати дорослі (батьки й педагоги). Головне - правильно дібрати інформацію для подання дітям: щоб вона була наукова, доступна для сприймання дошкільнятами, зорієнтована на формування в них практичних навичок дбайливого ставлення до свого здоров'я, спиратися на традиції українського народу в збереженні та зміцненні здоров'я, а також відповідала б вимогам Базового компонента. Ось чому надання дітям знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, становлення їх фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я є необхідним, важливим завданням кожного дошкільного навчального закладу і родин. Основними принципами в роботі мають бути: гуманізація, інтегративність, динамічність, неперервність та практична цілеспрямованість.





Спочатку дошкільникам пропонується надати знання про зовнішній вигляд людини, про наявність, назви і функції зовнішніх органів, ознайомити їх з будовою зовнішніх органів, потім вивчати з ними будову і функції внутрішніх органів і систем: "Будова тілі людини", "Наші руки", "Будова і функції шкіри", "Орган зору - очі" "Орган слуху - вухо", "Ніс, органи дихання", "Зуби, рот та органи травлення", "Серце та кров". У темі "Наше здоров'я - в наших руках" надається інформація про режим дня (обґрунтовується доцільність зміни режимних моментів), про правила культурної поведінки під час їжі і в повсякденному житті, про важливий вплив на; здоров'я людини природних факторів: сонця, повітря, води.

Під час опанування дітьми інформації про основи здоров'я доцільним є застосування таких методів: *наочні* (спостереження, досліди, Розглядання картин, ілюстрацій), *словесні* (бесіди, розповіді вихователя, читання художніх творів, зокрема фольклорного жанру: казок, загадок, прислів'їв), *практично-ігрові* (вправляння в догляді за органами тіла, валеохвилинки, дидактичні ігри та вправи тощо). Необхідно практикувати і використання різноманітних форм роботи: розігрування ситуацій на валеологічну тему під час сюжетно-рольових ігор "Лікарня", "Сім'я", заняття, екскурсії, валеохвилинки.

До кожної теми розроблені конспекти занять, дібрані прислів'я, приказки, загадки, літературні тексти, рекомендовані для читання дітям, поданий матеріал, що його можна використовувати під час проведення валеохвилинки, пропонуються для вивчення правила догляду за органами тіла, розкрита послідовність виконання гігієнічних процедур, визначена адаптована для сприйняття дітьми інформація про хвороби органів тіла і способи попередження їх, про першу допомогу при пошкодженні органів, методи загартування організму, про вітаміни і продукти харчування, що зміцнюють працездатність органів тіла, про вплив психічного стану на самопочуття людини.



Але валеологічні знання лише тоді матимуть практичну цінність, коли будуть трансформовані в навички здорового способу життя, а цей процес відбуватиметься лише за умови активного використання дітьми отриманих знань в ігровій, зображувальній, мовленнєвій, театралізованій, дослідницькій, трудовій і повсякденній діяльності. Тому в цьому посібнику пропонується добір сюжетно-рольових, дидактичних ігор та вправ. Підібрані досліди, доступні для проведення дошкільниками. На заняттях з різних розділів програм і під час індивідуальної роботи планується оздоровча діяльність дітей. Подані розробки розваг для емоційного усвідомлення дітьми доцільності здорового способу життя. Сформовані в дітей початкові знання про основи здоров'я стануть регулятором їхньої поведінки в повсякденному житті.





ЗМІСТ ПОСІБНИКА





Сітка роботи з дошкільниками



Вересень

Тема. БУДОВА ТІЛА ЛЮДИНИ

I тиждень

Спостереження в навколишньому за людьми різного віку, росту, статури, статі.

Заняття з мовленнєвого спілкування - опис людини.

Читання книги "Велика енциклопедія для дошкільників" (Олма-пресс, 1999, с. 302) та статті "Органи людського тіла" (див. кн. "Дивокрай. Вибрані дидактико-методичні матеріали у 2-х книгах для працівників дошкільних закладів. Книга друга. - Тернопіль: Мандрівець, 2006. - с. 187).

Розглядання ілюстрацій, атласів із зображенням тіла людини.

Загадки, прислів'я, приказки про тіло.

Заняття "З чого складається тіло людини".

Валеохвилинка "Познайомлюся з частинами тіла".

Дослід "Виконання завдань з виключенням дії різних аналізаторів і частин тіла".

Читання: І. Глєбова "Про тебе" (1-ша частина), О. Олесь "У нашого хлоп'ятонька", О. Благініна "Оленка".

Рухлива гра "Хто краще стрибне".

II тиждень

Прислів'я про здоров'я, настрій.

Зустріч з лікарем-педіатром.

Заняття "Дитячі хвороби, які вони є?"

Бесіда "Як поводитися під час хвороби".

Дослід "Визначення стану здоров'я людини за виразом обличчя".

Валеохвилинка "Зелені лікарі" (фітотерапія).

Сюжетно-рольові ігри "Аптека", "Лікарня".

***Читання:** І. Світличний "Ведмежа хвороба", М. Стельмах "Чого лис нездужає?", К. Чуковський "Айболить" (уривки), А. Камінчук "Півникове горе".



III тиждень

Спостереження за людьми з різним кольором, структурою довжиною волосся.

Заняття з мовленнєвого спілкування - описати волосся товариша.

Малювання. Намалювати людей з різним типом волосся.

Розглядання ілюстрацій із зображенням людей з різних континентів.

Читання книги "Велика енциклопедія для дошкільників" (с. 302, 306).

Загадки, прислів'я про волосся.

Заняття "Волосся і догляд за ним".

Бесіда "Типи волосся і різноманітність шампунів".

Валеохвилинка "Правила догляду за волоссям", "Рослини для миття волосся".

Читання: О. Олесь "Хвалилася дівчинка", Т. Коломієць "Заплету кіснички", І. Світличний "Я дівчина-чепурушка", В. Сухомлинський "Для чого півневі гребінець".

Сюжетно-рольова гра "Сім'я".

IV тиждень

Бесіда "Які бувають почуття".

Прислів'я про ввічливість.

Заняття "Гарні вчинки душу гріють".

Розповідь "Вплив настрою на самопочуття людини".

Дидактичні ігри: "Оціни вчинок", "Школа ввічливості".

Дидактична вправа "Хто пригадає більше привітань".

Валеохвилинка "Не сиди без діла".

Читання: Г. Бойко "Здоровим будь!", О. Коваленко "Хто найколючіший", М. Колесников "Послуга за послугу", М. Стельмах "Через кладку", В. Пепа "Матуся моя", В. Сухомлинський "Сильний і мужній".

Підсумкові запитання.



Розвага "Пригоди Розваляйка".

Жовтень

Тема. НАШІ РУЧКИ

I тиждень

Спостереження за руками дитини і дорослого. Порівняти їх зовнішній вигляд і будову.

Розглядання ілюстрацій із зображенням рук людини і верхніх кінцівок мавпи.

Загадки про руки.

Заняття "Які наші руки".

Валеохвилинка "Як називаються наші пальчики?"

Читання: Січовик "Ручки", В. Багірова "Полікую книжку", українські народні казки "Іван-Побиван", "Котигорошко".

II тиждень

Загадки про пальці.

Дослід "Чи можна прожити нам без рук?"

Заняття "Що вміють наші руки?"

Читання статті О. Савченко "Невтомні помічники" з книги Л. В. Калуської "Дивокрай. Книга друга" с. 196.

Валеохвилинка "Гімнастика для пальців". *Бесіда* про необхідність миття рук до ліктів холодною водою. **Читання:* М. Коцюбинський "Десять робітників", Є. Пермяк "Для чого руки потрібні?".

Сюжетно-рольова гра "Ательє".

III тиждень

Заняття "Чому ми ростемо?" *Розповідь* "Молоко корисне діткам".

Прислів'я, приказки про руки. *Бесіда* про користь точкового масажу.

Валеохвилинка "Вивчення точкового масажу рук". **Читання:* Н. Забіла "Катруся вже велика", Є. Пермяк "Як Маша стала великою".

Сюжетно-рольова гра "Сім'я".

IV тиждень





Бесіда "Коли треба мити руки". **Приказки** про руки.

Заняття "Той не хворіє, хто руки чисто миє".

Дослід "Миття рук з милом і без мила".

Валеохвилинка "Як треба мити руки".

Прислів'я про чистоту.

Сюжетно-рольовар гра "Лікарня".

Читання: Г. Бойко "Люда милитись не хоче", Г. Демченко "Наберу з криниці свіжої водиці".

Підсумкові завдання. Розвага "М'ячик - наш веселий друг".

Листопад

Тема. БУДОВА ТА ФУНКЦІЇ ШКІРИ

I тиждень

Спостереження за зовнішнім виглядом шкіри дитини та бабусі.

Розглядання ілюстрацій із зображенням людей з різним кольором шкіри.

Заняття з малювання. Намалювати людей з різним кольором шкіри.

Заняття "Знайомство з будовою та захисною функцією шкіри".

Дослід "Визначення індивідуального малюнка з рисочок на пальцях".

Валеохвилинка "Шкіра може розтягуватись, як це зручно".

Сюжетно-рольова гра "Міліція".

Читання: Г. Бойко "Сонечка умита".

II тиждень

Заняття "Що вміє наша шкіра".

Дослід "Визначення функцій шкіри". **Бесіда** "Шкіра - наша помічниця".

Валеологічна вправа "Упізнай на дотик".

Валеохвилинка "Сигнали шкіри".

Дидактична гра "Чарівна торбинка".





Читання: О. Буцень "Маленькі помічниці", І. Нехода "Чому кіт вмивається після сніданку".

ІІІ тиждень

Розповідь "Історія мила".

Загадки про предмети гігієни.

Заняття "Шкіра любить бути чистенькою".

Валеохвилинка "Правила догляду за шкірою".

Бесіда "Мікроби навколо нас".

Сюжетно-рольова гра "Сім'я".

Читання: Г. Бойко "Хлюп-хлюп водиченька", О. Коваленко "Хто купатиметься".

ІV тиждень

Заняття "Захворювання шкіри".

Бесіда "Які вітаміни потрібні для шкіри".

Валеохвилинка "Перша допомога при пошкодженні шкіри".

Розповідь "Трави, що лікують шкіру".

Валеологічна гра "Безпечно - небезпечно".

Сюжетно-рольова гра "Лікарня".

Читання: Г. Бойко "Лікар", С. Якименко "Подорожник".

Підсумкові запитання.

Розвага "Чистота - запорука здоров'я".

Грудень

Тема. ОРГАН ЗОРУ - ОЧІ

І тиждень

Спостереження за очима (форма, колір, розріз).

Розглядання ілюстрацій із зображенням людей, що проживають на різних континентах.

Читання журналу "Дерево пізнання" та статей "Наше око", "Що ми бачимо?" з книги Л. В. Калуської "Дивокрай. Книга друга" с. 188-189.

Загадки про очі.





Заняття "Знайомство з органом зору - очима".

Валеохвилинка "Гімнастика для очей".

Бесіда "Що ви знаєте про очі?"

Дидактична гра "Що змінилося?"

-Читання: Г. Бойко "Два сонечка", М. Пономаренко "Оля, Сонко й сонечко", І. Січовик "Очки".

II тиждень

Заняття "Навіщо людині очі?"

Дослід Чи можна жити без очей?

Валеохвилинка "Що можуть наші очі?"

Бесіда "Як поводитися, щоб не засмучувати оточуючих".

Дидактична вправа "Стань веселим, стань серйозним".

Дидактична гра "Який настрій зображено?"

Сюжетно-рольова гра "Сім'я".

Читання: якутська народна казка "Як білка і заєць один одного не впізнали".

III тиждень

Прислів'я про очі.

Заняття "Очі - дзеркало душі, треба очі берегти".

Валеохвилинка "Правила збереження зору".

Бесіда "Що ми бачимо вночі".

Сюжетно-рольова гра "Лікарня".

Читання: якутська народна казка "Як білка і заєць один одного не впізнали".

IV тиждень

Заняття "Хвороби очей, як їх уникнути?"

Розповідь "Що йде очам на користь" (про вітаміни А і В).

Бесіда "Якщо носиш окуляри".

Валеохвилинка "Як треба поводитися, щоб очі вберегти".

Сюжетно-рольова гра "Лікарня".



Читання: В. Гродська "Бабуся", Л. Лежанська "Котик плаче на морозі".

Підсумкові запитання.

Розвага "Світ чудовий бачать оченята".

Січень

Тема. ОРГАН СЛУХУ - ВУХО

I тиждень

Спостереження за формою і будовою вух людей і тварин.

Розглядання ілюстрацій із зображенням вух тварин і людей.

Заняття з ліплення. Зліпити тварин з великими, довгими і маленькими вухами (зайця, слона, ведмедя).

Заняття з малювання. Намалювати тварин з характерними вухами.

Читання журналу "Дерево пізнання" та статті О. Савченко "Що ми чуємо?" з книги Л. В. Калуської "Дивокрай. Книга друга" с. 190-191.

Заняття "Будова вуха".

Дидактична гра "Де чиї вуха?"

Сюжетно-рольова гра "Сім'я".

Читання: В. Мельник "Пригоди Буханчика", І. Січовик "Вушко".

II тиждень

Загадки про вуха.

Заняття Що можуть наші вушка .

Дослід "Визначення функцій вух".

Дидактичні ігри: "Впізнай за голосом", "Кого покликали?"

Валеохвилинка "І для вух масаж корисний".

Читання: Ю. Старостенко "Ходить така чутка".

III тиждень

Заняття "Будеш вушка берегти - будеш гарно чути". (Гігієна)

Бесіда "Як зберегти слух?"

Зустріч з оториларингологом.

Валеохвилинка "Як за вухами доглядати".





Прислів'я про вуха.

Дидактична вправа "Що у мене в руках?"

Сюжетно-рольова гра "Лікарня".

Читання: Г. Бойко "Про великі вуха".

IV тиждень

Заняття "Вушка люблять слухати ввічливі слова". (Психічне здоров'я)

Приказки про ввічливість.

Дидактична вправа "Придумай пестливі слова".

Валеохвилинка "Як стати ввічливим?"

Сюжетно-рольова гра "Сім'я".

Читання: В. Багірова "Оце так навчилася", Т. Коломієць "Братик і сестричка", Д. Лукич "Чарівні слова", В. Нестайко "Нуся", О. Орач "Прошпетились", К. Ушинський "Умій почекати".

Підсумкові запитання.

Розвага "Наші вушка люблять тишу".

Лютий

Тема. НІС, ОРГАНИ ДИХАННЯ

I тиждень

Спостереження за носами дітей, дорослих, тварин, птахів.

Дидактична гра "Кому належить цей ніс?"

Розглядання ілюстрацій із зображенням людей різних рас.

Заняття з ліплення. Зліпити слона, порося, чаплю.

Заняття з малювання. Домалювати носи тваринам, що зображені на вірцях.

Загадки про ніс.

Заняття "Будова носа".

Валеохвилинка "Поради для здпрофілактики захворювань носа".

Сюжетно-рольова гра "Сім'я".

Читання: О. Коваленко "Цибуля і хрін".





II тиждень

Заняття "Що вміє наш носик?"

Дослід "Визначення функцій носа".

Валеохвилинка "Щоб вночі міцно спати, треба нежить лікувати".

Бесіда "Загартування переможе нежить".

Рухлива гра "Прокоти кульку".

Сюжетно-рольова гра "Магазин" (парфумерія).

Читання: І. Глебова "Про тебе", М. Познанська "Ромашка".

III тиждень

Розглядання плакатів із зображенням дихальної системи.

Заняття "Знайомство з органами дихання".

Дослід "Визначення системи роботи легень".

Валеохвилинка "Що вміють легені".

Бесіда "Легені треба берегти".

Рухлива гра "Утримай сніжинку".

Сюжетно-рольова гра "Лікарня".

Читання: В. Парамонова "Лікар".

IV тиждень

Заняття "Як уберегтися від грипу".

Розповідь "Поведінка хворого".

Валеохвилинка "Щоб не захворіти, треба так робити".

Сюжетно-рольові ігри "Сім'я", "Лікарня".

Читання: Л. Орач "Бабуся нездужає".

Підсумкові запитання.

Розвага Носик - наш помічник .

Березень

Тема. ЗУБИ, РОТ, ОРГАНИ ТРАВЛЕННЯ

I тиждень

Спостереження за зубами людей та тварин.

Дидактична гра "Де чії зуби?"





Прислів'я про зуби.

Заняття "Для чого нам потрібні зуби?"

Валеохвилинка "Сім правил для здоров'я зубів".

Бесіда "З чого складається зуб?"

Розповідь "Догляд за зубною щіткою".

***Читання:** О. Голуб "Хто допоможе принцесі Ласунці", Я. Левич "Хто Юрасика вкусив".

II тиждень

Розглядання ілюстрацій в атласі, де зображено будову зубів.

Загадки про зуби.

Заняття "Зубки біленькі - дітки здоровенькі".

Бесіда "Чому і як хворіють наші зуби".

Валеохвилинка "Як правильно чистити зуби".

Розповідь "Як чистили зуби в давнину".

Екскурсія на фірму "Дантист".

Сюжетно-рольова гра "Лікарня".

Читання: В. Ладижець "Хитрий зуб", М. Стельмах "Чому в зайця не болять зуби".

Читання: Г. Демченко "Нянька", Л. Полтава "Хто як говорить".

IV тиждень

Заняття "Знайомство з органами травлення".

Бесіда "Що відбувається в шлунку?".

Дидактична вправа "Що корисно, що шкідливо?"

Валеохвилинка "Не всі мікроби вороги".

Сюжетно-рольова гра "Сім'я".

Читання: Г. Бойко "Ведмедик-товстун", П. Ребро "Як перчина Санька провчила".

Підсумкові запитання. Розвага "Учись бути здоровим".

III тиждень

Загадки про рот і язик.





Заняття "Рот: що ж цікаве там ховається?"

Прислів'я про язик.

Дослід "З'ясування значення зубів та язика".

Дидактична вправа "Впізнай на смак".

Бесіда "Ротик любить чистоту".

Сюжетно-рольова гра "Сім'я".

Квітень

Тема. СЕРЦЕ І КРОВ

I тиждень

Спостереження за власним тілом. Знайти місцезнаходження серця.

Розглядання ілюстрацій із зображенням серця.

Загадка про серце.

Заняття "Серце працює - людина живе".

Прислів'я про серце.

Бесіда "У тілі здоровому - серце здорове".

Дослід "Як рух впливає на ритм серця".

Валеохвилинка "Як зберегти здоровим серце".

Рухлива гра "Мисливці і звірі".

Сюжетно-рольова гра "Сім'я".

Читання: О. Пархоменко "Щоб зростати силачем".

II тиждень Заняття "Наша кров".

Прислів'я про кров.

Розповідь "Хто такі донори".

Екскурсія на станцію переливання крові.

Бесіда "Які продукти корисні для крові?"

Валеохвилинка "Як спинити кров із носа".

Рухлива гра "Горобчики".

Сюжетно-рольова гра "Лікарня".

Читання "Велика енциклопедія для дошкільників" (с. 328-





329).

