

Департамент освіти Вінницької міської ради  
Комунальний заклад  
Дошкільний навчальний заклад № 21 Вінницької міської ради»



**«Еколого-оздоровча діяльність закладу дошкільної освіти у поліфонії інноваційних підходів»**

**номінація «Навчально – методичний посібник закладів дошкільної освіти»**

Клунська Ніла Сергіївна,  
вихователь – методист КЗ «ДНЗ №21 ВМР»,  
«спеціаліст вищої категорії»  
тел. (067) 781-42-52,

Щербань Наталія Миколаївна,  
вихователь КЗ «ДНЗ №21 ВМР»,  
тел. (097) 437-53-56.

Вінниця  
2018

Автори **Клунська Ніла Сергіївна**, вихователь – методист, **Щербань Наталія Миколаївна**, вихователь комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад №21 Вінницької міської ради»

**Клунська Н.С., Щербань Н.М.**, «Еколого-оздоровча діяльність закладу дошкільної освіти у поліфонії інноваційних підходів». Навчально-методичний посібник /Клунська Н.С., Щербань Н.М. – Вінниця: ММК, 2018. 67 с./

Рецензенти:

**Колосінська Г.І.**, методист кабінету дошкільної освіти комунального вищого навчального закладу «Вінницька академія неперервної освіти»

**Криворучко А.М.**, в.о.завідувача комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад №21 Вінницької міської ради»

Рекомендовано методичною радою  
комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад №21  
Вінницької міської ради»  
(Протокол №2 від 16.01.2018 р.)

У методичному посібнику представлені теоретичні і методичні аспекти використання технології зміцнення здоров'я дошкільника на засадах впливу на нього об'єктів природного оточення. Висвітлено досвід роботи дошкільного закладу №21 м.Вінниці зі збереження здоров'я дітей, профілактики захворювань в умовах ДНЗ, оздоровлення дошкільників засобами природи. Подано авторську експериментальну програму «Еко-здоровинки»: еколого – оздоровча робота з дітьми старшого дошкільного віку», систему роботи з впровадження еколого-оздоровчих технологій, структуру роботи закладу з екологічної безпеки здоров'я дітей, визначено місце оздоровчо – профілактичної роботи в режимі дня закладу. У змісті розкриті система роботи, що включає роботу з педагогами, дітьми та батьками з даного питання.

Матеріали посібника рекомендовано для використання керівникам закладів дошкільної освіти, вихователям – методистам, вихователям, батькам.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЕКОТЕРАПІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ</b> .....	6
1.1.Психолого-педагогічна доцільність використання природних чинників для оздоровлення та фізичного розвитку дітей дошкільного віку.....	6
1.2.Модель формування здорового дошкільника засобами оздоровчих сил природи в КЗ «ДНЗ №21 ВМР».....	13
<b>РОЗДІЛ 2. ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ДОШКІЛЬНИКА ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ СИЛ ПРИРОДИ В КЗ «ДНЗ №21 ВМР»</b> .....	20
2.1. Організація роботи щодо використання природотерапевтичних методів в освітньому процесі санаторного закладу дошкільної освіти №21 м.Вінниці...	20
2.2. Результативність роботи з формування здорового дошкільника засобами оздоровчих сил природи в КЗ «ДНЗ №21ВМР».....	59
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	61
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	67
<b>ДОДАТКИ</b> .....	69

## ВСТУП

«Людина була і завжди залишається дитиною природи»

В.О.Сухомлинський



Початок нової епохи ХХІ століття істотно вплинув на здоров'я людини, особливо на здоров'я дітей. Установлено що 40 % захворювань дорослих «закладаються» в дитячому віці, у 5–7 років (П. Джуринський). На дошкільний вік припадає всього 10–12 % здорових дітей. Майже половина дітей шестирічного віку в Україні наприкінці робочого дня відчувають перевтому. З кожним роком ці показниками погіршуються на 3–5 %.

Дослідження науковців свідчать про пряму залежність здоров'я від екологічного середовища, де живе людина. Проте оптимальних дієвих засобів і технологій, які допомогли б розвантажити психіку дітей від зайвих напружень до цього часу не існує. Одним із засобів усунення вищезазначених проблем є природо терапія або екотерапія, яка, на жаль, стабільно не використовується у навчальному процесі освітніх закладів, має місце лише епізодичне її впровадження.

Національна доктрина розвитку освіти", "Концепції неперервної екологічної освіти Україні", закони України "Про освіту", «Про дошкільну освіту», "Про охорону дитинства", Державна програма "Освіта» (Україна ХХІ століття)", Національна програма "Діти України", Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті, „Базовий компонент дошкільної освіти в Україні”, чинні програми чітко визначають проблему здоров'я як одну з найголовніших складових цілісного розвитку дошкільнят.

Зусилля працівників дошкільних навчальних закладів сьогодні як ніколи спрямовані на оздоровлення дитини-дошкільника, культивування його здорового способу життя. Невипадково самі ці задачі є пріоритетними у Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні [1]. Для всіх навчальних установ мета єдина і обумовлюється реалізацією таких завдань: зміцнення здоров'я, загартування організму, виконання гігієнічних правил, профілактика



захворювань. Важлива місія у цій діяльності належить вихователям дошкільних навчальних закладів.

Відтак велике значення в освітньому процесі відіграє екологічна освіта, зокрема один із її напрямів – природотерапія, засобами якої можна формувати як позитивне ставлення до природи, так і корегувати психічне і фізичне здоров'я дошкільників. Проте, незважаючи на актуальність, зазначена науково - педагогічна проблема не набула розвитку в теорії і практиці. Водночас особливості позитивного впливу різноманітних природних об'єктів на дітей вивчалися поверхово, й більшість питань цього напрямку залишалися поза належною увагою фахівців. Виникла необхідність дослідження позитивного впливу природних об'єктів на психічний і фізичний стан дітей. Усе вищезазначене свідчить про нагальну потребу наповнити зміст початкової освіти турботою про здоров'я дітей.

Тому перед нами постала проблема: які педагогічні умови оздоровлення дітей засобами природи?

Поставлена проблема передбачає вирішення наступних завдань:

1. Ознайомитись з науково-теоретичними основами використання природних чинників для оздоровлення та фізичного розвитку дошкільника.

2. Розробити модель формування здорового дошкільника засобами природи.

3. Реалізувати модель в практиці роботи комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад №21 Вінницької міської ради».

4. Розробити навчально-методичний комплект матеріалів для оздоровлення дошкільника засобами природи.

Мета даної роботи полягає в оптимізації діяльності дошкільного навчального закладу щодо створення умов для оздоровлення дошкільника засобами оздоровчих сил природи, створенні освітнього середовища, спрямованого на оздоровлення дітей через впровадження системи природовідповідних засобів, сприятливих для всебічного розвитку, зміцнення і збереження їх здоров'я.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЕКОТЕРАПІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

### 1.1. Психолого-педагогічна доцільність використання природних чинників для оздоровлення та фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Для збереження і зміцнення здоров'я дошкільників необхідна науково обґрунтована система засобів, спрямована на поліпшення медичного, психологічного і педагогічного супроводу дитини в розвивально-освітньому середовищі дошкільного закладу. У контексті нашого дослідження надзвичайно важливого значення набуває думка про те, що терапія природою може бути частиною процесу оздоровлення дітей, які повинні усвідомити себе невід'ємною часткою живої природи й саме в цьому запорука їхнього здоров'я [2].

Проблематика природотерапевтичних впливів є малодослідженою галуззю педагогічної психології, хоча останнім часом науковці надають їй певної уваги. Зокрема природотерапії присвятили свої публікації такі вчені, як: І.М. Румянцева, Р.М. Грановська, А.Ю. Капська, О.А. Федій та ін. Проте питання використання терапевтичних форм роботи з опорою на засоби природи в оздоровленні дітей до цього часу мало висвітлювалося в науково-методичних журналах і збірниках, а також не було предметом дослідження.

Екотерапія, у нашому розумінні, – це, в першу чергу, оздоровчий вплив на організм людини засобами природи. Доцільно розглянути процес навчання крізь призму оздоровлення дитини шляхом впливу на неї оточуючого природного середовища. Так, російський науковець Т. Резер робить висновок, що успіх розв'язання проблем сучасної гуманістично-орієнтованої педагогіки можливий лише за умови *інтеграції медичних і педагогічних наук*. На сучасному етапі розвитку суспільства таке взаємне проникнення має бути визнаним пріоритетним, зорієнтованим на забезпечення самореалізації особистості [3, с. 83–90].

Великого значення дидактичному природному матеріалу, цілеспрямованому використанню педагогом певних природних засобів в організації навчально-виховного процесу, надавали Р. Штейнер, Я. Коменський, С. Шацький, В. Сухомлинський, О. Захаренко.

До природотерапевтичних факторів належать:

1. *Природотрудотерапія* - це зміцнення здоров'я в процесі помірної роботи на природі - в саду городі і т.д.

2. *Гідротерапія* - використання водних процедур, купань для профілактики захворювань. У стародавньому китайському трактаті записано: «Десять переваг дає обмивання: ясність розуму, свіжість, бадьорість, здоров'я, силу, красу, молодість, чистоту, приємний колір шкіри». Бігання дітей по калюжах є «покликом предків». Купання позбавляє від багатьох захворювань верхніх дихальних шляхів, ангін і т.п.

3. *Аеротерапія* - лікування повітряними ваннами. Особливо корисне зимове морозне повітря, позбавлене мікробного забруднення.

4. *Геліотерапія* - загорання на сонці. Воно знижує сприйнятливості до ракових захворювань в 10-30 разів. В одному з провідних університетів США недавно встановлено вельми сприятливий вплив перших ранкових «малинових» променів на організм людини: це світло лікує мігрень.

5. *Педотерапія* - лікування ґрунтом в прямому і переносному сенсі. Тут треба виділити ще одну сторону, яка дуже корисна для здоров'я, - це ходіння по землі босоніж.

6. *Ландшафтотерапія*. Мальовничий ландшафт піднімає настрій, підносить душу людини, знімає стрес, відволікає від важких переживань. Сосняки з сухим, просоченою фітонцидами і легкими іонами повітрям вже давно широко використовуються для лікування легеневих захворювань.

7. *Лікування тишею*. Шум викликає найрізноманітніші захворювання: від легкого нездужання до виразки шлунка, важкого виснаження нервової системи. Спів птахів, шелест дерев, дзюрчання струмка, звуки дощу - все це надає оздоровчий вплив на нервову систему людини, відновлює сили людини, підвищує працездатність і творчий потенціал [4].

З урахуванням завдань нашого дослідження на підставі аналізу медичної та психолого-педагогічної літератури ми класифікували різні методи оздоровчого впливу (види терапії) (рис.1.1.).

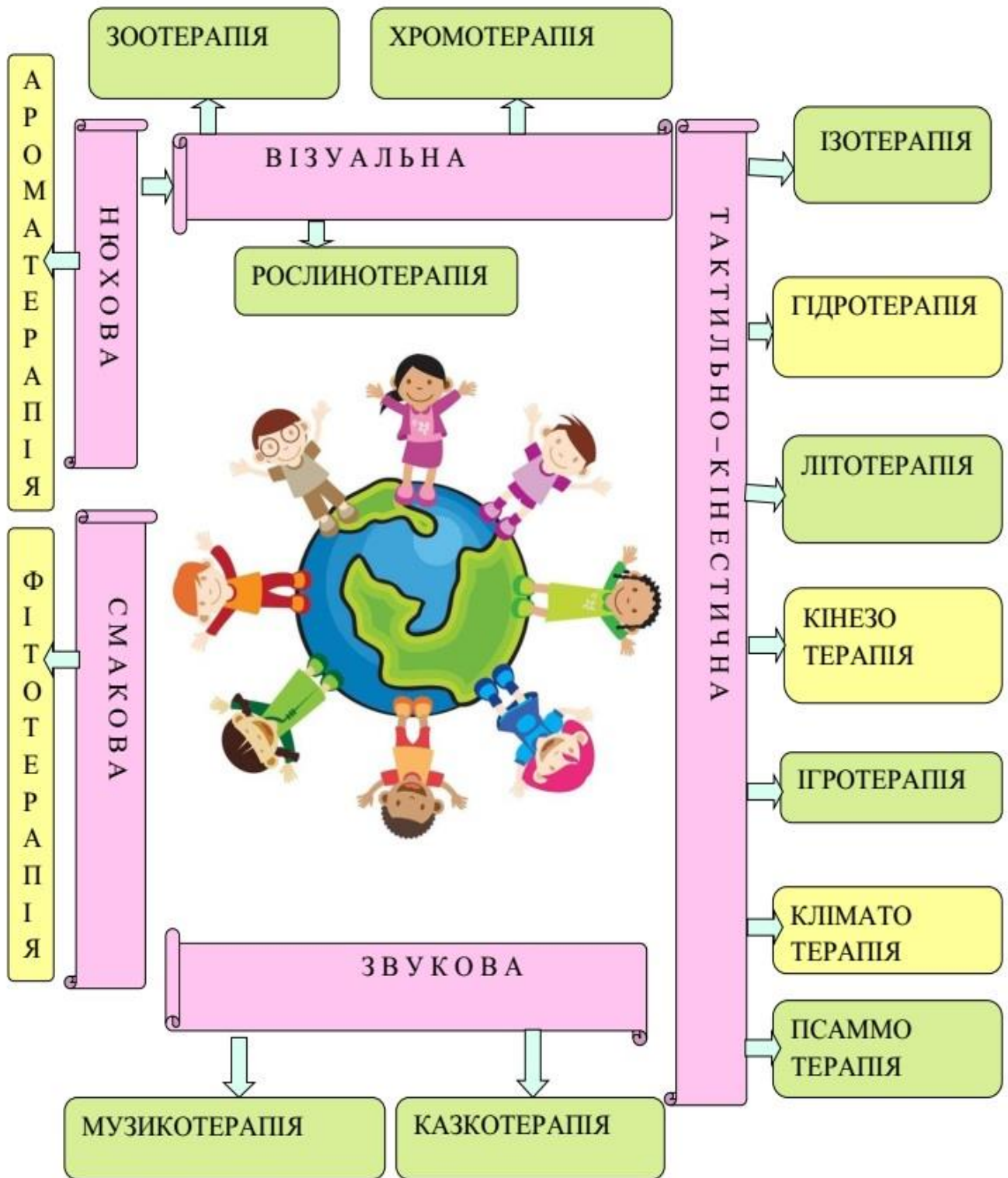


Рис 1.1. Види терапії

Зростання хронічних захворювань людей пов'язане з екологічним станом оточуючого середовища, а також з підвищенням алергічної реакції організму на

медичні препарати і лікувальні засоби. Подолати таке становище спроможна терапія ароматами (ароматерапія).

*Ароматична терапія* – метод впливу на стан почуття організму людини за допомогою запахів. [5,с.349]. Нині відомо, що листя дерев виділяють до 200 різних речовин. Тільки ялиця, наприклад, виділяє їх близько 60.

Як стародавні, так і сучасні наукові дослідження довели, що запахи здатні зміцнювати м'язову силу, стимулювати діяльність органів дихання, підвищувати загальний тонус організму і настрої. Найдоступнішим засобом ароматерапії є використання подушечок з певними травами (лаванда, хвоя, шишки хмелю, розмарин, рута, м'ята) , що допомагає регулювати психічний стан дитини [9]

*Аеротерапія* – застосування з профілактичною та лікувальною метою чистого повітря. Аеротерапія поліпшує нервову регуляцію і збагачує організм киснем. Застосовується у вигляді повітряних ванн (теплих, прохолодних чи холодних). Звичайно аеротерапію поєднують з ходінням та рухливими іграми [6].

#### *Звукова природна інформація*

*Музикотерапія* – лікування музикою. Музикотерапія – це ліки, які потрібно слухати. Піфагор і Аристотель відзначали лікувальну дію музики для душі й тіла. Авіцена називав музику найсильнішим засобом профілактики нервово-психічних розладів. Гіппократ вважав музику і медицину божественним союзом. Медиками встановлено, що позитивне емоційне збудження під час 25 звучання приємних мелодій підвищує тонус головного мозку, поліпшує обмін речовин, стимулює дихання, кровообіг. Сучасне звукове середовище насичене техногенними шумами, а природні звуки практично відсутні. Тому дитина, особливо сьогодні, відчуває дефіцит природних звуків, а це в свою чергу негативно впливає на її психіку, що призводить до різних захворювань [7, с.25-32]. Відомо, що народна і класична музика значною мірою містить елементи природних звуків, зокрема спів птахів і голоси тварин[8, с.88].

*Казкотерапія* – лікування казковою атмосферою. Саме екологічні казки мають великі потенційні можливості у формуванні ціннісного ставлення до природи дошкільників. Вміле використання казки дозволяє педагогу розкрити



певні біологічні закономірності, значення рослин і тварин у природі та в житті людини, сформувані знання про екологічні зв'язки, про те, що природа не просто корисна, а й життєво важлива[9, с.4].

#### *Візуальна природна інформація*

*Зоотерапія.* Про лікувальні здібності тварин було відомо близько 10 тис. років до нашої ери. У Вавілоні, Єгипті, Римі люди мали у своїх будинках тварин і знали, що вони можуть попередити йвилікувати захворювання серця, покращити настрій, самопочуття. Тварин вважають психотерапевтами від природи. Дослідження показали, що у присутності тварин діти почувають себе більш спокійно, впевненіше. При спілкуванні з тваринами знижується артеріальний тиск, рівень холестерину, підвищується імунітет організму, заспокоюється нервова система[10, с.352].

*Рослинотерапія.* Натуральні засоби безпечні для життя людини. Серед рослинних засобів більш ефективною силою лікування володіють ті, що ростуть у середовищі існування людини. Для нашого дослідження цікавими є такі види рослинотерапії як дерево терапія, квіткотерапія і терапія кімнатними рослинами. Їх колір, аромат, шелест листя сприятливо впливають на наші органи чуття: на зір, слух, нюх тощо [10, с.352 ]. Кімнатні рослини впливають на формування психологічного мікроклімату, що позитивно впливає на працездатність. Зелений колір допомагає зняти втому очей, розслабитись, доторкнутись до природи, не виходячи з приміщення [11, С.160].

*Хромотерапія або кольоротерапія* – лікування світлом і кольором. Як зазначає Б. Базима, кольори – це об'єктивно втілені емоції, тобто кольори відкривають перед людиною простір емоцій. Лікувальні якості кольору відомі давно і широко використовуються в освіті, медицині.

#### *Смакова природна інформація*

*Фітотерапія* – давній спосіб лікування травами. Лікарські рослини володіють вітамінним комплексом, що дієво впливає на самопочуття. Фітотерапія застосовується при захворюванні усіх органів, систем людини, відіграє значну роль на етапі реабілітації як підтримуюча терапія, особливо при хронічних

захворюваннях, може виступати як один із засобів підвищення фізичної активності людини [8, с. 61]

*Тактильно-кінестетична природна інформація*

*Гідротерапія* – водолікування – використання води в будь-яких її проявах (лід, холодна, гаряча, свіжа, мінеральна, пара) в профілактичних і лікувальних цілях. Сьогодні широко використовують обливання, обтирання, обмивання, душ, ванну, компреси, вкатування, купання.

*Кліматотерапія*. Помітний тісний взаємозв'язок метеорологічних чинників зі станом здоров'я людини. Біологічна дія клімату різноманітна: заспокоює й тонізує нервову систему, поліпшує регуляцію фізіологічних функцій, активує обмін речовин, функції дихання, кровообігу, травлення, підвищує імунітет, опір організму до інфекційних захворювань [5, с. 132]

*Танцювальна терапія* – лікування танцем. Танець як спосіб зцілення був надзвичайно розвинутий в Ассирії, Вавилоні, Древньому Єгипті. Танцювальна терапія ґрунтується на вираженні пластикою тіла певних почуттів і переживань. Наприклад, характерні особливості видів тварин, різних природних явищ, дерев, квітів тощо. Крім того, дуже цікавою є так звана методика імітаційних рухів різних тварин, що реалізується на практиці рухливими іграми невербального характеру (вправи "відтвори фігуру").

Доречно згадати і про *кінезотерапію* як форму танцювальної терапії, що заснована на єдності музики й руху, тобто на активній руховій діяльності під музику. Ігри-медитації із системи "хатха-йоги" доцільно виконувати під музичний супровід ("Квіти", "Сонечко", "Життя моря"). [12,с.4-6].

Нині вже доведено, що спілкування з природою здійснює потужний терапевтичний вплив на людину. Дослідження вчених Великої Британії показали, що *довготривалі прогулянки на природі допомагають позбутися 20 симптомів депресії*, а окрім ліків люди повинні отримувати сеанси екотерапії. Таке лікування "живою природою", на думку вчених, включає прогулянки в парку, й інші види відпочинку на природі.

Природа є найбагатшим середовищем для розвитку сенсорних систем дитини (слуху, зору, нюху, смаку, дотику) [5]. Найбільш цілющими та ефективними чинниками гармонізації духовно естетичного світу дитини стають саме природні засоби. В. Сухомлинський у «Відпочинок серед природи і "вбирання всіма фібрами душі" звуків, кольорів, пахощів, казкових розповідей з їх інтонаційним розмаїттям (музикотерапія, кольоротерапія, ароматотерапія), – всі ці педагогічні прийоми він пропонував використовувати з метою зміцнення імунної системи дітей, турботи про їхнє тіло і душевну рівновагу [13, с. 31].

*Ігротерапія – лікування грою.* Ще у 20-ті роки минулого століття психотерапевти А. Фрейд, М. Клейн, Г. Хаг-Гельмут назвали дитячу гру методом лікування. Психолог, розробник методів ігротерапії М. Панфілова зробила висновок, що за допомогою гри можна позитивно впливати на фізичний та психічний стан дітей [14, С.160]

Гра – один із найефективніших методів екологічної освіти. Так, Н. Летошенко вважає, що в основі *екологічної гри* знаходиться система міжпредметних знань про єдність людини і природи, які переважно мають абстрактний, неконкретний теоретичний характер і бувають складними для засвоєння дітьми.

*Ізотерапія.* Одним з найпопулярніших видів арт-терапії є ізотерапія – зцілення малюнком, ліпленням, рослинним матеріалом, оригамі тощо [15, с.66]. Створюючи природні образи, дитина навчається спілкуватися з навколишнім світом на рівні екосистеми, використовуючи образотворчі, рухові, звукові засоби.

*Псаммотерапія або пісочна терапія – лікування піском.* Пісок має властивість пропускати воду. Завдяки цьому він поглинає "негативну" психічну енергію. Взаємодія з ним очищує енергетику людини, стабілізує її емоційний стан [16, с. 25-36].

Доведено, що пісок і вода, як природні матеріали, наділені унікальними властивостями і здатні викликати образи певного характеру, якими не наділений жоден з матеріалів, які застосовують в арт-терапії. В процесі використання піску передбачається "діалог" піску, рук і води [22,с.5]

В. Сухомлинський, вважаючи природу виховним чинником значної сили, створив систему "Гармонія педагогічного впливу", важливою складовою якої було виховання природою і через природу [17,с.374] .

Отже, узагальнення вищевикладених підходів дає підстави для висновку про те, що екотерапія – це позитивний вплив природи на дитину з метою збереження її особистого здоров'я. Водночас ми розглядаємо природотерапію як специфічну педагогічну технологію збереження і корекції здоров'я та активізації пізнавальної діяльності дошкільників на засадах впливу об'єктів природного оточення, як педагогічне "лікування" засобами природи у освітньому процесі дошкільного закладу.

Тому, враховуючи актуальність зазначеної проблеми та зважаючи на недостатню розробку і реальну можливість щодо її розв'язання, темою нашого дослідження обрано: *«Створення інноваційної моделі формування здорового дошкільника засобами природи оздоровчих сил природи»*.

