

Черкаська обласна державна адміністрація
Головне управління освіти і науки
Черкаський обласний інститут післядипломної освіти
педагогічних працівників

Т.К. Андрющенко

Сім'я – колиска здоров'я дошкільника

(методичні рекомендації для роботи з батьками дошкільників)

Черкаси – 2008

АВТОР:

Т.К. Андрущенко, методист лабораторії початкової та дошкільної освіти Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників, кандидат педагогічних наук.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

В.М. Король, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гуманітарних дисциплін і методики ЧОПОПП;

Л.П. Корнелюк, методист вищої категорії методичного кабінету установ освіти Черкаського міськвиконкому.

Методичні рекомендації присвячені актуальним проблемам валеологічного виховання, розвитку здорової дитини. У посібнику пропонуються форми роботи з батьками з питань формування, збереження і зміцнення в дітей фізичної, психічної та соціальної складових здоров'я, а також формування в них ціннісного ставлення до власного здоров'я, подано методичку формування в дошкільників здоров'язберігаючої компетентності в умовах сім'ї.

Для працівників дошкільних навчальних закладів, батьків дітей дошкільного віку.

Рекомендовано до друку вченою радою інституту.
Протокол № 5 від 25.12. 2007 року.

Зміст

Передмова	4
Ставлення батьків до проблем збереження здоров'я дошкільників	5
Форми співпраці з батьками.....	9
Методичні рекомендації для батьків.....	14
<i>У сфері формування фізичного здоров'я дитини.....</i>	<i>14</i>
<i>У сфері формування психічного здоров'я дитини</i>	<i>15</i>
<i>У сфері формування соціального здоров'я дитини</i>	<i>16</i>
Як навчати дитину вдома	17
<i>Тема: Будова тіла</i>	<i>17</i>
<i>Тема: Живлення організму</i>	<i>18</i>
<i>Тема: Гігієна тіла</i>	<i>19</i>
<i>Тема: Здоров'я. Хвороба</i>	<i>20</i>
Проблемні завдання для батьків	20
Це корисно знати	22
Валеологічний поради́ник для батьків.....	27
Література	29

ПЕРЕДМОВА

Здоров'я дитини - ні з чим незрівнянна цінність. Якщо малюк здоровий, то й процеси його виховання та навчання відбуваються продуктивніше, він здатний засвоювати нове, бути творцем свого «Я», відчувати радість життя. Саме в дошкільному віці закладається фундамент здоров'я та довголіття, витривалості та стійкості дитячого організму.

Важливим чинником у формуванні в дошкільників здоров'я та ставлення до нього є засвоєння ними цінностей, поведінки, способу життя їхнього оточення, родини. Як відомо, першими вихователями дитини є батьки. Від того, як вони ставляться до своєї дитини, чого навчають і як виховують, залежить наскільки гармонійним буде розвиток її та й ефективність суспільного виховання. Адже людина з'являється на світ для того, щоб її потенційна можливість стати людиною перетворилася на уміння бути нею, щоб оволодіти наукою і мистецтвом життя, навчитися бути у злагоді з довкіллям та в згоді із собою відповідно до своїх природних можливостей, набути уміння вдосконалюватися протягом життя, прямувати до своєї «вершини». Дитина вчиться, щоб повноцінно жити в умовах плінного життя, за допомогою дорослих знайти в ньому своє місце, цінувати все навколо себе та власне «Я».

Дії дитини, що показують її ставлення до здоров'я, частіше за все здійснюються або разом з дорослим, або через нього. Виходячи з вищесказаного, можна визначити, що стиль батьківського виховання здійснює істотний вплив на ставлення дитини до власного здоров'я. Адже, з одного боку, сім'я виступає як захисний чинник, що перешкоджає появі та розвитку шкідливих звичок (у тому випадку, коли стосунки в родині будуються на основі взаєморозуміння і взаємоповаги, батьки беруть участь у різних аспектах життя дітей, контролюють розвиток власних негативних звичок). З іншого – як особливий чинник, що стимулює їхній розвиток шкідливих звичок у дітей (у тих сім'ях, де наявні конфлікти, фізичне, психічне насилля, шкідливі звички в батьків). До того ж, дуже часто родинне виховання і виховання в дошкільних навчальних закладах становлять собою дві окремі ланки: вдома інколи дитина дістає одні настанови, зразки поведінки, у дитячому садку – інші. Тому важливим завданням вихователів дошкільних навчальних закладів є надання батькам теоретичної і практичної допомоги з питань формування, збереження

і зміцнення в дітей фізичної, психічної та соціальної складових здоров'я, а також ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Ставлення батьків до проблем збереження здоров'я дошкільників

У сім'ї, як основному осередку суспільства, дитина опановує основи мистецтва повноцінного життя. Провідними засобами формування здорового способу життя дитини є не лише спеціальні заходи, а й повсякдення буття родини, основою якого є сповідування цінностей життя, серед яких провідною є здоров'я у всій його багатогранності. Головною умовою ефективної реалізації здоров'ятворчої філософії життя є обізнаність та свідоме прагнення батьків до впровадження оздоровчої парадигми у повсякденне життя власної родини.

З метою виявлення ставлення батьків до проблем збереження здоров'я дошкільників було проведено опитування. Батькам було запропоновано ряд запитань, які мали розкрити рівень їхньої поінформованості у сфері здоров'ятворення, а саме:

1. Як Ви розумієте висловлювання „здоров'я – найвища цінність людини”?
2. Яким засобам Ви віддаєте перевагу при лікуванні дитини?
3. Що, на Вашу думку, сприяє зміцненню фізичного здоров'я дитини?
4. Як Ви проводите вихідні дні з дитиною?
5. Як спілкується Ваша дитина з однолітками (конфліктує чи намагається порозумітися)?
6. Як необхідно будувати стосунки з людьми?
7. Які умови створені у Вашій родині для збереження психічного здоров'я дитини?
8. Як Ви поліпшуєте пригнічений настрій дитини?
9. Як Ви знаходите інформацію щодо методів оздоровлення дитини?
10. Чи задоволені Ви станом оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі?
11. Чи намагаєтеся Ви особисто вести здоровий спосіб життя?

Аналіз відповідей батьків показав, як впливає на ставлення дітей до власного здоров'я стан обізнаності, зацікавленості батьків у

формуванні в дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Усі без винятку дорослі (100%), вважають, що здоров'я є найвищою цінністю для людини. Більшість батьків (86% опитуваних) під час лікування дітей надають перевагу засобам народної медицини, що свідчить про їхню обізнаність у даній галузі і прагнення захистити організм дитини від зайвого впливу хімічних препаратів.

