Відділ освіти Глухівської міської ради Сумської області

Методичний кабінет

Глухівський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) «Журавка»

Глухівської міської ради

***Формування валеологічної***

***свідомості у дошкільнят***

з досвіду роботи вихователя

Вихователь дошкільного

 навчального закладу

 (ясел-садка) «Журавка»

 Глєбова Ольга Сергіївна

Глухів 2018

 Формування валеологічної свідомості у дошкільнят / Глєбова О. С. –

 Глухівський дошкільний навчальний заклад ( ясла - садок) «Журавка»

 Глухівської міської ради.- 2018.- 25 с.

 Схвалено педагогічною радою дошкільного навчального закладу ( ясел - садка) «Журавка»

 **Рецензент:**

 **Гриценко Л. Г.**, вихователь-методист Глухівського дошкільного навчального закладу ( ясел - садка ) «Журавка»

 **Укладач:**

 **Глєбова О.С**., вихователь Глухівського дошкільного навчального закладу ( ясел - садка ) «Журавка».

 У посібнику розкривається особливості формування валеологічної свідомості у дошкільнят. Подано структурні компоненти валеологічного виховання . Запропоновані дидактичні ігри для дітей, які об’єднанні загальною темою.

 Посібник може бути використаний працівниками дошкільних навчальних закладів, студентами, батьками.

Зміст

 Вступ……………………………………………………………………………….4

Розділ 1 . Формування валеологічної свідомості у дітей дошкільного віку… .6

Розділ 2. Надання дошкільнятам знань про основи здоров’я……………… …8

2.1. Моє тіло……..……………………………………..…………………………9

2.2. Я – чистенький, я - гарненький……………………………..………………9

2.3. Геть,хвороби!……………………….……………………………………….10

2.4.Сонце, повітря, вода – друзі мого здоров’я!………………………………10

2.5. Хто режиму дотримується, тому здоров’я посміхається.…………….......10

2.6. Хороші вчинки і слова – помічники здоров’я…………………………….11

2.7.Здоров’я дитини – з власної родини.………………………………..…….11

2.8.Оснащення куточків з валеології……………………………..…………....11

2.9.Показники розвитку дитини 5-го року життя…………………………… 15

Розділ 3.Дидактичні ігри з валеології для дітей 5-го року життя……………19

Висновки………………………………...……………………………………….26

Список використаних джерел……………………………..……………………27

Додатки……………………………………..……………………………………28

 Вступ

*Здоров’я дитини – багатство родини!*

*Здоров’я народу – багатство країни!*

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

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

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

Головне завдання дорослих полягає в тому, щоб змінити на краще ставлення до власного здоров’я майбутніх громадян України, тим паче, що рівень захворюваності дітей нашої держави дедалі зростає. Щоб дитина могла піклуватися про своє здоров’я і здоров’я інших, слід виробити в неї свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету здоров’я. Дуже важливо сформувати валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя. У дошкільнят виробиться усвідомлене ставлення до власного здоров’я, коли діти засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, психологією спілкування, гігієною харчування. Ці знання та навички вони поповнюватимуть і вдосконалюватимуть протягом усього свого життя. Особливе значення цього підкреслюється в Державній національній програмі “Освіта. Україна ХХІ століття” (1993 р.) Концепції дошкільного виховання в Україні (1993 р.), Загальній концепції неперервної валеологічної освіти (1994 р.), Концепції інтегративної українознавчої валеологічної освіти в Україні (1996 р.), Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні (1999 р.), Законі України “Про дошкільну освіту” (2001 р.), Законі України “Про охорону дитинства” (2001 р.), Національній доктрині розвитку освіти (2002 р.) та інших законодавчих і програмних документах.

Враховуючи актуальність соціальних запитів, а також недостатню розробленість і практичне значення цієї проблеми, метою наших наукових пошуків було теоретичне обґрунтування, визначення обсягу і змісту системи знань про основи здоров’я для дітей дошкільного віку та методики роботи. Також у посібнику охарактеризовані основні види дитячої діяльності і форми її організації, в ході якої вони отримують інформацію про власний організм і основні правила догляду за ним, розкриті шляхи, засоби та умови забезпечення повноцінного валеологічного виховання. Використання даної розробки, як цілісного системного підходу з питання формування в дітей знань про основи здоров’я, є можливим і необхідним як в умовах суспільної, так і родинної дошкільної освіти.

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

Автори будуть вдячні всім, хто висловить свої зауваження та побажання до посібника. Сподіваємося, що він буде корисним як практичним працівникам у галузі дошкільної освіти, так і батькам.

**РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Здоров’я – найважливіша цінність не лише окремої людини, а й 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 в звичні, необхідні потреби.

У вітчизняній психології і 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 багатий арсенал оздоровчих засобів.

