

СХВАЛЕНО
ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

ПРОГРАМА

**З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я
ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

ПРО СЕБЕ ТРЕБА ЗНАТИ, ПРО СЕБЕ ТРЕБА ДБАТИ

- **Молодший дошкільний вік**
(четвертий рік життя)
- **Середній дошкільний вік**
(п'ятий рік життя)
- **Старший дошкільний вік**
(шостий рік життя)
- **Дитина й батьки**
- **Дитина й вихователь**

Любов Лохвицька

Програма
з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності
дітей дошкільного віку
“ПРО СЕБЕ ТРЕБА ЗНАТИ, ПРО СЕБЕ ТРЕБА ДБАТИ”

*Схвалено для використання
в дошкільних навчальних закладах*



Тернопіль
“Мандрівець”
2014

УДК 373.2.016 : 613.954
ББК 74.100.5 + 51.204.0
Л81

*Схвалено для використання в дошкільних навчальних закладах
Комісією з дошкільної педагогіки та психології Науково-методичної
ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України
(лист ІТЗО від 08.11.2013 р. № 14.1/12-Г-632)*

Рецензенти:

Г. В. Беленька – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної освіти, заступник директора з наукової роботи Педагогічного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Л. О. Калмикова – доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки і методики дошкільної освіти ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”;

О. І. Курок – доктор історичних наук, кандидат педагогічних наук, ректор, завідувач кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

Л. М. Томенко – завідувач дошкільного навчального закладу № 10 “Любавонька” м. Переяслав-Хмельницький (“Опорного закладу” Київської області), заслужений працівник освіти України.

Лохвицька Л. В.

Л81 Програма з основ здоров’я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку “Про себе треба знати, про себе треба дбати” / Л. В. Лохвицька. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 120 с.

ISBN 978-966-634-757-5

Парціальна програма “Про себе треба знати, про себе треба дбати” упорядкована відповідно до вимог Державного стандарту дошкільної освіти України (нової редакції Базового компонента дошкільної освіти, 2012). Програма поглиблено висвітлює змістові компоненти “Про здоров’я” та “Безпека життєдіяльності” освітньої лінії інваріантної складової “Особистість дитини”.

Для використання в дошкільних навчальних закладах та альтернативних формах дошкільної освіти як варіативної програми.

УДК 373.2.016 : 613.954
ББК 74.100.5 + 51.204.0

ЗМІСТ

Передслово	4
Пояснювальна записка	8
Зміст програми “Про себе треба знати, про себе треба дбати”	26
<i>Молодший дошкільний вік (четвертий рік життя)</i>	26
Розділ “Власне тіло я вивчаю і його оберігаю”	26
Розділ “З чистотою назавжди буду я рости”	27
Розділ “Хворобам запобігаю і здоров’я маю”	28
Розділ “Сонце, повітря, вода – мої супутники життя”	30
Розділ “Здоров’я плекати допомагають мама й тато”	31
Розділ “Вдома і в садку за розпорядком я живу”	33
Розділ “Я в гармонії зростаю й безпеки уникаю”	34
<i>Середній дошкільний вік (п’ятий рік життя)</i>	36
Розділ “Власне тіло я вивчаю і його оберігаю”	36
Розділ “З чистотою назавжди буду я рости”	37
Розділ “Хворобам запобігаю і здоров’я маю”	38
Розділ “Сонце, повітря, вода – мої супутники життя”	40
Розділ “Здоров’я плекати допомагають мама й тато”	41
Розділ “Вдома і в садку за розпорядком я живу”	42
Розділ “Я в гармонії зростаю й безпеки уникаю”	43
<i>Старший дошкільний вік (шостий рік життя)</i>	45
Розділ “Власне тіло я вивчаю і його оберігаю”	45
Розділ “З чистотою назавжди буду я рости”	46
Розділ “Хворобам запобігаю і здоров’я маю”	47
Розділ “Сонце, повітря, вода – мої супутники життя”	49
Розділ “Здоров’я плекати допомагають мама й тато”	50
Розділ “Вдома і в садку за розпорядком я живу”	51
Розділ “Я в гармонії зростаю й безпеки уникаю”	52
Засоби реалізації програмових завдань	54
Дитина й батьки (методичні поради членам родини)	54
Дитина й вихователь (методичні поради педагогам дошкільних навчальних закладів)	67
Додаток	
Орієнтовний перелік творів дитячої художньої літератури....	83
Прикінцеві положення	107
Список використаних джерел	116

ПЕРЕДСЛОВО

Правила безпеки знай і здоров'я зберігай!

На сучасному етапі розвитку суспільства проблему охорони здоров'я і безпеки життєдіяльності розглядають як одну з базових. Сутність її полягає у забезпеченні гарантованого захисту життя та збереженні здоров'я кожного громадянина. Передовсім головним адресатом є дитина, а держава створює відповідні умови для її повноцінного зростання. Саме тому найважливіше завдання дошкільної освіти сьогодні – це визнання пріоритету охорони життя, збереження, зміцнення і формування фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я, стимулювання виникнення адекватних реакцій на різноманітні чинники ризику.

Дбати про життєбезпеку дітей, прищеплювати навички здорового способу життя, навчати правильно поводитися в екстремальних ситуаціях – актуальна вимога для всіх дорослих, оскільки розбудова держави, її дальший розвиток прямо залежать від здоров'я молодого покоління. Батьків та педагогів хвилює питання, як зміцнити здоров'я дітей, як виховати в них потребу цінувати власне життя, як задовольнити їхню особисту безпеку, як прищепити навички дій в умовах надзвичайних ситуацій. Потік різноманітної інформації та практичних порад надто великий і часто-густо безрезультатний, оскільки, крім думок, потрібні реальні дії, щоденна праця батьків, вихователів і самих дітей, спрямована на зміцнення здоров'я та безпеку їхньої життєдіяльності.

Щоб досягти бажаних результатів, реалізація зазначеного має відбуватися інтегровано, оскільки неможливо відділити один освітній напрям від іншого та обмежитися ізольованим змістовим наповненням. Ця вимога передбачає планування і здійснення освітнього процесу в такий спосіб, щоб домінуючими були оздоровчі завдання, а здоров'я становило якісну передумову безпеки життєдіяльності дошкільників.

Слова “життя” і “здоров'я” супроводжують дитину з часу її народження. Для того щоб навчитися берегти власне здоров'я, а відтак і життя, треба багато знати про самих себе, про стан свого організму, вплив на нього небезпечних і шкідливих чинників як зовнішніх, так і внутрішніх, здійснювати профілактичні заходи. Дошкільники ще

з раннього віку оволодівають певним обсягом стихійних знань про здоров'я та безпечне поводження в навколишньому, їх цікавить власний організм, вони намагаються дослідити все навколо, несподівано для себе роблять відкриття, наслідуючи дорослих, доглядаючи власне тіло. Дитина починає зацікавлено пізнавати довколишній світ. Що таке мило, зубна паста, що з ними потрібно робити? А також пізнає себе. Для чого вони, ці допитливі оченята? Цікаво знати, що будемо їсти на сніданок. Найпершим про це дізнався носик, який почув запах, що доносився з кухні. Так буде завжди, якщо носик “дружитиме” з носовичком. До речі, а навіщо треба їсти? Щоб добре жити, вирости сильною і здоровою людиною. Отже, треба їсти з апетитом корисну їжу й обов'язково подякувати. Бо добрі слова – це також здоров'я і добробут. Дитині хочеться дізнатися, чому дівчатка носять бантики, а дідусь – окуляри. Для чого треба вчасно лягати спати, засмагати, ходити босоніж, обливатися водою? Що треба робити в разі, коли турбує біль? Як позбутися різних недуг і бути завжди здоровим? Чому треба бути завжди обачним, користуючись речами і побутовими приладами, вміти орієнтуватися і швидко реагувати в екстремальних ситуаціях? Щоб дитина знала, що таке здоров'я і безпека життя, що впливає на нього, що для нього корисне, а що – шкідливе, як зберегти життя і зміцнити своє здоров'я та здоров'я інших людей, мають ретельно подбати дорослі (батьки й педагоги). Головне – правильно дібрати потрібну інформацію для дітей: вона має бути наукова, доступна для сприймання дошкільниками, зорієнтована на формування в них практичних навичок дбайливого ставлення до власного здоров'я і безпеки життя, спиратися на традиції українського народу в дотриманні норм та правил поведінки у збереженні та зміцненні здоров'я, а також відповідати вимогам Державного стандарту дошкільної освіти. Ось чому надання дітям знань про здоров'я та безпеку життєдіяльності є необхідним і важливим завданням кожного дошкільного навчального закладу і родин.

Цілеспрямована педагогічна робота щодо виховання у дітей почуття особистої безпеки, формування елементарних навичок самозахисту в навколишньому середовищі передбачає: ознайомлення з джерелами небезпеки в доквіллі (у природі, поміж людей, серед предметів); з причинами виникнення небезпечних ситуацій; зі шляхами запобігання їм; з негативними наслідками нехтування прави-

лами безпеки. Важливим є навчити дошкільників захистити та врятувати себе, враховуючи їхні вікові можливості. Щоб дитина могла піклуватися про своє здоров'я та здоров'я інших, потрібно виробити в неї свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету здоров'я. Дуже важливо сформувати валеологічний світогляд і мотивацію здорового способу життя. У дошкільників виробиться усвідомлене ставлення до власного здоров'я, коли вони засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, психологією спілкування, гігієною харчування. Ці знання та навички діти поповнюватимуть і вдосконалюватимуть упродовж усього життя.

Виховувати у дитини дошкільного віку навички безпеки життєдіяльності та піклування про здоров'я потрібно з дотриманням міри. Якщо дитину залякувати небезпечним та нездоровим впливом навколишнього середовища через безліч “не чіпай”, “не ходи”, “не роби”, “не можна”, вона втратить відчуття ризику й усвідомлення цінності здоров'я, стане сприймати світ як агресивне оточення, і все життя, врешті-решт, витратить на боротьбу з ним.

Враховуючи актуальність соціальних запитів, а також недостатню розробленість цієї проблеми, метою наших наукових пошуків було теоретичне обґрунтування, структурування, визначення обсягу і змісту програмових завдань про основи здоров'я та безпеку життєдіяльності для дітей дошкільного віку. Також у програмі схарактеризовано основні види дитячої діяльності та форми її організації, у ході якої вони отримують інформацію про власний організм і основні рекомендації щодо догляду за тілом, розкрито шляхи, засоби та умови забезпечення повноцінного валеологічного виховання, формування навичок здорового способу життя, профілактики впливу небезпечних і шкідливих чинників, вироблення схеми дій в умовах надзвичайних ситуацій. Використання цієї розробки як парціальної (тематичної) програми щодо цілісного системного підходу з питання надання дітям знань про основи здоров'я та безпеку життєдіяльності, їх розвиток і виховання, є можливим та необхідним в умовах як суспільної, так і родинної дошкільної освіти чи її альтернативних формах.

Таким чином, сформовані в дітей початкові знання про зміцнення і збереження здоров'я, вміння убезпечити себе стануть регулятором їхньої поведінки у повсякденному житті, а слова: “Попередити, вря-

тувати, допомогти” – їхнім гаслом. Дитина має навчитися поводитися в довкіллі, що не позбавлене небезпечних ризиків, дбати про здоров’я і набути в ньому необхідної життєвої компетенції. Отже, у дошкільному віці потрібно закласти фундамент таких знань і практичних дій про основи здоров’я і життєбезпеку, який стане їхнім власним здобутком і не знеціниться.

Бажаємо успіхів у вихованні здорових, фізично витривалих, психічно загартованих, соціально захищених і духовно багатих маленьких громадян Української Держави.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Здоров'я людини – це запорука її активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку власного творчого потенціалу. Тому формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я молодого покоління, забезпечення його життєдіяльності – одне з основних завдань держави. Передусім, воно актуалізується на рівні дошкільної освіти, оскільки негативний екологічний стан навколишнього середовища, недостатня ефективність системи охорони здоров'я, зниження життєвого рівня більшості родин провокують погіршення стану здоров'я дітей від самого їх народження. Дошкільний вік – важливий період, коли формується особистість і закладаються основи досвіду безпечної життєдіяльності, здорового способу життя. Дошкільники за своїми фізіологічними особливостями не можуть самостійно визначити міру небезпеки, тому на дорослих покладена місія їхнього захисту. Дітям необхідно допомагати уникнути пошкоджень, виховувати звичку правильно користуватися предметами побуту, вчити поводитися у природі, на вулиці, вдома; доцільно прищеплювати навички поведінки в ситуаціях, що можуть супроводжуватися травмами, ознайомлювати з різноманітними небезпеками.

Парадигма сучасної дошкільної освіти яскраво відображена у державних нормативних документах: Базовому компоненті дошкільної освіти (нова редакція) [1], Законі України “Про дошкільну освіту” [27], “Державній цільовій соціальній програмі розвитку дошкільної освіти на період до 2017 року” [7] та ін. Зокрема, дошкільний навчальний заклад “створює безпечні та нешкідливі умови для розвитку, виховання та навчання дітей; формує в дітей гігієнічні навички та основи здорового способу життя, норми безпечної поведінки” [27, с. 5–6]. За Державним стандартом дошкільної освіти, сутність здоров'язбережувальної компетентності дитини дошкільного віку полягає в “обізнаності із будовою тіла, гігієнічними навичками за його доглядом; належністю до певної статі; продуктами харчування; основними показниками власного здоров'я, цінністю здоров'я для людини. Вміння виконувати основні рухи та гімнастичні вправи; застосовувати здобуті знання, вміння і навички щодо збереження здоров'я, не завдаючи шкоди як власному, так і здоров'ю інших лю-

дей. Дотримання правил безпеки життєдіяльності” [1, с. 11]. Основною метою роботи з дошкільниками у цьому напрямі є формування у кожної дитини потреби дбайливого ставлення до власного здоров’я та здоров’я довколишніх, формування навичок охорони здоров’я, безпеки життєдіяльності та їх втілення у повсякденні як базових категорій юної особистості.

Підґрунтям зазначеного вище змісту є визнання провідної ролі дошкільного дитинства у становленні особистості, формуванні у дитини ціннісного ставлення до самої себе, здатності певним чином впливати на умови життєдіяльності, усвідомлювати власне “Я”. Тому на дошкільний навчальний заклад покладається відповідальність за цілеспрямоване стимулювання у дітей ціннісного ставлення до власного здоров’я, систематичний розвиток адекватних реакцій на різноманітні чинники ризику для життя.

Отже, нині доконечною є потреба створення безпечних умов для життєдіяльності дітей, проведення якісного освітнього процесу, пошук оптимальних засобів з метою реалізації завдань охорони і збереження їхнього життя. Відповідно до зазначеного вище окреслюємо такі **основні напрями**:

- оздоровчо-профілактична робота;
- інтеграція завдань валеологічного виховання і безпеки життєдіяльності в педагогічний процес;
- формування спільно з родиною цілісності здоров’я особистості в дошкільному віці.

Мета створення програми – формування у дітей знань про основи здоров’я та безпеку життєдіяльності, вмінь і навичок раціональної поведінки щодо збереження здоров’я, життя та безпеку особистості в середовищі проживання.

Концептуальні засади

Вивчаючи **абетку здоров’я та безпеки життєдіяльності**, дошкільники дізнаються чимало про себе. Важливо забезпечити дітям **здоровий спосіб життя**, створити безпечні валеологічно та екологічно обґрунтовані умови для організації різних видів активності.

Складники комплексного поняття “здоров’я”

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ): “Здоров’я – це стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад”.

Фізичне здоров’я характеризується забезпеченням оптимальних умов для росту та розвитку органів і систем організму дитини.

Соматичне здоров’я визначається через постійний медичний контроль за станом органів і систем організму дитини та їх корекцію природними засобами.

Психічне здоров’я – це психічні особливості, що дозволяють людині бути адекватною й успішно адаптуватися до навколишнього середовища (протилежність психічному здоров’ю – психічні відхилення, психічні розлади та психічні захворювання); створюються умови для забезпечення позитивного стану та активного розвитку інтелектуально-емоційної сфери, створення атмосфери душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінку дитини-дошкільника в соціумі та її успішний інтелектуальний розвиток; це стан рівноваги між особистістю і середовищем, адекватної регуляції поведінки людини, здатності протистояти труднощам без негативних наслідків для її здоров’я. Критерії психічного здоров’я: адекватний віку рівень зрілості пізнавальної, емоційно-чуттєвої та вольової сфер особистості; здатність керувати своєю поведінкою; здатність вибирати життєві цілі та розумно планувати їх досягнення; особистісний та соціальний оптимізм; задоволення від діяльності, особистого й суспільного життя, спілкування, здебільшого стабільний позитивний настрій.

Психологічне здоров’я – оптимальне функціонування всіх психічних структур, необхідних для поточної життєдіяльності, розглядається як система якісних характеристик особистісного розвитку на різних вікових етапах життєдіяльності індивіда, яка розкривається через особливості індивідуально-психологічних властивостей особистості, взаємин із соціумом, процесів саморегуляції й саморозвитку, реалізації актуальних потреб.

Духовне здоров’я виявляється у зв’язках людини з усім світом і виражається у почуттях; визначається як “сукупність характеристик духовного світу особистості, особистісна потреба у засвоєнні системи цінностей та якість мотиваційно-ціннісного ставлення до складових духовної спадщини” [2, с. 69].

Моральне здоров'я розглядається як поетапне формування системи цінностей, напрямів і мотивів діяльності дитини; комплекс характеристик мотиваційної і потребово-інформаційної сфери життєдіяльності, основу якого зумовлює система цінностей, настанов і мотивів поведінки індивіда у суспільстві.

Соціальне здоров'я визначається через адекватне сприймання соціальної дійсності, інтерес до навколишнього світу, як адаптація (рівновага) до фізичного й соціального середовища, здійснюється систематичне навчання способів побудови позитивних і продуктивних узаємин особистості з соціумом, що впливає з цінностей та мотивів поведінки дитини.

Спочатку дошкільникам пропонується дати знання про зовнішній вигляд людини, про наявність, назви і функції зовнішніх органів, ознайомити їх з будовою зовнішніх органів, потім вивчати будову і функції внутрішніх органів та систем. Паралельно дітям подається інформація про режим дня (обґрунтовується доцільність зміни режимних моментів), про правила культурної поведінки під час їжі та в повсякденному житті, про важливий вплив на здоров'я людини природних чинників: сонця, повітря, води. Визначена адаптована для сприймання дітьми інформація про хвороби органів тіла і способи попередження їх, про першу допомогу при пошкодженні органів, методи загартовування організму, про вітаміни і продукти харчування, що поліпшують діяльність органів тіла, про вплив психічного стану на самопочуття людини. Дошкільникам потрібні знання, які допоможуть їм підтримувати власне здоров'я, доглядати за тілом, орієнтуватися у фізіологічних змінах свого організму, тощо. Такі знання мають бути систематизованими, підводити дітей до формування узагальнених уявлень світоглядного характеру.

Складники комплексного поняття “безпека”

Безпека – це поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників (стану, обставин, ситуацій та ін.), які сприяють збереженню здатності дитини повноцінно жити та розвиватися. Відповідно, безпечне середовище означає нормальні умови людини і природного середовища, позбавлені впливу шкідливих чинників. Довкілля є безпечним, якщо воно не загрожує життю і не погіршує стан здоров'я особистості.

Безпека життєдіяльності – це захист здоров'я та життя людини і середовища, її проживання від небезпек.

Фізична безпека – дотримання дитиною правил поведінки з вогнем, на вулиці, на воді, з небезпечними речовинами, речами у побуті, з тваринами та отруйними рослинами.

Соціальна безпека – налагодження взаємодії дитини з дорослими та однолітками, нормалізація спілкування задля запобігання виникненню конфліктів, стресів, образ, приниження, залякування, покарання, репресій, насилля різного роду тощо.

Психологічна безпека – збереження стабільності самопочуття і повсякденного життя дитини, задоволення особистісних потреб, забезпечення емоційного комфорту, впевненості у благополуччі, відчуття захищеності; відсутність загроз для дитини. О. Кононко зазначає: “Психологічна безпека особистості проявляється у її здатності зберігати стійкість, урівноваженість, хороше самопочуття у соціальному середовищі з психотравмуючими впливами, в опірності деструктивним внутрішнім та зовнішнім загрозам” [15, с. 19].

Ці проблеми розв'язують у таких трьох площинах: ідентифікація небезпеки, тобто розпізнавання небезпеки та її джерел; розробка превентивних заходів; ліквідація можливих наслідків. Таким чином, формула безпеки життєдіяльності має таке тлумачення: передбачати небезпеку, по можливості уникати її, а за потреби – діяти. Безпека життєдіяльності покликана виявляти та ідентифікувати небезпечні та шкідливі чинники, визначати їх безпечний рівень, розробляти методи та засоби захисту від їхньої дії, а також застосовувати засоби для ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій.

Педагогічний процес у дошкільному навчальному закладі, спрямований на формування в дітей основ безпеки життєдіяльності, передбачає розвиток у них свідомого розуміння і ціннісного ставлення до власного життя і здоров'я; надання дітям знань про можливу небезпеку природного і техногенного характеру (цивільна оборона та надзвичайні ситуації); формування поняття про стихійні явища природи, ознайомлення з причиною їх виникнення, характерними ознаками, негативними наслідками (дитина і природа); стимулювання відчуття небезпеки щодо вогню й електричного струму, формування вміння дотримувати правил протипожежної безпеки (пожежна безпека); прищеплення вміння обережно поводитися з ліками та хімічними речовинами (небезпечні предмети в руках дитини); надання дітям знань

про небезпечні для життя людини отруйні рослини (особиста безпека); культивування вміння надавати першу допомогу собі та іншим людям у разі травми, небезпечної ситуації (дитина на вулицях міста); правильно поводитися під час виникнення загрозливих для життя обставин; формування гуманного ставлення до людей, які потрапили в біду; розвиток упевненості в благополуччі; забезпечення гарного самопочуття дитини, зняття соціального напруження (здоров'я дитини, емоції та конфлікти). Перелічені вище напрями роботи полягають у створенні безпечних умов середовища для життєдіяльності дітей; стимулюванні в них умінь передбачати наслідки власних учинків; виробленні в дітей навичок практичних дій під час виникнення надзвичайних ситуацій. Отже, безпека дітей – це основа і частина активної популяризації здоров'я та здорового способу життя.

Специфіка програми

Пропонований матеріал викладено синхронно і його зміст відповідає сучасним вимогам щодо опанування дітьми дошкільного віку питаннями охорони, збереження і зміцнення здоров'я та безпеки життєдіяльності.

Для збагачення уявлень про власне здоров'я дошкільників ознайомлюють з їхнім *організмом*. Важливо навчити дітей дослухатися до його сигналів. Дітям цікаво і доступно усвідомлювати власний образ тіла, його будову, призначення та діяльність органів і систем. Долаючи сходинки пошуку знань, дитина дізнається про безпечні умови росту та розвитку організму.

Важливою є *чистота* – запорака здоров'я. Дошкільник здатний до постійного *дбайливого ставлення до свого тіла*, виконуючи посильні *гігієнічні процедури*, користуючись *гігієнічними засобами*. Водночас у нього формуються навички безпечного поводження з предметами побуту.

У дошкільному віці дитина навчається розпізнати показники *здоров'я* і прояви та причини *хвороби*. Їй цікаво знати, як чинити опір *захворюванню*, до яких *профілактичних засобів* вдаватися. Дошкільник починає усвідомлювати потребу в своєчасному і правильному лікуванні, небезпеку від зловживання медичними препаратами.

Дитина переконується, що стан здоров'я і безпеки життєдіяльності залежить від *природних і соціальних умов*. Вони впливають як пози-

тивно, так і негативно. Сонце, повітря і вода – це природні чинники. Вони сприяють зміцненню здоров'я, та інколи можуть шкодити. Дотримувати норм безпечної поведінки важливо в різних видах діяльності, у спілкуванні з рідними, однолітками та іншими людьми. Необхідно привчати дітей запобігати травматизму (в побуті, природі, громадських місцях). Деякі знання про *безпеку поводження* діти засвоюють і застосовують у різних життєвих ситуаціях (під час перебування на вулиці, на відпочинку тощо).

У дошкільників потрібно виробити позитивне ставлення до власного здоров'я, *здоров'я родини* та здоров'я людей найближчого оточення. Вони мають усвідомити, що здоров'я людини залежить від спадковості, на нього також впливають стан навколишнього середовища, спосіб життя і, частково, медичне обслуговування.

Дитина починає розуміти значення усталеного *розпорядку дня*. Дітям важливо пояснити вплив дотримання режиму сну, харчування, ігор, занять на стан здоров'я. Вони опановують поняття "*культура споживання їжі*" та навчаються дотримувати норм безпечного харчування.

У дошкільному віці дитина здатна схарактеризувати *власний емоційний стан, настрій*. Важливо навчити адекватно реагувати на різні життєві ситуації, стримувати негативні емоції, формувати позитивні взаємини між дітьми. Забезпечувати відчуття *захищеності* та *комфорту*.

Доступними для дошкільників будуть відомості про оздоровчу спрямованість побуту українського народу. Цікаво також для дитини, як оздоровлювались у давнину, яким природним чинникам віддавали перевагу. Допитливо вони сприйматимуть інформацію про українську народну кухню.

Виклад матеріалу здійснено з урахуванням міжрозділових зв'язків (багатофакторно), тобто матеріал подається у перехресному і паралельному вигляді (по горизонталі – за рубриками, по вертикалі – з ускладненням). До прикладу, про поняття "кров" ідеться у розділах "Власне тіло я вивчаю і його оберігаю" та "Хворобам запобігаю і здоров'я маю". Специфікою змісту програми є те, що обсяг змісту роботи з попередньої вікової групи не повторюється в наступній, тобто дорослі (педагоги і батьки) повинні спиратися на попередньо засвоєні знання, сформовані в дітей вміння та навички. Матеріал для

кожної вікової групи подано з поглибленням і ускладненням змісту відповідно до дитячих можливостей. Тому обов'язковим є опанування всього обсягу програми. За формою викладу – це розповідний опис запропонованої освітньої роботи з дошкільниками, яка ґрунтується на врахуванні особистісного підходу до них, зацікавленості дитини, дотриманні міри. Отже, головну ідею цієї програми можна сформулювати так: *“Щоб здоров'я дітям мати та уникнути біди, треба правила ці знати, пам'ятати їх завжди”*.

Оснащення розвивального середовища

Матеріально-технічне забезпечення: територія дошкільного навчального закладу (ландшафтні та архітектурні об'єкти, ігрові майданчики) загалом, у т. ч. сад, город, зимовий сад, фізкультурний майданчик, “екологічна кімната” (кімната природи), екологічна стежина, кімната психологічного розвантаження (кімната психолога), фізкультурна зала, музично-хореографічна зала, тренажерна зала, кімната здоров'я, басейн, фітотівальня, маніпуляційний кабінет, фізіотерапевтичний кабінет. Обладнання приміщень має відповідати санітарним нормам; бути безпечним, надійно закріпленим [8, с. 460–468].

Оздоровче обладнання: інгалятори (галоінгалятори), киснево-синглетна установка (для пиття кисневих коктейлів), тубус-кварц, іонізатори повітря (аеройонізатори), зволожувачі повітря, світильник Чижевського, сольові лампи, кварцові лампи, аромалампи, масажери (вібромасажери), тренажери (у разі потреби, відповідно до освітнього напряму дошкільного навчального закладу).

У **групових кімнатах** специфіка підбору та облаштування предметного-ігрового осередку здоров'я та безпеки полягає в тому, що матеріали динамічно розміщуватимуться в різних осередках активної діяльності дітей та обов'язково з урахуванням правил техніки безпеки, щоб не зашкодити їхньому здоров'ю [23].

В **умивальній кімнаті** шафи (полиці) для зберігання речей особистої гігієни повинні бути міцно закріпленими. Необхідно забезпечувати дітей милом. Раз на тиждень та в міру забруднення замінювати рушнички для витирання рук, обличчя і ніг. Також доцільно, щоб кожна дитина мала свою нішу, де є ляна чи махрова рукавичка, якою обтирають тіло. Зубну щітку, пасту чи порошок, мочалку, гребінець, чашечку для полоскання рота розміщують окремо для кожної дитини.

Заміняють їх залежно від зношування. Бажано, щоб усі ці речі були позначені та підписані іменами дітей.

У *спортивному (фізкультурному) осередку (міні-стадіоні)* зберігають різноманітне гімнастичне обладнання, тренажери, спортивні іграшки, килимки для загартовування. Форму їх і наповнюваність для проведення загартовування і масажування чергують залежно від пори року.

У *художньому* осередку діти за допомогою приладдя для образотворчої діяльності (фарби, олівці, фломастери та інші матеріали) можуть передавати в образній формі (на малюнку) своє ставлення до здоров'я та безпеки життєдіяльності. Під час малювання та інших видів діяльності у такому осередку в дошкільників розвиваються зір, дрібна моторика пальців руки. Малюючи долонями або ступнями ніг, діти розглядають свої відбитки і візерунки, що на шкірі. У співпраці з однолітками діти опановують правила поведінки у навколишньому та з атрибутами образотворчої діяльності.

У *будівельному* осередку, де є різні конструктори та допоміжне обладнання, які обов'язково мають бути безпечними для здоров'я дітей, у дошкільників розвиваються дотикові реакції. Вони визначають форми матеріалів та знаряддя: кубики, циліндри, півкола, піраміди тощо. У них виробляється координація рухів очей і точність дій. Вони вчаться встановлювати і порівнювати розміри та масу, співвідносячи їх, користуючись власними можливостями сильної та слабкої моторики м'язів.