ІІІ тиждень

Заняття "Перша допомога при травмах".

Валеохвилинка "Як обробляти синці і рани". **Дослід** "Визначення властивостей бинта, вати, лейкопластиря". **Розповідь** "Трави, що лікують рани".

Рухлива гра "Знайди і промовчи".

Сюжетно-рольова гра "Лікарня", "Сім'я".

Читання: Г. Бойко "У слона болять ноги".

ІV тиждень

Заняття "Звідки я взявся?"

Розповідь "Харчування і настрої вагітної жінки".

Прислів'я про матір і дитину.

Валеохвилинка "Діти і традиції давнини".

Бесіда "Що ти знаєш про свою сім'ю?"

Дидактична вправа "Впізнай статтю за описом".

Сюжетно-рольова гра "Сім'я".

Читання: В. Багірова "Мій дідусь", П. Воронько "Оленка маленька", "Малий", В. Грінчак "Мамині руки", І. Кульська "Мамине свято", О. Лупій "Найгарніша".

Підсумкові запитання.

Розвага "Мандрівка в країну Валеологія".

Травень

Тема. НАШЕ ЗДОРОВ'Я - В НАШИХ РУКАХ

І тиждень

Бесіда "Як проходить день дитини". **Прислів'я** про здоров'я.

Заняття "Режим дня, для чого він?" **Дидактична гра** "Коли це буває?"

Прислів'я про сон.

Розповідь "Сон - запорука здоров'я".

Валеохвилинка "Цілющі трави від безсоння".



Сюжетно-рольові ігри: "Сім'я", "Дитячий садок".

Читання: П. Воронько "Доня хоче спати", В. Гринько "Ще в колисці немовля", В. Крищенко "Що кому сниться", Марійка Підгірянка "Ходить сон коло вікон", Олена Пчілка "До діточок", В. Сухомлинський "Ледача подушка".

II тиждень

Бесіда "Чому важливо вчасно їсти?"

Заняття "Ми вміємо культурно їсти".

Валеохвилинка "Як правильно їсти?"

Розповідь "Познайомимось з продуктами".

Дидактична гра "їстівне - неїстівне".

Прислів'я про їжу.

Сюжетно-рольова гра "Сім'я".

Читання: І. Глебова "Про тебе" (2-га частина), Д. Павличко "Калачі", данська казка "Чарівний казанок".

III тиждень

Загадки про сонце і повітря.

Заняття "Вірні наші друзі - сонце і повітря".

Розповідь "Сонечко фарбує шкіру".

Валеохвилинка "Як доцільно одягатись".

Прислів'я про сонце і повітря.

Рухлива гра "Сонечко і дощик".

Читання: Марійка Підгірянка "Розмова про сонце", М. Познанська "Здрастуй, сонечко", М. Стельмах "Сонце стукає в віконце", "Вийди, вийди, сонечко" (з народного).

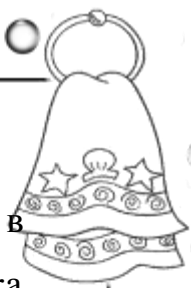
IV тиждень

Загадка про воду.

Бесіда "Без води нема життя".

Прислів'я про воду.

Валеохвилинка "Різновиди води".



Дослід "Порівняння на смак водопровідної і джерельної води".

Заняття "Нам вода зміцнить здоров'я".

Читання: Н. Забіла "Ясочка на річці", Брати Грімм "Жива вода", російська народна казка "Про Іллю Муромця і Солов'я-розбійника".

Підсумкові запитання.

Розвага "Зростаємо здоровими".





Система роботи з психофізичного розвитку дитини



Імунна гімнастика



* Одну долоню покласти на чоло; іншу — на потилицю. Через одну хвилину поміняти руки місцями.

* Поскубати одночасно краї вушних раковин.

* Легке масажування за вушними раковинами.

* Зробити три вдихи — видихи через ліву (праву) носові порожнини.

* Покласти одну руку на пупочне кільце й тримати нерухомо; вказівний і середній пальці іншої руки (зігнувши в кулак всі інші пальці) покласти навколо губ і виконувати легкі рухи, що погладжують, пальцями. Через одну хвилину поміняти руки місцями.

* Руки покласти на пояс; вирівняти спину й підняти голову. Промарширувати вісім разів.

* Нахилитися вперед і виконувати поглажувальні рухи одночасно обома кистями рук одну хвилину.

* Легке прогладжування ніг по бічних поверхнях знизу — нагору (до трьох раз кожну ногу).

* Легке масажування рук по верхній частині від кисті до плеча (по три рази кожну руку).



Етюди для душі

Усмішка

Діти замикають коло, торкаючись один одного рукою, плечем, дивлячись в очі один одному, посміхаючись, промовляють слова:

Посміхнися швидше ти мені,

Посміхнуся я тобі.

Здрастуй, сонечко ясне!

Здрастуй, небо прекрасне!

Ми приносимо за все подяку,

Природо, тобі!

Створи сонце в собі

У природі є сонце. Воно всім світить і гріє, і всіх любить. Давайте створимо сонце в собі. Закрийте очі, уявіть в своєму серці маленьку зірочку. У думках спрямовуємо до неї промінець, який несе любов. Зірочка збільшилася. Спрямовуємо промінець, який несе мир. Зірочка знову збільшилася. Спрямовуємо промінець з добром, зірочка стала ще більша. Я спрямовую до зірочки промінчики, які несуть здоров'я, радість, тепло, світло, ніжну ласку. Тепер зірочка стає великою, як сонце. Воно несе тепло всім-всім.

Сонечко

Закрийте очі, витягніть руки. Уявіть, що на долоньках у вас лежать сонечка, йде тепло по всій руці. Руки заспокоїлися, відпочивають. Переводимо увагу на ноги. Сонячні промінчики зігрівають стопи, пальці ніг. Втома проходить, м'язи відпочивають. Уявіть живіт, як кульку або м'ячик. Вдихаючи, «м'ячик» дитини злегка піднімається, видихаючи, — опускається. Дихання заспокоюється, стає плавним, рівномірним. Посміхніться один одному, скажіть добрі слова.

Привітання

Землі



Разом з сонечком встаємо,
Небу посмішку ми шлемо.
Всій Землі привіт великий!
Адже її прекрасніше нема!

Вітру

Здрастуй, вітре пустотливий,
Влітку, осінню, весною
Ти прохолоду даруєш нам
І деревам, і квіткам!

Сонцю

Ти всіх любиш, ти всіх грієш,
Всіх ти пестиш і жалієш.
Наше Сонечко, наше світло,
Всі тобі ми шлем привіт!

Квітам

Ми квіточки рвати не будемо,
Хай ростуть на радість людям!
Червоні і блакитні, всі гарні і привітні

Тваринам

Всім звіряткам, пташкам, рибкам
І жучкам ми шлемо посмішки.
Всіх, друзі, вас дуже любимо.
Кривдити ми вас не будемо!

Кущикам

Кущику зеленому ми шлемо привіт.
У природи матінки він з'явивсь на світ.

Пташці

Швидкокрилу пташечку раді ми вітати.
Що у небі чистому любить так літати.





Ранку

Ранок привітаємо, сміхом голосним,
Посмішку даруємо зранку людям всім.

Друзям

Друзям подаруємо посмішку ясну,
Разом з ними гарно нам в нашій дитсадку.

Павучку

Павучку маленькому, що пряде нитки,
Пошлемо вітаннячко щире, від душі.

Листячку

Листячку тендітному, що зросло з тепла,
Привітання ми шлемо, зичимо добра!



Комплекси вправ дихальної гімнастики

Методичні рекомендації до проведення дихальної гімнастики



1) Всі комплекси поєднані між собою за ступенем збільшення фізичного навантаження на певні м'язи дихальної системи за технікою виконання. Велика увага приділяється типам дихання.

Комплекси направлені на укріплення носоглотки, верхніх дихальних шляхів і легень з напруження тонусу певних м'язів, на укріплення мозкового тонусу всієї дихальної системи. Всі комплекси необхідно чергувати. Можна комплекси варіювати. Необхідно збільшувати дозування у вправах. Молодші дошкільники виконують всі вправи з меншим дозуванням і в спрощеній формі з постійним ускладненням.

2) Окремі вправи включені в оздоровчу гімнастику, можна також використовувати дані комплекси як профілактику від простудних захворювань, особливо в холодну пору року.

3) Комплекси можна використовувати в роботі з дітьми різного дошкільного віку, але починати необхідно із спрощеної форми виконання. Діти одного віку розвиваються по-різному, тому кожній дитині потрібно показувати точну техніку виконання дихальної вправи, будувати роботу в залежності від її індивідуальних можливостей.

4) Дихальні вправи «вітер», «райдуга», «обніми мене» корисні для відновлення організму і дихання після будь — якого фізичного навантаження.

Комплекс № 1. «Послухаємо своє дихання»

Мета: вчити дітей прислухатися до свого дихання, визначити тип дихання, його глибину, частоту і за цими ознаками — стан організму.

В. п. — стоячи, сидячи, лежачи (як зручно в даний момент, м'язи тулуба розслаблені).



В повній тиші діти прислухаються до власного дихання і визначають:

- куди потрапить повітряний струмінь і звідки виходить;
- яка частина тіла проходить в рух при вдиху і видиху (живіт, грудна клітка, плечі або всі частини);
- яке дихання: поверхове (легке) чи глибоке;
- яка частота дихання: часто робимо вдих — видих чи спокійно, з певним інтервалом (автоматичною паузою);
- тихе, нечутне дихання чи шумне. Дану вправу можна проводити до

фізичного навантаження чи після, щоб діти вчилися по диханню визначати стан свого організму.

Комплекс № 2. «Дихаємо тихо, спокійно, плавно»

Мета: вчити дітей розслабляти і відновлювати організм після фізичного навантаження і емоційного збудження, регулювати процес дихання, концентрувати на ньому увагу з метою контролю за розслабленням свого організму і психіки.

В. п. — лежачи, сидячи, якщо сидячи, спина рівна, очі краще закрити.

Повільний вдих через ніс. Коли грудна клітка почне розширюватися, зупинити вдих і зробити паузу, хто скільки зможе. Потім повільний видих через ніс. Повторити 5—10 разів.

Вправа виконується безшумно, плавно, так, щоб, навіть, підставлена до носа долоня не відчувала струменя повітря при видиханні.

Комплекс № 3. «Подихаємо однією ніздрею»

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи дихальної системи, носоглотки і верхніх дихальних шляхів.

В. п. — сидячи, стоячи, тулуб випрямлений, але не напружений.



1. Праву ніздрю закрити вказівним пальцем правої руки, лівою ніздрею робити тихий тривалий вдих (попередньо нижнє, середнє, верхнє дихання).

2. Як тільки вдих закінчено, відкрити праву ніздрю, а ліву закрити вказівним пальцем лівої руки — через праву ніздрю робити тихий і тривалий видих з максимальним випорожненням легень, підтягуванням діафрагми максимально вгору, щоб в животі утворилася «ямка».

3— 4. Те ж, іншими ніздрями.

Повторити 3—6 разів.

Примітки: після цієї вправи декілька разів підряд однією ніздрею робити вдих, видих (спочатку тією ніздрею, якою легше дихати, потім іншою). Повторити 6—10 дихальних рухів кожною ніздрею окремо. Починати зі спокійного і переходити на глибоке дихання.

Комплекс № 4. «Повітряна куля»

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи органів черевної порожнини, здійснювати вентиляцію нижньої частини легень, концентрувати увагу на нижньому диханні.

В. п. — лежачи на спині, ноги вільно витягнуті, тулуб розслаблений, очі закриті. Увага сконцентована на русі пупка: на ньому лежать обидві долоні. В подальшому дану вправу можна виконувати стоячи. Видихнути спокійно повітря, втягуючи живіт до хребетного стовпа, пупок ніби опускається.

1. Повільний, плавний видих, без будь-яких зусиль — живіт повільно піднімається вгору і роздувається, як кругла кулька.

2. Повільний плавний видих — живіт повільно втягується до спини.

Комплекс № 5. «Повітряна кулька в грудній клітці»

Мета: вчити дітей укріплювати міжреберні м'язи, концентрувати свою увагу на їх русі, здійснюючи вентиляцію середніх відділів легень.



В. п. — лежачи, стоячи, сидячи. Руки покласти на нижню частину ребер і сконцентрувати на них увагу. Зробити повільний, рівний видих, стискуючи руками ребра грудної клітки.

1. Повільно виконувати вдих через ніс, руки відчують розпирання грудної клітки і повільно звільнюють затиск.

2. На видиху грудна клітка знову повільно затискається обома руками в нижній частині ребер.

Примітка: м'язи живота і плечового поясу залишаються нерухомими. В початковій фазі навчання необхідно Допомогати дітям злегка затискати і розжимати на видиху і вдиху нижню частину ребер грудної клітки. Повторити 6—10 разів.

Комплекс № 6. «Повітряна куля піднімається вгору»

Мета: вчити дітей укріплювати і стимулювати верхні дихальні шляхи, забезпечувати вентиляцію верхніх відділів легень.

В. п. — лежачи, сидячи, стоячи. Одну руку покласти між ключицями і сконцентрувати увагу на плечах. Виконання вдиху і видиху спокійним і плавним почерговим опусканням ключиць і плечей. Повторити 4—8 разів.

Комплекс № 7. «Вітер»

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи всієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх відділеннях.

В. п. — лежачи, сидячи, стоячи. Тіло розслаблене.

1. Зробити повний вдих носом, втягуючи в себе грудну клітку.

2. Затримати дихання на 2—3 секунди.

3. Крізь стиснуті губи випустити

повітря декількома короткочасними видихами. Повторити 3—4 рази.

Примітка: вправа не лише чудово очищає (вентилує) легені, але й допомагає регулювати переохолодження і знімає втому. Ось чому рекомендується виконувати її після фізичного навантаження як можна частіше.

Комплекс № 8. «Веселка»





Мета: вчити дітей укріплювати м'язи всієї усієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх відділах.

В. п. — стоячи або в русі.

1. Зробити повний вдих з розведенням рук в сторони.
2. Затримати дихання на 2—3 секунди.
3. Розтягнути губи в посмішці, вимовляючи звук [с], видихуючи і втягуючи в себе живіт і грудну клітку. Руки спочатку нахилити вперед, потім слід перехрестити перед собою, мовби обіймаючи плечі. Одну руку покласти під руку, другу — на плече. Повторити 3—4 рази.

Комплекс №9 "Їжачок"

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи всієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх відділеннях.

В. п. — стоячи або в русі.

1. Повороти голови вправо — вліво в темпі руху. Одночасно з кожним поворотом вдих носом: короткий, шумний (як їжачок), з напруженням м'язів всієї носоглотки (ніздрі рухаються і мовби з'єднуються, шия напружується). Повторити 4—8 разів.

Комплекс № 10. «Губи трубочкою»

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи всієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх відділеннях.

В. п. — стоячи або в русі.

1. Повний видих через ніс, втягуючи в себе живіт і міжреберні м'язи.
2. Губи скласти «трубочкою», різко втягнути повітря, заповнити ним всі легені до верху.
3. Зробити ковтальний рух (мовби ковтаєш повітря).
4. Пауза протягом 3 секунд, потім підняти голову вгору і видихнути повітря через ніс плавно і повільно. Повторити 4—6 р.

Комплекс № 11. «Вушка»





Мета: вчити укріплювати м'язи всієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх відділеннях.

В. п. — стоячи чи в русі.

1. Гойдаючи головою вправо — вліво виконувати глибокі вдихи. Плечі залишаються нерухомими, але при нахилі голови вправо — вліво вуха притуляти якомога ближче до плечей. Слідкувати, щоб тулуб при нахилі голови не повертався. Вдихи виконуються з напруженням м'язів всієї носоглотки. Видих вільний.

Комплекс № 12. «Пускаємо мильні бульки»

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи всієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх відділеннях.

В. п. — стоячи.

1. При нахилі голови до грудей зробити вдих носом, напружуючи м'язи носоглотки.

2. Підняти голову вгору і спокійно видихнути повітря через ніс, мовби пускаючи мильні кульки.

3. Не опускаючи голови зробити вдих носом, напружуючи м'язи носоглотки.

4. Видих спокійний через ніс з опущеною головою. Повторити 3—5 разів.

Комплекс № 13. «Язик трубочкою»

Мета: вчити дітей укріплювати м'язи всієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх її відділеннях.

*В. п. * — стоячи.*

1, Губи складені «трубочкою», мовби при вимові звука [о]. Язик висунути і також скласти «трубочкою».

2. Повільно втягувати повітря через трубочку язика, заповнити ним всі легені, роздуваючи живіт і ребра грудної клітки.

3. Закінчивши вдих, закрити рот. Повільно опустити голову так, щоб підборіддя торкнулося грудей. Пауза 3—5 секунд.



4. Підняти голову і спокійно видихнути повітря через ніс.
Повторити 4—8 разів.

Комплекс № 14. «Насос»

Мета: вчити укріпляти м'язи всієї дихальної системи, здійснювати вентиляцію у всіх її відділах.

В. п. — стоячи.

1. Руки з'єднати перед грудьми, стиснувши кулаки.
2. Виконувати нахили вперед — вниз і при кожному пружному нахилі робити поривчасті вдихи, такі ж різкі і шумні, як при накачуванні шин насосом.

3. Видих вільний. Повторити 3-6 разів.

Примітка: при вдихах напружувати м'язи всієї носоглотки.

Ускладнення: Повторити три рази вправу, потім нахили вперед — назад

(маятник великий), роблячи при цьому вдих — видих. Руки при нахилі вперед вільно тягнути до підлоги, а при нахилі назад піднімати до плечей. При кожному вдиху напружувати м'язи носоглотки. Повторити 3—5 разів.

Комплекс № 15. «Планета «САТ — НАМ» відгукнись»

Мета: вчити дітей укріплювати м'язовий тонус всього тулуба і всієї дихальної мускулатури.

В. п. — сидячи сідницями на п'ятках, носки витягнуті, ступні з'єднані, спина пряма, руки витягнуті над головою, пальці рук, крім вказівних, переплетені, а вказівні пальці з'єднані і направлені вгору, як стріла.

Після слів: «Планета, відгукнися!» — діти починають співати «Сат — Нам».

Повторити 3—5 разів.



Примітка: «Сат» вимовляти різко, як свист, піджимаючи живіт до хребетного стовпа — це різкий видих. «Нам» вимов-' ляти м'яко, розслабляючи м'язи живота — це невеликий вдих.

Цикл дихання: видих «Сат» — пауза — вдих «Нам». З вимовою «Сат» напружують м'язи тулуба: ноги, сідниці, живіт, груди, плечі, руки, пальці рук і ніг, м'язи лиця і тіла; «Нам» — все розслабляється.

Вправа виконується в повільному темпі. Після того, як діти 8—10 разів вимовлять «Сат — Нам», дорослий говорить: «Позивні прийняті».

Комплекс № 16. «Інопланетяни»

Мета: вчити дітей укріплювати тонус м'язів всього тулуба і всієї дихальної мускулатури.

В. п. — лежачи або стоячи.

