***Руськівський НВК І ступеня***

 ***Тероняк О.В.***

  

***Формування у дітей системи наукових***

***знань, поглядів, переконань про***

***здоров’я та здоровий спосіб життя***

 

 ***с. Руська***

 ***2015***

*Упорядник: Тероняк Олена Василівна, вихователь Руськівського НВК І ступеня Путильського району Чернівецької області.*

*Навчально – методичний посібник призначений для педагогів – практиків у навчально – виховному процесі дошкільних закладів з метою формування здорового способу життя.*

*Пояснювальна записка…………………………………………………… 3*

*Анотація……………………………………………………………………. .4*

*Форми та методи роботи з формування у дітей системи наукових знань, поглядів переконань про здоров’я та здоровий спосіб життя………………………………………………………………………..6*

*Формування культурно – гігієнічних навичок…………………………7*

*Валеологічний порадник для батьків……………………………………8*

*Анкетування батьків………………………………………………………9*

*Комплекс занять з валеології…………………………………………….11*

*Оздоровчо – загартовуючі заходи………………………………………24*

*Дидактичні ігри…………………………………………………………….28*

*Комплекс розім’ялочок…………………………………………………….31*

*Валеохвилинки……………………………………………………………….33*

*Валеологічні досліди……………………………………………………….37*

*Спостереження……………………………………………………………..40*

*Добірка художньо – літературного матеріалу………………………42*

*Список використаної літератури…………………………………….....52*

*Формування у дітей системи наукових знань, поглядів, переконань про здоров’я та здоровий спосіб життя*

***Пояснювальна записка***

 *Одним із важливих завдань є формування у дітей системи наукових знань, поглядів переконань про здоров’я та здоровий спосіб життя, які доступні для сприймання дошкільників, зорієнтовані на формування у них практичних навичок дбайливого ставлення до свого здоров’я, в основі яких – традиції українського народу в збереженні та зміцненні здоров’я. Саме в дошкільному віці відбувається становлення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров’я дітей формуються культурно – гігієнічні навички та вміння. Дитина може засвоїти доступні поняття про профілактику захворювань, про значення загартування, про роль їжі для організму людини та правила харчування, найпростіші методи запобігання травматизму та надання першої допомоги собі та іншим, а також елементарні знання про народну медицину і народну мудрість про здоров’я: «Без здоров’я і сили, то і світ не милий!»*

 *Проблема здоров’я дітей повинна стати основним напрямком розвитку освітньої системи, стратегічною метою якої буде виховання і розвиток життєлюбної особистості, збагаченої науковими знаннями про людину, готової до творчої діяльності та поведінки, що відповідає загальнолюдським нормам моралі. А відповідальність за це лягає на педагогів та батьків, які починають усвідомлювати свою відповідальність за психічне, соціальне та екологічне благополуччя наступних поколінь.*

 У зв’язку з екологічною кризою на Україні зросло значення валеології. Катастрофа на Чорнобильській АЕС спричинила захворювання і передчасну смерть десятків тисяч людей, в тому числі і дітей. Тому питання виховання людства, збереження людини як біологічного виду є наріжним каменем валеології.

 Для виховання у дітей і молоді дбайливого ставлення до свого здоров’я в багатьох дошкільних закладах введений навчальний курс «Валеологія». Головна мета цього курсу полягає в тому, щоб навчити дитину з раннього дитинства розумно ставитися до свого здоров’я, поважати фізичну культуру, гартувати свій організм, раціонально харчуватися. Виконання комплексу цих заходів забезпечить оптимальний фізичний розвиток та хороший стан здоров’я дітей та молоді.

 Валеологія у дитячому садку – перший важливий етап неперервної валеологічної освіти людини, який має забезпечити реалізацію таких завдань:

* Виховання в дітей свідомості того, що людина – частина природи і суспільства;
* Встановлення гармонійних відносин дітей з живою те неживою природою;
* Формування особистості дитини;
* Виховання навичок особистої гігієни;
* Гартування дитини та її рухова активність;
* Профілактика та усунення шкідливих звичок;
* Здійснення валеологічного моніторингу.

 Вся життєдіяльність дитини в дошкільному закладі повинна бути спрямована збереженню і зміцненню здоров’я. метою оздоровчої роботи є створення стійкої мотивації і потреби в збереженні свого власного здоров’я та здоров’я оточуючих. Формування у дітей елементарних знань про людський організм і дбайливе відношення

до свого здоров’я є основним завданням вихователя.

 Оздоровчі заняття, бесіди, ігри, спостереження, розваги допомагають в рішенні безлічі завдань, таких як:

* Збереження і зміцнення здоров’я;
* Розвиток сенсорних і моторних функцій;
* Формування потреби в руховій активності;
* Профілактика простудних захворювань;
* Придбання навику правильного дихання.

*Форми та методи роботи з формування у дітей системи наукових знань, поглядів переконань про здоров’я та здоровий спосіб життя*

 **Робота з дітьми**

* Організація дітей, їх діяльність в повсякденному житті;
* Організація і проведення занять;
* Проведення оздоровчих розваг;
* Валеологічні бесіди та спостереження під час прогулянки;
* Проведення дидактичних ігор та валеохвилинок;
* Оздоровчо – загартовуючі заходи;
* Пошуково – дослідницька діяльність;
* Культурно – гігієнічні навички;
* Ведення листів здоров’я.

 **Робота з батьками**

* Батьківські збори, консультації;
* Спільна робота вихователя та батьків з питань зміцненняздоров’я дітей;
* Профілактика шкідливих звичок;
* Організація здорових умов життя в родині;
* Фізичне вдосконалення членів родини.

 *Культурно – гігієнічні навички, якими повинні оволодіти діти протягом дошкільного дитинства:*

* Навички їжі (акуратно їсти, користуватися посудом, серветкою та ін.);
* Навички догляду за тілом (умивання, чищення зубів, розчісування волосся та ін.);
* Навички утримання у чистоті і порядку одягу, дотримання порядку в приміщенні, його прибирання;
* Навички здійснення різних видів діяльності (гри, праці, навчання) з дотриманням культурно – гігієнічних вимог.

 ***Для успішного виховання в дошкільників культурно – гігієнічних навичок необхідно забезпечити:***

* Цілеспрямовану роботу батьків і педагогів щодо усвідомлення дітьми значущості фактора здоров’я, цінування його; запобігання шкідливих звичок, недбалого ставлення до свого організму, зовнішнього вигляду і поведінки;
* Єдність вимог до гігієни дитини в дошкільному закладі та сім’ї, позитивний приклад культури поведінки дорослих;
* Належну естетичність приміщення дитячого садка і сім’ї, що передбачає ретельне його прибирання, чистоту, доцільність і зручність у використанні обладнання, меблів, посуду, іграшок тощо;
* Постійне вправляння у дотриманні вимог культури поведінки, своєчасність і чіткість режимних процесів;
* Контроль з боку вихователів, допоміжного персоналу, батьків за якістю виховання культурно – гігієнічних навичок;
* Індивідуальну роботу з кожною дитиною, врахування її стану здоров’я, темпів оволодіння навичками, ставлення до гігієнічних процедур; при цьому важливо знати, як дитина сприймає позитивну оцінку чи осуд її поведінки авторитетним дорослим, як ставиться до відповідних учинків однолітків.
1. *Будьте для своїх дітей добрим прикладом ставлення до свого здоров’я.*
2. *Ведіть здоровий спосіб життя.*
3. *Займайтесь фізичною культурою, виконуйте вранці гімнастику.*
4. *Загартовуйтеся разом з дитиною.*
5. *Більше бувайте на свіжому повітрі.*
6. *Не паліть і не розпивайте спиртні напої в присутності дітей. Пам’ятайте! Вони повторюють ваші дії в дитячому садку.*
7. *Дотримуйтесь режиму харчування. Зумійте переконати свою дитину споживати всі запропоновані їй страви, навіть ті, які вони не люблять, але які для них необхідні й корисні.*
8. *Завжди дотримуйтесь правил гігієни і привчайте до цього дитину.*
9. *Більше усміхайтеся. Це запорука здорової сім’ї, здоров’я вашого власного й ваших дітей.*
10. *Наповніть свою душу і серце любов’ю до всіх і до всього.*

 «Здоров’я вашої дитини»

1. Чи завжди ви одягаєте свою дитину відповідно до погоди?
2. Чи загартовуєте ви свою дитину і яким чином?
3. Як ви будуєте сімейний режим харчування?
4. Як ви піклуєтесь про своє особисте здоров’я?

(позначте пункти, що відповідають дійсності)

А) не палю;

Б) роблю ранкову гімнастику;

В) відвідую басейн (спортзал);

Г) часто гуляю на свіжому повітрі.

5. Хто гуляє з дитиною у вільний час?

6. Яким розвагам під час прогулянки віддаєте перевагу?

7. Звідки ви отримуєте знання про збереження здоров’я?

 ***«Чи часто хворіє ваша дитина»***

1. Чи часто хворіє ваша дитина?
2. Що спричиняє захворюваності?

недостатнє фізичне виховання в ДНЗ;

недостатнє фізичне виховання в сім’ї;

спадковість, схильність до захворювань.

1. Чи знаєте ви фізичні показники, за якими можна слідкувати за правильним розвитком вашої дитини? (так, ні, частково)
2. На що, на ваш погляд, повинні сім’я і дошкільний заклад звертати особливу увагу, піклуючись про здоров’я і фізичну культуру дитини?