У *господарчому* осередку (приготування їжі: може бути тимчасовим, а не постійно діючим як зазначені вище) є сировинні продукти, що становлять основу їжі, властивості яких досліджують діти, а також кухонне приладдя, яке, безперечно, має бути безпечним у використанні. 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 – поліпшує зір. Діти ознайомлюються з улюбленими місцевими стравами, повсякденними і святковими, їх значенням та впливом на здоров'я. У цьому осередку вони вчаться користуватися ножем та іншими гострими предметами, щоб не поранити шкіру рук чи інші частини тіла. Застерігаються від гарячих предметів чи рідин, щоб не отримати опіків. Визначають смакові якості страв чи продуктів: що їм найбільше смакує. Задля цьо-

го потрібно забезпечити необхідними продуктами для приготування свіжих салатів з овочів чи фруктів в усі пори року. Діти, дотримуючись санітарно-гігієнічних вимог, навчатимуться правил культури поведінки і культури споживання їжі та техніки безпеки.

В *ігровому осередку* розмішують атрибути до сюжетно-рольових ігор: “Аптека”, “Поліклініка”, “Лікарня”, “Дитячий садок”, за допомогою яких дитина відтворюватиме свої знання про здоров’я і необхідність його збереження. Через гру вона вирішуватиме питання психічного та психологічного здоров’я, розв’язуватиме конфлікти і суперечки, забезпечуватиме в такий спосіб психологічну і соціальну безпеку. Діти відтворюють свій життєвий досвід – візит до лікаря, піклування про охайність тощо. В осередку є чоловічий і жіночий одяг для перевдягання, що дасть дітям змогу визначити, люди якої статі мають його носити; лялькова білизна, а також постільна білизна, яку треба періодично змінювати. Використання дитячого посуду сприятиме вправляння дітей у дотриманні правил культури харчування та безпечного поводження в навколишньому середовищі.

В осередку *мови та бібліотечному* розмішують полицки з книжками, портрети дітей і їхніх родин, столик, стільці чи крісла. Усі речі мають бути безпечними у користуванні дітьми. У ньому також мають бути сюжетні картинки із зображенням ситуацій морального змісту. Змінюють картинки періодично, ускладнюючи їх сюжет. Розмішують книжки-малюнки для розфарбовування (наприклад, засобів догляду за тілом), ілюстровані твори художньої літератури, наприклад: К. Чуковський “Мийдодір”, О. Благініна “Оленка маленька” та ін. Також діти виготовляють книжечки про здоров’я та безпеку життєдіяльності.

Математичний осередок уміщує лічильні матеріали, кубики з цифрами, лінійки, навчальні годинники, вимірювальне обладнання та ін. Усе наповнення осередку обов’язково відповідає санітарно-гігієнічним вимогам та нормам техніки безпеки. За допомогою них діти можуть встановлювати час і визначати розпорядок дня, вимірювати свій зріст і вагу, відповідно позначаючи. Вони вчаться лічити кількість предметів, речі, що їх оточують.

У *природознавчому* осередку розмішують приладдя та оснащення для проведення систематичних спостережень за рослинами і тваринами та догляду за ними, здійснення експериментування, календар погоди. Діти, реєструючи погоду, визначають, як їм одягатися на про-

гулянку. Якщо дитина хворіє й залишається вдома, її відсутність позначають на календарі, а потім разом визначають, скільки днів вона була відсутня і що нового в групі відбулося за цей час. Тут є зображення лікарських рослин (узимку). У літній період ефективніше принести живу рослину: ромашку, м'яту, чебрець тощо. З дітьми сільської місцевості доцільно розглянути рослини у природному місці зростання. У цьому осередку дошкільники можуть досліджувати властивості води та її вплив на здоров'я. Утримуючи об'єкт – представника тваринного світу, – діти визначають ритми його життя, зокрема сон, харчування, неспання. Практично переконуються в потребі споживання їжі, води й забезпеченні належних умов життя для здоров'я та повноцінної життєдіяльності.

У *музичному* осередку розміщені різні види дитячих інструментів та музичного обладнання, яке відповідає вимогам і є безпечним для користування. Діяльність у музичному осередку сприяє розвитку рухового апарату та слуху 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.

Осередок *ігор з піском і водою* обладнують столами з ємностями для піску і води, добром природного та допоміжного матеріалу, що відповідає санітарно-гігієнічним вимогам та безпечному користуванню. Це сприяє контактуванню з природними елементами – водою, піском, тирсою, глиною, снігом, кубиками льоду тощо. В такий спосіб опосередковано здійснюється загартовування дитячого організму, дошкільники опановують властивості води і піску, наприклад, під час гасіння вогню (у разі пожежі) тощо.

Осередок *ігор на свіжому повітрі* сприяє використанню іграшок, атрибутів та інших безпечних матеріалів, що розвивають різні частини тіла дитини. Вони мають безпосередній вплив на стан здоров'я дошкільників у комплексі із загартувальними чинниками: сонцем, повітрям, водою, землею. Діти вчаться визначати, як їм одягатися. Вільно обговорюють свої відчуття. Засвоюють, що корисно для здоров'я і життєдіяльності, а що – шкідливо (наприклад, надто швидкий біг).

Динаміка змін в осередках розвивального середовища дошкільного навчального закладу впродовж дня і сезону

Матеріали в осередках змінюються впродовж дня з урахуванням виду занять дітей та основної теми, що вивчається. Це має бути пов'язано з питаннями надання дітям знань про здоров'я та безпечне перебування в навколишньому, а також формування у них навичок збереження і піклування про власну життєдіяльність.

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 розвитку дихальної та червоно-судинної систем проводять більше екскурсій, подорожей. Узимку загартовувальні процедури проводять після обіду, а влітку – до обіду. Діти мають одягатися відповідно до пори року і погоди.

Урахування місцевого (регіонального) компонента та умов сільської і міської місцевості

Залежно від місцевості, в якій розташований дошкільний навчальний заклад, із дітьми можна проводити спеціальні заходи щодо збереження і зміцнення здоров'я та формування навичок безпечного поведіння в навколишньому. Наприклад, реалізуючи парціальну програму, в Західному регіоні України доцільно проводити прогулянки в гори, а в Криму – щоденне купання дітей у відкритих водоймах у теплий період року. Для сільської місцевості на прогулянці характерним буде ходіння босоніж по траві, а також використання деяких нестандартних методів природного загартування (залежно від умов дошкільного дитячого закладу). У містах діти більше перебувають на асфальтованих доріжках, тому для них треба забезпечити достатньо сприятливі умови для нормального розвитку і зміцнення здоров'я, але обов'язково, щоб вони відповідали санітарно-гігієнічним вимогам.

Перелік заходів безпеки для збереження здоров'я дітей:

1. Обладнання в групі повинно бути розміщене так, щоб діти могли вільно переміщатися і не ушкоджуватися.
2. Меблі, іграшки, матеріали не повинні мати гострих країв. Заборонено, щоб діти користувалися зламаними іграшками.
3. Діти не повинні мати доступу до небезпечних для їхнього здоров'я матеріалів, у тому числі й до медичних препаратів.
4. Електророзетки мають бути закритими. Електропроводка – покладжена.

5. Вихователі та помічники вихователів повинні вміти надавати першу медичну допомогу.
6. У груповій кімнаті має бути аптечка для надання 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 дошкільного навчального закладу, які мають медичну картку дитини з реліком її захворювань та рекомендаціями спеціалістів.
9. У разі важкої хвороби дитини чи нещасного випадку вихователі повідомляють батьків, медичну установу для надання термінової медичної кваліфікованої допомоги.

Структура і принципи

Загальна структура програми передбачає інтегроване забезпечення реалізації завдань щодо надання дошкільникам знань та формування вмінь піклуватися про власне здоров'я та здоров'я довколишніх і дотримувати правил безпеки як через діяльність педагогічного персоналу (в умовах перебування дитини в дошкільному навчальному закладі), так і в сімейному колі (з батьками). Програма містить загальну характеристику особливостей організації освітнього процесу, в якій визначено мотивацію отримання дітьми знань про основи здоров'я та безпеку життєдіяльності, обґрунтовано зміст цих знань, процесуальність засвоєння їх дітьми. Подано опис облаштування середовища дошкільного навчального закладу, оснащення осередків (розміщення іграшок, матеріалів та атрибутів валеологічної тематики), які потрібно періодично змінювати. Зазначено необхідність урахування при цьому місцевого (регіонального) компонента.

Викладено **зміст** самої програми “Про себе треба знати, про себе треба дбати” та додатки до неї. Програмовий матеріал розподілений за розділами і рубриками, які логічно та змістовно взаємопов'язані. Він поданий з поступовим ускладненням відповідно до вимог Базового компонента дошкільної освіти (нової редакції) [1, с. 8–11]. Зміст кожного з розділів може вивчатися автономно або паралельно з іншими, що сприятиме системній подачі матеріалу. Пропонований обсяг матеріалу схарактеризовано в семи розділах програми.

Власне тіло я вивчаю і його оберігаю. Для збереження власного здоров'я діти мають *знати свій організм*. У дошкільному віці їх

цікавить власне тіло. Задовольняючи цей інтерес, дитина може доступно з'ясувати, з яких частин воно складається. Це, насамперед, зовнішні частини тіла, а також деякі внутрішні органи. Важливо вміти *дослухатися до сигналів* своїх зовнішніх і внутрішніх органів, дбати про них. Окрім того, виявляється, що всі вони діють як одне ціле, тому кожен орган необхідний для життя. Вивчаючи власне тіло і набуваючи досвіду, дитина звикає *відчувати своє тіло і дбати про нього*. Задля цього варто використовувати різноманітні засоби для фізичного розвитку (вправи, активний руховий режим), *дотримувати безпечно-го поводження* на ігрових, спортивних майданчиках та під час перебування в групі, уникати ушкодження, переохолодження і перегріву тіла.

З чистотою назавжди буду я рости. Дошкільник спроможний навчитися доглядати за своїм тілом, починаючи з найлегшого, що йому вдається, – утримувати в порядку одяг та речі. Виявляється, що *чистота – не лише краса, а й здоров'я*. Він хоче бути чистим і охайним, виконуючи посильні гігієнічні дії. Дошкільники із задоволенням допомагають у цьому й одноліткам. Дітям цікаво буде дізнатись, як здавна український народ дбав про власну чистоту й охайність.

Хворобам запобігаю і здоров'я маю. Уже в дошкільні роки дитина може звично дотримувати доступних способів *запобігання захворюванням*. 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 учинком та захворюванням як *наслідком учинку*. Дітям важливо навчитися *запобігати травматизму*. Вони дізнаються, що перемагають хворобу *ліки* та правила їх вживання. Поступово дошкільники усвідомлюють потребу своєчасного і правильного *лікування*. Їм буде цікаво дізнатися про *народну медицину*.

Сонце, повітря, вода – мої супутники життя. Дитина з власного досвіду переконається в тому, що *стан здоров'я залежить від природних чинників*. Вони зміцнюють організм, якщо правильно їх використовувати. При надмірному або безладному використанні природних засобів можна зашкодити собі. Дошкільникам саме час знати про вплив чистого повітря, води та сонця на організм та *вчитися раціонально ними користуватися для його загартування*, оскільки природні чинники зміцнення здоров'я також інколи можуть шкодити.

Здоров'я плекати допомагають мама й тато. Дітьми найбільше опікується їхня сім'я і родина. І діти, своєю чергою, починають піклуватися про рідних. У них формується певне *ставлення до власного здоров'я та здоров'я членів родини* різних поколінь. Дошкільник визнає свою *належність до певної статі* і розуміє її незмінність. Із прагненням стати дорослим до дитини 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. У родинному колі опановує правила безпечної поведінки вдома, з незнайомцями.

Вдома і в садку за розпорядком я живу. 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 *діти вже потребують певного ритму*, заданого в режимі. Їхній організм мовби 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 впродовж життя. Діти здатні *називати словами основні групи їжі й елементарно визначати її вплив на здоров'я, дотримувати безпеки харчування*. Дізнавшись, що на зміну сну приходить неспання, дошкільники проявляють активність, рухливість, залучають до цього однолітків. Вони здатні усвідомити правила *поводження у громадських місцях*. Проводять під керівництвом дорослого *здоровий і безпечний відпочинок*.

Я в гармонії зростаю й небезпеки уникаю. На прикладах власного життя дитина відчуває *вплив соціальних умов на здоров'я*. Вона здатна визначити причини погіршення свого стану, настрою: негативний учинок, образа, неприємні стосунки тощо. Водночас дошкільник починає елементарно опановувати ази *психологічного здоров'я* – не в гуморі, плаче – болить голова та ін. Адаптуючись до нових умов перебування, приймає *норми і правила поведіння*, дотримуючи їх. Під час спілкування з однолітками проявляє довіру, уникає конфліктів; підтримує емоційний комфорт, проявляє самовладання.

Практичне представлення програмового матеріалу подано за тематичними розділами в таких аспектах (рубриках): *вікові можливості дитини* (інтереси, потреби і досвід дитини, що вона може пізнати емпіричним шляхом самостійно); *завдання освітньої роботи* кожного тематичного блоку програми; *показники компетенції дитини* (основні індикатори зростання особистості, впровадження набутих знань у різні види дитячої діяльності, до яких результатів маємо прагнути). Всі тематичні розділи скомпоновані за віковими категоріями: молодший, середній і старший дошкільний вік.

До кожної з частин програми (тематичних розділів) як *додаток* подано **“Засоби реалізації програмових завдань”** – *методичні поради* щодо змісту і форм організації освітнього процесу в умовах родини і дошкільного навчального закладу: *дитина й батьки* (місце і роль сім’ї в опануванні дітьми програми; якими знаннями можуть озброїти мама, тато, бабуся, дідусь, старші брати й сестри та інші члени без спеціальної підготовки); *дитина й вихователь* (завдання та зміст навчально-виховної роботи, що опановує дитина разом з педагогом), а також *перелік творів художньої літератури*, що укладений за роками життя дітей.

Прикінцеві положення висвітлюють загальні рекомендації щодо ефективної та успішної реалізації змісту програми, очікуваних результатів та здобутків дитини напередодні вступу до школи: обізнаності про збереження і зміцнення як власного здоров’я, так і здоров’я довокولیшніх, а також про особисту безпеку та безпеку інших людей. Подано критерії та показники особистісного зростання задля здійснення моніторингу досягнень дітьми очікуваних результатів.

Основними засадами роботи за програмою, зокрема, є такі: гуманізація, інтегративність, динамічність, неперервність та практична цілеспрямованість.

Освітній процес з формування у дошкільників основ здоров’я та безпеки життєдіяльності доцільно будувати на таких **дидактичних принципах**:

- *науковості* (всі відомості, що їх пропонують дітям дошкільного віку, повинні ґрунтуватися на науковому фактичному матеріалі);
- *доступності* (наукова інформація має бути адаптована до сприймання дітьми дошкільного віку, логічно структурована);

- *наочності* (інформацію, що надається дітям, доцільно супроводжувати демонструванням наочного матеріалу, проведенням дослідів, прикладами з життя дітей, літературних джерел, використанням художнього образного слова тощо);
- *системності* (нові знання повинні ґрунтуватися на загальних знаннях, які вже мають діти, сприяти формуванню в дошкільників уявлень і понять щодо безпеки в навколишньому середовищі);
- *урахування* індивідуальних особливостей дітей (обов'язково враховувати індивідуальні можливості кожної особистості);
- *активності особистості* (теоретичні знання доцільно закріплювати в практичній діяльності, створивши умови для самостійного пошуку дітьми фактичного матеріалу щодо формування основ безпечної поведінки).

Основні завдання, які реалізує Програма*:

(*з урахуванням вимог чинних програм [6], [8], [9], [31])

- Забезпечення охорони життя і зміцнення та збереження здоров'я дітей.
 - Формування у дошкільників уявлення про будову тіла, основне призначення, функції та дію органів, потребу збереження власного здоров'я.
 - Виховання навичок громадської та особистої гігієни.
 - Формування уявлень про ознаки здоров'я і хвороби та шляхи запобігання їй.
 - Культивування бажання до загартовування вдома та в дошкільному навчальному закладі.
 - Підвищення рівня опірності дитячого організму до впливу несприятливих чинників навколишнього середовища.
 - Ознайомлення з правилами безпечної поведінки у доквіллі та в екстрених ситуаціях, розвиток усвідомлення їх дотримання.
 - Пояснення закономірностей вікових змін в організмі, його розвитку, впливу різних чинників на тривалість і якість життя.
 - Формування навичок життєдіяльності за природними ритмами (режимом дня) та основ культури поведінки.
 - Ознайомлення з помічниками і друзями здоров'я – природними і соціальними чинниками, які допомагають, а які можуть і зашкодити життю та здоров'ю.

- Виховання позитивного ставлення до антропометрії, медичних обстежень, профілактичних щеплень.
- Забезпечення стабільності особистісного зростання дітей, їхніх соціальних та індивідуальних потреб, комфортних умов.
- Розвиток доброзичливих взаємин з однолітками у процесі спільної діяльності.
- Формування позитивних емоцій, почуттів, моральних і вольових рис характеру.
- Ознайомлення зі значенням здорового способу життя та формування поведінкових реакцій, спрямованих на безпечне поводження у навколишньому.

Загальні підходи (ключі) до реалізації програми

Формування в дітей обізнаності та практичних навичок про основи здоров'я та безпеку життєдіяльності *передбачається у процесі повсякденної освітньої роботи та на окремих заняттях*. Допомагають дітям в опануванні програмового матеріалу дорослі – педагоги, медики, обслуговуючий персонал дошкільного навчального закладу в тісній співдружності з батьками. Всі вони мають бути зразком досконалості, духовної та фізичної гармонії, чітко усвідомлюючи свою належність до виховання здорової нації, здатної до самозахисту в навколишньому середовищі. Шляхи і методи для цього кожному належить обрати свої, найбільш прийнятні для конкретної дитини, її здібностей, потреб, інтересів, але такі, щоб вона водночас і розважалася, і збагачувалася знаннями та вміннями дбати про своє здоров'я та безпеку. Для опанування змісту програми доцільним є застосування таких методів: *наочних* (спостереження, досліди, розглядання репродукцій картин, ілюстрацій), *словесних* (бесіди, розповіді, читання художніх творів дитячої літератури), *практично-ігрових* (вправління у догляді за органами тіла, валеохвилинки, дидактичні ігри та вправи тощо). Потрібно практикувати і використання різноманітних форм роботи: розігрування життєвих ситуацій, проведення сюжетно-рольових ігор “Лікарня”, “Сім'я”, занять, екскурсій, валеохвилинок, розваг та ін. Треба доволі виважено подавати дошкільникам окреслену інформацію: доступно для їхнього віку, яка б допомагала з теоретичної площини трансформувати отримані знання для практичного застосування на користь власного здоров'я та безпеки, а також довколишніх.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ
“ПРО СЕБЕ ТРЕБА ЗНАТИ, ПРО СЕБЕ ТРЕБА ДБАТИ”

МОЛОДШИЙ ДОШКІЛЬНИЙ ВІК

(четвертий рік життя)

Розділ “ВЛАСНЕ ТІЛО Я ВИВЧАЮ І ЙОГО ОБЕРІГАЮ”

Вікові можливості дитини

Власне тіло зацікавлює дитину від її народження. З віком вона вільно розрізняє і правильно називає органи й частини свого тіла: очі, язик, губи, зуби, вуха, волосся; голова, шия; тулуб – спина, живіт; руки й ноги з пальцями. Цікавиться їх дією на власному досвіді. Ще до трьох років вона робить “відкриття” – показує, де в неї очі, вуха, ротик, носик, язичок, зубки. Називає свої дії: “Я бачу”, “Я чую”, “Я сказав (-ла)”, “Я повернув (-ла) голову” тощо. Має елементарні уявлення, для чого потрібна голова. Намагається все спробувати на смак, беручи до рота. Часто дітлахи люблять запихати в носа і вуха різні дрібні предмети – кульки, горошинки, – “щоб не чути”. Перевіряють можливості власного голосу, зору, слуху, нюху, смаку: “Чую – не чую”, “Бачу – не бачу”, “Можу гучніше крикнути, ніж ти”. Діти цікавляться своїм волоссям. Воно росте на голові, буває різного кольору. За довжиною часто визначають, хто ти – хлопчик чи дівчинка. Цікавляться частинами голови інших: “А які в тебе вуха, очі?”, “Чому в тебе таке волосся?” тощо. Деякі діти мають звичку тривалий час грати в комп’ютерні ігри чи переглядати телепередачі.

Завдання освітньої роботи

Засвоїти з дітьми поняття про голову як частину тіла (вигляд, призначення, догляд), її зовнішню будову (волосся, вуха, очі, брови, ніс, ніздрі, губи, язик, зуби тощо), функціональні можливості (голова – повертається, очі – бачать, рухаються, рот – відкривається й закривається, говорить і жує). Пояснити, що за зовнішніми ознаками голови: формою обличчя, кольором і формою очей, формою носа, рота, розмахом брів – діти схожі на членів своєї родини. Закріплювати знання про основні прояви органів чуття: очі – бачать, вуха – чують, ніс – відчуває запахи, язик – смак. Навчати дітей доглядати за частинами голови, дбати про їх неушкодженість, виконувати захисні дії

(моргання очима, прикривання рота тощо). Пояснити потребу дотримання оптимальних медико-санітарних вимог: для збереження очей режим перегляду телепередач і перебування за комп'ютером, для збереження слуху – висота гучності звуків тощо. Навчити дітей робити точковий масаж носа для поліпшення дихання і профілактики захворювань.

Показники компетенції дитини

Користується “розвідниками” (аналізаторами) свого тіла: зором, слухом, нюхом, смаком. Любить колір своїх очей. Знає, для чого вони потрібні. Вчасно прикриває їх віями, долонями, хусточкою від різкого світла чи небезпеки. З насолодою вдихає свіже повітря, приємні запахи. Загуляє ніс від неприємних запахів, уникає їх. Знає, які форми носик – рівенький, кирпатий. Їсть різні страви, розрізняє і називає їхній смак: солодке, гірке, солоне, кисле. Перевіряє страву нюхом, на смак, за зовнішнім виглядом. Вправно дослухається до різноманітних звуків – тихих, спокійних, мелодійних тощо. Оберігає вуха від гучних звуків, прикриваючи їх руками. Охоче слухає музику, співає, із задоволенням грає у дидактичні ігри “Впізнай по голосу”, “Впізнай на смак”, “Чим ми бачимо?”, “Як ми дихаємо?” Знає призначення і важливість різних частин голови, оберігає її від пошкодження. Визначає значення голови як основної частини тіла, бо вона думає і керує організмом людини. Цікавиться, скільки часу можна перебувати за комп'ютером чи телевізором і намагається самостійно його регулювати.

Розділ “З ЧИСТОТОЮ НАЗАВЖДИ БУДУ Я РОСТИ”

Вікові можливості дитини

Дитина помічає, що забруднилася. Як уміє, доглядає власне тіло. Самотужки прагне позбутися бруду або просить допомоги. Миє руки, вмивається. Відчуває незручність від брудного, забитого слизом носа. З цікавістю досліджує властивості мила. Може довго гратися мильними бульбашками. Незграбно витирається рушником. Уміє користуватися туалетом. Намагається бути охайною. Самостійно чи з допомогою дорослих позбувається неохайності у зовнішньому вигляді. Користується серветкою, носовичком. Часто перепитує: “Навіщо треба митися?” Відчуває приємність від чистоти, неприємність від бру-

ду, неохайності. Деякі діти, помітивши його на собі, плачуть. А коли забруднилися інші, можуть насміхатися, глузувати з них і дразнити.

Завдання освітньої роботи

Продовжувати навчати дітей гігієнічних навичок: самостійно мити руки (у разі потреби заковувати рукави на одязі), обличчя, шию, вуха коловими та поздовжніми рухами, користуючись милом; ретельно витирати руки власним рушничком; своєчасно користуватися туалетом. Привчати їх самостійно у певній послідовності одягатися та роздягатися, утримувати речі в порядку; формувати звичку підтримувати чистоту в навколишньому середовищі, наприклад, заходячи до приміщення, витирати підшви взуття. Спонукаати дітей дотримувати зручних і доцільних прийомів, виконуючи гігієнічні процедури: не розбризкувати воду, не бавитися мийними засобами (милом, гелем) тощо, користуватися носовичком; виховувати охайність.

Показники компетенції дитини

Приємно почувається, коли вмита і має чисті руки. З немитими руками не сідає за стіл, не бере ними їжу. Не дозволяє іншим користуватися своїм рушничком. Чиста й охайна дитина має гарний настрій. Почувається комфортно. Усвідомлює, що чистих, приємних запрошують до ігор, а з брудними – не граються. Насолоджується своєю чистотою, не соромиться себе. Дитина впевнена, що чинить добре, пишається собою: “Я – умиваюся”, “Я – мию руки”. Своєчасно і вміло користується носовичком. Любить слухати твори К. Чуковського “Мийдодір”, “Федорине горе”. Співпереживає персонажам. Ототожнює себе з чепурухами. Обурюється бруднулями, прагне вмити, вичистити їх. Дбає про чистоту інших дітей, друзів, близьких, дорослих. Охоче допомагає. Ділиться милом чи іншими мийними засобами з однолітками. Взувається і роззувається, одягає і скидає кофтинку, штани, сукню, светрик, колготи, шкарпетки, білизну та ін.

Розділ “ХВОРОБАМ ЗАПОБІГАЮ І ЗДОРОВ’Я МАЮ”

Вікові можливості дитини

Дитина знає, що саме може стати причиною захворювання. Розмірковує: “Коли вип’єш холодного соку чи компоту, можеш застудити горло”. Звертає увагу на інших дітей. Якщо легко вдягне-

ний, взутий або розстебнутий у холодну, вітряну, дощову чи морозну погоду, то застудишся – матимеш нежить і кашель. Робить спроби з'ясувати, що в неї болить. Запитує, чи буде приходити лікар, які ліки треба пити. Вередує, коли дають пити гіркі ліки. Деякі діти відмовляються від компресів та інших засобів лікування: полоскання горла тощо. У самостійних іграх сварить іграшку – свою доньку чи сина – за те, що не слухав і застудився. Знаючи, що про хворого всі піклуються, може симулювати, неправдиво кашляти, щоб отримати іграшку чи солодоші. Боїться медичних втручань. Проявляє це відмовою, плачем. Не йде на вмовляння. Деякі діти, знайшовши домашню аптечку, граються ліками.

Завдання освітньої роботи

Навчати дітей розуміти власний стан, орієнтуватися в ознаках здоров'я і хвороби: погіршується самопочуття, зникає апетит, з'являється біль, підвищується температура тіла (тіло стає “гарячим”), хочеться полежати тощо. Пояснити, що про хворобу сигналізують різні частини й органи тіла (на прикладах нежитю, застуди). Засвоїти з дітьми основні правила поведінки під час лікування: дотримання вказівок лікаря і дорослих, своєчасне вживання ліків (сприяти усвідомленню їх безпечного дозування), постільний режим, турбота про хворого тощо. Розповісти про вживання вітамінів для підтримання здоров'я в нормі, запобіжні заходи: уникнення перегрівання чи переохолодження тіла. Привчати дітей до усвідомлення необхідності виконання профілактичних дій: медичних обстежень, щеплень, щоденних полоскань горла, промивань носа різними розчинами (сольовим, трав'яним) та ін. Засвоїти з дітьми значення лікарських рослин як народного засобу лікування. Збагачувати активний словник дітей словами: *лікар, медсестра, лікарня, ліки, аптека* тощо.

Показники компетенції дитини

Знає про необхідність своєчасного і правильного лікування. При застуді (нежитю) самостійно виконує обов'язкові лікувальні заходи. Може парити ноги в теплій воді з гірчицею. Дозволяє ставити собі компреси. При застуді користується часниковим намістом, ароматедальйонами. При запаленні очей промиває їх заваркою чаю. Терпляче виконує процедури полоскання горла та промивання носа бактеріцидними розчинами. Із задоволенням вживає солодкі ліки. Нео-

хоче, але все ж таки п'є і гіркі. Просить зав'язати шарф, щоб не застудити горло і потім не пити несмачні ліки. При чханні чи кашлі прикриває рот носовичком. Відвертається чи відходить у бік від того, хто це робить, незважаючи на інших. Грається в сюжетно-рольову гру “Лікарня”. Ставить хворому термометр. Прописує ліки. Відчуває як власний хворобливий стан, так і помічає його в однолітків. Пропонує полікуватися вдома. Не боїться лікарів і лікарні. Позитивно ставиться до антропометрії, медичних обстежень, профілактичних щеплень. Пояснює роботу медичних працівників для себе та для інших: “До лікаря ідіть ви без вагання. Він лікує будь-яке захворювання”.

Розділ “СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДА – МОЇ СУПУТНИКИ ЖИТТЯ”

Вікові можливості дитини

Дитина дізнається, що здоров'я залежить від багатьох чинників. Чудодійно впливають сонце, повітря, вода. Дитина відчуває радість і задоволення від води, сонця, чистого повітря. Любить засмагати, ходити босоніж тощо. Цікавиться щоденними прогулянками. На свіжому повітрі може бути з ранку до вечора. Довго грається на сонечку, намагається визначити, який одяг і взуття одягати в різну погоду. Влітку цілими днями бігає, стрибає, грається у відповідному одязі та взутті. Досліджує свою шкіру, розглядаючи її. Помічає, що вона стала гладенькою із приємним золотавим відтінком після засмаги або червоною від опіку. Цікавиться, що це таке. Чому він з'явився? Відчуває, що болить. Часом може робити висновки: “Немає сонечка – гратися нецікаво”, тобто настрої і самопочуття залежать від стану природи.