## **1.2. Модель формування здорового дошкільника засобами оздоровчих сил природи в КЗ «ДНЗ №21 ВМР».**

Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад №21 Вінницької міської ради» вже не перший рік працює над проблемою впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес та знаходиться в постійному пошуку інноваційних підходів до збереження та зміцнення здоров'я дошкільнят.

Маючи достатній досвід педагогічної практики, в міру своїх можливостей, ми взяли за мету створення моделі формування здорового дошкільника засобами оздоровчих сил природи.

Розроблена нами модель формування здорового дошкільника засобами оздоровчих сил природи (рис. 1.2) складається з двох компонентів: методичної роботи і інноваційного освітнього середовища.





Рис. 1.2. Модель формування здорового дошкільника засобами оздоровчих сил природи в КЗ «ДНЗ №21 ВМР».



*Здоров'язберігаючі технології у дошкільній освіті* - технології, спрямовані на рішення пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти - збереження, підтримка та збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в дитячому садку: дітей, педагогів і батьків.

*Фізкультурно-оздоровчі технології* - технології, спрямовані на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дошкільнят: розвиток фізичних якостей, рухової активності та становлення фізичної культури дошкільнят, загартовування, дихальна гімнастика, масаж і самомасаж, профілактика плоскостопості і формування правильної постави, виховання звички до повсякденного фізичної активності і турботи про здоров'я та ін. [19,с.58].

*Прогулянка*, як елемент розпорядку, є надійним засобом профілактики перевтоми. Вона дає дітям змогу у рухливих, спортивних іграх, праці, різноманітних фізичних вправах задовольняти свої потреби у рухах. Виконання фізичних вправ на свіжому повітрі посилює їх ефективність. Адже фізичне навантаження і свіже повітря зміцнюють здоров'я дітей, посилюють їх працездатність. Саме через це важливо раціонально організувати рухову діяльність дітей на прогулянці. Невиправдане її скорочення створює дефіцит рухів. Перебування дитини на свіжому повітрі позитивно впливає на обмін речовин, сприяє поліпшенню апетиту, засвоєнню харчових продуктів та забезпечує загартовуючий ефект.

Таким чином, повноцінне спілкування з природою, насичене пізнавальним інтересом і приємними переживаннями, викликає у дитини загальний стан гармонії, душевної рівноваги. А це і є психічне здоров'я, що зміцнює організм загалом і є основою фізичного здоров'я дитини.

*Загартування* – це розвиток здатності організму адаптуватись до тих умов навколишнього середовища, в яких він перебуває (спека, холод тощо). Однак, складність роботи полягає в тому, що діти приходять у дитячий садок з вимкненою системою саморегуляції, хворобливі від перенасиченості організму медикаментозними препаратами. Наше завдання – відновити здатність організму

дитини відповідно реагувати на ті чи інші зовнішні подразники: температурні, світлові, механічні тощо.

Систематичне загартовування допомагає організму боротись із захворюваннями, особливо простудними.

Гартувальна дія *сонячних ванн* полягає у впливі на організм ультрафіолетових променів. Саме ці промені підвищують захисні функції організму й поліпшують роботу імунної системи.

*Повітря* підвищує стійкість організму до хвороб, поліпшує роботу серця, легень, обмін речовин. День, проведений без свіжого повітря, - втрачений для дитини.

*Вода* - джерело здоров'я, еліксир життя, універсальний засіб для успішної життєдіяльності організму. Вона благотворно впливає на центральну нервову систему, знімає втому, надає бадьорості. Головним у загартуванні водою є вдосконалення апарату терморегуляції, внаслідок чого температура тіла при найнесприятливішому стані навколишнього середовища залишається в оптимальних межах і захисні сили організму завжди знаходяться в «бойовій готовності».

Ступня людини має безліч біологічних точок, які зв'язують підошви ніг з внутрішніми органами. *Ходіння босоніж* дозволяє зняти статичну електрику, заземлює тіло людини. У дітей, які звикли ходити босоніж, ноги не мерзнуть.

Важливу роль у розв'язанні проблеми зміцнення, поліпшення здоров'я дошкільнят відіграють *фізкультурні заняття на свіжому повітрі*. Фізичні навантаження у поєднанні з дією чинників зовнішнього середовища сприяють підвищенню імунітету дітей, адаптації організму до умов довкілля [20, с.23].

Мета *фізкультурних занять на повітрі* — оздоровлення дітей, розвиток у них рухових умінь та навичок, формування фізичних характеристик, зокрема витривалості, що сприяє розширенню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної систем, підвищенню працездатності і зміцненню здоров'я дітей загалом.

*Ековалеологія* – це сучасна інтегрована наука про взаємозалежність і взаємооздоровлення людини і природи. *Мета ековалеології* – озброїти дітей знаннями про навколишнє природне середовище, природні та біоенергетичні чинники здоров'я, навички адаптації до довкілля, самооздоровлення, саморегуляції та самовиховання особистості дитини [21, с.13].

*Уроки Айболита* - це валеологічна освіта дошкільників, направлена на збереження, зміцнення та примноження здоров'я дитини шляхом формування у них розуміння необхідності вести здоровий спосіб життя, розвиток потреби в систематичному зміцненні здоров'я, озброєння знаннями, розвиток умінь та навичок, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Однією з форм оздоровчої та навчально-пізнавальної діяльності є *екскурсія*, під час якої діти перебувають у природних умовах: у лісі, саду, біля водойми, на лузі. Педагогічний вплив екскурсій дуже значний, тому що старші дошкільники не лише спостерігають, вивчають, емоційно сприймають природу на чуттєвому рівні, а й відчують себе її взаємозалежною частиною.

Організуючи *екскурсії та міні-турпоходи* в природне оточення, педагоги створюють умови для реалізації природної активності, потреби в самоствердженні, надають дитині унікальну можливість розвиватися, збагачувати руховий досвід, формують у дошкільнят прийоми здорового способу життя.

Вік дітей	Час проведення	Тривалість переходу (в одну сторону)	Тривалість зупики
4-й рік життя	1 раз на тиждень	15-20 хвилин	15-20 хвилин
5-й рік життя	1 раз на тиждень	20-30 хвилин	25-30 хвилин
6-й рік життя	1 раз на тиждень	30-35 хвилин	30-35 хвилин

*Екологічне виховання*, поглиблення екологічних знань, виховання екологічної культури є важливою умовою збереження навколишнього середовища, яке безпосередньо впливає на здоров'я дошкільників і є складовою формування в них відповідальності за своє здоров'я [22, с.14].

*Рухливі ігри на свіжому повітрі* мають колосальне значення для здоров'я дітей. Це зміцнення організму та емоційне здоров'я. *Валеологічні ігри* формують знання про складові здорового способу життя та їх значення для здоров'я: користь рухів, природи тощо. *Екологічні ігри* сприяють не тільки отримання знань про предмети і явища природи, але і формують навички дбайливого і неруйнівного поводження з навколишньою природою.

Пошук ефективних методів оздоровлення дітей привів нас до нетрадиційних технологій. Особливість використання *екотерапії* полягає у наданні педагогічним діям оздоровчого, лікувального сенсу. Потужний ефект природотерапії – відновлення здоров'я через спілкування з природою [4, с.26]. Для нашого дослідження цікавими є такі види екотерапії: ароматерапія, фітотерапія, псаммотерапія, хромотерапія, ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, звукотерапія, кінезотерапія. Ці види, на нашу думку, можна віднести до природотерапії, що здійснюють як виховний (ціннісне ставлення до природи), так і оздоровчий вплив на дитину.

*Природотрудотерапія* - це зміцнення здоров'я в процесі помірної роботи на природі - в саду, на городі, в лісі і т.д. Праця підвищує обмін речовин, мобілізує сили. Крім того, велике значення має нормальне задоволення від виконаної праці.

Мета *гурткової роботи* у дитячому садку - формувати у дітей інтерес до фізичних вправ, ціннісне ставлення до природи.

*Батьки* є учасниками, помічниками в усіх наших задумах та починаннях. Допомогаємо всім членам родини опанувати шляхи оздоровлення дитини засобами оздоровчих сил природи. Вихователі проводять практичні заняття з батьками, цікаві консультації щодо харчування, профілактики захворювань тощо.

Гострота проблеми полягає в тому, що:

- аналіз захворюваності дітей у нашому закладі виявив гостру необхідність переглянути організацію оздоровчої роботи, а саме знайти оптимальні варіанти вирішення даної проблеми;



- показники здоров'я дітей вимагають прийняття більш ефективних заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я наших дошкільнят;

- багато дітей потребують особливих технологій фізичного розвитку, в яких повинен бути врахований весь

комплекс соматичних, фізичних і психологічних проблем розвитку дітей.

Вивчення спеціальної літератури, практичного досвіду наших колег, аналіз існуючих форм, методів і умов реалізації оздоровчої роботи в нашому дошкільньому навчальному закладі допоміг знайти нові рішення і нові можливості в цьому напрямку.

Пропонуються наступні етапи втілення моделі:

-розробка і затвердження програми супроводу;

-проведення аналізу існуючих форм оздоровлення дошкільників і розвиток професійної компетентності педагогів;

-розробка методичних рекомендацій з удосконалення організації еколого-оздоровчої роботи в ЗДО;

-створення інноваційного еколого – розвивального середовища та інформаційно – методичного банку методичних ресурсів;

-організація системи моніторингу результатів роботи;

-здійснення систематичного контролю і аналізу результатів взаємодії суб'єктів педагогічного супроводу;

-реалізація програми супроводу, що передбачає зміцнення здоров'я дошкільників засобами еколого-оздоровчої роботи.



## РОЗДІЛ 2. ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ДОШКІЛЬНИКА ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ СИЛ ПРИРОДИ В КЗ «ДНЗ №21 ВМР»

### 2.1. Організація роботи щодо використання природотерапевтичних методів в освітньому процесі санаторного закладу дошкільної освіти №21 м.Вінниці.

Ми поділяємо твердження науковців, що *природа повинна стати не лише об'єктом вивчення, задоволення потреб, а й посісти виняткове місце у системі цінностей сучасного дошкільника, водночас здійснювати терапевтичний вплив на дитину.*

В теперішній час проводиться реалізація розробленої нами моделі формування здорового дошкільника засобами оздоровчих сил природи в умовах закладу дошкільної освіти №21 м. Вінниці.

Модель враховує, що одночасно оздоровлення дошкільника засобами природи буде здійснюватися:

- в системі методичної роботи закладу дошкільної освіти (діагностика, виявлення індивідуальних запитів, апробація досвіду роботи, опанування методичних прийомів та технологій оздоровлення, оновлення змісту професійної діяльності тощо) - перший рівень;

- опанування інноваційних технологій, залучення до розробки змістовного наповнення оздоровчих заходів автентичним матеріалом тощо;

- ознайомлення з педагогічним досвідом обласного та Всеукраїнського рівнів, в Школі сприяння здоров'ю, участь в написанні методичних рекомендацій тощо;

- у взаємодії з батьками наших вихованців.

Розробляючи модель, ми враховували, як методологічну основу, андрагогіку та зумовлений нею діяльнісний підхід у навчанні дорослих. Оскільки зазначена модель буде реалізовуватися в певних педагогічних умовах, то необхідно обґрунтувати й комплекс зазначених умов. Ці аспекти ми плануємо дослідити в подальшій роботі.

**Програма**  
**«Еко – здоровинки»: еколого – оздоровча**  
**робота з дітьми старшого дошкільного віку»**



***Пояснювальна записка***

Сьогодні, як ніколи, особливої актуальності набувають заходи зі створення нових ефективних методів реабілітації та профілактики, нетрадиційних підходів, що підвищують резервні можливості організму дитини. Цивілізація, надаючи перевагу комфортності, відриває людину від природи, а порушення цього зв'язку призводить до хвороб. Тобто, очевидною постає необхідність упровадження в навчально-виховний процес різних здоров'япідтримувальних технологій, серед яких заслуговує на увагу нова галузь психолого-педагогічного напрямку під назвою "природотерапія". У перекладі з грецької термін "природотерапія" означає "зцілення природою".

Здоров'я і природа нероздільні. На основі аналізу й узагальнення даних літературних джерел, педагогічних спостережень доведено можливість ефективного впливу природи на оздоровлення дошкільника. Потужний ефект природотерапії – відновлення здоров'я через спілкування з природою. Формування мотивації на здоровий спосіб життя, оздоровлення дитини дошкільного віку можливе через екологічні аспекти.

Людина - це частина природи, і всі процеси, що відбуваються в докільлі, неодмінно і паралельно відбуваються в людському організмі. Тож для того, щоб стати сильним, як природа, треба жити в єдності з нею, підкорятися її законам. Діти, які відчують природу: подих рослин, аромати квітів, шелест трав, співи птахів, вже не зможуть знищити цю красу. Навпаки, в них з'явиться потреба допомагати цим творінням, любити їх, спілкуватися з ними. Встановлення гармонійних відносин з живою та неживою природою, розвиває органи відчуттів, які є посередниками між докільлям та мозком, трансформаторами і ретрансляторами енергій природи в тіло дитини.



Особливе значення має екологія дитинства, розділ екології, який набуває особливої державної ваги у зв'язку з демографічними наслідками екологічної депопуляції населення країни.

Пошуки шляхів удосконалення процесу оздоровлення дітей засобами природи тривають. Відтак, вихователю під час роботи з дітьми дошкільного віку потрібно підбирати засоби комплексного впливу на організм дитини, уміти для цього використати оздоровчі сили природи.

Програма «Еко – здоровинки»: еколого – оздоровча робота з дітьми старшого дошкільного віку» створена з метою забезпечення зміцнення здоров'я дошкільника, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму засобами оздоровчих сил природи.

Відмінною особливістю даної програми є те, що в ній об'єднані два блоки: екологічний та оздоровчий. Це пояснюється тим, що по-перше, екологія має тісний зв'язок з наукою про здоров'я, особливо «екологія дитини». По-друге, здоров'я дитини багато в чому визначається станом навколишнього середовища.

Програма створена для використання в освітньому процесі комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад №21 Вінницької міської ради».

**Мета програми:** створення освітнього середовища, спрямованого на оздоровлення дітей через впровадження системи природовідповідних засобів, сприятливих для всебічного розвитку, зміцнення і збереження їх здоров'я.

**Завдання програми:**

- забезпечення оздоровчого спрямування освітнього процесу, підвищення опірності захисних сил дитячого організму засобами природи;
- формування екологічно доцільної поведінки учасників навчально-виховного процесу;
- підвищення якості екологічного виховання й освіти наших вихованців;
- забезпечення взаємодії всіх учасників навчально-виховного процесу в напрямку збереження і зміцнення життя і здоров'я дітей.

## 1. Основні заходи

Адміністративно-методичне керівництво роботою щодо впровадження моделі формування здорового дошкільника засобами оздоровчих сил природи в КЗ «ДНЗ №21 ВМР» (таблиця 2.1.)

Таблиця 2.1.

№	Завідувач ДНЗ
1	Організувати педагогічну освіту педагогів та батьків з питань екологічного, валеологічного виховання та оздоровлення дітей засобами природи.
2	Щороку організовувати тиждень здорового способу життя (лютий).
3	Здійснити розподіл функціональних обов'язків працівників ДНЗ в рамках реалізації моделі формування здорового дошкільника засобами оздоровчих сил природи в КЗ «ДНЗ №21 ВМР»
4	Систематично простежувати якість покращення показників здоров'я вихованців, засвоєння дітьми програмового матеріалу з питань екологічного та валеологічного виховання відповідно до основних напрямків та до вимог державної програми за віковою періодизацією.
5	Визначати результативність методичної роботи щодо вдосконалення професійних умінь педагогів з питань фізичного, екологічного та валеологічного виховання.
6	Систематично вводити до оперативного контролю перегляд діяльності педагогів щодо оздоровлення дошкільників засобами природи. Ввести в 2016-2017 н.р. в систему тематичного контролю питання „Використання інноваційних оздоровчих технологій в роботі з дітьми в дошкільному закладі”, в 2018 - 2019 н.р. у „Створення здоров'язбережувального середовища в ДНЗ”,
7	Винести на загальні та групові батьківські збори питання "Єдність сім'ї та дитячого садка у фізичному та психічному розвитку дитини"(конференція), "Створення умов для оздоровлення дітей в сім'ї", "Психолого-педагогічний супровід дітей в період адаптації до ДНЗ", "Рух-основа і запорука здоров'я", "Профілактика застудних захворювань. Народні та нетрадиційні методи оздоровлення малюка"
8	Організувати методичну службу дошкільного закладу на створення програмово-методичного забезпечення моделі формування здорового дошкільника засобами оздоровчих сил природи в КЗ «ДНЗ №21 ВМР»
Вихователь-методист ДНЗ	
1	Доповнити програму "«Еко – здоровинки»: еколога – оздоровча робота з дітьми старшого дошкільного віку» авторським матеріалом "Еко-здоровинки", перспективним плануванням рухливих, екологічних, валеологічних ігор, оздоровчих хвилинок на навчальний рік.
2	Організувати роботу проблемної та творчої груп для узагальнення та доукомплектування ППД нашого дошкільного закладу „Використання опорних схем та розвивально-коректурних таблиць в розвитку мислення, мовлення та пам'яті дошкільників” матеріалом з екологічного та валеологічного виховання.
3	Розробити показники та критерії обстеження базових якостей особистості, засвоєння дітьми завдань програми щодо формування основ здоров'я.
4	Підібрати діагностичні методики, тестові завдання для обстеження дітей

	дошкільного віку щодо виявлення рівня рухової активності, розвитку фізичних якостей.		
5	Забезпечувати педагогічних працівників науково-методичними матеріалами та періодичними виданнями з проблем здорового способу життя й здоров'язберігаючих технологій		
6	Створити проекти: "Джерела здоров'я", "Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі"		
7	Розширити кількість гуртків спортивного спрямування, а саме: "Козацький гарт" "Лабораторія народної медицини", "Екоколобок"		
8	Забезпечити проведення спортивних свят, розваг, змагань згідно з річним планом, залучивши до участі батьків		
9	Створити сторінку для батьків "Здоров'я малюків", яку розмістити на сайті ДНЗ		
<b>Методичні заходи для вдосконалення професійної майстерності педагогів</b>			
<b>№</b>	<b>Методичний захід</b>	<b>Термін виконан.</b>	<b>Відповідає</b>
<b>Самоосвіта</b>			
1	<b>Опрацювати:</b> -вітчизняні авторські програми оздоровчого спрямування: Авторська комплексно - цільова програма "Здоров'ячок"»; Програма "Театр фізичного виховання для дошкільнят". Автор: М.М.Єфименко.	Вересень 2016	Клунська Н.С., педагоги ДНЗ
2	Ознайомитися із зарубіжними авторськими програмами фізкультурно-оздоровчого спрямування: -Програма "Фізична культура - дошкільнятам" Автор: Л.Д. Глазиріна; -Програма "Здоров'я". Автор: В.Г. Алямовська	Жовтень 2016	Клунська Н.С., педагоги ДНЗ
3	Опрацювати державні програми "Малютко", "Дитина", "Я у Світі"(оновлену) - розділ: "Фізичний розвиток" (зробити порівняльний аналіз фізкультурно-оздоровчої роботи у різних вікових групах).	Грудень, 2016	Вих.-мет., педагоги ДНЗ
<b>Включити в плани індивідуальної самоосвіти наступні теми:</b>			
1	Нетрадиційні підходи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи	2016-2017	Фірсова Л.М.
2	Валеологічна освіта та дітей дошкільного віку	2016-2017	Дубовик С.В.
3	Технологія "сендплей" в роботі з дітьми	2016- 2017	Дубовик С.В.
4	Інновації в фізичному вихованні дошкільників	2016-2017	Бондарчук В.В.
5	Організація оздоровчої роботи в ДНЗ	2017-2018	Далевська В.А.
6	Особливості застосування технології валеологічної освіти дошкільників	2017-2018	Ливенко С.М.
7	Фізкультура на повітрі: здоров'язбережувальний підхід	2018-2019	Бондарчук В.В.
8	Казкотерапія як засіб оздоровлення	2018-2019	Грачова Л.Л.
9	Види природотерапії і використання їх в роботі з дітьми	2018-2019	Гнатюк О.М.



<b>Педагогічна рада</b>			
1	"Використання здоров'язбережувальних технологій в роботі педагога в умовах інтегрованого навчання"	Січень, 2016	Пасікова О.В.
2	"Джерела та витоки здоров'я дитини"	Квітень, 2017	вих.-методист
<b>Семінар, практикум</b>			
1	"Здоров'я учасників освітнього процесу в освітньому закладі як соціально-педагогічна проблема" «Валеологічне виховання та здоров'язберігаючі технології в дошкільній освіті»	2016-2017	Клунська Н.С.
2	Практикум "Тренажери своїми руками"	2018-2019	Клунська Н.С.
<b>Робота творчої групи</b>			
1	Провести засідання творчої групи: „Створення сприятливих умов для зміцнення фізичного здоров'я дошкільників”.	2017-2018	Клунська Н.С.
<b>Консультації для педагогів</b>			
1	Форми взаємодії дитсадка та родини щодо фізичного виховання дітей	Вересень 2016	Зав. ДНЗ Пасікова О.В.
2	Використання природних чинників та спеціальних заходів в загартуванні та оздоровленні дітей"(Презентація папки матеріалів)	Листопад 2016	Пасікова О.В.
3	Здоров'язберігаючі технології та нестандартне фізкультурне обладнання для роботи з дітьми	Травень 2017	Клунська Н.С.
4	Використання технології вібраційно-дихального розвитку у роботі з дошкільниками	Березень 2016	Бондарчук В.В.
5	Умови забезпечення оптимального рівня рухової активності дітей.	Листопад 2016	Бондарчук В.В.
6	Використання кріотерапії у зміцненні та збереженні здоров'я дітей дошкільного віку	Квітень 2016	Клунська Н.С.
	Роль екскурсій у розвитку особистості дитини	Листопад 2017	Клунська Н.С.
8	Мудри – цілюще положення рук	Квітень 2018	Клунська Н.С.
9	"Використання природних факторів для зміцнення здоров'я. Організація загартування дошкільників влітку"	Травень 2018	Криворучко А.М.
10	Дихання – еквівалент життя. Про користь дихальної гімнастики.	Жовтень 2019	Клунська Н.С.
<b>Відкриті заняття</b>			
1	Сюжетно-фізкультурне заняття за методикою М.М.Єфименко "Подорож на острів Здоров'я"	Жовтень, 2016	Бондарчук В.В.
2	Арт-педагогіка як ефективний засіб налагодження взаємодії з дітьми(Майстер-клас)	Грудень, 2016	Практ. психолог
3	Ранкова гімнастика за методикою М.М.Єфименко "Пластик – шоу"	Січень, 2017	Тяцькова І.В.
4	Навчаємо оздоровчих технологій (Ігровий тренінг)	Квітень 2017	Мудрицька О.Ю.

5	"Поїздка в Діснесленд"(фізкультура на свіжому повітрі)	Жовтень 2018	Вихователь Фірсова Л.М.
6	Оздоровчі хвилинки "В здоровому тілі – здоровий дух"	Лютий, 2019	Бондарчук В.В.
7	«Еко-здоровинки на зупинці екологічної стежини»	Квітень, 2019	Павліхіна С.М.

### Очікувані результати:

- підвищити професійну компетентність педагогів, яка передбачає знання програм, методик та технологій з створення здоров'язбережувального середовища для дітей;

- спрямувати роботу педагогічного колективу на оздоровлення ослаблених і частохворюючих дітей засобами оздоровчих сил природи;

- реалізувати в освітньому процесі завдання збереження та розвитку здорового способу життя дошкільників, формування мотивації здорового способу життя;

- створити умови для повноцінного фізичного та психічного здоров'я дитини;

- координувати роботу педагогів та медичних працівників, спрямовану на зміцнення здоров'я дітей засобами природи;

- створити оптимальний режим освітньої діяльності;

- впроваджувати науково обґрунтовані інноваційні технології в педагогічний процес.

