

УДК 373.2
ББК 74.102
Л38

Серія «ДНЗ. Вихователю»
Заснована 2007 року

Левченко Т. Г.

Л38 Валеологія щодня. Основи здоров'я для дітей 5–6 років. — Х. : Вид. група «Основа», 2010. — 221, [3] с. : іл. — (Серія «ДНЗ. Вихователю»).

ISBN 978-617-00-0698-1.

Посібник містить розвивальні заняття для дітей старшого дошкільного віку. Матеріали посібника передбачають різні форми взаємодії дітей і дорослих (заняття, ігри, бесіди) і спрямовані на формування основ здоров'я, обережного поведіння з небезпечними речами, безпечної поведінки на вулиці.

Матеріали посібника повною мірою відповідають вимогам Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі».

Для завідувачів, методистів, вихователів ДНЗ.

УДК 373.2
ББК 74.102

© Левченко Т. Г., 2010
© Горошко Н. А., художнє оформлення, 2010
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2010

ISBN 978-617-00-0698-1

Зміст

Передмова	5
Розділ І. Чистота — запорука здоров'я	7
Своє тіло потрібно мити, щоб ніколи не хворіти	7
Мийдодір (вистава)	12
З чистотою подружись!	16
Дружимо з чистотою	19
Загадки з Країни Чистоти	23
От нещастя, от біда — спішіть в гості Вереда!	24
Якщо руки не помити, тяжко можна захворіти	29
Обережно, паразити! (глисти або гельмінтози)	31
Розділ ІІ. Ми зі спортом дружимо!	34
Фізкультхвилинки	34
Зростаємо дужими!	36
На зарядку ставай!	39
Свято здоров'я	43
Козацькі розваги	46
Народні рухливі ігри	49
Розділ ІІІ. Дитина і природа	53
Їстівні та отруйні гриби	53
Лікарські рослини для здоров'я та сили	59
Отруйні рослини, ягоди, квіти	64
Вітаміни для здоров'я	66
Користь та безпека від комах	68
Чотирилапі друзі	73
Обережно: бурульки, ожеледиця!	76
Явища природи: блискавка, буревій, град	79
Небезпека влітку	82
Сонце стукає у віконце	86
Повітря	90
Пил	92
Сміттєва безпека	95

Розділ IV. Дитина на вулиці	98
Транспорт	98
У гостях у Світлофора	105
Наш друг — світлофор	109
Як знайти доріжку?	111
Розділ V. Безпека щодня	115
Сам удома. Незвичайні ситуації	115
Чим зайнятися вдома самому?	119
Казка про поросят Квік та Хрюк (вистава)	121
Коли вогонь-друг стає ворогом	133
Телевізійна небезпека	136
Ліфтова небезпека	139
Нікотин — отрута	143
Токсичні та отруйні речовини (клей, ртуть)	146
Вибухові предмети, вогнепальна зброя, рогатка	149
Користь та небезпека від електричного струму та електроприладів	152
Люкова небезпека	155
Спілкування з незнайомцями	158
Дитячий травматизм	160
Правила безпеки взимку	165
Стережись — не застудись!	167
Жуйка — солодкий делікатес або запеклий ворог?	170
Шум. Небезпека від шуму	171
Здоров'я. Здоровий спосіб життя	175
Розділ VI. Бесіди про здоров'я	178
Наші вірні друзі	178
Хто із загартуванням дружить, ніколи не тужить	180
На зарядку — ставай!	183
Чистота — запорука здоров'я	187
Не боїмося ми дощу і осінніх похмурих днів!	190
Зимові ігри та забави	191
Весна прийшла — дітям радість принесла	196
Літо красне — для здоров'я час прекрасний	199
Корисні та шкідливі звички	204
Розділ VII. Лікувальні ігри	207
Загальні рекомендації щодо проведення ігор	207
Хвороби дихальної системи (риніт, гайморит, хронічний бронхіт, аденоїди)	207
Респіраторний алергоз, бронхіальна астма, астматичний бронхіт	210
Загальні бронхіальні захворювання	214
Ігри при наслідках рахіту, гіпотрофії дітей, які часто хворіють на гострі респіраторні вірусні інфекції	217
Література	222