Завдання освітньої роботи

Формувати у дітей поняття про основні чинники розвитку й загартування організму – сонце, повітря, воду. Забезпечувати максимальне перебування дітей на свіжому повітрі в різні пори року, привчати їх до розуміння, як і чому одягаються відповідно до температурного режиму. Закріплювати знання про явища природи: йде дощ, дме вітер, світить сонечко; її стан (холодно, тепло). Пояснити вплив природного доквілля на життєдіяльність і здоров'я людини, дати знання про правила поведінки на природі (у лісі, у лузі, у степу), поінформувати про отруйні рослини, гриби та ягоди, їх небезпеку. Підтримувати

оптимальний повітряний режим у приміщенні (+19–20 °С, сон при температурі у межах +14 °С). Виховувати у дітей любов і бажання до водних загартувальних процедур: обливання тіла, ходьба по вологому килимку, змоченому в сольовому розчині, обливання ніг. Сприяти доцільному перебуванню дітей під сонцем. Пояснити залежність між особистим станом і явищами природи. Дотримувати заходів безпеки під час контактування дітей з природним довкіллям.

Показники компетенції дитини

Одягається відповідно до пори року і погоди. У групі звично носить легкий одяг. У ньому почувається бадьоро, бо звикла до прохолоди. Залюбки перебуває на сонці, засмагає, робить водні процедури, приймає повітряні ванни для задоволення і зміцнення здоров'я. Гуляє на свіжому повітрі, знає правила поведження у природі. Не любить кутатися. Залюбки ходить влітку босоніж по землі й камінню. Уникає наступити на бите скло та інші гострі предмети, що можуть призвести до травм чи інфекційних захворювань шкіри. Знає, що загартований організм не боїться холоду, стійкий до хвороб, зміни температури навколишнього середовища. Заохочує однолітків до виконання загартувальних процедур. Відчуває їх позитивний вплив на здоров'я загалом (позитивні емоції).

Розділ “ЗДОРОВ'Я ПЛЕКАТИ ДОПОМАГАЮТЬ МАМА Й ТАТО”

Вікові можливості дитини

Дитина любить своїх рідних: маму, тата, бабусь, дідусів. Намагається їм не надокучати, проте часто це робить. Цікавиться, чому в них сиве волосся, на шкірі – зморшки, тремтять руки. Замислюється, чи були дідусь, бабуся маленькими. Уявляє їх такої самої зовнішності, але у дитячій подобі. Розглядає з цікавістю фотоальбом. Упізнає рідних. А інколи – ні. Не вірить, що вони були такими. Запитує: “Це ви?”, “Тоді як ви були молодим, то не хворіли?” Цікавиться, чому тепер став хворіти. Чи завжди, як старієш, то хворієш? Хочє знати, що треба робити, щоб бути здоровим і сильним, як тато. Хочє не старіти і не хворіти. Намагається в усьому наслідувати дії старших членів родини, які є для неї взірцем. “Я – так, як тато”, “Я – так, як братик”. Деякі діти можуть сміятися з дій і вад старих людей, коли ті щось ро-

блять повільно і незграбно. Інколи, якщо старі люди не вимовляють якихось звуків, перекривляють, дражнять їх. Проявляють байдужість до старечих захворювань. Хизуються тим, що самі здорові й можуть усе робити швидко, спритно і гарно.

Завдання освітньої роботи

Формувати у дітей елементарні поняття про сім'ю, роль батьків у зміцненні здоров'я. Пояснити дітям на доступному рівні характеристики вікових етапів: діти, дорослі, старі; про біологічну схожість з членами родини, про однотипність і вплив укладу їхнього життя. Розвивати у дітей шанобливе ставлення до близьких та рідних, привчати помічати у них зміни стану здоров'я, проявляти особливу турботу про найменших і найстарших. Розповісти дітям про вплив шкідливих звичок і прагнути до усвідомлення ними потреби їх уникати, а за наявності – до позбавлення. Пояснити правила здорового способу життя. Засвоїти з дітьми норми безпечного поведіння вдома: користування електронагрівальними, газовими приладами і побутовою технікою – вмикають і вимикають їх тільки дорослі члени родини; сірники і запальнички – це не іграшки, вони можуть спричинити пожежу; заборона вступати в контакт з незнайомими людьми тощо.

Показники компетенції дитини

Дитина відчуває, як про її життя і здоров'я піклується вся родина: мама, тато, бабуся, дідусь, братик чи сестричка. Сама дбає про здоров'я. Знає, скільки їй років та необхідні відомості про себе. Має уявлення про культуру родинних взаємин (взаєморозуміння, повага, піклування одне про одного, допомога). У День народження близьких, родичів, членів родини вітає їх, святкує. Найстарші – дідусь і бабуся. Шанобливо і з любов'ю ставиться до них, турбується про їхнє здоров'я. Приділяє немовлятам постійну увагу, наслідуючи батьків та рідних. Окремі діти звично носять окуляри, тому що успадкували вади зору близьких родичів. Не соромиться цієї необхідності. Не насміхається з інших дітей, які носять окуляри. Співчуває їм. Дбає про здоров'я членів родини. Просить їх не палити та не вживати алкоголю. З осудом ставиться до тих, хто випиває. Відмовляється спробувати, тому що воно “гірке й погане”. Підтримує здоров'я сім'ї власною поведінкою – турботою, допомогою, розумінням. Знає, що з часом людина пройде різні вікові етапи. “Буду дорослим”. Поводиться

відповідно до віку. Захищає молодших від образи, турбується про те, щоб вони не завдавали шкоди власному здоров'ю. Співчутливо ставиться до старих. Знає, які дії можуть призвести до трагічних наслідків у разі недотримання правил поведінки в побуті. Має елементарні знання і дотримує початкових норм спілкування з незнайомими.

Розділ “ВДОМА І В САДКУ ЗА РОЗПОРЯДКОМ Я ЖИВУ”

Вікові можливості дитини

Ще з раннього віку дитина привчається жити в певному режимі сну, неспання, годування. Цей природний ритм відображається на її організмі та здоров'ї. Коли вона хоче спати – тре очі. Якщо відчуває голод, то просить їсти. Якщо дитина виспалась і нагодована, то гарно почувається і грається. Її цікавить угамування власних відчуттів: “Коли я буду їсти?” Дитина ще в 3-4 роки тягне будь-що до рота. Мабуть, перевіряє, їстівне воно чи ні і яке на смак. Вибірково ставиться до різних продуктів, страв. Любить спати, коли хочеться, часто всупереч часу, визначеному дорослими. Деякі діти відмовляються від денного сну або не можуть заснути, коли їх вкладають спати. Не поспавши, вередують, конфліктують з однолітками та дорослими. Надокучають дорослим запитанням: “Чому треба спати?” Можуть порівнювати себе з іншими: “І ти будеш спати, і собачка” тощо. Із задоволенням збираються на прогулянку.

Завдання освітньої роботи

Навчати дітей дотримувати встановленого режиму дня. Формувати усвідомлення необхідності і послідовності всіх режимних процесів: сну, неспання (активна діяльність і відпочинок), харчування. Поінформувати дитину про значення і правила сну для розвитку організму та здоров'я: черговість, тривалість. Розповісти про харчування: доцільність і корисність різних страв, споживання рослинної їжі (овочів і фруктів) та її лікувальні властивості; пояснити правила безпеки під час прийому їжі: все, що їмо, повинно бути чистим, їсти лише те, що пропонують дорослі (причому знайомі, а не чужі), дотримувати культури поведінки за столом: не крутитись, їсти із закритим ротом, добре пережовувати, не хапати надто гарячої чи холодної страви, користуватися столовими приборами, серветкою. Пояснити дітям

про неспання як період занять та прогулянок, що сприяє зміцненню здоров'я.

Показники компетенції дитини

З допомогою дорослого звично дотримує режиму дня. Не реагує на його незначні зміни. Добре почувається після нічного і денного сну, тому й розуміє, що сон – друг здорової людини. Бажає солодких сновидінь. Перед сном спокійно дивиться дитячі телепередачі, грається у спокійні ігри, слухає казки, робить гігієнічні процедури. Знає, що перед сном не варто багато бігати, стрибати, галасувати. Розуміє значення слова “подушка” – її кладуть під вушко. Знає, для чого вона, як нею користуватися. У сюжетно-рольовій грі “Сім'я” обов'язково стелить для “ляльки-доньки” постіль і кладе подушку. Дотримує правил культури споживання їжі. Їсть невеликими шматочками, не поспішаючи, не розливаючи рідку страву, добре пережовує. Відламує від скибки хліба шматочок за потребою. Вчасно сповіщає про голод або про відсутність апетиту. Любить перебувати на прогулянці.

Розділ “Я В ГАРМОНІЇ ЗРОСТАЮ Й НЕБЕЗПЕКИ УНИКАЮ”

Вікові можливості дитини

Дитина цікавиться, коли хтось захворів: “Що треба робити?”, “Як можна допомогти?” З цікавістю вона спостерігає за ставленням дорослого до хворого. Намагається сама робити приємне й потрібне, щоб полегшити стан хворого. Часто забуває про те, що не можна кричати, галасувати. Коли щось не подобається – вередує. Інколи ненавмисно може ображати інших своєю поведінкою, не контролює прояви власного психоемоційного напруження. Деякі діти дратують, обзивають однолітків, не розуміючи, що це має негативні наслідки для здоров'я.

Завдання освітньої роботи

Розвивати у дітей доброзичливе ставлення до довколишніх, привчати до виконання правил культурної поведінки. Пробуджувати в них емоційну чуйність на стан близьких і ровесників, бажання допомогти – пожаліти, втішити, сказати добрі слова. Прагнути, щоб діти самостійно повторювали позитивні дії: прояви терпеливості, чуйності, доброзичливості. Поінформувати дітей про вплив настрою

на самопочуття і поведінку: веселий і радісний – сприяє комфортному перебуванню серед однолітків, сумний і агресивний – призводить до конфліктів та сварок, від яких погіршується здоров'я всіх присутніх. Навчати дітей позитивно забарвленому емоційному контактуванню, в процесі спілкування ввести в активний обіг слова: *доброго ранку, доброго дня, доброго вечора, дякую, будь ласка, вибачте* та ін.

Показники компетенції дитини

Проявляє дисциплінованість, ввічливість, чуйність, доброту, чесність – риси вдачі, що гарантують здоров'я. Визнає свою провину, наприклад, коли штовхнув дівчинку, вона впала і поранилася; глузував з неї. Вдається до пояснень, виправдань, вибачень. Розрізняє, що було зроблено навмисно, а що – випадково. Розуміє, що хворі потребують душевної теплоти і ласки, виявляє до них такі почуття. Поводиться спокійно, доброзичливо, не завдаючи шкоди власному здоров'ю та здоров'ю інших. Виявляє показники успішної адаптації до перебування в умовах групи дошкільного навчального закладу (не поводить агресивно, залучається до участі в різних видах діяльності, долає власну невпевненість, здійснює примирення тощо). Проявляє позитивні емоції, спілкуючись з дітьми та дорослими. Має уявлення про зв'язок здоров'я людини з природним і соціальним оточенням.

СЕРЕДНІЙ ДОШКІЛЬНИЙ ВІК (п'ятий рік життя)

Розділ “ВЛАСНЕ ТІЛО Я ВИВЧАЮ І ЙОГО ОБЕРІГАЮ”

Вікові можливості дитини

Дитина цікавиться, чим вкрите її тіло, що таке шкіра. З допитливістю досліджує різні предмети довкілля. Маніпулюючи ними, вивчає, які вони на дотик: гарячі, холодні; тупі, гострі; шершаві, гладенькі; мокрі, сухі. Під час відчуття болю зупиняється, вивчає, що і як його спричинило. Надалі обминає такі предмети, уникає болісних відчуттів, ситуацій. Розглядає свою шкіру і обстежує її, особливо шкіру рук і ніг. Хочє дізнатися, чому шкіра змінює свій зовнішній вигляд. Коли холодно, то з'являється “гусяча шкіра”, бугринки і бігають по спині “мурахи”. Коли спекотно – шкіра гаряча і волога від поту. На неї важко одягнути майку, шкарпетки тощо. Може гратися власною шкірою чи шкірою дорослих, відтягуючи її на згинах пальців. Досліджує предмети за допомогою дотику пучок пальців.

Завдання освітньої роботи

Продовжувати ознайомлювати дітей з частинами тіла; закріпити уявлення про значення різних його частин: руки – виконують різні дії; ноги – йдуть, біжать, стрибають тощо. Засвоїти з дітьми загальні знання про захисну систему тіла – шкіру, її ознаки та життєві функції (захист, виділення, дихання), вигляд, що може свідчити про самопочуття і стан здоров'я людини. Ознайомити з проявами відчуттів шкіри: дотик і температура. Пояснити дітям про індивідуальність шкіри кожного (колір, відбитки візерунків руки, реакція на фізичний тиск, перенесення холоду чи спеки тощо). Навчати правил поведження у навколишньому для попередження травматизму й уникнення пошкодження шкірного покриву. Поінформувати дітей про заходи щодо захисту шкіри.

Показники компетенції дитини

Розуміє значення і властивості шкіри, залюбки досліджує її. Часто стоїть біля дзеркала і за власним бажанням, мімікою передає настрій: радість, задоволення – сміхом; здивування, зажуреність, сум – набундюченням. Міміку обличчя регулює, змінюючи положення шкіри:

зморщує, розтягує, надимає. Має знання про функції шкіри та догляд за нею. Захищає шкіру, відставляючи пальці, коли передбачає опік. Якщо холодно – одягає рукавички. Знає, що шкіра відчуває температуру, поверхню предметів і біль. Переконається на власному досвіді, що шкіру треба берегти, бо шрам на шкірі нагадує про поріз, травму. Намагається звертати увагу однолітків на необхідність захисту шкіри. Успішно справляється із завданнями в дидактичних іграх “Упізнай на дотик”, “Чарівна торбинка”, “Заплющ очі”, “Що сховано?”, в яких треба впізнавати предмети на дотик.

Розділ “З ЧИСТОТОЮ НАЗАВЖДИ БУДУ Я РОСТИ”

Вікові можливості дитини

Цікавиться, як дорослі доглядають за своїм тілом, чистять зуби. Вивчає властивості зубної пасти. Спробувавши її на смак, дізнається, що вона не їстівна. Просить дати їй зубну щітку і пасту. Намагається наслідувати дорослих і виконує хаотичні рухи, чистячи зуби. Запитує, для чого треба чистити вуха і сама відповідає: “Щоб краще чути”. Пробоє почистити їх носовичком, пальцем, паличкою. Із задоволенням миє ноги. Радіє, хлюпаючи ними у воді. Хоче дізнатися, як намілюють губку. За все береться сама. Часто не може зробити це досконало, розливає багато води навколо себе. Допитливо спостерігає, як старші виконують гігієнічні процедури. Їй ще не вдається самій вправно витиратися.

Завдання освітньої роботи

Продовжувати формувати у дітей культурно-гігієнічні навички, закріпити вміння самостійно виконувати догляд за зубами: частотність і послідовність процедури, етапність її проведення, різновидність дій чищення, правила полоскання ротової порожнини, зберігання зубної щітки. Засвоїти з дітьми знання про різні види щіточок і, відповідно, їх призначення для виконання побутово-господарчих дій: чищення одягу, взуття, м’яких меблів тощо. Закріпити назви предметів особистої гігієни: мочалка, рушнички (для різних частин тіла), горнятко для полоскання рота та ін. Проводити з дітьми різні гігієнічні процедури, привчаючи їх до самостійності: миття ніг, вух, шиї. Пояснювати необхідність користування індивідуальними предметами

особистої гігієни. Заохочувати дітей до усунення проявів неохайності та забрудненості самотужки. Застерігати дітей використовувати для цього підручні (випадкові) небезпечні предмети.

Показники компетенції дитини

Уміло набирає достатньо зубного порошку чи пасти на щіточку. У грі “Сім’я” в ролі мами чистить лялькам зуби, запитує, чи подобається це їм. Знає і дотримує правил утримання зубів у доброму стані: щоб не зашкодити зубам, намагається не зловживати солодощами; не відкриває кришки зубами; не перекушує нитку; не гризе тверді предмети. Має навички чищення зубів. Бере участь у підготовці води для літнього миття ніг. Носить дитячим відерцем воду у велику посудину, щоб вода нагрівалася на сонечку і була придатна для миття ніг. Охоче миє ноги. Граючи в сюжетно-рольову гру “Лікарня”, перевіряє чистоту вух. Вихваляється: “А в мене – чисті”. Помічає в інших: “Тобі треба помити. Я можу тобі допомогти”. Розповідає одноліткам, що знає і вміє чистити зуби, вуха, мити ноги. Із задоволенням вчить їх. Дотримує порядку і чистоти у своєму зовнішньому вигляді, користується необхідними мийними засобами.

Розділ “ХВОРОБАМ ЗАПОБИГАЮ І ЗДОРОВ’Я МАЮ”

Вікові можливості дитини

Деякі діти намагаються “зчистити” з поверхні своєї шкіри “зайві” частинки. Здирають прищі, нариви, розчухують ранки. Запитують: “Що це в мене таке?”, коли помічають незвичні новоутвори на шкірі. Зацікавлено розповідають, що необережне користування гострими предметами призводить до порізів, на шкіру виступить кров. Цікавляться, чому треба користуватися зеленкою. Знають, що вона пече, тому дмухають на ранку. Можуть відмовлятися від оброблення ушкодженого місця. Досліджують властивості вати, бинта, пластиру. Обстежують вологу підлогу. По ній бігати небезпечно, бо можна послизнутися, впасти і травмуватися. Щоб їх не сварили за це, деякі діти засипають ранки, якщо вони незначні, піском, землею. Реагують сильним плачем на сильні опіки, укуси. Бояться підходити до тих місць, де травмувалися чи поранилися.

Завдання освітньої роботи

Навчати дітей орієнтуватися в показниках своєї шкіри: чи має вона ознаки шкірних хвороб. Поінформувати доступно для дітей про причини виникнення цих хвороб: порізи, укуси комах, подряпини, алергійні реакції, опіки, лишай, дерматит, вітрянка та ін. і шляхи їх попередження. Засвоїти з дітьми правила поведінки в навколишньому: контактування з бездомними тваринами, невідомими (отруйними) рослинами чи ігнорування вказівок дорослих щодо використання різних предметів домашнього вжитку, ухиляння від дотримання норм особистої гігієни або ж недбале їх виконання можуть призвести до різних хвороб. Пояснити дітям про необхідність вчасного сповіщення дорослих про наявність будь-яких видозмін на шкірі та потребу виконання необхідних лікувальних процедур. Спонукаати дітей до активізації словникового запасу такими словами: *рана, бинт, вата, зеленка, йод, мазь, крем* тощо.

Показники компетенції дитини

Передбачає і усвідомлює наслідки власної необережності (під час травматизму): можна пошкодити шкіру випадково, коли швидко бігати, впасти на асфальті, поранити коліно. Зі словами “рана”, “зеленка” пов’язує неприємні відчуття. Застерігає однолітків: “Ти ж знаєш, що не можна швидко бігати?” Почувається погано, коли ушкодила шкіру, соромиться, якщо її побачили в зеленці. У сюжетно-рольовій грі “Поліклініка” з цікавістю і співчуттям лікує хворих, намагається очистити їм рану. Змазує ліками, забинтовує. Позитивно сприймає медичні обстеження, показує тіло й шкіру медсестрі, лікареві. Вміє визначати й називати такі параметри свого здоров’я: зріст, масу тіла, температуру тіла, відсутність больових відчуттів. Дотримує правил поведіння на каруселях, гірці, атракціонах тощо. Помічає зміни на шкірі однолітків від отриманих травм – рани: подряпини, забої, порізи і садна. Запитує, що з ними сталося, чи не боляче їм було. Не боїться зеленки та йоду і не плаче, коли обробляють ранку. В своєму мовленні вживає слова: *мазь, вата, бинт, йод, зеленка*.

Розділ “СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДА – МОЇ СУПУТНИКИ ЖИТТЯ”

Вікові можливості дитини

Дитина любить гуляти в будь-яку погоду: дощову, снігову. Отримує від цього задоволення. Підставляє долоні під сніг чи дощ. Залюбки бігає по калюжах після теплого дощу. У власних спонтанних сюжетно-рольових іграх “кутає” ляльок: “Зав’яжи шарф, щоб не застудитися”, “Не стій біля вікна, щоб не протягнуло”, “Закутайся, щоб не захворіти”, – наслідуючи батьків. Цікавиться, як загартовуються дорослі. Подобається спостерігати, як обливають вони все тіло водою. Хочє спробувати зробити це. Сердиться, коли їй цього не дозволяють. Крадькома від дорослих дитина може довго хлюпатися, обмочивши себе водою з голови до пояса.

Завдання освітньої роботи

Поглибити знання дітей про значення і вплив повітря на стан здоров’я. Поінформувати про вплив санітарного стану приміщення, в якому перебувають люди, на оздоровлення; пояснити причини негативного повітряного режиму: задуха, наявність бруду, завищена температура тощо, які можуть викликати різноманітні захворювання. Повідомити дітей про можливі засоби поліпшення повітряного фону приміщення: систематичне прибирання, провітрювання, зволоження повітря, використання аромамасел. Залучати дітей до посильної участі у прибиранні: витирання пилу, поливання квітів. Забезпечувати їх перебування на свіжому повітрі відповідно до санітарно-гігієнічних норм. Продовжувати навчати загартовувальних процедур: обтиранню та обливанню тіла з дотриманням прийомів і медичних правил їх виконання. Підводити дітей до розуміння значення і впливу сонця як чинника загартування і використання його дозованої дії.

Показники компетенції дитини

Має сформовані навички використання природних чинників в оздоровленні. Усвідомлює вплив санітарного стану приміщення на здоров’я, дбає, як уміє, про його чистоту. Робить прості висновки про повітря: чисте, брудне, духмяне, свіже. Охоче оволодіває простими способами загартовування – вологе обтирання, обливання ніг, тіла. Після обтирання радіє приємному відчуттю тепла. Пропонує одноліткам обтерти по частинах їхнє тіло, допомагає їм у цьому.

Запитає, чи сподобалося їм це робити. Розповідає, що це корисно для їхнього здоров'я, і вони не будуть хворіти. Відтворює загартовувальні процедури в сюжетно-рольовій грі “Дитячий садок”: “Будемо обливатися, щоб не хворіти”, “Треба дихати свіжим повітрям” тощо. Пояснює, що це корисно. Вживає в своєму мовленні звертання: “Сонечко, сонечко, дай нам здоров'ячка: і тату, і мамі, і всім людям на землі”.

Розділ “ЗДОРОВ'Я ПЛЕКАТИ ДОПОМАГАЮТЬ МАМА Й ТАТО”

Вікові можливості дитини

Дитина помічає, що вона росте. Одяг і взуття, що їх вона носила минулого року, стали для неї малими: штанці – короткі, шапка – не налазить. Отже, виросла, стала великою. З цікавістю оглядає інших дітей. Які вони? Яке в них тіло? Запитає: “Чому ти така маленька?”, “Чому в тебе короткі руки, ноги?”, “Коли я виросту, яким (якою) стану?”, “Яким (якою) я буду на зріст?”, “Чи зможу я дістати до верхньої полиці шафи?” тощо. Міряться зростом з однолітками, членами родини. Цікавиться, як зростає, чи прибуває від цього здоров'я. Хочє дізнатися, скільки важить, який зріст. Чому так відбувається? Як швидше вирости, щоб бути великим, сильним і здоровим? Обирає для себе взірці для наслідування. Болісно реагує на сварки між батьками.

Завдання освітньої роботи

Продовжувати ознайомлювати дітей з особливостями зростання організму: з віком відбуваються зміни в показниках маси, зросту, довжини кінцівок тіла та ін. Поінформувати про відмінність антропометричних даних для дівчаток і хлопчиків, спонукати до усвідомлення статевої належності. Привчати дітей орієнтуватися в ознаках своєї статевої належності, сприяти формуванню поваги до представників іншої статі. На позитивних прикладах сімейного укладу життя закріплювати уявлення по культуру гендерних родинних стосунків (взаєморозуміння, пошана, піклування одне про одного, допомога). Навчати дітей давати оцінку поведінці довколишніх й оцінювати власну відповідно до засвоєних норм збереження та зміцнення здоров'я і правил безпечного поводження у навколишньому.

Показники компетенції дитини

Дитина з антропометричних обстежень у дитячому садку дізнається, як змінюються її зріст, маса, об'єм голови та грудної клітки. Порівнює себе з однолітками: хто більший, а хто менший. Визначає, що саме може впливати на вагу, довжину тіла, розміри голови, тулуба та ін. Пов'язує розміри з власним здоров'ям. Радіє, що збільшується тіло. Бере приклад з високих, міцних людей. Знає, що зашкодити розвитку і здоров'ю може паління, вживання алкоголю. Не хоче бути у приміщенні, де палили цигарки, виходить з нього. Називає і розрізняє основні ознаки чоловічого та жіночого тіла. Здійснює свою статеву належність і визначає соціальні ролі. З повагою ставиться до дітей протилежної статі, виявляючи це в ігровій діяльності і під час спілкування з ними. Має приклад для наслідування: “Хочу бути схожою (схожим) на... Він (вона) гарний і здоровий”.

Розділ “ВДОМА І В САДКУ ЗА РОЗПОРЯДКОМ Я ЖИВУ”

Вікові можливості дитини

Дитина вже знає, що впродовж дня вона їсть декілька разів. Має улюблені страви. Від дечого відмовляється. Розрізняє смачну і несмачну їжу. Повідомляє про відчуття голоду й ситості: “Хочу їсти”, “Наїлася”. Цікавиться, чому іноді болить живіт. Самостійно споживає їжу. Користується ложкою. Їсть рідку страву з хлібом. Поївши, може гратися ложкою. Просить солодощі, фрукти. Називає сік, молоко, чай. Відзначає, коли в сім'ї щоденна їжа, а коли – святкова. Цікавиться, що буде їсти на сніданок, обід, полуденок, вечерю. Чи можна приготувати суп із цукерок? У грі готує їжу для ляльок, наслідуючи батьків. Хочє брати участь у приготуванні їжі для сім'ї. Допитується: “Що це?”, “Як споживати?”, “Для чого треба їсти?” тощо.

Завдання освітньої роботи

Розширювати і поглиблювати знання дітей про харчування як чинник росту і розвитку організму. Поінформувати про залежність стану здоров'я людини від продуктів харчування, страви, яку вона споживає, користь і шкоду, що може завдавати їжа. Навчати дітей вирізняти і називати основні групи продуктів харчування: рослинна їжа – овочі і фрукти, хлібобулочні вироби, молочні продукти, м'ясо, риба,

солодощі тощо. Розповіді про значення питної води для здоров'я і вплив різних напоїв: сік, морс, чай – мають позитивну дію, а солодкі і шипучі – негативну. Сприяти розвитку у дітей усвідомлення про недопустимість переїдання. Культивувати поняття “культура споживання їжі”, уточнити правила поведінки за столом. Привчати до безпечного споживання їжі, щоб уникнути розладів і отруєнь під час харчування.

Показники компетенції дитини

Природно й охоче дотримує правил харчування: що й коли їсти, від чого утриматися. Знає, що шоколад, кока-кола, тістечка тощо у великій кількості шкодять здоров'ю. Розуміє, що і як треба їсти, для чого. “Активне жування – зубам тренування”. Під час контролю з боку дорослого і самостійно дотримує основних вимог гігієни харчування. Називає страви, які споживає. Вміло користується столовими приборами (ложкою, виделкою). Пережовує їжу із закритим ротом. Після споживання їжі ставить стілець на місце і дякує. Нагадує про це одноліткам. Цінує працю, вкладену в приготування смачної, поживної та естетично привабливої страви, – з'їдає все із задоволенням. Радо бере участь у приготуванні страви, коли її залучають до цього процесу. Розповідає дітям, що вона (він) їла (їв), яка ця їжа і як впливає на стан здоров'я: “Чай з малиною лікує застуду”, “Якщо з'їсти багато солодощів – болітиме живіт”. Розуміє потребу вживання питної води: “Чиста вода потрібна всім”.

Розділ “Я В ГАРМОНІЇ ЗРОСТАЮ Й НЕБЕЗПЕКИ УНИКАЮ”

Вікові можливості дитини

Наслідуючи дорослих, дитина говорить тихенько, щоб не турбувати інших. Вона охоче допомагає доглядати за хворими, подає ліки. Любить, коли шанобливо і лагідно звертаються до неї по допомогу. Отримує від цього задоволення. У неї поліпшується настрій. Просить відповісти, чи не шкода бабусю, яка захворіла. Розповідає, як шкодує за тим, що сталося. Любить, наприклад, бабусю і хоче, щоб вона якнайшвидше одужала. Говорить їй приємні та лагідні слова. Бажає їй швидкого одужання. Інколи діти не проявляють співчуття, а навпаки.

Завдання освітньої роботи

Закріплювати дитячу обізнаність про те, що на здоров'я впливають ставлення та спілкування. Навчати дітей керувати емоційними реакціями, прищеплювати навички доброзичливості, співчуття, прихильності, довіри і симпатії. Поінформувати, що добре, лагідне слово може виліковувати людину. Активізувати словниковий запас дітей “чарівними словами” і викликати бажання говорити їх друзям, близьким та знайомим людям. Формувати здорові взаємини між дітьми та дорослими. Спонукаати до прояву чуйності, розв’язання конфліктів і спірних питань мирним шляхом. Забезпечувати відчуття захищеності та комфорту.