Поряд з 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 висуватися високі вимоги. Дошкільникам необхідні знання, які допоможуть їм підтримувати власне здоров’я, доглядати за тілом, орієнтуватися в 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 хороші слова – це теж здоров’я. Малюку хочеться дізнатися, чому дівчатка носять бантики, дідусь – окуляри. Для чого треба вчасно лягати спати, загорати, 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.

**РОЗДІЛ 2. НАДАННЯ ДОШКІЛЬНИКАМ ЗНАНЬ ПРО ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я**

Вивчаючи абетку здоров’я, дошкільники дізнаються чимало про себе. Важливо забезпечити дітям здоровий спосіб життя, створити валеологічно та екологічно обґрунтовані умови для організації ігрової, трудової і навчальної діяльності.

Формування в дітей знань про основи здоров’я передбачається в процесі повсякденного життя та на окремих заняттях. Допомагають їм дорослі – педагоги, медики, допоміжний персонал дошкільного навчального закладу в тісній співдружності з батьками. Усі вони мають бути зразком досконалості, духовної та фізичної гармонії, чітко усвідомлюючи свою приналежність до виховання здорової нації. Шляхи і методи для цього кожному належить вибрати свої, найбільш прийнятні для конкретної дитини, її здібностей, потреб, інтересів, але такі, щоб вона одночасно і розважалася, і збагачувалася знаннями та вміннями дбати про своє здоров’я. Слід досить виважено подавати дошкільникам валеологічну інформацію: лише ту, що доступна для їхнього віку, допомагає малюкам використовувати знання на користь власного здоров’я та здоров’я оточуючих людей.

Для збагачення уявлень про власне здоров’я дошкільників ознайомлюють з їхорганізмом. Важливо навчити дітей дослухатися до його сигналів. Дітям 3-5 років цікаво і доступно дізнатися, з яких частин складається тіло. З’ясовується, що всі вони діють як одне ціле і тому дуже необхідні для життя. Долаючи сходинки пошуку знань, умінь і набуваючи досвіду, дитина звикає відчувати своє тіло і дбати про нього.

Виявляється, що чистота – це здоров’я й краса. Дошкільня спроможне постійно доглядати за своїм тілом, виконуючи посильні йому гігієнічні процедури.

Уже в дошкільні роки дитина має звично дотримуватися доступних методів попереджувань захворювань: любити загартування, масаж. Щоб усвідомити необхідність цих засобів, треба зрозуміти, що може викликати захворювання. Відчуває і називає основні ознаки здоров’я і хвороби. Розуміє зв’язок свого вчинку із захворюванням як наслідком вчинку.

Дитина переконується, що стан здоров’я залежить від природних і соціальних умов. Вони впливають як позитивно, так і негативно. Залюбки користується сонцем, повітрям і водою. У цьому віці саме час вчитися раціонально це робити. Дотримуватися гігієнічних норм поведінки важливо в різних видах діяльності, в спілкуванні з рідними, однолітками та іншими людьми.

Важливо навчити дітей запобігати травматизму.

Деякі знання про засоби народної медицини діти застосовують і засвоюють в різних життєвих ситуаціях.

У дошкільників потрібно виробити позитивне ставлення до власного здоров’я та здоров’я родини. Учити розуміти влучність та доцільність народної мудрості про здоров’я людини та вживати її в своєму мовленні. Вони мають усвідомити, що здоров’я людини, здебільшого, передається дітям спадково від батьків. Воно також залежить від стану навколишнього середовища, способу життя і, лише частково, від медичного обслуговування.

Пропонуємо орієнтовний розподіл програмових завдань за такими розділами.

**2.1. Моє тіло.** Для збереження власного здоров’я діти мають знати свій організм. У 3-5 років їх цікавить власне тіло. Задовольняючи інтерес, дитина може доступно з’ясувати, з яких частин воно складається. Це, перш за все, зовнішні частини тіла, а також деякі внутрішні органи. Важливо вміти дослухатися до сигналів своїх органів. До того ж, виявляється, що всі вони діють як одне ціле, тому кожен необхідний для життя. Долаючи сходинки пошуку валеологічних знань, вмінь, і набуваючи досвіду, дитина звикає відчувати своє тіло і дбати про нього.

**2.2. Я – чистенький, я – гарненький!** Виявляється, що чистота – не лише краса, а й здоров’я. Дошкільник спроможний навчитися доглядати за своїм тілом, починаючи з найлегшого, що йому вдається. Малюк хоче бути чистим і охайним, виконуючи посильні гігієнічні дії. Дошкільнята із задоволенням допоможуть у цьому й одноліткам. Дітям цікаво буде дізнатись, як здавна український народ дбав про власну чистоту й охайність.