Вправа починається під словесний супровід. Наприклад: «Інопланетяни прокидаються, напружуються...» і так далі.

1. Спокійно видихнути повітря через ніс, втягнути в себе живіт і грудну клітку.
2. Повільно і плавно виконувати вдих, заповнюючи повністю легені.
3. Затримати дихання, напружуючи м'язи і подумки промовляючи: «Я сильний».
4. Спокійно видихнути повітря через ніс з розслабленням м'язів.



Лікувальна гімнастика для пальців



З-поміж інших оздоровчих засобів працівники дитячих навчальних закладів з успіхом можуть використовувати ці комплекси. Вони складені на основі оздоровчих систем індійських йогів, звідки й походить їхня назва - **мудри**. Вікових обмежень гімнастика не має і добре впливає на захисні сили як дорослого, так і дитячого організму, різні фізіологічні системи, допомагає зняти нервові перенапруження, зосередитися для розумової праці. Кожна мудра триває від 5 до 10 с. Виконувати їх можна як у комплексі, так і окремо - за рекомендаціями.



Мудра "храм дракона"

Рекомендована: ішемічна хвороба серця, неприємні відчуття в ділянці серця, аритмія.

Середні пальці обох рук згинаються і притискаються до внутрішніх поверхонь долонь. Інші однойменні пальці лівої та правої рук з'єднуються пучками у випрямленому положенні. При цьому вказівні та безіменні пальці з'єднані між собою над зігнутими середніми пальцями.



Мудра "вода"

Рекомендована: запалення легень, шлунка, захворювання печінки, здуття живота.

Мізинець правої руки згинається так, щоб він торкався основи великого пальця, яким легенько притискаємо мізинець. Лівою рукою



охоплюємо праву знизу, причому великий палець лівої руки лежить на великому пальці правої руки.



Мудра "черепаха"

Рекомендована: астенія, перевтома, порушення серцево-судинної системи.

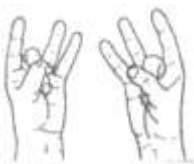
Пальці правої руки змикаються з пальцями лівої. Великі пальці обох рук з'єднані між собою, утворюючи голову "черепахи".



Мудра "голова дракона"

Рекомендована: розлади шлунка, захворювання легень, верхніх дихальних шляхів, носоглотки.

Середній палець лівої руки охоплює і притискає кінцеву фалангу вказівного пальця. Те саме на лівій руці. З'єднуємо обидві руки: великі пальці обох рук притиснені один до одного бічними поверхнями, решта пальців схрещені між собою.



Мудра "небо"

Рекомендована: захворювання вух, послаблення слуху.

Середній палець на кожній руці згинаємо так, щоб подушечкою він торкався основи великого пальця, а великим пальцем притискаємо зігнутий середній. Решта пальців випростані без напруження.





Мудра "мушля"

Рекомендована: всі захворювання горла, запалення голосових зв'язок.

З'єднані руки утворюють мушлю. Чотири пальці правої руки охоплюють великий палець лівої. Великий палець правої руки торкається подушечки середнього пальця лівої руки.



Мудра "корова"

Рекомендована: при захворюванні суглобів.

Мізинець лівої руки торкається безіменного пальця правої руки, мізинець правої руки торкається безіменного пальця лівої руки. Водночас з'єднується середній палець правої руки з вказівним пальцем лівої руки, а середній палець лівої руки - з вказівним пальцем правої руки. Великі пальці відставлені врізнобіч.



Мудра "життя"

Рекомендована: швидка втомлюваність, знесилання, хвороби очей.

Подушечки безіменного пальця, мізинця і великого пальця з'єднані, а решта пальців вільно випростані. Виконується обома руками водночас.



Мудра "земля"

Рекомендована: погіршення психофізичного стану організму, стресовий стан.

Середній і великий пальці з'єднуються подушечками з невеликим натискуванням. Решта пальців випростані. Виконується обома руками.



Мудра "стріла ваджра" (громова стріла) **Рекомендована:** серцево-судинна патологія, гіпертонія, порушення кровообігу і кровопостачання.

Великі пальці обох рук притиснуті один до одного бічними поверхнями. Вказівні пальці випростані і теж з'єднані. Решта пальців схрещені між собою.



Мудра "вікно мудрості"

Рекомендована: порушення кровообігу в мозку. Розвиває мислення, активізує розумову діяльність.

Безіменний палець правої руки притискаємо першою фалангою великого пальця цієї самої руки. Так само складаються пальці лівої руки. Решта пальців вільно розставлені.



Мудра "знання"

Рекомендована: знімає емоційне напруження, тривогу, нормалізує сон. Поліпшує мислення, активізує пам'ять, концентрує сили.



Вказівний і великий пальці легко з'єднуються подушечками. Решта випростані.



Мудра "енергія"

***Рекомендована:** при болях. Коли необхідно вивести з організму токсини, захворювання сечового міхура.*

Подушечки середнього, безіменного та великого пальців з'єднуємо разом, решта пальців вільно випростані.

Від гармонії кольорів до здоров'я дитини



Коли їдеш або йдеш українськими селами, в очі, перш за все, впадають білі хати, зелені садки та різноколірні палісадники біля них. З ранньої весни й до пізньої осені в них буяють квіти та різні кущі. Білий і фіолетовий бузок, білі, як сніг, квіти калини, жовті та червоні тюльпани, жоржини, оранжеві чорнобривці, сині півники та фіолетові айстри.

Одні квіти змінюють інші аж до першого снігу, коли він, легкий і пухнастий, вкриє цю красу. І тоді господині деякі квіти, що ще не замерзли, перенесуть у хату і поставлять у горщиках на вікнах, поряд із геранями, фуксіями, китайськими трояндами, коліусами. По кутах оселі розвісять кетяги калини та колажі засушених цілющих трав і квітів: безсмертник, м'яту, чебрець тощо. І здається, що тепле літо, сонце і блакитне небо знову завітали до оселі. На душі стає тепло, радісно, спокійно. Тихо плинуть думки про мудрість та світлу вдачу простих людей, які всім своїм життям, побутом створювали навколо себе та своїх дітей джерела краси, радості та здоров'я. Одним із цих витоків є сонячне світло та колір.

Сонце — частина великого космічного світу, виток життя та енергії на Землі. Очима, шкірою, всім своїм єством людина сприймає та поглинає в себе цю енергію. Вченими та практиками (В. Бехтерєв, Т. Глушанок, С. Мартинов, Є. Рабкін, В. Сухарєв) доведено, що світлові (різного кольору) хвилі надходять у різні відділи центральної нервової системи, даючи заряд гіпоталамусній частині мозку і через неї йдуть до спинного та головного мозку, включаючи ритм життя всіх функцій організму — від психічних до фізичних. Енергія цих хвиль підживлює серце, легені, печінку, шлунок та інші органи. Пришвидшує або гальмує нервові процеси, змінює психічний і фізіологічний стани людини, забезпечує формування її здоров'я.

Особливу увагу в фізіології й медицині приділяють біологічній ролі окремих відрізків сонячного спектру, окремих його кольорів.



За даними професора Є. Рабкіна, всі кольори поділяють на дві групи: ахроматичні (пасивні) та хроматичні (активні). До перших відносять білий, сірий і чорний кольори з багатьма відтінками. Хроматичних кольорів ще більше, вони відрізняються за тоном, насиченістю і відтінками. Колір світлової хвилі визначається її довжиною.

Червоний колір має довгу хвилю, зелений і блакитний — середню, синій і фіолетовий — коротку. Загальновідомо, що око людини розрізняє від 130 до 250 кольорових тонів і 5-10 млн змішаних відтінків. Воно має особливе вибіркове відчуття у зелено-жовтій частині спектру, тому людина краще відчуває та розрізняє кольори і відтінки цього діапазону.

З давніх-давен було відомо, що кожен колір по-своєму може впливати на людину, викликати почуття радості або суму, збуджувати або заспокоювати, створювати різні відчуття. Так, червоний колір збуджує, зелений - заспокоює, чорний — пригнічує, жовтий — створює гарний настрій. Отже, коли людина втомлена, вона інстинктивно прагне потрапити в оптимальне для неї колірне середовище: до зеленого лісу, жовтого піску, блакитної води. Дитина аналогічно поводить себе при зниженому емоційному тонусі (образі, хворобі, втомі).

Середньовічні лікарі, вірячи в магічну силу деяких кольорів, намагалися лікувати кольором багато хвороб.

Наука порівняно недавно, лише на початку ХХІ століття, по-справжньому зайнялася вивченням цього цікавого явища природи.

Фізіологічні експерименти дали змогу всі кольори поділити на **активні й пасивні**.

Активні — це ті, що діють на організм збудливо, пришвидшують процеси життєдіяльності. До них відносять червоний і жовтогарячий. Під впливом цих кольорів людина, відчуває приплив енергії і наближення об'єкта, що розглядає.

При сприйнятті **червоного** кольору в 5-6 разів пришвидшується звикання до темряви, цей колір ніби форсує роботу сітківки ока.



Перший колір, що його розрізняють діти, — червоний, а потім решта - жовтий, жовтогарячий, зелений (виняток складають дальтоніки — люди з порушеним сприйманням кольору).

Жовтий колір — це колір гарного настрою і радості. Червоний викликає відчуття наближення й водночас збудження.

Зелений колір створює відчуття легкості та заспокоєння.

Великого значення кольоротерапії надавав видатний учений — невропатолог В. Бехтерев. Він досліджував вплив кольірних відчуттів на швидкість психічних процесів.

З його дослідів з'ясувалося, що промені, які знаходяться ближче до теплової частини спектру і сприяють відновленню функцій організму, мають червоний колір.

Жовтий колір не робить помітного впливу на психіку, зелений — сповільнює, а фіолетовий пригнічує психічні процеси і настрої піддослідних.

В. Бехтерев дійшов висновку, що **блакитний** колір справляє гальмівний вплив у разі психічного збудження, а **рожевий** — активізує навіть за будь-якої пригніченості і психічного тиску.



Гімнастика для очей

Як і всі м'язи нашого тіла, м'язи очей потрібно тренувати для успішної їх роботи. Вправи можуть стати корисними лише за умови правильного і систематичного їх виконання.

Тривалість їх від 5 до 10 хв. Щоб очі якомога менше стомлювалися, діти виконують такі вправи:

- масаж заплющених повік за допомогою колових рухів пальців;
- піднімання та опускання очей, рухи вліво-вправо і т. д.;
- міцне заплющення очей з подальшим поглядом у далечінь;
- "ходіння" очима по доріжках.



Міцно стулити повіки на три-п'ять секунд, а потім на три-п'ять секунд розплющити очі (6-8 разів).



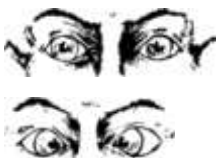
1-2 хв швидко кліпати очима.



Закрити очі та обережно масажувати повіки коловими рухами пальців у напрямку від носа, а потім у зворотному напрямку.



Обережно надавлювати трьома пальцями на закриті повіки 1-2 с (3-4 рази).



Дивитися в даль перед собою 2-3 с, потім перевести погляд на кінчик носа на 3-5 с (6-8 разів).



Прикрити повіки. Очі підвести вгору, зробити ними колові рухи за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки (6-8 разів).

Вправи для втомлених очей

Коли очі втомилися, відразу потрібно робити такі вправи:

1. Заплющити міцно очі, а потім розплющити їх. Повторити цю вправу 4-6 разів.
2. Погладжування повік протягом 1 хв кінчиками (подушечками) пальців.
3. Колові рухи очима вниз. Повторити вправу 10 разів.
4. Витягнути вперед руку. Стежити поглядом за нігтем пальця, повільно наближаючи його до носа, а потім так само, повільно відсуваючи назад. Повторити вправу 5 разів.
5. Подивитися у вікно, знайти найвіддаленішу точку і затримати на ній погляд протягом 1 хв.
6. 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 дальину, за вікно. Вправу треба повторювати 2-3 рази в день по 4-5 хв кожним оком.
7. Поводити очима за годинниковою стрілкою. Вправу роблять 2-3 рази на день, потім поступово збільшують до 12-15.

Масаж для очей

1. Постукування кінчиками пальців по голові.
2. Розчісування пальцями від чола до потилиці.
3. М'яке пощипування брів від перенісся до скронь.
4. Обертальні рухи до носа від зовнішніх куточків очей.





5. Розтерти долоні до відчуття тепла і прикласти їх до очей.

6. В. п. сидячи. Мміцно заплющити очі на 3-5 секунд, а потім розплющити їх на 3-5 с (8-8 разів).

7. В. п. - сидячи. Швидко моргати впродовж 1-2 хв (моргати під час читання).

8. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхнє повіко, через 1-2 с зняти пальці з повіки (3-4 рази).

Вправи для великих м'язів очей

Вправи виконувати стоячи, розслабившись. Дивитися вперед, повернувши голову в одному напрямку.

1. Глянути на стелю, потім, не рухаючи головою або тулубом, перевести очі на підлогу.

2. Рухати очима з боку в бік, спочатку дивлячись якомога далі вправо. Потім вліво, не рухаючи головою і тілом.

3. Глянути в правий верхній кут кімнати, потім у нижній лівий (10 разів). Потім зробити 10 разів рух очима з верхнього лівого в нижній правий кут кімнати.

4. Уявити собі дуже великий обруч. Обвести його очима 10 разів праворуч. Те саме зробити в іншому напрямку. Не рухати головою, а повертати лише очима.

5. Підняти вказівний палець правої руки на відстань близько 20 см до очей, потім перевести погляд з пальця на будь-який великий предмет (на свій вибір), що знаходиться на відстані 3 м і далі. Перевести погляд туди і назад 10 разів, потім відпочити 1 с і повторити вправу 2-3 рази.

Офтальмотренаж

Пугач. На рахунок 1-4 закрити очі, а на рахунок 5-6 широко розкрити їх і подивитися в далину (4-5 разів).

Мітли. Часто моргати, не напружуючи очей, на рахунок 1-5 (4-5 разів) Можна супроводжувати моргання промовлянням тексту: *Ви, мітли, втому зметіть, Очі нам добре освіжіть.*





Піжмурки. На дошці поставити маленькі іграшки або кольорові фішки. Діти заплющують очі на рахунок: один, два, три, чотири. За цей час ведучий змінює розташування предметів на дошці. Розплющивши очі, діти намагаються визначити зміни, що відбулися (4-5 разів).

Далеко-близько. Діти дивляться у вікно. Вихователь називає спочатку предмет, що перебуває далеко, а через 2-3 секунди предмет, який розташований близько. Діти повинні швидко відшукати очима предмети, які називає ведучий (6-8 разів).

Піймай "зайчика". Вихователь включає ліхтарик і випускає "сонячного зайчика" на прогулянку. Діти, піймавши очима "зайчика", супроводжують його, не повертаючи голови 45 секунд.

Гімнастика для очних яблук

Цю гімнастику особливо цінують народи Далекого Сходу. Вона полягає в обертанні очних яблук в усі сторони і концентрації погляду на кінчику носа.

1. Переводити погляд вправо-вліво-вгору-вниз (2-3 рази).
2. Зробити очима латинську літеру V, щоразу затримуючи погляд на крайньому відхиленні.
3. 30 разів швидко моргати.
4. Відпочивати, дивлячись у далечінь. Повторити весь комплекс - 3 рази на тиждень.

Корисна гімнастика для очей

Вправи можуть стати корисними лише за умови правильного і систематичного їх виконання. Тривалість від 5 до 10 хв. Щоб очі якомога менше втомлювалися, діти виконують такі вправи:

- масаж заплющених повік за допомогою колових рухів пальців;
- піднімання та опускання очей, рухи вліво-вправо і т. д., міцне заплющення очей з подальшим поглядом у далечінь;
- "ходіння" очима по доріжках (плакати з намальованими хвилястими лініями, лабіринтами).



Вправи для запобігання втоми очей

1. Сидячи за столом з мішечком солі на голові, щільно примружити очі на 3-5 с, потім відкрити на 3-5 с. Повторити вправу 6-8 разів. Вправа зміцнює м'язи повік, сприяє поліпшенню кровообігу і розслабленню очей.

2. Сидячи на стільці з мішечком солі на голові, швидко поморгати протягом 1-2 хв. Вправа сприяє поліпшенню кровообігу в м'язах очей.

3. Стоячи з мішечком солі на голові, дивитися прямо перед собою 2-3 с. Підняти праву руку, зафіксувати перед обличчям на відстані 25-30 см від очей великий палець, перевести погляд на його кінчик і дивитися на нього протягом 3-5 с, рахуючи вголос. Опустити руку. Вправу повторити 10-12 разів. Вправа зменшує загальну втому, поліпшує працездатність очей на близькій відстані.

4. Сидячи з мішечком солі на голові, дивитися на кінчик пальця витягнутої вперед руки. Не відводячи погляду від пальця, повільно наближати його до обличчя, поки він не почне "двоїтися". Повторити вправу 6-8 разів.





Заняття, консультації розваги



Жовтенькі клубочки
ходять коло мам-квочки
(сюжетне заняття)



Програмові вимоги. Продовжувати вчити дітей ходити по доріжці, викладеній з двох шнурів, і переступати через покладені предмети та підстрибувати вгору до предмета. Вправляти дітей у підлізанні під шнур грудьми вперед; ходьбі на носках; з високим підніманням колін; бігові врозтіч. Розвивати координацію рухів; уміння узгоджувати свої дії з діями інших дітей під час виконання ЗРВ; гнучкість; спритність. Виховувати інтерес до занять з фізкультури.

Обладнання. Маску (курчата) квочка. Кіт, 2 шнурки, кеглі 6 штук, 2 стоянки. Іграшки для підстрибування, букви для підлізання з мисочки (з пшоном, пшеницею, зернятами). Іграшкове курчатко, іграшкова собачка.

Хід заняття

Дорослий загадує дітям загадку.

Жовтенькі клубочки

Легкі, наче вата,

Бігають за квочкою

Малесенькі... (курчата).

А чим живляться курчата та їхня мама квочка? (*Травичкою, пшоном, пшеницею, зернятами*). Дає дітям спробувати на дотик пшоно, пшеницю, зернята — масаж дрібних м'язів руки.

Ось сьогодні я пропоную вам погратися у курчаток. Ви будете курчата, а я ваша мама квочка. (*Діти одягають маски*).

Вийшла курочка гулять

І травиці пощипать.

Слід її малята —

Жовтенькі курчата.

Ходьба зграйкою за дорослим. Щоб не збудити собачку Бульку, підемо тихо-тихо (ходьба на носках, руки на поясі). Щоб не замочити ніжки будемо переступати через калюжки (ходьба з високим підніманням колін, руки за спиною); розбіглися курчата по лужку (біг врозтіч рухами рук) і прибігли до мами-квочки.





I.

*Ось матуся-квочка
Вийшла на галявку,
Кличе мама-квочка
Діток на зарядку.
— Куд-куди? Малята милі,
Розправляйте вправно крила.*

1. Курчата крилами махають (повт. 5 раз) (махи руками). В.п. — ноги злегка розставлені, руки вниз.