Показники компетенції дитини

Вдається до добрих і лагідних слів, коли бачить тих, які потребують співчуття. У повсякденному житті дитина проявляє чуйність до слабких, співчуває хворим, інвалідам. Запитує в дорослих чи однолітків після перенесеного ними захворювання: “Ти вже не хворий? Тобі вже ліпше?” У сюжетно-рольовій грі “Поліклініка” співчутливо звертається до своїх пацієнтів, запитуючи їх: “Як почуваетесь?”, “Що у вас болить?” Звертається до однолітків: “Чому ти не поцікавився, чи хворіє Катруся?”, “Коли вона одужає, то прийде у дитячий садок?” У своєму мовленні вживає привітні слова. Проявляє вміння укладати угоду, шукати компромісних рішень під час спілкування. Підтримує добрі взаємини з дітьми і дорослими зі свого оточення, інколи йде на контакт з чужими людьми, але остереігається їх.

СТАРШИЙ ДОШКІЛЬНИЙ ВІК

(шостий рік життя)

Розділ “ВЛАСНЕ ТІЛО Я ВИВЧАЮ І ЙОГО ОБЕРІГАЮ”

Вікові можливості дитини

Дитині цікаво дізнатися, як влаштоване її тіло всередині. Наслідуючи дорослих, вона називає внутрішні органи тіла: серце, печінка, нирки. Проте вона не уявляє їх і доволі часто не розуміє значення. Намагається задовольнити інтерес, ставлячи запитання: “Що це?”, “Навіщо потрібне?”, “Чи і в мене є серце?”, “Чи є воно у всіх людей?” Після споживання їжі показує, як “виріс” живіт. Коли бачить поранення, порізи, то запитує у старших: “Що таке кров?”, “Де вона береться?” Дитина хоче дізнатися, чи її тіло таке саме, як у всіх людей, чи відрізняється за зовнішнім виглядом і внутрішніми органами, чому дітей поділяють на дівчаток і хлопчиків. Дитина прагне це з’ясувати ще до трьох років. Може заявити про свою стать відмовою одягатися: “Не буду. Це – дівчаче (хлопчаче)”. Сердиться, коли її (його) неправильно називають. Намагається відразу виправити: “Ні. Я – хлопчик” чи “Ні. Я – дівчинка”. Допитливо сприймає інформацію про статеві органи. Ставить запитання, щоб дізнатися, як влаштоване тіло людини всередині, вживаючи у своєму мовленні слова: “кістки”, “м’язи”, “суглоби”.

Завдання освітньої роботи

Продовжувати ознайомлювати дітей з основними частинами тіла й основними функціональними можливостями органів та систем організму (дихання, травлення, кровообігу, виділення, опорно-руховий апарат). Засвоїти з дітьми їх призначення та потребу в дотриманні правил їх захисту. Формувати навички догляду за власним тілом і виконання профілактичних заходів щодо збереження та зміцнення здоров’я (правильне дихання, споживання їжі, тренування серця тощо). Поінформувати дітей про основи безпечного поводження під час користування незнайомими предметами, що можуть спричинити поранення і викликати негативні наслідки (категорична заборона брати до рук знайдені шприци, яскраві предмети, що можуть бути отруйними і вибуховими). Розвивати усвідомлення важливості дбайливого ставлення до свого тіла.

Показники компетенції дитини

Усвідомлює, що тіло існує як одне ціле. Знає вірші, потішки, загадки про частини тіла і використовує їх у своєму мовленні. Виконує вказівки лікаря: “Дихати – не дихати”. Розуміє, що перевіряють її дихання і легені. Не переїдає, коли відчуває ситість. Знає, де розмішене серце. Уповільнює біг, коли відчуває, що “серце пришвидшено б’ється”. Переконає в цьому й своїх однолітків: “У тебе також є серце. Послухай, як воно б’ється”. У разі порізів, носової кровотечі відразу повідомляє: “Тече кров”, просить зупинити її. Помічає кров в інших дітей і дорослих. Вказує на необхідність її зупинити і може надати першу допомогу. Зміцнює опорно-руховий апарат завдяки виконанню вправ. Відрізняє хлопчиків від дівчаток. Розуміє свою належність до певної статі. Соромиться показувати чи дивитися на органи виділення чи статі. Відповідно до статі розподіляє ролі в іграх, під час виконання трудових доручень. Зосереджує увагу на своїй статі. “Я – хлопчик. Мені не треба зав’язувати бантики”, “Хлопчики не носять спідничок”, “Коли я виросту – буду чоловіком” або “Я рада, що я дівчинка. Коли я виросту – стану жінкою”. Гуртуються у групки і вибирають товаришів переважно серед своєї статі.

Розділ “З ЧИСТОТОЮ НАЗАВЖДИ БУДУ Я РОСТИ”

Вікові можливості дитини

Дитина залюбки перевдягається. Проте може одягнути білизну навиворіт або спинкою наперед. Однак вона задоволена, що одягнула чисті речі. Цікавиться, як піниться шампунь, чи можна ним вимити все тіло, а не лише голову. Дбаючи про своє волосся, причісується, як може. Дозволяє підстригати себе. Любить розглядати себе оновленою. Побачивши довгі нігті, дивується. Любить фарбувати їх. Деякі діти відкушують свої нігті, коли ті відростають. Просять дати пилочку для нігтів, наслідуючи дорослих. Запитують: “Що це?” і “Для чого це потрібно?” Маючи доступ до ножиць, можуть себе власноруч стригти. Зазвичай зістригають волосся спереду. Можуть постригти ляльку, за відсутності дорослого – шерсть домашніх тварин (котів чи собак). Радіють з цього.

Завдання освітньої роботи

Закріпити наявні у дітей уміння культурно-гігієнічного догляду за тілом та окремими його частинами: обличчям, руками, ногами, волоссям, нігтями, вухами, ротовою порожниною, органами виділення. Навчати доглядати за волоссям і нігтями. Поглиблювати знання про предмети особистої гігієни (рушник, зубна щітка, гребінець, носовичок), їх використання і утримання в чистоті та про засоби догляду: мило, шампунь, гель (мус) для купання, зубна паста (порошок), манікюрні ножиці тощо і безпечно їх використання. Продовжувати вчити дотримувати правил гігієни тіла, одягу, взуття, білизни. Розвивати самоконтроль під час виконання правил особистої гігієни. Спонукаати до усвідомлення необхідності підтримувати громадську гігієну (чистота речей у навколишньому).

Показники компетенції дитини

Самостійно підтримує чистоту: вмивається, миється, купається, чистить вуха, зуби, мие волосся. Самостійно вміє одягати білизну. Гидує брудним одягом. Вказує на це іншим. Спокійно та природно ставиться до оголеності – своєї та інших людей під час купання, переодягання, випорожнення тощо. Не має поганих звичок: не смочче пальці, не гризе нігті. Знає, що це негарно і може зашкодити здоров'ю. Охоче дозволяє стригти свої нігті. У сюжетно-рольовій грі “Сім'я”, виконуючи роль мами, здійснює ігрові дії з догляду за нігтями на руках. Користується манікюрними ножицями, пилочкою. У ході гри “Перукарня” створює різні зачіски як лялькам, так і одноліткам. Пропонує їм причесатися. Вказує, щоб для цього несли свої гребінці. Проявляє охайність у зовнішньому вигляді. Дбає про чистоту і порядок навколо себе (утримання іграшок, предметів домашнього вжитку, атрибутики дитячого садка тощо).

Розділ “ХВОРОБАМ ЗАПОБІГАЮ І ЗДОРОВ'Я МАЮ”

Вікові можливості дитини

Дитина, спостерігаючи за довколишніми, робить певні висновки: бувають хворі люди. Це видно з їхнього зовнішнього вигляду: бліді, аж жовті, обличчя; вони виснажені, слабкі, мляві, сумні. Інші люди зовні нічим не відрізняються від здорових, а виявляється, що вони

хворіють. Запитує у дорослих: “Чому деякі хворі лежать у лікарнях, а деякі лікуються вдома?” Дитина прагне дослідити себе самостійно: “Болить усередині”, “Болить живіт”. Цікавиться, що саме заболіло, та турбується, чи всі хвороби виліковуються. Дитина може брати участь у допомозі батькам лікувати когось із членів сім’ї: подати термометр, принести ліки, підтримати, коли бинтують рану чи ставлять компрес. Цікавиться, як лікують хворих. Дитина проявляє радість, коли дізнається про поліпшення стану близьких людей. Інколи може приховувати власний хворобливий стан.

Завдання освітньої роботи

Продовжувати ознайомлювати дітей з ознаками захворювань, що найчастіше трапляються: кашель, підвищення температури тіла, почервоніння очей, біль у животі, нудота тощо. Привчати їх розрізняти відповідні стани і завчасно повідомляти про це дорослих. Пояснити дітям про можливі причини виникнення хвороб: переохолодження, інфікування, недотримання правил гігієни, травмування, харчові отруєння та ін. Формувати у них адекватну реакцію на медичних працівників, поінформувати про те, що лікарі використовують різні інструменти та апаратуру для діагностики стану здоров’я. Навчити дітей викликати швидко медичну допомогу. Спонукати дітей називати параметри здоров’я: відсутність больових відчуттів, гарний настрій. Сприяти усвідомленню дітьми потреби виконувати (під керівництвом дорослого) необхідні лікувальні процедури.

Показники компетенції дитини

Дитина диференціює відповідні стани: розрізняє ознаки здоров’я і хвороби, застерігається від різних її проявів. Щоб не заразитися через брудні руки, мие їх після туалету та перед їдою. Знає, що з брудних рук мікроби через рот потрапляють усередину. Вони живуть і швидко розмножуються в тілі людини. Це спричиняє захворювання. Намагається підтримувати, як може, своє здоров’я у нормі. Мие фрукти та овочі перед споживанням. Гидує брудними. Не їсть зелених ягід та фруктів, уникає контакту з невідомими рослинами та грибами, щоб не отруїтися. Не п’є холодного, дотримує правил безпечного поводження. Відчуває радість від здорового тіла, гарного емоційного самопочуття. Свої знання з цікавістю відтворює у сюжетно-рольовій грі “Лікарня”. Прагне виконувати роль лікаря. Виявляє співчуття і то-

лерантно ставиться до хворих. Допомагає їм, користуючись своїми знаннями та вміннями. Відчуває і вчасно розповідає дорослим про свої больові відчуття. Виконує призначені лікувальні процедури. Вміє за номером 103 сповіщати про потребу медичної допомоги.

Розділ “СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДА – МОЇ СУПУТНИКИ ЖИТТЯ”

Вікові можливості дитини

Дітям подобається ходити по калюжах, бігати під теплим літнім дощем. Не всі полюбляють одягати панамку в літній спекотний день. Допомагають дорослим у пошитті рукавички для обтирання тіла. Хочуть дізнатися, чому саме для цього треба брати старий лляний чи махровий рушничок. Із задоволенням розтирають свою шкіру, бо вже вміють це робити. Дитина хоче навчитися плавати під час купання в басейні або відкритій водоймі: річці, морі. Не хоче виходити з води. Не любить ходити взутою у літній період.

Завдання освітньої роботи

Розширювати, поглиблювати й систематизувати уявлення дітей про значення природи для здоров'я людини. Засвоїти з дітьми знання про вплив води в її різних станах на загартування організму. Поінформувати дітей про корисність купання у дозволених для цього водоймах (у річці, озері, морі) чи в басейні. Привчати дітей дотримувати правил поведінки на воді (без нагляду дорослих не заходити далеко від берега, не пірнати, плавати у захисних засобах тощо), перебування біля водоймищ. Розповісти про можливі негативні наслідки від зловживання купанням – судоми, переохолодження тіла тощо. Пояснити дітям про явища випаровування води (підвищену вологість) і перехід води у твердий стан – лід, їх вплив на організм і безпеку поведінки (під час катання на санчатах, ковзанах). Формувати поняття про стихійні явища природи (повінь, гроза, град, ожеледиця тощо), ознайомити з їх характерними ознаками, можливими негативними наслідками та правилами поводження при цьому. Розповісти про згубний вплив на організм прямих сонячних променів, що може через тривале перебування спричинити перегрівання (сонячний удар), та заходи безпеки і першої допомоги.

Показники компетенції дитини

Знає і намагається дотримувати правил поведження на воді. Купається в басейні, річці, озері. Любить перебувати у воді. Пропонує дітям зануритися у воду. Розповідає, як це приємно. Вміє одягати гумову шапочку для того, щоб не замочити волосся. Допомогає здійснити це іншим. Сама збирається на прогулянку в погожий день. На запитання: “Де була?” – відповідає, що дихала свіжим повітрям. Орієнтується в показниках природи: чи є прийнятними умови для перебування на повітрі, чи не загоржують вони здоров’ю. Засмагає разом з іншими. Від сильних сонячних променів ховається в тінь, мружить, одягає сонцезахисні окуляри. Застерігає однолітків від сонячних опіків та сильних морозів. Знає, як поводитися на льоду; що на морозі не можна доторкатися до металу. Має уявлення про поведінку під час стихійного лиха. Усвідомлює вплив водних, сонячних та повітряних процедур на стан здоров’я організму.

Розділ “ЗДОРОВ’Я ПЛЕКАТИ ДОПОМАГАЮТЬ МАМА Й ТАТО”

Вікові можливості дитини

Дитина цікавиться дитинчатами тварин: кошенятами, цуценятами. Просить розповісти, як народжується дитина. Запитує, чи у всіх дітей є мами. Обирає найулюбленішу іграшку своєю донькою чи синочком. Ніжно доглядає їх. Цікавиться, чи сама є доброю “мамою”. Піклується про здоров’я іграшкового синочка чи доньки, як це робить мама. Наслідує її у діях чи вчинках, проявляючи турботу: “Ти поїла?”, “У тебе нічого не болить?” Допитливо спостерігає за діями батьків, в усьому наслідуючи їх. Деколи відображає і негативні вчинки.

Завдання освітньої роботи

Формувати в дітей уявлення про спільність дорослих та дітей у сім’ї, про культуру взаємин, емоційний контакт у родині. Закріплювати знання про обов’язки у сім’ї щодо зміцнення і збереження здоров’я всіх її членів. Навчати дітей допомагати батькам, шанувати їх, особливо маму як берегиню домашнього затишку і роду. Пояснити про взаємини, які мають панувати у сім’ї: взаєморозуміння, повага, дружба, турбота про здоров’я кожного. Розкрити згубну дію шкідливих звичок. Переконувати дітей у наслідуванні позитивної поведінки старших.

Показники компетенції дитини

Знає, що мама і тато не палять, не зловживають спиртним. Мама готується народити братика чи сестричку. Нетерпляче очікує малечі. Намагається не вередувати, щоб не турбувати маму. Грає в сюжетно-рольову гру “Сім’я”, “Дочки-матері”, беручи на себе ролі батьків. Турбується про самопочуття мами, чи нічого в неї не болить. Знає, що материнські руки, очі, ласка здолають всі її недуги і переможуть будь-яку хворобу. Любить своїх батьків. Допомагає їм. Піклується про них. Болісно переносить розлуку з ними. Робить їм приємне. Запитує про здоров’я.

Розділ “ВДОМА І В САДКУ ЗА РОЗПОРЯДКОМ Я ЖИВУ”

Вікові можливості дитини

Дитина здатна реагувати на зміни в режимі дня. Цікавиться, для чого заводять годинник. Чому ранкову гімнастику треба робити вранці? Може зосереджено займатися одним видом діяльності впродовж 15–20 хв. Хочє дізнатися, чому люди керують своїм часом по-різному, як хочуть. Чи це впливає на їхнє здоров’я? Наприклад, робота в нічну зміну, тривалий період неспання тощо. Проявляють інтерес до різного виду відпочинку: похід на перегляд вистав, у мистецькі центри, на атракціони тощо. Прагнуть з’ясувати, як і чому треба поводитися у відповідних місцях: удома, в дитячому садку, на вулиці, там, де збирається велика кількість людей, та ін.

Завдання освітньої роботи

Розширювати знання дітей про активну діяльність як основну серед ритмів людського життя, що залежить від місця і часу її проведення (ранкові, денні чи вечірні години) та сезонності. Поінформувати про різні чинники забезпечення комфортного періоду неспання: руховий режим, прогулянки. Привчати дітей раціонально розподіляти час і дотримувати правил безпечного поводження у громадських місцях: на вулиці, у парках, на ігрових і спортивних майданчиках, у транспорті тощо; закріпити знання про облаштування та знаки проїжджої частини дороги. Засвоїти з дітьми алгоритм дій про те, що робити, якщо загубився в незнайомому місці (у магазині, на площі та ін.). Уточнити та поглибити обізнаність дітей про поведінку під час відпочинку

на природі та у разі виникнення стихійних явищ. Продовжувати формувати навички особистої безпеки під час користування побутовими предметами і речами вдома та в дошкільному навчальному закладі. Пояснити дітям правила безпечного поводження, можливі дії у разі виникнення біди, заходи допомоги, необхідність виклику відповідних служб порятунку.

Показники компетенції дитини

У дошкільному навчальному закладі дитина постійно перебуває в різних видах діяльності, що забезпечують режим. Залучає до спільних дій чи ігор однолітків. Дотримує встановленого режиму дня. Вразлива до непередбачених режимних процесів. Любить вихідний день. Елементарно може розподілити час. Переживає, якщо не встигає щось зробити за виділений для цього час. Знає, що зміна ритму діяльності може зашкодити здоров'ю. Знає про правила безпечного проведення відпочинку у громадських місцях і прогулянки вдома та в дитячому садку (в побуті, пожежна, у громадських місцях, дорожнього руху, в природі) та запобігає виникненню надзвичайних ситуацій. Розповідає одноліткам, як правильно проводити період неспання (якою діяльністю і як займатися, щоб не трапилося лиха). Знає та може скористатися номером телефону екстрених служб допомоги.

Розділ “Я В ГАРМОНІЇ ЗРОСТАЮ Й НЕБЕЗПЕКИ УНИКАЮ”

Вікові можливості дитини

Дитина здатна переживати різні почуття. Вона називає їх: тривога, радість, страх, подив, обурення, сором, хвилювання, захоплення, горе, образа, нудьга, сміх, страждання, задоволення, заздрість, смуток. Цікавиться своїм станом під час різних переживань. Намагається зрозуміти: “Що добре і що погано?”, “Чому?” Хочє дарувати радість, але їй не завжди це вдається. Деякі діти можуть надмірно проявляти власні почуття й емоції, хизуючись ними перед іншими.

Завдання освітньої роботи

Підтримувати життєрадісний настрій дитини, її врівноваженість, стійкість і впевненість у благополуччі. Поінформувати і навчати дітей адекватно реагувати на різні життєві ситуації, стримувати невдоволення, роздратування, які впливають на психічний розвиток і стан

здоров'я. Попереджати ознаки прояву у дітей негативних емоцій і почуттів: образи, зневаги, приниження, тривоги, що можуть призвести до стресу. Сприяти швидкому подоланню негативних емоцій. Формувати вміння “розряджати” їх різними способами. Стимулювати прояви у дітей позитивного ставлення до себе та довколишніх: доброзичливості, приязності, співчуття, милосердя. Створювати емоційний комфорт і забезпечувати збереження стабільності і гарне самопочуття дітей.

Показники компетенції дитини

Зазвичай дитина перебуває в гарному настрої. У неї переважають позитивні емоції. Вона посміхається, не дратівлива, не плаче. Відчуває прояви поганого настрою, почуттів та емоцій на собі та на дітях і людях, які її оточують. Застерігає від цього інших дітей. Уміє стримувати свої емоції, якщо вони псують настрій, шкодять здоров'ю інших дітей і людей. “Розряджає” свої негативні емоції в іграх, рухах. Із задоволенням грає в гру “Добре чи погано”, виокремлюючи ознаки поведінки, почуття й емоції, їх вплив на здоров'я. Проявляє вольові риси вдачі, прагнення розв'язати конфліктну ситуацію, що виникла, конкретизує свої оцінки.

ЗАСОБИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМОВИХ ЗАВДАНЬ

ДИТИНА Й БАТЬКИ

(методичні поради членам родин)

МОЛОДШИЙ ДОШКІЛЬНИЙ ВІК

(четвертий рік життя)

Розділ “ВЛАСНЕ ТІЛО Я ВИВЧАЮ І ЙОГО ОБЕРІГАЮ”

Для задоволення пізнавальних інтересів своєї дитини про частини тіла, не ухиляйтеся від її запитань. Одягаючи дитину, укладаючи її спати чи купаючи її, завжди називайте частини тіла – це “голівка”, “волоссячко”, “оченята”, “вушка”, “носик”, “ротик”, “зубки”. Не обмежуйте дії дитини, а навпаки, спонукайте її оберігати власне тіло. Наприклад, поморгати, якщо в очко потрапила порошинка чи вія. Нехай переконається, що очі дуже вразливі й необхідні людині. Їх треба оберігати. Поясніть про шкідливість тривалого перегляду телепередач та сидіння за комп’ютером. Наголосіть, що це не приносить користі ні очам, ні поставі дитини і загалом її здоров’ю. Так само переконливо доведіть значення всіх частин голови. Застерігайте дітей, щоб вони не брали до рота бруд, незнайому їжу, різні предмети; гучним криком не втомлювали своє горло. Не допускайте, щоб у нюховий та слуховий проходи потрапляли сторонні предмети. Використовуйте кожну слушну нагоду для розвитку органів чуття дитини. Організуйте змагання на зразок: “Хто перший почує”, “Упізнай на смак”, “Відгадай за запахом” тощо. Застерігайте дітей від травмування різних частин голови. Поясніть можливі негативні наслідки. Розкажіть їм, що голова – це дуже важлива частина тіла, тому треба дбати про її збереження як у себе, так і в інших.

Розділ “З ЧИСТОТОЮ НАЗАВЖДИ БУДУ Я РОСТИ”

Навчайте дитину доглядати за власним тілом: мити руки, вмиватися перед сном, після сну, у разі забруднення. Покажіть, як краще набирати воду – складіть долоні “човником”, а потім виконуйте колові рухи. Спочатку треба добре помити з милом руки і всі пальчики на них й обов’язково між пальчиками. Поясніть, що всі пальчики одна-

ково потрібні: великий, вказівний, середній, безіменний і мізинчик. А коли вимиті руки – вмитися. Підведіть дитину до розуміння того, що не можна користуватися чужим рушником, а потрібно мати свій. Наголошуйте на тому, щоб дитина брала свого рушничка, ставлячи запитання на зразок: “Як там твої каченята (ведмежата)?” (залежно від малюнка на ньому). Виберіть з дитиною вдалий спосіб витирання рук після миття. Допоможіть постійно підтримувати в чистоті ніс. Не забувайте дитині щодня давати чистого носовичка. Вчіть помічати бруд і вчасно доглядати за тілом (обличчям, руками) своїм та інших. Розповідайте про значення чистого одягу як засобу захисту різних частин тіла (від перепаду температури повітря, негоди).

Розділ “ХВОРОБАМ ЗАПОБІГАЮ І ЗДОРОВ’Я МАЮ”

Відповідайте на запитання дітей: “Чому я хворію?”, “Чи буду я здоровий?” Зміцнюйте разом з дитиною її здоров’я. Застерігайте її від переохолоджень. Не допускайте, щоб дитина часто пітніла, перебувала на протягах. Принагідно зайдіть з дитиною до аптеки. Розгляньте ліки. Запропонуйте аптекарєві розповісти, що тут зібрані ліки від різних недуг. Задовольняйте дитячу цікавість і поясніть, що можна користуватися лише ліками з аптек за призначенням лікаря, дотримуючи правильного дозування. Не можна самовільно брати та вживати ліки. Розкажіть, що, крім ліків, ще можна використовувати народні засоби зміцнення здоров’я – лікарські рослини. Відварами з них полощуть горло, п’ють трав’яний чай. Якщо в сім’ї хтось нездужає, будьте разом з дитиною уважні до нього. Запропонуйте дитині допомагати вам доглядати хворого. Наприклад, коли ви ставите гірчичники, компрес, даєте тепле питво тощо. Поясніть дітям необхідність власного і доступного для їхнього розуміння лікування. Розкажіть їм про різні причини головного болю. Поясніть дітям про потребу в здійсненні антропометричних вимірювань (це показники її зростання), у позитивному ставленні до медичних обстежень та профілактичних щеплень. Розкрийте їх сутність і вплив на організм та вироблення ним спеціального захисту від захворювань (імунітету) на доступному для дитини рівні.

Розділ “СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДА – МОЇ СУПУТНИКИ ЖИТТЯ”

Забезпечуйте оптимальне перебування дітей на свіжому повітрі. У кімнаті, де перебуває дитина, підтримуйте комфортний температурний режим (+19–20 °С) і достатнє зволоження повітря, використовуючи для цього різні засоби. Разом з дітьми підбирайте одяг. Бажано, щоб він був з натуральної тканини, легкий і зручний. Привчайте дитину одягатися відповідно до погоди. У спеку діти можуть ходити в шортиках і панамці. Взимку при температурі –10–20 °С доцільно одягати бавовняне та вовняне вбрання, що складається з 4–5 шарів. Залюбки гуляйте з дітьми на свіжому повітрі. Пояснюйте їм правила поведінки у природі (в лісі, на лузі чи в степу). Насолоджуйтеся свіжим повітрям. Переконайте дитину в необхідності загартовування для зміцнення здоров'я. Використовуйте спочатку суху чисту рукавичку чи рушничок для обтирання, легкого розтирання тіла. Робіть це разом з дітьми. Починайте з рук. Потім поступово розтирайте груди, живіт і спину. Запропонуйте дитині допомогти вам намочити рукавичку. Зробіть те саме вологою рукавичкою. Обітріть ноги вологим рушничком. Перейдіть поступово до щоденного обливання ступнів ніг і нарешті до занурення їх у воду.

Розділ “ЗДОРОВ'Я ПЛЕКАТИ ДОПОМАГАЮТЬ МАМА Й ТАТО”

Розповідайте дітям про свою родину, про людей різного віку. Всі старші й дорослі родичі були колись маленькими. Про малят піклуються по-особливому. Їхнє тіло дуже швидко росте і змінюється. Вони потребують ретельного догляду. Малята часто хворіють дитячими хворобами. Залежно від віку людину називають “дитиною”, “дорослим”, “старим”. Коли виростають, стають дорослими, мають більше можливостей, працюють. Залежно від віку всі члени родини виконують різну роботу. Ознайомте дітей з правилами безпечного користування електронагрівальними приладами, побутовою технікою. Вмикати їх у розетку можуть лише дорослі. Дітям заборонено гратися пожежонебезпечними та вибухонебезпечними речовинами. Поясніть небезпечність таких пустощів. Розкажіть дітям, що про пожежу треба повідомити дорослих чи зателефонувати за номером 101. Наголосіть дитині про правила перебування вдома. Вони

мають бути обізнаними, як реагувати на пропозиції незнайомих людей (узяти ласощі, сісти в машину, подивитися на іграшку тощо). Про такі випадки вони повідомляють старших членів родини. Для кожного вікового етапу є своя характеристика. Поясніть про наступність і спадкоємність поколінь: наші бабуся чи дідусь постаріли і тому вже не ходять на роботу. Їх турбують і знесилоють чимало хвороб. Привчайте дітей помічати хворобливий стан близьких людей. У бабусі хворі ноги, їй важко ходити. У дідуся хворе серце, його не можна турбувати. У вашій родині всі покоління міцні, здорові чи, навпаки, хворіють. Їх можна уникнути, якщо вести здоровий спосіб життя. Нагадайте про правила здорового способу життя. Учіть співчувати старим людям. Не допускайте, щоб діти передражнювали людей похилого віку, їхні вади та захворювання. Наголосіть на тому, що всі ми будемо у такому віці, і старість треба поважати. Зверніть увагу на наявність шкідливих звичок, оскільки діти завжди наслідують поведінку і вчинки старших. Намагайтеся позбутися тютюнопаління, вживання алкоголю чи інших згубних звичок і зберегти власне здоров'я та здоров'я дітей і рідних.

Розділ “ВДОМА І В САДКУ ЗА РОЗПОРЯДКОМ Я ЖИВУ”

Складіть для дитини індивідуальний режим дня. Він може змінюватися залежно від потреб дитини та умов життя в сім'ї. Проте тривалість сну і прогулянок на свіжому повітрі має залишатися незмінною. Не забувайте, що, наприклад, звичка лягати спати та вставати в один і той самий час сприяє швидкому засинанню та легкому пробудженню. Читайте дітям твори художньої літератури про корисність сну для здоров'я (П. Воронько “В лісі є зелена хатка”). Зверніть увагу дітей, що, поспавши, набираєшся сил і здоров'я. Забезпечуйте достатній для дитячого організму сон. Правильно організуйте чотириразове харчування за режимом дня дитини. Не порушуйте його у вихідні дні. Допоможіть зрозуміти дитині, що вчасно і правильно харчуючись, не допускаємо хвороб або лікуємось. Наприклад, розповідайте про корисність рослинної їжі для здоров'я та її лікувальні властивості: морквяний сік поліпшує зір, капустаєний листочок знімає головний біль, зменшує набряки. Організуйте активне життя в період неспання: ігри, заняття тощо. Залучайте дітей доглядати рослинні (овочеві, фруктові та ягідні) культури, якими харчується

родина як екологічно чистими. Збираючись на прогулянку, наголошуйте про її значення як режимного процесу і вплив на здоров'я та пояснюйте дітям, як підбирати одяг відповідно до погодних умов.

Розділ “Я В ГАРМОНІЇ ЗРОСТАЮ Й НЕБЕЗПЕКИ УНИКАЮ”

Привчайте дітей до правил культурної поведінки. Поясніть, що турбота і ласка допомагають виліковуватися. А погані вчинки турбують, нервують інших, що призводить до різних захворювань. Вчасно припиняйте надмірні сльози, бо вони викликають головний біль. Будьте уважними до дитячих вчинків, які можуть зашкодити як їхньому здоров'ю, так і здоров'ю довколишніх. Не травмуйте дітей своїми негативними оцінками, численними зауваженнями, покараннями. Неприпустимими також є зловживання оцінками типу “батого і коржика”. Покажіть на власному прикладі вплив і наслідки доброзичливої поведінки. Помірно привчайте їх до терплячості, толерантності, щедрості. Власними вчинками спонукайте дітей чуйно ставитися до людей (дітей) з певними вадами фізичного та психічного здоров'я. Схвалюйте та заохочуйте їхні самостійні позитивні вчинки. Привчайте їх до визначення власного стану.