**2.3. Геть, хвороби!** Уже в дошкільні роки дитина може звично дотримуватися доступних способів попередження захворювань. Вона вже здатна розуміти, що саме може викликати захворювання. Відчуває і називає основні ознаки як здоров’я, так і хвороби. З життєвого досвіду дізнається, що є багато захворювань, які виникають з різних причин. Розуміє зв’язок між своїм вчинком і захворюванням, як наслідком вчинку. Дітям важливо навчитися запобігати травматизму. Вони дізнаються, що перемагають хворобу ліки та правила їх використання. Поступово дошкільники усвідомлюють потребу своєчасного і правильного лікування. Їм буде цікаво дізнатися про народну медицину. Засвоюють її засоби, коли особисто застосовують в різноманітних життєвих ситуаціях.

**2.4. Сонце, повітря, вода – друзі мого здоров’я!** Дитина з власного досвіду переконується в тому, що стан здоров’я залежить від природних умов. Вони зміцнюють організм, якщо правильно ними користуватися. При надмірному або безладному використанні природних засобів можна зашкодити собі. Дошкільникові віком 3-5 років саме час вчитися раціонально користуватися сонцем, повітрям і водою для загартування організму.

**2.5. Хто режиму дотримується, тому здоров’я посміхається**. Діти звикають жити в певному природному ритмі ще з часу появи на світ. Із віком вони дізнаються, що таке “режим”. На порушення звичного ритму життя організм реагує. Помічають, як розпорядок дня впливає на настрій, стан організму та здоров’я в цілому. З часом вони вже потребують певного ритму, заданого в режимі. Їх організм мов би контролює його виконання: сон, неспання, харчування. У кожної дитини виробляється індивідуальний ритм життя, з обов’язковими для всіх режимними компонентами. Споживання їжі, як один з режимних моментів, супроводжує людину протягом життя. Малята здатні називати словами основні групи їжі і елементарно визначати її вплив на здоров’я. Дізнавшись, що на зміну сну приходить неспання, дошкільнята проявляють активність, рухливість, залучають до цього однолітків. Ведуть під керівництвом дорослого здоровий і безпечний відпочинок.

**2.6. Хороші вчинки і слова – помічники здоров’я**. На прикладах власного життя дитина відчуває вплив соціальних умов на здоров’я. Вона здатна знайти причини погіршення свого стану, настрою: негативний вчинок, образа, неприємні стосунки тощо. У той же час дошкільник починає елементарно опановувати ази психологічного здоров’я – не в гуморі, плаче – болить голова та ін.

**2.7. Здоров’я дитини – з власної родини**. Малятами найбільше опікується їх сім’я і родина. І вони, в свою чергу, починають піклуватися про рідних. У них формується певне ставлення до власного здоров’я та здоров’я родини різних поколінь. Спостерігаючи за батьками, дізнається, що деякі мають шкідливі звички, хоче щоб вони їх позбулися. Визнає свою приналежність до певної статі і розуміє її незмінність. З прагненням стати дорослою, дитині приходить бажання дізнатися про дітородну функцію матері. Усвідомлює, що здоров’я дитини здебільшого передається дітям спадково від батьків. Помічає, що змінюється з віком. Розуміє влучність та доцільність народної мудрості про здоров’я людини.

 **2.8. Оснащення куточків з валеології**.

Специфіка центру здоров’я полягає в тому, що його матеріали розміщуватимуться в різних центрах активної діяльності та обов’язково з урахуванням правил техніки безпеки, щоб не зашкодити здоров’ю дітей.

Перелік заходів безпеки для збереження здоров’я дітей:

1. Обладнання в групі повинно бути розміщене так, щоб діти могли вільно переміщуватися і не ушкоджуватись.
2. Меблі, іграшки, матеріали не повинні мати гострих країв. Зламаними іграшками дітям гратися не можна.
3. Діти не повинні мати доступу до небезпечних для їхнього здоров’я матеріалів, у тому числі й до медичних препаратів.
4. Електророзетки повинні бути закритими. Електропроводка – полагоджена.
5. Вихователі і помічники вихователів повинні вміти надавати першу медичну допомогу.
6. У груповій кімнаті повинен знаходитися набір першої медичної допомоги (вата, бинт, зеленка, пінцет і т. ін.).
7. Не допускати потрапляння в групову кімнату та на майданчик отруйних ягід, грибів, рослин.
8. Лікування дитини здійснює медсестра і лікар дитсадка, які мають медичну картку дитини з переліком її захворювань та рекомендаціями спеціалістів.
9. У випадку важкої хвороби дитини чи нещасного випадку вихователі сповіщають батьків, медичну установу для надання термінової медичної кваліфікованої допомоги.

В умивальній кімнаті треба забезпечувати дітей милом. Раз на тиждень та в міру забруднення замінювати рушнички для витирання рук, обличчя та ніг. Тут же доцільно, щоб кожна дитина мала свою нішу для збереження махрової рукавички, якою обтирають тіло. Зубну щітку, пасту чи порошок, мочалку, гребінець, чашечку для полоскання рота також розміщують окремо для кожної дитини. Замінюють їх залежно від зношування. Бажано, щоб усі ці речі були позначені та підписані іменами дітей.