1 — 2—3 махи відведеними в сторону руками. 4 — в.п.

2. Курчата п'ють водичку (нахили тулуба вперед). В.п. — ноги нарізно, руки за спиною.

1 — нахилитися вперед, голову вперед; руки відвести в сторони.

2 — в.п. (повт. 5 раз).

3. Курчата зернята шукають (повороти тулуба вліво—вправо). В.п. — ноги нарізно, руки вниз.

1 — повернутися вліво (вправо), руки в сторони.

2 — в.п. (повт. 6 раз).

4. Курчата клюють зернята (присідання)

В.п. — ноги злегка розставлені, руки вниз (повт. 5 раз).

1 — присісти, постукати пальцем по підлозі.

2 — в.п.

5. Курчата побігли (біг по колу з рухами рук).

6. Повт. 1 вправи (дихальна вправа).

II. Основні рухи.

*Жовтенькі курчата
Спритнії малята.
Ходили хутко по доріжці
І підстрибували трішки.*



а) Ходьба по доріжці з переступанням через предмети.

б) Підстрибування вгору до предмета. (Малюнки) поточно (повт. 4—5 раз).



ІІІ. Розважальна гра «Квочка і курчата» (2—3 рази).

Поки курочки гуляли, На них кішка чатувала. Мама квочка запрошує дітей в хатинку (за шнур). Вийшли крихітки курчата, З ними курочка чубата.

*— Ко-ко-ко, — зацокотіла,
— Не відходьте, дітки милі!
А в дворі біля воріт,
Снав на лаві кіт-воркіт,
Очі витріщивши: «Няв»!*

Доганять курчаток став. «Курчата» біжать у курник, а квочка відганяє кота: — Геть, не віддам тобі курчаток!

*Всі курчата біля мами,
А ось меншого немає.
Де сховалося курчатко?
Пошукаємо, малятка.*

Малорухлива гра «Відшукай курчатко».

Наприкінці дорослий запрошує малят покуштувати смачний вітамінний напій.





У гості до королеви Здоров'я

(Інтегроване заняття з валеології)



Мета: вчити дітей здійснювати контроль за додержанням особистої гігієни: закріплювати навички догляду за чистотою тіла (миття рук, обличчя тощо), зубів, стежити за зачіскою; ознайомити зі способами профілактики, засобами зміцнення здоров'я; продовжувати вчитися встановлювати причинно — наслідкові зв'язки; розвивати логічне мислення, пам'ять, увагу; виховувати співчуття, бажання допомогти людині.

Хід заняття

Вихователь: Діти, сьогодні у нас незвичайне заняття. Ми з вами вирушаємо у гості до королеви Здоров'я.

Але щоб до неї 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 і душі.

Вихователь: Тепер, я думаю, можна вирушати в дорогу. Але кого нам запитати, якою дорогою іти. Он, є хатинка, в ній живе бабуся — Загадуся. Ми в неї все запитаємо (*підходимо всі до бабусі — Загадусі*)

Всі: - Доброго дня бабусю. Як нам знайти дорогу, яка веде до королеви Здоров'я?

Бабуся — Загадуся: Я вам, діточки покажу тільки тоді дорогу, коли ви відгадаєте загадку; розкажете прислів'я про здоров'я та пограєте зі мною у гру

Загадка

Були собі два брати
І обидва Кіндрати,
Через дорогу живуть,





А дин одного не бачать

(Очі)

Прислів'я

- «Здоров'я — найбільший скарб у житті»;
- А людина без здоров'я, що дерево без коріння»;
- «Здоров'я — мов дзеркало, розіб'єш — не склеїш»;
- «Здоров'я за гроші не купиш»

Бабуся - Загадуся: Молодці! А зараз, пограємо у гру «Чарівна квітка здоров'я» (*діти передають по колу квітку, на пелюстках якої намальовані різні продукти харчування для зміцнення здоров'я зі словами "Я вважаю, що для зміцнення здоров'я необхідно..."*)

Бабуся - Загадуся: Ну що ж тепер діти, молодці! Багато ви знаєте, тепер можете вирушати далі. Ви потрапите до Мийдодіра, і він покаже вам дорогу

Виходить Мийдодір і співає:

Миєм ручки, зубки, личка

Це корисна, добра звичка

Чистота і рух несуть

Нам здоров'я і красу

Будьмо всі охайні, чисті,

Як роси в саду намисто

Про здоров'я завжди дбаймо

Стан його оберігаймо

(І. Фостій «Після сніданку»)

(*діти підходять до Мийдодіра і питають, як знайти дорогу до королеви Здоров'я*)

Мийдодір: Я покажу вам дорогу тоді, коли відгадаєте, що вам моїй чарівній скринці і для чого всі ці речі призначені (*відкриває скриньку і виймає рушничок і мило*)

Для чого нам ці речі?





Чому потрібно доглядати за шкірою?

Коли треба мити руки?

Якою водою добре увиватись? (*виймає зубну щітку і пасту*)

Для чого потрібні ці речі?

Як потрібно доглядати за зубами?

Мийдодір: Діти, зуби чистити треба вранці і ввечері, не користуватися чужою зубною щіткою, почистивши зуби щітку промиваємо і ставимо у склянку, верх голівкою. Не можна колупати зуба голкою чи шпилькою, а користуватися зубочисткою. Після їди потрібно полоскати рот теплою водою.

В мене щітка зубна

Подивіться, ось вона

Зверху вниз і навпаки

Чищу зуби залюбки

Вихователь: Діти, коли заболів зуб. Що треба робити?

- Треба лікувати, або рвати зуб

Вірш «Хвора киця»

Киценька — ласунка мишок не ловила

Солодощі різні та цукерки їла,

Ласувала вафлями, шоколадом, печивом,

Хрумкотіла голосно зранку і до вечора

І тому і цієї киці — ласолюбки

Якось заболіли зразу геть всі зубки

Бідна киця мучилась, плакала не їла

Зуби лікувати уже не хотіла

Так вона боялась певно, бормащини.

Що стогнала жадібно майже без упину,

От, коли терпіти стало вже незмога,

Довелося все ж таки йти по допомогу ...

У лікарні киця мало не зомліла,





Шкодувати стала, що цукерки їла
Лікар хворі зуби киці пломбував,
Та поради корисні їй весь час давав:
- Не лінуйся ніколи, киценько — голубко,
Зранку і під вечір гарно чистить зубки
Хто не любить пасти та зубної щітки
То у нього зуби зіпсуються швидко
Хто ласує вволю, полюбляє цукор,
Той собі на горі буде мати муку!
їсти треба, любя, сир, кефір, сметанку,
Молоко з вершками та ще й кашу манну ...

Видужала киця. Зубки вже здорові
Бо поради лікар справді дав чудові,
Ну, а той хто зуби чистить забуває,
Віршика про кицю хай собі згадає!

(Т. Лисенко)

(Мийдодір виймає гребінець)

Для чого гребінець?

Для чого ми причісуємося?

Хто покаже, як треба правильно чесати волосся?

Чи можна вплітати тісно стрічки? З цими завданнями ви впорались.

Ото ж ідіть далі там зустрінете Запитайлика *(Запитайлик сидить, згорбившись і щось малює)*

Вихователь: Доброго дня, Запитайлику «Що ти та робиш?»

Запитай лик: Малюю, і щось нічого в мене не виходить

Вихователь: А ти, Запитайлику, неправильно сидиш за столом *(діти показують, як треба сидіть за столом)*

Вихователь: Запитайлику, а ну пройди по кімнаті ,чи ти вмієш правильно ходити? Я так і знала. Що в тебе неправильна постава *(діти розказують Запитайлику, що треба робити, щоб була правильна постава.*



- не горбитись, голову тримати прямо, плечі трохи відвести назад. Ще треба займатися фізкультурою. Діти запрошують Запитайлика на гімнастичні вправи)



Часу гаяти не варто
Першу вправу починаймо!
Сонце, діти, вже високо
Всі вдихаємо глибоко
Руки разом опускаєм
І глибоко видихаєм
В другій вправі для дітей
Руки ставим до плечей
Руки вгору почергово
Вправу зробимо чудово
Чітко руки піднімаєм,
Пальці вгорі розтискаєм
Руки вже за головою,
Тож дивись перед собою
Виправляємо хребет,
Лікті зводимо вперед
Мов метелики злітаєм
Крильця зводим — розправляєм
Тепер на поясі руки тримати
Будемо вставати та присідати
Встати - присісти
Встати — присісти
Як перед грою всі футболісти

Вихователь: Діти, послухайте вірш про хлопчика, який не хотів займатися фізкультурою

Щось із Юрою не те,
Щось наш Юра 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 (*Разом із Запитайликом*
Діти підходять до палацу королеви Здоров'я)

Королева: Радо вас вітаю мої любі. Я знала, що до мене ви прийдете.

І підготувала для вас завдання

Дидактична гра «Користь і небезпека»

(на плакаті прикріплені ножиці, голка, праска, пилка, ніж, спиці.

Діти визначають, чим небезпечні ці речі і чим корисні)

Королева: Коли, діти, ви ішли до мене, я увесь час спостерігала за вами. І зрозуміла, що ви умієте берегти своє здоров'я. Адже, це найдорожче, що є в людини

- Ви сьогодні плідно працювали, отож прийшов час розслабитись

Гра - медитація «Сонечко»

Заплющте очі, витягніть руки. Уявіть, що на долоньках у вас лежать маленькі сонечка. Через пальчики, як промінці сонечка, йде тепло по всій руці. Руки заспокоїлися, відпочивають. Переключаємо увагу на ноги. Сонячні промінці зігрівають стопи, пальці ніг. Утома проходить, м'язи відпочивають (звернуту увагу дітей на дихання). Уявіть живіт як кульку або м'ячик. На вдих м'ячик злегка піднімається, на видих опускається. Дихання заспокоюється, стає повільним, рівномірним. Усміхніться одне одному, скажіть добрі слова.

Вихователь:

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 І будемо



частенько у вас гостювати На пам'ять про зустріч дякуємо вам, Веселі
мелодії райдужних гам

Звучить весела музика і діти виходять





Здоров'я - це скарб, збережемо його

(Заняття з валеології з використанням нетрадиційних
методів оздоровлення)





Мета. Закріпити знання з питань здорового способу життя; про будову тіла, про його призначення. Закріпити засвоєні знання про лікарські рослини (ромашка, м'ята, липа). Формувати у дітей розуміння необхідності берегти своє здоров'я. Вправляти дітей у найпростіших видах самомасажу. Сприяти активізації функцій внутрішніх органів, розвитку моторики, координації рухів і довільної уваги дитини. Виховувати бережливе ставлення до свого організму, бажання його розвивати, тренувати, зміцнювати.

Обладнання. Картинки для гри «Визнач настрій», «Що корисно для зубів, що шкідливо для зубів», фланелеграф, зелена цибуля, подушечка з сухими лікарськими рослинами, шишки, масажні килимки, канат, магнітофонний запис музики, лікарські рослини (засушені).

Хід заняття

У нас сьогодні ніби свято,
Гостей зібралося багато.
Тепер на мене подивіться,
-І веселенько усміхніться.

(Діти вітаються до гостей).

Вихователь. Сьогодні ми всі разом побуваємо в чарівній 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 та дорослі! Я так до вас поспішав.

Вихователь. А чому?

Зайчик. Я бачив одного хлопчика, який живе в країні Ледарії і звуть його Пустун. 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. А як же дістатися до цієї країни?





Зайчик. Щоб дістатися до цієї країни, вам потрібно на потязі доїхати до великого засніженого лісу, а коли ви його пройдете, то потрапите на чарівну галявину, з якої і дістанетеся до країни Ледарії.

Вихователь. Допоможемо цьому хлопчику?

Діти. Так.

Зайчик. Бажаю вам успіху! До побачення!

Вихователь. Вирушаємо в дорогу, до країни Ледарії.

(Діти сідають в колону, згинають в ліктях руки і імітують рухи поїзда зі звуковимовою «Чух-чух-чух»),

Вихователь. На колії намерзла крига, тому рухатися треба повільно.

(Ходьба ковзаючим кроком).

Вихователь. Крига тріщить, треба зупинитися і постояти нерухомо. Ще обережніше й повільніше їде наш поїзд. Проїхали кригу, а тепер поїдемо швидко. Загули, як паровоз: «У-у-у», і зупинилися. Ось ми приїхали до великого лісу. Як багато тут снігу! *(Діти стали в колону і йдуть за вихователем «слід у слід»),* А тепер ми поїдемо на лижах. *(Ходьба ковзаючим кроком).* А ось і чарівна галявина, звідки можна потрапити в країну Ледарію. *(Діти заплющують очі, промовляють чарівні слова і плескають у долоні).* А ви бачите, в цій країні зараз не зима, а літо.

(На килимку сидить Пустун, дивиться телевизор і їсть цукерки).

Пустун. А ви хто такі і що ви тут робите?

Вихователь. По-перше, хлопчику, треба привітатися, бо коли ти вітаєшся — і сам здоровішим стаєш.

(Хлопчик вітається і запрошує сісти на стільчики).

Вихователь. Ми знаємо, що тебе звуть Пустун і тобі потрібна допомога.

Пустун. Яка це допомога мені потрібна?

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

Пустун. А хіба воно з чогось складається?

Вихователь. Діти, розкажіть Пустуну, 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.

Пустун. А моє тіло і так слухається.

Вихователь. А зараз ми подивимося, як воно тебе слухається.

(Діти виконують вправи: встати, присісти, помахати руками, пострибати. Пустун виконує вправи, але невміло).

Пустун. А чому я такий неповороткий?

Діти. А тому, що ти не займаєшся фізкультурою.

Вихователь. А щоб тіло злагоджено працювало, йому допомагають помічники. Ось загадка про першого. На ніч два віконця самі закриваються, А зі сходом сонця — самі відкриваються. *(Очі)*

Для чого потрібні очі? У народі кажуть: «Бережи його, як зіницю ока». Як ви розумієте цей вислів? Яких правил треба дотримуватися, щоб не пошкодити очі і мати добрий зір? Що треба робити, коли втомилися очі?

Гімнастика для очей.

1. Витягніть перед собою руку і виставте один пальчик. Водіть пальцем по колу і слідкуйте 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 *(1 хв.)*.

Вихователь. А ще в народі кажуть: «Очі — дзеркало душі». Як ви розумієте цей вислів?

Завдання. Визначити настрій дівчаток по очах. *(Малюнок).*





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

Гра-змагання «Що корисно для зубів і що шкідливо?».

Вправи для зміцнення зубів.

1—4 — стиснути зуби;

15—20 раз постукати зубами.

Вихователь. А ще для зубів дуже корисна зелена цибуля.

Пустун. А який у неї запах?

Вихователь. А що нам допомагає розрізняти запахи? (*Ніс*) А ще для чого потрібний ніс?

Важливо вміти правильно дихати. А як правильно дихати? (*Через ніс*) А чому? Якщо ми будемо дихати ротом, що може статися?

Для зміцнення органів дихання ми робимо дихальну гімнастику. На цій казковій галявині свіже повітря із цілющими лісовими пахощами.

Дихальна гімнастика.

1. «На лужку» — розминка. Руки вгору — вдих (*носом*), руки опустили — видих (*ротом*).

2. «Високі дерева та низькі кущики». Руки вгору, піднятися на носочки, вдихнути, руки вниз, сісти на п'ятки.

3. «Нюхаємо квітку». Повільний вдих носом і різкий, ривками, видих через рот на уявні пелюстки.

4. «Комарик» — затримати дихання, плескати в долоні, мов ловимо комариків.

Вихователь. А як ще в дитячому садку ми зміцнюємо органи дихання? (*Коли лягаємо спати, кладемо біля себе подушечку з травою, щоб вдихати цілющі запахи рослин*).





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

Вихователь. А ми тобі подаруємо. *(Дарує Пустуну подушечку).*

Пустун. Ой, як вона пахне! Які ж рослини в цій подушечці? *(М'ята, ромашка, чебрець).*

(Розгляд лікарських рослин: ромашки, липи, м'яти).

Вихователь. Як використовують лікарські рослини крім вдихання їхнього запаху? *(Інгаляції, полоскання горла відварами трав, вживання настоїв та відварів).*

(Звучить в магнітофонному запису спів пташок).

Вихователь. Що ви чуєте? Що нам допомагає почути ці чудові звуки?

Пустун. Пташки гарно співають, але тихо. От як я вмикаю магнітофон чи телевизор, то аж стіни двигтять і пташки розлітаються.

Вихователь. А хіба для нашого слуху приємне голосне звучання магнітофона чи телевизора? Які звуки неприємні для нашого слуху? Як берегти слух? Для запобігання хвороб, щоб наші вуха не боліли, треба робити масаж.

Гра з вушками.

1. Легке потирання шкіри за вушними раковинами до лінії шийних лімфовузлів *(3 р.)*.
2. Пощипування вушних раковин у напрямку згори вниз *(3 р.)*.
3. Відтягнути вниз мочку вуха *(5-6 р.)*.
4. Вставити мізинець у вуха і вібрувати ним *(10—20 сек.)* у кожному вусі.
5. Потерти вушні раковини.
6. Злегка поплескати по вушках *(7 р.)*.

Вихователь. Діти, а що допомагало нам гратися з вушками? Що ми маємо на руках? Скільки пальчиків? Всі пальчики дружать між собою, люблять працювати і гратися. Давайте Пустуну покажемо і розповімо про



бра-тиків-пальчиків, які одного разу вирішили спекти смачного колобка, але для цього їм треба було добре попрацювати.



Гра-забавлянка «Працьовиті пальчики».

Оцей пальчик *(масажують великий палець)* — дрова рубав.

Оцей пальчик *(вказівний)* — піч топив.

Оцей пальчик *(середній)* — воду носив.

Оцей пальчик *(безіменний)* — борошно сіяв.

Оцей пальчик *(мізинець)* — тісто місив.

А потім всі пальчики разом почали ліпити круглий смачний колобок.

(Діти катають круглу шишку між: долонями, щоб вони почервоніли).

Ось, які вправні пальчики!

(Масаж кожного пальчика).

Пустун. Аж у голові посвітлішало, й на серці стало легше, і втоми ніякої нема, і можна було б потанцювати.

Ритмічна гімнастика.

Ходьба по масажних килимках, по канату *(покладений на підлозі).*

Психогімнастика.

Ляжте на травичку, розслабтеся. Ой, скільки метеликів до нас прилетіло! Так і хочуть сісти дітям на губки. Не пустимо! Стиснули зубки, зробили губки трубочкою. І на носика не дамо сісти — наморщимо носика. А метелики все кружляють, побавитися з дітками хочуть. Нехай сядуть на брівки, а ми їх поколишемо: вгору-вниз, вгору-вниз.

... Поколихалися метелики й відлетіли.

Вихователь. Вже час повертатися до дитячого садочка. А Пустуна запрошуємо в гості. Пригостимо вітамінним чаєм.



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



Підсумок заняття

Щоб росли ви, дітки, дужими, Не будьте до себе байдужими. Все тіло своє бережіть, Із народною медициною дружить.

Вихователь. А зараз давайте зробимо чарівний потяг і поїдемо у наш дитячий.