СЕРЕДНІЙ ДОШКІЛЬНИЙ ВІК (п'ятий рік життя)

Розділ “ВЛАСНЕ ТІЛО Я ВИВЧАЮ І ЙОГО ОБЕРІГАЮ”

Розгляньте з дітьми, як їхнє тіло вкрите шкірою. Вона допомагає дізнаватися про все, до чого б людина не доторкнулася. Шкіра, неначе “очі”. Особливо чутлива вона на кінчиках пальчиків. Продемонструйте, як можна впізнати на дотик, наприклад, ложку, відрізнити її від виделки. Принагідно звертайте увагу на шкіру як на захисника. Разом з дітьми з'ясуйте, як шкіра відчуває холод і спеку, щоб вони знали, як одягатися, виходячи на вулицю. Розкажіть дитині, що почервоніння, посиніння, “гусяча шкіра” – це ознаки холоду. Волога шкіра, спітніла – вказує на тепло. Дайте дітям це відчуття. Нехай вони з вашою допомогою застосовують захист шкіри: одягаються чи роздягаються. Діти помічають зміни в інших і пропонують допомогу – теплий джемпер, штани від холоду. Чи, навпаки, якщо спітнів від спеки – зніми зайвий одяг. Поясніть дітям, у чому полягає небезпека переохолодження чи перегріву тіла. Разом з дітьми зробіть висновки про те, як відчуття потребу утримання тіла в оптимальній температурі (перевірити носик, кінцівки рук).

Розділ “З ЧИСТОТОЮ НАЗАВЖДИ БУДУ Я РОСТИ”

Зацікавте дітей м'якою гарною зубною щіткою, щоб їм захотілося чистити зуби двічі на день – вранці та перед сном. Нехай спочатку чистять, як їм вдається. Поступово вчіть чистити правильно. Щоразу показуйте лише один із потрібних способів. Починаємо чистити зуби з куточка – з бокових зубів. Верхні – згори вниз, нижні – знизу вгору і так з усіх боків. Почистивши зуби, “викупайте” їх, споліскуючи ротик водою. Зубна щітка також потребує чистоти. Любить, коли її намилюють. Сохне стоячи і чекає, коли знадобиться знову. Підтримуйте чистоту вух. Учіть дітей очищати їх, миючи й витираючи рушничком. Привчайте дітей самостійно мити ноги. Потрібно вміло й ретельно витерти шкіру стоп і між пальцями. Подавайте власний приклад та використовуйте приклад однолітків. Заохочуйте дітей завжди дотримувати правил гігієни. Покажіть різновиди щіточок: зубна, масажна,

для догляду за одягом, взуттям, меблями та ін. Поясніть, що їх призначення полягає в утриманні у чистоті й порядку одягу та взуття, власних речей та предметів побуту.

Розділ “ХВОРОБАМ ЗАПОБІГАЮ І ЗДОРОВ'Я МАЮ”

Стежте разом з дитиною за її шкірою. Змашуючи укуси комах (комарів, ос тощо), не допускайте, щоб вона їх розчухувала. Пояснійте шкідливість розчухування – здирається шкіра і у кров потрапляє бруд. Рана може збільшитися, довго не загоюватиметься. Не залишайте поза увагою подряпини на тілі дитини. Обробляйте їх перекисом водню, зеленкою, стрептоцидовою маззю чи іншими лікувальними засобами. Не допускайте, щоб дитина контактувала з бродячими котами і собаками. Вони можуть спричинити захворювання шкіри – лишай або ушкодження – укуси. Поясніть це дітям і розкажіть про наслідки. У домашніх умовах привчайте дітей користуватися деякими побутовими гострими, колючими та ріжучими предметами (столовими приборами, швейним приладдям тощо), а також скляним посудом, крихкими предметами (наприклад, обережно брати термометр для визначення температури тіла) та рідинами побутової хімії (мийні засоби: шампуні, рідке мило тощо; засоби догляду за рослинами тощо). Поясніть, що необережність може призвести до ушкоджень поверхні шкіри різноманітного походження – порізів, проколів, подряпин, хімічних опіків тощо. Лікування їх довготривале, а тому таких випадків треба уникати. З'ясуйте, які продукти викликають у ваших дітей алергію – висипання на шкірі, свербіння. Зверніть увагу, що пошкодження шкіри може бути від шкідливих (отруйних) рослин. Принагідно покажіть їх дітям та поясніть небезпеку від контактування з ними. Своєчасно звертайтеся до лікаря-дерматолога. Розповідайте дітям про поради лікаря. Вчіть їх належно ставитися до лікування шкірних захворювань. У разі інфекційних хвороб чи під час інкубаційного періоду разом з дитиною стежте за станом її шкіри: чи не з'явилися ознаки тії чи іншої хвороби.

Розділ “СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДА – МОЇ СУПУТНИКИ ЖИТТЯ”

Розкажіть дітям про вплив якості повітря на здоров'я людини. Воно може бути з великим вмістом пилу, бруду, несвіжим, бо не провітрювалася кімната, чи вона засмічена, без зелених насаджень. За таких негативних санітарних умов у приміщенні не можна перебувати і тим паче загартовуватися. Подавайте дітям власний приклад, як треба загартовуватися різними засобами. При цьому наголосіть, що загартувальні процедури треба виконувати поступово і систематично. До того ж, якщо відсутні будь-які захворювання. Покажіть їм, як ви обтираєте різні частини тіла. Робіть це в парі з дитиною. Нехай вона допомагає вам, а ви – їй. Принагідно покажіть дітям, які опіки може викликати сонячне проміння, поясніть шкідливість і недопустимість теплового удару, його шкоду для здоров'я. Нехай вони зрозуміють, що засмагати треба в міру, не зловживати часом перебування на сонці. Не дозволяйте їм гуляти під прямим сонячним промінням з 12.00 до 15.00. Не стримуйте бажання дітей загартовуватися, а навпаки, спонукайте їх до цього будь-якими способами, наприклад, заохочуючи: “Будь здоровим, як вода”.

Розділ “ЗДОРОВ'Я ПЛЕКАТИ ДОПОМАГАЮТЬ МАМА Й ТАТО”

Спостерігайте разом з дитиною за навколишніми. Звертайте їхню увагу, що від віку людини залежить її зріст, розмір голови, довжина рук і ніг. Придбайте дитині відповідно до її зросту стіл та стілець, щоб їй було зручно сидіти і щоб формувалася правильна постава. Поясніть, що хлопчики і дівчатка відрізняються зростом і розмірами. Хлопчики більші, бо з них виростуть чоловіки, а дівчатка – менші, вони майбутні жінки. Хлопчики повинні захищати дівчаток, бо вони міцніші. Визначте разом з дітьми, що тато вищий за маму, сильніший. Він може піднімати і носити важкі вантажі. Мама нижча зростом, має коротші руки і не така сильна, як тато. Розповідайте, що сестричка (чи братик) менша за маму і тата, але старша за неї. Допоможіть дитині з'ясувати зв'язок віку з масою, зростом і об'ємами частин тіла. Навчайте люб'язно ставитися до представників як своєї, так і протилежної статі. Наголосіть на необхідності бути обачною під час

спілкування з незнайомими людьми. Не допускайте, щоб дитина стала свідком непорозумінь під час з'ясування сімейних стосунків.

Розділ “ВДОМА І В САДКУ ЗА РОЗПОРЯДКОМ Я ЖИВУ”

Саме батьки мають розповісти дитині, що такий режимний процес, як харчування, – важливий і необхідний для всіх. Маленькі діти ростуть швидко за рахунок сну і харчування. Те саме відбувається і зі старшими дітьми, хоч і не так помітно. Щоб бути здоровим, треба правильно харчуватися. Задовольняйте інтерес дитини до продуктів, які доцільно споживати. Залучайте її до посильної участі у спільному приготуванні їжі. Даючи дитині доручення принести з балкона чи лоджії овочі, фрукти або дістати їх із холодильника, акцентуйте увагу на виконанні ними безпечних рухів. Спілкуючись, називайте при цьому всі продукти, щоб дитина запам'ятовувала їхні назви. Обговорюйте корисність продуктів, вживання вітамінізованої їжі, особливо вирощеної власноруч. Продовжуйте привчати до культури поведінки за столом. Подавайте їй власний приклад. Користуйтеся столовими приборами. Стежте за тим, як дитина харчується, чи достатньо вживає питної води при цьому. Нехай дитина відчує задоволення і ситість від смачно приготовленої їжі. Це принесе користь організму і здоров'ю.

Розділ “Я В ГАРМОНІЇ ЗРОСТАЮ Й НЕБЕЗПЕКИ УНИКАЮ”

Вживайте приємні та лагідні слова, щоб дитина вас наслідувала. Спілкуючись, не демонструйте свою владу над дитиною, що може призвести до емоційних розладів, агресії, антисоціальної поведінки. Навпаки, будьте партнерами. Показуйте їй приклад позитивного ставлення до близьких і знайомих людей, любов, прихильність, довіру та симпатію. Навчайте співчутливого спілкування. Розкажіть, що коли до хворого звертатися доброзичливо, співчутливо, то це допомагає подолати хворобу. Біль і хвороба відходять, якщо хворий чує добрі слова. Зверніть увагу, що раніше людей лікували словом. Привчайте співчувати не лише знайомим і рідним, а й довколишнім. Учть дітей ввічливо і привітно звертатися. Поясніть, що добрі слова відганяють різні хвороби. Стежте за мовленням і ставленням дитини до хворих. Наголосіть на тому, що доброзичливо спілкуючись з незнайомими, дитина має бути обачною.

СТАРШИЙ ДОШКІЛЬНИЙ ВІК (шостий рік життя)

Розділ “ВЛАСНЕ ТІЛО Я ВИВЧАЮ І ЙОГО ОБЕРІГАЮ”

Покажіть дитині, як відчуті деякі свої внутрішні органи. Називаючи їх, не забудьте пояснювати дітям, для чого вони слугують. Не уникайте дитячих запитань, задовольняйте їхню допитливість. Давайте доступні та необхідні їм знання. Наприклад, розкажіть, що серце – головний орган нашого тіла. Хай відчує його биття, знайде його. Поясніть, що коли серце працює, то людина живе, займається улюбленими справами і т. д., оскільки серце перекачує кров. Поінформуйте дитину про потребу надання першої домедичної допомоги у разі поранення шкіри (порізів, подряпин) та при носовій кровотечі. Покажіть, де вдома є аптечка з перекисом водню, пластиром, бинтом та ін. Навчіть дитину по телефону викликати “швидку допомогу”. Не уникайте відповідей, коли ваш хлопчик чи дівчинка хоче дізнатися про відмінності в органах виділення та статі. Саме батьки мають пояснити, що хлопчики і дівчатка відрізняються органами виділення, статурою, рисами обличчя. Правдиво задовольняйте інтерес дитини до ознак своєї статі, її відмінностей у хлопчика чи дівчинки. Зростаючи, дівчаткам хочеться стати жінками, а хлопчикам – чоловіками. Статева відмінність проявляється і в зовнішньому вигляді. Скористайтеся нагодою, купуючи чи шиючи дитині одяг, пояснити, чому один із них призначений для дівчаток, другий – для хлопчиків. У дівчаток волосся довше, його прикрашають стрічками, приколками. Хлопчикам волосся підстригають коротше, тому роблять це частіше. Дівчатка і хлопчики можуть виконувати різні трудові доручення. Розповідайте в доступній для дитини формі про роботу дихальної, травної, кістково-м’язової та ін. систем організму. Здійснюйте це на прикладах, акцентуючи не на їх будові, а на збереженні та зміцненні.

Розділ “З ЧИСТОТОЮ НАЗАВЖДИ БУДУ Я РОСТИ”

Підтримуйте в дитини бажання самостійно щоденно мити тіло (температура води +36–37 °С). Навчіть щоденно мити статеві органи. Разом з дитиною стежте за станом нігтів. Привчайте дитину один раз на тиждень підстригати нігті на руках і ногах. Покажіть дітям

відповідні ножиці (манікюрні), пилочку, якими найліпше доглядати за нігтями. Переконайте їх у тому, що найдоцільніше користуватися спеціальними інструментами. Зверніть увагу, за яких причин дитина може відкушувати нігті. З'ясуйте, чи це є ознакою негативної звички, чи, можливо, свідченням знервованості дитини. Дбайте разом з нею про її волосся та зачіску. Вчасно відвідуйте перукарню. Підтримуйте бажання дитини доглядати довге волосся. Знайдіть для цього час і терпіння. Скористайтеся приємними і безпечними шампунями. Відвідуючи магазин, зверніть увагу дітей на велику кількість різних мийних засобів, що створені спеціально для догляду за тілом. Серед них є і дитячі, які не лише приємні, а й корисні для них. Доглядаючи за тілом дитини, використовуйте лікарські рослини: ромашку, любисток, череду та ін.

Розділ “ХВОРОБАМ ЗАПОБІГАЮ І ЗДОРОВ'Я МАЮ”

Привчайте дитину помічати хворобливий стан як у себе, так і в довколишніх. Доцільно розповісти дитині, що про деякі захворювання людина дізнається з відчуття болю того органу, який хворіє, а подекуди вони можуть бути прихованими. Наприклад, коли людина чує болі зліва у грудях – можливо турбує серце. Пригадайте разом з нею болі в животі від отруєнь несвіжою їжею – захворів шлунок. Щоб цього не сталося, привчайте їсти лише те, що дають і дозволяють їсти дорослі. Цікавтеся повідомленнями дитини про больові відчуття. Відгукуйтеся на дитячі запитання про те, що болить у певній частині тіла. Дитина має зрозуміти, що ліки вживають лише з подачі дорослих. Надмірне їх вживання також може призвести до хвороби. Принагідно поясніть дитині, що існують психічні захворювання і такі дефекти є помітними (дитячий церебральний параліч та ін.). Проте деякі проявляються, коли людина перебуває у збудженому стані. У таких випадках треба бути дуже обачними і не глузувати з цих проявів.

Розділ “СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДА – МОЇ СУПУТНИКИ ЖИТТЯ”

Організуйте виїзди на природу, купання у відкритих водоймах – в річках, озерах, морях та в басейнах. Наголосіть на правилах поведінки на воді та заходах безпеки, яких потрібно дотримувати. Принагідно поясніть, чому треба обережати природну чистоту води,

повітря, зелених насаджень. За першими ознаками переохолодження (тремтіння від холоду, посиніння губ, гусяча шкіра) купання припиняйте й розітріть дитину сухим рушничком до почервоніння шкіри. Покажіть дитині, що від сонячних променів зникають прищі, швидше загоюються подряпини. Зверніть увагу, що надмірне перебування на сонці може призвести до опіків та погіршення здоров'я. Поясніть це дитині, разом зробивши висновки. Не пропускайте прогулянок у зимовий період.

Розділ “ЗДОРОВ'Я ПЛЕКАТИ ДОПОМАГАЮТЬ МАМА Й ТАТО”

Задовольняйте інтерес дитини до запитань: “Звідки я взялася (взявся)?”, “Як народилася (народився)?” Відповідайте на подібні запитання, пояснюючи, що дітей народжує жінка, яка стає матір'ю. Щоб вона народила здорову дитину, треба її шанувати, доглядати й оберігати. Їй можна їсти і робити лише те, що корисно для здоров'я маленької дитинки, яку вона виношує всередині свого тіла. Принагідно розкажіть дітям, що від здоров'я жінки-матері залежатиме і здоров'я дитини. Тому не можна допускати, щоб жінка хворіла. У доступній для дитини формі поясніть, що жінка, яка буде мамою, відповідає за здоров'я маленького новонародженого, який любитиме її. Розповідайте про те, що в сім'ї має панувати доброзичлива атмосфера, стосунки, які ґрунтуються на взаємоповазі та довірі одне до одного. Дитина завжди наслідує поведінку батьків, тому не допускайте жодних форм насилля над дитиною. Якщо ж у вашій сім'ї очікується народження ще однієї дитини – підготуйте до цього дошкільника, щоб не виникли непередбачувані (негативні) реакції.

Розділ “ВДОМА І В САДКУ ЗА РОЗПОРЯДКОМ Я ЖИВУ”

Оптимально забезпечуйте виконання режиму дня дитини вдома. Поеднуйте малоактивні заняття дітей з активними. Створіть умови для різних занять дитини, щоб вона не нудьгувала. Наголошуйте дитині на правилах поведіння з побутовими предметами. Розповідайте про причини пожеж (газова плита, сірники, електроприлади), затоплення квартири (відкриті крани), тілесних ушкоджень (необачне користування ножицями, голкою) тощо. Акцентуйте увагу дитини на тому, як поводитися в разі виникнення таких ситуацій (евакуювання, до-

помога іншим, сповіщення, виклик відповідних рятувальних служб по телефону, надання першої допомоги та самопомоги). Залучайте її до домашніх справ. Наприклад, разом з дитиною заготовляйте фрукти, овочі на зиму. Розповідайте, чим корисне варення з малини, смородини, порічок. Водить дитину з собою в магазин, на ринок. Розповідайте їй про правила поведження у громадських місцях: на спортивних та ігрових майданчиках, у лікарні, в магазині, на вулиці (ознайомте зі знаками дорожнього руху), в транспорті (автобусі, метро), на залізниці; що робити, якщо вона відійшла далеко від дому. Чи знає ваша дитина свою “паспортичку”? Ознайомте дітей з нею. Відпочивайте разом з дитиною. Не змінюйте режиму дня.

Розділ “Я В ГАРМОНІЇ ЗРОСТАЮ Й НЕБЕЗПЕКИ УНИКАЮ”

Зверніть увагу на емоційну сприйнятливість, врівноваженість чи, навпаки, настрій, що переважає у дитини. Доведіть на прикладах життя сім’ї, що гарний настрій – це запорука здоров’я. Виводьте дітей та близьких з пригніченого стану. Будьте прикладом позитивних почуттів – любов, надія, радість, доброта у ставленні до людей. Підтримуйте цікавість дітей до людей і справ, від яких вони отримують позитивні емоції, якщо це не шкодить їхньому здоров’ю та здоров’ю довколишніх. Нехай дитина не соромиться показувати позитивні почуття. Привчіть уникати негативних почуттів, навіть не розповідати про них. Попереджайте появу в дитини “поведінки зриву”, “закручування в кокон” як реакції на невдачі або неприємні ситуації, що трапляються, які вона може сприймати як вирок або знак її неспроможності. У результаті – безпричинні сльози або сміх, позіхання, збліднення або почервоніння шкіри обличчя, свербіння, тремтіння пальців тощо. Переключіть увагу дитини на приємні й улюблені їй справи. Наголосіть на тому, що вона здолає всі негаразди й досягне успіхів. Допомагайте дитині, вірте в її сили, не допускайте песимістичних ноток у її настрої. Поясніть, що такий стан шкодить її здоров’ю та здоров’ю довколишніх. Живіть у злагоді з позитивними емоціями.

ДИТИНА Й ВИХОВАТЕЛЬ

(методичні поради педагогам дошкільних навчальних закладів)

МОЛОДШИЙ ДОШКІЛЬНИЙ ВІК

(четвертий рік життя)

Розділ “ВЛАСНЕ ТІЛО Я ВИВЧАЮ І ЙОГО ОБЕРІГАЮ”

Запропонуйте дитині згадати, з яких частин складається голова: “В мене кругла голова, ока два і вуха два, ніс один і рот маленький, і волоссячко гарненьке”. Разом з дітьми дійдіть висновку, для чого людині голова. Рот, як будиночок з дверцятами, – губами і зубами. Дитина може самостійно визначити, для чого потрібні: губи – говоримо, захоплюємо їжу, оберігаємо язичок; зуби – подрібнюють їжу, допомагають говорити; язичок – говорить, співає, смакує, жує, ковтає. Запропонуйте дітям самостійно з’ясувати, чи можна говорити, стиснувши губи, зуби, не рухаючи язичком. Через дві дірочки в носі ми дихаємо. Перевіряємо це, стиснувши й відпускаючи ніздрі. Повітря, проходячи через ніс, очищається і зігрівається. Поясніть: щоб вільно дихати, треба щодня і у разі потреби чистити ніс. Запропонуйте дітям робити точковий масаж носа, щоб легше дихати і не хворіти – погладжувати, розтирати, пощипувати біля крил носа і на перенісці. Коли ніс забитий, то важко дихати. Над носом розміщені “два брати”, які “через дорогу живуть, а один одного не бачать” (очі). У них є захисники – повіки та віії. Дитина досліджує, що можуть і для чого потрібні очі: сприймають світло, колір, розмір, відстань; підказують напрямок руху руками, ногами. Нехай дитина з’ясує, чи бачить, коли заплющить очі, чи може дістати іграшку, йти в певному напрямі. Загадка: “Одне говорить, а двоє слухає” допомагає згадати, навіщо потрібні вуха: чують і розрізняють звуки. Дослідом перевірте: чи чути із закритими очима, вухами, ротом, носом. Діти самостійно зможуть визначити, для чого людині голова, чому треба оберігати всі її частини, дбати, щоб не ушкодити не лише свою голову, а й інших дітей, людей. Застерігайте дітей від надмірного галасування у групі. Поясніть, чому це негативно впливає на стан їхнього здоров’я та здоров’я довколишніх.

Розділ “З ЧИСТОТОЮ НАЗАВЖДИ БУДУ Я РОСТИ”

Створіть умови для самостійного миття рук і вмивання, щоб дитині було зручно без нагадування мити руки у разі потреби та після користування туалетом. Нехай дитина сама вибере найзручніший спосіб миття рук серед тих способів, що їх вона перепробувала. Наприклад, коли не закотить рукави, то дуже скоро їх намочить. Через це відчує неприємний мокрий холод. Спонукайте, щоб дитина від дослідів з водою контрастних температур та з милом самостійно переходила до зручного і приємного миття рук. Заохочуйте її вправно виконувати різні рухи руками: колові, поздовжні, розтирання. Дитина переконається, що цими рухами швидко змиваються бруд і мильна піна. Поділяйте з нею відчуття приємності від вимитих рук. З'ясовуючи, для чого потрібний рушничок, переконайте її у доцільності та зручності деяких способів витирання рук: промокати і витирати кожен палець окремо. Наголосіть дітям на корисності правильного витирання рук, оскільки у такий спосіб здійснюється масаж. З'ясуйте, чи знають діти, коли треба вмиватися. Запропонуйте показати, як вони це роблять. Під час умивання вчасно закривають очі, щоб в них не потрапило мило і не пекло їх. Тому й не бояться мила. Чи всі знають, як чистити ніс, щоб легко дихати? Для цього користуються носовичком або чистять ніс в умивальній кімнаті, роблячи сильні видихи чи почергово затискуючи ніздрі пальцями.

Розділ “ХВОРОБАМ ЗАПОБІГАЮ І ЗДОРОВ'Я МАЮ”

Будьте уважні до стану здоров'я дітей. Виявляйте зацікавленість розповідями дітей про їхні самопочуття, апетит, відчуття болю. Привчайте дитину самостійно визначати температуру тіла – голова гаряча і болить. Зорієнтуйте, що про хворобу швидко дізнаються наші ручки і ніжки – рухаються повільно, кволо. Можливо, діти самі розпізнаватимуть хворобу: нежить – супроводжується слизисто-гнійними виділеннями, іноді чханням, забитий ніс; кашель – напружені видихи з хрипінням і шумом, закладені чи болять вуха. Отже, я застудився чи захворів на грип. Спостерігайте разом з дітьми, як хворобливий стан проявляється на зовнішньому вигляді людини. Наприклад, під час застуди, запалення очей, зубному болю. Можливо, дехто знає, як треба поводитися, коли захворів: перебувати вдома, лежати, не

охолоджуватися, багато пити теплої питва, за призначенням лікаря і вчасно приймати ліки, виконувати всі його настанови, прагнути одужати. З'ясуйте з дітьми, як треба лікуватися від кашлю, застуди – парити ноги, ставити гірчичники, робити інгаляції тощо. Чи всі діти знають причини деяких захворювань? Нехай розкажуть одне одному, як вберігся від захворювань: не бігав роздягнений, не спітнів, не перемерз, не спілкувався з хворим на грип, їв овочі, фрукти, вітаміни. Привчайте позитивно ставитися до щеплень як засобу попередження хвороби. Запропонуйте полоскати горло підсоленою водою, промивати ніс відварами протизапальних трав (ромашка, нагідки). Уведіть в активний словник дітей слова: *лікар, лікарня, поліклініка, медсестра, аптека, ліки, таблетки, пігулки, мікстура*. Поясніть значення слова “лікар” – людина, яка лікує хворих; “поліклініка” – лікувальний заклад для надання населенню кваліфікованої медичної допомоги багатьма лікарями.

Розділ “СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДА – МОЇ СУПУТНИКИ ЖИТТЯ”

Зацікавте дітей різними засобами загартовування: сонцем, повітрям, водою. Можливо, кожен вибере найприємніший. На власному досвіді діти переконуються у важливості та необхідності загартовуватися всіма природними засобами. Разом з дітьми уточніть, як і чому треба одягатися в різні пори року. Залюбки гуляйте з дітьми на свіжому повітрі. Привчайте їх до правил поведінки у природі: не відходити від місця групування, не брати в руки і до рота незнайомі рослини та ягоди, дотримувати вказівок вихователя, отримувати насолоду від перебування на свіжому повітрі тощо. Наголошуйте: що більша поверхня шкіри буде відкрита, то ліпше загартовуватиметься. Дбайте, щоб вони гралися у провітреній кімнаті (+19, +20 °С), спали з відкритими кватирками (температура у межах +14 °С) і не боялися застудитися. Підтримуйте бажання дітей хлюпатися у воді, привчайте дружити з нею. Наголосіть, що вода має бути чистою, не гарячою, щоб не спричинити опіки, але й не холодною, щоб не спричинити переохолодження. Кожен розповість про свої звичні стосунки з водою. Нехай діти розглянуть рукавичку з махрової або лляної тканини для обтирання чи рушничок. Почніть вологе обтирання (1-2 хв) спочатку з рук, шиї. Далі обтирайте до пояса верхню половину тулуба й

ноги. Температура від +32 °С, +28 °С до +22 °С, +20 °С. Прагніть, щоб дітям подобалися ще й інші види загартовування. Організуйте ходьбу по вологому килимку, змоченому в сольовому розчині. Потім почніть обливання ніг, поперемінно використовуючи воду контрастних температур (тепліша +36 °С; прохолодніша +24 °С, +25°С), щоб не мерзли ноги. Знижуйте температуру води через 1-2 дні на 1 градус від +30 °С, довівши до +18 °С, +16 °С. Задовольніть бажання дітей бути на сонечку. Однак не допустіть перегрівання під прямим сонячним промінням.

Розділ “ЗДОРОВ’Я ПЛЕКАТИ ДОПОМАГАЮТЬ МАМА Й ТАТО”

З’ясуйте з дітьми, чи знають вони, що всі люди мають родину. Дорослі були дітьми, а народжувалися немовлятами. Запитайте, як дітей називають зараз, коли вони ходять у дитячий садок. Як їх називатимуть тоді, коли підуть до школи або коли виростуть? Можливо, діти самі розкажуть вам, що хочуть швидше стати дорослими. Дорослі все знають і вміють робити. Чи хотіла б дитина бути старою? Чому? У старій людини погіршується зір. Вона погано чує. Повільно рухається. Наголосіть на тому, що стара людина потребує турботи довколишніх, їхнього розуміння і підтримки. Чи знає дитина членів своєї родини? Допоможіть їй створити генеалогічне (родинне) дерево відповідно до віку. Поцікавтеся, чи знає вона, хто з родичів як почувається. Як вони (дорослі) лікуються? Чи знають діти, як треба піклуватися про здоров’я родини? Хто з членів їхніх сімей потребує найбільшої уваги? Можливо, дехто розповість, як він (вона) це робить. Наголосіть на необхідності турбуватися як про наймолодших, так і про найстарших членів родини. Поясніть, що старші можуть хворіти на хвороби дорослих. А якщо в дитинстві не перехворіли, то можуть заразитися і дитячими хворобами, які у старшому віці важко переносяться і гірше лікуються. Тому їх треба оберігати, якщо сам захворів. Поясніть дітям, що з вад і незграбності старих людей сміятися не можна, а навпаки – старші потребують допомоги. Наголосіть, що залежно від вікових можливостей люди виконують різні життєві функції. На старших покладається турбота про молодших і опікування ними від небезпеки різного характеру. Акцентуйте увагу дітей на правилах поведінки в помешканні, дотриманні техніки безпеки при поводженні з електричними і газовими приладами.