### Форми еколого - оздоровчої роботи з дітьми та її місце в розподілі процесів життєдіяльності дітей закладу дошкільної освіти №21(таблиця 2.2.)

Таблиця 2.2.

№	Форма роботи	Час проведення	Особливості організації	Відповідальні
<b>Зміцнення імунітету при допомозі повітря</b>				
1	Повітряні ванни	Щоденно, на прогулянці, в приміщенні, під час сну	- натуральний одяг, тривалість до 30 хв. - в приміщенні до 10 хв., полегшений одяг, кутове провітрювання, за відсутності протягів - сон при доступі свіжого повітря	Ст.медсестра Розумна А.В., вихователь
	«Цілюще»	Щоденно	Використання дихальних вправ під	Бондарчук

	повітря»		час ранкової гімнастики, прогулянки, гімнастики пробудження	В.В., вихов.груп
3	Санація повітря сольовою та бактерицидною лампами	Щоденно, за графіком	санація та іонізація повітря у приміщеннях ЗДО за відсутності дітей	Ст.медсестра Розумна А.В., пом.виховат.
4	Дихальна гімнастика	На свіжому повітрі, у провітреному приміщенні	Ігри-звуконаслідування для вентиляції легенів, розвитку грудного дихання, активізації головного мозку	Практичний психолог Ужвак К.О., вихователі
5	Ароматерапія	Під час прогулянки, денного сну.	Аромалампа з маслами «Чарівний сон», «Здоровий малюк», лимона (3-4 краплі) 15-20 хвилин під час сну	Вихователі груп, ст. медсестра Розумна А.В.

#### Сонце – зірка здоров'я

6	Сонячні ванни	На прогулянці з 9.00 до 12.00, після 16.00 ввечері	Суворо дозуються, не цілий день на сонці, з дозволу медиків, починати 3-4 хв. Доводячи до 15 хв одноразово, 40 хв протягом дня	Ст.медсестра Сорока З.Г., вихователі
---	---------------	--	--	--------------------------------------

#### Вода – джерело здоров'я

7	Водні процедури	Щоденно В ранкові часи та після сну, Влітку – обливання після прогулянки	Найдієвіший засіб, організм у 30 разів інтенсивніше втрачає тепло, тренування систем - прохолодне вмивання, миття рук, шії, t початкова 32°C, кожні 3 дні знижується на 1°C до t 22°C, - обливання ніг після сну, t початкова 36°C до t 24 °C, розтирання рушником, водночас масаж шкіри	Ст.медсестра Сорока З.Г., вихователі
8	Гідротерапія	Пиття води протягом дня	Використання води в будь-яких її проявах (лід, холодна, гаряча, свіжа) в профілактичних цілях (обливання, обтирання, душ). Забезпечення дітей питною водою належної якості протягом навчального року	Вихователі груп, ст. медсестра Сорока З.Г.

#### Стежина до природи за здоров'ям

9	Псаммотерапія або пісочна терапія	На прогулянці, під час ОНД	Використання технології «сендплей» та ігор з піском	Практичний психолог Ужвак К.О., вихователі
---	-----------------------------------	----------------------------	---	--

				груп
10	Рослинотерапія Деревотерапія Квіткотерапія	На прогулянці	Вплив рослин куточка природи та дерев, рослин і квітів на майданчику	Ст.медсестра Сорока З.Г., вихователі груп
11	Зоотерапія	В куточку природи та дома.	Спілкування з тваринами. Робота з батьками щодо використання зоотерапії в оздоровленні вихованців	Вихов.- методист Клунська Н.С. вихователі груп
<b>Зцілюють кольори і звуки природи</b>				
12	Кольоротерапія	В повсякденному житті	Використання кольорів природи з метою впливу на самопочуття, фізіологію – заспокійливо, активізує діяльність органів, систем залежно від кольору спектру	Практичний психолог Ужвак К.О., вихователі груп
13	Звукотерапія	На музичних заняттях, в повсякденному житті	Звукові композиції включають різні елементи: природні звуки (водні шуми моря, річки, струмка, водопада, дощу; шум листя; голоси диких та домашніх тварин, птахів, ссавців, рептилій, різних комах); класична і народна музика; дзвони; лікувальна релаксаційна музика, яка часто доповнюється ароматами ефірних масел різних трав, індивідуально підібраних для слухачів	Музичні керівники Мархель О.В., Колесникова Е.В., вихователі груп
14	Казкотерапія	В другу половину дня	Використання екологічних та валеологічних казок про значення рослин і тварин у природі та в житті людини, формування знань про екологічні зв'язки, здоров'я людини, про те, що природа не просто корисна, а й життєво важлива.	Вихователі груп
<b>Рух – це життя</b>				
15	Ходьба босоніж	На прогулянці	Босоніж походити по траві, м'якій землі, піску, гладеньких камінцях	Ст.медсестра Розумна А.В., вихователі
16	Ходіння «Доріжкою здоров'я»	Щоденно Після гімнастики пробудження	Ходьба босоніж для профілактики плоскостопості, розвиток тактильних відчуттів з використанням природних наповнювачів (сіль, пісок, каштани, фасоль, горох, гречка)	Ст.медсестра Розумна А.В., вихователі
	Оздоровчий	Щоденно	З дітьми старшого дошкільного віку,	Інстр. з фіз.-ри

17	біг	під час ф-ри на пов.	3 – 4 хв.	Бондарчук В.В., вихов.
18	Еко-здоровинки	1 раз на тиждень	Під час прогулянки, подорожі по Стежині здоров'я дошкільного закладу	Вихователі груп
19	Прогулянка	Згідно розподілу процесів життєдіяльності	Тривалість 3-4 години	Вихователі груп
20	Фізкультура на повітрі	3 рази на тиждень	Тривалість відповідно віку дітей	Вихователі груп
21	Піші переходи	1 раз на тиждень	15-20 хв.мол., 20-25 –сер.гр., 20-25 ст.(в одну сторону)	Клунська Н.С., вихователі груп
22	Екскурсійна діяльність	1 раз на квартал	Експерсії в природу (до річки Південний Буг, в парк ім.Горького, в Лісопарк, до Ботанічного саду, в зоопарк	Вихователь-методист Клунська Н.С., вихователі
23	Ігротерапія	Під час занять, комунікативної д-сті	Використання екологічних та валеологічних ігор в роботі з дітьми	Вихователі груп
24	Кінезотерапія	На заняттях психолога, інст. з ф-ри, під час еко-здоровинок	Ігри-медитації із системи "хатхайоги" (китайської оздоровчої гімнастики) доцільно виконувати під музичний супровід ("Квіти", "Сонечко", "Життя моря").	Вихователі груп, практичний психолог, інструктор з фізкультури
25	Оздоровлення танцем	На музичних заняттях, на прогулянці	Імітація рухів різних тварин (мишки, пінгвіна, кішки, півника, корівки, лелеки, каченята, білочки, жабки, лисиці, павучка, крокодила, лебедя, рибки та ін.), що реалізується на практиці рухливими іграми невербального характеру (вправи "відтвори фігуру").	Музичні керівники Мархель О.В., Колесникова Е.В., вихователі груп
26	Ізотерапія	На заняттях по ЗД та СХД	Сілкування з навколишнім світом на рівні екосистеми, використовуючи образотворчі (малювання, аплікація, ліплення об'єктів природи), рухові, звукові засоби.	Практичний психолог, вихователі груп
27	Пальчикова гімнастика	Щодня, продовж дня,	Як фізкультхвилинка на заняттях, у вільний час як спеціальне заняття з використанням віршів, пісень,	Практичний психолог, Вихователі



			потішок, звуконаслідування	
28	Психологічне розвантаження розслаблення м'язів	На заняттях психолога	За планом психолога для зниження збудження, зняття напруження, діє заспокійливо на нервову систему, зняття втоми, оптимізації психічних процесів	Практичний психолог
29	Гурткова робота	В другу половину дня згідно графіка	Організація роботи гуртків «Са-Фі-Данс» (Бондарчук В.В.), «Козацький гарт» (Жмуд Н.А.), «Малютко-здоров'ятко» (Ложко І.А.), «Весела пісочниця» (Ольхова О.А.), «Екоко-лобок» (Конторчук А.А.), «Ми-маленькі дослідники» (Волошенко Н.)	Керівники гуртків
30	Ландшафтотерапія	На прогулянці, під час екскурсій	Забезпечення емоційного здоров'я через милування мальовничими краєвидами	Завідувач ЗДО, вихователі-методисти, завгосп, батьки

## ПАСПОРТ

на навчальну екологічну стежину

закладу дошкільної освіти №21 м.Вінниці

**Місцезнаходження:** 21018, м.Вінниця, вул.Міліційна, б.8, КЗ «ДНЗ №21ВМР».

**Землекористувач:** Департамент освіти Вінницької міської ради, КЗ «ДНЗ №21ВМР».

**Значення екологічної стежини:** вивчення об'єктів природи, встановлення зв'язків окремих компонентів природи між собою та визначення їх стану, створення умов для виховання екологічно грамотної поведінки дошкільнят в навколишньому природному середовищі, формування елементарного природодоцільного світогляду у дошкільників, сприяння усвідомленню дитиною себе частиною природи, виховання дітей у традиції гармонійного співіснування з природою, відповідальності за природу.

**Основні функції екологічної стежини:**

- *навчальна* - формування у дітей навичок перенесення екологічних знань у реальне життя;

- *розвивальна* - формування екологічної свідомості, культури, формування екологічного мислення як складової загальної культури;

- *виховна* - залучення дітей до спілкування з природою.

Короткий опис маршруту:

- картосхема(прикладається);

- опис зупинок (видові точки);

- інформаційне забезпечення до кожної видової точки (прикладається);

**Стан екологічної стежини:** розроблено паспорт екологічної стежини, карта-схема, зроблено опис видових зупинок маршруту.

**Режим використання:** здійснення оздоровчої, навчально-розвивальної, пізнавальної, пошуково - дослідної діяльності групами №1,3,5,6,7,8,9,11,12,13 під час подорожі по „екологічній стежині" в першу чи другу половину дня:

- цільові прогулянки; спостереження; оздоровча робота; милування;

- практична, пошуково-дослідницька діяльність; ігрова діяльність.

**Забороняється:** приносити будь-яку шкоду природі:

- смітити, ламати гілки, лякати птахів та білочок;

- знищувати комах; палити опале листя.

**Необхідні заходи:** узагальнити та систематизувати матеріал про зміст роботи на „екологічній стежині" (кожній видовій точці);

-розробити технологію еколого-оздоровчої роботи з дошкільниками;

- виготовити інформаційні щити та таблички з малюнками, символами.

**Охорону маршруту здійснюють:** творча група педагогів ДНЗ №21

**Маршрут розробили:** вихователь-методист Клуцька Н.С., вихователі дошкільного закладу (Рис.2.1).

**Консультант:** методист з дошкільної освіти міського методичного кабінету Бондарчук Л.В.

**Науковий керівник:** методист дошкільної освіти КВНЗ «ВАНУ» Колосінська Г.І.



Рис.2.1.Карта екологічної стежини КЗ «ДНЗ №21ВМР»

**Опис маршруту екологічної стежини КЗ «ДНЗ №21ВМР» (таблиця 2.3.)**

Таблиця 2.3.

№	Назва зупинки	Об'єкти для спостереження
1	„Квітучі острови"	- квітник прикрашає, сприяє приємним відчуттям; - квіти в залежності від пори року (весна - примула, підсніжники, фіалки, конвалії, тюльпани, нарциси; літо – троянди, лілії, петунія, ромашки; осінь - чорнобривці, айстри, нагідки, петунія, майори, мальви тощо);
2	„Дерева-старожили"	- старі каштани в різні пори року; - хто живе на дереві?
3	„Лужок"	-рослини лук (тимофіївка, конюшина, в'юнок, тонконіг);
4	„Помешкання білочок"	- білочки, які живуть на старих каштанах;
5	„Розмова з старим дубом та молодим дубочком"	- старий могутній дуб та маленький молодий дубочок (взимку); - листя дуба розпускається пізніше чим у всіх дерев; - жолуді - дубові сини й дочки (восени);
6	„Медоноси"	- старі липи та молоденькі липки під час цвітіння; - кущі бузку та жасмину під час цвітіння; - над квітами, які цвітуть на клумбі гудуть бджоли; - над кульбабчиною галявиною багато бджіл;
7	„Калинове диво"	- вбрання з білих букетиків (навесні); - червоні ягоди (влітку);
8	„Красуня горобина"	- вбрана білими букетиками(навесні); - червоніють зелені ягоди (влітку);

		- яскраве вбрання (восени); - сніг на червоних китицях (взимку);
9	„Пташина їдальня"	- годівнички, куди прилітають птахи;
10	„Кульбабчина галявина"	-галявина, вкрита квітучими кульбабами (навесні);
11	„Хризантемовий край"	-хризантеми білі та рожеві;
12	„Зимою і літом одним цвітом" „Зимою і літом одним цвітом"	-молода ялинка, сосни, туї, піхти; - густа зелень барвінку, що в'ється по землі; - зелені рослини серед зими (взимку); - сині квіти барвінку (навесні);
13	„Гарбузова родина"	-зростання овочевих культур (у теплу пору року);
14	„Комора здоров'я"	-лікарські рослини (м'ята, меліса, конвалія, пижмо, ромашка, суниця тощо);
15	„Шипшинка-вітамінка"	- цвітіння білими квітами (навесні); - з квітів появилися ягідки (влітку); - червоні ягоди шипшини-комора вітамінів (восени);
16	„Бузкове диво"	- пишні суцвіття (навесні); - плоди (влітку); - не жовтіє листя (восени);
17	„Фруктово - ягідний сад"	-ділянка, де ростуть вишні, черешні, смородина, малина, суниця тощо;
18	„Живий водоспад – жасмин"	- ароматний уквітчаний кущ з нахиленими гілками, що нагадує водоспад цвітіння.

**«ЕКО – ЗДОРОВИНКИ»  
НА ЕКОЛОГІЧНІЙ СТЕЖИНІ НАШОГО ДИТЯЧОГО САДКА  
(Перспективне планування, таблиця 2.4.)  
(Авторський матеріал)**

Таблиця 2.4.

№	Зміст роботи	Термін
1	<p align="center"><b>ЗУПИНКА „КВІТУЧІ ОСТРОВИ"</b></p> <p><i>1. Милування квітами. 2. Сеанс ароматерапії (вдихання ароматів квітів). 3. Збір насіння чорнобривців, айстр, петунії. 4. Гра-медитація „Я-квітка" 5. Комплекс дихальної гімнастики для частохворюючих дітей</i></p> <p><i>1. «Квітка».</i> Дитина уявляє, що вона на полі квітів, зриває одну квітку і нюхає її - вдих носиком. Видих ротиком зі звуком -а- як пахне квітка. Запропонуйте малюкові понюхати 4-5 квіток.</p> <p><i>2. «Кулька».</i> Запропонуйте дитині уявити, що в животик у неї надувна кулька. Вдих носиком - кулька надувається і становиться велика-велика. Животик</p>	Вересень

	<p>випинається. Видих - кулька здувається із звуком -с-, -з- або -ш-. Нехай малюк виконає вправу 3-4 р.</p> <p>3. «Вітер».</p> <p>Як шумить вітер? А ось так! Вдих носиком. Видих ротиком, долонька торкається ротика і дитина без голосу вимовляє "звук індіанця" - це шумить вітер. Вправу слід повторити 3-4 рази.</p> <p>4. «Діти здивувались».</p> <p>Стоячи, руки опущені донизу. Вдихнути, підняти плечі догори, видихнути опустити вниз.</p> <p><b>Ігротерапевтична хвилинка-веселинка.</b></p> <p><b>Гра "Бджілки-трудівниці і квіти".</b> Діти виходять на килимок. У "Вулику" сидять бджілки, чистяться і говорять тихенько: "Зум-м-м!". А на килимку сидять "квіти", які повертають голівки, легенько гойдаються їх менше ніж бджілок. Вихователь. А як сонечко засяє, Вилітають бджоли. У степи, гаї зелені, На квітчасте поле. (Діти з вулика вибігають, торкаються квіток і ніби збирають мед). Вихователь. А як часом з неба дощик Стане крапати, Тоді мусять бджілки з поля в вулики тікати. Вихователь звертає увагу дітей, декілька бджілок збирали нектар із однієї квітки. Це значить, що квітів менше ніж бджілок (порівняння предметів у грі). – А щоб квітів було більше, що треба робити? (Дбати про природу? Як? Насаджувати ліси, луки, не рвати квітів, не розпалювати у природі вогнищ, не засмічувати природу...)</p>	Вересень
2	<p><b>ЗУПИНКА „ГАРБУЗОВА РОДИНА”</b></p> <p>1. <i>Спостереження за дозріванням овочів на городі.</i></p> <p>2. <i>Збір петрушки і укропу для виготовлення ліків в Лабораторії народної медицини.</i></p> <p>3. <i>Сеанс ароматерапії (вдихання ароматів петрушки, кропу, помідорів, листя моркви)</i></p> <p>4. <i>Рухлива народна гра «Ходить гарбуз по городу»</i></p> <p>5. <i>Гра-медитація „Я-дощик”</i></p>	Вересень
3	<p><b>ЗУПИНКА „ХРИЗАНТЕМОВИЙ РАЙ”</b></p> <p>1. <i>Милування квітами хризантем.</i></p> <p>2. <i>Сеанс ароматерапії (вдихання ароматів квітів)</i></p> <p>3. <i>Гра-медитація „Я-хмарка”</i></p> <p>4. <i>Психогімнастика „Квітка”</i></p> <p>5. <i>Дихально-оздоровчий комплекс з елементами психогімнастики „Квіточки розквітають”</i></p> <p>6. <i>Комплекс коригувальних вправ на формування правильної постави.</i></p> <p><b>Екологічна гра «Барви природи»</b></p> <p><i>Мета:</i> розкрити дітям різнобарв'я природи рідного краю; навчати естетично сприймати світ природи; здійснювати сенсорний і мовленнєвий розвиток засобами природи.</p> <p><i>Матеріал:</i> квіти хризантеми.</p> <p><i>Ігрові завдання – запитання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хто віднайде більше квітів певного кольору?</li> <li>- Хто скільки відтінків помітив у пелюстках однієї квітки (листка, неба, трави, землі та ін.)?</li> </ul>	Жовтень



4	<p align="center"><b>ЗУПИНКА „КАЛИНОВЕ ДИВО"</b></p> <p><b>1.Милування кущем калини.</b></p> <p align="center"><b>„КАЛИНА"</b></p> <p><i>Ось калина над рікою віти стелить по воді. Хто це щедрою рукою їй намистечко надів? Червонясте, променисте, розквітає, як огні, Дай хоч трішечки намиста, калинонько, і мені.</i></p> <p align="right"><i>М. Познанська</i></p> <p><b>2.Сеанс ароматерапії (вдихання ароматів калинових ягідок)</b></p> <p><b>3.Збір ягід калини для приготування чаїв.</b></p> <p><b>4.Гра-медитація „Я-кущик"</b></p>	Жовтень
5	<p align="center"><b>ЗУПИНКА „ШИПШИНКА-ВІТАМІНКА"</b></p> <p align="center"><b>ШИПШИНА</b></p> <p><b>1.Милування кущем шипшини.</b></p> <p><b>2. Збір ягід шипшини для приготування вітамінних чаїв.</b></p> <p><b>3.Вправи для профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів</b></p> <p><i>Вправа 1. Глибоко вдихнути, максимально випинаючи живіт, піднімаючи і розширюючи грудну клітку. Зробити 3-4 невеликі видихи.</i></p> <p><i>Вправа 2. Присісти, обхопивши коліна руками. Повільно видихати, ніби видавлюючи повітря із себе. На вдих випрямитися. Повторити 4-8 разів.</i></p> <p><i>Вправа 3. Сидячи, дихати із затримками: вдих - 4 с, видих - 4 с, пауза - 2 с Повторити 10 разів.</i></p> <p><i>Вправа 4. Сидячи, зробити глибокий вдих обома ніздрями. Потім праву ніздрю затиснути пальцем і видихнути через ліву. Знову вдихнути обома ніздрями, а видихнути лише через праву. Повторити 4-6 разів.</i></p>	Листопад
6	<p align="center"><b>ЗУПИНКА „В ГОСТІ ДО КРАСУНІ - ГОРОБИНИ"</b></p> <p><i>Діти, промовляючи слова, прямують до горобини.</i></p> <p align="center"><b>1.Фізкультхвилинка „Деревице"</b></p> <p><i>Віє вітер нам в лице. Помахати руками до себе. Захиталось деревце. Руки вгору, похитати вліво-вправо. Вітерець все тихше, тихше, Помахати руками, присісти. Деревице все вище, вище. Руки вгору, потягнутись.</i></p> <p><b>2.Горобинка:</b> <i>Діти, здрастуйте! Дуже рада вашому приходу й теж хочу, щоб мене погладили. (Діти виконують прохання). Я люблю, коли мене гладять, і не люблю, коли б'ють по стовбуру ціпком або дряпають кору ножем. Мені теж буває боляче й кривдно, коли до мене погано ставляться (Діти досліджують кору горобини, як і попередніх дерев, відповідають на питання вихователя).</i></p> <p><i>Подивіться вгору на мої листочки. Які вони ажурні, гарні, навіть небо крізь них видно. Які птахи до мене прилітають? А як ви думаєте, чому вони мене люблять? (Ягоди горобини – їжа для багатьох птахів).</i></p> <p><i>Діти, а ви куштували мої ягоди? Я їх усім дарую восени, усіх радую. Чи знаєте ви про мене вірші? (Діти розповідають вірш про горобину). Ще в мене прохання: спробуйте паличкою, тверда чи ні земля піді мною. (Діти виконують прохання; якщо ґрунт твердий, то поливають його).</i></p>	Листопад

### 3.Гра-медитація „Я-деревице“

#### 4.Гра „Заряд бадьорості“ (точковий масаж).

**Вихователь:** Станьте вільно. Витягніть уперед руки і приготуйте два пальчики: великий і вказівний. Візьміться ними за кінчики вушок. Промовляючи: "Вушка, вушка, чують все!", промасажуйте вушка коловими рухами 10 разів в один бік і 10 разів у другий. А тепер опустіть руки, струсіть долоньками.

Приготуйте вказівний палець, витягніть руку й поставте між бровами над носом. Промасажуйте цю точку коловими рухами по 10 разів вправо-вліво зі словами: "Прокидайся, третє очко!" Струсіть долоньками.

Зберіть пальці руки в купку, відшукайте внизу шиї ямку, покладіть туди пальці зі словами: "Я вдихну, дихну, дихну!" - промасажуйте ямку 10 разів в один бік і 10 разів - в другий. Ви бачите, чуєте, відчуваєте!

Листопад

7

### ЗУПИНКА

#### „РОЗМОВИ З СТАРИМ ДУБОМ ТА МОЛОДИМ ДУБОЧКОМ“

1.Порівняння старого і молодого дубочків. Розглядання дуба і жолудів.

2.Збір жолудів для масажування долонь і ступні.

3. Комплекс вправ для поліпшення носового дихання «Подорож до лісу»

1.«Паротяг». Ходьба з попереминими рухами зігнутими в ліктях руками і примовлянням: «чух-чух-чух». Зупинитися, піднятися на носочки, вдихнути через ніс, видихнути «ту-у-у-у».

2. «На лужку» - розминка. Руки вгору до сонечка - вдихнути носом, присісти - видихнути через рот.

3.«Високі дерева та низькі кущики». Руки вгору, піднятися на носочки - вдихнути; руки вниз, сісти на п'ятки - видихнути.