дотримання режиму дня;

раціональне, калорійне харчування;

повноцінний сон;

достатнє перебування на свіжому повітрі;

здорове гігієнічне середовище;

сприятлива психологічна атмосфера;

наявність спортивних і дитячих майданчиків;

фізкультурні заняття;

загартовуючі заходи.

1. Які загартовуючі процедури найбільш припустимі для вашої дитини?

полегшений одяг в групі;

обливання ніг водою контрастної температури;

ходьба босоніж;

системне провітрювання групи;

прогулянка в будь – яку погоду;

полоскання горла водою кімнатної температури;

вмивання обличчя, шиї, рук до ліктя водою кімнатної температури;

ваші варіанти.

1. Чи знаєте ви, як зміцнити здоров’я дітей вдома? (так, ні, частково)
2. Чи потрібна вам допомога дитячого садка? (так, ні, частково)
3. Які питання фізичного виховання й оздоровлення дитячого організму вас цікавлять?

 ***Комплекс занять з валеології***

**Програмовий зміст.** Ознайомити дітей з частинами тіла люди­ни. Вчити описувати зовнішній вигляд кожної частини тіла. Дати знання про стать людини. Уточнити назви окремих частин тіла. Виявити функціональне значення органів тіла. Пояснити дітям необхідність виконання ранкової гімнастики і дотримання рухово­го режиму для підтримання бадьорості організму.

**Словник:** чоло, брови, очі, повіки, вії, ніс, губи, вуха, шия, зап'яс­тя, стопа, руховий режим, бадьорість, довгожителі.

**Матеріали:** картини, ілюстрації, атлас із зображенням тіла лю­дини, загадки, вірші, картки зі схематичним зображенням вправ ранкової гімнастики, картинки із зображенням дівчинки і хлопчика, дидактична гра "Склади чоловічка", олівці, фломастери.

 **Хід заняття**

**1**. Запропонувати дітям розглянути 1-2 предмети з навколиш­нього оточення (стільчик, квітку). З чого вони складаються?

**2**. З яких частин складається тіло людини? Діти називають частини свого тіла, наприклад: нога має коліно, стопу, п'яту, пальці. Потім із зав'язаними очима діти мають доторкнутися до окремих частин тіла і впізнати їх.

**3**. Відгадати загадки про окремі частини тіла. Запропонувати дітям розповісти про значення органів тіла.

**4.** Бесіда про користь щоденної зарядки для організму людини.

**5.** Виконати гімнастичні вправи за допомогою карток-схем.

**6.** Як за зовнішнім виглядом визначають стать людини? Опи­сати дівчинку і хлопчика.

***Дидактична гра*** "Склади чоловічка".

Запропонувати дітям скласти зображення людини, використовуючи різні геометричні фігури (круг, квадрат, трикутник, прямокутник), розфарбувати його.

***Валеохвилинки*** "Познайомимося з частинами тіла".

"Що є на голові?" Діти дивляться у дзеркало і розповідають, які органи тіла розташовані на голові. Вихователь допомагає.

"Давайте познайомимося з ніжками", — пропонує вихователь і разом з дітьми повторює назви частин ноги: коліно, стопа, п'ята, пальці ніг.

"З чого складаються дитячі ручки?" Діти повторюють назви частин руки: плече, лікоть, пальці, долоня, кисть.

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

**Мета:** визначення їх важливості для людини.

*Хід досліду*

• розглянути картинку із зав'язаними очима;

• пройтися по груш, на одній нозі;

• зав'язати шнурок однією рукою;

• прослухати і повторити пісню із затуленими вухами;

• пережувати цукерку, не розкриваючи рота;

• спробувати дихати, затиснувши ніс пальцями;

• повторити речення, стиснувши губи і не рухаючи язиком.

***Читання.***

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

***Рухлива гра*** Хто краще стрибне .

**Програмовий зміст.** Ознайомити дітей з будовою руки. Вивчи­ти назви складових частин верхніх кінцівок. Спонукати дітей до заучування назв пальців. Ознайомити дошкільників з будовою пальців, дати поняття про фаланги пальців. Закріпити знання дітей про руки як невід'ємну частину людського організму.

**Словник:** плече, лікоть, кисть, долоня, пальці, фаланги.

**Матеріали:** плакати із зображенням тіла людини, верхніх кінцівок людини, кисті, з визначенням фаланг пальців.

 **Хід заняття**

**1.** Загадка.

На світ разом народились

І ніколи не різнились,

Однакові на вид:

Одна другу доглядає,

Одна другу обмиває,

Так, як добрим сестрам, слід.

Де одна, там друга буде.

І усюди добрі люди

Звикли бачить їх обох:

Як одна чогось не вдіє,

Відразу друга підоспіє -

І пороблять діло вдвох. *(Руки)*

**2.** Розглядання рук. Дати поняття про те, що руки ще назива­ють "верхні кінцівки".

**3.** Вивчити назви частин руки: плече, лікоть, кисть, долоня, пальці.

**4.** Дидактична вправа "Ручка права, ручка ліва". Виконувати запропоновані вихователем дії правою і лівою рукою

за вказівкою.

**5.** Фізкультхвилинка. Рухлива гра "Пташки прилетіли".

Звернути увагу дітей на те, що чотири пальці складаються з трьох частинок (фаланг), а великий палець — з двох.

**6.** Дидактична гра "Скільки вас і як вас звуть?" Порахувати пальці, вивчити назви кожного пальця: великий, вказівний, середній, безіменний, мізинець.

**Валеохвилинка** "Як називаються наші пальчики?" Закріпити вивчені на занятті назви пальців.

***Читання.***

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

**Програмовий зміст.** Розширити знання дітей про власний організм, а саме, про шкіру як захисний орган тіла. Сприяти усві­домленню дитиною необхідності самопізнання, важливості дбайли­вого ставлення до свого тіла і тіла товаришів. Познайомити дітей із зовнішнім виглядом шкіри людей різного віку та будовою шкіри. Розповісти дітям про значення шкіри для життя людини. Вказати дітям на здатність шкіри розтягуватися.

**Словник:** шкіра, гладенька, пружна, зморшкувата, шорстка, за­хищає.

**Матеріали:** збільшуване скло, предметні картинки та ілюст­рації, що стосуються шкіри, папір.

 **Хід заняття**

**1.**Розповісти дітям, що шкіра вкриває все наше тіло. Вона захищає від пошкоджень внутрішні органи.

**2.**За допомогою збільшувального скла розглянути шкіру на руках. Порівняти вигляд шкіри на долоні і на зовнішньому боці кисті. Запропонувати дошкільникам зробити самостійні висновки про те, чому на долонях шкіра грубіша, ніж на зовнішньому боці.

**3.** Звернути увагу на наявність легкого волосяного покриву на шкірі. Порівняти зовнішній вигляд первісної людини і сучасної. Пригадати, навіщо первісній людині потрібно було мати густий во­лосяний покрив.

**4.**Роздивитися рисочки на пучках пальців. Пояснити дітям, що малюнок з рисочок на пальцях у кожної людини індивідуальний.

***Дослід*** "Визначення індивідуального малюнка з рисочок на пальцях".

*Хід досліду*

Запропонувати малятам акуратно нанести тонкий шар помади на пучки своїх пальців. Притиснути пальці до аркуша паперу. Уваж­но розглянути за допомогою збільшувального скла отримані відбитки і порівняти їх з відбитками товаришів. Зробити висновки, що відбитки різних людей відрізняються один від одного.

***Валеохвилинка*** "Шкіра може розтягуватись, як це зручно".

Повідомлення вихователя про те, що шкіра не прикріплена до кістки, вона може рухатися, розтягуватися, зсуватися, стискатися.

***Рухлива вправа.*** Натягнути за мочку вуха, відтягнути шкіру на руці, надути щічки, зігнути ногу в коліні, розтягнути губи в посмішку.

***Сюжетно-рольова гра*** "Міліція".

***Читання.*** Г. Бойко "Сонечка умита".

**Програмовий зміст**. Ознайомити з оком як важливим орга­ном людського тіла. Пояснити будову ока. Навчити дітей визнача­ти стан людини, її настрій по очах. Ознайомити з елементарними правилами збереження зору.

**Словник:** око, вії, повіки, райдужна оболонка, очне яблуко.

**Матеріали:** люстерко для кожної дитини, ілюстрації із зобра­женням людей різної національності, зображення дітей з різним ви­разом обличчя.

 **Хід заняття**

**1.**Загадка. Маленькі, кругленькі, а весь світ бачать. (Очі)

**2.**Робота з дзеркальцями. Завдання: розповісти про свої очі (якого кольору, великі чи малі, круглі чи продовгуваті, веселі чи сумні).

**3.** Дидактична вправа "Далеко-близько". Запропонувати дітям назвати предмети, які знаходяться далеко, близько. Чим вони

відрізняються?

**4.** Бесіда "Для чого людині очі?"

**5.** Обіграти сюжет: "Хлопчику в око потрапила порошинка, ваші дії?"

***Валеохвилинка*** "Гімнастика для очей".

• Міцно стулити повіки на 3—5 с, а потім на 3-5 с відкрити очі (6-8 разів).

• 1-2 хв швидко кліпати очима.

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

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

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

• Прикрити повіки, очі підвести вгору, зробити ними колові рухи за годинниковою стрілкою, а потім проти годинникової стрілки (6—8 разів).