Розкриваючи третє запитання, щодо чинників, які сприяють зміцненню фізичного здоров'я дитини, батьки дали досить поширену відповідь, називаючи заняття з фізичної культури в дитячому садку, використання рухливих ігор, загартування сонцем, повітрям, водою, раціональне харчування, виконання гігієнічних процедур та ін. 79% батьків опікуються проблемами порушення постави в дітей, постійно контролюють її правильність вдома і акцентують увагу на необхідності проведення в дошкільному навчальному закладі комплексів вправ, спрямованих на корекцію постави. Деякі батьки розуміючи користь точкового масажу, консультуються з вихователями з цього питання і намагаються навчати дітей.

Переважає більшість батьків у вихідні дні займається домашніми справами, а діти граються іграшками, переглядають улюблені телепередачі, бігають у дворі з друзями. Незначна кількість батьків намагається один з вихідних днів обов'язково присвятити активному родинному відпочинку: ходять з дітьми в ліс, у парк, на річку (у залежності від пори року), влаштовують для них та їхніх друзів спортивні змагання, розваги, займаються спортом разом з дітьми, ходять у басейн. У таблиці подається розподіл заходів відпочинку родин.

Структура відпочинку родин

№ п/п	Види відпочинку	%
1	Прогулянки у дворі	100
2	Виїзди на природу (у ліс, парк)	50
3	Виїзди на річку (влітку)	88,3
4	Заняття спортом	12,7
5	Заняття плаванням у басейні	3,5
6	Заняття туризмом	6,9
7	Інші заняття (іграшки, телевізор та ін.)	100

З таблиці видно, що активний оздоровчий відпочинок не є звичним способом життя для більшості родин сучасних дошкільників.

Відповіді батьків на п'яте і шосте запитання, з'ясували рівень їхньої обізнаності щодо соціальної сфери здоров'я. Виявилось, що більшість із них не знають, як поводить ся їхня дитина в колективі, не питають про це у вихователя і не спостерігають за дитиною, коли вона грається у дворі з однолітками. Лише 18,9% з усіх опитаних змогли охарактеризувати стосунки своєї дитини з іншими людьми. Батьки зазначили, що вони розуміють, від чого залежать стосунки дітей з людьми. Вони назвали вміння спілкуватися, допомагати, поступатися, не доводити стосунки до конфліктів, дотримуватися правил поведінки, сприймати думку іншої людини.

Сьоме і восьме запитання стосувалися розуміння батьками проблеми збереження психічного здоров'я дітей. Під час розмови батьки були досить відверті, і виявилось, що вони прагнуть створити умови для збереження психічного здоров'я дитини. Батьки намагаються по можливості не сваритися при дитині, не підвищувати на неї голос, спілкуватися з нею, вислуховувати її проблеми, але, як вони зізнавалися, це виходить не завжди.

Розрадити пригнічений настрій дитини батьки намагаються різними засобами: спілкуванням для виявлення причини; читанням улюблених казок, переглядом касет із мультфільмами. Але в деяких випадках вони просто сварять дитину, щоб вона перестала капризувати.

Одноманітними були відповіді батьків на дев'яте запитання щодо методів оздоровлення дитини. Виявилось, що основним джерелом інформації є матеріал, розміщений у папках для батьків у дошкільних навчальних закладах. Про профілактичні заходи щодо захворюваності вони дізнаються з агітаційних плакатів у дитячих поліклініках. Батьки рідко звертаються до вихователів за консультаціями і методичною літературою з питань оздоровлення дітей. На жаль, дуже малий відсоток респондентів (12,7%) підвищують рівень знань із цієї проблеми читаючи спеціальну літературу і впроваджуючи системи оздоровлення в життєвий ритм родини.

Більшість батьків виявили задоволення станом оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі. Але були окремі побажання щодо введення занять із лікувальної фізкультури для дітей

з порушенням постави; проведення профілактичних заходів за допомогою ароматерапії та фітотерапії тільки після вивчення педагогом карточки здоров'я дитини, оскільки деякі діти мають схильність до алергії.

Відповіді батьків на одинадцяте питання показали, що вони певною мірою намагаються вести здоровий спосіб життя. 56,9% з них стверджували, що прагнуть позбавитися шкідливих звичок: паління, переїдання, гіподинамії, приділяють посилену увагу раціональному харчуванню.

Отже, батьки в більшості випадків розуміють необхідність формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, у них є бажання оздоровлювати свою дитину, знайомити її з будовою і функціями органів тіла, вести здоровий спосіб життя, але часто їм заважає відсутність потрібних знань, часу і вміння методично правильно донести інформацію до дітей. Тому основною умовою підвищення ефективності процесу надання дітям знань про власний організм, формування позитивної мотивації до здорового способу життя, створення умов для закріплення поведінкових навичок здорового існування є тісна співпраця вихователів дошкільних навчальних закладів і батьків дошкільників.

Пропонуємо вимоги, яких необхідно дотримуватися в процесі формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку.

Щодо **фізичного здоров'я** – формувати у дітей усвідомлення здоров'я як найвищої цінності, надавати знання про будову тіла, засоби збереження здоров'я, вчити самостійно піклуватися про власне здоров'я, орієнтуватися в показниках свого фізичного стану, використовувати знання про функції органів тіла в різних видах діяльності; викликати у вихованців позитивні емоції під час виконання оздоровчих дій.

Щодо **психічного здоров'я** – формувати вміння зосередитися на приємних спогадах, використовувати їх для покращання настрою, оцінювати життєві ситуації, прогнозувати результати діяльності, наслідки поведінки; здатність зрозуміти почуття іншого, розділити їх; вміння стримувати негативні емоції, контролювати поведінку, проявляти ініціативу щодо самостійного виконання оздоровчих процедур.

Щодо **соціального здоров'я** – розкривати дітям залежність стану здоров'я від умов життя; надавати знання про правила

поведінки в суспільстві; формувати уявлення про негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я, розуміння залежності стосунків від поведінки людей, здатність безконфліктно спілкуватися, уміння піклуватися про хворих, з повагою ставитися до здорових, уміння дотримуватися правил здорового існування.