Розділ “ВДОМА І В САДКУ ЗА РОЗПОРЯДКОМ Я ЖИВУ”

Чи знають діти ритм свого життя? Як вони відчують його на собі? Нехай розкажуть вам про це самі. Наприклад: спав, ходив у дитячий садок, грався, їв. Обговоріть з дітьми, чому треба спати. Наголосіть на тому, що сон це запорука здоров'я. Нехай діти спостерігають, як сплять удень кошенята, цуценята. Поясніть, що поспавши, вони стають бадьоріші, веселіші, ліпше ростуть. Можливо, діти тепер і самі скажуть, для чого треба спати. Привчайте їх оберігати власний сон і сон інших. Поясніть, яку шкоду організму і здоров'ю завдає безсоння. Людина, яка не спала (чи не виспалася, мало спала або сон був неспокійний, з частими пробудженнями), почувається млявою, кволою, почасти агресивною, незадоволеною. Тому не ігноруйте сном, особливо коли йдеться про дитячий організм, що росте. Зауважте, що сон позбавляє від втоми, тому так важливо дотримувати встановленого режиму дня. Цікаво, як кожен дізнається, що голодний: ніс живіт, хочеться їсти, в роті більшає слини. Принагідно поясніть, чому важливо вчасно їсти. Чи знають діти, як треба споживати їжу? Привчайте дітей бажати ровесникам та дорослим: “Смачного!” та дякувати за їжу. Поясніть народне застереження: “І в ложці можна втопитися”. З'ясовуйте разом наслідки некультурного споживання їжі. Якщо крутитися за столом, сидіти нерівно, то будеш заважати їсти іншим. Якщо розливати страву, то вона залишиться на столі, а не в роті. Якщо ковтати великими шматками, то буде боліти горло і живіт, і можна вдавитися. Можливо, діти наввипередки розповідатимуть, що вони люблять робити, коли посплять і поїдять. Наголосіть на тому, що найкращий для них період неспанья – ігри та заняття, але без сну і харчування не можна жити. Не ігноруйте прогулянками за будь-якої погоди.

Розділ “Я В ГАРМОНІЇ ЗРОСТАЮ Й НЕБЕЗПЕКИ УНИКАЮ”

Чи знають діти, що все своє життя людина проводить в оточенні інших людей? Розкажіть дітям про правила поведінки з однолітками, розвивайте уявлення про дружні, позитивні взаємини між дітьми, бо дружба об'єднує дітей і дорослих, сприяє доброму здоров'ю, а конфлікти, сварки, бійки призводять до образ, що негативно впливає на настрій, шкодить здоров'ю. Від того як вони вміють поводитися, залежить самопочуття кожного. Поясніть дітям, як може вплинути

вчинок і слова однієї дитини на поведінку, настрій і здоров'я інших. Можливо, діти самі зможуть навести приклади того, що спричиняло їхній сміх, радість, і, навпаки, викликало образу, плач – обзивання, дражніння, прізвиська. Привчайте дитину помічати, що коли людина ображається чи плаче, то в неї порушується здоров'я: тремтять руки, голос, болить голова. Звичними мають стати доброзичливі слова: *будь ласка, дякую, вибачте, доброго ранку, доброго дня, доброго вечора*. “Добраніч, – кажуть люди і здоров'я з цього буде”. Розкажіть, що на стан здоров'я людини можуть впливати явища природи (дощ, сніг тощо). Привчайте дітей перебувати в позитивному настрої за будь-яких погодних умов.

СЕРЕДНІЙ ДОШКІЛЬНИЙ ВІК

(п'ятий рік життя)

Розділ “ВЛАСНЕ ТІЛО Я ВИВЧАЮ І ЙОГО ОБЕРІГАЮ”

Чи дитина раніше помічала, що все її тіло вкрите шкірою, наче оболонкою? Запропонуйте їй погладити свою шкіру на руці й на щоді. Яка шкіра: різна чи однакова? Розгляньте разом з дітьми шкіру на пальцях руки, коліні. З'ясуйте, що шкіра не прикріплена до одного місця, рухається, розтягується і стискається. Перевірте це разом з дітьми – потягніть за мочку вуха, злегка вщипніть за руку, надуйте щічки. Згинайте ногу в коліні, розтягніть губи в усмішку. Практично дитина дізнається про еластичність шкіри. Наголосіть на цьому під час виконання дітьми фізичних вправ чи вправління їх в основних рухах, підкресліть значення рухового режиму і правил безпеки, яких необхідно дотримувати. Разом досліджуйте, що дитина відчуває на дотик до шкіри: притуліть до неї шматочок льоду, злегка вколить пальчик голкою, потримайте руку біля запаленої свічки, покладіть на шкіру шматочок вати і металу, суху і мокру тканину тощо. Допоможіть дитині переконатися в тому, що шкіра відчуває і впізнає те, до чого торкнулася, а також біль. Дитина переконається в цьому, заплющивши очі й торкаючись поверхні предметів. Розгляньте візерунки на шкірі пальців рук і зробіть відбитки фарбою в образному малюнку. Чи впізнають діти свої відбитки? Пригадайте зовнішній вигляд шкіри різних людей. Дізнайтеся за виглядом шкіри (бліда, червона, нормальна, синювата) – здорова чи хвора людина, який у неї стан: спокійний, роздратований, схвилюваний, збуджений. З'ясуйте це на прикладах дітей.

Розділ “З ЧИСТОТОЮ НАЗАВЖДИ БУДУ Я РОСТИ”

Дитина має сама зорієнтуватися, що потрібно зробити після кожного прийому їжі. Очевидно, вона здогадається почистити зуби, прополоскати рот з індивідуального горнятка (водою, настоєм трав) тощо. Без нагадування дитина перед денним та нічним сном, особливо влітку, самостійно поміє як руки та обличчя, так і шию, за вухами, а також ноги. Переконайте в необхідності змивання скрізь бруду для відчуття чистоти та здоров'я тіла. Можливо, дитина здогадається сама

взяти, як і дорослі, для цього свою мочалку чи масажну щітку, рушничок для ніг. Дайте дітям відчути на дотик вату: вона м'яка, пухка і приємна. У разі забруднення нею можна почистити деякі ділянки тіла під контролем дорослого (ніс, вуха), попередньо скрутивши її у джгутик. Застерегайте дітей від користування для очищення вух шпильками, голими сірниками та іншими цупкими, гострими предметами, що можуть зашкодити. Можливо, діти виберуть найдоцільніший спосіб догляду за вухами в дитячому садку – миття їх. Заохочуйте будь-яку дитячу ініціативу щодо дотримання особистої гігієни – миття рук по лікті та інше. Нехай діти, як можуть, допомагають одне одному змивати бруд з доступних їм частин тіла.

Розділ “ХВОРОБАМ ЗАПОБИГАЮ І ЗДОРОВ'Я МАЮ”

Запропонуйте дітям обстежити свою шкіру. Хай дитина розглядає, чи є на її тілі почервоніння, ураження. Поясніть дітям, що багато надшкірних хвороб пов'язано із забрудненням шкіри. З'ясуйте з ними основні правила дотримання гігієни тіла: індивідуальний рушничок, гребінець і т. д. Для чого вони вкрай потрібні? Нехай розповідають з власного досвіду, як заразилися, що робили, як застерегтися від шкірних хвороб. Уточнюйте разом з дітьми, що бувають хвороби індивідуальні, якими хворіє одна дитина, наприклад: алергія, укуси комах, опіки. А бувають групові, інфекційні, коли хворіє більшість дітей групи, наприклад: краснуха, паротит, вітрянка, сверблячка та ін. Здорові діти не відвідують дитячий садок під час розповсюдження хвороби (карантин). Якщо в дітей виникає щодо цього інтерес, то, можливо, вони самі розкажуть, що було в них на шкірі, коли вони хворіли: з'являлися червоні пухирці, плями. При свинці – болить, коли відкриваєш рот, жуєш, ковтаєш, бо розпухає привушна слинна залоза. Голова стає схожою на голову свинки, злита з тулубом. Звідси й назва хвороби. Зробіть з дітьми висновок, що при появі цих ознак у себе чи в інших треба негайно повідомити батьків або вихователів. Виконувати всі призначення лікаря, щоб швидше одужати. Пригадайте разом, як треба поводитися вдома, на вулиці, в дитячому садку, в громадських місцях, щоб не захворіти. Уточнюйте та поширюйте досвід дітей. Можливо, діти знають, чим і як треба обробити ранку на шкірі. Введіть та активізуйте у словнику дітей слова: *рана, бинт, вата, зеленка, йод* тощо.

Розділ “СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДА – МОЇ СУПУТНИКИ ЖИТТЯ”

З’ясуйте, чи не виникає в дітей бажання самостійно здійснювати вологе обтирання до пояса. Заохочуйте їх до цього. Нехай спочатку розтирають насухо шкіру лляним чи махровим рушником до легкого почервоніння. Пояснюйте, що шкіра, ставши чистою та обтертою, краще дихає і не хворіє. Можливо діти захочуть обливати все тіло (температура від +34 °С, +35 °С до +26°, +24 °С). Зменшуйте температуру води через 3–5 днів. Тривалість обливання поступово збільшуйте від 15 до 35 с. Температура повітря має бути не нижчою +23 °С. Нехай вони максимально перебувають на повітрі. Взимку доцільно при температурі до –10°–12 °С, за умови, що одяг дітей відповідає погоді. Не зловживайте прогулянками у сильні морози. Ваші діти люблять засмагати, чи не так? Не допускайте, щоб вони зловживали цим. Можливо, дошкільники самі розкажуть, як вони засмагають. Чи помічали вони зміни на тілі після цього? Розкажіть про користь і шкоду дії сонця. Забезпечте раціональне перебування дітей під сонячним промінням (до 30 хв). Нехай вони розкажуть про загартування вдома. Поясніть дітям значення використання іонізаторів повітря, фітозрошувачів, зволожувачів. Можливо, вони самостійно дійдуть висновків про вплив якості стану повітря на здоров’я людини.

Розділ “ЗДОРОВ’Я ПЛЕКАТИ ДОПОМАГАЮТЬ МАМА Й ТАТО”

Чи уявляє дитина про існування зв’язку з масою, довжиною тіла, рук, ніг, розмірами голови, тулуба? З’ясуйте, чи знають діти, які зміни відбуваються з тілом хлопчиків і дівчаток, коли вони дорослішають, стають чоловіками і жінками. Можливо, дитина помітила, що в чоловіків грубішає голос, ростуть вуса й борода. У жінок розвиваються груди. Діти помічають, кого називають жінками: дочку, сестру, маму, бабусю. Чоловіками – сина, брата, тата, дідуся. Привчайте дітей до шанобливого ставлення одне до одного. Зверніть увагу на взаємини дітей і визначення місця кожного в групі: чи адаптувалися вони до умов дитячого садка, чи прийняли як особистісні норми і правила поведіння. Обговорюйте поведінку дівчаток і поведінку хлопчиків, їхні гендерні ролі. Можливо, діти самі дійдуть висновку, що чим старші вони, то витривалішим стає тіло, поліпшується їхнє здоров’я. Що для цього треба робити? З’ясуйте разом з дітьми,

на кого вони хочуть бути схожими. Чим відрізняється тіло і здоров'я їхніх рідних? Як зміцнюють здоров'я їхні родичі? Чи знають діти, що може шкодити їхньому здоров'ю і росту організму? Хто з членів сім'ї має шкідливі звички і які? Чи можна, на думку дітей, і як саме позбутися таких звичок, щоб зберегти власне здоров'я і здоров'я родини?

Розділ “ВДОМА І В САДКУ ЗА РОЗПОРЯДКОМ Я ЖИВУ”

Як діти дотримують режиму? Поговоріть з ними про харчування. Як вони розуміють поняття “спрага” і “голод”? Чи помічали діти, що чим більшими вони ростуть, тим більші порції їжі вони з'їдають. Разом з дітьми визначте основні групи їжі. Що подавали на сніданок, обід, полуденок, вечерю? З'ясуйте, чи знають діти, для чого треба їсти. Щоб набиратися сили, здоров'я і рости. Дітям доступні будуть узагальнення й назви – напої: вода, сік, компот, морс; хлібобулочні вироби: пиріжки, рогалики; каші: вівсяна, гречана, рисова; овочі: огірок, капуста, морква, помідори; фрукти: яблука, груші, сливи; молочні продукти: кефір, ряжанка, йогурт; м'ясні та рибні продукти, яйця і т. д. Можливо, дехто вже знає, для чого обов'язково треба споживати овочі, фрукти та соки – заради вітамінів, мінеральних солей. Зорієнтуйте: “Фрукти – вітамінні продукти”. Нехай діти повчаться, як можна відрізнити корисну їжу від некорисної чи шкідливої. Спільно з дітьми зробіть висновок, що небезпечно вживати невідомі чи зіпсовані продукти, неїстівні і незнайомі гриби, ягоди, отруйні рослини тощо. Запропонуйте дітям назвати ягоди, які потрібно їсти для зміцнення здоров'я (малина, калина, смородина та ін.). Діти із задоволенням споживатимуть продукти рослинного походження, які вони вирощували на городній ділянці дитячого садка. Зауважте, що заборонено споживати немиті овочі та фрукти. Згадайте з дітьми їхні відчуття, які підказують, що харчуватися треба в один і той самий час. Наголосіть, що переїдання шкідливе для здоров'я, треба помірно задовольняти власний апетит. Тоді їжа, яку вони з'їли, буде приносити здоров'я і радість. Нехай вони розкажуть про це вдома. Заохочуйте їх. Підкресліть значення води для пиття. Пригадайте з дітьми правила культури споживання їжі (набирати небагато, добре пережовувати, не кришити, правильно користуватися серветкою, столовими приборами та ін.), що треба робити, щоб уникнути харчових отруєнь.

Розділ “Я В ГАРМОНІІ ЗРОСТАЮ Й НЕБЕЗПЕКИ УНИКАЮ”

Запропонувати дітям пригадати правила культури спілкування з довколишніми. Чи приємно дітям, якщо хтось поцікавиться станом їхнього здоров'я або побажає: “Доброго здоров'я”? Відшукайте з дітьми пояснення народній мудрості: “Поспівчував хворому – повернув йому половину здоров'я”. Пробуджуйте у дітей емоційну чуйність на стан близьких людей та ровесників, бажання допомогти – пожаліти, втішити, сказати ласкаве слово. Запропонувати розповісти про своє співчуття до людей та до себе. Можливо, діти згадають співчутливі лагідні слова, що сприяють зміцненню здоров'я. Зацікавте дітей народними способами зміцнення та зцілення здоров'я і, зокрема, словом. “Добре слово і в тріскучий мороз зігріває”. З добрим словом, вірою і надією людина гарно почувається у благополуччі, швидше долає недуги та виліковується. Запропонуйте дітям самим знайти, які слова важливо говорити, якщо хтось захворів чи поранився. Чи помічали діти, коли більше болить: коли їх жаліють чи коли на них кричать? Можливо, діти здогадаються, чому так буває. Поясніть, що недобрим словом можна боляче поранити людину і негативно вплинути на її здоров'я. Щоб цього не сталося, треба говорити добрі слова. Постійно наголошуйте дітям, що потенціал позитивних думок і вчинків сприятливо впливає на довколишніх. Уникайте надмірного галасу під час спілкування. Формуйте у дошкільника навички конструктивної поведінки.

СТАРШИЙ ДОШКІЛЬНИЙ ВІК

(шостий рік життя)

Розділ “ВЛАСНЕ ТІЛО Я ВИВЧАЮ І ЙОГО ОБЕРІГАЮ”

З практичного досвіду дитина знає, що є частини тіла, які ми бачимо. Настав час дізнатися про органи, що “заховані” всередині нашого тіла. Зовнішні частини тіла пов’язані з внутрішніми органами. Переконайте дитину в цьому. Запропонуйте зробити вдих і видих. Вона показуватиме, як ми дихаємо. Щоб усі це помітили, нехай спробує подихати носом і ротом. Поясніть, що через ніс повітря потрапляє всередину тіла до легень очищеним. Спільно дійдіть висновку, що важливо дихати носом, а не ротом, щоб не забруднювати легені. Дослідіть разом з дітьми, як ми їмо. Знаючи, що язик розрізняє страви на смак, дитина сама визначить, що він ще й подрібнює їжу разом із зубами та слиною. Далі їжа потрапляє у шлунок. Він розміщений посередині в животі. Кожен знайде його місце рукою. Хай дитина сама відчує, як б’ється її серце, приклавши руку. Поясніть, що серце розносить кров по всьому тілу, яку вони часто бачили, коли випадково поранилися. Наголосіть на тому, що треба бути дуже обережними з незнайомими речами, які можуть зашкодити. Зокрема, зі шприцами, знайденими на майданчику чи в пісочниці, що їх залишили невідомо хто. Проте взявши їх до рук чи нанісши собі або одноліткам подряпини, можна занести інфекцію, в тому числі й ВІЛ. Поясніть дітям про це в доступній для них формі. Пригадайте разом з ними правила надання першої допомоги при крововиливах (носових кровотечах чи пораненнях шкіри). Чи здогадуються діти про те, що внутрішні органи треба оберігати не менше, ніж зовнішні? Запропонуйте спочатку їм самим поміркувати, чому і як треба оберігати ті органи, які знаходяться всередині. Допоможіть їм зробити відповідні висновки. Порівнявши обстеження дітей, дійдіть висновку, що всі мають опорно-руховий апарат та однакові органи всередині тіла. Дехто з дітей назве внутрішні органи, які часто називають дорослі: печінка, нирки тощо. Поділіться досвідом, як треба дбати про збереження своїх органів для власного здоров’я та заради довколишніх. Можливо, діти самі запитують про відмінні частини тіла. В інтимних індивідуальних бесідах задовольняйте їхню цікавість, яка виникла спонтанно. Поясніть їм, якщо

цього не зробили батьки, що відповідно до статевих органів, з якими народжується дитина, їх поділяють на хлопчиків і дівчаток, а дорослих – на чоловіків і жінок. Так само, як і інші, статеві органи треба оберігати, не проявляти надмірної допитливості до них. Разом з дітьми дійдіть висновку, що важливо знати свою стать і з повагою ставитися до протилежної.

Розділ “З ЧИСТОТОЮ НАЗАВЖДИ БУДУ Я РОСТИ”

Запропонуйте дітям узяти речі, які знадобляться їм для купання: мило, мильницю, мочалку, рушничок, чисту білизну. Зацікавтеся поясненням дітей, що і як з цими речами вони робитимуть. Запитайте у дітей, яка вода найприємніша їм для купання. Мабуть, вони вже знають, чому треба купатися і чому саме в теплій воді. З різних відповідей спільно дійдіть висновку, що з купання будеш чистим, а отже, менше хворітимеш. До чистих більшість хвороб не чіпляється. Можливо, діти вже опанували основні правила купання. Перевірте це разом з ними: не можна купатися відразу після їжі; купатися треба з милом, ретельно змиваючи його водою; ліпше купатися в цілющих травах, якщо мама приготувала таку ванну; після купання бажано відпочити. Хто з ваших дітей уміє найліпше доглядати за своїм волоссям? Хоч дехто розчісує його від коренів, а якщо довге, то з кінців. Кожен уже, ймовірно, звик зберігати гребінець у своєму чохлі. Чи знають діти, що чужим гребінцем користуватися негігієнічно? Цікаво розглянути свої нігті й особливо – нігті однолітків: у кого вони доглянуті найліпше, гірше, найгірше. Хто з дітей не любить доглядати нігті, той заносить бруд з-під них до рота. Заохочуйте дітей до того, щоб вони застерігали однолітків від шкідливих звичок і дбали про чистоту свого тіла.

Розділ “ХВОРОБАМ ЗАПОБІГАЮ І ЗДОРОВ’Я МАЮ”

Чи здогадуються діти, що існують ознаки захворювання, які можна бачити зовні, а є такі ознаки, яких не видно, бо хворіють внутрішні органи? Запропонуйте дітям пригадати їхні відчуття, коли у них перевіряли внутрішні органи. Лікар, прослуховуючи легені, просить дихати глибше чи, навпаки, затамувати подих. Так він визначає, чи є хрипи – ознака хворих легень. Трубочкою (фонендоскопом) він прослуховує серце і визначає, чи порушила його ритм хвороба.

Визначає, пальпуючи живіт, чи добре працюють шлунок і печінка. Зацікавте дітей деякими інструментами й апаратами в кабінеті медсестри чи в поліклініці. Запитайте у дітей, чи знають вони, чому можуть виникати болі в животі. Пригадайте разом, що болі можуть виникати, коли з'їсти невідомі чи зелені ягоди: порічки, агрус, вишні. Доцільно почитати казку К. Ушинського “Умій почекаати” про курочку та неслухняного півника. Від бруду на немитих руках можуть з'являтися глисти, які позбавляють апетиту, викликають нудоту й біль. Поясніть дітям, що вітаміни підтримують здоров'я всього організму. Запропонуйте дітям поділитися досвідом вживання вітамінів та деяких ліків. Повторіть з дітьми правила їх вживання (за призначенням лікаря, не перебільшуючи дози, у встановленому режимі, не змішуючи з іншими препаратами та ін.). Наголошуйте на толерантному і співчутливому ставленні до хворих.

Розділ “СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДА – МОЇ СУПУТНИКИ ЖИТТЯ”

Влітку не обійтися без купання. Безперечно, що всі діти люблять купатися. Безпечніше купатися в басейні чи у відкритій водоймі у безвітряну погоду при температурі повітря +25 °С і води не нижче +23 °С. Тривалість купання збільшуйте від 3 до 8–10 хв. Діти звикають купатися в один і той самий час. Наголосіть про правила безпечної поведінки на воді й біля води. Додержуйте режиму водних процедур. Улітку доцільно після ранкової прогулянки, перед обідом. У холодний період року – після денного сну. Розкажіть дітям, що вода приносить користь, але може і загрожувати життю: зверніть увагу на такі стихійні явища, як повінь, загроза затоплення. У природі можуть траплятися й такі природні лиха, як сильні буревії, урагани, землетруси, гроза, град, ожеледиця тощо. Трапляються і техногенні катастрофи (викиди атомної енергії), що мають негативний вплив на здоров'я. У таких випадках небезпечно перебувати надворі. Наголосіть на необхідності безпечного поводження у природі. За сприятливих кліматичних умов насолоджуйтеся, вдихаючи свіже повітря після дощу, в спеку, гуляючи під прохолодою дерев. Прогулянку в зимовий період проводьте при температурі до –18 °С, тепло одягаючи дітей (4–5 шарів одягу). Дітям подобається засмагати. Простежте, щоб вони не отримали сонячний опік. Регулюйте разом з дітьми тривалість їхнього перебу-

вання на сонці від 5–20 хв і більше. Поясніть дітям приказку: “Лікар лікує, а природа зцілює”.

Розділ “ЗДОРОВ’Я ПЛЕКАТИ ДОПОМАГАЮТЬ МАМА Й ТАТО”

Запропонуйте дитині розповісти з гордістю, що її народила мама. Можливо, дехто з дітей поділиться своїми уявленнями про це. Зверніть їхню увагу на те, що виношувати і народжувати може лише жінка. Як кожен із них шанує свою маму? Чи бачили вони жінок, які готуються стати мамами? Як дітям потрібно ставитися до них? З власного досвіду дитина знає, що вагітним треба поступатися місцем у громадському транспорті. Розкажіть про необхідність забезпечувати спокій, радісний настрій під час вагітності, до народження дитини, яка перебуває у лоні матері. Поясніть дітям, що до часу народження майбутня мама дбає не лише про себе, а й про майбутнє дитя, його здоров’я. Відповідно харчується, вживає вітаміни, багато овочів і фруктів. Застерігається від хвороб, щоб вони не зашкодили дитині. Наголосіть на тому, що мама любить і піклується про всіх своїх дітей однаково: і про менших, і про старших. Появі малюка радіє вся родина, бо діти – це найдорожчий скарб.

Розділ “ВДОМА І В САДКУ ЗА РОЗПОРЯДКОМ Я ЖИВУ”

Доцільно поговорити з дітьми про відображення основних ритмів людського організму в ритмах природи (зміна частин доби, пір року). Поясніть дітям про особливості періоду неспанья. Запропонуйте їм розповісти, що роблять, чим займаються. Разом дійдіть висновку, як справи впливають на самопочуття кожного з них та їхніх однолітків. Знайдіть приклади того, як для здоров’я особливо потрібні рух, прогулянки. Заохочуйте до формування практичних навичок захисту від несприятливих явищ природи (дощу, снігу тощо), спокійне терпеливе ставлення до природних змін: холоду, спеки, дощу, вітру. Як це роблять діти? Поясніть, що прогулянки корисні за будь-якої погоди. На прикладах переконайте дітей, що активні види діяльності треба чергувати з пасивними. Приклади втоми чи відпочинку діти наводять з власного досвіду. Повторіть з дітьми, як безпечно організувати рухову активність під час прогулянок, яких правил поведінки варто дотримувати в різних ситуаціях (якщо виникла загроза диму, вогню,

води) та місцях (на проїжджій частині вулиці: сигнали світлофора, розмітки, безпечні місця для пішоходів; тротуарах, біля відкритих каналізаційних люків, поблизу ям, кар'єрів) тощо.

Розділ “Я В ГАРМОНІЇ ЗРОСТАЮ Й НЕБЕЗПЕКИ УНИКАЮ”

Доцільно звернути увагу дітей на емоції і почуття. Чи здогадуються діти, що вони можуть впливати на стан власного здоров'я та здоров'я довколишніх? Разом з дітьми зробіть висновок, що позитивні емоції – радість, захоплення, насолода – приносять людям здоров'я, а негативні – злість, смуток, роздратування, страх, заздрість, огида – шкодять йому. Проте надто бурхливі емоції, навіть позитивні, також можуть зашкодити здоров'ю. Можливо, діти наведуть приклади. Коли багато й голосно сміялися – боліло горло, серце, живіт. Не шкодуйте добрих і позитивних почуттів для дітей та інших. “Добра ніколи не буває забагато”. Спонукайте дітей проявляти радісне ставлення, милосердя, доброту до довколишніх. Стримуйте власні негативні емоції, не виливайте їх на тих, хто поряд з вами. Активними рухами чи фізичною працею розрядіть негативну енергію. Заохочуйте дітей до зняття поганого настрою, залучаючи до ігор та улюблених занять. Не допускайте, щоб діти перебували в стані незадоволеності чи тривоги, що призводить до виникнення в них страхів. Спонукайте їх до активності (спілкування, ігор та улюбленої діяльності), наприклад, “Впізнай емоцію”, “Абетка настроїв”, “Напруження – розслаблення”, “Що і коли я відчуваю”, “Побажання” тощо.

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ТВОРІВ
ДИТЯЧОЇ ХУДОЖНЬОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

Розділ “ВЛАСНЕ ТІЛО Я ВИВЧАЮ І ЙОГО ОБЕРІГАЮ”

<i>В. Бондаренко.</i>	У нашої доньки
<i>К. Перелісна.</i>	У маленької онучки
<i>Г. Бойко.</i>	Морозець, морозець
<i>М. Пригара.</i>	Туп-туп
<i>Л. Забашта.</i>	Мак
<i>К. Перелісна.</i>	Тупу, тупу, тупеняга
<i>О. Благініна.</i>	Оленка
<i>З. Лазуренко.</i>	Подарунок для матусі від Ганнусі
<i>Н. Карпенко.</i>	Будова тіла
<i>К. Перелісна.</i>	Туп-туп-туп!
<i>Н. Забіла.</i>	На зеленому моріжку
<i>М. Коцюбинський.</i>	Івасик і Тарасик
<i>П. Ребро.</i>	Я маюю зайчика
<i>К. Перелісна.</i>	Проворні
<i>П. Ребро.</i>	Хто правий?
<i>І. Січовик.</i>	Страшний вовк
<i>Н. Карпенко.</i>	Органи чуття
<i>І. Січовик.</i>	Вранці часу я не гаю. Ніжки. Ручки. Зубки. Очки. Вушко
<i>О. Олесь.</i>	Хвалилася дівчина
<i>О. Олесь.</i>	У нашого хлоп'ятонька
<i>М. Познанська.</i>	Моя ляля
<i>Б. Данилович.</i>	Два сонечка
<i>М. Пономаренко.</i>	Оля, Сонко й Сонечко
<i>П. Ребро.</i>	Чому засць косоокий

<i>Л. Верхова.</i>	Впертий віслучок
<i>Г. Бойко.</i>	Про великі вуха
<i>Д. Павличко.</i>	Заєць
<i>В. Мельник.</i>	Пригоди Вуханчика
<i>Ю. Старостенко.</i>	Ходить така чутка
<i>О. Коваленко.</i>	Цибуля і хрін
<i>К. Перелісна.</i>	Довгоніс
<i>Г. Малик.</i>	П'ять братів
<i>Н. Саконська.</i>	Де мій палець?
<i>Л. Фесюкова.</i>	Мої пальчики розкажуть
<i>Г. Грайко.</i>	Десять пальців
<i>Є. Пермяк.</i>	Для чого руки потрібні?
<i>М. Коцюбинський.</i>	Десять робітників
<i>В. Орлов.</i>	Помічники
<i>І. Кульська.</i>	Розумні рученята
<i>В. Багірова.</i>	Полікую книжку
<i>І. Савицька.</i>	До праці
<i>Б. Харчук.</i>	П'ять братів
<i>Л. Лежанська.</i>	Котик плаче на морозі
<i>А. М'ястківський.</i>	У зайчика лапки
<i>Г. Геращенко.</i>	Веселий стадіон
<i>О. Орач.</i>	Жаб'ячий крос
<i>Г. Паламарчук.</i>	Гарно йти!
<i>М. Сингаївський.</i>	Я вже виросла
<i>О. Буцень.</i>	Як горобець навчив Людочку ходити
<i>Легенда.</i>	Велетні в Україні
<i>Т. Шевченко.</i>	Іван Підкова
<i>Т. Шевченко.</i>	Ой маю, маю я оченята...
<i>Легенда</i>	Камінні баби

І. Звоник. Добрі оповідання про допитливого хлопчика Петруся (уривки). Носик. Брови, очі, вії. Вушка. Ротик. Волосся. Мозок. Гігієна тіла

Прислів'я та приказки

Крилаті вислови

Загадки

Скоромовка

Д. Чередниченко. Питало Питайло

Розділ “З ЧИСТОТОЮ НАЗАВЖДИ БУДУ Я РОСТИ

<i>Н. Забіла.</i>	Річка
<i>Г. Бойко.</i>	Хлюп, хлюп, водиченько
<i>Г. Демченко.</i>	Наберу з криниці свіжої водиці
<i>М. Петренко.</i>	Чепурушки
<i>Марійка Підгірянка.</i>	Котик
<i>Г. Бойко.</i>	Гуси-гусенята
<i>Ю. Тувім.</i>	Лист до всіх дітей в одній дуже важливій справі
<i>Забавлянка</i>	Научала мама Таню
<i>Г. Бойко.</i>	Сонечка умита
<i>Г. Бойко.</i>	Неохайний
<i>О. Ющенко.</i>	Чистюля
<i>І. Січовик.</i>	Пальчики
<i>Г. Чорнобицька.</i>	Добре руки помила
<i>Р. Завадович.</i>	Вмиєм, діти, личка
<i>А. Костецький.</i>	Сонечкова мама
<i>А. М'ястківський.</i>	Киця прокидається
<i>А. Камінчук.</i>	Береза розвивається
<i>Л. Пшенична.</i>	Слон

О. Коваленко.
Л. Силенко.
П. Осадчук.
А. М'ястківський.
П. Кізко.
Д. Куровський.
П. Ребро.
П. Воронько.
Г. Чорнобицька.
В. Ткаченко.
Л. Яковенко.
Г. Бойко.
В. Сухомлинський.
В. Вовк.
А. Костецький.
Т. Коломієць.
Л. Полтава.
М. Познанська.
Г. Бойко.
А. М'ястківський.
В. Дарда.
Г. Бойко.
В. Лучук.
І. Світличний.
Т. Білецька.
Г. Бойко.
Г. Бойко.
Г. Глушков.
А. Качан.
Г. Малик.
І. Блажкевич.