Передмова

Не секрет, що соціальна й екологічна обстановка, що склалася, непокоїть людей усєї планети. Особливе занепокоєння викликають найменші — беззахисні громадяни — маленькі діти. Завдання дорослих (педагогів і батьків) полягає не тільки в тому, щоб оберігати й захищати дитину, але й у тому, щоб підготувати її до зустрічі з різними складними, а іноді небезпечними життєвими ситуаціями.

Правила поведінки й заходи безпеки безпосередньо пов'язані з умовами проживання людини — будь то сучасне місто або сільська місцевість, звична домашня обстановка або морське узбережжя — кожне середовище вимагає різних способів поведінки й відповідно запобіжних заходів. Якби всі люди їх добре знали й дотримувалися, можливо, було б менше травм і нещасних випадків.

Запропонований посібник може бути корисним педагогам і батькам, адже спрямований на формування в дітей знань про правила безпечної поведінки і здоровий спосіб життя.

Безпека — це не просто обсяг засвоєних знань, а вміння правильно поводитися в різних ситуаціях. Крім того, діти можуть опинитися в непередбаченій ситуації на вулиці та вдома, тому головним завданням дорослих є стимулювання розвитку в них самостійності й відповідальності. У зв'язку із цим традиційні форми навчання, що прийняті в дошкільних навчальних закладах, можуть використовуватися лише частково, більше уваги слід приділяти організації різних видів діяльності, спрямованих на набуття дітьми певних навичок поведінки, досвіду. Адже все, чого навчають дітей, вони повинні вміти застосовувати в реальному житті, на практиці.

Для того щоб зрозуміти, що саме діти знають, про що думають, що відчувають, можна використовувати бесіди, дискусії — це

дозволить уникнути передачі вже відомих їм знань або таких, які вони поки не можуть використовувати через їх незрозумілість або відчуженість від реального життя. У той же час, спираючись на вже наявні в дітей знання й уявлення, дорослі зможуть визначити ті напрямки, щодо яких необхідно провести спеціальне навчання й обрати адекватну методику (заняття, гра, читання, бесіда, мультфільм).

Необхідність формування цінностей здорового способу життя зумовлена сучасною екологічною ситуацією, погіршенням стану здоров'я дітей. Матеріал на ці теми пропонується дітям у доступній формі й ґрунтується на розкритті причинно-наслідкових зв'язків. Люди постійно взаємодіють із навколишнім середовищем, тому не менш важливим є формування в дитини дбайливого ставлення до природи та її мешканців.

Перш ніж працювати за цим посібником, слід узяти до уваги те, що особливість змісту запропонованих матеріалів полягає у важливій ролі позитивного прикладу з боку дорослих і необхідності постійних контактів між педагогами та батьками. Формування безпечної поведінки неминуче пов'язано із багатьма заборонами. При цьому дорослі, які люблять та опікають дітей, іноді самі не зважають на те, як часто вони повторюють слова: «не чіпай», «відійди», «не можна». Або, навпаки, намагаються пояснити щось шляхом довгих і не завжди зрозумілих дітям повчань. Усе це, як правило, дає зворотний результат. Якщо заборон виявиться занадто багато — дитина не зможе виконувати їх повною мірою і тому неминуче порушуватиме. Що ж робити? Можна порадити дорослому самому собі відповісти на такі запитання:

- Можливо, я діяв тільки шляхом прямої заборони, тому дитина не зрозуміла значення цього правила?
- Можливо, у дитини не було достатньо часу, щоб засвоїти це правило?
- Можливо, я недостатньо стимулював виконання правил, не заохочував дитину за дотримання їх?
- Чи послідовною є моя власна поведінка? Чи дотримуюся я сам цих правил?
- Не чи занадто багато існує правил і заборон, виконання яких я вимагаю від дитини?