Форми співпраці з батьками

Загальновідомо: сім'я, родинне середовище, спосіб життя батьків, наявність або відсутність удома емоційного комфорту визначають життєвий шлях дитини. Саме в сім'ї дитина має вчитися „правильно жити“; в ній складається ставлення до себе, до навколишнього середовища, до людей, які поряд. Якщо сім'я не зорієнтована на здоровий спосіб життя, це стає на заваді самореалізації всіх її членів, у тому числі й дитини. Тому педагоги дошкільних навчальних закладів мають якомога тісніше співпрацювати з батьками кожної дитини, спрямовуючи свої зусилля на охорону та зміцнення здоров'я малят. Вихователям доцільно детально обговорювати напрями роботи з батьками, планувати тематику батьківських зборів, індивідуальних групових бесід, консультацій тощо. Пропонуємо деякі форми співпраці з батьками щодо вирішення вищезазначених проблем.

Батьківські збори.

Проблема: “Співпраця дошкільного закладу і сім'ї – основа формування в дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я”. Основні питання зборів:

1. Умови, що сприяють формуванню ціннісного ставлення до власного здоров'я.
2. Роль родини у формуванні в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я.
3. Анкетування батьків.

Питання анкети можуть розкривати зміст таких проблем:

1. Чи вважаєте Ви за доцільне надання дітям знань про основи здоров'я з дошкільного віку?
2. Чи розповідаєте Ви дитині про будову тіла?
3. Чи має Ваша дитина власні предмети особистої гігієни?
4. Чи знайомите Ви дитину з народними методами лікування?
5. Чи завжди підтримуються у Вашій родині доброзичливі, лагідні стосунки?
6. Чи дотримуєтеся Ви у вихідні дні режиму дня для дитини?

7. Чи звертаєте Ви увагу на культуру спілкування в родині?
8. Чи готові Ви до зміни способу життя на користь здоров'я?
9. Чи створені у Вашій родині умови для оздоровлення дітей?

Лекторій.

1. Здоров'я дітей – здоров'я нації.
2. Медико-біологічні чинники здоров'я дитини.
3. Екологічні аспекти здоров'я дошкільняти. Екологія людини.

Конференція.

„Проблеми формування здорової дитини в сучасних умовах”.

Дискусія.

1. “Як зберегти здоров'я дитини?”
2. Зміст поняття „здоров'я”.
3. Чинники, що сприяють зміцненню здоров'я.
4. Вплив шкідливих звичок батьків на здоров'я дитини.
5. Здоровий спосіб життя. Що це?
6. Взаємозв'язок людини з природою та Всесвітом. Їхній вплив на здоров'я дитини.
7. Емоційне та психічне здоров'я. Ваше розуміння?

Консультація з теми:

1. Росте донька, росте син. Особливості статевого виховання.
2. Як уберегти дитину від кишково – шлункових захворювань.
3. Як провести з дитиною вихідний день.
4. Поради щодо організації рухової активності дитини.
5. Раціональне харчування дитини. Апетит і корисні справи.
6. Сезонний одяг для малюка.
7. “Соціальне здоров'я Вашої дитини”.

Вступне слово:

Соціальне здоров'я дитини певною мірою залежить від її вміння адаптуватися до нових умов життя (дошкільний навчальний заклад, у подальшому – школа), від здатності виконувати необхідні соціальні ролі в колективі, спілкуватися з однолітками, налагоджувати безконфліктні стосунки. Тому батькам важливо звернути увагу на такі моменти:

- Як швидко звикає дитина до нового колективу, вихователя?
- Як вона поводить себе під час спільної діяльності з однолітками: чи вміє домовлятися, виходити з конфліктів, узгоджувати ролі?
- Чи користується дитина авторитетом серед однолітків?
- Якій ролі в грі віддає перевагу: головній чи другорядній?

Бесіди

“Загартування дитини вдома”

- Чи з бажанням дитина бере участь у процедурах загартування?
- Стан шкіри в дитини під час проведення процедур.
- Частота захворювань протягом місяця, року.

“Проблеми харчування”

- Які продукти переважають у раціоні дитини?
- Наявність (відсутність) апетиту в дитини.
- Якими емоціями супроводжується прийом їжі дитиною?

“Перша допомога при травмах”

- Вчити дитину самостійно надавати собі елементарну медичну допомогу: прикладати холод на забите місце; піднімати руку при порізах для зупинення кровотечі; лягати із закинutoю головою при носовій кровотечі та ін.
- Пояснювати дитині необхідність негайно повідомляти дорослого про наявну травму.
- Учити дитину не панікувати при отриманні травми.

“Емоції та здоров’я”

- Вдома при спілкуванні мають переважати позитивні емоції.
- Конфлікти між батьками сприяють виникненню занепокоєння, емоційного напруження в дітей, можуть стати причиною психічного нездоров’я малюків.
- Вимоги батьків щодо виховання дитини мають бути узгодженими.

Під час бесід вихователі мають заохочувати батьків ділитися враженнями від спілкування з власними дітьми, своїми доробками з питань виховання дошкільників, цікавими спостереженнями і педагогічними знахідками.

„Круглий стіл”

1. Здоров’я в контексті української народної філософії (народні справи, пости, загартування, методи профілактики й лікування тощо)
2. Дитина. Довкілля. Здоров’я.

Семінари – практикуми

1. Ознайомлення з нетрадиційними методами оздоровлення дитячого організму:
 - точковий масаж;
 - льодотерапія;
 - фітотерапія;

- гімнастика і масаж носа (профілактика нежиттю);
- масаж вушних раковин (профілактика захворювань органів слуху);
- розучування комплексів ранкової гімнастики для дошкільників;
- контроль за дотриманням дітьми правил особистої гігієни;
- загартування вдома.

2. Розучування комплексів гімнастики для дошкільнят, дихальні вправи та ігри:

- вправи: „Годинник”, „Сурмач”, „Помахай крилами, як півник”, „Каша кипить”, „Потяг”, „На турніку”;
- ігри: „Король вітрів”, „Чия кулька далі”, „Літак-літачок”, „Кулька луснула”, „Булькання” (За Н. Денисенко);
- ігрові вправи з язиком, спрямовані на профілактику захворювань верхніх дихальних шляхів (За Л. Латохіною): „Сердитий лев”, „Лев у будиночку”, „Добрий лев”, „Відбійний молоток”, „Фарбуємо стелю”, „Масаж ясен”.

3. Оволодіння практичними навичками масажу (в тому числі точкового).

