

КАРТКА ДНЯ

на 14 вересня

за тематичним тижнем «Цивільний захист»

Тема дня «Що потрібно, щоб бути здоровим?»

№	Рекомендований зміст освітньої діяльності	Примітка
1	Пропонуємо зробити з дітьми ранкову руханку «Бедрик» з інструктором фізкультури Семенюк О.М.	https://youtu.be/GEn4f3Ptq9o https://dnz37.edu.vn.ua/2_I_mol_group.html
2	Перегляньте цікаве та пізнавальне відео «Правила гігієни».	https://www.youtube.com/watch?v=UFNn3WLk3Ds
3	Доречно було б до теми дня поговорити з дітками про особисту гігієну.	
4	Пограйте в рухливу гру «Зробить той, хто...»	https://www.youtube.com/watch?v=qiMN7A5ibp8
5	У зручний для вас час, музичний керівник Мазур Т.В. пропонує виконати пісеньку «Киця».	https://youtu.be/iiyo0IK_ISQ https://dnz37.edu.vn.ua/2_I_mol_group.html
6	Пропонуємо впродовж дня пограти з малюками у цікаву гру «Крокодил-чистюля».	Додаток № 2
7	Шановні батьки, у Viber-групі ви можете ознайомитись з консультацією «Батькам про здоровий спосіб життя».	Додаток № 1
8	Перед сном пропонуємо дітям послухати казку «Про замазуру».	https://www.youtube.com/watch?v=6Bp_e-UP6mY

БАТЬКАМ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ДИТИНИ

Проблема здорового способу життя без хвороб хвилює всіх. Коли ми намагаємось проаналізувати прожиті роки, зрозуміти, як ми захворіли, то приходимо до висновку, що до цього призводить нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя, нервування через дрібниці, недостатнє піклування про своє здоров'я. Людина щаслива тоді, коли вона здорова. Коли хочеш жити, то почни збирати по перлинах те, що розсипав, розкидав, розвіяв, але ця праця над собою напружена фізично, психічно і морально. Тому виникає питання, а чи не краще починати цю роботу з раннього віку, щоб виховати із здорової дитини здорову людину, адже здоров'я - це цінність усього суспільства. На сьогодні в Україні смертність перевищує народжуваність, скорочується тривалість життя, йде загроза винищення нації. Від нестабільності суспільства страждають діти, організм яких тільки формується. Рівень і тривалість життя людини визначається її поведінкою, а тому потрібно вчити кожну дитину дбати про своє здоров'я з раннього віку. І тому зараз введено в дитсадках, школах, вищих навчальних закладах курс валеології - науки про здоров'я та здоровий спосіб життя. Турбота про збереження та зміцнення власного здоров'я ще не стала в нашій державі життєвою необхідністю для дітей та молоді. Щоб людина відчула відповідальність за своє здоров'я, у неї потрібно з дитинства формувати таку систему, де її здоров'я ставиться на перше місце. Є три види здоров'я і людини, і дитини: фізичне, психічне і соціальне. Фізичне - це стан організму, коли показники всіх систем і органів перебувають у межах фізіологічної норми, тобто є гармонія всіх органів і систем з природним станом організму. Психічне - це діяльність мозку, основа поведінки, це інтелектуальне та емоційне здоров'я (вміння керувати своїми емоціями). Соціальне здоров'я - визначається здатністю контактувати один з одним та дорослими у суспільстві (соціальна адаптація людини і дитини). М. Амосов рахує, що найбільш вагомим для здорового розвитку дитини є фізичне навантаження, загартування, харчування і