Розділ I

ЧИСТОТА —

ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Тема. СВОЄ ТІЛО ПОТРІБНО МИТИ, ЩОБ НІКОЛИ НЕ ХВОРИТИ

Мета: поглиблювати знання дітей про значення чистоти для збереження і зміцнення здоров'я; з'ясувати призначення засобів гігієни: мила, зубної щітки, пасти для чищення зубів, рушничка, гребінця; формувати культурно-гігієнічні навички.

Обладнання: предмети індивідуальної гігієни, ляльки, костюми дійових осіб.

Дійові особи:

Вода	Рушник
Мило	Зубна Щітка
Дзеркало	Курочка
Гребінець	

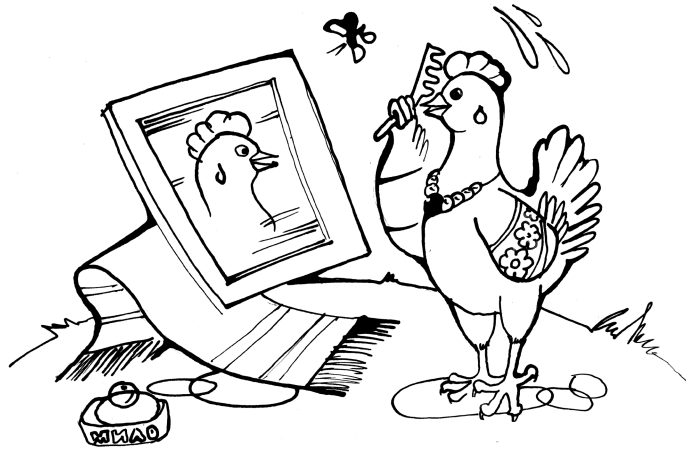
ХІД ЗАНЯТТЯ

Лунає повільна музика, до зали заходить дівчинка у короні у вигляді краплі.

Вода

Я відома рідина,
Кожен мене знає.
Злітаю хмаркою до вас,
Пушинкою злітаю.
Буваю — склом,
Крихка, тверда.
Здогадались? Я —... (Вода).

Вода. Я маю багато друзів, вони хочуть вас привітати. Давайте дружно поаплодуємо і запросимо їх у гості.



Діти плескають у долоні. У групу заходять діти у костюмах предметів гігієни: Мило, Дзеркало, Гребінець, Рушник і загадують загадки.

Мило

Я пахуче, запашне,
Мию тіло вам, лице,
Мию руки, шию,
Ноги вам помию.
Змию всі мікроби —
Гетьте всі хвороби!

Діти. Мило запашне.

Дзеркало

Я скельце не просте.
Я скельце чарівне.
Який ти є — я покажу.
Який ти є — я розкажу.

Діти. Дзеркало.

Гребінець

Я зубаста щука.
Через ліс ходжу.
Зубів багато маю,
Та нічого не споживаю.

Діти. Гребінець.

Рушник

Висить він, теліпається.
Всі за нього хапаються.

Діти. Рушник.

Вода. Діти, ви правильно назвали моїх друзів. А як їх можна назвати всіх разом?

Діти. Це предмети індивідуальної гігієни, засоби чистоти.

Вода

У Країну Чистоти
Підем дружно я і ти.
Та в країну цю чудову
Треба чистими іти.

Діти

Чисто вимиемось з милом,
Одяг весь свій поперем,
Попрасуєм й одягнем.
Скрізь порядок наведем!
Чисті іграшки візьмем.

Вода. Подивимось, як ви це робите! Оленко, ось тобі ванночка, водичка, лялька. Умий їй личко!