4.«Нюхаємо квітку» - повільний вдих носом і різкий, ривками видих через рот на уявні пелюстки.

5.«Гуси полетіли» - повільна ходьба. Вдихнути - руки в різні боки, видихнути – «га-га-а-а». «Паротяг». Повторити вправу 1.

6.«Пугач». Вдихнути носом, видихнути «ух-ух-х».

7. «Комарики». Затримати дихання, плескати в долоні, ніби ловити комарів. Хто більше комариків спіймає на одному диханні.

8.«Зозуля». Тривалий вдих, видих – «ку-ку-ку».

9.«Загубились». Тривалий вдих, видих – «агов-ов!»

Грудень

8

### ЗУПИНКА „ЗИМОЮ І ЛІТОМ ОДНИМ ЦВІТОМ“

1.Милування ялинкою.

2.Сеанс ароматерапії (вдихання ароматів хвої).

#### 3.Пальчикові вправи

##### „Ялинка“

Долоні повернути від себе (пальцями донизу) і з'єднати ребрами. Схрестити пальці.

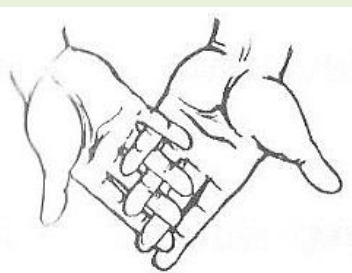
#### 4.Вправи для хребта

При виконанні усіх вправ вдих робиться через ніс, рот закритий.

«Б'є годинник 12 разів» . В. п. – стоячи , ноги нарізно, руки вгору , заплетені в замок. Вдихнути – в. п.; видих – нахилитися в сторону і сказати «Бом!» . Повторити 12 разів.

«Ялинка наряджена». В. п. – стоячи , руки вздовж тулуба, кисті в сторони. Вдихнути – піднятися на носочки, трішки розвести руки в сторони;

Грудень



видихнути – поворот тулуба в сторону, напівприсісти, руки у в. п., сказати «Ах!». Повторити 3-4 рази в кожную сторону.

«Хлопавка». В. п. – стоячи на колінах, руки на ширині тулуба. Вдихнути – розвести руки в сторони, видих – опустити вниз, сплеснути в долоні, сказати «Хлоп!». Повторити 6-8 разів.

«Дує Дід Мороз». В. п. – сидячи навпочіпки, долоньки скласти «трубочкою» навколо рота. Вдихнути – в. п.; видихуючи протяжно сказати «у-у-у-у!». Повторити 6-8 разів.

#### **5.Гра "Сонячний зайчик".**

**Вихователь:** Сонячний зайчик зазирнув вам в очі. Заплющте їх. Зайчик побіг по личку - ніжно погладьте його долонями, зайчик на лобі, на носу, на роту, на щічках - погладжуйте тихенько, щоб його не сполохати. Погладжуйте голівку, шию, животик, руки, ноги. Ой, зайчик забрався за комірцець - погладьте його там. Сонячний зайчик любить, пестить вас. Ви подружилися з ним.

Грудень

9

### **ЗУПИНКА „ІДАЛЬНЯ ДЛЯ ПТАХІВ“**

#### **1.Фізкультхвилинка „Вороно-Каркорона“**

*-Де, Вороно-Каркорона, ти була?*

Руки на поясі, а ноги переступають ніби в польці.

*-Що, Вороно-Каркорона, принесла?*

Руки руками від грудей уперед-назад.

*Покружляла, покружляла угорі,*

*Горобців порозганяла у дворі.*

Імітація рухів.

*Стріла півня розбишаку пісняра*

Імітація зустрічі з півнем.

*І чкурнула, дременула із двора.*

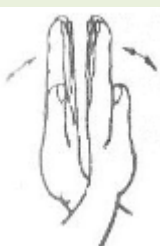
**2.Спостереження за птахами, що прилітають до пташиної їдальні.**

**3.Насипати зерен в годівничку. Нагадати малютам, яка пташка що полюбляє їсти.**

#### **4.Пальчикові вправи „Птах“**

1. Скласти кисті рук разом зворотним боком.

2. Повільними плавними рухами махати розслабленими руками, як птах крилами.



#### **5.Комплекс оздоровчих вправ з використанням звукотерапії:**

##### **„Лелека“**

В.п.- стоячи, ноги разом. Підняти руки в сторони, одну ногу трохи підняти і зігнути (вдих). Повільно опустити руки і ногу (видих). На видиху протяжно промовляти звук «ш-ш-ш». Повторити 4-5 разів.

##### **„Журавель“**

В.п.- стоячи, ноги разом, руки опущені. Підняти руки в сторони (вдих), опустити повільно вниз (видих). На видиху голосно промовити звук «у-у-у-р-р». Повторити 3-4 рази.

##### **„Шуліка“**

В.п. стоячи, ноги разом, руки на голові. Зробити вдих. Швидко присісти,

Січень

	<p>руки опустити вниз, обхватити руками коліна (видих). Скластися у грудочку. Тривало видихнути з промовлянням «ф-ф-ф». Повторити 3-4 рази. Швидка ходьба і біг по кімнаті (15-20с), руки широко розведені в сторони - рухи вгору та вниз - птах летить. Дихання довільне. Наприкінці бігу - ритмічна ходьба.</p> <p style="text-align: center;"><b>„Ворона”</b></p> <p>Вигукнути "кар-р-р-р!" Зробити те саме, але не розкриваючи рота; беззвучно, голосно. 6-8 разів.</p>	
10	<p style="text-align: center;"><b>ЗУПИНКА „ПОМЕШКАННЯ БІЛОЧОК”</b></p> <p><b>1.Спостереження за білочкою. Білка живе в дуплі.</b></p> <p><b>2.Пригостимо білочку(горіхами)</b></p> <p><b>3.Масаж для поліпшення носового дихання</b></p> <p>1. Легкий масаж носа знизу вгору, навколо очей і знову донизу носа (3-5 разів).</p> <p>2. Поплескування пальцями по всьому носі праворуч і ліворуч, потім по чолу і щоках біля носа (3-5 разів).</p> <p>3. Потерти під носом, по перенісцю, піднімаючи його кінчик (3-5 разів).</p> <p>4. Зморщивши ніс, зібрати його складками нагору.</p> <p>5. Поплескуючи середніми пальцями по ніздрях - видих, легке поглажування носа знизу нагору - вдих.</p> <p>6. Затиснути ліву ніздрю і зробити вдих і видихнути правою, потім навпаки.</p>	Січень
11	<p style="text-align: center;"><b>ЗУПИНКА „МУЗЕЙ СНІГОВИХ СКУЛЬПТУР”</b></p> <p><b>1.Психогімнастика „Сніжок”.</b></p> <p><b>2. Спостереження за сніговими скульптурами на майданчиках ДНЗ.</b></p> <p><b>3. Ліпимо снігову бабу або іншу скульптуру.</b></p> <p><b>4. Комплекс вправ дихальної гімнастики.</b></p> <p>1. «Погріємось» .</p> <p>2. «Вітряк».</p> <p>3. «Ковзаняр»</p>	Лютий
12	<p style="text-align: center;"><b>ЗУПИНКА „ДЕРЕВА-СТАРОЖИЛИ”</b></p> <p><b>1.Спостереження за старими каштанами і дубом.</b></p> <p><b>2.Збір каштанів для масажування долонь.</b></p> <p><b>3.Гра-медитація „Я-листочок”</b></p> <p><b>4.Фізкультхвилинка „На галявині”</b></p> <p><i>Земля низенька-низенька,(присідання).</i></p> <p><i>Дерева високі-високі (підняти руки вгору).</i></p> <p><i>Вітер дерева колише-гойдає, то направо, то наліво нахилиє.</i> (Нахили тулуба вправо-вліво).</p> <p><i>То вгору, то назад, то вниз нагинає.</i> (Потягнутися вгору-назад. Нахилитися вперед).</p> <p><i>Птахи летять-відлітають, а ми їх руками махаємо.</i></p> <p style="text-align: center;"><b>5.Точковий масаж.</b></p> <p><b>Вихователь:</b><i>Щоб бути дужим, прудким, необхідно, щоб кожна клітинка нашого організму була здорова. У наших долоньках сплять крихітні гномики. Давайте їх розбудимо:потріть долоньку швидко-швидко. Відчуваєте?</i></p> <p><i>Ваші долоньки стали гарячими, це гномики прокинулися і понесли здоров'я у кожену клітинку.</i></p> <p><i>А тепер побавимо їх - притиснемо долоні до щічок(вдих-видих), розбудимо їхніх братиків у кожному пальчиків: вказівному – щоб</i></p>	Лютий



полікувати шлунок; середньому – печінку; великому, щоб кров добре циркулювала кровоносними судинами в організмі;

безіменному-щоб допомогли стати розумнішими ((стимулювання роботи мозку); мізинчику –щоб краще працювало серце і легше дихалося;

Ще не прокинулися гномики у вушках. Загніть вушка вперед, спочатку мізинчиками, а потім іншими пальцями. Притисніть вушка до голови, а потім відпустіть. Повторіть кілька разів.

А тепер закотіть кінчиками великого і вказівного пальців вушка. Потягніть їх вниз і відпустіть. Повторіть 5-6 разів. А тепер розбудимо гномиків в ногах. Постукайте пальчиками по ногах(по ахіллесових сухожиллях і під колінами).

**Комплекс дихальної гімнастики для частохворюючих дітей з використанням звукотерапії.**

1.«Годинник».

Стоячи, ноги злегка розставлені, руки вниз. Похитування руками вперед-назад, промовляючи «тік – так». 10-12 разів.

2.«Каша кипить».

Стати прямо, ноги нарізно, руки опущені. Підняти руки догори, потім опустити руки вниз, промовляючи «ку - ка - ре – ку» 4-6 разів.

3.«Регулювальник».

Стоячи, ноги розставити на ширину плечей, одну руку підняти догори, іншу відвести в сторону. Вдихнути носом, потім поміняти положення рук з подовженим видихом і промовляючи звук «р-р-р-р».

4.«На перекладині».

Стоячи, ноги разом. Підняти руки вгору, піднятися на пальці, опустити назад на лопатки - довгий видих з вимовлянням слова «ти - хі- ш-ш-ш- ше».

5.«Маятник».

Стоячи, ноги розставити на ширину плечей, руки тримати за спиною на рівні нижніх кутів лопаток. Нахилити тулуб в сторону. При нахилі виконувати видих з промовлянням «т-у-у-у-х-х-х- х», 3 - 4 нахили в кожен сторону.

Лютий

### ЗУПИНКА „БІЛОКОРА КРАСУНЯ”

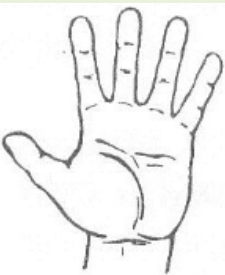
12

**1.Берізка:** Дорогі діти! Нарешті ви до мене прийшли. Я вас чекала: гілками качала, щоб ви мене почули, і виконали мої бажання й завдання.

Погладьте мою кору, понюхайте її і скажіть: чим ми з липою схожі, а чим відрізняємося? А як ви довідалися, що ми з липою – дерева? Може, ми травинки? Доведіть мені, що я – дерево! (Діти пояснюють, що в дерева один стовбур, він твердий, а у кущів – багато стовбурів, що ростуть із землі. У травинок не буває таких великих дерев'янистих стовбурів, як у дерев).

І ще в мене прохання до вас, діти. Дуже ми, берези, любимо слухати про себе пісні й вірші. Я сьогодні іменинниця, порадуйте мене! (Діти водять навколо берези хорівод, співають пісні, читають коротенькі вірші, – але недовго!)

Спасибі вам, діти, за все! Приходьте до мене ще, не забувайте мене! Ваша берізка.



(Вихователь пропонує дітям напоїти березу, утеплити снігом її коріння. Діти дарують березі свої подарунки й направляються в гості до наступного дерева – горобини. Вони знаходять на ній лист, який зачитує вихователь).

**2.Пальчикові вправи:**

„Дерево”

Березень



	<p>Підняти руку долонею до себе, широко розвести пальці. Поворухити цями - вітерець колише гілочки.</p> <p style="text-align: center;"><b>„Рослина проростає”</b></p> <p>Стиснувши пальці рук у кулачки, притиснути їх один до одного. Повільно імати пальці вгору, поки їхні кінчики не з'єднаються.</p> <p style="text-align: center;"><b>Комплекс загально розвиваючих вправ «Дерева»</b></p>	
13	<p style="text-align: center;"><b>ЗУПИНКА „КОМОРА ЗДОРОВ'Я”</b></p> <p><b>1. Подорож до острівця лікарських рослин. Спостереження за барвінком, м'ятою, першоцвітом.</b></p> <p><b>2. Казка-вистава з використанням пальчикових вправ „Весна”</b></p> <p>Прийшла весна. Яскраво засвітило сонечко (вправа „Сонечко”). Сонячні промінці(вправа „Сонячні промінці”) зігріли землю, розбудили рослин, тварин і комах. На деревах (вправа „Дерева”) з'явилися яскраві запашні квіточки(вправа „Квіточки”). Над ними весь день кружляють бджоли (вправа „Бджоли”), метелики (вправа „Метелики”). Повилазили зі шпаринок павучки (вправа „Павук”), жучки (вправа „Жук”). Повернулися з теплих країв пташки (вправа „Пташка”) і почали будувати та ремонтувати свої гніздечка(вправа „Гніздо”). До шпаківні (вправа „Шпаківня”) прилетіли шпаки і почали її вичищати та мостити м'яке гніздечко. Весна принесла всім тепло, красу і радість.</p> <p style="text-align: center;"><b>3. Гра-медитація „Етюд душі”</b></p> <p><b>Вихователь:</b> Давайте привітаємо лікарів Природи, котрі дають нам здоров'я. Опустіть руки вниз долонями горизонтально до підлоги і вголос промовте „Я вітаю тебе, Земле!” Простягніть руки перед собою долонями догори „Я вітаю тебе, Вода!”. Зігни руки в ліктях і, піднявши долоні до плечей, зверніться до неба „Я вітаю тебе, Повітря!” Здійміть руки вгору долонями вперед „Я вітаю тебе, Сонечко!”</p>	Квітень
14	<p style="text-align: center;"><b>ЗУПИНКА „КУЛЬБАБЧИНА ГАЛЯВИНА”</b></p> <p><b>1. Спостереження-милування за галявинкою, де розквітли квіти кульбаби.</b></p> <p><b>2. Збір квіточок для приготування ліків від кашлю в Лабораторії народної медицини.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>„Кульбаба”</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Як припустить теплий дощик, я згорнусь в зелений кошик. Придивись! А коли година гожа, я на сонце в небі схожа. Усміхнись! Одцвіте жовтенька квітка, Одягне на себе влітку капелюх. Набіжить вітерець, повіє, капелюх мій розвіє. Наче пух!</i></p> <p style="text-align: right;"><b>Г. Гриненко</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3. Гра-медитація „Сонечко”</b></p> <p><b>Вихователь:</b> Заплющте очі, витягніть руки. Уявіть, що на долоньках у вас лежать маленькі сонечка. Через пальчики, як промінці сонечка, йде тепло по всій руці. Руки заспокоїлися, відпочивають. Сонячні промінці зігрівають ступні, пальці ніг. М'язи відпочивають. (Звернути увагу дітей на дихання). Уявіть живіт як кульку або м'ячик. На вдих м'ячик злегка піднімається, на видих опускається. Дихання заспокоюється, стає повільним, рівномірним. Усміхніться одне одному, скажіть добрі слова.</p> <p style="text-align: center;"><b>4. Гра для дітей з бронхолегеневими захворюваннями „Пушок”</b></p> <p>На дві мотузки, натягнуті горизонтально, кладуть 3-4 пучечки пір'ячка.</p>	Квітень

	кожен на відстані 10 см один від одного і від мотузки. Діти стоять або сидять. Гравці діляться на дві команди і стають навпроти пушків на відстані 50 см, за сигналом перші в командах підходять до мотузки і, зробивши глибокий вдих через ніс, сильним видихом через рот здувають пушинки з мотузки. Це по черзі виконують усі діти. Виграє та команда, у якій пушинки злетіли швидше. Гру можна ускладнити, якщо збільшити відстань між мотузкою і гравцями.	
15	<p style="text-align: center;"><b>ЗУПИНКА „БУЗКОВЕ ДИВО”</b></p> <p><b>1.Спостереження - милування за кущем бузку.</b>  <b>2.Сеанс ароматерапії (вдихання ароматів бузку).</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Імунна гімнастика</b>  <i>(час виконання 4-5 хвилин)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одна рука на лобі, друга - на потилиці , потримати 1 хв.</li> <li>2. Пощипувати краєчок вуха зверху – вниз ( тричі ).</li> <li>3. Легке потирання шкіри за вухом до лінії шийних лімфовузлів (тричі ).</li> <li>4. Вдихаємо через одну носову порожнину, видихаємо через другу, в одному напрямі та у зворотному почергово тричі.</li> <li>5. «Вмикання» - одна рука на пупковому кільці, вказівний палець іншої – над верхньою губою, середній – під нижньою. «Чистимо зуби» - 30 сек., потім змінити руки.</li> <li>6. «Вимітання пилу» з-під коліна двома руками – 30 сек.</li> <li>11. Пощипування Ахіллового сухожилля – 30 сек.</li> <li>12. «Одягання панчохи» :        - передньо – задньою поверхнею - тричі ( від кінчиків пальців до пахової складки );        - боковими поверхнями - тричі ( від кінчиків пальців до пахової складки );</li> <li>13. «Одягання перчаток»:        - передньо – задньою поверхнею - тричі (від кінчиків пальців до передпліччя );        - боковими поверхнями - тричі( від кінчиків пальців до передпліччя )</li> </ol>	Травень
16	<p style="text-align: center;"><b>ЗУПИНКА „ЖИВИЙ ВОДОСПАД –ЖАСМИН”</b></p> <p><b>1.Милування кущем жасмину.</b>  <b>2.Сеанс ароматерапії (вдихання ароматів жасмину).</b>  <b>3.Гра-медитація „Я-вітер”</b>  <b>4.Очишувальне дихання „Ха”</b>  <b>5. Комплекс дихальної гімнастики для частохворюючих дітей.</b></p> <p><i>1.«Лижник».</i>      Імітація ходьби на лижах. Видих через ніс з промовлянням звуку «м - м -м - м», 1,5 - 2 хвилини.</p> <p><i>2.«Підрости великий».</i>      Стати прямо, ноги разом, підняти руки догори, сильно потягнутись, піднятися на пальці - вдихнути, опустити руки вниз, стати на всю ступню - видихнути. Промовляти «у - х - х – х». 4-6 разів.</p> <p><i>3. «Лісоруби».</i>      Стоячи, ноги на ширині плечей, руки прямі, кисті з'єднані (тримаємо сокиру). Підняти руки догори, зробити вдих, опустити вниз, тулуб зігнути - видих, 4-6 разів (у-х-х-х!).</p> <p><i>4. «Зігріємо ручки».</i>      Вдихнути через ніс, видихнути через рот на руки.</p> <p><i>5. «Млинок».</i>      Почергово виконувати колові оберти руками, можна прямими, а можна</p>	Травень

	<p>покласти пальці рук на плечі.</p> <p><b>6. Створи в собі сонце</b></p> <p>У природі є сонце. Воно світить і всіх любить і гріє. . Давайте створимо сонце в собі. Закрийте очі, уявіть в своєму серці маленьку зірочку. Подумки направляємо до неї промінчик, який несе любов. Ми відчуваємо, як зірочка збільшилася. Направляємо промінчик з добром, зірочка стала ще більше. Я направляю до зірочки промінчики, які несуть здоров'я, радість, тепло, світло, ніжність, ласку. Тепер зірочка стає великою, як сонце. Воно несе тепло всім, всім, всім (руки в сторони).</p>	
17	<p style="text-align: center;"><b>ЗУПИНКА „МЕДОНОСИ“</b></p> <p><b>1.Спостереження за рослинами-медоносами та бджілками, які прилітають до них.</b></p> <p><b>2.Комплекс вправ на корекцію плоскостопості.</b></p> <p><b>3. Вправа «Звуки лікарі»</b></p> <p>Вимовляння «ч-ч-ч» покращує дихання.</p> <p>Вимовляння «з-з-з» (летить бджола) полегшує біль у горлі.</p> <p>Вимовляння «ж-ж-ж» (летить жук) сприяє швидкому одужанню від кашлю.</p> <p>Вимовляння «н-н-н» (покласти руку на маківку голови й дуже високим голосом вимовляти) допомагає знімати головний і зубний біль.</p> <p>Вимовляння «м-м-м» (мукає корова) після їжі сприяє кращому засвоєнню їжі і знімає стрес.</p> <p>Вимовляння «е-е-е» поліпшує роботу головного мозку.</p> <p>Вимовляння протягом 3-5 хв «і-і-і» стимулює роботу мозку, підвищує активність організму.</p> <p>Розслабленню організму сприяє вимовляння «а-а-а»; «ш-ш-ш»; «с-с-с».</p> <p>Вимовляння «р-р-р» (його вимова не у всіх відразу виходить) наприкінці дня, допомагає зняти втому («Ось гнівається лев, напружився всім тілом: «ар-р-р-р»).</p> <p>Звукові вправи слід виконувати помірно і потроху. Кожен може співати, як йому хочеться: уривчасто, на одній ноті або що, знаходячи свій тон і частоту.</p>	Червень
18	<p style="text-align: center;"><b>ЗУПИНКА „Я – МАЛЕНЬКА ЛИПКА“</b></p> <p><b>1.Спостереження за квітучою липою.</b></p> <p><b>2.Сеанс ароматерапії (вдихання ароматів квітучої липи).</b></p> <p><b>3. Збір квітів липи для приготування лікувальних чайів.</b></p> <p><b>4.Фізкультхвилинка „Ростуть дерева“</b></p> <p><b>Мета:</b> навчити відтворювати у рухах образи, стимулювати до рухової фантазії, розвивати м'язи плечового пояса.</p> <p><i>Дерева піднімають гілочки до сонечка</i></p> <p>В. п. - стоячи, руки опущені, ноги разом. Почергове плавне піднімання рук уперед-вгору. По чотири рази кожною рукою.</p> <p>Плавне піднімання обох рук водночас - два рази.</p> <p><i>Вітер похитує гілочками</i></p> <p>В. п. - те саме. Підняти руки вгору, плавно похитати ними вправо-вліво (по два рази в кожен бік). Опустити руш. Повторити.</p> <p><i>Вітер гойдає стовбури</i></p> <p>В. п. - ноги на ширині плечей, руки опущені. Піднімання рук уперед - вгору з Поворотом тулуба. 1-2 - підняти руки, повернутися вправо. 3-4 - в. п. 5-6 - те саме вліво. 7-8 - в. п. По два рази в кожен бік.</p> <p><i>Вітерець дужчає</i></p> <p>В. п. - ноги на ширині плечей, руки вгору. 1-2 - нахил вправо,</p>	Липень



притупнути.

*У танок підемо.*

Те саме - лівою ногою.

*Вправними, бадьорими, дужими зростемо.*

Підняти зігнуті руки і пальці до плечей, розігнути їх.

#### **4.Пальчикова гімнастика „У саду“**

*Пальчик товстий і великий в сад за сливами пішов.*

Кінчик великого пальця вдаряє в середину долоньки.

*Вказівний з порога вказав йому дорогу.*

Скласти пальці в кулак, витягнути вказівний і показувати по різних сторонах.

*Середній пальчик дуже влучний, він збиває сливи з гілки.*

Великий і середній пальці скласти так, щоб вийшов щиглик.

*Безіменний підбирає...*

Згинати цей палець до долоньки, ніби підбираючи щось.

*А мізинчик-господинчик в землю кісточки саджає.*

Округлити мізинець і стукати по столу, рухаючи лише ним, рука спокійна.