Дати батькам поняття про те, що розвиваючи дрібні м'язи рук дитини, вони тренують її мозок. Якщо дитина вміє ліпити, малювати, викладати мозаїку, вирізувати ножицями, то вона швидше навчиться писати і краще буде вирішувати логічні завдання, ніж дитина, яка не володіє переліченими вміннями. Запропонувати батькам навчитися робити масаж рук та ігрові вправи для розвитку моторики пальців рук і долонь: „Потягусі”, „Кицька”, „Рахівничка”, „Тюльпан”, „Метелик”, „Птах”, „Віяло”, „Орел” тощо:

“Потягусі”

1. Зчепити пальці в замок.
2. Розвернути руки і витягнути їх вперед.
3. Розслабити руки.

“Розминка”

1. Пальцями однієї руки по черзі розминати ділянки між пальцями другої руки.
2. Те саме зробити з другою рукою.

“Кицька”

1. Різко зігнути напружені пальці, як розлючена кицька.
2. Плавню розпрямити пальці.

“Рахівничка”

1. Руки перед собою, пальці напружені.

2. По черзі згинати пальці, починаючи з великого, і рахувати: “Один, два, три...”
3. Розгинати і рахувати в зворотному порядку.
4. Те саме зробити, починаючи з мізинця.
5. Розслабити руки.

“Тюльпан”

1. Зімкнути долоні у форму бутона тюльпана.
2. Повільно розправляти напружені пальці.
3. Закінчити енергійним розкриттям “пелюсток тюльпана” і розслабити руки.

“Метелик”

1. Скласти напружені кисті рук разом зворотним боком.
2. Швидкими різкими рухами махати ними, як метелик крилами.

“Птах”

1. Скласти кисті рук разом зворотним боком.
2. Повільними плавними рухами махати розслабленими руками, як птах крилами.

“Віяло”

1. Зігнути руки в ліктях перед собою. Кисті рук розслаблені.
2. Обмахуватися руками широкими рухами, як віялом.

“Орел”

1. Розвести розслаблені руки в сторони.
2. Помахати вгору-вниз широкими плавними рухами, імітуючи політ орла.

Матеріали папок-пересувок

Для батьків мають бути оформлені **папки-пересувки**, у яких пропонувати рекомендації з тем:

1. “Поговоримо про плоскостопість”.
 - вступна стаття про плоскостопість;
 - комплекс фізичних вправ для зміцнення м’язів стопи;
 - поради щодо виготовлення домашніх тренажерів для виконання вправ, спрямованих на попередження плоскостопості.
2. “Якщо в дитини застуда”.
 - вступне слово про причини дитячих захворювань;
 - рецепти лікування застуд народними засобами;
 - правила загартування після застуди;
 - прислів’я, приказки про здоров’я.

3. “Ввічливість – це прекрасно“.

- вступне слово про ввічливість;
- цитати про ввічливість;
- опис циклу ситуацій для обговорення з дітьми: „Як правильно вчинити?“

День відкритих дверей

У процесі співпраці з батьками доцільно використовувати таку форму роботи як „День відкритих дверей“. Батьків необхідно запрошувати на заняття, прогулянки, інші режимні моменти. Вони спостерігатимуть за поведінкою, емоційністю, відкритістю дітей, за їх умінням спілкуватися, налагоджувати стосунки, за рівнем їхніх знань, звертати увагу на методику проведення тих чи інших режимних моментів, занять, валеохвилинок. Батьки із задоволенням братимуть участь у спортивних святах: “Тато, мама і я – спортивна сім’я”, “Зростаємо здорові”, та у Днях здоров’я.

Запропоновані форми співпраці з батьками сприятимуть оволодінню ними інформацією щодо формування ціннісного ставлення до власного здоров’я в дітей старшого дошкільного віку, зростанню зацікавленості батьків цією проблемою, підвищенню їхньої активності в роботі дошкільного навчального закладу.

Методичні рекомендації для батьків

У сфері формування фізичного здоров’я дитини

1. Створити в сім’ї атмосферу ставлення до здоров’я як до найвищої цінності. Намагатися вести здоровий спосіб життя.
2. Дотримуватися у вихідні дні режиму, що відповідає віку дитини. Наблизити його до режиму дня, до якого вона звикла в дошкільному навчальному закладі.
3. Зробити активний відпочинок у вихідні дні звичним способом життя родини. Впроваджувати виїзди на природу з проведенням рухливих і спортивних ігор з участю всіх членів родини. Пояснювати дитині правила здоров’язберігаючої поведінки.
4. Використовувати в оздоровленні дитини засоби природного загартування: сонце, повітря і воду. Пояснювати їх позитивний

- вплив на здоров'я. Загартувальні процедури виконувати разом із дитиною.
5. Використовувати слухну ситуацію, щоб задовольнити цікавість дитини щодо будови і функцій органів та систем організму. Забезпечити її ілюстративним матеріалом, науковою інформацією, адаптованою до сприйняття дитиною дошкільного віку, які містяться у „Великій енциклопедії для дошкільників”, атласі „Людина” (для дошкільників), передплатних виданнях „Азбука здоров'я”, „Дерево пізнання” тощо.
 6. Доводити дитині на власному прикладі необхідність піклування про власний організм. Пояснювати свій стан здоров'я, причини захворювання і способи подолання недуги. Акцентувати увагу на засобах нетрадиційної медицини (точковий масаж, льодотерапія, фітотерапія тощо).
 7. Навчати дитину правилам догляду за органами тіла. Під час виконання гігієнічних і загартувальних процедур доречно використовувати фрагменти з фольклорних і літературних творів, дидактичні вправи: „Зроби навпаки”, „Що потрібно, щоб бути чистеньким?”, „Що зайве, чому?” тощо.

У сфері формування психічного здоров'я дитини

1. Створити вдома спокійну, дружню атмосферу. У разі необхідності робити дитині зауваження коректно, не підвищуючи тону.
2. Будувати стосунки з дитиною на основі взаємоповаги і взаєморозуміння. Прислухатися до думки дитини, надавати змогу їй висловлювати.
3. Встановити чіткі вимоги до дитини і бути послідовними, вимагаючи їх виконання.
4. Бути терплячими по відношенню до дитини. Контролювати власні негативні емоції.
5. Заохочувати допитливість дитини, збагачуючи предметно-ігрове середовище сюжетними іграшками, книгами, настільними іграми тощо. Виділити для дитини, по можливості, окрему кімнату або створити їй власний дитячий куточок у загальній кімнаті.
6. Поважати дитину, вірити в її можливості, створювати умови для її всебічного розвитку. Разом із дитиною відвідувати дитячі

вистави в театрі, переглядати розвивальні телепередачі, читати художню літературу. Обов'язково обговорювати, аналізувати отриману дитиною інформацію.