Смішний день

(Сценарій свята до 1 квітня)



Під веселу музику забігає клоун

Клоун Асік. Давайте, друзі, всі разом скажемо як я: «Добрий день»
(Діти повторюють).

— Давайте, друзі, всі разом плеснемо як я. (Діти плескають в долоні разом з клоуном).

— Всі всі веселі? (Так).

— Ви прийшли, щоб посміятися? (Так).

— І вірно зробили, бо сьогодні день сміху. Сьогодні треба веселитися, сміятися досхочу, жартувати з усіма: і з вихователями, і з татами, і з мамами, і з бабусями, і з дідусями, і навіть з перехожими. А зараз давайте познайомимося. Я клоун Асік. А ще я хотів вас познайомити з моїм братом — клоуном Оміком. Ви його не бачили? (Ні).

— Серед вас його немає? (Ні).

— Давайте разом покличемо його. Всі разом три, чотири... (Діти кличуть Оміка).

Клоун Омік. Я зайнятий і... (виглядає з-за штори).

Асік. Виходь, починаємо виставу!

Омік (виходить). Ось вистава почалася і закінчилася. (Уходить, Асік зупиняє його).

Асік. Хто так починає виставу?

Омік. Я.

Асік. Треба спочатку красиво при...

Омік. Притопнути.

Асік. Та ні, при...

Омік. Присісти. (Пристрибнути, приплеснути в долоні).

Асік. Та ні, привітатися.

Омік. А як? А-а-а за ручку з усіма. (Потискає усім руку).

Асік. Ти що робиш? За руку з усіма будеш вітатися?

Омік. Можу і за ногу. (Іде і піднімає ногу кожної дитини).

Асік. Іди сюди, повтори за мною. Добрий...





Омік. Ага смачний був торт.

Асік. Да ти не зрозумів. Добрий...

Омік. Так, смачного пряника вчора з'їв.

Асік. Ти можеш вислухати мене. Повторюй: добрий день!

Омік. Добрий день! З чого починаємо виставу?

Асік. З концерту.

Омік. А-а зрозумів. (Сідає за піаніно, бере ноти і бринькає).

Асік (затуляє вуха, підходить до піаніно і захлопує пальці Оміка кришкою). Діти в дитячому садку краще тебе грають.

Гра «Оркестр».

(Кільком дітям роздають по одному музичному інструменту, і діти грають на них по черзі, а потім усі разом).

Омік. Бачу, ви любите музику, а спорт любите?

— Хто любить спорт? (Я).

— А хто любить цирк? (Я).

— Хто любить цукерки? (Я).

— Хто любить шоколад? (Я).

— Хто не миє вуха вранці? (Я).

— Так ви не миєте вуха вранці?! Я й бачу, що ви трохи не дочуваєте. Ну раз ви любите спорт, то влаштуємо змагання.

Гра-естафета «Перенеси кубики».

(Хто швидше перенесе 3 кубики по-одному. Першим змагається Омік з якоюсь дитиною і переносить за один раз всі 3 кубики).

Асік. Що ти робиш, не вірно, так не чесно!

(Знову починають змагання. Омік знову переносить спочатку один, а потім два кубики разом).

Асік. Не вмієш ти грати! Тобі тільки клоуном і бути. Хай діти тобі покажуть, як треба змагатися. (Діти грають в естафети).

Асік. Діти, а ви слухняні? (Так).

— Хочете бути артистами? (Так).



— Одягаєтесь швидко? (Так).

Гра-атракціон «Хто швидше переодягнеться в клоуна». (Хлопчик переодягається у спідницю, а дівчинка у шорти, танцюють танок «Ламбаду»).

Омік (до переодягнених дітей). Покажіть свої мускули. (Діти показують).

— Ви робите зарядку? (Так).

— Ви сильні? (Так).

— А у нас, у цирку, є такі сильні ведмедики-циркачі. Зустрічайте їх оплесками. (З дитини, переодягнені у ведмедиків, кувиркаючись, за-кочуються в зал і виконують танок «ведмедиків»).

Асік. Діти, а ви робите зарядку?

— Ану покажіть свої мускули. (Показують). Давайте зробимо разом зарядку. Повторюйте за мною. (Сідає на стільчик і показує вправи).

1-а вправа. Піднімання рук вгору.

2-а вправа. Нахили тулуба вперед.

3-я вправа. Стрибки на місці біля свого стільчика.

4-а вправа. Ходьба на місці.

Асік. Хух, втомився! (Витирає піт з чола). Сідайте діти на свої місця. (Сідає сам на стілець, а Омік прибирає його, і Асік падає на підлогу). Я тобі покажу! (Грозиться кулаком і біжить за ним).

Асік. Діти, а ви знаєте, я не тільки клоун, я ще чарівник. Можу зачаклувати кожного з вас. Не вірите? Тоді давайте перевіримо.

Гра-жарт «Чарівник». (Я — чарівник. Я можу зачаклувати кожного, і він не зможе повторити за мною і три слова — три простих речення. (Викликає першого бажуючого, «зачакловує» його).

— Повторюй речення за мною.

1. У нас дуже весело. (Дитина повторює).

2. Дівчатка сміються, а хлопчики — ні. (Дитина повторює).

3. Неправильно сказав. (Гравець губиться і не повторює).





1. Сьогодні хороша погода.

2. Навкруги так гарно.

3. Говори голосніше.

1. У нас сьогодні свято.

2. Говори голосніше.

3. Молодець, бери приз.

Омік (знімає з голови капелюха). А давайте з капелюхом проведемо конкурс.

Гра «Хто скоріше візьме капелюха». (Викликає дві дитини). Омік. Капелюх беремо тільки після моїх слів: один, два, три. Зрозуміли? (Рахує).

— Один, два, апчх!

— Один, два, тролейбус.

— Один, два, триста тисяч за капелюх.

— Один, два, три.

Асік. А зараз свої унікальні здібності провидця продемонструє наш учень-помічник! Зустрічайте його оплесками. (Під музику виходить провидець — старша дитина).

Гра-жарт «Людина — провидець».

Асік. Для демонстрації цього видовища нам потрібні троє бажаючих. Зараз зав'яжемо очі «провидця», повернемо обличчям до залу, а хтось дасть іграшку одному з трьох дітей. А наш «провидець» безпомилково визначить, в кого іграшка. (Коли «провидець» визначає, клоун повертає голову до дитини з іграшкою). Омік.

Є у нас чудовий повар, Варить страву він з нічого. Чарівні кастрюлі має, Всіх цукерками пригощає. (Під веселу музику виходить переодягнений повар з великою каструлею і черпаком).

Гра-жарт «Відгадай, в якій каструлі». (З однакові каструлі, але з непомітними позначками. Викликана дитина кладе в будь-яку з них печиво, потім повар відвертається, а дитина міняє каструлі місцями. Після цього повар «по нюху» відгадує, в якій же каструлі печиво).



Асік (до повара). Звари щось смачне і солодке для нас. (Повар бере велику каструлю, накриває її кришкою, чаклує щось над нею. Через 5 секунд відкриває каструлю і виймає з неї цукерки, роздає дітям).

Асік. Прийшла пора прощатися.

Омік. А-а-а. Пока. (Підходить до кожної дитини і пожимає руку, прощається).

Асік. Ти знов за своє? Іди сюди.

Асік і Омік. До побачення!

Асік. Бажаємо світлих усмішок не тільки у свята, а й в будні. Хай збуваються ваші мрії і бажання. Міцного вам здоров'я.



День здоров'я
Щедра осінь





Ведуча. Сьогодні у нас День здоров'я, в цей день у вас діти немає занять, сьогодні ви відпочиваєте, і ми зібралися для того, щоб повеселитися, настрій підняти. А бажаю вам міцного здоров'я і тому замість «Добрий день» говорю вам «Доброго вам здоров'я», а ви мені у відповідь. А почнемо ми День здоров'я з загадки.

Коли з дерев всі листочки опадають?

Коли вже на південь птахи відлітають?

Коли небо сірим стає?

Коли дощ холодний все ллє і ллє?

Ведуча.

Так, Осінь чарівницю

Ми радо зустрічаємо. .

Тож давайте, діти, "

Вірші прочитаємо. (Д. розпов. «Осінь», «Журавлі»).

Ведуча. Ви всі знаєте, що осінь — пора урожаю. Скажіть, що восени ми збираємо на городі? А хто з овочів найголовніший? Хотите побачити? Тож дивіться.

(Інсценівка старших дітей «Ходить гарбуз по городу»).

Ведуча. Ось, як бачите, багато овочів росте на городі. І огірочків ма-, леньких, гарненьких в нас на городі багато сидить. Та за ставком мишка сіренька хвостика хоче відгризти огірку.

Гра «Огірок, огірок».

Ведуча. А ще на городі сестриця сидить, сама у коморі, а коса її надворі. Хто це?

Ви любите моркву? Вона дуже корисна, в неї вітамінів багато, а хто моркву їсть, той гарно бачить, бо вона добре впливає на наші очі.

Гра «Хто швидше з'їсть моркву».

Ведуча. А ви пісні про осінь знаєте? (Діти співають пісню).

(Під повільну мелодію до залу заходить Осінь).

Ведуча. Хто ти така?





Осінь.

*Якщо мою загадку відгадаєте,
Відразу ви мене впізнаєте.
Щедра гостя знов до вас прийшла,
Овочі та фрукти щедро дарувала,
Різнобарвним листям землю укривала.
Хто це?*

Діти. Осінь золота.

Осінь.

*Молодці, мої любі, впізнали мене.
Я хочу листочки вам дарувати,
Запрошую зі мною вправи виконати.*

(Вправи з листочками).

1. Піднімання рук вгору — «Листочки опадають».
2. Кружляння — «Листочки кружляють в повітрі».
3. Присідання — «Листочки на землю лягають».
4. Повороти тулуба в сторони з підніманням рук.

Осінь. Діти, подивіться в тарілочці у мене урожай зібрався: тут і яблука, і груші, і морква, й полуниця. Тож давайте зараз з вами ми пограємо у гру «Овочі й фрукти».

(Осінь роздає дітям малюнки з овочами чи фруктами, які стоять за лінією).

(За сигналом «Яблука до мене», біжать діти - «Яблука», кладуть у тарілочку). Осінь.

Молодці, ви всі уважні. Овочі город укрили, А зібрати нема сили. Ви, малята, допоможіть — Зараз овочі зберіть. В гру пограємо спочатку, Приведем все до порядку.

Естафета «Збір урожаю».

Осінь.

Ой, розсипалась квасоля,





*На землі уся лежить.
І чекає, поки хтось добрий
Позбира її і з'їсть.
Чи у борщ, чи в суп він кине
її білу і смачну,
Аж ніхто не пожаліє
Бідолашну і малу.*

Гра «Хто більше назбирає» (по 1 д. з груп зав'язую очі й вони збирають)

Осінь.

*Урожай весь позбирали,
А загадки ще zostались.
Ви уважно прислухайтеся
І відгадки називайте.*

Осінь (загадує загадки).

*Білі зуби маю,
Та усі ковтаю,
Довгі коси маю,
Та не заплітаю.
(Кукурудза)
Як на неї подивився,
То сльозами залився.
(Цибуля)
Що за скрип?
Що за хруст?
А це іще що за куц?
Як же бути без хруста, якщо я...
(Капуста)
На сонечко я схожий
І сонечко люблю,*



*До нього повертаю
Голівоньку свою.
(Соняшник)*

Осінь. А ви знаєте, які у соняшника зернятка? Давайте ми станемо зернятками соняшника і пограємо трохи.

Гра-медитація «Я — соняшник».

Зернятка соняшника — насіння — розкидали по городу і вони впали на землю. Пригріло сонечко, і зернятко почало проростати, росло-росло потихеньку, поволі, і виріс великий соняшник. Грався він із вітром: коли вітер дув, соняшник хитав головою, сам хитався. Любив він і сонечко, тягнувся до нього своїми листочками, повертав голівку.

Осінь.

*Дуже добре мені у вас,
Але настав прощатись час.
Дякую щиро за свято вам.*

Ведуча.

*Вже скінчилася розвага,
Діти в групи всі підуть.
А шановні наші гості
Ще не раз до нас прийдуть.
Зараз діточки маленькі
Підуть з залу всі вперед,
А за ними і середні
Поставали у рядок.
І в рядочку, як на грядку,
Ми виходим по порядку.*



Віночок казок

(Спортивна розвага з батьками)



В залі знаходяться дві команди гравців і болільники. Кожна команда складається з дітей і батьків (тат і мам); кількість гравців за бажанням.

Ведучий.

*Фантазерів ми гукаєм
На галявину казок.
Там Котигорошко їх чекає,
Щоб пуститись у танок.*

(Діти з українськими віночками в руках виконують ритмічну гімнастику під музику. По закінченню — вішають віночки на центральну стіну, утворюючи галявину казок. До стіни підходить Котигорошко, знімає перший віночок).

Котигорошко. Ось мої чарівні віночки. І в кожному живе казочка. (Крутить віночок перед собою).

*Віночок, швидко розкрутись,
Казочка, сюди з'явись!*

(Під музику вибігають Зайчик та Лисичка).

Зайчик.

*Двоє довгих вушок маю,
Кожушок м'якенький,
Швидко бігаю й стрибаю,
Зайчик я сіренький.*

Лисичка.

*Я лисичка, я сестричка,
Не сиджу без діла,
Я гусяток пасла,
Полювать ходила.
А сьогодні, у неділю,
Треба відпочити.
Свою хатку гарнесенько
Треба прикрасити.*



Котигорошко.

*Ой Лисичко-сестричко хитренька,
Он яка в тебе хатка гарненька.
З льоду будувала, не лінилась.
Тільки житлом своїм ні з ким не поділилась.
Ой Зайчик наш сіренький ще без хатки,
В будівництві він не має гадки,
Дуже важко будувати самому.*

Діти, допоможемо йому? (Естафета «Збудуємо хатку для Зайчика».)
Приймають участь обидві команди, будують хатинки з великого будівельного матеріалу).

Котигорошко (бере другий віночок, крутить його).

*Віночок, швидко розкрутись,
Казочка, сюди з'явись!*

(З'являється Івасик-Телесик).

Івасик-Телесик.

*Я — Івасик, я — Телесик.
До вас, діточки, прийшов
І загадки знайшов.
Я загадки загадаю,
Вашу відповідь чекаю.*

(Івасик-Телесик загадує загадки обом командам).

1. Що то за віз, що без коліс? (Сані)
2. їду, їду — ні коліс, ні сліду. (Човен) 3.

*Круглий, гарний і довгий,
Високо літає.
Йому діти дуже раді,
Бо ним кожен грає.
(М'яч)*

4. Прив'яжемо — підуть, відв'яжемо — залишаються. (Лижі)





Котигорошко (бере третій віночок, крутить його).

Віночок, швидко розкрутись,

Казочка, сюди з'явись!

(З'являється Коза-Дереза).

Коза-Дереза.

Я бігла через мосточок,

Ухопила кленовий листочок,

Як побігла через гребельку,

Ухопила води крапельку.

Котигорошко.

Побіжимо і ми через мосточок,

Теж ухопимо кленовий листочок.

(Естафета «Через мосточок». Обидві команди приймають участь. Пройти по гімнастичній лаві, ухопити з дерева кленовий листочок, повернутися до своєї команди).

Коза-Дереза.

У цей веселий добрий час

До гри запрошую я вас.

(Українська народна гра «Кози» — збірник «Золотий колосок», стор. 233).

Котигорошко (бере четвертий віночок, крутить його).

Віночок, швидко розкрутись,

Казочка, сюди з'явись!

(З'являється Вернидуб).

Вернидуб.

Мав дубочок зелен чуб,

Виростав з дубочка дуб.

З корінням дуб я виривав,

За це я Вернидубом став.

В руках велику силу маю —



Я усіх перемагаю.

Котигорошко.

*Армреслінг — є така гра:
У кого сильніша рука,
До столу виходь скоріше ти,
Спробуй Котигорошка перемогти.*

(Змагаються Вернидуб з Котигорошком, потім два батька з різних команд, потім дві дитини з різних команд).

Котигорошко.

*Щоб так гарно виступати —
Нам здоров'я треба мати!
А про нього треба дбати —
З фізкультурою дружити,
Вправи кожен день робити.*

(Дівчинки-вболівальниці під музику виконують вправи із стрічками).
Котигорошко (бере п'ятий віночок, крутить його).

*Віночок, швидко розкрутись,
Казочка, сюди з'явись!*

(З'являється Козак).

Козак.

*Я — козак, що возить сіль.
Я далеко бачу ціль.
Як торбиночку кидаю,
В ціль завжди я попадаю.*

(«Влучи в ціль» — дві команди метають торбинку з піском у вертикальні або горизонтальні цілі).

Котигорошко.

*Пісеньку усі заспіваємо,
У цікаву гру пограємо!*



(Пісенька-гра «Якщо весело живеться» — брошура «Бібліотечка вихователя д/с», № 10, 1998 р., стор. 3).



Котигорошко (бере шостий віночок, крутить його).

Віночок, швидко розкрутись,

Казочка, сюди з'явись!

Хлопчик.

Я залишив рукавичку

За городом, там, де ліс.

Може зайчик, чи лисичка,

Чи вовчок у неї вліз?

Вранці дивитись я пішов

Та нікого з звірів не знайшов.

Стало дуже мені гірко.

В рукавичці ж була дірка.

Котигорошко.

А велика чи мала?

Є й у мене така гра.

Ти, Михайлик, не журишь,

Як це сталося — дивись. (Приймають участь 2 команди вболівальників. На деякій відстані від учасників лежать великі довгі мішки без дна, з обручами на кінцях. Добігти до мішка, влізти з одного боку мішка, вилізти з іншого).

Котигорошко (бере сьомий віночок, крутить його).

Віночок, швидко розкрутись,

Казочка, сюди з'явись!

(З'являється Півник).

Півник.

Це я, Півник-співунець,

Золотий гребінець.

Дві команди, станьте струнко,



В мене є для вас дарунки.

Тільки як їх поділити,

Щоб усіх задовольнити?

(«Хто найкраща господиня?» Півник пропонує двом мама з різних команд поділити пироги на стільки частин, скільки у команді гравців і швидко роздати по шматочку).

Котигорошко.

Скоро вже скінчиться свято!

Суддям слово треба дати.

Головний суддя.

Раз, два, три, чотири, п'ять...

Важко бали рахувать.

Ці команди спритні дуже,

А також кмітливі й дужі.

Як одна вперед піде,

Друга зразу ж дожене.

Що ж тут нам було робити?

Треба всіх нагородити!

Капітанів викликаєм,

З перемогою вітаєм!

Книжку казок вам вручаєм!

Всім, хто бігали, змагались,

Ще й в атракціони грались.

Та стрибали залюбки —

Ми вручаємо значки!

Котигорошко.

Будьте радісні й здорові,

Спритні, дужі й бадьорі!



Простоквашино

(Фізкультурне свято
для дітей старшої групи з участю
батьків)



Зал святково прикрашений прапорцями, кульками...

Ведуча.