#### **5. Фізкультхвилинка „Три ягідки, три вишеньки“**

*Три ягідки, три вишеньки достигли у садку.*

В. п. - ноги на ширині плечей. Підняти руки вгору - потягнутись. Опустити руки.

*Летіли три горобчики - поїли до смаку.*

В. п. - ноги на ширині плечей. Замахувати прямими руками через боки нору-вниз.

*Упали вниз три кісточки, у землю в ямку - скік.*

В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахилитися вперед-назад!

*З трьох зерняток - три паростки з'явилися через рік.*

В. п. — ноги на ширині плечей. Пригадати на носках, простягаючи вперед прямі руки.

*З'явилися три паростки і виткнулись з землі.*

*Три живчики, три прутики, три вишеньки малі.*

В. п. - ноги на ширині плечей. Плавно підняти руки вгору, потягнутись і опустити їх донизу.

Серпень

**Примітка:** Сеанси ароматерапії виконуються за призначенням лікаря, з метою запобігання участі в них дітей-алергетиків.

Кожна «екоздоровинка» може включати релаксаційні вправи на початку («Дерево», «Равлик», «Квіточка», «Сніжинка», «Листочок»), розминку («У зоопарку», «Гопачок», «Канатоходець»), вправи базового комплексу («Привітання», «Веселі ніжки», «Танцюють плечі», «Котик», «Хвилька», «Неваляйка»); вправи «Хатха-йога» («Сидіння по-турецьки», «Черепашка», «Ластівка»).



По завершенню кожного заняття передбачена творча пауза або танцювальна хвилинка та рухлива гра

**Мета і основні завдання роботи з батьками:** забезпечити умови, що спонукають батьків до об'єднання зусиль із педагогами для досягнення позитивних результатів у питаннях оздоровлення дитини засобами природи.

**Завдання:**

- формуванню у батьків первинні знання про вікові особливості психофізичного розвитку дітей;
- спонукати батьків створити для дошкільника комфортні умови вдома;
- розвивати прагнення до здорового способу життя, бажання бути прикладом для своєї дитини;
- формуванню уявлення батьків про оздоровчі сили природи, технології зцілення природою;
- учити батьків правильно організовувати активний руховий режим дитини;
- залучати батьків до безпосередньої участі у фізкультурно-спортивних та екскурсійних заходах закладу.

**Робота з батьками (таблиця 2.5.)**

Таблиця 2.5.

№п/п	Зміст роботи	Термін
<b>1.Інтерактивні форми</b>		
1	Анкетування батьків	Вересень, 2016
2	Круглий стіл "Здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі технології у дошкільному навчальному закладі"	Жовтень, 2016
3	Дискусія : «Народні засоби лікування: за і проти». «Нетрадиційні методи загартування. Ваша думка?»	Вересень, 2016
4	Консультації фахівців	За потреби
5	"В здоровому тілі-здоровий дух"(майстер-клас)	Грудень, 2016
<b>2.Традиційні форми</b>		
1	Батьківські збори "Ми за здоровий спосіб життя" «Природа і здоровий спосіб життя»	Лютий, 2017 Квітень , 2018
2	Дні відкритих дверей	Щомісячно
3	Валеологічний семінар-практикум "Криничка здоров'я"	2016-2017 н.р.
4	Сімейні спортивні змагання	Щорічно
5	Акція "Здоровий спосіб життя"	Щорічно

6	Вечори розваг "В гостях у лікаря Айболита"	Щорічно
<b>3. Просвітницька діяльність</b>		
1	Використання ЗМІ для висвітлення діяльності ДНЗ з формування здорового дошкільника засобами природи	Систематично
2	Випуск бюлетенів, інформаційних листків	Систематично
3	Стенд "Здоров'я з дитинства" Фотовиставка «Анімалотерапія - оздоровлення і психологічна допомога дитині!»	2016-2017 н.р. 2018-2019 н.р.
	Ароматерапія та фітотерапія в дитсадку.	2018-2019 н.р.
4	Інформаційні куточки для батьків в групах	Постійнодіючі
5	Ведення сторінки на сайті ДНЗ "Ростимо дитину здоровою"	Постійно

#### **Очікувані результати:**

- наявність у батьків первинних знань про оздоровлення дитини засобами природи;
- правильна організація батьками режиму дня, здорового харчування дітей;
- правильно організований активний руховий режим дитини;
- участь у фізкультурно-спортивних та заходах закладу та екскурсіях.

#### **Очікуванні результати від впровадження програми:**

- створення освітнього середовища, спрямованого на оздоровлення дітей через впровадження системи природовідповідних засобів, сприятливих для всебічного розвитку, зміцнення і збереження їх здоров'я;
- зниження рівня захворюваності дітей.
- виховання у дітей свідомого ставлення до себе, оточення та довкілля;
- формування системи екологічних та валеологічних знань;
- активна співпраця дошкільного закладу і сім'ї у формуванні та зміцненні здоров'я дошкільників. Залучення батьків до проведення активних форм відпочинку та дозвілля у ДНЗ.

Дитячий садочок № 21 - мальовничий куточок в центрі Вінниці по вулиці Міліційній. На території закладу ростуть багатолітні дерева різних порід, квітне багато квітів, буяє різнотрав'я. Живе тут птахів і навіть білочки. Природне середовище є окрасою нашого садочка, і ми намагаємося використати його для оздоровлення малят, їх екологічного та естетичного виховання (колаж 2.1). А поряд тече річка Південний Буг, де діти під час екскурсій мають можливість

спостерігати за змінами, які відбуваються в природі. Зелені шати дерев шумлять над водою, приваблюючи своєю красою та витонченістю. Дихається легко, на повні груди, бо повітря чисте і свіже. Кращого місця для малечі не знайти.

Створено екологічний паспорт території КЗ «ДНЗ №21 ВМР» (додаток 1).



Колаж 2.1. Природне середовище нашого садочка

Педагогічний колектив та батьки дошкільного закладу багато уваги приділяють створенню еколого – оздоровчого середовища. В дошкільному закладі раціонально оснащені спортивна зала з нестандартним обладнанням (колаж 2.2.), фізіотерапевтичний кабінет, осередки здоров'я, куточки природи в групах, ігрові та спортивний майданчики.

Для реалізації проблеми оздоровлення частохворіючих дітей в санаторному дошкільному закладі створено здоров'язбережувальне середовище та комфортні умови:



- обладнано медичний блок з маніпуляційним кабінетом;
- на харчоблоці встановлено фільтри для очистки води;
- зроблено капітальний ремонт і придбано меблі в оздоровчу кімнату;
- придбано надувні басейни для проведення загартування під час літнього оздоровлення;
- - кожна група забезпечена сольовими та бактерицидними лампами;
- - обладнано спортивний майданчик (футбольне поле для гри в футбол, баскетбольні сітки, встановлено обладнання для подолання перешкод);
- - оснащено необхідним матеріалом групі осередки для самостійної та організованої рухової діяльності та проведення оздоровчих процедур.



*Колаж 2.2. Спортивна зала дошкільного закладу*

У кожній віковій групі є осередки здоров'я і куточки природи (фото 2.1.).



*Фото 2.1. Куточки природи в групах №8 та №9*



*Фото 2.2. Виставка нетрадиційного оздоровчого обладнання*

Педагоги ДНЗ приділяють багато уваги виготовленню нестандартного оздоровлюючого обладнання (фото 2.2.). Використання нетрадиційного інвентарю дозволяє максимально підвищити рівень рухової активності дітей, а ігрові методи підвищують інтерес, допомагають виконувати рухи у цікавій та доступній формі.

У кожному груповому приміщенні створено осередок фізкультурно-оздоровлювальної активності (м'ячі, обручі, „стежка здоров'я”, фітоподушечки, різні іграшки – автомобілі, візки тощо).

В старших групах №7,9 розміщено обладнання (фото 2.3) для проведення роботи за технологією «сендплей». Вихователем Ливенко С.М. для молодих



педагогів проведений майстер-клас «Створення центру піску в групі. Технологія «сендплей» в роботі з дітьми» (фото 2.4).



Фото 2.3. Центр піску в групі



Фото 2.4. Майстер-клас Технологія «сендплей» в роботі з дітьми»

Проведено тестування педагогів ДНЗ, метою якого було з'ясування рівня знань з означеної проблеми, спроможності вирішити проблему (додаток 2).

За результатами тестування проведено методичні заходи.

21 жовтня 2016 року проведено заняття семінару-практикуму на тему «Валеологічне виховання та здоров'язберігаючі технології в дошкільній освіті»

*Мета:* формувати професійну майстерність сучасного педагога – практика щодо створення здоров'язберігаючого середовища, забезпечувати професійний інтерес до практичної роботи з дітьми дошкільного віку. Допомогти кожному педагогу усвідомити, що валеологічне виховання в дошкільному навчальному закладі є однією з важливих умов ефективного впровадження у практику особистісно орієнтованої моделі дошкільної освіти

Вихователь вищої категорії Штофель О.П. зробила разом з педагогами точковий масаж біологічно активних зон організму за методикою А.Уманської, Ложко І.А. - імунну гімнастику (фото 2.5).



Фото 2.5. Практикум для вихователів: «Оздоровлюючі технології в освітньому процесі»

На завершення проведено сеанс фітотерапії.

Впроваджуємо парціальні програми (таблиця 2.6):

Таблиця 2.6.

1.	Комплексна програма формування культури здоров'я дітей дошкільного віку «Малятко-здоров'ятко» (Н.Ф. Денисенко)(Профільна група «Здоров'ятко», в-лі Дубовик С.В., Волошенюк Н.Л.)	2016-2018
2.	Оздоровчо-розвивальна програма з танцювально-ігрової гімнастики «СА-ФІ-ДАНСЕ».	2016 - 2018
3.	«Про себе треба знати, про себе треба дбати», програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей віком від 3 до 6 років (авт. Лохвицька Л. В.)	2016 - 2019

Впроваджуємо інноваційні освітні технології фізкультурно-оздоровчої спрямованості (таблиця 2.7.)

Таблиця 2.7.

№ п/п	Технологія	З якого часу впроваджується	Напрямок
1	Авторська програма фізкультурно - оздоровчого спрямування "Дім здорового дитинства" ДНЗ №21 "Школа сприяння здоров'ю"	2016	Фізичне, психічне, соціальне здоров'я дитини
2	Педагогічна технологія М.Єфіменка "Театр фізичного виховання і оздоровлення дошкільників"	2016-2017	Фізичне, психічне здоров'я дитини
3	"Програма з фізичної культури для дошкільних закладів фізкультурно - оздоровчого напрямку" Е.С.Вільчковський	2016-2018	Фізичне здоров'я дитини

4	Технологія "сендплей"	2016-2019	Психічне, духовне, фізичне здоров'я дитини
5	Природотерапія (ароматерапія, фітотерапія, кольоротерапія, казкотерапія, музикотерапія, ігротерапія, ізотерапія, псаммотерапія )	2016-2019	Психічне, духовне, фізичне здоров'я дитини

Особлива увага в закладі приділяється організації еколого-оздоровчої роботи на прогулянці. Вона включає: заняття з фізкультури, оздоровчий біг, спортивно-оздоровчу ходьбу, рухливі та спортивні ігри, самостійну рухову діяльність, міні-туристичні походи.

Розроблено екологічну стежину дитячого садка і продумано нову форму роботи на ній – «еко-здоровинки», яка направлена на забезпечення єднання дитини з природою і укріплення здоров'я наших вихованців.

Така форма роботи з дітьми як «еко-здоровинки» направлена на вирішення двох завдань екологічного та оздоровчого. На зупинках «екологічної стежини» нашого дитячого садка діти вчаться любити природу, використовуються здоров'я оздоровчі технології, а саме (таблиця 2.8):

Таблиця 2.8.

№ п/п	Перелік технологій	Коротка анотація
1	Аерофітотерапія	Служить для профілактики ГРЗ. В альтанці при вході в дитячий садок малята, відпочиваючи, слухаючи казки та музику, виконуючи пальчикову гімнастику, дихають свіжим цілющим повітрям. У групах для оздоровлення повітря використовуються сольова та бактерицидна лампа.
2	Ароматерапія	Діти нюхають хвоєю ялинки, сосни, квіти конвалії, чорнобривців, хризантеми. Під час сну ароматизовані подушечки з наповнювачами з цілющих трав.
3	Пальчикова гімнастика	Ігри з участю рук і пальців покращують пам'ять, знімають емоційне напруження, нормалізують діяльність серцево-судинної і травної систем, розвивають координацію рухів.
4	Дихальна гімнастика	Дихальну гімнастику найкраще робити в режимі повного дихання. Таку гімнастику рекомендується робити 2-3 рази на день через 1-2 год. після прийому їжі. При цьому слід стояти, або сидіти рівно у розслабленому стані. Треба робити швидкий (за 2-3 с.) глибокий вдих і повільний (15-30 с.) видих з повним напруженням діафрагми і «стисненням» грудної клітки. У кінці видиху доцільно затримати дихання на 5-10 с, а потім знову форсовано вдихати. Таких дихань може бути 2-4 за 1 хв. Тривалість сеансу дихальної гімнастики має бути до 5-7 хв.



5	Імунна гімнастика	Імунна гімнастика – супроводження рухами раніше вивчених віршиків – дає організму емоційний, оздоровчий заряд.
6	Масаж біологічно активних точок	Пальчиковий точковий масаж біологічно активних зон.
7	Кольоротерапія	Вправи «Хвилинки-кольоринки» з метою заспокоєння дітей. Протягом 2-3 хвилин діти шукають в природі відтінки зеленого кольору, жовтий.. Такі вправи заспокоюють дитину, дають їй змогу відпочити, отримати позитивні емоції.
8	Звукотерапія	Слухання співу пташок, шум дощу, вітру. Вправа «Звуки лікарі»
	Мудри	Мудри позитивно впливають на розвиток мислення, мовлення, а також дрібної моторики рук. В роботі з дітьми вони можуть бути наступним етапом після пальчикової гімнастики.
6	Психогімнастика	Курс спеціальних занять, ігри, вправи, направлені на розвиток різноманітних сторін психіки дитини.
7	Самомасаж	Вплив на біологічні точки з допомогою колових рухів подушечок пальців. Масаж вušних раковин, зап'ястя рук, рефлексогенних зон ступні.
8	Імітаційні вправи	Развивають уяву, знімають напругу.
9	Рефлексія	Позитивно впливають на фізичний стан дітей і на емоційну атмосферу, знімають напругу і втому.
10	Музичні хвилинки	Для зняття емоційної напруги
11	Коригувальні вправи	Направлені на профілактику плоскостопості, сколіозу, лордозу.

Кожен вихователь чи педагогічний колектив в цілому, використовуючи у власній діяльності інноваційні технології, має обов'язково радитися з медичними працівниками, психологами, достеменно знати особливості впровадження тих чи інших технологій у практику оздоровчої роботи з дітьми.

Велике задоволення приносить нашим вихованцям спілкування з живою природою (колаж 2.3)9







*Рослинотерапія: деревотерапія і квітко терапія (додаток*



*Анімалотерапія в куточку природи*

### Колаж 2.3. Спілкування з природою

Щоб зняти нервово-психічне напруження, забезпечити психологічний комфорт дітей, особливо в період їх адаптації в дитячому садку, впродовж дня проводимо так звану *пісочну терапію* (фото 2.6). Творча група розробила відповідні методичні рекомендації та підбрала ігри-вправи з піском.



Фото 2.6. Ігри з піском



Приносить дітям користь і задоволення природо трудотерапія (колаж 2.4).



Колаж 2.4. Любимо ми працювати на городі і в куточку природи

Розроблено методичні рекомендації до використання різних видів природо терапії в додатку 3.

Розробили перспективне планування екскурсій.

№п/п	Маршрут	Термін проведення
1.	До річки Південний Буг	Вересень
2.	До Вінницького зоопарку	Січень
3.	В Ботанічний сад	Березень
4.	В міський парк ім.М.Горького	Червень

В якості фізичних вправ зазвичай використовуємо такі їх різновиди:

1. Вправи дихальної гімнастики («Морозко», «Кульбаба», «Листя шелестить», «Райдуга, обійми мене» тощо);

2. Загальнорозвивальні вправи («Злови сніжинку», «Пролісок», «Листопад», «Дзвіночки» та ін);
3. Рухливі ігри («Переліт птахів», «Крижинки, вітер і мороз», «Полярна сова», «Квіти і вітерці», «Полювання на лисичку», тощо);
4. Естафети («Струмки та озера», «Збирання врожаю», «Естафета юного туриста» та ін);
5. Сезонні вправи спортивного характеру (катання на санках, лижах і т.д.)

На уроках Айболита (перспективне планування в додатку 4, матеріали роботи в додатку 5) успішно використовується ППД нашого дитячого садочка «Використання опорних схем на розвивально-коректурних таблиць у валеологічному вихованні дошкільників» (колаж 2.5, додаток 6)



Колаж 2.5. Матеріали з ППД «Опорні таблиці в валеологічному вихованні дошкільників»

В закладі дошкільної освіти працюють гуртки фізкультурно-оздоровчого та екологічного спрямування (колаж 2.6): «Са-Фі-Дансе», керівник Бондарчук В.В.

Щорічно проводяться екологічний декадник та тижневик здорового способу життя.



Колаж 2.6. Плани роботи гуртків фізкультурно-оздоровчого та екологічного спрямування.



Оздоровчо-розвивальна гурткова робота «Са-Фі-Дансе» з танцювально-ігрової гімнастики спрямована на всебічний, гармонійний розвиток дітей дошкільного віку. Основним завданням гуртка є сприяння оптимізації росту і розвитку опорно-рухового апарату.

*«Козацький гарт», керівник Жмуд Наталія Анатоліївна*

Головною метою гуртка є формування та розвиток повноцінної особистості, гармонійної людини, патріота Батьківщини.

Матеріали гурткової роботи увійшли до методичного посібника «Громадянсько – патріотичне виховання особистості у сучасному дошкільному закладі», який був відзначений срібною медаллю на конкурсі, проведеному в рамках шостої Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти – 2015»

*«Малятко – здоров'ятко», керівник гуртка Ложко Ірина Анатоліївна*

Заняття в гуртку з валеології дають змогу дітям дізнатися про своє тіло, його будову та основні функції організму, актуальність здорового способу життя.

*«Весела пісочниця», керівник Ольхова Олена Анатоліївна*

Заняття проводяться в ігровій формі. Активно використовуються музично-рухові вправи.

*Гурток з екологічного виховання "Екоколобок", керівник Гребенюк О.В.*

Керівник гуртка намагається зробити засвоєння цих знань емоційно забарвленими радістю від зустрічі з природою, відчуттям причетності, єднання з нею, емпатією, любов'ю до рідної землі, прагненням глибше пізнати природу, відчуттям відповідальності перед нею.

*Гурток з пошуково – дослідницької діяльності «Маленькі дослідники», керівник Волошенюк Наталія Леонідівна*

Доступна для дітей дошкільного віку пошуково-дослідницька діяльність під керівництвом Наталії Леонідівни створює широкі можливості для виховання в малят пізнавального інтересу до довкілля та розуміння його значення.

Матеріали роботи гуртка було представлено на Всеукраїнському фестивалі-огляді «Калейдоскоп педагогічних ідей з екологічного виховання дошкільників»

*Робота з батьками.*

Вихователь Волошенюк Н.Л. разом з дітьми старшої групи №5 підготувала і показала батькам «Оздоровчі хвилинки» (фото 2.7).



Фото 2.7. «Оздоровчі хвилинки»

Проведено практикум для батьків. Спеціальні комплекси фізичних вправ із допоміжними предметами для профілактики захворювань продемонструвала вихователь Павліхіна С.М.

Інструктором з фізкультури Бондарчуком В.В. та вихованцями старшої групи № 11 презентовано розвивально-оздоровчу програму з танцювально-ігрової гімнастики «СА-ФІ-Дансе» та інші оздоровчі технології (фото 2.8).



Фото 2.8. Заняття «Таємниці здоров'я країни Сарматії»

Працює валеологічний семінар –практикум для батьків „Криничка здоров'я”, на заняттях якого батьки разом з педагогами шукають шляхи оздоровлення своїх малюків.



Гурткова діяльність «Афлатун в Еко-майстерні» об'єднує участь батьків і наших вихованців в загальноміській екологічній соціально-культурній арт-акції «Золота піраміда-ЕССО», що унаочнює ідею збереження навколишнього середовища та розумного споживання природних ресурсів. Інсталяції створені на майстер-класах - є частиною еколого - економічного проекту «Золота піраміда - ЕССО» та унаочнюють ідею збереження навко-

лишнього середовища Організовує роботу гуртка батько нашого вихованця Луцяка Єгора - Владислав Луцяк, керівник еколого - економічного арт - проекту «Золота піраміда ЕССО» - Вінницький скульптор – дизайнер.

Для батьків оформлено цікаві матеріали (пам'ятки, матеріали усного журналу, консультацій тощо (додаток 7).

Таким чином, в дошкільному закладі створено і використовується комплекс еколого - оздоровчих заходів, спрямованих на зміцнення і збереження здоров'я наших вихованців.

## **2.2. Результативність роботи з формування здорового дошкільника засобами оздоровчих сил природи в КЗ «ДНЗ №21ВМР»**

Впровадження розробленої моделі використання природотерапії у роботі з дітьми здійснювалося упродовж 2016–2018рр. у двох старших групах №7 і №9. Порівняння даних щодо сформованості досліджуваної якості, одержаних на початку формувального експерименту та після його завершення показало, що в результаті цілеспрямованого педагогічного впливу досягнуто позитивних зрушень, які виявилися в покращенні здоров'я наших вихованців. Усі зміни, що відбулися в експериментальній групі, є статистично значущими і свідчать про успіх формувального експерименту загалом і дають змогу говорити про



ефективність моделі використання природотерапії у роботі з дітьми.

Ми порівняли рівень професійної екологічної компетентності педагогів за 2015- 2016н.р та 2016-2017н.р. В дослідженні брали участь 24 педагоги. Метою експерименту було виявити рівень екологічних знань, екологічної свідомості і культури на основі критеріїв оцінки взаємовідносин людського суспільства та природи.

**Аналіз.** Діагностичні обстеження та спостереження за різними видами діяльності педагогів у навчально-виховному процесі за 2015-2016н.р. показали, що більшість педагогів мали неповні уявлення про екологічну культуру, екологічний світогляд. 75 % відчували деякі труднощі у визначенні завдань екологічної освіти і виховання. Недостатньою була обізнаність вихователів із новітніми підходами у теорії та практиці екологічного навчання та виховання дітей. В результаті цілеспрямованої систематичної роботи ці показники за наступний 2016-2017н.р. помітно покращились (гістограма, рис.2.2.).

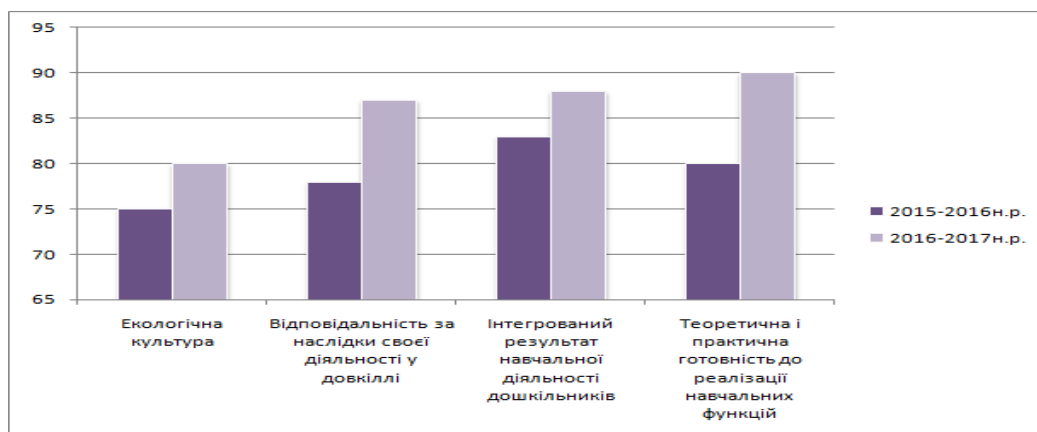


Рис.2.2. Рівень еколого - професійної компетентності педагогів.