Гра «УМИЙ ЛИЧКО»

Оленка бере ванночку чи миску, набирає в чашку воду і миє ляльку, витирає її рушничком, примовляючи:

Водичко, водичко,
Умий лялі личко,
Рум'яне та біле,
Як яблучко спіле.

Вода. А тепер гра «Весела купіль». Необхідно купати ляльок. Гратимуть двоє дітей. Подивимось, хто краще впорається з цим завданням!

Вихователь кладе перед дітьми два рушнички, два іграшкових простирадла, мило, шампунь, дві мочалки; ставить дві ванночки, два кухлики з водою, дві ляльки.

Діти по черзі розповідають, як вони готують ванну, показують, як вони купають ляльок. Решта дітей спостерігають, вказують на помилки, визначають переможця. До предметів гігієни слід додати трави череди, любистку, материнки, щоб учасники гри використали їх і пояснили, навіщо вони це роблять.

Діти-спостерігачі під час гри декламують примовку:

Вода, вода холодная,
Стечи з мене,
Нагрій мене.
А з кого не стече,
Того сонце спече.

В о д а. А ось дві ляльки незачесані! Пограємо у гру «Заплету косички, вплету в коси стрічки». Переконаємось, чия лялька краще заплетена. У грі беруть участь двоє дівчаток.

Дівчатка зачісують ляльок, приказуючи:

Візьму я гребіночку,
Причешу дитиночку.
Заплету косички,
Вплету в коси стрічки.
Рости, коса, до пояса,
Від пояса до п'яти —
Знак дівочої краси.

Зараз перевіримо, чи знаєте ви правила Країни Чистоти.

Гра «ДОБАВЛЯНКА»

В о д а. Після сну вранці потрібно...
Д і т и. Умиватися або приймати душ.
В о д а. Руки завжди повинні...
Д і т и. Бути чистими.
В о д а. Ноги слід обов'язково...
Д і т и. Мити.
В о д а. Зубки слід...
Д і т и. Чистити.
В о д а. Нігтики потрібно...
Д і т и. Зрізати.
В о д а. Волосся необхідно...
Д і т и. Мити і розчісувати.
В о д а. Спати слід...
Д і т и. У своєму ліжку.

В о д а. Дітки, я чую якусь суперечку. Нумо, розберімося!

Вихователь читає вірш.

Щітка щітці говорила:
— Я щоранку щось робила.
Щітка щітці відказала:
— Ти щоранку міцно спала.
Щоб дві щітки не сварились,
Ми раненько пробудились.
Одна — вікна вимиває,
Інша — килим вичищає.

Г. Чубач

— Про які щітки йдеться?
— Які щітки ви ще знаєте?

Відповіді дітей.

Зубна Щітка

Я маленька Зубна Щітка,
Я часу не гаю.
В кого зуби захворіли,—
Вмить допомагаю.

Я дружити з вами рада,
Отже, вам моя порада:
Чистить зуби треба всім —
І дорослим, і малим.

Пропоную вам пограти в гру «Почистіть зубки».

Діти розповідають і показують, як правильно чистити зуби.

В о д а

А тепер скажіть, чому
Бабуся внукові Вадиму
Наказує сердито:
— З такими вухами брудними
Не смій мені ходити! —
А хлопець блимає очима:
— А де ж мені їх діти?

Ф. Петров

Чому хлопчик Вадим не зрозумів бабусиноного запитання?

Відповіді дітей.

Виходить курочка.

Фізкультхвилинка

В и х о в а т е л ь

Вийшла Курочка на грядку,
Кличе діток на зарядку.

К у р о ч к а

Куд-куди? На доріжку!
Починаємо пробіжку.

Діти біжать за Курочкою по колу.

З фізкультурою ми дружим,
Різні вправи любим дуже.

Раз-два, три-чотири! —
 Чути з нашої квартири.
 Діти виконують вправи за Курочкою.