*Добрий день, шановні гості!
У нас сьогодні спортивне свято,
Гостей зібралося багато,
А ну на мене подивіться
І веселіше посміхніться.
Скільки у сонця проміння для всіх,
Стільки у нас і розваг, і утіх.
Найщасливіших, найвеселіших розваг і утіх.
Свято добрим вийти зможе,
Якщо кожен допоможе.*

(До залу, маршируючи, входять діти з піснею «У нас сьогодні свято, дзвінке спортивне свято»).

Ведуча. Діти, нас запросили у гості кіт Матроскін і собака Шарик із Простоквашино. Завітаємо до них?

Розкривається завіса. На сцені стоїть піч, біля печі лежить кіт Матроскін. Собака Шарик збирається на полювання. Розігрується сценка «Ранок у Простоквашино».

Шарик. Я піду на полювання, а ти, Матроскін, піч натопи, в хаті прибери, води нанеси. (Одягає галоші, бере торбу, збирається виходити).

Матроскін. Мяу-мяу, не хочу, хай потім, ще б полежати, поспати, біля пічки пораювати. (Потягується).

Шарик. Ти що, забув — ми ж гостей запросили, до нас сьогодні діти з дитячого садочка прийдуть.

(Матроскін закривається подушкою, перевертається на інший бік).

Шарик. Матроскін, вставай, діти вже прийшли. Добрий день, діти. Вітаю вас у нашому Простоквашино. Тільки кота Матроскіна не можу з ліжка підняти, від подушки відірвати.





(Підходить до Матроскіна, забирає подушку). *Матроскін, дай сюди подушку День-деньок на дворі, Ти такий міцний, не хворий!*

(Забирає подушку, тікає, віддає подушку дітям).

Рухлива гра «Дожени подушку»

(діти по колу передають подушку).

Матроскін доганяє подушку і знов збирається лягати спати.

Ведуча. Матроскін, чому **це** ти ще й досі спиш? День надворі, ти що, ранкову гімнастику не робив?

Матроскін. Ні.

Шарик. А я робив!

Ведуча. Годі, ставай з нами, розімнешся, м'язи свої зміцниш, сили наберешся. І ти, Шарик, роби з нами вправи. Діти виконують комплекс вправ з аеробіки.

Ведуча. Ну що, Матроскін, спати ще хочеш? А зараз послухай поради від дітей.

1-а дитина.

*Всім відомо — це чудово,
Коли кожен з нас здоровий.
Треба тільки знати,
Як здоровим стати!*

2-а дитина.

*Кожного ранку по розпорядку
Маєш ти робить зарядку!*

3-я дитина.

*Спорт любити слід —
Проживеш сто літ!*

Шарик. Ти, Матроскін, зрозумів?

Матроскін.

*Так, спасибі вам, малята.
Зараз я вже сил набрався,*



Піду дров я наберу і піч затоплю.

Ведуча.

Стій, Матроскін, де дрова?

Тобі допоможе дітвора.

Та щоб швидше це було

Ми влаштуємо змагання:

Для дітей це нормально.

(Діти діляться на дві команди: команда Шарика і команда Матроскіна).

Естафета «Хто швидше перенесе дрова».

(Матроскін ніби запалює піч).

Шарик. І води у нас немає в хаті. Нічого й напитися.

Ведуча. Не біда, допоможем, дітвора? (Підходить до колодязя). А чим же дістати воду: відра є, а мотузка обірвалася. Матроскін, Шарик, у вас вудочки є? (Матроскін виносить вудочки з крючками).

Гра-атракціон «Хто першим витягне води». (Вудочками підчеплюють відра, які стоять у колодязі-макеті).

Матроскін. Молодці, я дуже люблю рибалити, бо рибку люблю. В мене ще є вудочки і не такі, а електровудочки. Хотите зі мною по-рибалити?

Естафета «Хто швидше наловить риби». (Вудочка з магнітом, риби з залізною пластинкою).

Матроскін. А ще в мене є вудочка ось така. (Виймає з кишені).

Гра «Вудочка». (Діти в колі перестрибують вудочку (мотузка з прив'язаним мішечком), яку крутить Матроскін).

Матроскін. Мені хочеться спіймати велику-велику рибу, а то все якісь маленькі і ще менші. (Діти запрошують своїх батьків).

Гра з батьками «Вудочка».

Шарик. Матроскін, досить про свою рибалку, піди краще корову Ч;яшу Мурку видої.



(Матроскін іде за коровою, приводить її, починає доїти. (Корова — дві людини накриті простинею і з маскою корови, вим'я у корови перчатка біла з водою)).



Матроскін (піднімає відро, не може підняти). Надоїв повне відро, аж не підніму.

Естафета «Хто більше молока в стакан наносить ложкою».
Шарик. Збирався сьогодні на полювання, та вже пізно. Треба галоші знімати.

Ведуча. Шарко, а ти даси нам галоші свої помірять. Напевне вони підійдуть нашим батькам по розміру. А може позмагаємось?

Сімейна естафета «Хто швидше в галошах ходить».

Шарик. Матроскін, кому сьогодні качат іти пасти? **Матроскін.** Не знаю.

Шарик. Я ж учора пас. Іди паси ти сьогодні. **Матроскін.** Мур-мяу, не хочеться.

Ведуча. Не сперечайтесь. Ми зараз усі разом попасем. (Діти виконують танок маленьких каченят).

Матроскін. Щось я втомився, їсти хочеться. Наварити б уху. Риба є, приправи є, а картоплі немає. Вона в чулані лежить. Оце б хтось приніс.

Естафета «Хто швидше перенесе картоплю».

Матроскін. Та ще почистити її треба. **Ведуча.** А це вже нам батьки допоможуть.

Гра-атракціон «Хто швидше почистить картоплю лівою рукою».

Заїжджає пошта — Печкін на скейті.

Печкін (співає під мелодію пісні «Маруся, раз, два, три...»).

Гей, тікайте всі з дороги —

Печкін лимузин купив.

Правила ні в зуб ногою,

Я ніколи їх не вчив.

Тук, тук, я поштар Печкін.



Приніс посилку від вашого хлопчика. (Шарик розкриває посилку, дістає м'яч).

Матроскін. Ну і що з ним робити?

Шарик. Давай у дітей запитасмо.

Естафета з м'ячем «Хто швидше».

Сімейна естафета «Пінгвін» (переносять м'яч затиснутий між колінами).

Шарик. Ідіть сюди! Тут по телевізору нашого хлопчика Федора показують.

Федір (з телевізора). Я всіх вітаю, хто дивиться зараз телевізор. Будь ласка, встаньте зі своїх місць усі — і дорослі, і- малі, і повторюйте за мною.

(Всі танцюють танок «Бугі-вугі»).

Ведуча. Спасибі вам, Матроскін, Шарик за запрошення, дуже гарно і затишно у вас тут у Простоквашино. Але нам треба повертатись у дитячий садок. До побачення!

(Діти під музику-марш — виходять з залу).



*Сон, як чинник збереження
здоров'я дітей*





Сон надзвичайно важливий для здоров'я будь-якої людини, а тим більше — для дітей. Лише ті діти, які сплять регулярно і достатньо, розвиваються нормально. Недосипання може призвести до психічних (депресія, зниження концентрації уваги, рівня розумових і творчих здатностей) і фізичних (перевтома, ослаблення імунної системи) проблем. Тому батькам варто потурбуватися, щоб сон дитини завжди був спокійним і міцним: саме такий сон сприяє збереженню як психічного, так і фізичного здоров'я.

Для повноцінного міцного сну необхідно створити дитині відповідні умови. Кімнату перед сном обов'язково слід провітрити. Надзвичайно важливо правильно організувати місце, де спить дитина, щоб її нічого не відволікало і не турбувало.

Дитячий сон буде міцнішим і здоровішим, якщо ліжко зручне і відповідає основним вимогам:

- його поверхня ідеально рівна;
- спальне місце не дуже велике — для дошкільника цілком вистачить 70 см у ширині та 140 см завдовжки.
- конструкція безпечна — без гострих кутів і нерівностей, з точно підігнаними одна до одної деталями.

Найліпше поставити ліжечко уздовж стіни, але не напроти дверей. Звичайно, не варто ставити його під вікном, де можуть бути протяги. Над ліжком не слід вішати полиць, масивних картин тощо, аби у дитини не виникало відчуття небезпеки.

Щоб забезпечити дитині здоровий сон, ретельно вибирайте для неї матрац. Обов'язково зверніть увагу на його пружність (висота пружинного блоку має бути не менше 13,5 — 14,5 см), матеріали, з яких він виготовлений — скажімо, поролон не відповідає жодним санітарно-гігієнічним та екологічним вимогам.

Оформіть ліжко відповідно до уподобань вашої дитини, щоб їй було приємно у ньому і засинати, і пробуджуватися. Адже це — дуже



важливі моменти у житті кожної дитини. Якщо її ранок починається з усмішки, поцілунку, дотику матусі — вона спокійна і радісна.

Так має починатися кожен день дитини, і так само радісно він має закінчуватися.

Укладання дитини спати також потребує уваги та неспішності. Добре, якщо вдасться надати цьому процесу певного порядку, чіткої послідовності, тобто перетворити його на свого роду ритуал, частиною якого можуть бути прослуховування улюбленої дитячої пісеньки, перегляд телепередачі «На добраніч, діти!» або колискова у маминому виконанні. Такий ритуал дає змогу створити атмосферу довіри, забезпечити дитині відчуття захищеності і безпечності.

Насамперед за 30 — 40 хвилин до сну займіть дитину спокійною діяльністю: розгляданням картинок, малюванням тощо. Майте на увазі, що рухливі ігри перед сном збуджують дитину, і їй складніше заснути.

Обов'язково дайте дитині змогу спокійно закінчити свої справи: «Уже пізно, настав час спати, закінчуй малювати, і через п'ять хвилин укладатимемося».

Нічний сон у дітей зазвичай глибокий, і суворе дотримання тиші не обов'язкове. Перед нічним сном дитина має відвідати туалет, вмитися і почистити зуби. Укладаючи дитину, простежте, щоб вона акуратно склала знятий одяг, зручно встилася у ліжечку на правому боці. Привчайте дитину, щоб після закінчення ритуалу вкладання вона засинала сама.

Але зважайте на індивідуальні особливості дітей: одні засинають швидко, з іншими треба посидіти, погладити їх, щось тихо пошепотіти, на кшталт: «Ручки втомилися, ніжки втомилися, всі хочуть спати... Очки закриваються... Усі відпочивають».

Дуже важливо, у якому емоційному стані перебуває сам дорослий, який вкладає дитину спати. Якщо ви квапитеся і хочете



швидше приспати дитину, нічого не вийде. Як навмисно, дитина засинатиме довго, вередуватиме і проситиме то пити, то почитати тощо. Ви нервуватимете, а дитина відчуватиме, що від неї хочуть скоріше звільнитися, що вона заважає. Вона розумітиме, що хоча фізично ви поруч, але ваші думки далеко, і намагатиметься своїми вередуваннями повернути вас до себе. Якщо ви хочете, щоб дитина заспокоїлася і швидко заснула, спочатку заспокойтеся самі.

А чи не найкраще, коли дитина засинає під мамину колискову. Навдивовижу м'яка, мелодійна й образна українська мова, ритмічність примовок, ніжний мамин голос створюють ту неповторну емоційну атмосферу, за якої дитина безтурботно солодко засинає.

Нехай же завжди єднають вас з вашою дитиною тепло і любові, ніжність і довіра...





Досліди валеологічного змісту



1. Де ховаються мікроби?

Мета: довести, що на шкірі є багато зморшок, складок, куди потрапляють пил, бруд, мікроби.

Обладнання: кольоровий олівець.

ХІД ДОСЛІДУ

Розглянути складочки, лінії на руках. На долоні, по лінії згину, намалювати лінію. Зігнути руку, пальці вперед, намальована лінія зникає. Пояснити, що так і мікроби, і бруд, потрапляючи в складочки шкіри, стають невидимими.

2. Чи обов'язково потрібно митись із милом?

Мета: продемонструвати, наскільки якіснішим стає миття із застосуванням мила.

Обладнання: дві посудини з водою, дві губки, два м'ячі, мило, мильниця.

ХІД ДОСЛІДУ

Один м'яч помити тільки водою, другий — водою з милом. Перевірити воду, зливши її у дві прозорі посудини. Де вода брудніша, там м'ячик чистіший.

3. Ознайомлення з роботою легенів Обладнання: губка, посудина з водою.

ХІД ДОСЛІДУ

Занурити стиснуту губку у воду і відпустити.

Губка вмість набере води, зберігши, нібито попередній об'єм. Це - вдих.

Відтиснути воду, вона виллється. Це — видих.

4. Шкідливість забрудненого повітря

ХІД ДОСЛІДУ

Дослід проводиться аналогічно до попереднього, але ще додається зафарбовування води.

Фарба залишається на губні.



5. Робота шлункового тракту. Травлення

Мета: допомогти зрозуміти, що відбувається у шлунку з їжею.

Обладнання: скибки хліба, м'ясорубка, склянка води, посуд для демонстрації.

ХІД ДОСЛІДУ

Довести значення зубів і язика шляхом прокручуванням шматочків хліба через м'ясорубку.

Пов'язати це з аналогією роботи шлунка.

Повідомити, навіщо людина їсть, яка їжа є корисною, а яка — шкідливою.





Вірші казки, логічні задачі, ігри



Наберу з кринички

Свіжої водички,

Буду умивати.

Буду примовляти:

Водичко, водичко.

Умий Олі личко,

Рожеве та біле,

Як яблучко спіле.

* * *

Це чому ж нашої Тані

Щічки свіжі та рум'яні?

А тому, що Таня наша

Їсть і борщ, і хліб, і кашу!

* * *

Хлюп, хлюп водиченька,

Хлюп, хлюп на личенько,

І на руки, і на ніжки,

Хлюп, хлюп, хлюп.

* * *

Купалися ластів'ята

Та в чару водиці,

Щоб були всі білотілі

Та й ще білолиці.

* * *

Налите сонцем, налите соком,

З гілки зірвалось, падало звисока.

— Боляче, певно?

— То вам здається, — лежить в траві

Рум'яне і сміється.

* * *





Ми діти маленькі,
Ми всі чепурненькі,
Всі миємо ручки, і ніжки, і личка —
Красивими бути — то є наша звичка.

* * *

Бути здоровим — висока мета,
Кожного, хто у садочку зроста.
Бути здоровим, красивим і дужим.
Розумним, активним і чуйним до друзів.
Здоров'я — основа усього на світі.
Здоровими бути бажають всі діти.
Для цього потрібно щоденно вмиватись,
Робити зарядку і тепло вдягатись.
Себе гартувати водою і сонцем,
І солодко спати з відкритим віконцем,
І їсти усе, що на стіл подають,
Бо страви нам росту і сил додають.

* * *

Фізкультура й чистота — здоров'ю запорука,
У здоров'ї — наше щастя, у нездоров'ї мука.

* * *

Гризти моркву не лінуйся,
Як робить зайчик, помилуйся,
Для твоїх зубів корисні:
Овочі, фрукти, молочні продукти.

* * *

Калган, калина й звіробій,
Капуста і кульбаби квітка...
Рослини різні збережуть
Здоров'я всім маленьким діткам.



* * *

Зілля різне, страви, води —
Все вживаєш, як хворієш.
Бігаєш, шукаєш ліки,
На них грошей не жалієш.
Та не купиш і за гроші
Ти здоров'я, мій хороший.

* * *

Наш Миколка дихав ротом,
І частесенько хворів.
І хворобами своїми
Він замучив лікарів.
А тепер він диха носом
І справжнісінькі дива:
Став бадьорим і щасливим,
Бо захворювань нема.
Щоб вам дихать стало легше.
Щоб повітря освіжить.
Ми порадимо квартиру
Вам відкритою лишить.
Не впаде здоров'я з неба,
Не надійся, не чекай,
Потурбуйся сам про себе —
І здоров'я здобувай!

* * *

Хлопчик Петрик насмішив усіх —
Переплутав він морозиво і сніг.
Петрик нишком грудку снігу з'їв.
Ну а далі що?
Спитайте в лікарів.



* * *

Якщо хочеш мати сили,
Будь здоровим й дужим,
Фізкультурою займайся,
Бігай, плавай, обливайся
І не будь байдужим!
Кожен день по розпорядку
Робимо ми всі зарядку.
Ми зарядку любим дуже
І тому міцні і дужі.
І дорослим, і малим,
Спорт дає здоров'я всім.

* * *

Дуже прості в мене квіти,
Але ніжні і запашні.
Люблять бджоли їх і діти —
Колючки їм не страшні.
Восени, як скину листя,
Ягідками приберусь —
Кожна гілка, мов в намисті,
Я шипшиною зовусь.
Виростають теплим літом
Груші, сливи, виноград.
Щедрим сонечком налиті.
Теплим дощиком умиті —
Поспішають до малят.

* * *

Хом'ячок наш захворів —
Хтось холодним напоїв.
Хом'ячкові нудно в ліжку.



Ходить в гості сіра мишка.

* * *

Три лисички, три сестрички

Миють лапки, миють личка.

Не виводить тато-лис їх немитими у ліс.

* * *

Для свого загартування

Фізкультуру полюби,

Душ, Купання, обтирання,

І холодне обливання.

* * *

Оля фрукти полюбляє.

Вітаміни споживає.

Бо маленька знає:

Фрукти — вітамінові продукти.

Назви помічників

Чуєм шепіт, чуєм сміх,

Чуєм, котик як пробіг,

Як співає соловей,

Як вшановують гостей,

Як хлопчак батьків не слуха,

Ми —два брати, твої... (вуха).

Як зростає зелен-сад,

Миготить як зірок ряд,

Де росте красива квітка,

Така завдовшки нитка,

І які бувають дивовижні ночі

Нам завжди покажуть



Наші власні... (очі).

Говорити кожен звук.

Має кожен з нас... (язик).

Запах кожен відчуваю

І повітря зігріваю,

Не даю мікробам

Зло тобі завдати,

Хочу бути чистим

І хустинку мати.

В чужу справу я не ліз,

Помічник я твій, я — ...(ніс).

Нечепура в зоопарку

Ця розхристана фігура —

Це Данидко-нечепура.

Здавна ножиці та мило

Вороги того Данила.

Щітки він боїться — страх!

Від води аж шулиться.

Весь у крейді, в ріп'яхах

Швендяє по вулиці.

От прийшов до зоопарку

(Він в паркані знає шпарку).

Бачить клітка, в клітці видно

Щось в шпичках, нечепурне.

Дуже дивне і страшне!

Лиш зробив Данило крок,

Як отой: Фурр-фурр, хрок-хрок,



І задкує у куток.
Розчепірівсь, важко дише,
Виглядає ще страшніше.
На страховище шеміло
Ще б дивився наш Данило,
Та служник гукнув —
Доволі! Вийди-но!
Здуру пустили на контролі
Цього нечепуру!
Гість такий — це видно зразу —
За образу й дикобразу!
Дикобраз нервовий в нас.
Бач, злякався дикобраз!..