**Висновок.** Таким чином, узагальнення отриманих результатів дало можливість засвідчити, що рівень сформованості знань, умінь і навичок, необхідних педагогам виявився недостатнім, що довело необхідність здійснення цілеспрямованої роботи з формування готовності їх до екологічного виховання.

**Рекомендації.** Педагогам рекомендовано підвищення кваліфікації, вивчення літератури, методичні заходи, обмін педагогічним досвідом.

2. Лікарем Гудмінською І.С. та медсестрою Сорокою З.Г. було проведено

моніторингові дослідження щодо стану здоров'я дошкільників в 2016р. та 2017р.(результати відображені в таблиці 2.9. та гістограмі, рис. 2.5). Кількість дітей за списком в дошкільному закладі -336 . Кількість груп -13

**Гострі застудні захворювання в 2016 та 2017 рр.**

Таблиця 2.9.

№ з/п	Назва	Кількість днів		Кількість випадків	
		2016	2017	2016	2017
1	ГРВІ, грип	4387	4290	522	463
2	Ангіна	16	7	5	2
3	Бронхіт	323	297	30	25
4	Пневмонія	87	61	10	6
5	Інші захворювання	80	65	12	6
	Усього	4893	4720	579	502

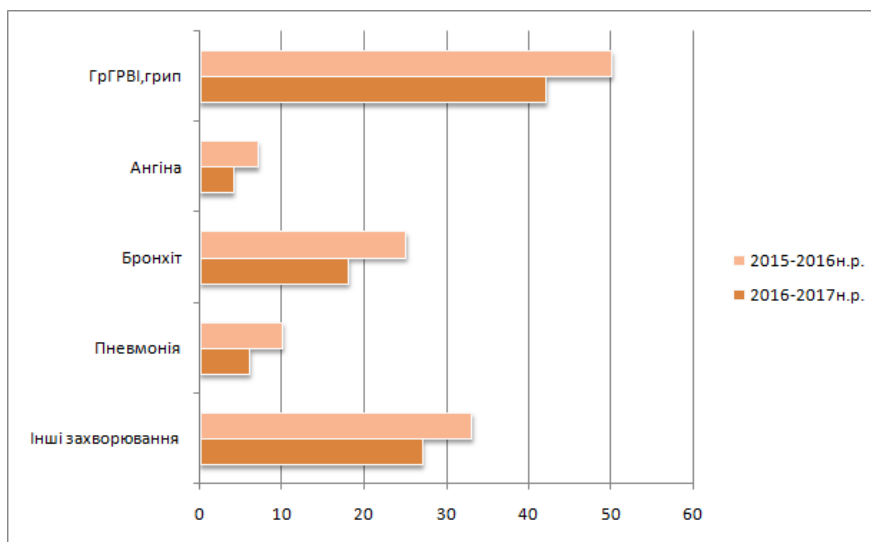


Рис 2.5. Моніторинг стану захворюваності дітей

**Аналіз.** Стан захворюваності в ДНЗ у 2017 р. порівняно з 2016 р. менше. Це пояснюється тим, що персонал закладу постійно приділяє належну увагу загартовуючим та профілактичним заходам.

В результаті впровадження програми оздоровлення дітей в дошкільному закладі зберігається стабільне покращення показників здоров'я дітей .

У ДНЗ впроваджується комплекс заходів щодо профілактики захворюваності з урахуванням стану здоров'я дітей, використовуються традиційні методи загартування. Проблемою залишається захворюваність після вихідних днів та свят. Її рівень досить значний.

**Висновки.** Отже, завдяки скоординованій співпраці всіх служб, впровадженню в роботу моделі оздоровлення дошкільника засобами природи, значно зменшено кількість захворювань.

**Рекомендації:** Розширити спектр методів оздоровлення дошкільників засобами природи, враховуючи рекомендації Українського інституту екології.

Експериментальна перевірка підтвердила гіпотезу дослідження, згідно з якою оздоровлення дошкільника буде успішним за умови використання засобів природи. На підставі викладеного вище можна зробити висновок, що висунуті положення гіпотези дослідження цілком підтвердилися.

Таким чином, результати контрольного етапу експерименту показали, що запропонована нами модель формування здорового дошкільника засобами оздоровчих сил природи є ефективною і може бути використана в процесі організації оздоровчої роботи з вихованцями дошкільного навчального закладу.

## ВИСНОВКИ

Представлена нами модель була апробована протягом двох років на вихованцях старших груп №7 та №9.

Для вирішення поставленої проблеми: які педагогічні умови оздоровлення дітей засобами природи?

1. Члени методичної ради ознайомились з науково-теоретичними основами використання екотерапії в навчальному процесі закладу дошкільної освіти. Вивчили та проаналізували стан розроблення проблеми у психолого-педагогічній, методичній вітчизняній і зарубіжній літературі та практиці, поглибили і конкретизували розуміння сутності поняття „природотерапія”.

Аналіз психолого-педагогічної наукової літератури стосовно споріднених із темою нашого дослідження проблем, а саме зумовили необхідність розробки та апробації в ході подальшої роботи моделі оздоровлення дошкільника засобами природи.

2. Методичною радою розроблено модель формування здорового дошкільника засобами оздоровчих сил природи. Створена система оздоровлення наших вихованців та взаємодії з цього питання з батьками, яка була схвалена і запропонована до використання в дошкільному закладі, затверджено програму «Еко-здоровинки: еколого-оздоровча робота з дітьми старшого дошкільного віку» (протокол №4 від 27.08.2016).

3. Реалізували модель в практиці роботи комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад №21 Вінницької міської ради».

З метою розвитку професійної компетентності з педагогами було проведено методичні заходи, під час яких вони мали можливість отримати необхідну кількість консультацій, методичних рекомендацій, порад, переглянути відкриті перегляди, майстер-класи, презентації. Заслужовують на увагу консультаційні матеріали, методичні рекомендації та поради, розроблені до кожного заняття «Школи професійного зростання», які відзначаються методичною цінністю та конкретністю.

Створено освітнє інноваційне середовище яке сприяє розвитку інноваційного потенціалу педагогів.

Наш досвід був представлений на методичних об'єднаннях для інструкторів з фізкультури, музичних керівників, на семінарі для керівників ЗДО міста, на заняттях міської Школи молодого вихователя «Творення», що проводиться в рамках проекту «Шлях до майстерності».

4.Розроблено навчально-методичне забезпечення реалізації моделі:

- систематизовано діагностичний матеріал по вивченню рівня професійної компетентності педагогів ЗДО;

- розроблено екологічний паспорт нашого дитячого садка;

- укомплектовані конспекти заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування;

- створено методичні посібники на допомогу вихователям «Дихання – це життя», «Оздоровчі технології в освітньому процесі», укомплектовано матеріали «Екологічні ігри і ігрові екологічні заняття, ігри В.О.Сухомлинського, ігри в турпоході»;

- укомплектовано матеріали «Фізкультура на свіжому повітрі»;

Сьогодні вже можна говорити про результати нашої роботи в обраному напрямку:

- в ЗДО створена система роботи, яка об'єднує діяльність педагогів, адміністрації та батьків;

- вихователі ведуть роботу з самоосвіти, що дозволяє їм поповнювати і конкретизувати свої знання, здійснювати глибокий і детальний аналіз питання оздоровлення;

- в ЗДО застосовуються ефективні форми і методи роботи з дітьми, які сприяють оздоровленню наших вихованців.

Реалізовується оздоровчий проект «Лабораторія здоров'я» (скоординованість роботи всіх служб для забезпечення кваліфікованої турботи про зміцнення, збереження фізичного та психічного здоров'я дошкільників).



Організовано роботу гуртків „Са-Фі-Данс", «Козацький гарт» . «Малютко-здоров'ятко», «Весела пісочниця», «Еко-колобок» тощо.

Організовано роботу профільної групи «Здоров'ятко», (в-лі Дубовик С.В., Волошенюк Н.Л.).

Впроваджуємо в роботу з дітьми «Уроки лікаря Айболита», екскурсійну діяльність, масаж біологічно активних точок, ароматерапію, цілющі мудри, танцювально-ігрову терапію, псаммотерапію тощо.

Застосовуємо методики, спрямовані на профілактику ГРЗ (масаж біологічно активних зон (по А.А. Уманської) , аерофітотерапія, фітотерапія) .

В роботу з дітьми вводяться «еко-здоровинки» (фото звіт в додатку 8):

- дихальна гімнастика (протягом дня, на свіжому повітрі або у провітреному приміщенні);

- точковий масаж (проводиться двічі на день);

- ходьба по Доріжці «Здоров'я» (використовується нетрадиційне обладнання);

- вправи на розвиток дрібної моторики;

-пальчикова гімнастика (проводиться щодня, тривалість 5-10 хв, як фізкультурні хвилини під час занять, перед малорухливими заняттями);

- психогімнастика (казкотерапія, музикотерапія, сміхотерапія, ігри-медитації проводяться упродовж дня із залученням психолога, музкерівника, лікаря, медсестри);

- кольоротерапія (для заспокоєння нервової системи, корекції зору);

- ароматерапія (з використанням трав – ромашки, м`яти, чебрецю 2-3 рази на тиждень);

- фітбол-гімнастика (вправи на м`ячах з ріжками);

- фітотерапія (до 10 хвилин 2-3 рази на тиждень);

Впроваджується оздоровчо-розвивальна програма з танцювально-ігрової гімнастики «Са-Фі-Дансе»

Щороку проводяться Тиждень здорового способу життя (лютий) та екологічний декадник (квітень).

Як результат - завдяки дії механізмів оздоровлення відбуваються позитивні зміни у здоров'ї дитини:

1. Очищаються природним чином верхні дихальні шляхи;
2. Підвищується загальний імунітет і опірність організму до інфекційних захворювань;
3. Зростає фізична працездатність;
4. Посилюються резервні можливості різних функціональних систем організму (рухової, серцево-судинної, дихальної, системи травлення);
5. Знімається фізична і психологічна втоми;
6. Відбувається психологічне розвантаження завдяки відволіканню дітей від міського ритму повсякденного життя;
7. Підвищуються розумові здібності дітей.

Таким чином, ми можемо признати нашу модель роботи результативною.

І, як наслідок, щорічні перемоги наших вихованців в міських конкурсах «Старти надій».

Проведене дослідження не вичерпує усіх проблем, порушених у роботі. Перспективними напрямками цієї проблеми є: вивчення теоретичних і методичних підходів зарубіжного досвіду використання природотерапевтичних технологій у навчальній діяльності; обґрунтування можливостей впровадження елементів розробленої технології у систему, налагодження зв'язків з Українським інститутом екології в питаннях оздоровлення дошкільника засобами природи, наповнення оздоровчої кімнати, створення стежини здоров'я на майданчику.

Дошкільний навчальний заклад №21 входить до мережі Шкіл сприяння здоров'ю м. Вінниці і продовжує роботу за пріоритетним напрямком.

Кінцевою метою нашої роботи є зростити здорового дошкільника.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / наук. кер. А. М. Богуш ; авт. кол.: Богуш А. М., Беленька Г. В., Богініч О. Л. та ін. — К., 2012. — Спецвип. журн. “Вихователь-методист дошкільного закладу”. — 30 с.
2. Экоотерапія [Електронний ресурс].
3. Резер Т. М. Медицина і педагогіка на шляху інтеграції / Т. М. Резер // Педагогіка. – 2007. – № 7. – С. 83–90 .
4. Єдність людини і природи. <http://um.co.ua/1/1-9/1-90298.html>
5. Нетрадиційні методи в корекційній педагогіці / [упорядн. М. А. Поваляєва]. – Фенікс, 2006. – 349 с.
6. Аеротерапія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : 24.11.2009 : . – Загол. з екрану. – Мова рос. 12. Аэротерапия [Електронний ресурс]. – Режим доступу : 24.11.2009 : . – Загол. з екрану. – Мова рос.
7. Батищева Г. Музикотерапія як метод психокорекції / Г. Батищева // Психолог. – 2005. – № 14. – С. 25–32.
8. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей : навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2009.
9. Лабіринт душі: терапевтичні казки / під ред. О. В. Хухлаєвої, О.Е. Хухлаєва. – 7-е вид. – М. : Академічний Проект; Фонд «Мир», 2010. –175 с. 4.
10. Корекційна педагогіка. Взаємодія спеціалістів : [колект. монографія] / під ред. М. А. Поваляєвої. –: Фенікс, 2002. – 352 с..
11. Артемова А. Кімнатні рослини. / А. Артемова. – СПб. : Диля, 2001. – 160 с.
12. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2004. – № 12. – С. 4–6.
13. Сухомлинський В.О. Вибрані твори в 5 т. Т. 3. – К. : Рад. школа, 1977–31


14. Панфілова М. А. Ігротерапія спілкування. Тести і корекційні ігри / М. А. Панфілова. – М. : ГНОМ і Д, 2008. – 160 с.
15. Юрковець Г. Шляхи реабілітації засобами образотворчого мистецтва // Життєтворчий потенціал реабілітаційної педагогіки: роздуми над проблемою : збірник / Г. Юрковець / ред. кол. : С. О. Новік, Л. І. Немоловська, І. Г. Єрмаков та ін. – К. : ТАТ, 2002. – С. 66.
16. Шевченко К. Щоб навчатись, розвиватись – будемо в пісочок гратись. Світ чудес на піску / К. Шевченко // Психолог. – 2006. – № 21. – С. 25–36.
17. Сухомлинский В. А. Павлышская средняя школа : избр. пед. сочинения. В 3 т. / [сост. О. С. Богданова, В. З. Соль]. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 2. – 374.
18. Сущева І.В. Особливості екологічного виховання дошкільнят // Педагогічна освіта: теорія і практика: зб.наук.пр. – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори», 2009. – Випуск 3. – С. 53-57.
19. Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі : навчальний посібник / Г.І. Григоренко, Н.Ф. Денисенко, Ю.О. Коваленко, Н.В. Маковецька. - Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 58 с.
20. Козлова Г.В., Фізкультура для всієї сім'ї. М, 1990.





# **Екологічний паспорт**

**Комунальний заклад  
«Дошкільний навчальний заклад №21  
Вінницької міської ради»**



## **Мета і завдання складання екологічного паспорту**

1. Дати оцінку екологічного стану району, на території якого розташований ЗДО.
2. Оцінити стан території ЗДО і прилеглої території.
3. Скласти перспективу розвитку екологічної освіти в ЗДО.
4. Створити сприятливі умови для здоров'я дітей, які відвідують ЗДО.
5. Привернути увагу батьків до проблеми оздоровлення дітей засобами природи.

### **1. Екологічна ситуація району.**

#### **1.1. Загальна характеристика району**

Місцезнаходження дошкільного закладу: м. Вінниця, вул. Міліційна, б.8 Район, в якому розташований ДНЗ № 21, характеризується сприятливою екологічною обстановкою. Джерелом забруднення навколишнього середовища є: під'їзна дорога до дитячого садка і до найближчих будинків з високою прохідністю; приватні гаражі; будівництво житлового будинку.

У безпосередній близькості від ДНЗ розташовані зелені насадження, що представляють інтерес з точки зору екологічної освіти та поліпшення стану здоров'я дітей.

#### **1.2. Характеристика безпосереднього оточення дошкільного закладу**

Поблизу дошкільного закладу знаходяться житлові будинки, магазини, ЗОШ № 4, ЗОШ № 1, ЗОШ № 7, бібліотека для юнацтва, медична бібліотека, медична бібліотека, ляльковий театр.



У дошкільний заклад можна доїхати маршрутними таксі № 21, 7А, 60, 67, 36, маршрути якого проходять від Старого міста та педучилища до ринку «Урожай», від Залізничного вокзалу до мікрорайону «Поділля» (20 хвилин шляху). Також дістатися можна пішки від вулиці Пирогова (10 хвилин ходьби), де проходять маршрути ряду автобусів, тролейбусів, трамваїв, маршруток.

## **2. Характеристика території дошкільного закладу**

### **2.1. Загальні дані**

Будівля, де знаходиться дошкільний заклад, побудована в 1903 році.

Загальна площа земельної ділянки – 1га 27

Велика частина території засаджена зеленими насадженнями. Серед дерев переважають листяні породи, а значить, навесні і взимку на ділянці багато світла. Багато дерев – старожилів: каштани, дуби, сосни, клени.

На території є ігрові майданчики, які організовані так, щоб дитина відчувала себе комфортно: відсутні традиційні огорожі, територія розділена на групові зони зеленими насадженнями; клумби, де разом з дітьми педагоги висаджують насіння квітів і доглядають за ними, що забезпечує формування працьовитості, почуття відповідального ставлення до світу природи.

### **2.2. Рослинний і тваринний світ, ґрунтовий покрив**

#### ***Рослинний світ***

На території дитячого саду представлені різні життєві форми рослин: дерева, чагарники, трав'янисті рослини - що дає вихователям можливість проводити різноманітні екологічні заняття. Дерев на ділянці досить багато. Практично всі вони в непоганому стані, старі і засохлі дерева систематично спилують. Зустрічаються як окремо стоячі дерева, так і групи дерев.

Видовий склад дерев: клен, береза, каштан, клен, сосна, ялина, ялиця.

Фруктові дерева: вишня, слива, яблуня.

Чагарники: бузок звичайний, шипшина, жасмин. В окремих місцях чагарники утворюють живу огорожу.

Засмічені трав'янисті рослини: ромашка пахуча, подорожник великий, кульбаба лікарська, пирій повзучий.

Уздовж стежок переважають подорожник великий, кульбаба лікарська.

В цілому на газонах переважає різнотрав'я.

У 2011 році були посаджені молоді саджанці: беріз, сосен.

### ***Тваринний світ***

На території дошкільного закладу зустрічаються: ворони, галки, горобці, синиці, сойки, сороки, граки, шпаки, дятли, голуби; різні види комах: метелики, жуки, мухи, комарі, оси, джмелі, мурашки і павуки.

На старих каштанах здавна проживають білки.

### ***Ґрунт***

На території дошкільного закладу переважає натуральний ґрунт. Добриво використовується тільки у вигляді перегнилого листя. Привозиться пісок для пісочниць.

На ігрових майданчиках витоптаність до 30%, ґрунт дуже щільний. Можна виділити ділянки з ущільненим ґрунтом поблизу деяких дерев - ті, біля яких часто граються діти.

## **2.3. Зонування території**

Територія дошкільного закладу закрита для відвідування сторонніми особами парканом. Уздовж огорожі по території дитячого садка ростуть дерева, які захищають ДНЗ від шуму та викидів автомобільного транспорту. Затінена і вітряна - південно-західна зона території, де розташовані ігрові майданчики старших груп. Освітлена і менш вітряна - на північному сході - ігрові майданчики середньої, першої та другої молодших груп.



## **2.4. Забруднення території**

Автомобілі з продуктами харчування заїжджають на територію дитячого садка 1-2 рази на день. Ділянка в цілому чиста, регулярно прибирається штатним двірником. На подвір'ї дитячого садка є сміттєві баки, вміст яких регулярно і вивозиться за межі. Вигул собак заборонено, але іноді порушується.

## **3. Оформлення приміщення.**

### ***3.1. Характеристика будівлі та приміщення***

Будівля ДНЗ двоповерхова, цегляна з шиферною покрівлею.

Для будівництва використані: цегла, бетон, сталеві труби, дерево, скло, вапно.

Приміщення ДНЗ: тринадцять груп, фізкультурна зала, психологічний кабінет, медичний кабінет, музична зала, кухня з коморою, пральня, службово-побутові приміщення для персоналу.

При оформленні внутрішніх приміщень використані: шпалери, фарба, синтетичні килими.

### ***3.2. Оформлення приміщення***

У холі ДНЗ розташований інформаційний куточок для батьків, візитна картка дитячого садка, стенди, що відображають ОБЖД. У коридорах ДНЗ функціонують змінні виставки дитячої творчості, наочні стенди, фотовиставки.

Для оформлення коридорів використовуються побілка, плитка, дерево. У групах - побілка, ДВП, шпалери, синтетичні килими; в туалетах - керамічна плитка, побілка. Підлога в групах дерев'яна, в деяких покрита лінолеумом. У приміщеннях груп існує поділ на зони: зона ігор, навчальна зона, зона природного куточка і спальня.

### ***3.3. Живий куточок.***

Мешканці живих куточків: хом'яки, морські свинки, рибки, черепашки.

У всіх групах оформлені зони екологічної спрямованості. Присутні кімнатні рослини. Найбільш поширені рослини груп: хлорофітум, бальзамін, бегонія, герань, традесканція, фіалки, фікус, алое, каланхое, диффенбахія. Щоб уникнути нещасних випадків в групах немає кактусів і молочаїв.

Обладнання та навчальні матеріали: каміння, насіння, кора, листя різних рослин, лабораторія, дидактичні посібники.

## **4. Вплив ДНЗ на навколишнє середовище**

Колектив закладу намагається, щоб не лише діти, а й дорослі були екологічно грамотними, тому всі працівники дитсадка щомісяця інформуються про використання та економію води та електроенергії.

### ***4.1. Використання води***

У ДНЗ використовується вода з Вінницького водогону, яка потрібна для: приготування їжі, миття посуду, миття іграшок, прибирання групових кімнат, службових приміщень і коридорів, миття рук та обличчя, полоскання рота. Для пиття привозиться очищена вода «Айсберг».

Всі водопровідні крани, санвузли працюють справно, в разі поломки відразу ж здійснюється ремонт.

### ***4.2. Використання енергії***

У ДНЗ використовуються лампи розжарювання, лампи денного світла, лампи для вуличного освітлення ДРЛ, електроплита. Колектив стежить за економією електроенергії протягом всього дня.



#### **4.3. Опалення**

В ДНЗ існує централізоване опалення. Температурний режим утримується шляхом короткочасного та довготривалого наскрізного провітрювання (під час відсутності дітей).

#### **4.4. Відходи**

Відходи в ДНЗ діляться на: харчові; пакувальні (банки, коробки, мотузки); будівельні (обрізки дощок, плитка); господарські (лампи розжарювання, сантехніка); за день викидається до 57 кг відходів.

#### **4.5. Побутові хімічні речовини**

Хімічні речовини, які використовуються: хлорамін - для дезінфекції і прибирання приміщень. Також використовуються пральні та миючі порошки, туалетне мило; «Пемолукс», «Пемоксоль» - для чищення сантехніки (раковин, унітазів). Дезінфекція приміщення, боротьба з гризунами та тарганами проводиться міською СЕС.

#### **4.6. Додаткові відомості**

Захворюваність дітей за і 2017 року склала:

ГРВІ, грип	463 випадків
Ангіна	2 випадки
Бронхіт	25 випадків
Пневмонія	6 випадків
Інші захворювання	6 випадків
Усього	502 випадки

У порівнянні з минулими роками захворюваність трохи знизилася, що говорить про поліпшення екологічної обстановки.

Персонал ДНЗ становить 67 осіб. Дитячий садок розрахований на 249 дітей, а відвідує - 327 дітей.

## **5. Професійна та методична підготовка**

### ***5.1. Програми, методики, дидактичні матеріали***

У дошкільному закладі працює працездатний, високопрофесійний колектив вихователів та фахівців, які використовують в своїй роботі програми: Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років «Дитина» (наук. кер. Проскура О. В., Кочина Л. П., Кузьменко В. У., Кудикіна Н. В.);

- варіативна програма «Спілкування з природою».