Хто купатиметься
Чому мовчить котик
Вранці
Мама моя мила
Сонце теж купається
Перед тим, як спать лягає...
Я – не поросятко
Є у мене киця Мурка
Не брудни книжки
Сама
Доня-перукар
Гребінець
Для чого півневі гребінець
Лінива Оленка
Косички
Заплету кіснички
Хто як говорить
Правда ж, мамо, я великий?
Я вже велика дівчинка
Сама в хаті
Юля-чистюля
Перу, перу платтячко
Праля
Я дівчина-чепурушка
Розмова доні з мамою
Гралася в долоньки
Люда милитись не хоче
Братикові чобітки
Кури насміхаються
Хто це розказав
А ти не такий?

<i>П. Ребро.</i>	Як перчина Санька провчила
<i>В. Ладигець.</i>	Хитрий зуб
<i>Г. Чубач.</i>	Щітка
<i>Ф. Петров.</i>	А тепер скажіть, чому
<i>Г. Бойко.</i>	Бруднуля
<i>І. Кульська.</i>	Нечепура в зоопарку
<i>П. Тичина.</i>	Ми кажемо
<i>Г. Бойко.</i>	Песик помагає
<i>А. Коцюбинський.</i>	Чий Максимко?
<i>К. Чуковський.</i>	Мийдодір
<i>К. Чуковський.</i>	Федорине горе
<i>Т. Лисенко.</i>	Мікроби
<i>І. Панасюк.</i>	Я не подумав про інших
<i>О. Іваненко.</i>	Що Ромко їв?
<i>В. Шахненко.</i>	Казка про дівчинку Марійку та бабусю Гігієну
<i>О. Голуб.</i>	Хто допоможе принцесі Ласунці?
<i>Г. Демченко.</i>	Нянька
<i>І. Звоник.</i>	Добрі оповідання про допитливого хлопчика Петруся (уривки). Мальов- нича земля. Білі лебеді. Плавання. Качка і каченята. Охайне кошенятко. Вода і мило
<i>Л. Яковенко.</i>	Пригоди Фунтика й Фантика (урив- ки). В гостях у Паця. Мухи-таргани. Час- тування. Паць-бруднуля. Сорочка без гудзиків

Прислів'я та приказки
Дражнилки для неохайних
Скоромовка
Загадки

Розділ “ХВОРОБАМ ЗАПОБІГАЮ І ЗДОРОВ’Я МАЮ”

<i>Т. Лисенко.</i>	Зайчик-неслухняничик
<i>А. Камінчук.</i>	Півникове горе
<i>Л. Костенко.</i>	Соловейко застудився
<i>М. Побелян.</i>	Неслухняний котик
<i>М. Побелян.</i>	Забіяка-горобець
<i>О. Орач.</i>	Горобці
<i>О. Орач.</i>	Прошпетились...
<i>Я. Левич.</i>	Хто Юрасика вкусив?
<i>М. Стельмах.</i>	Дятел
<i>Г. Бойко.</i>	Зуби
<i>В. Кравчук.</i>	Поспішає Айболить
<i>М. Стельмах.</i>	Чому в зайця не болять зуби
<i>Г. Бойко.</i>	Ведмедик-товстун
<i>І. Світличний.</i>	Ведмежа хвороба
<i>В. Сущенко.</i>	Хворе ведмежатко
<i>М. Стельмах.</i>	Чого лис нездужає
<i>Е. Саталкіна</i>	Крижинка-хатинка
<i>С. Зайцева.</i>	Горобець
<i>Г. Бойко.</i>	У слона болить нога
<i>Л. Компанісць.</i>	Пташка
<i>Г. Бойко.</i>	Лікар (уривок)
<i>І. Нехода.</i>	Ведмедик Мишка
<i>М. Щербак.</i>	Перша поміч
<i>В. Парамонова.</i>	Лікар
<i>Л. Яковенко.</i>	Фокус
<i>К. Чуковський.</i>	Айболить
<i>Л. Яковенко.</i>	Войовничий півник
<i>Л. Яковенко.</i>	Лагідний котик
<i>К. Ушинський.</i>	Умій почекаати

<i>Л. Фесюкова.</i>	Я уколів не боюся
<i>М. Богуславський.</i>	Ліки від застуди
<i>І. Крип'якевич.</i>	Ведмідь
<i>М. Познанська.</i>	Ромашка
<i>М. Познанська.</i>	Конвалії
<i>О. Єременко.</i>	М'ята
<i>Н. Забіла.</i>	Барвінок
<i>Н. Забіла.</i>	Кульбаба
<i>К. Перелісна.</i>	Чебрець
<i>М. Томенко.</i>	Попрацював
<i>В. Василяшко.</i>	Подорожник
<i>С. Якименко.</i>	Подорожник
<i>Г. Демченко.</i>	Чудесний цвіт
<i>М. Чепурна.</i>	Суничка
<i>М. Пригара.</i>	Калинонька
<i>Б. Вовк.</i>	Квіткова аптека
<i>Г. Бойко.</i>	Зелена аптека
<i>В. Парубенко.</i>	Рослинного ліку у нас без ліку
<i>Н. Антюхова.</i>	Вивчіть правила пожежні
<i>Н. Антюхова.</i>	З груби жару не гребіть
<i>Г. Бойко.</i>	Сірничок
<i>В. Загороднюк.</i>	Його величність – сірничок
<i>Д. Рось.</i>	Сірники
<i>Д. Рось.</i>	Щоб не було біди
<i>О. Кобець.</i>	Про неслухняне лисенятко
<i>А. Усачов, А. Березін.</i>	Пес в сусідському дворі
<i>Л. Яковенко.</i>	Рукодільниця
<i>Л. Яковенко.</i>	Диня
<i>О. Кириченко.</i>	Український віночок
<i>Легенда</i>	Краса й здоров'я – цілий рік

- Г. Бєлєнька.* Королева Віта про науку бути здоровим. Коментар Айболюсіуса. Базікіус розпо-відає. Чудакса пропонує
- І. Звоник.* Добрі оповідання про допитливого хлоп-чика Петруся (уривки). Неслухняність. Хвороба. Казкова пригода уві сні. Спра-ведлива визвольна війна. Сила віри. Про-голошення слів віри. Одужання
- Л. Яковенко.* Пригоди Фунтика й Фантика (уривки). Телевізор. Дружок та його їжа

Прислів'я та приказки

Загадки

Скоромовки

Забавлянки

Розділ “СОНЦЕ, ПОВІТРЯ, ВОДА – МОЇ СУПУТНИКИ ЖИТТЯ”

- А. Барто.* Сонечко
- Н. Верховинець.* Сонечко
- Г. Бойко.* Сонечко
- Н. Забіла.* Два
- Д. Куровський.* Сонечко
- К. Перелісна.* Ой, ти сонечко
- Г. Бойко.* Два сонечка
- М. Стельмах.* Сонце стукає в віконце
- К. Ушинський.* Ранкові промені
- А. М'ястківський.* Кому світить сонечко
- О. Сенатович.* Дівчинка малює сонце
- М. Сингаївський.* Спитала птаха в сонця...
- Українська народна казка* Вітер, Сонце і Мороз

<i>Словацька народна казка</i>	У сонечка в гостях
<i>М. Чепурна.</i>	Вітри
<i>Д. Павличко.</i>	Вітер
<i>В. Кленц.</i>	Зі сніжком ми дружимо
<i>П. Ребро.</i>	Оксанка і мороз
<i>Леся Українка.</i>	Дощик
<i>К. Перелісна.</i>	Дощик
<i>Б. Чепурко.</i>	Дощик
<i>Г. Почепцов.</i>	Дошова казка
<i>Г. Бойко.</i>	Плавати хочу
<i>Н. Забіла.</i>	На річці
<i>Г. Бойко.</i>	Коло моря
<i>Н. Поклад.</i>	Червень
<i>Л. Вербицька.</i>	Щоб пахло поле
<i>Є. Біленька.</i>	Наш струмок
<i>С. Жупанин.</i>	Край стежини у полі
<i>Ірина Сонечко.</i>	Курочка та курчата
<i>П. Мах.</i>	Настусина пташина
<i>О. Майборода.</i>	Розпалили багаття зайці
<i>О. Майборода.</i>	Поросятко, грози не лякайся
<i>Н. Забіла.</i>	Ясочка на річці
<i>Брати Грім.</i>	Жива вода (скорочено)
<i>Російська народна казка</i>	Про Іллю-Муромця і Солов'я-розбійника (скорочено)
<i>І. Звоник.</i>	Добрі оповідання про допитливого хлопчика Петруся (уривки). Підготовка до першої рибалки. Чарівна природа. Сонце на світанку. Сонце вдень. Рибалка. Повітря. Вода. Вода – джерело життя. Вода – живий організм. Веселка. Вода – передавач інформації

І. Дубровіна.

Л. Яковенко.

Небезпека у лісі

Пригоди Фунтика й Фантика (уривки). У лісі. Багаття. Попіл. Смугастики. Мурашник. На пляжі. Місток. Оце так засмаг. Ігри на річці. Стрибки у воду. Пливи-пливи, мій човнику. Зимонька-Снігуронька. Ополонка. Санки-санчата. Бурульки. Ожеледиця. Приморожені вушка. Льодохід

Заклички

Вийди, вийди, сонечко. Сонечко, сонечко. Іди, іди, дощику. Ой, вітре, вітроньку. Водичко, водичко. Ой, Морозе-морозенку

Прислів'я та приказки

Загадки

Забавлянки

Розділ “ЗДОРОВ’Я ПЛЕКАТИ ДОПОМАГАЮТЬ МАМА Й ТАТО”

А. Камінчук.

Гойдашечки

А. Камінчук.

В капустини – іменини

А. Костецький.

Гарно

К. Перелісна.

Галюся

Г. Бойко.

Маля-немовля

Н. Забіла.

Ладки, ладоньки, ладусі

А. Камінчук.

В гостях у білочки

І. Січовик.

Гриби

Г. Чубач.

Оленя

К. Перелісна.

Маленька

О. Орач.

Пташко-літашко, куди ти летиш?

К. Перелісна.

Хто я?

Олена Пчілка.

Сестричка й братик

<i>О. Сенатович.</i>	Хто народився
<i>П. Воронько.</i>	Оленка маленька
<i>Українська колисанка</i>	Ходить сон по долині
<i>В. Сухомлинський.</i>	Велике і мале
<i>Г. Могильницька.</i>	Бабусина радість
<i>Леся Українка.</i>	Як я дитиною бувало
<i>П. Воронько.</i>	Малий
<i>П. Воронько.</i>	Доня
<i>В. Кухалашвілі.</i>	Я уже дорослий
<i>Л. Яковенко.</i>	Маленька праля
<i>Г. Бойко.</i>	Вереда
<i>Т. Коломієць.</i>	Братик і сестричка
<i>Г. Кирпа.</i>	Павлусь удома сам
<i>О. Буцень.</i>	Маленькі помічники
<i>М. Колесников.</i>	Помічник
<i>М. Колесников.</i>	Послуга за послугу
<i>Є. Пермяк.</i>	Як Маша стала великою
<i>В. Осєєва.</i>	Сини
<i>В. Гринько.</i>	Ще в колисці немовля
<i>І. Кульська.</i>	Мамине свято
<i>Г. Бойко.</i>	Для мами
<i>В. Грінчак.</i>	Мамині руки
<i>В. Пепа.</i>	Матуся моя
<i>І. Семененко.</i>	Кульбаба
<i>Р. Завадович.</i>	Матуся
<i>І. Гнатюк.</i>	Мама
<i>І. Блажкевич.</i>	Чи є в світі що світліше
<i>А. Костецький.</i>	Все починається з мами
<i>С. Жупанин</i>	Мамині руки
<i>Р. Завадович.</i>	Привіт нашій мамі

<i>О. Лупій.</i>	Найгарніша
<i>В. Симоненко.</i>	Матері
<i>С. Олійник.</i>	Наші мами
<i>Р. Завадович.</i>	Є в мене найкраща матуся
<i>Марійка Підгірянка.</i>	Моя мама
<i>В. Бичко.</i>	Подарунок мамі
<i>М. Познанська.</i>	Моїй мамі
<i>К. Перелісна.</i>	Мама, мама
<i>О. Майков.</i>	Мати і діти
<i>М. Чумарна.</i>	Моє сонечко, матуся
<i>Марійка Підгірянка.</i>	Мати
<i>Ю. Шкрумеляк.</i>	Молитва за рідну маму
<i>В. Крищенко.</i>	Вишиванка (уривок)
<i>В. Лучук.</i>	Тільки мама
<i>І. Гнатюк.</i>	Мама
<i>Ю. Шкрумеляк.</i>	Розмова дитини з матір'ю
<i>Ю. Шкрумеляк.</i>	Всі такі, як мама
<i>М. Пригара.</i>	Сестра і брат
<i>М. Вінграновський.</i>	Сон
<i>М. Петрів.</i>	Шануй старших
<i>І. Панасюк.</i>	У селі
<i>В. Кравчук.</i>	Помічник
<i>К. Ушинський.</i>	Грайливі собаки
<i>І. Тургенєв.</i>	Горобець
<i>І. Бондарчук.</i>	Материне серце
<i>М. Романіка.</i>	Кораблик "Мама"
<i>В. Сухомлинський.</i>	Найгарніша мама
<i>В. Сухомлинський.</i>	Сива волосинка
<i>В. Сухомлинський.</i>	Яблуко в осінньому саду
<i>В. Сухомлинський.</i>	Сьома дочка

<i>В. Сухомлинський.</i>	Найласкавіші руки
<i>В. Сухомлинський.</i>	Кому ж іти по дрова?
<i>В. Сухомлинський.</i>	Іменинний обід
<i>Є. Гуцало.</i>	Зозуля
<i>П. Ребро.</i>	Кирпата Оксанка
<i>Р. Завадович.</i>	Мій тато
<i>А. Костецький.</i>	Бабусі
<i>П. Король.</i>	Павутинки
<i>В. Бичко.</i>	Онуки
<i>А. М'ястківський.</i>	Із ляльками
<i>І. Драч.</i>	Внучок тупцю тупотить...
<i>В. Багірова.</i>	Бабця спить
<i>Д. Іванов.</i>	Мій малюнок
<i>М. Пономаренко.</i>	Моя бабуня
<i>В. Гродська.</i>	Бабуся
<i>Л. Орач.</i>	Бабуся нездужає
<i>Є. Башенко.</i>	Петрусь і подарунки
<i>Н. Забіла.</i>	Катруся вже велика (уривок)
<i>А. Камінчук.</i>	Вусанчик-колосок
<i>Марійка Підгірянка.</i>	Дідусь
<i>В. Багірова.</i>	Мій дідусь
<i>Марійка Підгірянка.</i>	Кого я люблю
<i>Українська народна пісня</i>	У нашого Омелечка
<i>Л. Компанієць.</i>	Працьовита в нас сім'я
<i>В. Каюков.</i>	Рідна мамо, рідний тато!
<i>Т. Шевченко.</i>	І досі сниться...
<i>Т. Шевченко.</i>	Не цурайтесь!
<i>Т. Шевченко.</i>	Садок вишневий коло хати
<i>Т. Шевченко.</i>	Тече вода з-під явора

<i>Ю. Шкрумеляк.</i>	Ми всі діти
<i>О. Сенатович.</i>	Два брати
<i>О. Пархоменко.</i>	Детимам і Явсесам
<i>Т. Лисенко.</i>	Навпакійко
<i>Д. Рось.</i>	Оля сама сьогодні в квартирі
<i>Д. Рось.</i>	Про безпеку вдома
<i>Д. Рось.</i>	Якщо ти сам у квартирі
<i>Д. Рось.</i>	Корисні телефони
<i>С. Маршак.</i>	Розповідь про невідомого героя (уривки)
<i>С. Маршак.</i>	Кицин дім (уривки)
<i>Г. Резнік.</i>	Гриць і вогнегасник
<i>В. Маяковський.</i>	Пожежа
<i>Г. Хвост.</i>	Дітям добре треба знати
<i>Г. Хвост.</i>	Хай квітами зоріє кожна хата
<i>О. Майборода.</i>	Лисиця праску увімкнула
<i>А. Качан.</i>	Чайник злиться, кип'ятиться
<i>Л. Яковенко.</i>	Пригода на кухні
<i>Л. Яковенко.</i>	Пригода в ліфті
<i>Л. Яковенко.</i>	Ой, де голівонька моя?
<i>Л. Яковенко.</i>	Автомобіль
<i>Д. Чередниченко.</i>	Родовідне дерево
<i>В. Сухомлинський.</i>	Сильний і мужній
<i>Українська народна казка</i>	Телесик
<i>Українська народна казка</i>	Іван-Побиван
<i>Українська народна казка</i>	Кирило Кожум'яка
<i>Українська народна казка</i>	Покотигорошко

І. Звоник. Добрі оповідання про допитливого хлопчика Петруся (уривки). Родина. Сирітство і безпритульність. Любляча родина. Дитина – це особистість. Добрий приклад. Взаємовідносини між батьками. Дідусь, бабуся та онучок. Нове життя. Як дітки з'являються на світ. Безумовна любов

Л. Яковенко. Пригоди Фунтика й Фантика (уривки). Переляк і порятунок. Незнайомці. Дзвінок у двері. Чужий біля дверей. Запрошення. Машина

Прислів'я та приказки

Загадки

Розділ “ВДОМА І В САДКУ ЗА РОЗПОРЯДКОМ Я ЖИВУ”

<i>О. Ющенко.</i>	Ранок
<i>В. Басюк.</i>	Ранок
<i>В. Паронова.</i>	Ранок
<i>Олена Пчілка.</i>	До діточок
<i>І. Блажкевич.</i>	Колискова
<i>П. Воронько.</i>	Ходить сон
<i>Г. Чернобицька.</i>	Гулі, гулі, голуби
<i>А. Камінчук.</i>	Ніч
<i>І. Світличний.</i>	Я їм про Хому, а вони про Ярему
<i>В. Сухомлинський.</i>	Ледача подушка
<i>Заїрська казка</i>	Чому півні співають так рано
<i>М. Познанська.</i>	Здрастуй, сонечко
<i>О. Пархоменко.</i>	Щоб зростати силачем
<i>І. Фостій.</i>	Пробудження
<i>І. Фостій.</i>	Після сніданку

<i>І. Нехода.</i>	Чому кіт умивається після сніданку?
<i>В. Паронова.</i>	День
<i>Н. Григор'єва.</i>	Спільна гра
<i>С. Зайцева.</i>	Пісочниця
<i>Ірина Сонечко.</i>	Кішка та кошенята
<i>Д. Рось.</i>	Про безпеку у дворі
<i>Д. Рось.</i>	Кошенята на дорозі
<i>С. Яковлев.</i>	Он слон читає на ходу
<i>В. Головка.</i>	Руху правила єдині
<i>В. Паронова.</i>	Знак "Пішохідний перехід"
<i>В. Паронова.</i>	Знак "Підземний перехід"
<i>В. Паронова.</i>	Перехід вулиці
<i>В. Паронова.</i>	Правосторонній рух
<i>В. Паронова.</i>	Острівок безпеки
<i>В. Паронова.</i>	Розділова лінія
<i>В. Паронова.</i>	Зебра
<i>О. Кононенко.</i>	Переходити нам слід
<i>С. Михалков.</i>	Велосипедист
<i>В. Степанов.</i>	В щедрім лісі
<i>В. Паронова.</i>	Світлофор
<i>С. Маршак.</i>	Три світла в світлофора є
<i>В. Тименко.</i>	Світлофор
<i>Р. Скучайте.</i>	Світлофор
<i>О. Кононенко.</i>	Ось велике перехрестя
<i>О. Кононенко.</i>	Знайте, друзі, дітвори
<i>О. Берман.</i>	Пожежна машина
<i>С. Михалков.</i>	М'яч
<i>Н. Кончаловська.</i>	Просять хлопчики у тата
<i>Л. Яковенко.</i>	І чому це нічого не можна?
<i>О. Благініна.</i>	Обідати
<i>І. Фостій.</i>	Обід

<i>П. Киричанський.</i>	Обід у кролят
<i>М. Томенко.</i>	Калака
<i>Г. Демченко.</i>	Таня
<i>А. М'ястківський.</i>	Пиріжечки
<i>Є. Гуцало.</i>	Горщик
<i>П. Глазовий.</i>	Хліб
<i>Г. Чорнобицька.</i>	Сіра білка
<i>К. Перелісна.</i>	Яблунько!
<i>А. Камінчук.</i>	Їжачок
<i>І. Гуцак.</i>	Зайчик-стрибайчик
<i>В. Коломієць.</i>	Вареники
<i>Д. Павличко.</i>	Калачі
<i>П. Воронько.</i>	Каша, аби не наша
<i>Д. Курівський.</i>	Начистила картопельки
<i>Л. Яковенко.</i>	Солодка мрія
<i>За Д. Чередниченком.</i>	Український борщ
<i>М. Сингаївський.</i>	Якби
<i>І. Січовик.</i>	Суниця
<i>М. Познанська.</i>	Паляниця
<i>Н. Забіла.</i>	Смачний борщ
<i>К. Перелісна.</i>	Горішки
<i>К. Перелісна.</i>	Для вас
<i>П. Тичина.</i>	Осінь така мила
<i>Г. Чорнобицька.</i>	Господиня
<i>М. Стельмах.</i>	Грядочка сестрички
<i>М. Стельмах.</i>	Через луг, через горбок
<i>І. Січовик.</i>	Хліб чи халва?
<i>І. Січовик.</i>	Цибуля
<i>Г. Черінь.</i>	Вітаміни
<i>Н. Пожарова.</i>	На городі
<i>В. Крищенко.</i>	Сонячне яблуко

<i>Т. Коломієць.</i>	Хліб
<i>В. Дерев'яно.</i>	Не все те золото, що блищить
<i>В. Сенцовський.</i>	Украдений апетит
<i>Брати Грїмм.</i>	Горщик каші
<i>Данська казка</i>	Чарівний казанок
<i>І. Фостій.</i>	Після обїду
<i>Заїрська казка</i>	Чому кіт вмивається тільки після обїду
<i>А. Гураль.</i>	Сонечко
<i>Г. Храпач.</i>	Сонечко
<i>С. Гординський.</i>	Вечір
<i>А. Камінчук.</i>	Вечоре-дрїмайлику
<i>В. Самїленко.</i>	Вечірня пісня
<i>В. Паронова.</i>	Вечір
<i>В. Паронова.</i>	Ніч
<i>Г. Могильницька.</i>	Ніч
<i>О. Маковей.</i>	Сон
<i>Марїйка Підгірянка.</i>	Розмова про сонце
<i>А. Камінчук.</i>	Пора діткам спати
<i>П. Воронько.</i>	Доня хоче спати
<i>Г. Бойко.</i>	Захотїла Милочка спати
<i>Українська колісанка</i>	Ой ну, люлі-люлі
<i>Українська колісанка</i>	Котику сїренький
<i>Українська колісанка</i>	Соньки-дрїмки
<i>Українська колісанка</i>	Спи, мій малесенький
<i>Українська колісанка</i>	Ой, у лісі на горїшку
<i>Українська колісанка</i>	Прийди, сонку, в колісоньку
<i>Українська колісанка</i>	Заколишу дитиноньку
<i>Українська колісанка</i>	Ой ходить сон коло вікон
<i>Українська колісанка</i>	Люлі, люлі, мій синочку
<i>Українська колісанка</i>	Спало дитя, спати буде
<i>Д. Чередниченко.</i>	На добраніч

<i>П. Куліш.</i>	На добраніч
<i>М. Стельмах.</i>	Заєць спати захотів
<i>А. М'ястківський.</i>	Полягали ладки
<i>М. Бабка.</i>	Подушка
<i>В. Верховень.</i>	Так чи ні
<i>О. Ластівка.</i>	Жабенятко
<i>В. Сухомлинський.</i>	Шпак прилетів
<i>І. Рісмане.</i>	Заєць-сонько
<i>П. Воронько.</i>	В лісі є зелена хата
<i>М. Близнюк.</i>	Киці сниться криниця
<i>В. Крищенко.</i>	Що кому сниться
<i>С. Цушко.</i>	Що кому сниться
<i>Марійка Підгірянка.</i>	Спіль, діточки, спіль
<i>П. Воронько.</i>	До світанку
<i>Л. Глібов.</i>	Ясне сонечко, втомившись
<i>Т. Коломісць.</i>	Колисанка
<i>Д. Куровський.</i>	Ранок
<i>В. Ладигець.</i>	Спи, сестричко
<i>А. Малишко.</i>	Спи, засни, моя дитино
<i>І. Січовик.</i>	Колисанка
<i>Г. Чорнобицька.</i>	Сон прилине
<i>Г. Чубач.</i>	Сіло сонце за сосну
<i>Марійка Підгірянка.</i>	Підрастає Юрко в сні
<i>М. Пригара.</i>	Синичка
<i>А. Костецький.</i>	Мишеня лягає спати
<i>М. Вінграновський.</i>	Перша колискова
<i>М. Вінграновський.</i>	Приспало просо...
<i>М. Коцюбинський.</i>	Вечір
<i>О. Олесь.</i>	Над колискою
<i>Олена Пчілка.</i>	Люлі, люлі...
<i>М. Рильський.</i>	Ранок

<i>В. Сосюра.</i>	Місяченько
<i>В. Сухомлинський.</i>	Як синичка будить мене
<i>В. Чухліб.</i>	Як сонце сходить
<i>Т. Шевченко.</i>	Вечір
<i>Марійка Підгірянка.</i>	Розмова про сонце
<i>І. Глебова.</i>	Про тебе. Ранок. День. Сніданок. Гра. Прогулянка. Вечір. Ніч
<i>Н. Забіла.</i>	Ясоччин садок
<i>К. Перелісна.</i>	Сестрички
<i>В. Чухліб.</i>	Неслухняний гарбузик
<i>Йован Йованович-Змай.</i>	Послухаймо, що каже нам півень
<i>Л. Полтава.</i>	Гномики-музики
<i>П. Ребро.</i>	Оксанчин дитсадок
<i>М. Стельмах.</i>	Гусак
<i>Д. Чередниченко.</i>	І сонечко, і дощик
<i>А. Камінчук.</i>	Гарна звичка
<i>І. Звоник.</i>	Добрі оповідання про допитливого хлопчика Петруся (уривки). Взаємо- допомога. Життя у просторі і часі. Здо- ровий спосіб життя. Шкідливі звич- ки. Нехтувати життям не можна. Добре здоров'я. Повноцінний сон
<i>Л. Яковенко.</i>	Пригоди Фунтика й Фантика (уривки). Ягоди й рослини. Гриби. Рогате козе- ня. Брикливе лоша. Півень зі шпорами. Гуска-шипуха. Вибухові речовини. Пе- тарди. Перехрестя. Острівець безпеки. Трамваї, автобуси й усе інше. "Худож- ник". Не висовуйся з вікна транспорту. Я вже великий. Ескалатор

Прислів'я та приказки

Загадки

Скоромовки

Б. Чепурко.