психологічний комфорт. А тому про фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я потрібно дбати і батькам, і вихователям з дошкільного віку. А ще здоров'я дитини залежить і від здоров'я обох батьків, до вагітності і під час неї. Для здоров'я дитини повинні бути умови - фундамент, і на перше місце потрібно ставити ритм життя дитини. Організація життя дитини, забезпечення його всім необхідним в часі, виконання батьками вимог виховання - все це формує у дитини рефлекси, дисципліну, керує працею і відпочинком, так формується у дитини працездатність. Якщо життя дитини неупорядковане або напружене, то внутрішні процеси організму дитини працюють неузгоджено. Перевантаження робочого дня приводить до втоми, до стресу, ослаблення захисних сил організму, внаслідок чого дитина хворіє. Щоб малюк ріс, розвивався, йому потрібні сонце, земля, повітря, вода - тому загартування є дуже впливовою умовою на зміцнення здоров'я. Вагоме місце в житті дитини посідає харчування. Воно забезпечує енергією весь організм, крім того їжа - це основа для побудови мозку - головного керівника всіх органів, психічних процесів: емоцій, почуттів, мислення тощо. Найкраще використовувати у їжу дарунки землі: картоплю, моркву, буряк, капусту, огірки, горіхи, яблука тощо. Таке харчування сприяє виведенню шкідливих елементів з організму та поповнює вітамінами, збагачує дітей, їх захисні сили організму та прискорює ріст. Не менш важливим є оволодіння дітьми культурно-гігієнічними навичками та попередження шкідливих звичок (смоктання пальців, гризіння нігтів, витирання носа рукою, колупання в носі, плювання на землю тощо). Якщо дитина миє руки, ноги, волосся, вмивається, користується хустинкою, серветкою, то це допомагає їй уникнути інфекцій. Чиста шкіра сприяє зміцненню здоров'я: вона дихає, виділяє із організму речовини окислення, захищає внутрішні органи, регулює тепловий обмін. Чистота, охайність приміщення, свіже повітря в ньому створюють теж умови для здоров'я, а свіже повітря наповнює організм дитини силою природи, допомагає легеням, очам сприймати сонячну енергію, яка потім забезпечує бадьорий настрій у дитини. Дуже корисна для росту та розвитку малюка рухова активність. Це є природна біологічна потреба, рівень якої визначає подальший функціональний розвиток

організму дитини. М'язова діяльність стимулює фізичний, інтелектуальний розвиток, підвищує адаптаційні можливості до сприймання природи, створює умови до формування, збереження і зміцнення здоров'я. До психічного здоров'я відносимо активне мислення дитини, яке формується за допомогою уявлень, відчуттів під впливом оцінок дорослих. Головним показником психічного стану здоров'я дитини є уважність, доброзичливість» радість, активність, гарна пам'ять. Щоб навчитися мислити, дитина повинна бути уважною, добре запам'ятовувати, висловлювати свої думки, враження, сприймати звуки, мову людей, працю їх рук, вміти аналізувати - це характерно для врівноваженої дитини, яка живе без страху і тривоги, що породжує позитивний настрій дитини, який приносить радість і приплив нових сил, а негативний - роздратованість, агресивність і тривожність - а це приводить до втрати сил і здоров'я. Сильний, здоровий організм здатний контролювати емоції, усвідомлювати бажання, він запобігає захворюванням. А негативне мислення приводить до невдач і відхилень у психічному розвитку: такій дитині характерні невраїноваженість, неуважність, слабка і нестійка пам'ять, підвищена тривожність і висока агресивність. Від такого стану організм розвивається повільно, все це позначається на роботі шлунку, роботі м'язів, судин, які живлять серце і шлунок, знижується імунітет. Щоб не виникало ніяких непорозумінь, необхідно вчити дітей правил етичної поведінки в різних місцях та ситуаціях, дотримуватись їх, коли вони залишаються самі. Ці знання допоможуть дитині бути чуйними, довірливими, люблячими, щирими, правдивими, милосердними, добрими - отже, духовно здоровою.

Джерело: <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=316>

ГРА «КРОКОДИЛ-ЧИСТЮЛЯ»

Мета гри: формувати навички самообслуговування, виховувати акуратність, бережливе ставлення до здоров'я.

Правила гри такі: ведучий (обраний за допомогою лічилки) показує жестами та мімікою будь-яку дію, пов'язане з дотриманням гігієнічних правил, наприклад, чистить зуби, умиває обличчя, одягається і т. д.

Решта учасників вгадують дію.