Для розвитку екологічної культури використовуються дидактичні ігри: «Хто де живе», «Рослинний світ»; лото: «Чий малюк», «Тварини», «Овочі та фрукти», «Загадки про тварин»; доміно: «На лузі», «Квіти. Овочі та фрукти»; аудіозаписи: голоси птахів, голоси тварин, звуки природи; атласи, діафільми. Також оформлені календарі спостережень, міні-лабораторії для дитячого експериментування.

Протягом року в дитячому саду проходять заняття з екології з дітьми середнього та старшого дошкільного віку, екологічні свята, вікторини як в приміщенні дитячого садка, так і на його території.

## **6. Висновки та рекомендації**

Рослинний покрив на території досить різноманітний і може непогано використовуватися в цілях екологічної освіти. Однак слід окультурити значну частину газонів, замінити сміттєві види рослин на газонні злаки. Окремі групи бур'янів повинні бути залишені для проведення занять. При підборі видів для озеленення слід враховувати занедбані і витоптані ділянки.

Рекомендується розширити видовий склад культурних рослин, розширити квітники; посадити лікарські рослини, злакові культури.

Для проведення занять з дітьми та організації методичної роботи, необхідно ввести в штат ставку еколога, також створити екологічний кабінет. Можливий обмін досвідом з іншими дошкільними установами м. Вінниці, що займаються аналогічними проблемами. Необхідно регулярно проводити семінари з екологічної освіти серед педагогічного складу, присвячувати батьківські збори екологічним питанням, привернути увагу батьків до оздоровлення дітей, зацікавити їх у проведенні робіт з благоустрою території дитячого саду.



**ТЕСТ**  
**для виявлення еколого-професійних знань вихователя ЗДО**

Прізвище, ім'я, по батькові

---

1. Для означення лікувального впливу природи на організм людини сьогодні вживаються терміни:
  - а) екотерапія;
  - б) терапія;
  - в) природотерапія.
2. Які кольори заспокійливо впливають на стан здоров'я людини:
  - а) жовтий;
  - б) червоний;
  - в) блакитний;
  - г) коричневий.
3. Іпотерапія – це лікування:
  - а) кішками;
  - б) дельфінами;
  - в) кіньми.
4. Фітотерапія – це давній спосіб лікування:
  - а) лікарськими рослинами;
  - б) лікарськими травами;
  - в) морськими водоростями.
5. Поняття "терапії піском" було запропоновано:
  - а) К. Юнгом;
  - б) А. Фрейдом;
  - в) Л. Виготським.
6. Зміцненню загального тону організму, нервової системи, покращенню психоемоційного стану, імунітету сприяють такі засоби природотерапії:
  - а) кліматотерапія;
  - б) активаційна терапія;
  - в) трудотерапія.
7. Еколого-педагогічна майстерність педагога – це:
  - а) мистецтво, майстерність, уміння організувати якісний навчальний процес;
  - б) уміння використовувати оздоровчі методики;
  - в) уміння використовувати навчально-оздоровчі технології.
8. Природотерапія – це:

- а) лікування травами;
- б) вплив на організм людини засобами природи;
- в) відновлення здоров'я через спілкування з природою.

Ключ до тесту

1	2	3	4	5	6	7	8
ав	ав	в	а	а	а	8	в

### Інструкція із заповнення тесту

Байдуже ставлення окремих педагогів до регулювання динаміки фізичної, психічної та емоційної працездатності дітей, нехтування санітарно-гігієнічним і природним оточенням не тільки знижує ефективність традиційних методик, а й, що найгірше, призводить до погіршення стану здоров'я дошкільників. Щоб уникнути цієї проблеми доцільно подивитись на освітній процес крізь призму оздоровлення дитини шляхом впливу на неї оточуючого її природного середовища. Таким чином, важливим сьогодні є донести знання про можливості природотерапії до свідомості вихователів, дітей. Метою тесту є з'ясування рівня еколого-професійних знань педагогів, які спроможні будуть вирішити означену проблему.

## АНКЕТА 2.

### ШАНОВНИЙ КОЛЕГО!

Наразі існує нагальна потреба щодо насичення змісту освіти турботою про здоров'я дітей. Такий підхід передбачає впровадження системи педагогічних, медичних, соціальних заходів, спрямованих на відновлення, корекцію або компенсацію порушених психофізичних функцій і станів. У цьому сенсі неабияке значення посідає готовність педагога до використання нетрадиційних педагогічних технологій, серед яких важливе місце, на нашу думку, посідають природо-терапевтичні методи, використовувати які здатний лише педагог з високим рівнем екологічної культури.

Просимо Вас взяти участь у нашому дослідженні.

1. Який, на Вашу думку, стан екологічної освіти і виховання у нашому дошкільному закладі?
  - задовільний;
  - не задовільний;
  - не замислювалась над цим питанням.
2. Проставте цифри від 1 до 4 (1 – найвищий рівень значущості), щоб визначити рівень значущості організаційних форм і засобів, які сприяють, на Вашу думку, покращенню екологічної освіти?
  - екологічні ігри, казки, загадки, вікторини;
  - екскурсії, дослідна і практична робота;
  - уроки серед природи, екологічні стежини;
  - свій варіант \_\_\_\_\_.
3. Чи здійснює, на Вашу думку, природа позитивний ефект на психофізичне здоров'я дитини?
  - так;
  - ні;
  - не замислювалась над цим питанням.
4. Яка допомога у здійсненні екологічної освіти буде для Вас більш корисною?
  - методичні рекомендації щодо викладення окремих тем;
  - навчальний посібник з методичними рекомендаціями і розробками, з екологічно спрямованими текстами, вправами, завданнями, задачами, іграми, тестами тощо;

5. Чи потрібне, на Вашу думку, внесення змін до програм з метою поглиблення екологічного компоненту?
- так;
  - ні;
  - не замислювалась над цим питанням.
6. Як Ви оцінюєте стан здоров'я сучасного дошкільника?
- не замислювався(лась) над цим питанням;
  - задовільний;
  - усі наші діти практично хворі;
  - не задовільний.
7. Чи потрібно, на Вашу думку, використовувати в сучасному закладу дошкільної освіти природні засоби, об'єкти з метою поліпшення психофізичного стану дітей?
- так;•
  - не доцільно;•
  - ці методи не дадуть бажаного ефекту;•
  - не замислювалась над цим питанням.
8. Чи готові Ви до використання у практичній роботі нові екологічно спрямовані педагогічні технології ?
- так;
  - так, але за умови наявності методичних рекомендацій;
  - ні, оскільки не маю відповідного досвіду;
  - ні, оскільки це не має сенсу;
  - не замислювалась над цим питанням.

### АНКЕТА 3.

Наразі існує нагальна потреба щодо насичення змісту освіти турботою про здоров'я дітей. Такий підхід передбачає впровадження системи педагогічних, медичних, соціальних заходів, спрямованих на відновлення, корекцію або компенсацію порушених психофізичних функцій і станів. У цьому сенсі неабияке значення посідає готовність вихователя до використання нетрадиційних педагогічних технологій, серед яких важливе місце, на нашу думку, посідають природо терапевтичні методи, використовувати які здатний лише педагог з високим рівнем екологічної культури.



Просимо Вас взяти участь у нашому дослідженні.

1. Чи потрібні Вам екологічні знання?

- так;
- ні;
- не замислювалась над цим питанням.

2. Як Ви вважаєте, чи притаманні сучасній людині почуття відповідального ставлення до природи?

- так;
- ні;
- не замислювалась над цим питанням.

3. Як Ви оцінюєте свій рівень екологічних знань?

- низький;
- задовільний;
- достатній;
- високий.

4. Що сприяє усвідомленню Вами екологічних проблем?

стан навколишнього середовища нашого міста;

- засоби масової інформації;
- особисті спостереження;
- свій варіант

\_\_\_\_\_.

5. Чи вважаєте Ви за потрібне поглиблювати свої екологічні знання?

- так;
- ні;
- не замислювалась над цим питанням.

6. Як Ви розумієте поняття "природотерапія"? \_\_\_\_\_

7. Чи використовуєте Ви інноваційні педагогічні технології у процесі педагогічної практики з метою екологопросвітницької діяльності?

- так;
- Які саме? \_\_\_\_\_;
- ні;

8. Які природотерапевтичні методи Ви використовуєте у своїй роботі?  
(наприклад, рослинотерапія, аромотерапія тощо)

9. Якою навчально-методичною літературою Ви користуєтесь у процесі підготовки до занять?

- ніколи не стикалася з такою літературою;
- такої літератури дуже мало;

- не користуюся;
- використовую матеріали з періодичних та методичних публікацій;

\_\_\_\_\_•  
10. Яка методична допомога у найбільшому ступені може стати Вам у нагоді для використання природотерапевтичних методів в роботі з дітьми?

- методичні рекомендації екологічного спрямування;
- збірка екологічно спрямованих загадок, казок, прислів'їв тощо;
- навчально-методичний посібник екологічного спрямування .

11. Як, на Вашу думку, чи може вихователь вплинути на здоров'я дитини засобами природотерапії ?

- так;
- не впевнена;
- так, але за умови системного використання;•
- не може.

12. Чи готові Ви брати участь у практичних заходах щодо покращення довкілля?

- так;
- так, якщо вони будуть мені цікавими;
- ні.

Дякуємо за співпрацю!

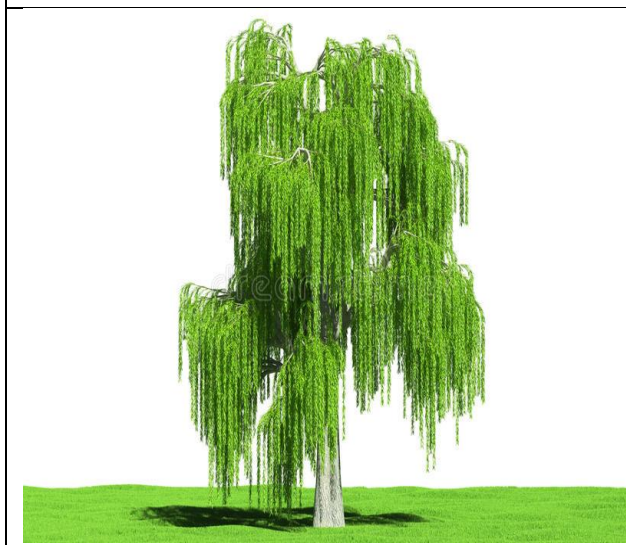
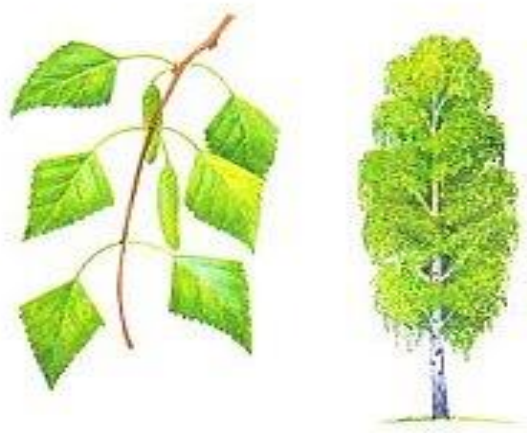
## Лікування деревами

*Корисно знати:*



Акація дарує легкість і свіжість. Дуже «позитивне» дерево, корисне абсолютно всім, особливо жінкам. Це дерево родючості, пробудження материнства, воно забирає у подружньої пари всі хвороби і всю негативну енергію (стреси, нервові перенапруження, депресія, різні страхи, заздрість, прокляття тощо), яка перешкоджає зачаттю (тож приходити до дерева потрібно обом), позбавляє чоловіків імпотенції. До акації найліпше звертатися у світлу пору доби.

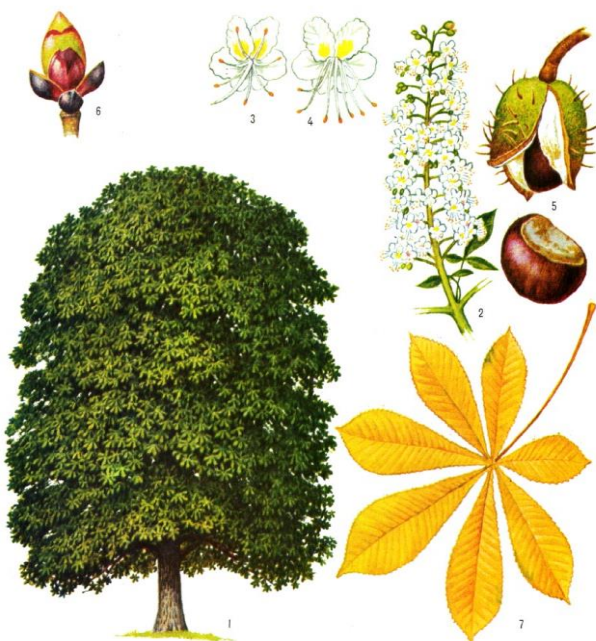
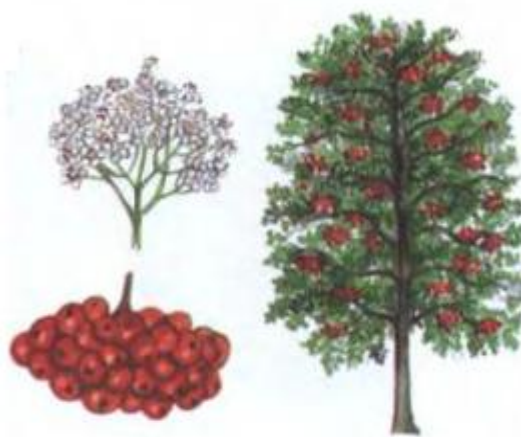
Береза – дерево «з характером»: позитивно впливає лише на того, хто вірить в її цілющі властивості. Це унікальний цілитель, годиться і для жінок, і для чоловіків, а особливо для дітей. Вона позбавляє від тривоги, нічних жахів, добре допомагає при «жіночих» хворобах, прискорює процес одужання, поліпшує перебіг хвороби (зменшує біль, страждання). Лікуватися найліпше на світанку.



Верба вирівнює енергетику, тому людина похилого віку чи дитина (до них верба найприхильніша) стає спокійнішою, стриманішою, позбувається надмірної імпульсивності, нервозності. Вплив цілющий увечері перед заходом сонця.



Горобина володіє потужною енергетикою, помічною як для чоловіків, так і жінок в разі будь-яких розладів здоров'я. Особливо допомагає жінкам з різними сексуальними розладами. Горобина на всіх діє позитивно. Вважається, що вона приносить дому щастя. Оздоровлює будь-коли, особливо під час цвітіння і дозрівання плодів.



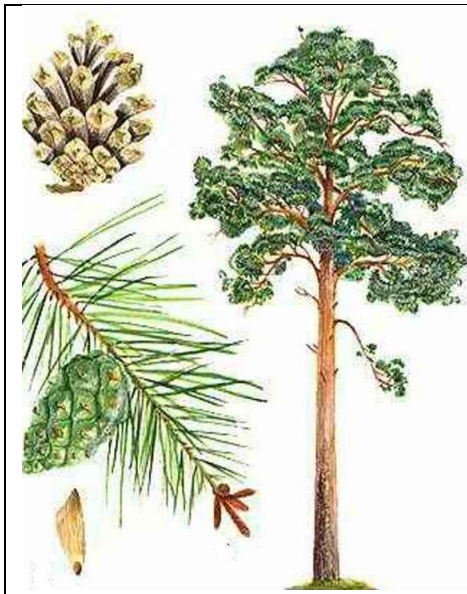
Каштан лікує ревматичні захворювання, позбавляє від безсоння. М'яко розслаблює, знімає внутрішні напруження, заспокоює, позбавляє від постійного відчуття дискомфорту. Це також дерево – вампір. Найліпша дія — рано вранці.

Дуб – найпотужніший цілитель, до того ж впливає на різні хвороби, особливо корисний тим, хто страждає від безпричинної втоми та апатії, зумовлених браком життєвих сил, активізує кровообіг, надає бадьорості, прискорює видужування ослабленим від тривалої хвороби людям. Дуб подовжує життя, зміцнює сили, тому корисний для людей літнього віку. А от для малих дітей енергія дуба надто потужна. Заряджатися енергією дуба найдоцільніше перед заходом сонця.



Дуб черешчатий: 1 – об'єднаний вид; 2 – цвітуча гілка (у – листочки цвітки); 3 – великий листок; 4 – каштанчик черешчатий; 5 – профільний жолудь; 6 – лист (зелена сторона).





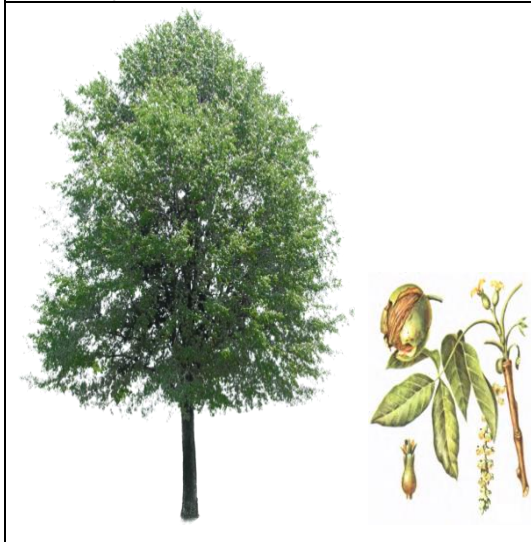
Сосна – чоловіче дерево, могутній генератор енергії. Лікувальна сила її схожа з силою дуба, проте вона не дає зразу багато енергії, тому лікуватися потрібно тривалий час. Лікує нервові розлади, депресії, позитивно впливає на дихальну систему. Особливо допомагає відновити енергію здоровим чоловікам після значних фізичних навантажень. Проте, у кого хворе серце чи болить голова, краще утриматися від прогулянок в сосновому лісі. Лікування доцільне після полудня



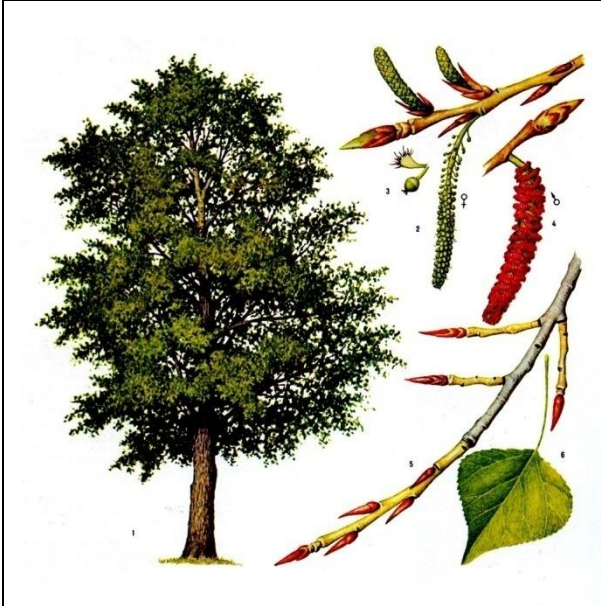
Липа - особливо цілюща і благотворно діє на дітей. Підзаряджатися енергією варто в другій половині дня в теплу і суху погоду.



Клен заспокоює нервову систему, утихомирює гнів, придає впевненість в собі. Корисно гуляти по кленові алеї – ці дерева створюють сильне біополе.



Горіх надає сили та впевненості в собі.



Бук поліпшує кровообіг, знімає стрес, допомагає зосередитися.



Тополя – дерево - вампір. Вона поглинає негативну енергію із оточуючого середовища. Люди, під чийми вікнами ростуть тополі, часто страждають на головний біль.

Калина помічна для жінок, впливає на будь-які недуги, слабше діє на чоловіків. Вплив її м'який, ніколи не переобтяжує. Звертатися до дерева ліпше до обіду, особливо у серпні та вересні.



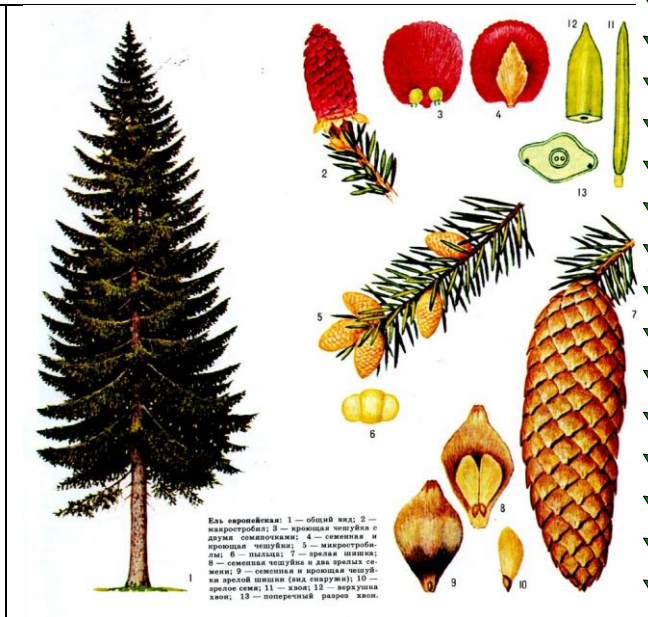
Черемха добре наводить лад у психіці, позбавляє від негативних думок, на хвороби тіла не впливає. Годиться для молодих юнаків і дівчат. Справляє вплив у будь-який час.

Яблуня з давніх-давен вважалася деревом, яке виліковує від безпліддя. Дерево жіночої сили, зцілює сексуальні розлади, омолоджує шкіру обличчя і тіла. Найдоцільніше лікуватися під час сходу сонця.





Осика, наділена дуже сильною енергією, відганяє нечисту силу і оберігає від хвороб, допомагає від пухлин, зменшує запалення, знімає головний біль, зокрема і на похмілля. Дуже потужний енергетичний «вампір», тож не слід «зловживати» контактами з нею. Дерево не для дітей та людей старшого віку. Добре впливає протягом другої половини дня.



Ялинка знімає роздратованість та втому, «витягує» біль, підзаряджає енергією, але особливого оздоровчого впливу не справляє. Якщо обсадити по периметру ялинками свій будинок, це захистить вас від дурного ока і заздрощів. Звертатися по допомогу до неї можна впродовж дня до заходу сонця.

## Анімалотерапія

Лікування тваринами було відоме з давніх-давен. Ще прадавні цілителі рекомендували людям, які страждають на неврози, їзду верхи. В Стародавній Індії хворим «призначали» лікування прослуховуванням пташиного співу.

В ХХ ст. вчені стали відроджувати забуті рецепти наших предків. Біоенергетики виявили, що у наших домашніх улюбленців – собак та кішок – біополя схожі до людських. Піонером **анімалотерапії** – лікування тваринами - являється Борис Левінсон, американський дитячий психотерапевт, котрий почав використовувати свою собаку в терапевтичних сесіях в 1962 році.

Той, хто має вдома тварин, мабуть, не раз помічав здатність їх лікувати людину. Ця властивість котів, собак, коней, птахів відома ще з часів Гіппократа, і все активніше підтверджується дослідженнями сучасної медицини.



**Кіт** - безсумнівний лідер не лише як улюбленець людини, а й як найперший її помічник у хворобах. Власники котів не раз мали нагоду в цьому переконатися. Причому свої лікувальні сеанси кішка починає за два дні до початку хвороби: попереджує про них і полегшує перебіг. Полегшення настає внаслідок біологічної взаємодії кішки з людиною. Адже з давніх-давен відома здатність котів забирати негативну енергію. Тож вони й вирівнюють біополе



людини під час хвороби. Полегшення на енергетичному рівні одразу відбивається і на фізичному рівні.