У фізкультурному центрі зберігають килимки для загартування. Форму їх і наповнюваність для проведення загартування і масажування чергують залежно від пори року.

У мистецькому центрі діти за допомогою фломастерів, олівців та інших матеріалів можуть передавати в образній формі (малюнка) своє ставлення до здоров’я. Під час малювання та інших видів діяльності в такому центрі в дошкільників розвиваються зір, дрібна моторика. Малюючи долонями або ступнями ніг, діти розглядають свої відбитки і візерунки шкіри.

У центрі гри з кубиками в дітей розвиваються дотикові реакції. Вони визначають форми матеріалів: кубики, циліндри, півкола, піраміди тощо. У них виробляється координація рухів очей та точність дій. Вони вчаться визначати і порівнювати розміри та вагу, користуючись можливостями сильної та слабкої моторики.

У центрі приготування їжі знаходяться сировинні продукти, що становлять основу нашої їжі, властивості яких досліджують діти, а також кухонне приладдя. Дошкільники дізнаються, що деякі овочі не лише вживають як їжу, а й лікуються ними: листя капусти знімає головний біль, сік картоплі – від болю в шлунку, сік моркви – покращує зір. Діти знайомляться з улюбленими місцевими стравами, повсякденними і святковими, їх значенням та впливом на здоров’я. У цьому центрі вони можуть приготувати їжу для хворих однолітків, щоб пригостити їх. Вчаться користуватися ножем та іншими гострими предметами, щоб не поранити шкіру рук чи інших частин тіла. Застерігаються від гарячих предметів чи рідин, щоб не отримати опіків. Визначають смакові якості страв чи продуктів: що їм найбільше смакує. Забезпечте необхідні продукти для приготування свіжих салатів з овочів чи фруктів в усі пори року. Діти будуть, дотримуючись санітарно-гігієнічних вимог, вчитися правил культури поведінки і культури споживання їжі.

В ігровому центрі розміщують атрибути до сюжетно-рольових ігор “Лікарня”, “Дитячий садок”, за допомогою яких дитина буде відображати свої знання про здоров’я і необхідність його збереження. У неї розвиваються всі відчуття її організму. Вона вирішуватиме питання психологічного здоров’я, через гру розв’язуватиме конфлікти і суперечки. Діти відтворять свій життєвий досвід – візит до лікаря, піклування про охайність тощо. Центр вміщує чоловічий і жіночий одяг для перевдягання, що дасть дітям змогу визначити, люди якої статі мають його носити; лялькову білизну, а також постіль, яку треба періодично змінювати. Використовують дитячий посуд для вправляння дітей у культурі харчування.

У центрі розвитку мовлення та ознайомлення з довкіллям розміщують портрети дітей і їхніх родин. У ньому ж мають бути сюжетні картинки із зображенням моральних ситуацій: штовхнув дівчинку, допоміг. Змінюють картинки, ускладнюючи їх сюжет. Розміщують книжки-малюнки для розфарбовування (наприклад, засобів догляду за тілом), ілюстровані твори художньої літератури – К.Чуковський “Мийдодір”, О.Благініна “Оленка маленька” тощо. Тут же діти виготовляють книжечки про здоров’я.

Математичний центр вміщує такі матеріали: лінійки, навчальні годинники, вимірювальне обладнання та ін. За допомогою них діти можуть встановлювати час і розпорядок дня, вимірювати свій зріст і вагу, відповідно позначаючи. Визначають кількість хлопчиків і дівчаток у групі.

У природничому центрі розміщують календар погоди. Діти, реєструючи погоду, визначають, як їм одягатися на прогулянку. Тут знаходяться зображення лікарських рослин (взимку). У літній період ефективніше принести живу рослину: ромашку, м’яту, чебрець тощо. З дітьми сільської місцевості краще розглянути їх у природному місці зростання. У цьому центрі дошкільники можуть досліджувати властивості води та її вплив на здоров’я. Утримуючи об’єкт – представника тваринного світу, діти визначають ритми його життя – сон, харчування, неспання. Практично переконуються в потребі споживання їжі, води й забезпеченні належних умов життя для здоров’я.

У музичному центрі розвивається руховий апарат та слух дітей. Використовують спеціальні дитячі музичні інструменти та саморобні. Дітей варто заохочувати за допомогою музики до формування культурно-гігієнічних умінь. Особливо ефективні пісеньки про вмивання, одягання, харчування, сон та інші режимні процеси.

Центр ігор з піском і водою сприяє контактуванню з природними елементами – водою, піском, тирсою, глиною, снігом, кубиками льоду. Це сприятиме загартуванню дитячого організму.