***Бесіда*** "Що ви знаєте про очі?"

Розширити знання дітей про орган зору. Дати інформацію про те, що за допомогою очей ми розрізняємо колір предметів, їх форму, розмір. Дати установку на необхідність бережного ставлення до очей, тому що їх легко пошкодити. Використати прийом аналогії й порівняння з райдугою: багато кольорів має райдуга - райдужна оболонка ока надає забарвлення нашим очам, тому у кожної людини вони різного кольору.

***Дидактична гра*** "Що змінилося?"

*Хід гри*

За сигналом дитина заплющує очі. У цей час треба заховати якийсь предмет. Дитина має сказати, який предмет відсутній на столі.

***Читання.***

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

**Програмовий зміст.** Дати поняття дітям про будову вуха. Ознайомити їх із зовнішньою і внутрішньою будовою вуха. Розпо­вісти, що внутрішні вуха не лише слухають, а й допомагають нам зберігати рівновагу. Допомогти зрозуміти важливість цього органу. Закріпити у дітей знання про будову тіла людини.

**Словник:** вухо, вушна раковина, барабанна перетинка.

**Матеріали:** плакати із зображенням будови вуха, морська чере­пашка, дзеркало, барабан, загадки, вірші про вуха, прислів'я.

 **Хід заняття**

**1.** Роздивитися вуха, розповісти, на що вони схожі.

**2.** Дидактична гра "Впізнай звуки". Голови дітей лежать на столі. Очі заплющені. Звучить музика, в якій відтворюються голоси тварин, пташок, людей, завивання вітру, звуки машин, музичних інструментів.

**3.** Бесіда. Чим ви слухали музику? Чи можете ви слухати із затуленими вухами? Що ви почули? Чи чули ви ці звуки у своєму житті?

**4.** Відповісти на запитання: Чи можуть тварини слухати і чим вони слухають? Чи можна в лісі прожити без вух? Чому в тварин різні вуха?

**5.** Дидактична гра "Допоможи тваринам знайти свої вуха".

**6.** Бесіда про гігієну вух і збереження слуху.

***Дидактична гра*** "Де чиї вуха?"

Запропонувати дітям малюнки, що на них зображені люди і тварини, які не мають вух. Дошкільники повинні домалювати їм вуха, правильно розташувавши їх.

***Сюжетно-рольова гра*** "Сім'я".

***Читання.***

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

***Загадки про вуха:***

Двоє лисенят завжди поряд сидять,

Багато що чують, а розповісти не можуть.

Дві дірочки голови

Усе чують навкруги.

А нам треба відгадати,

Як їх будем називати?

Двоє дивляться, двоє слухають, а один говорить. (Очі, вуха, язик).

**Програмовий зміст.** Підвести до розуміння, що ніс - важливий орган людського тіла. Він бере участь у диханні людини. Розкрити взаємозв'язок носа та легенів. Ознайомити дітей з внутрішньою будовою носа. Сприяти усвідомленому засвоєнню правил догляду за носом. Дати дітям поняття, що краще гуляти подалі від проїжджої частини, щоб дихати чистим повітрям.

**Словник:** ніс, легені, функція дихання, вдих, видих.

**Матеріали:** дзеркало, ілюстрації із зображенням будови систе­ми дихання, повітряна кулька.

 **Хід заняття**

**1.**Запропонувати дітям роздивитися у дзеркало, як виглядає но­сик всередині. Відмітити наявність носової перегородки, яка поділяє ніс на праву і ліву частинки (ніздрі).

**2.**Звернути увагу дітей на волосинки, якими вкрита внутрішня частина носа. Пояснити, що волосинки в носі слугують для захисту легенів від пилу і бактерій.

**3.**Рухлива гра "Ми - повітряні кульки". Діти зображують надуті і здуті кульки. Пояснити дошкільникам, що повітря через ніс потрапляє до легенів. Коли ми вдихаємо повітря, то легені роз­ширюються, і ми стаємо схожі на повітряні кульки, а коли робимо видих - кульки здуваються.

**4.**Зустріч з принцесою Носовою Хусточкою. З'ясувати її роль у житті дитини.

***Валеохвилинка*** "Поради для профілактики захворювань носа".

Для того щоб носик рідше зустрічався з нежиттю, необхідно його загартовувати:

• Кожний день вранці і ввечері робити точковий масаж крил носа.

**.** Робити високе вмивання рук і контрастні ванни для ніг.

• Не перемерзати і берегтися протягів.

***Сюжетно-рольова гра*** "Сім'я".

Розіграти сюжет про приготування їжі та визначення за запа­хом якості продуктів.

***Читання.***

О. Коваленко "Цибуля і хрін".

**Програмовий зміст.** Продовжувати допомагати дітям робити відкриття щодо самих себе: зуби є, які вони і навіщо потрібні? Ознайо­мити дітей з різними видами зубів і призначенням кожного зуба. Розвивати спостережливість, спонукаючи дітей самостійно встанов­лювати зв'язок між станом зубів і власним самопочуттям.

**Словник:** зуби, ясна, ротова порожнина, молочні зуби, різці, ікла, корінні зуби.

**Матеріали:** дзеркальце, малюнки із зображенням ротової по­рожнини і зубів, макет щелепи із зубами, малюнок хворого і здоро­вого зуба.

 **Хід заняття**

**1.**Запропонувати дітям роздивитися в дзеркальце свої зуби. Визначити, яку вони мають форму, колір.

**2.**Розказати дітям, що в них зараз молочні зуби, їх у дитини 20.

**3.**Самостійні розповіді дітей про функції зубів.

**4.**Пояснити дітям, що зуби мають неоднаковий вигляд, тому що в них різне призначення. Гострі різці знаходяться попереду і відкушують їжу. Загострені ікла по боках відривають її. А великі корінні зуби ззаду подрібнюють її.

**5.** Запропонувати дітям з'їсти яблука і визначити роль кожно­го виду зубів у цьому процесі.

**6.** Розглянути на малюнку зображення хворого і здорового зуба. Чим вони відрізняються? Пригадати, як почуває себе людина, коли в неї болить зуб.

***Валеохвилинка*** "Сім правил для здоров'я зубів".

• Їж найбільше сирих овочів і фруктів, нежирного м'яса, сиру, молока.

• Не захоплюйся солодощами, особливо тими, що застрягають у зубах та прилипають до них.

• Не їж водночас холодну і гарячу їжу.

**.**Не розгризай зубами горіхи, кістки, олівці та інші тверді предме­ти. Ними ти можеш пошкодити зубну емаль і навіть зламати зуб.

• Ходи й сиди прямо. Неправильна постава може зашкодити твоїм зубам.

• Щонайменше двічі на рік відвідуй зубного лікаря. Звертайся до нього при перших ознаках хвороби зубів та ясен.

• Щодня чисть зуби пастою із фтором. Ретельно полощи рот після

інших прийомів їжі.

***Бесіда*** "З чого складається зуб".

Зуби виконують дуже важливу роботу протягом життя, тому вони мають складну будову. Ось з чого складається зуб:

• Зверху - тверде покриття з емалі.

• Під емаллю є ще одне тверде покриття - дентин.

• Під дентином - м'яка тканина, в якій проходять крово­носні судини.

• У всіх зубів є корені, що закріплюють зуби, щоб вони не

хиталися.

***Розповідь*** "Догляд за зубною щіткою".

Зубна щітка легко забруднюється, тому її необхідно тримати в абсолютній чистоті.

Після чищення зубів щітку треба промити теплою водою, ре­тельно очистити від залишків їжі, зубної пасти.

Зберігати її потрібно так, щоб вона мала змогу висохнути, на­приклад, у склянці голівкою вгору.

Якщо щетина почала зношуватися, треба попросити батьків, щоб вони замінили щітку на нову.

Користуватися однією щіткою можна 3-4 місяці.

Необхідно користуватися лише індивідуальною зубною щіткою.

***Читання.***

О. Голуб "Хто допоможе принцесі Ласунці?", Я. Левич "Хто

Юрасика вкусив".

**Програмовий зміст.** Ознайомити дітей із зовнішнім виглядом і будовою серця. Розповісти про безперервну роботу серця, чому його називають насосом. Дати поняття про необхідність тренування сер­ця, щоб воно стало міцним і довго служило людині. Тренувати сер­це можна за допомогою фізичних вправ.

**Словник:** серце, безперервна робота.

**Матеріали:** макет серця, ілюстрації із зображенням серця.

 **Хід заняття**

**1.**Запропонувати дітям послухати ритм серця, відстукати його ногою.

**2.**Розповісти, що серце знаходиться в лівій половині грудної

клітки.

**3.**Розглянути на макеті будову серця. Пояснити, що серце ди­тини за розмірами нагадує апельсин. Воно схоже на порожній міше­чок, який всередині поділений на чотири частини.

**4.** Серце - один з найголовніших органів. Щоденно воно ро­бить близько 12 тисяч ударів, не зупиняючись ні вдень ні вночі, а за одну хвилину воно робить приблизно 70 ударів. Ми повинні берегти своє серце і піклуватися про його стан.

***Прислів’ я про серце.***

Серце чує, а не скаже.

Серце співає, а душа радіє.

Серце ш на що не зважає, свою волю має.

Що в серці робиться, то на лиці не втаїться.

***Бесіда*** "У тілі здоровому - серце здорове".

Розповісти дошкільникам, що для того щоб серце добре працю­вало, треба його тренувати: займатися фізкультурою, грати в рух­ливі ігри. Необхідно загартовувати організм, щоб менше хворіти, тому що кожна хвороба погано діє на серце. Доцільно завжди підтри­мувати гарний настрій і намагатися думати про добре, тому що, як у народі кажуть: "Весела думка - половина здоров'я".