В о д а

Глянь, без мила і водиці
 Умиваються дві киці,
 Язичком вмиваються,
 Лапками втираються.

- Для чого займаються зарядкою Курочка з курчатками?
 - Чому лапками умиваються киці?
 - Для чого людям потрібна чистота?
- Давайте пограємо у гру «Телереклама».

Діти від імені Зубної Щітки, Мила, Рушничка, Шампуню розповідають про себе, рекламуючи себе.

ПІДСУМОК

В и х о в а т е л ь

Де охайно й чисто всюди,
 Там здорові усі люди.
 Скажемо мікробам — ні!
 І здорові будемо всі.

Тема. МИЙДОДІР (вистава)

Мета: довести дітям значення чистоти у системі збереження здоров'я; виховувати гігієнічні навички.

Обладнання: костюми дійових осіб.

Дійові особи:

Казкарка	Умивальник
Губка	Бруднуля
Щітка	Крокодил
Чистуля	

ХІД ЗАНЯТТЯ

Інсценізація відбувається за мотивами казки «Мийдодір»
 К. Чуковського.

На сцені стоїть Казкарка.

К а з к а р к а

Простирадла
 Повтікали,
 Ковдра — з ними
 за поріг.

І подушка,
 Мов скакушка,
 Мов та жаба-
 скрекотушка,
 Пострибала,
 хоч без ніг.

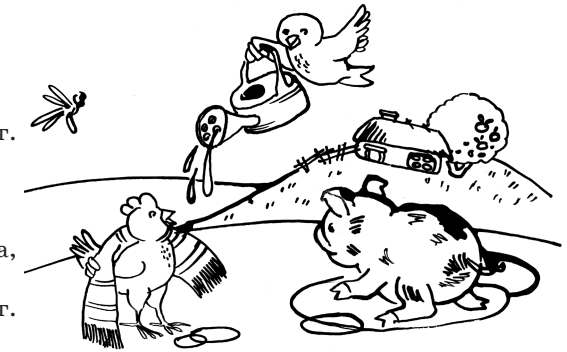
На сцену вибігає
 стурбований Бруднуля.

Б р у д н у л я

Хочу я напитись чаю,
 Але що це? Сам не знаю!
 Самовар мій, повний вщерть,
 Утікає шкереберть!
 Що зробилось? Що зробилось?
 І від чого все кругом
 Підхопилось,
 Завертілось,
 Закрутилося млинком?
 Тут із маминої спальні,
 Клишоногий і кривий,
 Вибігає умивальник
 І кричить мені, страшний.

У м и в а л ь н и к

Ах, негарне, нечупарне,
 Неумите порсятко!
 Чорне, ніби сажотрус,
 Ти на себе подивись:
 В тебе вакса за ушима,
 В тебе клякса під очима,
 В тебе руки — гідко взяти!
 Тож від тебе штаненята,
 Сміх сказати, штаненята
 Геть від тебе подались!
 Я — Великий Умивальник,
 Славнозвісний Мийдодір,
 Умивальників Начальник
 І мочалок Командир!
 Тільки тупну я ногою,
 Тільки крикну: «Воювать!»



У кімнату цю гурбою
 Умивальники влетять.
 І брудного замазуру
 Всі ухоплять чимскоріш,
 Просто в річку,
 Просто в річку
 З головою полетиш!

Б р у д н у л я (*перелякано*)

Він ударив в мідний таз,
 Закричав...

У м и в а л ь н и к

Кара-бараз!

Б р у д н у л я

І щітки підбігали,
 Задирчали, затріщали
 І давай мене вмивать,
 Ще й приказувать...

Щ і т к и

Я Бруднулю мию, мию,
 Мию носа, мию шию,
 Ти, Бруднуле, не забудь, —
 Чистим, чистим, чистим будь!

Б р у д н у л я

Я від губки із кімнати
 Прудко кинувся тікати,
 А вона услід біжить,
 Ще й гукає...