Наварили смакоти

Розділ “Я В ГАРМОНІЇ ЗРОСТАЮ Й НЕБЕЗПЕКИ УНИКАЮ”

<i>М. Стельмах.</i>	Через кладку
<i>О. Благініна.</i>	Навчу брата чобітки взувати
<i>І. Блажкевич.</i>	У дитячому садку
<i>І. Нехода.</i>	Сонечко-жучок
<i>М. Познанська.</i>	Новачок Тарас
<i>М. Познанська.</i>	Здрастуй, сонечко!
<i>Г. Биченюк.</i>	Таня-помічниця
<i>О. Стрілець.</i>	Помічниця
<i>О. Журлива.</i>	Маленька господиня
<i>О. Пархоменко.</i>	Я матусю дожидаю
<i>К. Перелісна.</i>	Хай матуся відпочине
<i>Л. Яковенко.</i>	Ось так пожартував!
<i>Л. Полтава.</i>	Жабка
<i>А. Коссовська.</i>	Маленька господиня
<i>М. Познанська.</i>	Правда ж, мамо, я великий?
<i>В. Нестайко.</i>	Нуся
<i>М. Познанська.</i>	Здрастуй, хлопчику маленький
<i>І. Деркач.</i>	Новенька
<i>П. Гудим.</i>	Ланцюжок
<i>О. Коваленко.</i>	Хто найколючіший
<i>С. Маршак.</i>	Дякую
<i>Д. Лукич.</i>	Чарівні слова
<i>В. Бірюков.</i>	Добрі слова
<i>К. Перелісна.</i>	Чарівні слова
<i>І. Січовик.</i>	Невихований ведмідь
<i>Д. Лукич.</i>	Падишах у трамваї

<i>В. Паронова.</i>	Поведінка у тролейбусі
<i>П. Сингаївський.</i>	Зайчик у трамваї
<i>А. Костецький.</i>	Як зробити день веселим
<i>В. Осєєва.</i>	Чарівне слово
<i>В. Сухомлинський.</i>	Навіщо дякують?
<i>В. Сухомлинський.</i>	Скажи людині: “Доброго дня”
<i>В. Багірова.</i>	Оце так навчилася
<i>С. Жупанин.</i>	Щедрівка
<i>А. Камінчук.</i>	Криниця
<i>Є. Гуцало.</i>	Мамо, стало холодно
<i>В. Лучук.</i>	Мокру моркву заєць ніс
<i>Л. Полтава.</i>	Пісенька про сіру пташку
<i>І. Франко.</i>	Киця
<i>Г. Чубай.</i>	Йшла синичка до кринички
<i>М. Пригара.</i>	Сварка
<i>М. Людкевич.</i>	Чим кінчається сварка
<i>І. Мірошничено.</i>	Добрим бути зовсім не важко
<i>П. Воронько.</i>	Друзяки
<i>Н. Григор'єва.</i>	У нашому домі
<i>Н. Григор'єва.</i>	Телевізор
<i>В. Бичко.</i>	Великий і малий
<i>Н. Григор'єва.</i>	Не ім'я людину красить
<i>Н. Григор'єва.</i>	Жадібність
<i>Н. Григор'єва.</i>	Мій світлофор
<i>І. Панасюк.</i>	Що сталося з малюком?
<i>А. Костецький.</i>	Не буду
<i>І. Панасюк.</i>	У дворі
<i>Н. Григор'єва.</i>	Думка про Бабу Ягу
<i>М. Пригара.</i>	Тайна
<i>П. Сиченко.</i>	Доня невеличка
<i>П. Воронько</i>	Ніколи не хвались

<i>Л. Компанієць.</i>	Татова порада
<i>І. Блажкевич.</i>	Взимку
<i>П. Воронько.</i>	Гість
<i>Р. Завадович.</i>	Як кущик і павучок віддячилися мишці
<i>Т. Коломієць.</i>	Дні тижня
<i>Ліна Костенко.</i>	Перший пароплав
<i>Олена Пчілка.</i>	Новий рік
<i>В. Сухомлинський.</i>	Конвалія в саду
<i>В. Сухомлинський.</i>	Лялька під дощем
<i>В. Сухомлинський.</i>	Через потік
<i>В. Сухомлинський.</i>	Як зайчик грівся взимку проти місяця
<i>В. Сухомлинський.</i>	Як Микола став хоробрим
<i>В. Сухомлинський.</i>	Як Сергійко навчився жаліти
<i>В. Сухомлинський.</i>	Бабусин борщ
<i>В. Сухомлинський.</i>	“Хай я буду ваша, бабуся...”
<i>В. Сухомлинський.</i>	А серце тобі нічого не сказало?
<i>В. Сухомлинський.</i>	Якби я мав килим-літак
<i>Дж. Родарі.</i>	Рожеве слово привіт
<i>В. Осєєва.</i>	Сам себе покарав
<i>А. Дімаров.</i>	Для чого людині серце
<i>П. Тичина.</i>	Хор лісових дзвіночків
<i>М. Трублаїні.</i>	Про дівчинку Наталочку та сріблясту рибку
<i>Ю. Федькович.</i>	По ширості
<i>А. Костецький.</i>	Невсидючий Василь
<i>Марійка Підгірянка.</i>	Працьовита дівчина
<i>М. Пригара.</i>	У дворі
<i>М. Пригара.</i>	Новачок
<i>Л. Яковенко.</i>	Про дружбу
<i>М. Пригара.</i>	Казка про Катрю

Ю. Долінська.

Поради Здоровійка для Оксани та
Марійки

Г. Бойко.

Здоровим будь!

Т. Бойченко.

Абетка здоров'я

І. Звоник.

Добрі оповідання про допитливо-
го хлопчика Петруся (уривки). Добрі
вчинки. Засмучені діти. Негарзди в
сім'ях. Зайняті батьки. Неуважне став-
лення до дітей. Любов до дитини. Чу-
жих дітей не буває. Добрі слова. Щира
посмішка. Зміни на краще. Передача
життєвого досвіду

Прислів'я та приказки

І. Мірошниченко.

Вірші-привітання

І. Мірошниченко.

Ввічливі загадки

І. Мірошниченко.

Мирилочка

І. Мірошниченко.

Пробачалочка

І. Мірошниченко.

Лічилочка-утішалочка

ПРИКІНЦЕВІ ПОЛОЖЕННЯ

Загальні рекомендації щодо успішної реалізації змісту програми

Формування в дитини дошкільного віку обізнаності про здоров'я та свідомої безпечної поведінки в довкіллі ґрунтується на позитивних прикладах дорослих, на виробленні єдиних вимог щодо її виховання. Тож педагогам дошкільних навчальних закладів варто приділити особливу увагу роботі з батьками, переконати їх, що не треба вимагати від дитини виконання будь-якого правила, якщо близькі їй дорослі самі не завжди ними керуються.

Вони мають бути обізнаними про:

- методи визначення рівня здоров'я дітей;
- основні положення здорового способу життя;
- взаємозалежність усіх чинників, що впливають на здоров'я дитини та безпеку її життєдіяльності;
- особливості психічного розвитку дітей дошкільного віку;
- вплив на стан здоров'я соціально-економічних та побутових чинників;
- правила безпечного користування природними ресурсами і предметами довкілля;
- шляхи передачі збудників різних хвороб;
- правила надання першої допомоги у разі нещасних випадків, травматичних пошкоджень, порушеннях здоров'я;
- принципи побудови оздоровчих систем та способи активного відновлення фізичної і розумової працездатності;
- основні природні оздоровчі системи та підходи до профілактики різних захворювань;
- загальнолюдські цінності життя;
- значення самопізнання, самовиховання та самовдосконалення для розвитку особистості;
- оздоровчі традиції українського народу.

Дорослі повинні вміти:

- організувати здорові умови життєдіяльності дитини;
- визначати стан власного здоров'я та здоров'я дітей;
- аналізувати причини зміни здоров'я дитини;
- піклуватися про здоров'я всіх членів сім'ї;

- зберігати порядок навколо, не завдавати шкоди довкіллю і вчити цього дітей;
- дотримувати правил поведінки і безпечного поводження в навколишньому;
- показувати приклади добрих справ і вчинків у повсякденному житті;
- використовувати арсенал методичних прийомів для регулювання поведінки дітей, враховуючи їхні вікові та психологічні особливості й можливості;
- формувати в дітей почуття відповідальності за власне здоров'я та безпеку і людей, які їх оточують;
- подбати про безпечне розташування різних предметів (особливу увагу звернути на ті, якими категорично заборонено користуватися дітям);
- залучати дітей до активної діяльності, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я та прищеплення навичок безпечного поводження;
- підводити дітей до розуміння, що здоров'я та безпека життєдіяльності – це найцінніший скарб.

Очікувані результати

Реалізація Програми сприятиме впливу на всебічний *розвиток особистості* у період дошкільного віку:

- *фізичний розвиток* – це фізична активність дітей, яка забезпечується заняттями, фізичними вправами, рухливими і спортивними іграми, пішими переходами, валеохвилинками, предметно-практичною діяльністю і формує фізичне здоров'я та безпеку;
- *соціально-моральний розвиток* – це створення в групі доброзичливих взаємин під час спільної діяльності дітей: у ході проведення ігор, занять, бесід, читання творів художньої літератури тощо; стимулюється формування основ соціального здоров'я та забезпечення соціальної безпеки;
- *емоційно-ціннісний розвиток* – це підтримання позитивного емоційного ставлення до однолітків, культивування дитячих інтересів, потреб, мотивів, бажань до здорового способу життя та безпечності через залучення до різних видів діяльності:

спостереження, розглядання ілюстрацій, читання, ігор, занять; здійснюється формування психічного і соціального здоров'я;

- *пізнавальний розвиток* – це потяг дітей до нових знань, пошук істини, що відбувається під час проведення занять, дослідів, валеохвилинок, спостережень; сприяє формуванню “Я-фізичного”, “Я-психічного”, “Я-соціального”;
- *комунікативно-мовленнєвий розвиток* – це підтримка дитячого мовного інформування про їхні знання щодо охорони, збереження і зміцнення здоров'я та безпеки життєдіяльності; спілкування дітей відповідно до ситуації;
- *художньо-естетичний розвиток* – це участь дітей в ігровій, образотворчій і театральній діяльності. Впливає на формування здоров'я загалом та культивує навички безпечного поведіння;
- *креативний розвиток* – це внесення колориту дитячої субкультури у ході їхньої участі у святах та розвагах, відтворення вражень у малюнках, рухах, розповідях. Стимулює формування всіх складників здоров'я та безпеки життєдіяльності.

Кожна лінія розвитку знаходить реалізацію через організацію відповідної форми активності і визначення конкретних завдань роботи з дошкільниками щодо формування системи знань про власне здоров'я та безпеку життєдіяльності. Знання, що надаються дітям, матимуть практичну цінність лише за умови їх трансформації в навички здорового способу життя та безпечного поведіння в навколишньому.

Здобутки дитини

Критерії особистісного зростання дитини дошкільного віку щодо збереження і зміцнення здоров'я та безпеки життєдіяльності:

- орієнтування у показниках здоров'я і хвороби, чинниках, що впливають на стан організму, у їх позитивній і негативній дії;
- вироблення у дошкільників основ безпечного поведіння (вчинків) у навколишньому середовищі задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей;
- оцінювання життєвих ситуацій, свідоме дотримання встановлених правил, налагодження доброзичливого спілкування і взаємодії з довколишніми;

- продукування дошкільниками отриманого багажу інформації назовні у процесі їхньої життєдіяльності (у різних видах активності);
- застосування дітьми у повсякденні культурно-гігієнічних умінь і навичок;
- культивування основ безпеки та норм поведінки під час уявних надзвичайних ситуацій: відпрацювання навичок у ході проведення ігор, занять, бесід, образотворчої діяльності, індивідуальної роботи, перегляду ілюстрацій, моделювання ситуацій, пішохідних переходів, екскурсій, спостережень тощо;
- підвищення рівня знань і уявлень про охорону здоров'я, формування навичок безпечної поведінки у дітей дошкільного віку.

На час вступу до школи дитина має відповідати таким показникам:

Фізична сфера:

- √ виявляє потребу в активній руховій діяльності; самостійно застосовує руховий досвід у повсякденному житті, оцінює і регулює можливості власного тіла; виконує фізичні вправи для розвитку та зміцнення організму; перебуває постійно в русі, що є ознакою здоров'я;
- √ намагається контролювати власну поставу; виконує комплекс вправ для запобігання порушенням постави та плоскостопості; утримує рівновагу, стежить за положенням свого тіла;
- √ виконує різні мимічні дії;
- √ знає зовнішні частини свого тіла та деякі внутрішні (легені, серце і кров, шлунок та ін.), їх призначення та дію; користується органами відчуттів: очима, вухами, носом, язиком, шкірою; дотримує правил їх захисту;
- √ володіє власним тілом, свідомо реагує на елементарні потреби організму, витримує відповідно до віку фізичне навантаження;
- √ фізично змінюється, відповідно до віку;
- √ доглядає та захищає своє тіло, здоров'я; оберігає тіло від ушкоджень та травмування;
- √ дотримує гігієнічних умов догляду за тілом; самостійно виконує основні гігієнічні процедури (вмивання, чищення зубів, миття рук, шиї, вух, ніг, статевих органів, усього тіла); без нагадування дорослого користується основними гігієнічними засобами

та предметами догляду; прагне бути охайною, володіє елементарними навичками особистої гігієни;

- √ володіє навичками догляду не лише за своїм тілом, а й інших;
- √ живе в певному режимі дня; забезпечує максимальне перебування на свіжому повітрі; одягається відповідно до пори року і погоди; виконує загартовувальні процедури для зміцнення здоров'я;
- √ дотримує норм правильного харчування; орієнтується в ознаках спраги, голоду, ситості;
- √ позитивно сприймає медичні обстеження;
- √ інформує про фізичний біль; уміє лікуватися з допомогою дорослого;
- √ орієнтується в ознаках здоров'я, знає основні способи його зміцнення та правила поведінки при захворюванні; під керівництвом дорослого виконує необхідні лікувальні процедури;
- √ підтримує власне здоров'я в нормі (в межах власних можливостей);
- √ дотримує правил безпечного перебування вдома, на вулиці, у природних умовах тощо.

Соціально-емоційна сфера:

- √ дотримує правил здоров'язбережувальної поведінки та безпеки життєдіяльності в найближчому оточенні;
- √ бере участь в оздоровчих та фізкультурно-розвивальних заходах, виявляє позитивне ставлення до національних та сімейних оздоровчих традицій;
- √ орієнтується в основних показниках власного здоров'я (добре самопочуття, відсутність больових відчуттів) та здоров'я довколишніх; повідомляє дорослому про погане самопочуття; реагує на відчуття болю і терпляче переносить його; вміє поводитися відповідно до хворобливого стану;
- √ відчуває радість і задоволення від чистоти й охайності здорового тіла; самостійно користується основними гігієнічними засобами; виконує правила основних гігієнічних процедур; проявляє наполегливість в оволодінні навичками догляду за тілом;

- √ почувається комфортно у відповідному ритмі дня; дотримує вимог до розпорядку дня та правил культури поведінки, споживання їжі; отримує задоволення від смачної їжі;
- √ орієнтується в ознаках своєї статевої належності; з повагою ставиться до протилежної статі; відрізняє хлопчиків від дівчаток, розподіляє і виконує обов'язки відповідно до статевої належності та ознак здоров'я;
- √ знає свою родину, турбується про здоров'я її членів;
- √ спілкується з однолітками за допомогою дотику, усмішки; адекватно поводить себе в соціально напруженій ситуації; намагається розв'язати конфлікти і спірні питання; ставиться довірливо до оточення, в якому перебуває;
- √ володіє навичками безпечної поведінки при агресивному поведженні однолітків або дорослих; усвідомлює небезпеку від спілкування та контактів із незнайомцями;
- √ орієнтується у правилах поведження з незнайомими предметами та речовинами, пожежної та електробезпеки, користування транспортом, в основних знаках дорожнього руху тощо; знає та може скористатися номером телефону основної служби допомоги (пожежна, медична, міліція); усвідомлює, до кого можна звернутись у критичній ситуації;
- √ виявляє позитивне ставлення до себе та до інших; піклується про здоров'я однолітків та інших людей; толерантно ставиться до хворих однолітків; не шкодить іншим, щоб не погіршити стан їхнього здоров'я;
- √ розуміє, що хворі потребують душевної теплоти і ласки, помічає їхній стан, прагне допомогти, приділяє їм увагу; співчуває хворим, інвалідам;
- √ отримує задоволення від раціонального використання природних засобів; виявляє інтерес до загартовувальних процедур;
- √ перебуває в гарному настрої, вміє стримувати свої емоції; пояснює причину своїх емоцій; проявляє риси характеру, що гарантують здоров'я;
- √ справляється з гнівом, сумом через заспокоєння; знає, що негативні почуття шкодять здоров'ю; виявляє волюві зусилля в різних видах діяльності; емоційно реагує на власні досягнення;

- √ проявляє самостійність і відповідальність, усвідомлює власну роль у збереженні, розвитку і збагаченні здоров'я; дотримує правил безпечної поведінки та техніки безпеки, щоб не зашкодити своєму здоров'ю та здоров'ю інших;
- √ виражає впевненість у своєму здоров'ї; не має шкідливих звичок, осуджує тих, у кого вони є; пропагує і мотивує здоровий спосіб життя; ділиться з іншими своїми досягненнями щодо поліпшення здоров'я;
- √ уміє емоційно відгукуватися на різні життєві ситуації, що відбуваються довкола неї; проявляє ініціативну творчість, самостійність у різних видах діяльності, прагне до пошуку оригінальних рішень.

Пізнавально-інтелектуальна сфера:

- √ усвідомлює цінність здоров'я, його значення для повноцінної життєдіяльності; знає про вплив на здоров'я різних умов життя; володіє елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я;
- √ має уявлення про здоровий спосіб життя; розуміє значення зміцнення здоров'я і запобігання хворобам з допомогою загартування, рухової діяльності, щоденної ранкової гімнастики, плавання, масажу, фізіотерапії, правильного харчування, безпечної поведінки, гігієни тіла;
- √ визначає і правильно називає частини тіла та основні органи, їх елементарні функціональні можливості; усвідомлює, що всі органи і системи працюють як одне ціле; усвідомлює вплив постави на здоров'я, зовнішню красу тіла, естетику рухів;
- √ знає про вплив основних природних чинників та стан здоров'я організму та розуміє, що є шкідливим та корисним для організму;
- √ усвідомлює, для чого треба жити за розпорядком дня; знає основні вимоги до режиму та гігієни харчування; обговорює здорове харчування, сон, відпочинок;
- √ знає правила догляду за тілом, що гігієнічними засобами та предметами догляду за тілом користуються індивідуально; маніпулює з предметами та речами догляду за тілом, досліджує і пізнає їх властивості (зубною щіткою – не розчісуються, гребінцем – не чистять зуби); вміє користуватися предметами до-

- гляду за тілом; планує свої дії – спочатку миття рук, а потім – вмивання;
- √ розуміє, що людина народжується, проходить різні етапи життєвого шляху – дитинство, юність, зрілість, старість; аналізує причини змін у своєму організмі; усвідомлює, що люди відрізняються своїм тілом, здоров'ям; пізнає і розрізняє людей різного віку; знає, що з віком у людини може погіршуватися здоров'я;
 - √ має елементарне уявлення про статеву належність; називає основні ознаки чоловічого і жіночого тіла, розрізняє їх;
 - √ диференціює поняття “безпечне” і “небезпечне”, усвідомлює важливість безпеки життєдіяльності (власної та інших людей); розуміє можливість загрози від різних чинників;
 - √ знає правила безпечного перебування вдома, у дошкільному навчальному закладі, на вулиці (дорожній рух), на воді, льоду, ігровому, спортивному майданчиках; проявляє обізнаність щодо пожежної безпеки, ушкодження від електричного струму; має уявлення про основні правила поведінки в екстремальних ситуаціях;
 - √ усвідомлює, що може бути здоровою і хворою, розрізняє відповідні стани; має уявлення про основні показники здоров'я; виокремлює основні ознаки захворювання (висока температура тіла, біль, відсутність апетиту); знає про існування різних захворювань; елементарно уявляє про наявність в організмі мікроістот, шкідливих для здоров'я;
 - √ проявляє допитливість щодо лікування; знає, що ліки треба використовувати лише за призначенням лікаря; має уявлення про деякі засоби народної медицини; називає найпоширеніші дитячі хвороби;
 - √ знає, що розвиток людського тіла, його здоров'я залежать від повноцінного харчування; називає основні групи продуктів харчування, відрізняє корисну їжу від шкідливої; оперує назвами основних корисних напоїв, знає про їх роль для розвитку організму; розуміє виняткове значення питної води для здоров'я;
 - √ має уявлення про природне довкілля як джерело здоров'я людини; самостійно забезпечує елементи екологічно доцільної

- поведінки в довкіллі; пізнає, що надмірне захоплення сонячним теплом може призвести до захворювань;
- √ досліджує об'єкти, робить висновки про їх можливу небезпеку: гаряче може спричинити опік, гостре – порізи;
 - √ обстежує медичні інструменти, творчо переносить їх у гру;
 - √ описує фізичний біль чи відчуття дискомфорту; розуміє зв'язок між причиною та наслідком, аналізує ситуації: швидко бігав – упав – поранився; пив холодний напій – застудився;
 - √ усвідомлює потребу володіння самовладанням (емоціями, почуттями); регулює власний настрій, знає, що може спричинити стрес (образи, зневага, приниження, агресія, тривога, зрив, страх); чинить опір загрозам;
 - √ застосовує знання та досвід у різних осередках діяльності, які обирає за власним бажанням (наприклад, відтворює у грі візит до поліклініки тощо);
 - √ ставить запитання щодо інформації про здоров'я; оволодіває словником елементарних анатомічних і медичних слів: *серце, кров, рана, ліки, зеленка* тощо; використовує в своєму мовленні привітні та лагідні слова; описує свої дії, досвід, події, що стосувалися питань здоров'я;
 - √ робить висновки відповідно до свого віку, що допомагає здоров'ю, а що – шкодить, виявляє свої знання в мовленнєвій (бесідах, розповідях), образотворчій (малюнках) та інших видах дитячої діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / наук. кер. А. М. Богуш ; авт. кол.: Богуш А. М., Беленька Г. В., Богініч О. Л. та ін. — К., 2012. — Спецвип. журн. “Вихователь-методист дошкільного закладу”. — 30 с.
2. Беленька Г. В. Здоров’я дитини – від родини : [кол. монограф.] / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. — К. : СПД Богданова А. М., 2006. — 220 с.
3. Богініч О. Л. Фізичне виховання, основи здоров’я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська. — К. : Генеза, 2013. — 128 с. — (Серія “Настільна книжка вихователя”).
4. Богуш А. М. Довкілля: для дітей дошкільного віку : [метод. посіб. для вихователів дитсадків та батьків] / А. М. Богуш, В. Р. Ільченко. — Полтава : НМЦІЗО, 2003. — Ч. 2. — 76 с.
5. Веселка здоров’я : хрестоматія для читання дітям дошк. віку / [упоряд. Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко]. — Тернопіль : Мандрівець, 2011. — 224 с.
6. Впевнений старт : [програма розвитку дітей старшого дошкільного віку] / кер. проекту Б. М. Жебровський ; авт. кол.: О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. — Тернопіль : Мандрівець, 2012. — 104 с.
7. Державна цільова соціальна програма розвитку дошкільної освіти на період до 2017 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 13 квітня 2011 р. № 629 [Електронний ресурс] / Офіційний сайт. — Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua/index.php/ua/>
8. Дитина : [програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років / наук. кер. проекту В. О. Огнев’юк, К. І. Волинець]. — 3-тє вид., доопр. і доп. — К. : Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка, 2012. — 492 с.
9. Дитина в дошкільні роки : [комплексна додаткова освітня програма / авт. кол. ; наук. кер. К. Л. Крутій]. — Запоріжжя : ТОВ “ЛПС” ЛТД, 2011. — 188 с.
10. Журавлики: Казки, вірші, оповідання, народні пісеньки, загадки / уклад. Г. Ю. Рогінська. — Харків : ПП “Поляков В. К.”, 2005. — 384 с.; іл.

11. Звоник І. Добрі оповідання про допитливого хлопчика Петруся: Казки за програмою “Про здоров’я треба знати, про здоров’я треба дбати” / Ірина Звоник ; авт. передмов. Любов Лохвицька. — К. : Альфа Реклама, 2010. — 76 с. : іл. Л. Вакуленко, О. Волосенко.
12. Інструктивно-методичні матеріали щодо організації та проведення “Тижня безпеки дитини” в дошкільних навчальних закладах : Лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 19.08.2011 р. № 1/9-635 [Електронний ресурс] / Офіційний сайт. — Режим доступу : http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/690/normativno_pravova-baza/
13. Калуська Л. В. Дивокрай : [вибрані дидактико-методичні матеріали у 2-х кн. для працівників дошкільних закладів]. — Тернопіль : Мандрівець, 2006. — 256 с.
14. Коженевські Л. Ф. Безпека життєдіяльності – секюритологія. Проблеми. Завдання. Шляхи вирішення / Л. Ф. Коженевські, Я. О. Серіков. — Харків : ХНАМГ, 2012. — Ч. 1–2. — 382 с.
15. Кононко О. Соціально-психологічна безпека дошкільника: суть та умови / Олена Кононко // Вихователь-методист дошкільного закладу. — 2011. — № 11. — С. 18–30.
16. Криничка. Зб. творів для читання наймолодшим / упоряд.: Л. А. Грицюк, М. І. Карагаєва. — 2-ге вид. зі змін. — Тернопіль : Мандрівець, 2010. — 128 с.
17. Лохвицька Л. Організація безпечного інформаційного середовища в дошкільних навчальних закладах / Любов Лохвицька // Securitologia: Czasopismo nauk o bezpieczeństwie EAS. — 2011. — № 2 (14) — С. 145–153.
18. Лохвицька Л. Основи безпечної поведінки закладаються у дошкільному віці / Любов Лохвицька // Безпека життєдіяльності. — 2012. — № 1. — С. 15–18.
19. Лохвицька Л. В. Виховання здорової дитини в сучасній сім’ї. Сім’я – берегиня здоров’я дитини : [навч.-метод. посіб.] / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. — Тернопіль : Мандрівець, 2010. — 228 с.
20. Лохвицька Л. В. До здоров’я дітей – через освіту дорослих: Технологія взаємодії дошкільних навчальних закладів з родинами : [навч.-метод. посіб.] / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. — Тернопіль : Мандрівець, 2012. — 176 с.

21. Лохвицька Л. В. Дошкільникам про основи здоров'я : [навч.-метод. посіб.] / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрущенко — 2-ге вид., оновл. — Тернопіль : Мандрівець, 2008. — 192 с.
22. Лохвицька Л. В. Навчи мене бути здоровим! Зошит з основ здоров'я для дошкільнят (ст. дошк. вік) / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрущенко. — Тернопіль : Мандрівець, 2013. — 56 с.
23. Лохвицька Л. В. Розвивальне предметне середовище в дошкільних навчальних закладах : [навч.-метод. посіб.] / Любов Лохвицька. — К. : ТОВ Ред. газет з дошк. та поч. освіти, 2013. — 80 с. — (Бібліотека “Шкільного світу”, серія “Бібліотечка програми «Дитина»”).
24. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки [Електронний ресурс] / Офіційний сайт. — Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua/index.php/ua/>
25. Основи безпеки дітей дошкільного віку / упоряд. Л. А. Шик. — Харків : Вид. група “Основа”, 2012. — 208 с.
26. Підгірянка М. Учись, маленький! Вірші, казки, п'єси, загадки : [для дошкільного та молодшого шкільного віку] / Марійка Підгірянка; упоряд. і передм. О. М. Нахлік; іл. І. І. Литвина. — К. : Веселка, 1994. — 239 с.
27. Про дошкільну освіту : Закон України. — К. : Ред. журн. “Дошкільне виховання”, 2001. — 56 с. — С. 4–33.
28. Пролісок: Вірші, оповідання, загадки. — Харків : МОСТ-Торнадо, 2002. — 384 с.
29. Сонечко: Казки, оповідання, скоромовки : [хрестоматія для позакласного читання] / уклад. Г. Ю. Рогінська. — Харків : Ранок-НТ, 2004. — 384 с.
30. Українська мозаїка : Посібник-хрестоматія : [книга для читання в дошкільному закладі та родинному колі] / упоряд.: О. П. Долинина, О. В. Низковська, Н. І. Вакуленко, О. А. Копейкіна. — К. : АВДІ, 2008. — 376 с.: іл.
31. Українське дошкільля : [програма розвитку дитини дошкільного віку] / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко та ін. — Тернопіль : Мандрівець, 2012. — 264 с.
32. Українське дошкільля: Збірка для читання і розповідання дітям старшого дошкільного і молодшого шкільного віку / упоряд. Н. і О. Зінкевич ; передм. А. Погрібного. — К. : Смолоскип, 2003. — 550 с.

33. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу : Методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України (Додаток до листа від 16.08.2010 р. № 1/9-563) // Дошкільне виховання. — 2010. — № 9. — С. 9–14.
34. Шахненко В. І. Твоя безпека. Ігри, ребуси, тести / В. І. Шахненко, Є. О. Цукатова. — Харків : Ранок, 2007. — 54 с.
35. Яковенко Л. В. Абетка безпеки дошкільників / Л. В. Яковенко. — Харків : Ранок, 2009. — 208 с.

Навчальне видання

ЛОХВИЦЬКА Любов Василівна

Програма
з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності
дітей дошкільного віку
“ПРО СЕБЕ ТРЕБА ЗНАТИ, ПРО СЕБЕ ТРЕБА ДБАТИ”

*Схвалено для використання
в дошкільних навчальних закладах*

Керівник проекту *Б. Фенюк*
Головний редактор *І. Дворницька*
Редактор *С. Сав'юк*
Літературний редактор *А. Семенова*
Технічний редактор *А. Трут*
Обкладинка *О. Курила*

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк. 6,97.
Зам. № 69-02-14

Видавництво “Мандрівець”,
46400, м. Тернопіль, вул. Текстильна, 18.
Тел. (0352) (0352) 42-39-62, 43-39-62, тел./факс (0352) 52-43-38.
<http://mandrivets.com>, e-mail: mandr.zbut@gmail.com.
Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 3650 від 22. 12. 2009 р.

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом у ТОВ фірма “АНТОЛОГІЯ”
м. Київ, вул. Маршала Гречка, 13, оф. 202, тел. (044) 443-08-08
Свідоцтво серії ДК № 4435 від 8. 11. 2012 р.



ПРОГРАМА

З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я
ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ПРО СЕБЕ ТРЕБА ЗНАТИ, ПРО СЕБЕ ТРЕБА ДБАТИ



www.mandrivets.com

ISBN 978-966-634-757-5



9 789666 134757 5