***Дослід*** "Як рух впливає на ритм серця".

*Хід досліду*

Запропонувати дітям послухати, як б'ється в них серце у стані спокою. Потім зробити присідання, пострибати, побігати і ще раз послухати ритм серця. Зробити висновки, що після того як людина починає швидко рухатися, серце б'ється частіше.

***Валеохвилинка*** "Як зберегти здоровим серце".

• Регулярно займайся фізкультурою, бігай, грай у рухливі ігри.

• Не їж багато солодощів, щоб не погладшати.

• Якщо ти хворієш, лежи в ліжку, скільки призначив лікар.

• Намагайся не перевтомлюватися.

• їж те, що дає мама, - всі ці продукти корисні.

• Обов'язково спи вночі вісім-десять годин.

***Рухлива гра*** "Мисливці і звірі".

Гра з киданням та ловінням предметів.

***Сюжетно-рольова гра*** "Сім'я".

***Читання.***

О. Пархоменко "Щоб зростати силачем".

**Програмовий зміст.** Ввести в лексику дітей поняття "режим дня". Довести необхідність дотримання режиму дня. Розкрити взає­мозв'язок між режимом дня і ростом дитини. Виховувати дисципл­інованість, уміння організувати свій час.

**Словник:** режим дня, частини доби, дисципліна.

**Матеріали:** картинки, на яких зображені заняття дітей в різні режимні моменти.

 **Хід заняття**

**1.**Розповісти дітям, якщо людина тривалий час займається одним видом діяльності, вона втомлюється, стає неуважною, дратів­ливою, результат роботи та настрій погіршуються. А повноцінний сон, чергування праці й відпочинку, харчування знімають втому, на­дають сил, сприяють кращому росту і розвиткові дитини.

**2.**Повторити частини доби: ранок, день, вечір, ніч.

**3.**Дидактична гра "Лялька розгубилася". Використовуючи ляль­ковий театр, обіграти кожну частину доби, виконуючи необхідні дії. Закріпити значення кожного режимного моменту.

***Дидактична гра*** "Коли це буває?"

Запропонувати дітям розглянути ілюстрації, на яких зобра­жені різні режимні моменти і визначити, в яку частину доби відбу­валася дія. Ведучий може показати пантомімою виконання дій, а діти повинні відгадати, який режимний момент відображено.

***Прислів'я про сон.***

Найсолодше в світі - сон.

Сон немов рукою зняло.

***Розповідь*** "Сон - запорука здоров'я".

Усім потрібен сон. Він дає можливість організму відпочити і набратися сил після важкого дня. Більшість дітей спить вночі 12 годин. Немовлятам треба спати більше, тому що вони швидко рос­туть і їхній організм легко втомлюється. Дорослі більше не рос­туть, тому сплять менше. Якщо ми недостатньо висипаємось, то стаємо дратівливими. Поки дитина спить, всі процеси в її організмі вповільнюються. Це дає йому можливість відпочити і швидше рости.

***Валеохвилинка*** "Цілющі трави від безсоння".

Розповісти дітям, що інколи люди не можуть заснути. Цей стан викликають різні причини, але існують народні методи боротьби з безсонням. Ознайомити дітей з лікарськими рослинами від безсоння:

валеріаною, ромашкою, м'ятою, чебрецем, маком. Для того щоб був міцний сон, можна класти біля голови подушечку з цілю­щими травами: папороттю, хмелем.

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

***Читання.***

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

***Бесіда*** "Чому важливо вчасно їсти?"

Розповісти дітям, що режим харчування важливий і необхідний для всіх. Маленькі діти швидко ростуть і розвиваються завдяки сну і харчуванню. Пояснити їм, що на перетравлювання їжі потрібен час. Потім шлунку треба відпочити, набратися сил і виділити шлунковий сік для прийому нової порції їжі. Якщо їсти кожний день в один час, то шлунок звикає до цього режиму. Він встигає і відпочити, і приготу­ватися, тоді їжа потрапляє в шлунок, що виділяє шлунковий сік, і добре перетравлюється. А якщо їсти в різний час, то сік не встигає виділятися, їжа погано перетравлюється і через деякий час починає боліти шлунок. Тому треба дотримуватися режиму харчування.

 Орієнтовна схема розподілу гартувальних заходів у режимі дня дошкільника:

* Зранку – ранкова гігієнічна гімнастика, що може сполучатися із прийняттям повітряних ванн та ходьбою босоніж;
* Умивання до пояса прохолодною водою (розпочинаючи з температури 27 – 28 С із поступовим зниженням до 14 – 16 С);
* Увечері – гігієнічна ванна з наступним обливанням;
* Улітку додаються світлоповітряні або сонячні (тривалістю від 5 до 15 хв.) ванни з наступним душем або обливанням, купання у відкритій водоймі упродовж віз 3 до 7 – 8 хв., глибина – до пояса, з обов’язковою присутністю поруч дорослого).

  **«Наші діти кращі всіх – спритні і веселі»**

 **Завдання:**

* навчати розігрівати організм перед гартувальними процедурами;
* розвивати вміння дозувати навантаження за допомогою власних відчуттів,
* виховувати наполегливість, вимогливість.

 **Хід заходу**

Наші діти вміють все:

Швидко роздягатись. *(Діти роздягаються).*

Наші діти вміють все:

На п’ятах підніматись. *(Перекат із п’ят на носки).*

Наші діти кращі всіх –

Спритні і веселі. *(Плескання в долоні перед грудьми).*

Наші діти краще всіх,

Розсувають стелі. *(Піднімання рук угору).*

Наші діти молодці –

Гарні у футбол гравці. *(Відповідні рухи, що відображають футбол).*

Наші діти молодці –

Сонця теплі промінці. *(Стрибки ноги разом – ноги нарізно з піднятими вгору руками).*

Загартування сонцем

 **Гра «Сонечко»**

 **Завдання:** спонукати дітей до активності під час проведення сонячних ванн.

 **Хід заходу**

 За допомогою лічилки або за призначенням вихователя обираються ведучий та дитина «сонечко». Діти йдуть по колу хороводним кроком, у центрі якого розташовується «сонечко», у руках воно тримає різнокольорові стрічки завдовжки 1 м.

Ведучий

Сонечко, сонечко, любий друже,

Полюбляють дітки тебе дуже.

Ти приходь частіше до нас, рідненьке,

Ти таке ласкаве, наче ненька.

«Сонечко» починає кружляти навколо себе, розвівши руки в сторони, а діти повинні упіймати стрічки, що тримає «сонечко». Потім «сонечко» зупиняється, діти по черзі називають колір своєї стрічки. Дитина, яка припустилась помилки,біжить поза колом від «сонечка», яке її наздоганяє. Якщо «сонечко» дожене втікача, вони міняються ролями, а якщо ні – тоді втікач займає своє місце у колі, гра триває. Ускладнення гри можуть пов’язуватися із назвами складних кольорів (оранжевий , рожевий тощо).

 **Загартування водою**

 **Гра «А на нашому городі всім є робота»**

**Завдання:** 1)навчати виявляти обережність під час ігор із водою; 2)розвивати спритність і гнучкість; 3)виховувати позитивне ставлення до водних процедур.

 **Хід заходу**

 Вихователь читає забавлянку, діти виконують вправи. Наприкінці кожного куплету вихователь обливає дітей водою. Обливання можуть проводити самі діти (старша група), якщо їх попередньо поєднати у дві групи.

На городі цапки картопельку копали*. (Ходьба по колу одне за одним із нахилами тулуба вперед і назад).*

Утомились цапки, в куточку посідали. *(Сідають на коліна руки в боки).*

Жарко нашим цапкам, що немає сили. *(Не підводячись, повороти тулуба ліворуч – праворуч, розводячи руки в сторони).*

Дітки нашим цапкам дощик запросили. *(Підвестися, стрибки на обох ногах, махи руками над головою).*

Крап, крап, дощик лий!

Нам водички не жалій! (Обливання розсіяним струменем води).

На городі поросята кукурудзу збирали.

Утомились поросятка, у куточку посідали.

Жарко нашим поросяткам, що немає сили.

Дітки нашим поросяткам дощик запросили.

Крап, крап, дощик лий!

Нам водички не жалій!

 Потім усі вправи повторюються. Гру можна продовжувати, перелічуючи свійських тварин, але гра має тривати не більше ніж 10 – 12хв.

 **Загартовування ходінням босоніж**

 **Гра «Наші дітки – босі ніжки»**

**Завдання:** 1)навчати пересуватися босоніж; 2)удосконалювати навички різноманітної ходьби та стрибків; 3)виховувати терпіння, вимогливість, зосередженість.

 **Хід заходу**

Вихователь виконує роль ведучого, усі учасники стоять босоніж. Діти біля вихователя виконують вправи за віршем вихователя, що повторюється двічі.

Наші ніжки по доріжках,

Босоніж, босоніж. *(Ходьба зграйкою для адаптування стоп до дотику з ґрунтом).*

Наші ніжки ходять тишком,

Наче мишки, в темну ніч. *(Ходьба на носках).*

Наші ніжки по пісочку,

Як ведмідь, як ведмідь. *(Ходьба на зовнішній стороні стопи).*

Наші ніжки клишоногі

Роблять все заздалегідь.