Ігри на свіжому повітрі діють на різні частини тіла дитини. Вони мають безпосередній вплив на стан здоров’я дошкільників у комплексі із загартовуючими чинниками: сонцем, повітрям, водою, землею. Діти вчаться визначати, як їм одягатися. Вільно обговорюють свої почуття. Засвоюють, що корисно для здоров’я, а що – шкідливо (наприклад, занадто швидкий біг).

Матеріали в центрах змінюються протягом дня з урахуванням виду занять дітей та основної теми, яка вивчається. Це повинно бути пов’язано з питаннями надання дітям знань про здоров’я та формуванням у них навичок збереження його.

Залежно від сезону, змінюється час перебування дітей на свіжому повітрі. У теплу пору року всі матеріали, іграшки, атрибути виносять на майданчик. Для зміцнення здоров’я і тренування серця проводять більше екскурсій, подорожей. Узимку загартовуючі процедури роблять після обіду, а влітку – до обіду. Діти мають одягатися відповідно порі року і погоді.

**2.9. Показники розвитку дитини 5-го року життя**

**Фізична сфера:**

* знає зовнішні частини свого тіла та деякі внутрішні (легені, серце і кров, шлунок та ін.), їх призначення та дію;
* доглядає та захищає своє тіло, здоров’я;
* користується органами відчуттів: очима, вухами, носом, язиком, шкірою;
* оберігає зуби від пошкоджень і доглядає їх;
* дотримується гігієнічних умов догляду за тілом;
* виконує основні гігієнічні процедури (вмивання, чищення зубів, миття рук, шиї, вух, ніг, статевих органів, усього тіла);
* володіє навичками догляду не лише за своїм тілом, а й інших;
* зростає, змінює вагу, довжину тіла і кінцівок, об’єми голови, грудей, плечей, таза;
* фізично змінюється, відповідно до віку;
* відчуває голод, спрагу, ситість;
* перебуває постійно в русі, що є ознакою здоров’я;
* живе в певному режимі дня;
* забезпечує максимальне перебування на свіжому повітрі;
* виконує загартовуючі процедури для зміцнення здоров’я;
* інформує про фізичний біль;
* вміє лікуватися з допомогою дорослого;
* виконує різні мімічні дії;
* підтримує, як може, своє здоров’я в нормі.

**Соціально-емоційна сфера:**

* виявляє позитивне ставлення до себе та до інших;
* відчуває радість і задоволення від чистоти й охайності здорового тіла;
* самостійно користується основними гігієнічними засобами;
* виконує правила основних гігієнічних процедур;
* виявляє інтерес і повагу до статевих відмінностей інших дітей;
* відрізняє хлопчиків від дівчаток, розподіляє і виконує обов’язки відповідно статевої належності та ознак здоров’я;
* дотримується правил культури поведінки та культури споживання їжі;
* отримує задоволення від смачної їжі;
* не шкодить іншим, щоб не порушити стан їхнього здоров’я;
* знає свою родину, турбується про її здоров’я;
* піклується про здоров’я однолітків та інших людей;
* проявляє риси характеру, які гарантують здоров’я;
* перебуває в доброму настрої, вміє стримувати свої емоції; пояснює причину своїх емоцій;
* спілкується з однолітками за допомогою дотику, посмішки;
* справляється з гнівом, сумом шляхом заспокоєння. Знає, що негативні почуття шкодять здоров’ю;
* розуміє, що хворі потребують душевної теплоти і ласки, помічає їхній стан, прагне допомогти, приділяє їм увагу;
* співчуває хворим, інвалідам;
* реагує на відчуття болю і терпляче переносить його;
* уміє поводитися відповідно до хворобливого стану;
* ділиться з іншими своїми досягненнями в розвитку здоров’я;
* проявляє наполегливість в оволодінні навичками догляду за тілом;
* почувається комфортно у відповідному ритмі дня;
* не має шкідливих звичок, осуджує тих, у кого вони є;
* позитивно сприймає медичні обстеження;
* одягається відповідно до пори року і погоди;
* отримує задоволення від раціонального використання природних засобів;
* дотримується правил безпечної поведінки та техніки безпеки, щоб не зашкодити своєму здоров’ю та іншим;
* проявляє самостійність і відповідальність, усвідомлює власну роль у збереженні, розвитку і збагаченні здоров’я;
* впевнена в своєму здоров’ї;
* мотивує здоровий спосіб життя.