Г у б к а

Гей, ловить!

Б р у д н у л я

Враз до парку я прискочив,
 Огорожу перескочив, —
 Губка все за мною мчиться
 І кусає, як вовчиця.
 Аж дивлюсь: мій друг хороший,
 Крокодил старий іде.
 Він Тотошу і Кокошу
 На прогулянку веде.
 Губку вмить він проковтнув,
 Як цукерочку глитнув.

А тоді ногою — туп,
 Ще й кричить,
 Він двома ногами — гуп,
 Ще й гарчить.

Виходить Крокодил.

К р о к о д и л

Ти брудніший, ніж земля!
 Забирайся звідсіля!
 А як ні, то дожену,
 Розтопчу і проковтну!

Б р у д н у л я

Ех, як кинувсь я додому утікати!
 Як візьмусь я руки, ноги обмивати!
 Милом, милом,
 Милом, милом
 Умивався без кінця.
 Змив і ваксу,
 І чорнило
 З неумитого лиця.

З'являється Умивальник.

Тут Великий Умивальник
 Славнозвісний Мийдодір,
 Умивальників Начальник
 І мочалок Командир,
 Підбігає, і танцює,
 І цілує.

У м и в а л ь н и к

От тепер тебе люблю я,
 От тепер тебе хвалю я,
 Ти тепер вже не бруднуля,
 А чистенький хлопчик!

Бруднуля перетворюється на Чистулю.

Ч и с т у л я, У м и в а л ь н и к, К р о к о д и л, Г у б к а, Щ і т к и (*разом*)

Давайте ж бо митись, купатись,
 Пірнать, хлюпотать, полоскатись
 У ночвах, у мисці, у ванні,
 В струмку, у ставку, в океані,
 І в річці, і в бані,
 Старі й молоді —
 Слава довічна воді!

К а з к а р к а. Діти, відгадайте загадки Чистулі.

Мию, мию без жалю,
Мию там, де брудно.
А купатись не люблю,
Бо від того тільки худну. (Мило)

Зуби є, а рота немає. (Гребінець)

Чи не скажеш, донечко,
Що то за віконечко?
Глянеш у віконечко,
А там друга донечка. (Дзеркало)

ПІДСУМОК

Вихователь:

- Як можна назвати відгадки одним словом?
- Який висновок можна зробити після вистави?

Тема. 3 ЧИСТОТОЮ ПОДРУЖИСЬ!

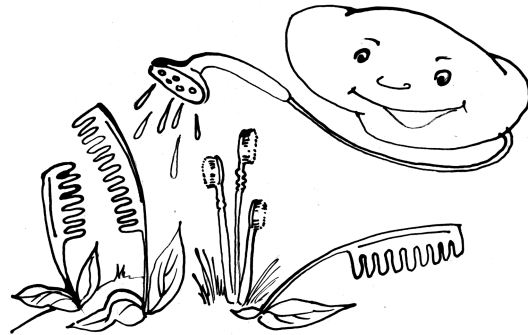
Мета: довести дітям важливість дотримання гігієнічних навичок, необхідність користування предметами індивідуальної гігієни; виховувати бережливе, відповідальне ставлення до свого здоров'я.

Обладнання: предмети індивідуальної гігієни.

Дійові особи:
Діти-читці

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вихователь
У Країну Чистоти
Помандруєм я і ти.
Одна засторога:
Туди бруднулям
нема дороги!



Діти по черзі читають уривки з вірша Грицька Бойка
«Здоровим будь!».

1 - а Д и т и н а

Глянь: без мила і водиці
Умиваються дві киці.

Язичком вмиваються,
Лапками втираються.

Вихователь демонструє, як це роблять іграшкові кішки.

2 - а Д и т и н а

Я до крана сам дістану,
Умиваюсь біля крана.
Милю милом щоки, шію
І водою добре мию.
Рушничок, як вата.
Гарно ним втиратись.