Наші ніжки по травичці

Стриб та скок, стриб та скок! *(Стрибки з просуванням уперед).*

Це не дітки, це – зайчиська

Стрибають через струмок . (*Перестрибування через умовну перешкоду).*

Наші ніжки по доріжках,

Дожени, дожени! *(Біг врозтіч).*

Можуть бути швидкі, спритні малюки, малюки!

**«Квітка здоров’я»**

**Дидактичне завдання:** Дати знання про складові здорового способу життя та їх значення для здоров’я: користь праці, рухів, харчування, природи, злагоди в родині, тютюнова та алкогольна залежність.

**Ігрова дія:** Дитина обирає пелюстку будь-якого кольору, на зворотній стороні якої намальована певна складова здорового способу життя. Дитина повинна за малюнком розповісти все, що вона знає.

**«Поле чудес»**

**Дидактичне завдання:** Продовжувати розширювати, уточнювати й систематизувати прості уявлення та елементарні знання дітей про власне тіло, частини, функції, системи та їх вплив на фізичне та психічне здоров’я.

**Ігрова дія:** Дитина крутить стрілку в центрі диску, на якому розміщені картинки. Сектор, на якому зупиниться стрілка, дитина повинна описати.

 **«Вітамінний потяг»**

**Дидактичне завдання:** Дати дітям знання про користь вітамінів, їхнє значення для життя, взаємозв’язку здоров’я та харчування.

**Ігрова дія:** Вагончики з назвами «А», «В», «С», з порожніми віконечками. Дитина вставляє картинку, на якій намальовано продукти харчування, у потрібне віконечко.

**«Де моє місце?»**

**Дидактичне завдання:** Вчити помічати і називати явища природи (*дощ, сонце, сніг)*, її стан (*холодно, тепло)*.

**Ігрова дія:** Три великих картинки, на яких зображено дощову, сонячну, сніжну погоду. Дитина розміщує сніжинку, краплинку, сонечко на відповідній картинці.

**«Одягнути ляльку згідно з погодою»**

**Дидактичне завдання:** Дати уявлення про вибір одягу, відповідно до погоди. Піклуватися про своє здоров’я кожної пори року.

**Ігрова дія:** На ляльок, які намальовані на фоні дощової, сонячної, сніжної погоди діти з гардероба підбирають потрібний одяг *(липучки або фланеграф).*

**«Бджілка розумниця»**

**Дидактичне завдання:** Вчити дітей відрізняти корисні рослини від шкідливих, отруйних. Формувати поняття про роль декоративних та садових рослин у довкіллі *(милують око, лікують)*.

**І варіант**

**Ігрова дія:** Серед численних рослин на галявині (бажано об’ємні рослини) дитина вибирає корисну, все про неї розповідає. І якщо бджілка сідає на користі рослини (на магнітиках) - відповідь вірна.

**ІІ варіант**

**Ігрова дія:** На лісовій галявині діти розміщують *(«саджають»)* корисні рослини.

**ІІІ варіант**

**Ігрова дія:** Діти «саджають» рослини лісові, садові, декоративні у «лісі», «саду», «городі».

**«Зелений досвід»**

**Дидактичне завдання:** Формувати знання про лікарські рослини, способи їх приготування і використання при погіршенні стану здоров’я.

**Ігрова дія:** Зображення людини поділено умовними горизонтальними лініями на три частини: голова – тулуб – руки, ноги. Дитина викладає картки з рослинами, які лікують певну частину тіла чи орган, на тій лінії, де знаходиться хворий орган чи частина тіла.

**«Чарівний досвід»**

**Дидактичне завдання:** Закріпити знання про користь життя згідно із режимом, що виробляє звичку до порядку, організованості, правильного відпочинку та здорового способу життя.

**Ігрова дія:** Дитина крутить стрілку в центрі диска, по колу якого розташовані малюнки, зміст яких – розклад, режим дня кожної дитини. На якому малюнку зупинилася стрілка – дитина розповідає про те, що було перед цим і що після.

**«Що добре – що погано»**

**Дидактичне завдання:** Ознайомити з головними чинниками здоров’я людини, які покращують *(погіршують)* його настрій – довкілля, погода, природа, побут, праця, шкідливі звички.

**Ігрова дія:** По колу диска розташовані малюнки, а в центрі – паперова вертушка зі стрілочкою. Дитина дме на вертушку, яка рухається і зупиняється стрілкою на певному малюнку.

**«Ми живемо за режимом»**

**Дидактичне завдання:** Показати відображення основних ритмів людського організму в ритмах природи – зміна частини доби.

**Ігрова дія:** Диск поділений на чотири частини, на кожній з них зображено певну частину доби. Коли стрілка зупиняється на будь-якій «частині доби», дитина розповідає, що людина робить в ці години.

**«Допомога по телефону»**

**Дидактичне завдання:** Вчити дітей користуватися телефоном, знати номери «швидкої допомоги», міліції, пожежної охорони, близьких родичів, сусідів з метою виховання у дітей впевненості у тому, що в екстремальній ситуації їм завжди допоможуть. Розширювати знання про виконання правил безпеки життя.

**Ігрова дія:** Планшет поділений горизонтальними лініями на 5 частин: телефони «01», «02», «03», «04», телефон сусідів чи рідних. Діти викладають зображення транспорту, який обслуговує дану службу, а також відповідні екстремальні ситуації, намальовані на картинках, шкідливі харчі, сторонні предмети, отруйні ягоди, гриби, незнайомі тварини, брудна вода, токсичні речовини, бджоли, комарі.

**«Відгадай»**

**Дидактичне завдання:** Формувати уявлення про користь рослинного світу в харчуванні людиною, її лікуванні. Рослини мають плоди. Виявляти їхні особливі та найхарактерніші ознаки. Розвивати сенсорні здібності дітей. Вчити користуватися сенсорними еталонами *(колір, форма)*.

**Ігрова дія:** Вихователь пропонує дітям за кольором, формою відгадати овочі, фрукти, ягоди. З цією метою планшет ділиться на три частини вертикальними лініями. В колонах зображують різні геометричні фігури, кольори і різні страви, в яких використовуються задані плоди. Вихователь показує в кожній колонці по 1 ознаці, і дитина відгадує, що це за плід. Наприклад: овал, зелений колір, салат – це огірок.

 **Комплекс розім’ялочок**

**Завдання:** удосконалювати навички ходьби та перешикування в коло; розвивати вміння узгоджувати рухи руками; виховувати увагу, кмітливість.

 **Хід заходу**

Вихователь. Діти, я ознайомлю вас із країною Дружляндією.

Горобці не сваряться. *(Підняти руки в сторони «наче крила»).*

Галки не галдять. *(Ліву руку за спину, вказівний пальчик правої руки до ротика).*

Кішечки всміхаються, навіть до собак. *(Праву руку плавно піднести до лівої щічки та навпаки. Руки в «замок» до підборіддя, шию витягнути).*

«Добрий день!» і «Здрастуйте!» - *(руки в боки, повертатися праворуч і ліворуч).*

Весело і дружно усі у ній живуть. *(Оплески в долоні над головою).*

Завдання: удосконалювати навички нахилів тулуба, розвивати вміння узгоджувати рухи пальців, рук, тулуба, виховувати уважність, наполегливість,старанність, кмітливість.

 **Хід заходу**

Пальчики для діток старались малювати,

Втомились і бажають вони відпочивати.

Пальці у діток втомились,

Над головою опинились,

В долоні гучно вибивали,

У боки весело стрибали.

Туди – сюди вони згинались,

Пальчики так розважались.

**Завдання:** розвивати вміння узгоджувати рухи пальцями рук, виховувати уважність, наполегливість, старанність, кмітливість; навчати за 2 – 3 промовляння запам’ятовувати вірші; розвивати навички лічби.

 **Хід заходу**

Ручки мріють відпочити,

Розім’ялочки зробити.

На долоні пальців п’ять,

Будем разом рахувать.

А вони, невгомонні, стрибають,

Нам рахувати себе заважають.

Не бешкетуйте, назад повертайтеся,

Разом із дітками швиденько навчайтесь.

Один, два, три, чотири, п’ять –

Ми навчились рахувать.

***Валеохвилинка.* "Познайомимося з частинами тіла".**

"Що є на голові?" Діти дивляться у дзеркало і розповідають, які органи тіла розташовані на голові. Вихователь допомагає.

"Давайте познайомимося з ніжками", — пропонує вихователь і разом з дітьми повторює назви частин ноги: коліно, стопа, п'ята, пальці ніг.

"З чого складаються дитячі ручки?" Діти повторюють назви частин руки: плече, лікоть, пальці, долоня, кисть.

***Валеохвилинка.* "Зелені лікарі" (фітотерапія).**

Запропонувати дітям пригадати, чим лікує їх мама, крім таб­леток. Розширити уявлення про "зелених лікарів" і використання їх:

* коли з'являються симптоми хвороби, можна зробити намисто з чищеного часнику і повісити його на шию чи на край ліжка. Таким чином будуть вбиватися хвороботворні мікроби. Понюхати, як пахне часник;
* відвар ромашки має протизапальну дію;
* якщо дитина кашляє, можна випити відвар мальви, березових бруньок і липового цвіту. Розглянути лікарські рослини;
* дуже корисний сік чорної редьки з медом;
* щоб заспокоїтися, корисно випити м'ятні або валеріанові краплі. Запропонувати дітям понюхати краплі, спробувати їх на смак.