7. Розвивати в дитини впевненість у собі, активність, адекватну самооцінку. Хвалити дитину. Не залишати непоміченою дію, яку дитина зробила самостійно, доклавши певних зусиль.

У сфері формування соціального здоров'я дитини

1. Формувати в дитини навички самообслуговування. Не поспішати з допомогою, надавати дитині можливість самій впоратися із завданням.
2. Заохочувати ігри з іншими дітьми, розширювати коло спілкування з дорослими. Влаштовуючи родинні свята, запрошувати друзів дитини, активізувати їх участь у святі. Проводити конкурси, ігри, що вимагають спільної діяльності дітей, уміння домовлятися, поступатися, розподіляти ролі.
3. Уважно слухати дитину, коли вона з Вами розмовляє. Таким чином вчити її поважати співбесідника, встановлювати дружні стосунки з іншими людьми. Не залишати без відповіді її запитання і прохання. Якщо немає можливості виконати прохання, пояснювати причину відмови.
4. Говорити з дитиною, як із дорослим, про події, що стосуються її, родини, друзів. Обговорювати конфліктні ситуації, що склалися в дитячому садку, у дворі. Знаходити шляхи виходу з конфлікту. При цьому бажано звертатися до власного досвіду дитини, наводити приклади з книг, телепередач.
5. Читати дитині твори соціально-морального змісту (В. Бірюков, „Добрі слова”; М. Стельмах, „Через кладку”; В. Сухомлинський, „Сильний і мужній” тощо). Турбуватися про те, щоб у неї були нові враження. Аналізувати прочитане, акцентуючи увагу на позитивних і негативних рисах характеру героїв.
6. Займатися з дитиною спільною творчою діяльністю: грати, малювати, майструвати. Закріплювати знання про фізичну, психічну та соціальну сфери здоров'я.

Як навчати дитину вдома

Тема: Будова тіла.

Спостерігайте разом:

- „Цікаві різні люди”. (Завдання: закріпити вміння дітей розрізняти, і називати окремі частини тіла, вміти визначати за розміром і зовнішнім виглядом частин тіла стать і належність людини до відповідного вікового періоду (дитина, дорослий, стара людина).
- „Очі – віконечка у світ”. (Завдання: роздивитися очі, описати колір, форму, очей в мамі, тата, інших родичів)

Розкажіть дитині:

- „Рот, що ж цікаве там ховається?”. (Розповісти дитині, що процеси травлення починаються в ротовій порожнині. Дати поняття про язик – орган смаку.
- „Що можуть наші вушка?” (Пояснити дитині функції вух).

Вивчіть і обговоріть з дитиною: загадки, прислів'я і приказки про частини тіла людини.

Досліджуйте разом:

- „Цікаві рисочки на пальцях” (Завдання: визначити індивідуальний малюнок з рисочок на пальцях. Запропонувати дитині нанести тонкий шар помади на пучки своїх пальців. Притиснути пальці до аркуша паперу. За допомогою збільшувача скла роздивитися отримані відбитки і порівняти їх з відбитками товаришів. Зробити висновки, що відбитки різних людей сильно відрізняються один від одного.
- “Чи можна жити без очей?” (Завдання: запропонувати дитині виконати певні завдання із зав'язаними очима. Під час проведення дослідів переконати її, що завдяки здатності бачити, ми можемо орієнтуватися в просторі, координувати свої рухи).

Пограйте з дитиною:

- „Впізнай на смак”. (Завдання: дитина має із зав'язаними очима визначити на смак, яку страву вона куштує. І сказати, який смак відчуває: гіркий, солоний, солодкий, кислий. Запропонувати їй лимон, часник, цукерку, яблуко, солоний огірок).

- “Що змінилося?” (Завдання: за сигналом дитина закриває очі. У цей час треба заховати якийсь предмет. Дитина має сказати, який предмет відсутній на столі).

Тема: Живлення організму.

Спостерігайте разом:

- „Ми вміємо культурно їсти”. (Завдання: звернути увагу дитини на поведінку людей, які відпочивають в кафе).
- „Продовольчі продукти”. (Завдання: ознайомити дитину з переліком продуктів в магазині. Пояснити, які з них швидко псуються).

Розкажіть дитині:

- “Чому важливо вчасно їсти?” (Розповісти дитині, що режим харчування важливий і необхідний для всіх. Якщо їсти кожний день в один час, шлунок звикає до цього режиму).
- “Познайомимось з продуктами”. (Завдання: дати дитині поняття про необхідність різноманітного харчування для кращого розвитку організму. Вивчити узагальнення: хлібобулочні вироби, каші, овочі, фрукти, молочні, м’ясні, рибні продукти, вітаміни. Згадати разом з дітьми, які конкретно продукти входять до кожної групи).

Вивчіть і обговоріть з дитиною: загадки, прислів’я і приказки про харчування.

Досліджуйте разом:

- “Порівняти на смак водопровідну і дощову воду”. (Завдання: разом з дитиною зібрати під час дощу води, набрати також води з-під крану, покуштувати її і зробити висновок, чим вони різняться).
- „Який хліб смачніший”. (Завдання: запропонувати дитині скуштувати свіжий і черствий хліб. Визначити різницю).

Пограйте з дитиною:

- „День народження принцеси Ласунки”. (Завдання: в ході гри закріпити правила культурної поведінки дитини за столом).
- “Їстівне – неїстівне”. (Завдання: Запропонувати малюку картинки з зображенням продуктів харчування, предметів побуту, іграшок, продуктів, різноманітних предметів. Дитина має відібрати з них їстівні продукти і аргументувати свій вибір).

Тема: Гігієна тіла.

Спостерігайте разом:

- „Всі чистенькі”. (Завдання: спостерігати, як умиваються домашні тварини, як часто вони це роблять).
- „Довгі коси”. (Завдання: звернути увагу дитини на те, чи правильно розчісують дорослі члени родини довге волосся – від коренів до кінчиків).