(І.Кульська)

Рослинного ліку у нас без ліку

Помандруйте в поле й гай —
Трав і квітів там розмай.
І у цьому розмаїтті
Ви знайдете безліч ліків.
Як зустрінуться вам, друзі.
Запашні ромашки в лузі.
Не забудьте їм вклонитись
И пелюсток росою вмитись.
Бо ромашкові відвари —
То найкращі ліки-чари.
Коли хтось упав раптово
Чи поранив руку, ногу, —
Подорожник — ваш дружок —
Прикладіть його листок.
З кропиви борщі й салати



Добрі можна зготувати.
Хоч колюча кропива,
Та лікує всіх вона.
Від застуди і від кашлю
Випийте мікстуру краще.
З мати-й-мачухи відвар
Допоможе, друзі, вам.
Заболіли раптом зуби —
Є шавлій, кора від дуба,
А нема зеленки, йоду —
Чистотіл знайдіть в городі.
Валер'янки слізки-краплі
Заспокоять серце ваше,
А напарите лопух —
Вже волосся мовби пух.
Скрізь— у лісі і у лузі,
Знайдете надійних друзів.

(В.Парубенко)

Ведмежатко захворіло

У Ведмежій хатці горе.
Ведмежатко зовсім хворе.
Верещить на цілий світ:
«Ой. Болить мені живіт!»
Запросили в хату цапа —
Лісового ескулапа.
Він підсів до ведмежати:
«М-е-е» — примусив прокричати.
В рот і ніс позаглядає,
Вмить хворобу відгадає:
«Тут причина отака —

Мало вітаміну «К»,
Хай ведмедик, — мовив гість, —
Тричі в день капусту їсть».
Запросили кабана —
Лісового чаклуна.
Він підсів до ведмежати,
«Хрю» — примусив прокричати.
В рот і ніс позаглядав,
Вмить хворобу відгадав.
«Хоч малий він, але вже
Мало вітаміну «Ж»,
Хай ведмедик, — мовив гість, —
Тиждень жолуді поїсть.
Завітав до хати крук —
Кандидат усіх наук,
Він підсів до ведмежати,
«Кра» — примусив прокричати,
В рот і ніс позаглядав.
Вмить хворобу відгадав:
"В нього ледь жива душа,
Мало вітаміну «Ша»,
Тож мені і малюку
Принесіть по шашлику».
А сова, що ледь Дрімала,
Засміялась і сказала:
«Не хвилюйтесь, все в порядку,
Він нічим не захворів,
Просто вранці біля хатки
він відерце меду з'їв».



Твої друзі, малюк

(Група дітей має наголівники або нагрудники з намальованими овочами).

Хто дружити з нами буде.
Той хвороби всі забуде.
Виросте міцним, здоровим,
І відгонить всі хвороби.
Морква — я вам знайома?
Я вітаміном «А» багата,
Про це усі повинні знати,
Щоб ви високими росли.
Щоб всі здоровими були.
Щоб зір ніколи не псувати,
Потрібно моркву споживати.
Картоплини — ми, як і хліб, основа в хаті.
Ми вітамінами багаті.
Ви нас лиш правильно варіть.
Щоб вітаміни залишить.
Цибуля — вітаміни «В» і «С»
Є в цибулі, часнику,
В смородині, шипшині, фруктах,
Та рослинних всіх продуктах.
— Ану, приказки згадайте,
Все відсутнє — додавайте.
Хвороба людину ...
Держи ноги ...
Здоровому — все ...
Вітаміни вживати — ...
Овочі й фрукти — ...
— А тепер давайте грати —





Треба вам відповідати.
Рано-вранці хто піднявся? (Я)
Хто сонечку посміхався? (Я)
А зарядку хто робив? ...
Свої руки хто не мив? ...
Фізкультурою займався, хто?...
А ще досі не вмивався, хто? ...
Хто з водою й сонцем дружить?..
Вітаміни хто з вас любить? ...
Хто здоровим хоче стати? ...
А багато сили мати? ...
Пам'ятайте всі, малята,
Про здоров'я треба дбати.
В міру їсти, в міру пити
І цигарок не палити. :
Їжте свіжі лиш продукти,
Різні овочі і фрукти.
Іншим це перекажіть,
І природу бережіть.

Письмо ко всем детям по одному очень важному делу
Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмо:
Я прошу вас мыть почаще
Ваши руки и лицо.
Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки или из колодца.
Или просто дождевой!
Нужно мыться непременно



Утром, вечером и днем —
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите — не беда!
И чернила, и варенье
Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще —
Я грязнуль не выношу!
Не подам руки грязнулям.
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья.

Ваш Тувим.

Пробуждення
Піднімаємось ми рано
Разом з сонечком ясным,
Коли пташки всі садочки
Повнять співом голосним.
Одягаємось тепленько,
Щоб ніхто не простудивсь,
І збігаємо швиденько
На майданчик, прямо вниз.
Тут ми дружно, по порядку,
Починаємо зарядку.
Ручки вгору — ліва й права!
Всі гукнем «Вкраїні слава!»
Повернулися кругом



І по колу всі бігом!
Ручки вниз всі опустили
Зупинились. Відпочили.
Раз і два! І раз, і два!
Наша група бойова!
Нахилились вліво, вправо!
Шість разів ми робим вправу
А тепер вперед, назад.
Робим сім разів підряд.
Розкриваєм руки-крила
І махаєм, як орли.
Щоб в руках збиралась сила,
Щоб здорові ми були.
Раз і два. І раз, і два!
Наша група бойова.
Стиснем пальці в кулаки
І рухи робим отакі:
Кулачки ідуть довкола,
Креслячи найширше коло.
Раз і два. І раз, і два!
В м'язи сила наплива.
Ми стаєм могутні, дужі,
Енергійні, не байдужі.
Нас цікавлять нові справи
Для здоров'я і для слави.
Всі шикуймося вздовж доріжки
Тренувати будем ніжки.
Кожну з ніжок мій підносим
Аж на рівень свого носа.
Спершу ліву, потім праву.



Шість разів цю робим вправу.

Хвора киця

Кишенька-ласунка мишок не ловила.
Солодощі різні та цукерки їла.
Ласувала вафлями, шоколадом, печивом,
Хрумкотіла голосно зранку і до вечора.
І тому в цієї киці-ласолюбки
Якось заболіли зразу геть всі зубки.
Бідна киця мучилась, плакала, не їла.
Зуби лікувати дуже не хотіла.
Так вона боялася, певне, бормащини,
Що стогнала жалібно майже без упину.
От, коли терпіти стало вже незмога,
Довелось все ж таки йти по допомогу...
У лікарні киця мало не зомліла,
Шкодувати стала, що цукерки їла.
Лікар хворі зуби киці пломбував
Та поради корисні їй весь час давав: —
Не лінуйсь ніколи, кишенько-голубко,
Зранку і під вечір гарно чистить зубки.
Хто не любить пасти та зубної щітки,
То у нього зуби зіпсуються швидко.
Хто ласує вволю, полюбляє цукор,
Той собі на горі буде мати муку!
їсти треба, любя, сир, кефір, сметану,
Молоко з вершками та ще й кашу манну...
Видужала киця. Зубки вже здорові,
Бо поради лікар справді дав чудові.
Ну, а той, хто зуби чистить забуває,



Віршика про кицю хай собі згадає!

(Т.Лисенко)

Чудесные таблетки

Для больного человека
Нужен врач, нужна аптека.
Входишь — чисто й светло,
Всюду мрамор й стекло.
За столом стоят в порядке
Склянки, банки й горшки,
В них пилюли й облатки,
Капли, мази, порошки —
От коклюша, от ангины,
От веснушек на лице,
Рыбий жир, таблетки хины
И, конечно, витамины —
Витамины А, В, С!
Есть душистое втиранье
От укусов комаров,
Есть микстура от чиханья,
Прототип — й будь здоров!
Клейкий пластырь от мозолей
Й настойка на траве.
От ломоты й от болей
В животе й в голове.
Есть микстура от мигрени!
Но нельзя сказать врачу: —
Дайте средство мне от лени!
От «могу», но «не хочу»!
Хорошо бы это средство
Поскорей изобрели,



Чтобы все лентяи с детства
Принимать его могли:
"Те ребята, чьи отметки
Обнаруживают лень, —
По одной, по две таблетки
Три-четыре раза в день!
Появись лекарство это,
Я купил бы два пакета
Нет, не два, а целых три!
Нужно, что ни говори!
(С.Михалков)

Мікроби

Звідки взялися хвороби?
їх створили злі мікроби.
Це — маленькі злодіяки,
Хулігани, розбишаки,
Що живуть усюди.
Де є повно бруду:
У болоті і грязюці,
У смітті та у пилюці,
Під брудними нігтями,
Пазурами й кігтями...
Той, хто руки не помие,
їх ковтне і захворіє.
І тому, малята,
Слід вам пам'ятати:
Будете вмиватися,
Митися, купатися,
Повтікають злі мікроби,



Разом з ними — всі хвороби!
Поросятко захворіло,
Бо ніколи рук не мило,
їло яблука гнилі.
Що валялись на землі.
І болить живіт у нього,
Маму зве на допомогу.
Стогне, гратися не хоче,
Плаче навіть серед ночі.
Мама-свинка воду гріє.
Варить ліки з деревію,
Міряє температуру.
Пить дає гірку мікстуру.
Порося поклала в ліжку,
Казку почитала з книжки.
І сказала мама-свинка: —
Пам'ятай гарненько, синку,
Щоб школи не хворіти,
Треба руки з милом мити.
Вимий вушка, носик, шию,
Не в калюжі, не в помиях,
А чистенької водички
Набери собі з кринички.
Мий всі овочі та фрукти,
Тільки свіжі їж продукти!
І тоді, моє свинятко,
Буде все у нас в порядку!
(Т.Лнсенко)

А тепер, набравшись сили.





Робим ластівку красиву.
Вправа ця на зміст багата,
Учить нас балансувати.
Управляти своїм тілом.
Бути спритним і умілим.
Робим раз і робим два!
Вправа гарна і жива.
Без боязні і тривоги
Ми чергуємо в ній ноги.
Вправа ця милує очі.
Її робим скільки хочем.
А тепер, мої малята,
Будем дружно присідати,
І руками до підлоги
Без напруги діставати.
Раз — присіли. Два — устали.
Опустились! Піднялись!
Ще раз! Ще раз — і, нарешті,
Всі за руки узялись.
Ми по колу плавно ходим
Всі в святковім хороводі
І співаємо пісень
Про новий щасливий день,
І про нашу солов'їну
Любу, рідну Україну!
(І.Фостій)

Зайчик-неслухнянчик

Заболіло в зайця вухо:
Не хотів він маму слухать,
Зайчик шапки не носив,



Довгі вушка застудив.
Мама сина лікувала:
В вушко ліки заливала,
Мазями розтерла спинку.
Дала чаю із малинки.
Вигріла гарненько вушка,
Вклала сина на подушку,
Заспівала колисанку —
Спи, ріднесенький, до ранку.
Мама сина врятувала,
Легідно поцілувала.
Не болять в маляти вуха.
Буде зайчик маму слухать!
(Т.Лисенко)

Після сніданку

Миєм ручки, зубки, личка —
Це корисна, добра звичка.
Чистота і рух несуть
Нам здоров'я і красу.
Будьмо всі охайні, чисті.
Як роси в саду намисто.
Про здоров'я завжди дбаймо.
Стан його оберігаймо...
(І.Фостій)

На подвір'ї

Граємося в м'ячика,
В котика і мишки,
В піжмурки, у квачика,



В крем'яхи й горішки.
Хто розкаже віршика,
Хто повіда казочку.
Хтось посадить квіточку,
Виліпить хтось вазочку.
У садочку нашому
Є чим всім зайнятися.
У спортивні ігри
Можна позмагатися.
Можна прокопати
Квіточки на грядці.
Можна їх полити
Ввечері і вранці.
Щоб росли ці квіти,
Пишні, буйнолисті.
Щоб нас чарували
Пелюстки барвисті.
(І.Фостій)

Сила є у кулаках,
А буває у словах.
Людям та дитина мила,
Що дарма не тратить сили.

* * *

Приповідка є така:
Шило вилізе з мішка.
Тож ніколи не бреш.
Честь з дитинства бережи.

* * *

Не кричи «Це я!», «Це я і»,



Марна твоя похвальба,
Хай тебе похвалять люди,
І хвалитимуть повсюди.

* * *

Як тобі зробив хто зло,
Подаруй йому добро.
А коли зробив це ти,
Як із злом будеш рости?
Вчіться рідним помагати,
Всіх маленьких забавляти.
І про вас так скажуть рідні:
«Наші діти добрі, гідні!»
(З Ю.Долинською

* * *

На дорогу не біжи.
Сам себе побережи.
Найдорожчий скарб — життя
Знай це, любеє дитя!
Не роби того, дитино,
Що тобі було б не миле.
Май добро в своїм серденьку.
Буде жить тобі любенько.

* * *

Ти пограйся з тим, хто плаче,
А не з тим, хто буйно скаче,
Бо як ти без міри скачеш.
Незабаром й сам заплачеш.

* * *

Вчити вас, малята, мушу:
Ласка завжди гріє душу,





Серце добре хочеш мати.
Треба ближніх зігрівати.

* * *

Хто про ближніх, рідних дбає,
Від людей подяку має.
Ти, дитино, пам'ятай,
Всіх люби, допомагай!

* * *

Хочеш вмілі руки мати,
Вчися шити, вишивати,
І ліпити й малювати,
І на грядках працювати.

* * *

Сильним бути є потреба,
Хизуватись цим не треба.
Сильного не ображай,
Слабшого ти захищай.

Поради Здоровійка для Оксанки і Андрійка

* * *

Хто лягає вчасно спати,
Буде швидко піростати,
Будуть щічки рум'янінькі,
Будуть очка веселенькі.

* * *

Маєш книжку — пам'ятай'.
Тільки сидячи читай.
Хочеш лежачи читати.
Будеш зір поганий мати.

* * *

Вранці вмийся, помолися,





до матусі посміхнися,
Хто слухняний, добрий, милий,
В того кожний день щасливий.
Мамо, тату, нащо мило? —
щоб воно нам ручки мило.
Миється щоранку киця,
і діткам митися годиться.
Треба ротик затуляти,
Пальчик в ротик не встромляти,
А хто пальчик пхає в ротик,
у того болить животик.

* * *

Зубки той здорові має,
Хто горішки не кусає,
В ручки візьме молоток:
По горішку — тук-тук-ток:

* * *

Хто слухняний, гарно їсть,
Той нормальний має зріст.
Хто ж у стравах вибирає,
Той здоров'ячка не має.

* * *

Йдеш гуляти, не лілуйся,
Сам вдягнися, сам узуйся,
Добре шубку застібни,
Теплу шапку одягни.

* * *

Йдеш до хати - не вагайся,
Швидко й вправно роздягайся,
Шапку і шубу, все знімай.



Парою взуття складай.
Не проси у спеку мамку: —
Не давай мені панамку!
Бо на вулиці жара,
Розболиться голова.
Гратись йдеш, де с пісочок,
Не кидай його до очок.
Знають всі це, знай і ти:
Очі треба берегти.
Ти пісочок в руки брав,
Як в дворі із дітьми грав,
Не забудь, прийшовши в хату,
Ручки з милом вимивати.
Іграшки свої складай,
Завжди чистими тримай,
Бо коли на місці все —
Радість це усім несе.

* * *

Як не знаєш добре броду,
То не лізь мерщій у воду,
Хлюпне хвилею вода,
Буде всім й тобі біда.



Казка про дівчинку

Бруднульку й прозору мильну кульку

1

Діти на усій землі,
Чималенькі і малі
Знають правила прості:
Треба жити в чистоті!
Умиватись чисто з милом.
Щоб усі тебе любили,
Мити руки, ноги мити
І охайненьким ходити.
Зубки зранку начищати
И перед тим, як ляжеш спати,
Стригти нігті на руках
І, так само, на ногах.
Коси, чубчик причесати.
Та завжди любити воду.
Щоб хорошу мати вроду.
Завжди мило полюбляти.
Щоб здоров'я добре мати.
Всі ці правила прості
Знадобляться у житті.
І не можна їх забути,
Щоб завжди здоровим бути.
Тож дорослі і малі
В кожному місті і селі
їх виконують завжди,
Щоб не трапилось біди.
Як за стіл сідають їсти,
Минуть руки чисто-чисто.



Щоб мікроб хвороботворний,
Злий, страшний, такий потворний,
В організм наш не проник,
Від води і мила зник.
Він для зору недоступний,
Але дуже вже підступний,
Бо на шкіру потрапляє,
Миті слухної чекає,
Щоб колись нас отруїти,
Може, навіть, з світу зжити.
Все це просто, всі це знають
Й великі, і малі.
Бо про це розповідають
Лікарі і вчителі.
І батьки дітей навчають
Жити чисто і в красі.
І, звичайно, всі це знають,
Та виконують — не всі.

2

От чи в місті, чи в селі...
Точно вже й не пригадаю.
Проживала між людьми
На Землі бруднуля Рая.
Що водичку не любила.
Зневажала чистоту.
І до рук не брала мила
Та ще й щіточку густу.
У бруднім взутті ходила
Та ще й хизувала,
Що немиті фрукти їла,



А хвороб — не знала.
Всі казали: «Так не можна.
Схаменися, Раю!
Миється дитина кожна —
Це й малятко знає!»
Але Рая не зважала
На усі такі слова.
Чистоту не поважала
І лишалася брудна.
З милом зовсім не дружила.
Бо воно її пекло.
Та кусало її тіло,
Лізло в очі, як могло...
А кому таке приємно?
Навіть ту єдину мить...
Отже, Рая недаремно
Не хотіла з ним дружить.
Хоч її вмовляла мати,
Тато теж просив не раз
З милом руки вимивати
І вмиватися весь час,
Але все було даремно:
І погрози, і слова.
Раї мило неприємне!
От вона своє й вела.
Все немитою ходила,
Розлохмачена завжди.
Ще не знала, що без мила
Недалеко до біди.
Та одне було цікаво —



Мильні бульбашки пускати,
Бо ж вони літають жваво
Враз по три, а то й по п'ять!
Кульки райдужні світились
І були легкі, мов пух!
Ще й під сонечком іскрились,
Аж захоплювало дух.
Рая ігри ці любила,
Гралась кульками весь час.
Надувала їх із мила
И випускала кожен раз.
А вони все, знай, літали
У високу синь небес.
Раю також закликали
Полетіти в край чудес.
Рая мріяла про себе,
Що в одну прекрасну мить.
З кульками у синє небо,
В даль безмежну полетить.
Доторкнеться до хмарини.
Що корабликом пливе...
Гарна мрія у дитини!
Рая мріями живе.
Якось бульбашки пускала
Двадцять п'ять хвилин підряд.
Потім кинула все, встала
І пішла гуляти в сад.
А була страшенна спека,
Ягідки поспіли скрізь.
Рая в сад зайшла далеко



Та й на грядку сіла, їсть. С
тала шлунок набивати,
Та тієї ж миті
В животі, як закрутило,
Так боліти стало,
Що нічого вже не миле...
Та й цього замало!
Ні піднятися, ні встати...
(Не дай, Бог, нікому!)
Ось прибігли мамо й тато,
Віднесли додому
Бідну дівчинку — дитину,
В ліжечко поклали.
Потім не одну годину
Доню лікували,
Відмивали, напували
Відваром з травички,
Помалесеньку привчали
Доню до водички.
І от... Доки це тривало
У теплі і ласці,
Наша Рая побувала
У чарівній казці...
З
Сонце радісно світило,
Легко віяв вітерець.
Все цвіло, життю раділо,
Десь цвірінькав горобець...
Кульки дівчинка пускала
Крізь відчинене вікно



І тихесенько співала...
Все було, як у кіно.
Враз вітрець як не завіє,
Та, як не засвище!
Стали кульки підніматись
Все вище і вище!
І... О, диво! Все літає!
Та чи це наснилось?
Бо у кульці наша Рая
Раптом опинилась!
І летить в краї далекі,
Ген, за виднокола.
Та й не вернеться, напевно,
Вже назад ніколи!
Бо і міста десь немає,
Ані сіл близенько.
В небо Рая улітає —
Стиснулось серденько.
Кулька райдужна палає,
В ній вогні аж сяють.
Глядь! А вже й Землі немає.
Лиш зірки палають.
Вже і Сонечко не гріє,
Бо його немає.
Хоч здійснилась давня мрія,
Хоч Рая й літає.
Та не радує дитину
Цей політ у небо,
Рая хоче у родину,
їй додому треба!