***Валеохвилинка.* «Правила догляду за волоссям ».**

* Голову мити раз на тиждень.
* Щоранку і при потребі розчісувати волосся. Коротке розчісу­вати від кореню до кінчиків, а довге — від кінчиків до кореня.
* Причісуватися треба тільки своїм гребінцем.
* Робити масаж шкіри голови пучками пальців. "Рослини для миття волосся".
* Дуже корисно мити волосся відварами любистку і лопуха.
* Споліскувати волосся можна відваром ромашки, польового хвоща, шишок хмелю.

***Валеохвилинка* ."Як треба мити руки".**

Ознайомити дітей з правилами миття рук:

* змочи руки водою;
* старанно намиль руки;
* не забувай про зворотні боки рук та про місця між пальцями;
* виконуй такі рухи руками: колові, повздовжні, розтирання;
* добре промий руки водою;
* витри їх чистим рушником.

***Валеохвилинка.* "Правила догляду за шкірою".**

* Щодня ретельно мийся і вдягай чисту білизну.
* Дуже суху шкіру змащуй дитячим кремом.
* Якщо на шкірі з'явилися запалені прищики (вугрі), не видав­люй їх. Тепла вода і мило допоможуть тобі.
* Їж багато овочів, фруктів і каш, і твоя шкіра завжди буде чистою і гладенькою.
* У холодну погоду бережи шкіру від обморожень, а в спеку — від опіків.
* Не облизуй губи, якщо вони потріскалися. Змаж їх гігієнічною помадою.

***Валеохвилинка.*"Як треба поводитися, щоб вберегти очі".**

* Ніколи не бігати з ручкою, олівцем, палицею чи іншим загост­реним предметом.
* Не можна направляти на іншу дитину загострений предмет.
* Під час гри чи боротьби з однолітками намагатися бути обе­режним і не попадати пальцями в очі.
* Ніколи не торкатися очей брудними руками.

***Валеохвилинка.*"Як за вухами доглядати".**

* Ніколи не слухай дуже гучну музику.
* Щоранку, вмиваючись, мий вуха і очищай вушну раковину від сірки.
* Під час купання стеж, щоб вода не потрапила всередину вуха.
* Ніколи нічого не встромляй у вухо.
* Якщо у вухо залізла комаха, треба відразу звернутися до лікаря.

 ***Валеохвилинка.*"Як стати ввічливим?"**

Для того щоб бути ввічливою людиною, необхідно:

* Користуватися словами ввічливого звертання: "Доброго дня", "До побачення", "Будь ласка", "Вибачте", "Дякую", "Дозвольте ввійти".
* Бути привітним з дорослими.
* Не перебивати дорослих, не втручатися в їхню розмову.
* У громадських місцях треба розмовляти спокійно, неголосно.
* Товариша слухати уважно, не перебиваючи.

***Валеохвилинка.* "Поради для профілактики захворювань носа".**

Для того щоб носик рідше зустрічався з нежиттю, необхідно його загартовувати:

* Кожний день вранці і ввечері робити точковий масаж крил носа.
* Робити високе вмивання рук і контрастні ванни для ніг.
* Не перемерзати і берегтися протягів.

***Валеохвилинка.* "Сім правил для здоров'я зубів".**

* Їж найбільше сирих овочів і фруктів, нежирного м'яса, сиру, молока.
* Не захоплюйся солодощами, особливо тими, що застрягають у зубах та прилипають до них.
* Не їж водночас холодну і гарячу їжу.
* Не розгризай зубами горіхи, кістки, олівці та інші тверді предме­ти. Ними ти можеш пошкодити зубну емаль і навіть зламати зуб.
* Ходи й сиди прямо. Неправильна постава може зашкодити твоїм зубам.
* Щонайменше двічі на рік відвідуй зубного лікаря. Звертайся до нього при перших ознаках хвороби зубів та ясен.
* Щодня чисть зуби пастою із фтором. Ретельно полощи рот після інших прийомів їжі.

***Валеохвилинка.* "Як правильно чистити зуби".**

* Сполосни щітку й витисни на неї зубну пасту.
* Зуби треба чистити майже 3 хвилини.
* Передні зуби чистити зверху — вниз.
* Зовнішню і внутрішню поверхні зубів треба чистити рухами в напрямку від ясен по 5 разів біля кожної пари зубів.
* Переміщуй щітку від бічних зубів до центральних.
* Поверхні змикання зубів очищають горизонтальними і вертикальними рухами:10 зліва-направо і 5 вперед-назад біля кожної пари зубів.
* Зуби завжди треба чистити коловими рухами.
* Ретельно прополощи рот. Сполосни зубну щітку.

 ***Валеохвилинка.* "Як зберегти здоровим серце".**

* Регулярно займайся фізкультурою, бігай, грай у рухливі ігри.
* Не їж багато солодощів, щоб не погладшати.
* Якщо ти хворієш, лежи в ліжку, скільки призначив лікар.
* Намагайся не перевтомлюватися.
* Їжте, що дає мама, - всі ці продукти корисні.
* Обов'язково спи вночі вісім-десять годин.

***Валеохвилинка.*"Як спинити кров із носа".**

* Якщо кров іде з правої ніздрі, підняти вгору над головою пра­ву руку, а лівою затиснути ніздрю і навпаки.
* Спокійно посидіти, але не лягати. На лоб і ніс покласти хо­лодний мокрий рушник чи лід.
* Закапати в ніс сік тисячолисника.
* Перерізати навпіл сиру цибулину і розрізаним боком прикла­сти міцно до задньої частини шиї.

***Валеохвилинка.* "Як правильно їсти?"**

* Перед їдою обов'язково вимий руки.
* Їж повільно, ретельно пережовуй їжу.
* Не відволікайся від їжі розмовами, грою.
* Жуй лише із закритим ротом.
* Не жуй на бігу.
* Коли виходиш з-за столу, не бери з собою їжі.
* Пий тільки тоді, коли в роті вже немає їжі.

***Валеохвилинка.* "Як доцільно одягатися".**

* Навчити дошкільників, що одягатися треба відповідно до пого­ди, щоб не перемерзати і не перегріватися. Одяг краще за все мати з натуральної тканини, щоб тіло дихало. В літній період на голову обов'язково треба одягати панаму або капелюх, щоб захистити себе від сонячного удару.

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

**Мета:** визначення їх важливості для людини.

***Хід досліду***

• розглянути картинку із зав'язаними очима;

• пройтися по груш, на одній нозі;

• зав'язати шнурок однією рукою;

• прослухати і повторити пісню із затуленими вухами;

• пережувати цукерку, не розкриваючи рота;

• спробувати дихати, затиснувши ніс пальцями;

• повторити речення, стиснувши губи і не рухаючи язиком.

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

***Хід досліду***

Запропонувати дітям розгорнути фотографії або малюнки, на яких зображені люди з веселим, сумним, тривожним, страдницьким, спокійним виразами обличчя. Розпізнати, де зображена хвора, а де — здорова людина.

***Дослід* "Чи можна прожити нам без рук?"**

***Хід досліду***

Запропонувати дітям вмити обличчя, розчесати волосся, переодягнути шорти, з'їсти яблуко без допомоги рук. Зробити висновки, наскільки це зручно і можливо.

***Дослід* "Миття рук з милом і без мила" (довести необхідність миття рук з милом).**

***Хід досліду***

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

Спонукати дітей зробити самостійні висновки щодо миття рук.

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

***Дослід* "Визначення індивідуального малюнка з рисочок на пальцях".**

***Хід досліду***

Запропонувати малятам акуратно нанести тонкий шар помади на пучки своїх

пальців. Притиснути пальці до аркуша паперу. Уваж­но розглянути за допомогою збільшувального скла отримані відбитки і порівняти їх з відбитками товаришів. Зробити висновки, що відбитки різних людей відрізняються один від одного.

***Дослід* "Визначення функцій шкіри".**

***Хід досліду***

Діти із зав'язаними очима повинні визначити холодний, теп­лий чи гарячий предмет у них в руках: праска, лід, рука дитини.

***Дослід*** "Чи можна жити без очей?"

***Хід досліду***

Запропонувати дітям виконати такі завдання:

• пройти по покладеній на підлозі мотузці з розплющеними, а потім із заплющеними очима;

• роздивитися картину в темній кімнаті;

• сидіти з широко розплющеними очима, не даючи собі змоги кліпати очима;

• описати картинку, піднісши її до самих очей;

• попасти в ціль, закривши одне око.

Під час проведення дослідів переконати дітей, що завдяки здат­ності бачити ми можемо орієнтуватися у просторі, координувати свої рухи. Для того, щоб гарно роздивитися предмет необхідне гарне освітлення. Відстань від очей до предмета не повинна бути ні занад­то близькою, ні занадто далекою. Людині зручніше дивитися, вико­ристовуючи обидва ока, а повіки слугують для захисту очей.

***Дослід* "Вивчення функцій вух"**

***Хід досліду***

Запропонувати дітям самостійно визначити функції вуха й ар­гументувати свої висновки. Закрити вуха руками або ватою, слухати гучну і спокійну музику, голосну і тиху розмову, шепіт. З'ясува­ти, чи чути з закритими очима, ротом, носом.

***Дослід*** "Визначення функцій носа".

***Хід досліду***

• Закрити рукою ніс і сидіти, хто скільки витримає. Дати зрозу­міти, що ніс - це орган дихання.

• Дітям зав'язати очі, роздати ароматизовані стрічки. Вони, не дивлячись, повинні називати, чим пахне стрічка. Відкрити для себе, що ніс - це ще й орган нюху.