Розкажіть дитині:

- „Коли треба мити руки”. (Завдання: розвивати культурно-гігієнічні навички і дотримання правил догляду за руками. Проаналізувати разом з дитиною різні життєві ситуації і спонукати їх зробити самостійні висновки, що руки треба мити).
- “Історія мила”. (Розповісти дитині, що давні люди для миття використовували мильний корінь. Пізніше мило стали виготовляти з козячого жиру і букового попелу, які змішували, варили і заливали у форми).

Вивчіть і обговоріть з дитиною: загадки, прислів'я і приказки про засоби гігієни.

Досліджуйте разом:

- “Миття рук з милом і без мила, щоб довести необхідність миття рук з милом”.

Хід досліджу: дитина мие брудні руки в одній мисці без мила і витирає їх рушником. Вода в мисці не дуже забруднилася, а на рушнику з'явилися чорні смуги. Мама мие брудні руки з милом в іншій мисці і також витирає їх рушником. Відмітити, що вода в другій мисці стала набагато бруднішою, але рушник залишився чистим. Спонукати дитину зробити самостійні висновки щодо миття рук.

- Зробити масаж рук під час витирання рушником, а потім точковий масаж и проаналізувати самопочуття.

Пограйте з дитиною:

- Сюжетно-рольова гра “Сім'я”. Розповісти дитині, що в давнину волосся в жінок і дівчат було довге, його розчісували дерев'яним гребінцем, заплітали в коси, прикрашали квітами, стрічками. Запропонувати дівчинці заплести коси лялькам або подружкам, прикрасити їх стрічками.
- „Чарівна торбинка”. У торбинці лежать різноманітні предмети гігієни. Дитина має, не дивлячись в торбинку, взяти рукою предмет, назвати його і пояснити для чого він використовується.

Тема: Здоров'я. Хвороба.

Спостерігайте разом:

- “Зелені лікарі” (фітотерапія). (Завдання: запропонувати дитині згадати, чим лікує її мама, крім таблеток. Спонукаючи її звертати увагу на лікарські рослини в тій місцевості, де вона проживає).
- “Як доцільно одягатися”. (Завдання: акцентувати увагу дитини на те, що одягатися треба відповідно до погоди, щоб не перемерзати і не пітніти. У літній період на голову обов'язково треба одягати панаму або капелюх, щоб захистити себе від теплового удару).

Розкажіть дитині:

- “Сонечко фарбує шкіру”. (Розповісти дитині, що під час перебування на сонці, шкіра поступово змінює свій колір з білого на шоколадний. Перебування на сонці дуже корисно для здоров'я людини, для загартування організму, але треба не зловживати сонячними променями, бо можна отримати сонячний опік. Дітям дозволяється бути на сонці не більше 30 хвилин поспіль).
- “Які вітаміни потрібні для шкіри”.

Дати дітям поняття про те, що в продуктах, які не пройшли термічну обробку, в невеликій кількості знаходиться речовина дуже необхідна для нашого здоров'я – вітаміни. “Vita” – життя. Вони беруть участь у процесах засвоєння їжі, росту і розвитку організму. Існує кілька груп вітамінів, кожна з яких відповідає за здоров'я окремих органів і систем організму. Для того, щоб шкіра була здоровою, необхідно їсти моркву, капусту, абрикоси, масло, яєчні жовтки, печінку. У цих продуктах міститься вітамін А, який робить шкіру гладенькою, пружною.

Вивчіть і обговоріть з дитиною: загадки, прислів'я і приказки про здоров'я.

Досліджуйте разом:

- Визначити стан здоров'я людини за виразом обличчя. (Завдання: запропонувати дитині роздивитися фотографії або малюнки, на яких зображені люди з веселим, сумним, тривожним, страждальницьким, спокійним виразом обличчя. Розпізнати де зображена хвора, а де здорова людина).
- Порівняти властивості бинта, лейкопластира, вати.

Пограйте з дитиною:

- Дидактична гра „Безпечно – небезпечно”. Запропонувати дитині для розглядання картинки, на яких зображені різні дії дітей. Одні дії загрожують пошкодженню шкіри, решта – ні. Дитина має їх класифікувати.
- Сюжетно-рольова гра “Лікарня”. Запропонувати дітям розіграти сюжети: на прийомі в дерматолога; дитина поранилась; самостійно перев’язати ранку; порадити пацієнту, як лікуватися за допомогою лікарських рослин.

Проблемні завдання для батьків

№ 1. Розпорядок дня дошкільного навчального закладу передбачає різні форми фізкультурно–оздоровчої роботи. Це: ранкова гімнастика, заняття з фізкультури, рухливі ігри, загартовувальні процедури, коригувальні вправи тощо.

- а) Проаналізуйте руховий режим дитини вдома. Визначте, скільки часу вона рухається.
- б) Обміркуйте, як можна підвищити її рухову активність.

№ 2. У родині росте квола, блідненька дитина, яка часто застуджується. Батько намагається заохотити її до занять спортом, залучити до ранкової гімнастики, поступового загартування. Мати категорично проти цього: “Не чіпай дитини. Бачиш, яка вона слабенька”.

- а) Оцініть позиції батька та матері.
- б) Як би ви діяли в подібній ситуації?

№ 3. У родині двоє дітей. Старша донька займається спортом. Молодша прагне в усьому бути схожою на старшу.

Як у вашій сім’ї приклад старших впливає на залучення до спорту молодших?

№ 4. Уранці вихідного дня батько звертається до семирічного сина: “Вставай! Час робити ранкову гімнастику!” Сам же досі лежить на канапі або в ліжку.

- а) Оцініть ситуацію.
- б) Чи виникають у вашій родині аналогічні?

в) Який вплив матиме на дитину така поведінка батька?

№ 5. Ваша дитина не любить їсти ті чи інші страви, але вам відомо, що вони потрібні для дитячого організму.

Як ви вчините в такій ситуації?

№ 6. Буває, в дитини поганий апетит. Вона з'їдає не все, запропоноване вами.

Які ваші дії у цьому разі?

№ 7. Дитина боїться холодної води і не любить умиватися.

Які ваші дії?

№ 8. Трапляється, діти погано засинають. Дехто з батьків каже дитині:

“Спи, а то зараз Бабайку (Бабу Ягу, домовика та ін.) покличу“. Дехто стукає у стіну або ще щось вигадує, аби налякати малюка.

а) Оцініть ситуацію.

б) Як ви розв'яжете цю проблему?