Тут вона одна у світі,
А Землі нема ніде.
Ні дерев ніде, ні квітів,
Тут дитина пропаде!
Дуже страшно стало Раї,
Сльози підступають...
Буде що? Вона не знає,
А зірки палають.
Скільки так вона летіла,
Вже й не знає до пуття.
І купатись не хотіла,
В бруді думала прожити.
Але ж, ні. Так не буває.
Бо на все є свій кінець.
Раптом знову щось стрибає,
Може, добрий молодець?
Де ж він є, чого не скаже
До Раїси на коні? З
ажурилась Рая, плаче,
Все немов в страшному сні.
Але дійсність невблаганна,
Спрагою напомина.
От була б поблизу ванна —
Рая б випила до дна
Всю водичку, ще й пірнула б, Т
а її нема, нема.
З жахом дівчинка згадала,
Що у світі цім сама.
Хтось поблизу знову скаче,
Та невже здається їй?



Вже й не сердиться, лиш плаче.

Хто в пустелі цій живий?

Та пісок заворушився,

Хтось живий під ним біжить!

Раптом велетень з'явився

Перед дівчинкою вмить!

Не сказати, не змалювати

Це опудало страшне!

Бачить Рая: тут не жарти,

Лихо точно не мине.

Рот страховисько відкрило,

А у ньому — сто зубів!

і страшенно зашипіло,

Звір, напевно, зголоднів...

Став до Раї наближатись,

Ще хвилиночка, ще мить...

І нема куди сховатись...

Рая як не побіжить!

Та страховисько схопило,

Підняло її увись,

А тоді заговорило:

«Ось, Раїсо, подивись,

Де тепер ти опинилась —

У пустелі, без води...

Це тому, що ти Не милась,

А тепер зі мною йди!

Тут надивишся такого —

Станеш зо страху німа!

Тільки враз десь ділась сила,

Рая впала в забуття.



Снилась мама, школа, тато,
Луг зелений і ставки.
Снилось ще всього багато:
Берег синьої ріки,
Озеро блакитне й море.
Ліс на березі шумить...
І прокинулась. О, горе!
Захотілось дуже пить.
А води ніде немає.
Хоч ковточок... Та дарма.
Рая досі ще літає
В мильній кульці і сама.
Скільки ще їй так летіти?
Буде вже тому кінець?
Дуже хочеться їй пити.
Хоч би дунув вітерець.
Раптом все, як закрутилось —
Сто разів і ще разок.
Мильна кулька опустилась
На каміння і пісок.
І лише піску торкнулась
Кулька — «Тріск»! І вже нема.
Рая бідна залишилась
Між пісків одним одна!
Важко йти, води немає,
Ні рослинок, ні трави,
Та куди іти? Не знає.
Мабуть, вже кінець один...
Доведеться помирати
Без людей і без води.



І ніхто не буде знати,
Не прийде ніхто сюди.
На пісок упала, плаче,
Пити хоче, та дарма.
Та здалось, що хтось тут скаче
Та нікого вже нема.
Ой, звичайно, не до сміху,
Бідна дівчинка одна.
Раєчку спіткало лихо,
Тільки винна в тім сама.
На прохання не зважала,
нечепурою була.
Чистоту не поважала,
На людей бувала зла.
Та й водичку не любила,
Не хотіла руки мить.
Нічогісінько земного
І в помину тут нема!»
В Раї дух перехопило,
Горло стисло і болить,
їй нічого вже не миле,
Та чи довго ще їй жить?
А страховисько шепоче
І зубами стукотить.
Мабуть, Раю зісти хоче...
То чого ж вона мовчить?
Може, треба щось сказати,
Чи пробачення просить?
їй не хочеться вмирати,
Рая дуже хоче жить.



І наважилася Рая,
Закричала: «Ой, прости,
Я свої помилки знаю,
Я вернусь до чистоти!
Буду з милом умиватись,
Зубки чистити весь час,
В ванні кожен день купатись
Мити руки всякий раз!
Овочі і фрукти мити
Перед тим, як з'їсти їх,
І охайною ходити,
Кращою тепер за всіх.
Ой, будь ласка, більш не буду
Нечепурою ходити!
Назавжди про лінь забуду,
В чистоті я буду жити!»
Тут страховисько спинилось,
Підняло її разок,
На дівчатко подивилось
И опустило на пісок.
1 сказало: «Що ж, мій друже,
Вмієш гарно ти просить.
Я створіння небайдуже,
Що ж, живи, як хочеш жити!
Я не звір, але й не панна,
Можу й з'їсти, можу й — ні!
Я — хвороба невблаганна —
Ти сподобалась мені!
Ти усе не так робила
І росла, немов бур'ян.



Всіх перехитрить хотіла,
Та й потрапила в капкан.
Та тепер ти зрозуміла,
Що здоров'я — в чистоті.
Що ж, тобі дарую крила
І не стану на путі,
Перший раз, але й востаннє
Я тобі цей гріх прощу.
Та, як зробиш щось погане,
Більше вже не відпущу!
Стань тепер космічним птахом
Незвичайним, непростим.
Швидко щоб, єдиним махом
Ти вернулась в отчий дім.
Раптом Рая птахом стала,
Полетіла в синь небес.
Скільки там вона літала!
Скільки бачила чудес!
Чорний космос пролетіла
І планет, можливо, сто!
Так додому захотіла,
Як ніколи і ніхто!
Ще й подумати не встигла,
Як Земля навстріч летить.
Рая по траві побігла.
Стала дівчинкою вмить.
Та й побігла до криниці,
Бо хотілось дуже пити.
Склянку випила водиці
І відчула — буде жити.



Та й відкрила зразу очі...
Сонце в вікна загляда...
Рая вмилася охоче
И зрозуміла, що вода —
Це здоров'я, радість, сила
І бадьорість, і життя.
Всім дає чарівні крила,
Відкриває майбуття
Гарне, радісне, і світле,
Повне щастя і тепла.
А навколо літо квітне,
Синя річка вдаль тече.
З того часу наша Рая
Любить мило запашне.
І водичку поважає,
Душ і ванну не минає.
Завжди руки з милом миє,
Зубки чистить кожен день.
Все на світі Рая вміє
І наспівує пісень.
Мильні бульбашки пускає,
Воду славить у піснях.
А вночі завжди літає
У здорових, гарних снах.
4
Тож запам'ятайте, діти,
Що без мила і води
Неможливо в світі жити:
Ні сюди і ні туди!
Будьте завжди всі здорові



І з водичкою дружить.

Будьте чисті- пречудові

Та великими ростіть!

(Н.Г.Красоткіка)





ВИСНОВКИ





Досвід роботи



«Здоров'я дітей - здоров'я нації»



Увесь цивілізований світ усе більше схиляється до думки, що найбільшою цінністю для самої людини і суспільства є її життя та здоров'я.

Проблема формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей дошкільного віку, є і завжди буде актуальною.

Сьогодні основною турботою всіх нас, дорослих, має бути прояв максимальної діяльності, захист дітей, забезпечення їм конституційного права на здоров'я і повноцінне життя.

Як і всі педагоги, я турбуюся про фізичний, моральний, трудовий, розумовий розвиток наших дошкільнят.

У нашому ДНЗ № 1 «Ромашка» обладнано фітобар. Діти відповідно до графіка двічі на рік по 10 днів проходять фітопрофілактику. Це позитивно впливає на діяльність шлунково - кишкового тракту, легеневої, кровоносної системи.

У структурі заняття є обов'язковими масаж, самомасаж, дихальні вправи, корегувальна гімнастика, використання нетрадиційного обладнання. У своїй роботі практикую проведення оздоровчих прогулянок для дітей. З допомогою батьків виготовили обладнання для роботи з оздоровлення, профілактики плоскостопості, сколіозу, яке використовується під час проведення «хвилинок - здоровинок» та інших оздоровчо - профілактичних заходів.

«Хвилинки - Здоровинки» проводжу під час занять та і між ними, а також у другій половині дня (під час гімнастики пробудження), з метою розвантаження, зняття втоми або для стимуляції діяльності певних органів.

В своїй роботі впроваджую найбільш ефективні методи загартування: сухе та вологе обтирання лляною рукавичкою, обтирання рук до ліктя водою з - під крана, ходіння босоніж у груповій кімнаті, що є хорошим засобом профілактики застудних захворювань. С. Кнейп говорив, що кожен крок босоніж додаткова хвилина життя.





Гімнастику пробудження проводжу із застосуванням музики. Розробила та випробувала різні види масажів та самомасажів, із застосуванням різноманітного природного матеріалу (каштанів, шишок, жолудів, горіхів), а також невеликих предметів (губок, масажних щіток, рукавичок, пластикових пляшок).

Проводиться і кольоротерапія, яка покращує життєдіяльність дитини.

Кожна дитина має розуміти, як важливо з дитинства уникати факторів ризику для здоров'я, обрати стиль поведінки, який не завдає шкоди фізичному і психологічному стану.

Роботу з оздоровлення проводжу у єдності з природою, адже дитина це часточка природи. У групі «Веселка» багато кімнатних рослин, їх зелень викликає позитивні емоції у дітей в будь - яку пору року, особливо взимку; вона запобігає захворюванням серцево -судинної системи, підвищує працездатність і насамкінець - це чисті легені дітей. У садку діти мають можливість поспілкуватися з живими об'єктами: акваріумними рибками, водяною черепахою, попрацювати в куточку живої природи, дістати насолоду від цього спілкування, погратися в ігри, помалювати.

Велике значення надаю пошуково - дослідницькій діяльності, яку організовую під час здобуття дітьми екологічних знань. Заняття з екології тісно пов'язані з валеологією. Навчити дітей турбуватися про власне здоров'я - одне з найважливіших завдань.

Робота з родиною - є невід'ємною складовою частиною оздоровчої роботи.

Хто з батьків не хоче бачити свою дитину здоровою, фізично та розумово розвиненою? Звісно всі. Але одного бажання мало. Треба вміти організовувати здоровий спосіб життя малюка з раннього дитинства.

Низку порад із самовиховання при оздоровленні дітей дає нам Василь Сухомлинський.





1. «Важливим джерелом здоров'я є оточуюча нас природа: повітря, сонце, вода, літня спека і зимовий холод. Живи та працюй серед природи». Потрібно сформуванати у дітей поняття про те, що природу треба любити, не шкодити їй, природа - це джерело здоров'я;

2. «Постав собі за правило: щодня прокинувшись від сну, зробити зразу ж ранкову зарядку»;

3. «Примушуй себе кожного ранку робити холодне обтирання». Контрастне обмивання, рук по лікті проводиться вранці після ранкової гімнастики та загартування ступнів після сну. Для цього на дно посудини наливають воду різної температури: $+ 18^{\circ}\text{C}$, $+ 37^{\circ}\text{C}$. Діти по чергові занурюють руки (ноги) у воду і тримають їх у воді певної температури 30 секунд. І так чергують 4 - 5 разів;

4. «Ні дня без фізичної праці. Хто працює з раннього дитинства до глибокої старості, той до останніх днів життя залишається повноцінною людиною. Неважка фізична праця дітям абсолютно не шкодить: прибирання своїх іграшок, миття посуду, посильна допомога на присадибній ділянці - все це буде розвивати фізичні якості дитини та почуття працелюбності.

5. «Нехай стануть вашими заповідями простота, помірність та стриманість». Правильне харчування - половина успіху здорового способу життя. А ще потрібно

мати бажання бути здоровими і зрозуміти те, що найцінніше у світі здоров'я.

Розв'язання проблеми зниження загальної захворюваності можливе за правильної організації виховної та оздоровчої роботи, проведення невідкладних заходів з профілактики відхилень у стані здоров'я дітей.

Головне завдання для мене - формувати у дітей розумне ставлення до свого організму, прищепити необхідні санітарно - гігієнічні навички з раннього дитинства. Кожна дитина має розуміти, як важливо з дитинства



уникати факторів ризику для здоров'я, обрати стиль поведінки, який не завдає шкоди фізичному і психологічному стану.

Батьки є учасниками, помічниками всіх задумів та починань. Проводжу практичні заняття з батьками щодо оволодіння нескладними масажами, самомасажами.

Проводяться цікаві лекції у формі порад щодо харчування, профілактики захворювань та ін.

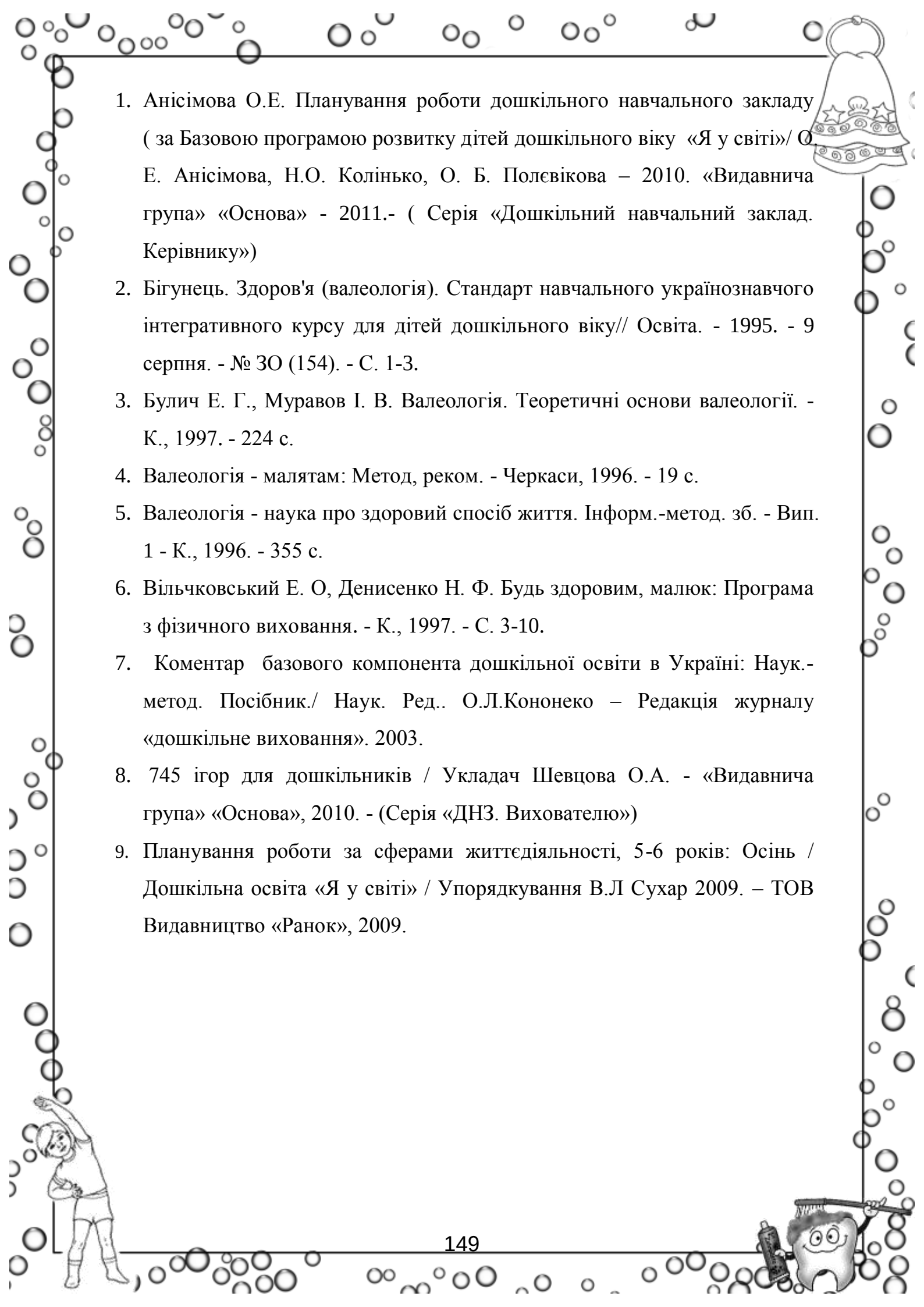
Адже поліпшення родинної екології позитивно впливає на гармонію психічного та фізичного здоров'я дітей





СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ



- 
1. Анісімова О.Е. Планування роботи дошкільного навчального закладу (за Базовою програмою розвитку дітей дошкільного віку «Я у світі»/ О. Е. Анісімова, Н.О. Колінько, О. Б. Полєвікова – 2010. «Видавнича група» «Основа» - 2011.- (Серія «Дошкільний навчальний заклад. Керівнику»)
 2. Бігунець. Здоров'я (валеологія). Стандарт навчального українознавчого інтегративного курсу для дітей дошкільного віку// Освіта. - 1995. - 9 серпня. - № 30 (154). - С. 1-3.
 3. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. - К., 1997. - 224 с.
 4. Валеологія - малятам: Метод, реком. - Черкаси, 1996. - 19 с.
 5. Валеологія - наука про здоровий спосіб життя. Інформ.-метод. зб. - Вип. 1 - К., 1996. - 355 с.
 6. Вільчковський Е. О, Денисенко Н. Ф. Будь здоровим, малюк: Програма з фізичного виховання. - К., 1997. - С. 3-10.
 7. Коментар базового компонента дошкільної освіти в Україні: Наук.-метод. Посібник./ Наук. Ред.. О.Л.Кононеко – Редакція журналу «дошкільне виховання». 2003.
 8. 745 ігор для дошкільників / Укладач Шевцова О.А. - «Видавнича група» «Основа», 2010. - (Серія «ДНЗ. Вихователю»)
 9. Планування роботи за сферами життєдіяльності, 5-6 років: Осінь / Дошкільна освіта «Я у світі» / Упорядкування В.Л Сухар 2009. – ТОВ Видавництво «Ранок», 2009.