• Запропонувати дошкільникам вдихнути повітря через ніс, а потім видихнути його на долоню (рот при цьому закритий). Доло­ня стала теплою. Таким чином, діти з'ясують, що ніс виконує терморегулювальну функцію.

• Здути борошно на ворсинки щітки, пояснити дітям, що таким самим чином на волосинках носа залишається пил та бактерії і з'ясувати захисну та очищувальну функцію носа.

***Дослід*** "Визначення системи роботи легень".

***Хід досліду***

Взяти губку і посудину з водою. Стиснену губку занурити у воду і відпустити. Губка набере воду — цей процес аналогічний вди­ху. Потім воду відтиснути. Це - видих.

***Дослід* "З'ясування значення зубів та язика".**

***Обладнання.*** Скибки хліба, м'ясорубка, склянка води, демонстра­ційний посуд.

***Хід досліду***

Показати дітям значення зубів і язика у процесі перетравлю­вання їжі, допомогти їм зрозуміти роботу шлункового тракту, уяви­ти, що відбувається в шлунку з їжею.

У ході досліду довести дітям значення зубів і язика шляхом прокручування шматочків хліба через м'ясорубку і змочування їх водою. Майже так само відбувається і в шлунку.

***Дослід* "Як рух впливає на ритм серця".**

***Хід досліду***

Запропонувати дітям послухати, як б'ється в них серце у стані спокою. Потім зробити присідання, пострибати, побігати і ще раз послухати ритм серця. Зробити висновки, що після того як людина починає швидко рухатися, серце б'ється частіше.

***Дослід* "Визначення властивості бинта, вати, лейкопластиря".**

***Хід досліду***

Запропонувати дітям погратися бинтом, ватою, лейкопластирем.

Зробити самостійні висновки. Вата - пухка, м'яка, легко розриваєть­ся, вбирає в себе вологу. Бинт - схожий на тканину, сплетену з то­неньких ниточок. Він міцно фіксує пошкоджене місце і дає рані мож­ливість дихати. Лейкопластир міцний, пружний, гарно прилипає до шкіри, а ранка дихає завдяки марлевій прокладці і дірочкам на ньому.

 ***Спостереження в навколишньому.*** Закріпити вміння дітей роз­різняти і називати окремі частини тіла, визначати за розміром і зовнішнім виглядом частин тіла стать і належність людини до відпо­відного вікового періоду (дитина, дорослий, стара людина).

***Спостереження за людьми*** з різним кольором і структурою волосся. Звернути увагу дітей на наявність у кожної людини волос­ся, вказати на те, що воно може бути різного кольору (світле, темне, чорне чи фарбоване). Також волосся має різну структуру: воно може бути прямим, хвилястим, кучерявим; різну довжину: довге, коротке.

***Спостереження.*** Порівняти руки дітей і дорослих, зовнішній вигляд, будову рук. Визначити, що дитячі руки менші за розміром, більш пухкі та ніжні. Відмітити, що в них є долоня, пальці, а всі пальці мають різний розмір і свою назву.

***Спостереження*** за зовнішнім виглядом шкіри дитини та ба­бусі. Розглядання за допомогою збільшувального скла зовнішнього вигляду шкіри дитини та бабусі. Визначити, що шкіра має непросту будову. У ній є маленькі дірочки - пори, волосинки і дуже багато тоненьких рисочок. Пояснити дітям, що малюнок з рисочок на паль­цях людини індивідуальний. Тобто, ніколи не повторюється у різних людей. Звернути увагу, що у дитини шкіра пружна, гладенька, біла, а в старої людини - зморшкувата.

***Спостереження.*** Роздивитися очі, описати колір, форму, згада­ти, якого кольору очі в мами, тата, інших родичів. З'ясувати зако­номірність: в одній родині колір очей батьків і дітей переважно збігається. Відмітити, що знаходиться в самому центрі очей, яку вони мають форму, подумати, що це за шкірка з волосинками, яка прикриває око, визначити, навіщо людині вії.

***Спостереження*** за формою і будовою вух людей і тварин. По­рівняти за розміром вуха дітей і дорослих. Пояснити дітям, що зовнішня частина вуха називається вушною раковиною, і для кра­щого запам'ятовування розглянути морську черепашку, яка за фор­мою нагадує вушну раковину. Запропонувати дітям розглянути вуха собаки, кішки, хом'ячка, описати вуха слона, ведмедя, віслюка, коня, білочки, зайця.

***Спостереження*** за носами дітей, дорослих, тварин, птахів. По­рівняти носи своїх однолітків, роздивитися в дзеркало власні носи, волосинки в них і зробити висновок, що дуже важко знайти однакові носики. Зробити порівняльний опис дзьобів птахів і носів тварин.

***Спостереження***, під час якого діти розглядають зовнішню бу­дову зубів один в одного, а також на макеті щелепи із зубами. Вказати на наявність у дітей молочних зубів, запропонувати описа­ти їх, акцентувавши увагу на відмінності у їхньому зовнішньому вигляді. Дати дітям поняття про те, що зуби мають корені, які знаходяться в яснах.

***Спостереження*** за власним тілом. Знайти місце розташування серця. Запропонувати дітям знайти, де розташоване серце в товаришів, послухати, як воно б'ється. Звернути увагу на те, що все тіло прониза­не синіми жилочками різної товщини, пояснити, що по них тече кров.

***Спостереження*** "Як проходить день дитини?"

Разом з дітьми вияснити, що деякі події відбуваються щодня в певній послідовності. Доба складається з чотирьох частин: ранок, день, вечір, ніч. У кожну частину доби діти виконують певні справи. Вранці - прокидаються, ідуть у садочок, снідають, займаються на заняттях. Удень - гуляють на вулиці, обідають, сплять. Ввечері - граються, вечеряють, йдуть додому. Вночі - сплять вдома.

* *Вірші*
* *Загадки*
* *Прислів’я та приказки*

 **Будова тіла**

Познайомтесь, я дитина,

Хоч маленька, а людина.

Всі частини тіла знаю,

Визначаю й називаю.

Є у мене голова,

І вона творить дива.

Шия голову тримає,

Нахиляє, повертає.

Є у мене дві руки,

Це мої помічники.

А непосидючі ноги

Прокладають в світ дороги.

Тулуб з’єднує частини,

Є живіт у нас і спина.

І всьому – хребет опора,

Ось така моя будова.

*Н. Карпенко*

 **Органи чуття**

Око бачить, вухо чує,

Носик запахи пильнує.

Язичок відчує смак

Якщо в страві, щось не так.

Має шкіра гарний дар:

Знає дотик, холод, жар.

 *Н. Карпенко*

 **Ранок**

Вранці сонечко ясне прокидається

І у росяній траві умивається.

Будить і мене, і татка:

-Мийтесь і робіть зарядку!

Я лице старанно мию,

Милю вуха, милю шию.

Мама скаже: «Ти чистенький,

Як тарілочка новенька!»

З татом хлопці дужі ми,

Бо із спортом дружимо,

І завжди разом із татком

Вранці робимо зарядку.

Потім одягаємся,

З мамою прощаємся.

Тато на роботу йде,

А мене в садок веде.

Там зарядка і сніданок.

От і закінчився ранок.

 *Віра Паронова*

 **Чарівні слова**

До всіх сердець, як до дверей,

Є ключики малі.

Їх кожен легко підбере,

Якщо йому не лінь.

Ти, друже, мусиш знати їх,

Запам’ятать не важко:

Маленькі ключики твої –

«Спасибі!» і «Будь ласка!»

 *Драган Лукич*

 **Навчу брата**

**чобітки взувати**

Я умію узуватись,

Схочу, взуюся умить;

І малесенького брата

Цього ж хочу научить.

Чобітки є в нього:

Цей – на ліву ногу,

Цей – на праву ногу.

От як чудово!

 *Олена Благініна*

**Водичко, водичко**

Водичко, водичко,

Умий моє личко

Рожеве та біле,

Як яблучко спіле.

 **Мікроби**

Звідки взялися хвороби?

Їх створили злі мікроби.

Це маленькі злодіяки,

Хулігани, розбишаки,

Що живуть усюди,

Де є повно бруду:

У болоті і грязюці,

У смітті та у пилюці,

Під брудними нігтями,

Пазурами й кігтями…

Той, хто руки не помиє,

Їх ковтне і захворіє.

І тому, малята,

Слід вам пам’ятати:

Будете вмиватися,

Митися, купатися,

Повтікають злі мікроби,

Разом з ними всі хвороби!

 *Тетяна Лисенко*

 **Хитрий зуб**

Ой, болить у мене зуб,

Бо не хоче їсти суп.

Хоче меду, хоче грушки,

Хоче теплої

Пампушки.

А як ще дасте сметани –

Вмить боліти перестане!

 *Володимир Ладижець*

 **Подорожник**

Подорожник здавен

Виліковує рани.

По листочку бери

На поріз чи нарив.

Ти його не шукай

За чужими борами –

Коло наших доріг

Він листочки розкрив.

Він дійде, доповзе,

Оживе, як розтопчуть.

Лиш росою сплакне,

Як по ньому пройдуть.

Не чекає, що хтось

Листя гладить схоче.

Радий він, що до ран

Люди листя кладуть.

 *Василь Василашко*

 **Сама**

Застеляю ліжко вміло,

Підбиваю подушки.

Узяла пахуче мило

І вмиваюсь залюбки.