Дівчинка виконує рухи, удаючи нібито вмивається.

3 - я Д и т и н а

Кроленята — глянуть любо:
Об морквинки чистять зуби.
І тому в них зубки цілі —
Гострі-гострі, білі-білі.

Д і т и (разом)

І ми морковку хрумаєм,
Щоб бути білозубими.
Щоб зубки міцні мати,
Давайте моркву споживати!

4 - а Д и т и н а

В мене щіточка зубна,
Подивіться, ось вона! (Показує.)
Зверху вниз і навпаки
Чищу зуби залюбки.

4-а Дитина показує, як правильно чистити зуби.

Вихователь нагадує правила особистої гігієни: як доглядати за щіточкою, як мити її, куди класти, скільки можна користуватись однією щіточкою.

5 - а Д и т и н а

Носить півник-співунець
На голівці гребінець. (Показує.)
Гребінцем тим, знає кожний,
Причесатися не можна.

6 - а Д и т и н а

А у мене, а у мене
Є гребіночка зелена.
Я нікого не прошу, —
Сам голівку причешу.

Вихователь нагадає правила користування гребіночкою і розповідає про те, що перші гребіночки із кісток риб були виготовлені у Єгипті.

7 - а Д и т и н а

Поросяткам у корито
Їжі свіжої наліто.
Нечепури лізуть прямо
У корито із ногами.

8 - а Д и т и н а

Я коли кінчаю їсти,
На столі у мене чисто.
Скатертину не заллю,
Бо порядок я люблю.

— Чому бруднуль порівнюють із поросятами?

9 - а Д и т и н а

Ось горобчик сів на стовпчик.
Чистить пір'ячко горобчик.
Потім пурхнув на плетінь:
«Я чистенький! Цвір-цвірін!»

— Чому радів горобчик?

10 - а Д и т и н а

Крем узяв я із полички,
Сам почистив черевички,
Ще й помив калошки
Для сестри Явдошки.

— Для чого слід мити і чистити взуття?

11 - а Д и т и н а

Наш Рябко у двір забіг,
А на лапах — мокрий сніг.
Походив він, походив,
На підлозі наслідив.

12 - а Д и т и н а

Як не сором будь таким —
Неохайним і брудним! —
Я завжди біля порога
Витираю добре ноги.

— Чому потрібно біля порога витирати ноги?

13 - а Д и т и н а

Ведмежатко косолапе
У барлогу смокче лапу.
Ось яка принада,
Наче шоколадна!

— А чи правда, що ведмідь у берлозі смокче лапу?

14 - а Д и т и н а

Не ведмідь же я, малята,
Щоб до рота пальці брати.
Це мені не звично:
Не-гі-гі-є-ніч-но!

— Чому не можна смоктати пальці?

15 - а Д и т и н а

Їдуть купатись каченята,
А назустріч — гусенята.
Гелготять, вклоняються —
Ніби всі вітаються.

ПІДСУМОК

В и х о в а т е л ь:

- Назвіть основні засоби чистоти.
- Для чого себе слід тримати в чистоті?

Відповіді дітей.

Тема. ДРУЖИМО З ЧИСТОТОЮ

Мета: учити дітей дружити з чистотою; довести необхідність дотримання гігієнічних навичок; виховувати навички особистої гігієни.

Обладнання: ілюстративний матеріал, костюми дійових осіб.

Дійові особи:

Б р у д н у л я
Д і т и - ч и т ц і
Х р ю ш к а

ХІД ЗАНЯТТЯ

В и х о в а т е л ь. Діти, до нас у групу завітала Бруднуля. Вона ніколи не вмивається, не розчісує волосся і взагалі не дотримується правил гігієни. Давайте розповімо їй про Країну Чистоти.

Про Країну Чистоти
Ми багато знаєм.
З нею дружимо щодня,
В ній ми проживаєм.