**Пізнавальна і творча сфера:**

* знає й описує себе, власне тіло;
* усвідомлює, що всі органи і системи працюють як одне ціле;
* розуміє, що люди відрізняються своїм тілом, здоров’ям;
* знає правила догляду за тілом;
* називає основні ознаки чоловічого і жіночого тіла, розрізняє їх;
* маніпулює з предметами і речами догляду за тілом, досліджує і пізнає їх властивості (зубною щіткою – не розчісуються, гребінцем – не чистять зуби);
* вміє користуватися предметами догляду за тілом;
* розуміє, для чого треба жити в режимі дня;
* знає основні вимоги до режиму та гігієни харчування;
* обговорює здорове харчування, сон, відпочинок;
* вміє планувати свої дії – спочатку миття рук, а потім – вмивання;
* знає, що на здоров’я впливають умови життя;
* аналізує причини змін у своєму організмі;
* описує фізичний біль чи почуття дискомфорту;
* проявляє допитливість стосовно лікування;
* розуміє зв’язок між причиною та наслідком, аналізує ситуації: швидко бігав – упав – поранився, чи пив холодний напій – простудився;
* має уявлення про природне довкілля як джерело здоров’я дитини;
* самостійно забезпечує елементи екологічно доцільної поведінки в довкіллі;
* досліджує об’єкти, робить висновки: гаряче може спричинити опік, гостре – порізи;
* знає, що ліки треба використовувати лише за призначенням лікаря;
* елементарно уявляє про наявність в організмі мікроістот, шкідливих для здоров’я;
* має уявлення про основні показники здоров’я;
* визначає і називає ознаки хвороби;
* пізнає, що надмірне використання сонячного тепла може призвести до захворювань;
* обстежує медичні інструменти, творчо переносить їх у гру;
* використовує знання та досвід у різних центрах діяльності, які обирає за власним бажанням (наприклад, відтворює в грі візит до поліклініки тощо);
* обирає головні ролі в сюжетно-рольових іграх “Лікарня”, “Аптека”, “Перукарня”, “Дитячий садок” та інші з метою проявити свої знання й уявлення через роль, творчо;
* знає назви найбільш розповсюджених дитячих хвороб;
* ставить питання стосовно інформації про здоров’я;
* оволодіває словником елементарних анатомічних і медичних слів: серце, кров, рана, ліки, зеленка тощо;
* використовує в своєму мовленні привітні й лагідні слова;
* пізнає і розрізняє людей різного віку;
* знає, що з віком у людини погіршується здоров’я;
* описує свої дії, досвід, події, які стосувалися питань здоров’я;
* знає деякі засоби народної медицини;
* розрізняє і робить висновки відповідно до свого віку, що допомагає здоров’ю, а що – шкодить, проявляє свої знання в бесідах, розповідях, малюнках та інших видах дитячої діяльності.

**РОЗДІЛ 3. ДИДАКТИЧНІ ІГРИ З ВАЛЕОЛОГІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ 5-ГО РОКУ ЖИТТЯ**

**Дидактична гра** **«ЩО ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНО»**

Мета: закріплювати назви частин людського тіла та їх призначення (ноги, руки, голова, вуха, ніс, рот, очі); виховувати бажання доглядати за органами свого тіла.

Матеріал: валеологічний кубик, на кожній стороні якого зображена частина тіла.

ХІД ГРИ

Діти по черзі кидають валеологічний кубик, розповідають про ту частину тіла, що зображена на верхній грані кубика.

 **Дидактична гра** **«СКЛАДИ ЛЮДИНУ З ГЕОМЕТРИЧНИХ ФІГУР»**

Мета: закріплювати назви частин тіла людини, місце їх розташу­вання; розвивати вміння добирати такі геометричні фігури, що не­обхідні для викладання на папері певних частин тіла.

Матеріал: набори геометричних фігур для кожної дитини.

ХІД ГРИ

Вихователь пропонує дітям уявити, що вони на прогулянці зустріли якусь людину, цю людину слід викласти на папері за допомогою геометричних фігур. Після того, як фігуру людини ви­кладено, діти повинні відгадати, кого вони зобразили (хлопчика, дівчинку, чоловіка, жінку).

 **Дидактична гра** **«МІЙ ДЕНЬ»**

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

Матеріал: картинки із серії «Режим дня».

ХІД ГРИ

Вихователь розкладає на килимку картинки із серії «Режим дня», а діти повинні пригадати свій режим дня з самого ранку і по­слідовно на мольберті розташувати картинки.

 **Дидактична гра** **«ОЛІМПІАДА»**

Мета: розширювати знання про різні види спорту та знаряддя; виховувати бажання займатися спортом, бути міцним та здоровим.

Матеріал: картинки із зображенням спортсменів та предметні картинки або іграшки (знаряддя для спортсменів).

ХІД ГРИ

Вихователь пропонує вирушити на стадіон, де тренуються різні спортсмени. Діти обирають предметну картинку та складають ре­чення.

•  Це футбольний м'яч. Він потрібен футболістові.

•  Це шайба. Вона потрібна хокеїстові.

•  Це гиря. Вона потрібна важкоатлетові.