Ну, а де це мій гребінчик?

Зараз кіску розчешу

І на самий її кінчик

Туго стрічку пов’яжу.

 *В. Ткаченко*

Що існує в світі, в яке все влазить? (Голова)

Горщик розумом багатий, сім дірочок у нім видати. (Голова)

Все життя обганяють одне одного, а обігнати не можуть. (Ноги)

На одному камені дві змії лежать. (Лоб, брови)

Не сіють, не садять - саме виростає. (Волосся)

Носиш їх багато років, а ліку їм не знаєш. (Волосся)

На світ разом народились

І ніколи не різнились,

Однакові на вид:

Одна другу доглядає,

Одна другу обмиває,

Так, як добрим сестрам, слід.

Де одна, там друга буде.

І усюди добрі люди

Звикли бачить їх обох:

Як одна чогось не вдіє,

Відразу друга підоспіє -

І пороблять діло вдвох. *(Руки)*

***Загадки про пальці:***

П'ять братів - одне ім'я.

П'ять братів роками рівні, а на зріст різні.

П'ять братів поруч живуть, один одному допомагають,

***Загадки про руки.***

Дві матері по п ять синів мають.

Часто їх разом стискають, а імена різні мають.

***Загадки про предмети гігієни.***

Часто він мене вмиває і полоще. (Душ)

Зуби є, а рота немає. (Гребінець)

Який є, таким покаже,

І без елів про все розкаже. (Дзеркало)

Поки вона гуляла, спинка рожевою стала. (Губка)

Любить митися і купатися, але від цього тільки худне. (Мило)

Мию, мию без жалю, мию там, де брудно,

А купатись не люблю, бо від цього худну. (Мило)

Береги над озером, ніби сніг біліють,

Якщо хочеш - озеро зразу обміліє. (Ванна)

***Загадки про очі.***

Віконця то зачиняються, то відчиняються.

Кругле озеречко ніколи не замерзає.

Були собі два брати

І обидва Кіндрата,

Через дорогу живуть,

А один одного не бачать.

Живе мій братик за горою, не може зустрітися зі мною.

Два сусіди-непосиди вдень на роботі, а вночі на відпочинку.

***Загадки про вуха:***

Двоє лисенят завжди поряд сидять,

Багато що чують, а розповісти не можуть.

Дві дірочки голови

Усе чують навкруги.

А нам треба відгадати,

Як їх будем називати?

Двоє дивляться, двоє слухають, а один говорить. (Очі, вуха, язик).

***Загадки про ніс.***

Між двох вогників я один горбочок.

Сопе, хропе, часом чхає,

Сюди і туди зазирає.

На морозі не замерзає,

Хоч одежини не має.

Між двох світил я всередині один.

***Загадки, про зуби.***

Січкарі січуть, а син Мартин перевертає тин. (Зуби і язик)

У хлівці два ряди баранців і всі біленькі. (Зуби)

Сидять курчата під припічком, що даси - все з'їдять. (Зуби)

Тридцять два білих брати сидять у темній в'язниці, коли в'яз­ниця відчиняється, то брати не виходять. (Зуби)

***Загадки про рот і язик.***

Завжди в роті, а не проковтнеш. (Язик)

Крутиться, вертиться, а в ополонку не попаде. (Язик)

Якби ти його не мав, то нічого б не сказав. (Язик)

Лежить колода серед болота, не гниє, не іржавіє. (Язик)

***Загадка про серце.***

Що за орган такий у людини,

Що, як насос, не стоїть ні хвилини?

Зліва знаходиться він у грудині

І не прожити без нього людині?

Кров безперервно качає уміло

Через всі органи нашого тіла,

Тому мотором зовуть недарма,

Хоч невелика у нього вага.

Вдень і вночі стукотить без упину,

Щоб забезпечити киснем людину.

***Загадки про сонце і повітря.***

Голуба хустина, жовтий клубок,

По хустині качається, людям усміхається. (Сонце)

Вдень у небі гуляє, а ввечері на землю сідає. (Сонце)

Що сходить без насіння? (Сонце)

Куди ступиш, всюди маєш,

Хоч не бачиш, а вживаєш. (Повітря)

***Загадка про воду.***

Біжить - не вибіжить,

Тече - не витече.

 То тверда, а то м'яка,

Та здебільшого рідка,

То нечутна, то шумить,

Як нема її — біда.

Люди звуть її ... (вода).

***Прислів'я, приказки.***

Не вмивши обличчя, за стіл не сідають.

Аби голова на в'язах, а розум буде.

Шия з намистом, а голова зі свистом.

Похваліть мене, мої губоньки.

Голова без розуму, що млин без води.

Знати по мові, що у кого в голові.

***Прислів'я про здоров'я, настрій.***

Глянь на вид і про здоров'я не питай.

Здоров'я маємо - не дбаємо, а втративши - плачемо.

Було б здоров'я, а все інше наживем.

Доки здоров'я служить, то чоловік не тужить.

***Прислів'я про волосся.***

Довга коса - жіноча краса.

Один дівочий волос потягне більше, як пара волів.

Дівка без коси не має краси.

Коса заплетена, а хата не метена.

***Прислів'я*** ***про ввічливість.***

Поспівчував хворому - повернув йому половину здоров'я.

Недобрим словом можна поранити.

Словесна отрута страшніша від зміїної.

Остерігайтеся злого слова, воно може вдарити сильніше від ножа.

Ласкаві слова, що весняний дощ.

***Прислів'я, приказки про руки.***

Одною рукою в долоні не поплещеш.

Одною рукою дає, другою - відбирає.

Добре чужими руками жар загрібати.

У нього все горить в руках.

Одною рукою в долоні не поплещеш.

Одною рукою дає, другою - відбирає.

Добре чужими руками жар загрібати.

У нього все горить в руках.

***Приказки про руки.***

Ліниві руки не рідня лінивій голові.

Де пильні руки, там голод не близький.

Руки не простягнеш, то й ложки не достанеш.

Руки твої — найкращий клад, коли зумієш дати їм лад.

***Прислів'я про чистоту.***

Чистота дорожча за багатство.

Хвороба з брудом у дружбі.

***Прислів'я про очі.***

Очам страшно, а руки роблять.

Бачить око, та зуб не йме.

Збреше, і оком не моргне.

Очі - дзеркало душі.

Бачить око далеко, а розум - ще далі.

Одні очі і плачуть, і сміються.

Вір своїм очам, а не своїм речам.

***Прислів'я про вуха.***

У вухах кури ночували.

В одне вухо влізе, а в друге - вилізе.

Люди забувають, що стіни вуха мають.

Нагомонів по самі вуха.

***Приказки про ввічливість.***

Лагідне слово ласкаве вухо любить.

Слово - не стріла, а глибоко ранить.

***Прислів'я про зуби.***

Не всі ті кусають, що зуби виставляють.

***Прислів'я про язик.***

Від красних слів язик не висохне.

Най говорить, як язик його свербить.

Всяка сорока від свого язика страждає.

Не спіши язиком, квапся ділом.

Язиком діри не залатаєш.

Язик не лопата - знає, що солодке.

***Прислів’ я про серце.***

Серце чує, а не скаже.

Серце співає, а душа радіє.

Серце ш на що не зважає, свою волю має.

Що в серці робиться, то на лиці не втаїться.

***Прислів'я про кров.***

Кров не вода - проливати шкода.

Кров кров'ю не змиєш.

Що своя кров, то не чужа.

***Прислів'я про матір і дитину.***

Дитина плаче, а матері боляче.

У дитини заболить пальчик, а у матері - серце.

Матері своїх дітей жаль, хоч найменшого, хоч найбільшого.

На сонці тепло, а коло матері добре.

Пташка радіє весні, а дитя - матері.

***Прислів'я про здоров'я.***

Здоров'я - найбільший скарб у житті.

Людина без здоров'я, що дерево без коріння.

Здоров'я - мов дзеркало, розіб'єш - не склеїш.

Здоров'я за гроші не купиш.

***Прислів'я про сон.***

Найсолодше в світі - сон.

Сон немов рукою зняло.

***Прислів'я про їжу.***

Без їжі і віл не потягне.

Риба - вода, ягода - трава, а хліб - усьому голова.

Сіль, хліб, вода - козацька їда.

Борщ усьому голова.

Каші маслом не зіпсуєш.

***Прислів'я про сонце, повітря.***

Сонце гріє сонце сяє, вся природа воскресає.

Сонце на всіх однаково світить.

Зо світу до ночі сонце не стуляє очі.

Де повітря - там і життя.

***Прислів'я про воду.***

Прийшло з води, пішло з водою.

З брудної води ніхто чистим не вийшов.

Мала крапля великий камінь продовбує.

* 1. Барвисте життя: хрестоматія для читання дітям дошкільного віку / упорядник : Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 344с.
	2. Дошкільна педагогіка : навч. посіб. / Т. І. Поніманська. – К. : Академвидав, 2008. – 456 с.
	3. Формування основ валеологічної компетентності у дітей середнього дошкільного віку / Упорядники: Трищук М.Д., Олійник М.І. Чернівці, 2010. – 80с.
	4. Сім’я – берегиня здоров’я дитини: навчально – методичний посібник / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. – Вид. 2-ге, доопрац. і доповн. – Тернопіль :Мандрівець, 2014. – 248 с.
	5. Дошкільникам про основи здоров’я: навчально – методичний посібник / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. 2-ге вид., оновл. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 192 с.