Це корисно знати

Очі

- ❖ Людина кліпає один-два рази кожні 10 секунд. Кожне кліпання триває третю частину секунди. Це означає, що за 12-годинний день Ви витрачаєте на кліпання 25 хвилин. Новонароджені діти взагалі не кліпають і починають це робити приблизно з 6 місяців.
- ❖ Морква в раціоні допомагає краще бачити у темряві. Справа в тому, що вітамін А, на який багата морква, сприяє ефективній роботі паличкам сітчатки. При хворобах очей корисно також їсти капусту та інші зелені листяні овочі.
- ❖ Око людини здатне розрізняти 130–250 чистих тонів кольорів і 5–10 млн змішаних відтінків кольору. Але люди, на відміну від комах, не бачать ультрафіолетового випромінювання.
- ❖ Повна адаптація ока до темряви займає 60-80 хвилин.

Ніс

Дихання

- ❖ У спокійному стані, лежачи, людина споживає за добу 400-500 л кисню, роблячи 12 з 20 вдихів і видихів за хвилину. Для порівняння: частота дихання коня – 12 дихальних рухів за хвилину, пацюка – 60, а канарейки – 108.
- ❖ Весною частота дихання в середньому на одну третю вища, ніж влітку.

Нюх

- ❖ Людина здатна розпізнавати більше відтінків запаху, ніж звуків. Проте вченим важко пояснити, що відбувається, коли ми нюхаємо запахи. Однак відомо, що невелика ділянка в задній частині носової порожнини багата нервовими закінченнями, які сприймають запахи. Ця ділянка, яка називається нюховим епітелієм, забезпечена мільйонами нервових закінчень – мікроскопічними нюховими клітинами. Кожна з них має не менше десятка тоненьких волосинок. Вони постійно звожуються слизом, який також слугує пасткою для пахучих речовин. Передбачають, що під час вдихання з повітрям пахучих речовин, вони розчиняються в слизові, який звожує волоски, в результаті чого волоски покриваються розчином пахучих речовин. Реагуючи на них, волоски посилають сигнали нюховим кліткам для подальшої передачі по відповідним нервовим волокнам (їх називають нюховими нервами). Потім ці сигнали передаються в нюховий мозок – ділянку головного мозку.
- ❖ На основі досвіду, що налічує багато століть, люди виділили шість „основних” запахів: квітковий, фруктовий, зловонний, пряний, смолистий і запах паленого.

Смак

- ❖ Вважається, що основних смаків всього чотири: солодкий, солоний, кислий і гіркий.
- ❖ На язичку знаходиться біля 9000 смакових рецепторів. Найкраща температура для їх роботи – 24°C (ласунам це треба врахувати).

Вухо

- ❖ Ми усвідомлюємо звук через 35-175 мс після того, як він долетів до вуха. Ще 180-500 мс необхідно вуху для того, щоб

„налаштуватися” на прийом даного звуку, досягти найкращої чутливості.

- ❖ У внутрішньому вусі біля 25 тис. клітин, що реагують на звук. Діапазон частот, що сприймаються слухом, лежить між 16 і 20 тис. герц. З віком він скорочується, особливо за рахунок зниження чутливості до високих звуків. До 35 років верхня межа слуху падає до 15 тис. герц.
- ❖ Людина розрізняє 3-4 тис. звуків різної висоти.

Волосся на тілі людини

<i>Кількість волосся на голові:</i>	
білявого	150000 шт.
коричневого	110000 шт.
чорного	100000 шт.
рудого	90000 шт.
<i>Кількість вій</i>	
верхніх	150-200 шт.
нижніх	50-100 шт.
<i>Кількість волосся на тілі</i>	250000 шт.
<i>Довжина вій:</i>	
верхніх	8-12 мм
нижніх	6-8 мм
<i>Денний ріст волосся:</i>	
на голові	0,5-0,7 мм
бороди	0,6-0,8 мм
<i>Денне випадіння волосся на голові</i>	50-120 шт.
<i>Тривалість життя вій</i>	150 днів
<i>Міцність волосся</i>	80 г

Тест для виявлення плоскостопості

Тест проводиться за допомогою пантографа.

Пантограф – це дерев’яна рамка висотою 2 см. і розміром 30х30 см. на яку напнуто полотно (або рядно), а зверху на нього поліетиленова плівка. Полотно змащують штемпельною фарбою або чорнилом. На пофарбований бік кладуть аркуш паперу. Дитина стає

на папір обома ногами на папір при цьому залишаються відбитки стопи – плантограма.

Оцінювання плантограми: висновок про стан стопи робиться на підставі розташування двох ліній, проведених на відбитку. Перша лінія з'єднує середину п'яти з другим між пальцевим проміжком. Друга лінія проводиться від середини п'яти до середини основи великого пальця.

Якщо контур відбитку стопи в серединній частині не перекриває ці лінії – стопа нормальна. Якщо перша лінія проходить всередині відбитку – сплющення зводу стопи. Якщо обидві лінії розташовані всередині контуру відбитку – стопа плоска. У таких випадках необхідно звернутися на консультацію до ортопеда.

Шкіра

- ❖ Поверхня шкіри людини в середньому складає біля 2 м². Це необхідно враховувати при призначення деяких ліків і лікувальних процедур. Для обчислення поверхні шкіри в клініці зазвичай застосовують таку формулу:

$$\text{поверхня тіла} = [(вага тіла \cdot 4) + 7] : (вага тіла + 90).$$

Вагу слід брати в кілограмах, поверхня обчислюється в квадратних метрах.

- ❖ За одну хвилину через шкіру проходить 460 мл крові.
- ❖ У шкірі розташовано 250 тис. рецепторів холоду, 30 тис. рецепторів тепла, 1 млн больових закінчень, 0,5 млн рецепторів дотику і 3 млн потових залоз.

Серце

- ❖ Серце людини виконує велику роботу. За добу воно скорочується навіть у спокійному стані більше 100 000 разів і перекачує більше 15 000 л крові. Під час кожного скорочення викидає кров в аорту з силою, яка здатна підняти стовпчик крові на 1,5 м. І так протягом всього життя.
- ❖ Серце перекачує в стані спокою 228 л крові за годину при систолічному тиску 120 мм рт. ст.
- ❖ Серце відпочиває в процесі своєї роботи. Кожне серцеве скорочення (систола) змінюється розслабленням (діастолай). Скоротилося, попрацювало 0,3 с і тут же 0,5-0,6 с відпочиває. Таким чином, серце відпочиває майже 2/3 часу, однак це відбувається в процесі роботи.