**Дидактична гра «ЩО ТИ БАЧИШ ІЗ ЗАПЛЮЩЕНИМИ ОЧИМА?»**

Мета: закріплювати знання про значення органів зору в житті кожної дитини; виховувати бережливе ставлення до очей, бажання доглядати за ними.

Матеріал: аркуші паперу; олівці для кожної дитини; предметні картинки (посуд, овочі, фрукти, меблі, квіти, тварини).

ХІД ГРИ

Вихователь пропонує дітям класифікувати різні групи предме­тів (серед запропонованих картинок — окремо посуд, овочі тощо). Далі пропонує виконати те саме із заплющеними очима. Чому це не вдалось?

Вихователь. Діти, на одному аркуші слід намалювати квітку з розплющеними очима, а на другому — із заплющеними очима. Де вийшло краще і чому?

**Дидактична гра**  **«ЩО ЗВУЧИТЬ?»**

Мета: розвивати слух, уміння розрізняти різні звуки (музичні інструменти, шелест паперу, води та ін.); виховувати бажання до­глядати за органом слуху, розуміти його значення в житті людини.

Матеріал:  ширма, музичні інструменти, вода, папір, іграшки та ін.

ХІД ГРИ

Вихователь розповідає, що Пізнайко приготував сюрприз, але покаже його тільки тоді, коли діти здогадаються, що саме приніс Пізнайко. (Діти відгадують).

Якщо не виходить дізнатись, то вихователь підказує (грає за ширмою на музичних інструментах, переливає воду, шелестить па­пером тощо).

 **Дидактична гра** **«ДЗВОНИКИ ДЗВЕНЯТЬ»**

Мета: учити розпізнавати звучання високих та низьких нот; роз­вивати слух.

Матеріал: піаніно, металофон.

ХІД ГРИ

За бажанням обирається дитина, яка грає на дзвониках (висо­кий регістр — грає маленький дзвоник, середній — дзвоник серед­нього розміру, низький регістр — великий дзвоник). Решті дітей роздаються картки із зображенням трьох дзвоників різного роз­міру.

(Музичний супровід на вибір музичного керівника.)

**Дидактична гра «ЩО ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНО?»**

 Мета: закріплювати назви речей особистої гігієни та правила ко­ристування ними; виховувати бажання стежити за своїм здоров'ям та утримувати в чистоті речі особистої гігієни.

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

ХІД ГРИ

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

**Дидактична гра «ОДЯГНИ ТА ВЗУЙ ЛЯЛЬКУ»**

Мета:  закріплювати назви одягу та взуття;  учити послідовно одягатися та роздягатися; виховувати охайність, старанність, бережливе ставлення до своїх особистих речей та речей друзів, уміння за ними доглядати.

Матеріал:  2 ляльки, 2 комплекти одягу та взуття для ляльок.

ХІД ГРИ

Вихователь пропонує дітям об'єднатися у дві групи і допомогти своїй ляльці одягнутися на прогулянку. Перемагає та команда, яка послідовно та охайно одягне ляльку і впорається швидше. Одна ди­тина може одягнути тільки одну річ.

 **Дидактична гра** **«ЩО БАРВІНОК ВІЗЬМЕ ДЛЯ КУПАННЯ?»**

Мета: учити дітей доглядати за своїм тілом, своєчасно стежити за чистотою свого тіла; розвивати охайність, уважність.

Матеріал: кошик, тазок, мило, зубна паста, носовичок, гребі­нець, мочалка, шампунь, рушник, щіточка, зубна щітка, дзерка­ло, ножиці та ін.

ХІД ГРИ

Вихователь. Хлопчик Барвінок зібрався купатися. Йому запропоновано багато цікавих речей. Він запитує: чи всі ці речі необ­хідно брати для купання.

Вихователь пропонує дітям покласти в тазок ті речі, що необхід­ні для купання, а в кошик — ті, які йому не знадобляться. Дитина бере одну річ та розповідає про її застосування і кладе в обумовлене місце.

**Дидактична гра «ГОЛОВА»**

Мета: закріплювати та уточнювати знання про голову, як части­ну тіла, про її значення у житті людини; поповнювати знання про те, що є на голові.

Матеріал: конверти з картинками із зображенням голів тварин, людей, птахів

ХІД ГРИ

Діти повинні сказати, кому належить голова, що є на голові, та які функції вони виконують. Вихователеві необхідно також з'ясувати: чим відрізняється голова людини від голів тварин, птахів.

 **Дидактична гра «Вгадай, хто це»**

Мета: вчити дітей подумки відтворювати образ через своє бачення людини.

Хід

Вихователь вибирає одного з дітей ведучим. Решта сідають у гурток на стільчики. Ведучий повинен, не називаючи імені, розповісти про когось кому- небудь з дітей: який він (вона), що вміє робити, якого кольору волосся, очі, яка особа, в що одягнений, який у нього характер.Вислухавши розповідь, діти вгадують, про кого йшла мова. Той, хто першим вгадає, займає місце ведучого.

 **Дидактична гра «Що є в іграшки»**

Мета: виховувати в дитини самовизначення, усвідомлення свого тіла і його специфічних особливостей.

Обладнання: іграшки звірів, птахів, людини, картинки із зображенням різних людей.

Хід гри

Вихователь пропонує дитині порівняти себе з тією чи іншою іграшкою: качечкою, ведмедиком, клоуном, солдатиком, лялькою.

Зразкові відповіді дітей: у качечки дзьобик, а у мене носик; ведмедик волохатий, а у мене шкіра гладка; у собачки чотири лапи, а у мене дві руки, дві ноги. Солдатик і я - сміливі, я жива, а лялька, хоча і пересуваються, але все одно не жива.

**Дидактична гра** **«Мій портрет»**

Мета: навчити дітей розрізняти індивідуальні особливості своєї зовнішності: обличчя, зросту, віку.

Обладнання: альбомні листи, кольорові олівці; стенд для виставки; картинки із зображенням дітей (різних за віком, росту, зовнішності).

Хід гри

Вихователь пропонує розглянути картинки з дітьми різного віку в ігрових ситуаціях. Запитує, якими діти себе бачать: великими, маленькими або не дуже маленькими. Діти відповідають, показують на пальцях, скільки їм років, говорять, якими вони хочуть вирости. Вихователь пропонує дітям намалювати самих себе, якими вони хочуть бути. За малюнками дітей, виставленим на фланелеграфі, намагаються вгадати, хто на них зображений. Вихователь запитує, чи залежить від росту, яка людина, - хороша чи погана.

**Дидактична гра**  **«Хто я?»**

Мета: розширити знання дитини про себе, своє ім'я, своє прізвище, вік.

Обладнання: дзеркало; предметні картинки із зображенням тварин, птахів.

Хід гри

Розкажи, що ти знаєш про себе (ім'я, вік, зріст, колір і довжина волосся, колір очей, дата народження, дівчинка або хлопчик).

Розкажи, на кого ти схожий: на маму чи тата.

Чи є у тебе ознаки, які присутні у якого - або тварини, птахи?

**Дидактична гра** **«Садівник»**

Мета: поглиблювати уявлення дитини про собе; навчити бачити індивідуальні особливості інших людей.

Обладнання: м'яч.

Хід гри

Діти стають в коло. Ведучий, Садівник, кидає м'яч і говорить: «Я садівником народився, не на жарт розсердився, всі квіти мені набридли, крім Даші». Далі Садівник малює словесний портрет (ім'я, вік, колір очей), Садівником стає Даша.

**Дидактична гра** **«Хто як на світ з'явився»**

Мета: закріпити уявлення дітей про те, як з'являються на світ живі істоти.

Обладнання: три великі картинки із зображенням яйця, ікринки, пляшечки з молоком і соскою; дрібні картинки із зображенням людей, тварин, птахів, земноводних, комах.

Хід гри

Перед дітьми лежать перевернуті зображенням вниз картинки з тваринами, комахами, земноводними, людьми. Діти вибирають будь-яку картинку, повідомляють, яким чином це істота з'явилася на світ. Потім суміщають маленьку картинку з великою - із зображенням яйця, ікринки, пляшечки з соскою (для ссавців).

**Дидактична гра** **«Як берегти зуби»**

Мета: розповісти, що корисно, що шкідливо для зубів.

Обладнання: два площинних зуба - здоровий і хворий; предметні картинки з продуктами харчування.

Хід гри

На ігровому полі представлені картинки корисних і шкідливих для зубів продуктів харчування. Діти по черзі кладуть зображення хворого або здорового зуба поруч з картинкою із зображенням продуктів харчування, пояснюють свій вибір.

**Дидактична гра**  **«Швидка допомога»**

Мета: закріпити у дітей знання і практичні вміння з надання першої допомоги.

Обладнання: картинки із зображенням медичного приладдя (термометр, бинт, зеленка).

Хід гри

Вихователь обіграє з дітьми ситуацію, коли людина порізала руку, ногу, розбив коліно, лікоть, затемпературив, коли захворіло горло, потрапила смітинка в око, пішла носом кров. По кожній ситуації відпрацьовують послідовність дій.

**Дидактична гра** **«Наші помічники рослини»**

Мета: закріпити у дітей уявлення про те, як допомогти собі та іншим залишатися завжди здоровим.

Обладнання: предметні картинки із зображенням лікарських рослин.

Хід гри

Гра проводиться за принципом лото. У дітей карти із зображенням лікарських рослин. Вихователь показує картинки з аналогічними малюнками. Дитина, у якого є ця рослина, розповідає про його використання для лікування. Якщо сказав правильно, отримує картинку. Виграє той, хто першим закриє свою картку.