- ❖ Нормальний пульс у спокійному стані 60-80 ударів за хвилину, причому в жінок серце б'ється на 6-8 ударів за хвилину частіше, ніж у чоловіків. (Саме з допомогою пульсу і вираховував час падіння предметів з Пізанської башти Галілей). Під час важкого фізичного навантаження пульс може пришвидшуватися до 2000 ударів за хвилину.

Кров

- ❖ Загальна довжина кровоносних судин в організмі людини – біля 100 000 км.
- ❖ Ось як розподіляється кров в організмі в стані спокою: чверть загального об'єму знаходиться у м'язах, друга чверть – у нирках, 15% – в судинах стінок кишковика, 10% – у печінці, 8% – у мозку, 4% – у венечних судинах серця, 13% – у судинах легень та інших органів.
- ❖ Еритроцити здійснюють дихальну функцію крові, переносячи кисень. Чудовою властивістю гемоглобіна є його здатність створювати нестійке поєднання з киснем – оксигемоглобін. Там, де кисню багато (у легенях), гемоглобін поєднується з ним; там, де замало (у тканинах), віддає його. Кров фактично містить стільки ж кисню, скільки має його атмосферне повітря.
- ❖ Клітини крові постійно відмирають і замінюються новими. Тривалість життя еритроцита 90-125 днів, лейкоцита – від декількох годин до декількох місяців (є декілька типів лейкоцитів, тому такі різноманітні строки їхнього життя). У дорослої людини щогодинно відмирає 1 млрд еритроцитів, 5 млрд лейкоцитів, 2 млрд тромбоцитів. На зміну їм приходять нові клітини, що виробляються в кістковому мозку і в селезінці. За добу змінюється біля 25 г крові.

Статеве виховання

Чи відрізняються підходи до виховання хлопчиків і дівчаток?

Діти рано починають усвідомлювати статеві різниці. Вже у віці 2,5-3 років вони можуть ставити питання про фізичну різницю між хлопчиками і дівчатками. З віком цікавість до тілесних особливостей чоловіків і жінок, до їхніх взаємин, проблем народження дітей зростає. І вона природна. Притаманна дитині здатність до наслідування дозволяє їй рано обрати певний взірець поведінки.

Спочатку хлопчик або дівчинка імітує деякі зовнішні ознаки поведінки тієї людини, яка обирається в якості взірця для наслідування. Потім відбувається глибше прирівнювання себе до особистості людини-взірця. При цьому дитина запозичує не тільки деякі дії і зовнішні відмінні ознаки, але й такі складні якості особистості як доброта, м'якість, рішучість, мужність, стійкість тощо. З ранніх років зразком для наслідування хлопчики, як правило, обирають батька, дівчатка - матір.

Прийшовши в дошкільний навчальний заклад, дитина поводить себе відповідно своїм уявленням про те, якими мають бути хлопчики і дівчатка. Дівчатка частіше поводять себе стриманіше: вони тихіші і боязкіші, відповідальніші і вимогливіші до себе та інших. Хлопчики ж, навпаки, з перших днів поводять себе вільніше, без розгубленості. Вони гомінкі, рухливіші. У будь-якій ситуації хлопчики звичайно швидше знайомляться один з одним, знаходять спільну справу. Вони віддають перевагу спортивним іграм.

Останнім часом психологи і педагоги помічають зміни у поведінці хлопчиків і дівчаток. Так, дівчатка часом виявляють «хлопчачу поведінку». А деякі хлопчики, навпаки, поводять себе тихіше, спокійніше.

Як правило, хлопчики і дівчатка в дошкільному віці нібито не помічають один одного і спілкуються окремо. Деякі дівчатка з настороженістю ставляться до хлопчиків. Вони відчують не боязливість, а швидше деяку недовіру до хлопчиків, чекаючи агресивності з їхнього боку.

У той самий час і дівчатка, і хлопчики виявляють цікавість до поведінки один одного. Особливо велику зацікавленість і разом з тим настороженість щодо представників протилежної статі виявляють діти, які є одними в сім'ї, та ще коли вони не перебували в групі однолітків дошкільного навчального закладу. Перебуваючи в середовищі дітей дошкільники проявляють суто «хлопчачі» і «дівчачі» форми поведінки, наповнюючи їх відповідним змістом.

Валеологічний поради́к для батьків

1. Будьте до свої дітей добрим прикладом ставлення до свого здоров'я.
2. Ведіть здоровий спосіб життя.
3. Займайтесь фізичною культурою, виконуйте вранці гімнастикою.

4. Загартовуйтеся разом із дитиною.
5. Більше бувайте на свіжому повітрі.
6. Не паліть і не розпивайте спиртні напої в присутності дітей. Пам'ятайте! Вони повторюють ваші дії у дитячому садку.
7. Дотримуйтеся режиму харчування. Зумійте переконати сина чи доньку споживати всі пропоновані їй страви, навіть ті, які вони не люблять, але які для них необхідні і корисні.
8. Завжди дотримуйтеся 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. Передайте це дітям.

Література

1. *Беленька Г.В., Богініч О.Л., Машовець М.А.* Здоров'я дитини – від родини. – К.: СПД Богданова А.М., 2006. – 220 с.
2. *Денисенко Н.Ф.* Система дихальних вправ та ігор // Палітра педагога. – 2004. – № 4. – С. 5–7.
3. *Калуська Л., Шулькіна Н.* Валеологія в дитячому садку та вдома. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1999. – 56 с.
4. *Картавых Л.* Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников // Дошкольное воспитание. – 1996. – № 10. – С. 27–32.
5. *Кононко О.Л.* Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві): Навч. посіб. для вищ. навч. закладів. – К.: Освіта, 1998. – 255 с.
6. *Кулачківська С.Є., Ладивір С.О.* Я – дошкільник (вікові та індивідуальні аспекти психічного розвитку). – К.: Нора-принт, 1996. – 108 с.
7. *Латохина Л.И.* Творим здоров'я душі и тела. – СПб.: ИК “Комплект”, 1997. – 496 с.
8. *Лохвицька Л.В., Андрющенко Т.К.* Дошкільникам про основи здоров'я: Навч.-метод. посіб. – Черкаси: Відлуння – плюс, 2004. – 208 с.

Для нотаток

Для нотаток

Для нотаток