Згідно з медичними дослідженнями англійців, власники котів значно рідше звертаються до лікарів, аніж ті, хто не спілкується регулярно з тваринами. Часто кіт у домі відвертає й ризик виникнення повторного інфаркту міокарда. Адже всього протягом кількох хвилин погладження цієї тварини нормалізують артеріальний тиск і частоту пульсу. Фахівці прирівнюють цей ефект із кількатижневими заняттями з релаксації та медитації. Тож, якщо кіт лізе вам під ноги у хвилини сильного роздратування і збудження, не кричіть на нього спересердя, а краще погладьте. Адже таким чином він намагається забрати від вас негативну енергію і відвести від біди: інфаркту, інсульту, нападу стенокардії та інших хвороб, спричинених стресом. Доведено позитивний вплив котів і на важкохворих. Зокрема, вони відновлюють потьмарену свідомість та рухливість кінцівок людей, що перенесли тяжкі травми чи інсульти, допомагають у разі серцевих та психічних захворювань, ушкоджень мозку.



Всі коти і кішки, наділені цілительськими властивостями, вони мають свою спеціалізацію. Наприклад, кішки краще лікують хвороби нервової системи і внутрішніх органів, а коти - опорно-рухового апарату: остеохондроз, радикуліт, артроз.

Окремо потрібно сказати і про муркотіння котів. Установлено, що воно має частоту звуку близько 24 Гц і є чудовим резонансним нормалізатором

вібрацій людських клітин. Тож, якщо кіт чи кішка, вмовившись на вашій болючій ділянці тіла, починають муркотіти, а при цьому ще й перебирають лапами, немовби масажуючи вас, будьте впевнені: швидко ви відчуете полегшення.



Лікувальні властивості **собак** - сьогодні незаперечний факт, який активно використовують медики багатьох країн. Наприклад, нині активно в стадії апробації благотворний вплив собак на дітей із такими важкими вродженими вадами, як дитячий церебральний параліч, хвороба Дауна, аутизм тощо. У хворих зменшується кількість епілептичних нападів, поліпшується здатність до концентрації уваги.

В Америці, де собак у ролі цілителів використовують уже досить давно, лікарі і психологи накопичили цікавий досвід щодо реабілітації хворих різних категорій. Зважаючи на чудові результати роботи і високий попит на «собак-лікарів», їх підготовку поставлено навіть на комерційну основу. У спеціальних школах готують собак, які «лікують» дітей-інвалідів, психічнохворих, людей похилого віку.



У багатьох країнах собак використовують у ролі медичного персоналу у звичайних клініках, хоспісах та шпиталях. Лікарі стверджують, що завдяки присутності їх у пацієнтів прискорюється процес одужання та реабілітації в післяопераційний період. Собаки полегшують тяжкий стан хворих і в хоспісах, покращуючи їхні останні дні.

Собаки допомагають не лише хворим поліпшити здоров'я, а й здоровим зберегти його. Чотириногий друг у сім'ї, без сумніву покращить та подовжить тривалість життя всіх її членів. Доведено, що собаки знімають страхи, депресивні стани, напруження, значно поліпшують психологічну обстановку в домі. Замкнені й емоційно нестабільні діти стають відкритими і урівноваженими, починають активно реагувати на навколишній світ, а підлітки легше переживають «тяжкий» період.

Завдяки собакам люди більше рухаються, отже, вони позбуваються чи не найбільшого ворога людства - гіподинамії, внаслідок якої порушуються кровообіг і обмін речовин, виникають серцево-судинні хвороби, остеохондроз, порушується моторика кишечника. Всі перелічені недуги відступають унаслідок регулярних прогулянок із собакою. Тож не дивно, що деяким пацієнтам (і дорослим, і дітям) лікар замість ліків призначає «придбати собаку».

Не можна не сказати про ще один феномен собак - їхні слину та сльози. Вони містять унікальний антисептик - лізоцим, який знищує інфекції та інші хвороботворні бактерії. Власники собак знають, що їхні улюбленці кидаються зализувати всі рани господарів і ті швидко загоюються.



Дружба з дельфінами, передусім тактильний контакт з ними (тактильна



психотерапія), йде на користь насамперед дітям, у яких виникають проблеми під час спілкування з іншими людьми, особливо з власними батьками. Безпосереднє спілкування з дельфіном — ніжною, доброзичливою істотою — може заповнити душевну нішу дитини.

**Дельфінотерапія** допоможе зняти хронічну втому, зменшити агресивність, вийти із стану затяжної депресії та позбутися фобій. Такий вид терапії позитивно впливає на тих, хто страждає на психосоматичні хвороби чи неврози, поліпшує стан малюків із синдромом Дауна і дитячим церебральним паралічем.

Проте лікує не тільки плавання з дельфінами, а й просто спілкування з ними та іншими морськими тваринами. Так, американські вчені розробили програму за участю дітей з різними вадами у врятуванні і реабілітації морських тварин: черепах, дельфінів, каланів тощо. Діти не просто граються з тваринами, але й доглядають їх (годуєть, виходжують тощо). Така діяльність позитивно впливає на розвиток мови, допомагає дитині краще адаптуватись у суспільстві, підвищує її самооцінку.

Цікаво, що й здорові люди після спілкування з дельфінами відчують на собі їх благотворний вплив — часто після таких зустрічей у них виявляються творчі нахили, наприклад, з'являється інтерес до малювання. Існує також давнє повір'я, що той з людей, хто доторкнеться до дельфіна, — буде дуже щасливим.





Їзда на конях корисна як для здорових, так і для людей з певними психічними та фізичними вадами. Лікувальна дія **іпотерапії** має два аспекти: фізіологічний та психологічний. Їзда верхи — це чудова фізична вправа, за якої тренуються і розвиваються різні групи м'язів. Поліпшується координація рухів, рухливість суглобів, виправляється постава. Психологічний ефект від цієї терапії такий: людина стає впевненішою у собі, адже їй підкоряється така сильна тварина. І, звичайно ж, безперервна тісна взаємодія з конем, підносить настрій і, як твердять екстрасенси, — енергетику. Хвора людина, яка їде верхи, забуває про свої фізичні вади.

Лікувальна їзда верхи насамперед призначається тим, хто страждає на викривлення хребта та порушення постави, інвалідам з травмами кінцівок, при а. Як загальнозміцнювальний засіб корисний при вегето-судинній дистонії і для реабілітації хворих, що перенесли важкі легеневі та серцеві захворювання. А у Великобританії (країні з історичними традиціями їзди верхи) іпотерапія застосовується навіть у психіатрії (для лікування невротичних розладів, слабоумства, шизофренії, алкоголізму та наркоманії). Результати такого лікування часто бувають просто дивовижними. Хворі, особливо діти, швидко стають хорошими вершниками, спостерігається регрес захворювання.



Спостереження за акваріумними **рибками** – прекрасний спосіб для емоційної розрядки. Люди, в чиїх кімнатах є акваріуми, практично не страждають на безсоння, астму, застуду.



Спілкування з **гризунами** – хом'яками, морськими свинками, декоративними кроликами, допомагає невпевненим в собі людям перемогти комплекси, зняти емоційну напругу і агресію.



За **птахами** корисно спостерігати та слухати їх спів. Це позитивно впливає на нервову систему, вирівнює дихання, і серцевий ритм, зменшує біль в серці.

**ПЕРСПЕКТИВНЕ ПЛАНУВАННЯ «УРОКІВ ЛІКАРЯ АЙБОЛИТЯ»  
(Авторський матеріал)**

№п/п	Тематика занять	Термін виконання
1	<p align="center"><b><i>Про тебе самого</i></b></p> <p>1.Ознайомлення з органами людського тіла: загальне поняття про всі органи та про кожний зокрема. 2.Читання оповідання К.Ушинського "Органи людського тіла". 3.Дидактична гра «Я так збудований» 4.Дослід 1.Переконання у важливості кожного органу. а) Заплющити очі. Що можна побачити заплющеними очима? Затулити вуха. Що ви чуєте?</p>	Вересень
2	<p align="center"><b><i>Значення режиму дня для здоров'я</i></b></p> <p>1.Ранкова гімнастика як запорука бадьорості й здоров'я. 2.Прогулянка. Чому ми ходимо на прогулянку? 3.Рух - це здоров'я. 4.Наші найкращі друзі: сонце, повітря і вода. 5.Наймиліший сон людині.</p>	Жовтень
3.	<p align="center"><b><i>Виховання культурно-гігієнічних навичок</i></b></p> <p>1.Щоб не йти до Айболита, треба руки добре мити. 2.В гостях у Чистюлі. 3.Мій товариш - гребінець.</p>	Листопад
4	<p align="center"><b><i>Щоб кусався зубок.</i></b></p> <p>1.Зуби у звірят, зуби у малят 2.Робота з опорними таблицями ППД ДНЗ №21 «Щоб зубки не боліли» і «Рецепт здоров'я зубів»</p>	Грудень
5	<p align="center"><b><i>Наша шкіра</i></b></p> <p>1.На прогулянці протягнути руки вперед. Що відчувають ваші руки (тепло, холод, сніг, дощ, вітер та ін.)? 2.Пригадайте, що відчували, коли ненароком під час бігу розбили коліно? Що сталося зі шкірою на коліні?</p>	
6	<p align="center"><b><i>Про нашого носика</i></b></p> <p>1.Навіщо людині ніс. 2. Дружба носика з хусточкою. 3. Робота з опорними таблицями ППД ДНЗ №21 «Рецепт від нежиті» 4. Дихальна гімнастика. 5. Сеанс аромотерапії. 6.Дослідно-пошукова робота Дослід 1. Чим ми дихаємо? а) Робота легень: стискання і розтискання губки. Проводиться аналогія з легенями: коли вдихаємо повітря,</p>	Січень



	<p>легені розширюються, коли видихаємо - згортаються.</p> <p>б) Ми дихаємо повітрям (закривають пальцями ніс і переконуються у важливості повітря для людського організму).</p> <p>в) Повітря є скрізь: в організмі (діти видихають повітря на дзеркальце; носом видихають повітря на паперових метеликів, підвішених на штативі), у грудці землі, цеглі (їх кидають у воду і на поверхні з'являються бульбашки), надувають кульки, через соломинки дмухають у склянку з водою</p>	
6	<p><b>Харчування</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хліб - усьому голова.</li> <li>2. Цілющі диво-овочі.</li> <li>3. Пийте, діти, молоко, будете здорові.</li> <li>4. Дидактична гра "Зваримо борщику".</li> </ol>	Лютий
7	<p><b>Етноздоров'я</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рідна сім'я, оселя.</li> <li>2. Українська народна іграшка.</li> <li>3. Український одяг.</li> </ol>	Березень
8.	<p><b>Вітаміни – джерело здоров'я.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овочі і фрукти – комора здоров'я.</li> <li>2. Вивчення вірша за методикою Лисенкової «Країна Вітамінія»</li> <li>3. Дидактична гра «Де живе вітамінка?»</li> </ol>	Квітень
9.	<p><b>Як берегти наше здоров'я?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Що таке здоров'я?</li> <li>2. Робота з опорною табличкою «Правила здоров'я»</li> <li>3. Дидактична гра «Народний лікар»</li> </ol>	Травень
10.	<p><b>Ігрова діяльність</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дидактичні ігри: "Одягнемо ляльку на прогулянку", "Перукарня", "Що Барвінок забув узяти для купання?", "Впізнай на смак", "Впізнай за описом", "Почастуємо ведмедика", "Вершки і корінці", "Зелена аптека", "Збери букет цілющих трав", "Зайчик сірий умивається", "Веселі і сумні очі", "Водичко, водичко, помий мені личко".</li> <li>2. Рухливі ігри: "Подоланочка", "Де були, що робили?", "Ходить гарбуз по городу", "Хто швидше збере урожай".</li> <li>3. Сюжетно-рольові ігри: "Сім'я", "Лікарня".</li> </ol> <p><b>Робота в повсякденному житті</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Читання творів та розгляд ілюстрацій з валеологічним змістом.</li> <li>2. Використання фольклорних творів для формування валеологічного світогляду.</li> <li>3. Організація дослідно-пошукової роботи з дітьми, що стосується органів людського тіла, їхнього збереження та</li> </ol>	<p>Повсякденне життя</p> <p>Літній оздоровчий період</p> <p>Щоденно</p>



<p>чинників, що впливають на здоров'я.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. Ознайомлення з лікарськими рослинами (ромашка, липа, деревій, подорожник, кропива та ін.).</li><li>5. Ознайомлення з профілактичними заходами збереження і зміцнення здоров'я. Навчання дітей елементарних вправ для очей, точкового масажу та ін.</li><li>6. Ранкова гімнастика. Бесіда на тему "Ранкова гімнастика - запорука здоров'я".</li><li>7. Дотримання правил особистої гігієни.</li><li>8. Загартовувальні процедури. Бесіда про їхню користь для організму.</li></ol> <p><b>Свята і розваги</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Бережи здоров'я змалку.</li><li>2. Подорож у Країну Чистоти.</li><li>3. Вітаміни, вітаміни для дорослих і дитини.</li><li>4. Вечір гумору "В гостях у Івасика-Усміхасика".</li><li>5. Свято Мийдодира.</li></ol>	<p>Робота у повсякденном у житті</p>
---	--------------------------------------

## «ЗБЕРЕЖЕМО НАШУ ПЛАНЕТУ»

(Заняття з використанням методики Н.Харченко, методів ТРВЗ, ППД ДНЗ №21 м.Вінниці  
«Використання словесних ігор, опорних схем та розвивально-коректурних таблиць в  
розвитку мовленнєвої творчості дошкільників»)

Автор Клузька Н.С.

### Мета:

- розширити знання дітей про екологічні явища (правила поведінки в лісі), вчити встановлювати природний ланцюжок;
- уточнити уявлення про взаємозв'язок із об'єктами природи;
- закріпити знання правил поведінки в природі;
- розвивати логічне мислення, увагу, швидкість дій;
- виховувати бажання берегти природні багатства Землі;
- активізувати словесну творчість при допомозі опорних схем та використовуючи прийоми навчання римування;
- збудити в дітей емоційний відгук на різноманітні явища природи.

**Обладнання та матеріали:** глобус, грамзапис П.І.Чайковського «Пори року», грамзапис слів «Сонечка», зображення сонечка, хмаринки, «дерева» з набором карток (сонечко, хмаринка, пташечка, білочка, зайчик, лисичка, бджоли, комашки, сокира, поламана гілочка, полум'я, жучок), екологічні знаки, екологічна гра «Екологічний ланцюжок», схематичні карти «Вгадай прикмету», «Назви прислів'я», «Складемо віршика», чарівні ворота, малюнок лабіринту гімнастики для очей.

### Хід заняття

Діти з піснею «Бережімо природу» заходять до зали.

**Вихователь:** Діти, подивіться, сьогодні до нас прийшло багато гостей, давайте привітаємося з ними!

**Діти:** Доброго дня!

**Вихователь:** А тепер подивіться, що це у мене в руках?

**Діти:** Це глобус — модель планети Землі.

**Вихователь:** Вірно, це модель планети, на якій ми з вами живемо. Земля

— це наш дім і ми повинні піклуватися про нього. Інакше Земля занедужає, і люди не зможуть на ній жити. Щоб захистити планету Земля від різних негараздів, нам треба зробити для неї вінок з прекрасних квітів. Але такі квіти знайти нелегко, бо це квіти добра, а щоб знайти їх, треба виконати багато завдань, зробити добрі справи. А зараз ми з вами підемо в країну Природи, подивимось, може, хтось потребує допомоги, та постараємось краще пізнати природу, щоб знати, як її берегти.

Але для того, щоб туди потрапити, треба пройти через ці чарівні ворота. Та пройти через них може лише той, хто розгадає екологічний знак і отримає перепустку в природу. *(Кожна дитина бере екологічний знак, каже, що він означає і проходить через чарівні ворота )* - Чарівні ворота дарують нам квіточку добра.

Діти, подивіться, як тут гарно, які казкові дерева, які барвисті квіти. Але, перш ніж вирушити у подорож, ми повинні дізнатись, якою буде погода, щоб нас у лісі не захопила зненацька гроза. Я замовила прогноз погоди, але сьогодні вранці я отримала ось це. Може, ви мені допоможете розгадати, яка буде погода?

*Робота по опорній таблиці (фото 1)*

### Діти:

- за ніч випала рясна роса — буде ясно;
- ластівки літають високо — буде сонячна погода;
- туркочуть голуби — погода буде гарна;
- голосно цвіркочуть коники — день буде сонячним;
- звечора голосно кричать жаби — буде ясно;
- павук сидить у центрі павутини — чекай на гарну погоду.



*Фото 1 Опорна таблиця «Народні прикмети»*

**Вихователь:** Ну от, значить, ми можемо вирушати. Діти, підійдіть, будь-ласка,

до цих дерев. Подивіться, поміж листя висить багато якихось картинок: синіх, жовтих, червоних. Ці дерева хочуть, напевно, нам щось сказати. Діти, а як називається це дерево? Вірно, дуб.

На дубочку висять якісь будиночки. О так, я відгадала, це дубок хоче розповісти, для кого він став домівкою. Давайте розглянемо картинки і розкажемо, хто живе на дереві.

**Діти:** Дерево — домівка білочки, тому що її будиночок-дуплю, знаходиться в стовбурі дерева. Це домівка зайчика, бо він ховається під вітами дерев.

А під корінням дерева живе лисичка у норі, тому це теж її дім. А ще дерево — домівка для пташечок, бо вони будують на ньому свої гнізда. Буває, на дереві живуть дикі бджоли, вони будують собі хатинку на дереві. Під корою дерева живе багато комах — це також їх дім.

#### *Прислів'я про дуб*

**Вихователь:** Діти, подивіться, який листок великий (фото 2). Це незвичайний листок. Тут якісь малюнки. Хто може розгадати, що це?

**Діти:** «Де дуби, там гриби», «Малий борозняк великого дуба підточить», «Де багато птиць, там немає гусениць».

**Вихователь:** Що листочок нам підказав?

**Діти:** Прислів'я та приказки.

**Вихователь:** Дуб дарує нам квіточку. А тепер подивіться на це деревце. Як воно називається?

Правильно, осика. Діти, а ви знаєте, осика завжди тремтить, ніби чогось боїться. Як ви

думаєте, чого боїться дерево?

*Фото 2. Опорна таблиця до прислів'я*

**Діти:** На мою думку, дерево боїться, щоб його не зрубали.

А я вважаю, що дерево боїться, щоб не ламали гілочки.

А ще боїться, щоб зайчик не обгриз кору.

Я думаю, що дерево боїться вогню, бо може згоріти.







Я вважаю, що воно боїться жучків-шкідників, щоб вони його не пошкодили, (гусені, гусениці), щоб не об'їдала його листочки.

Якщо довго не буде дощику, то дерево боїться, щоб не засохнути. (Фото 3).

**Вихователь:** Діти, а як ми можемо допомогти деревам?

**Діти:** Обережно поводитись з сірниками, щоб не зробити пожежі.

Ми можемо садити дерева, поливати їх, коли довго немає дощу. Знищувати гусінь і

**Фото 3. Що я знаю про дерево?**

різних шкідників.

Не ламати гілочок дерев, обережно ходити біля дерев та кущів, особливо взимку, коли вони легко ламаються.

**Вихователь:** Тож давайте візьмемо поливальнички і поллємо ці молоденькі деревця. Від осики — квіточка добра. *(Діти поливають)*

**Вихователь:** А як ви вважаєте, дітки, з ким дружить дерево? Якби малюнки ожили, про що б вони розповіли? Зараз я ось цією чарівною паличкою перетворю вас на друзів дерев.

**Діти:** Я, сонечко. Дерево дружить зі мною тому що це я своїми промінчиками зігриваю його і допомагаю листочкам бути красивими і зеленими.

Я — дощик, друг дерева, тому що я його поливаю, додаю йому сили, допомагаю рости.

Я — пташечка, на мою думку, дерево дружить зі мною, тому що я, по-перше, знищую шкідливих комах, які приносять дереву шкоду, по-друге, я співаю йому пісень, по-третє, я будую на дереві свою хатинку і виводжу своїх пташеняток.

А я бджілка, я теж дружу з деревом, коли воно зацвітає, я прилітаю до його цвіту, а ще моя домівка знаходиться на дереві.

Я — дятлик, мене ще називають санітаром лісу, бо я знищую дуже багато шкідливих комах, які ховаються під корою.

**Вихователь:** Від берізки — добра квіточка.

Діти, подивіться, що це за пташка літає над нами? Вірно, це сорока. Вона щось нам на хвості принесла.

*На листку намальований екологічний приклад: жолудь+земля+вода+сонечко=?*

Подивіться, що б це могло означати? Що тут намальоване?

**Діти:** Тут намальовані жолуді, це насінинки дуба.

А коли жолуді кинути в землю і полити водою, а ще посвітить і пригріє сонечко...

**Вихователь:** То що ж тоді станеться, діти?

**Діти:** Тоді виросте маленький дубочок.

**Вихователь:** Вірно, добре. Але що це з сорокою: вона щось помітила і дуже розтривожилась. Давайте підійдемо, подивимось, що там.

Діти, ось пташенятко випало із гнізда. Давайте йому допоможемо врятуватися і посадимо його назад до гніздечка. Але де ж воно, як же ми знайдемо гніздечко? Давайте спробуємо.

*Гімнастика для очей «Врятуй пташеня»*

**Вихователь:** Молодці, дітки, ми зробили добре діло. І пташечка дарує нам квіточку добра.

*Звучить музика П.І. Чайковського «Пори року»*

Діти, ми з вами йдемо далі, але не забувайте, що ми в лісі.

*Психогімнастика*

Перед нами дерева, треба пройти так, щоб не поламати гілочок.

*Діти руками відводять уявні гілочки*

Пролізаємо під кущами. *Нахили корпусу*

Високо піднімаємо ноги, щоб не наступити на комашок, яких так багато є в лісі.

Перестрибуємо через струмок.

І сядемо на травичку. Дітки, уявіть, що ви на квітучій галявині. Закрийте свої оченята.

*Гра-медитація «Я—квітка».*

Я квіточка. Я дуже маленька. Я вільно расту. Я вранці прокидаюся після чудового сну. Розкриваю свої пелюсточки, повертаюся до сонечка. Вмиваюся росою. Мої пелюсточки бавляться з вітерцем. Довкола мене чудові пахощі.

*Діти вдихають, видихають* А тепер подивимось на сонечко. Що це сонячний промінчик нам посилає?

*Вихователь бере сонячну краплинку і показує дітям* В грамзаписі звучить голос сонечка: «Діти, я бачу, як ви любите вашу землю, як ви милуєтесь її красою. А чи вмієте ви складати віршики? Спробуйте, а я послухаю»

**Вихователь** Подивіться, сонечко дає нам підказку (фото 4), спробуємо ж.

Сонечко встало — пташечка заспівала.

Промені освітили — квіточки пелюстки розкрили.

Це-це-це — сонце встало, і  
зраділо деревце.

Променисте сонечко  
глянуло в віконечко.

Чка-чка-чка — зазеленіла  
травичка.

*Грамзапис голосу сонця:*

*«Діти, та ви маленькі  
поети. Виявляється, всі  
люблять і чекають мене на  
землі. За гарний віршик я  
дарую вам квіточку добра*



**Фото 4. Придумайте віршик**

**Вихователь:** Діти, ви напевно вже дуже втомилися, давайте пограємося.

*Дидактична гра «Екологічний ланцюжок».*

**Вихователь:** Подивіться, діти, який мальовничий куточок. А подумайте, що станеться, якщо зникне сонечко?

**Діти:** На землі не буде рослин, тому що не буде світла та тепла.

**Вихователь:** А що станеться, якщо не стане конвалії?

**Діти:** Ліс буде сумним. Метелику не буде, де спочити. Крапельки роси плакатимуть за конвалією. Ліс не буде так гарно пахнути. У конвалії більше не буде діток. Ліс стане тихим і сірим.

**Вихователь:** І остання квіточка, яка нам потрібна, в нас вже є.

*Вихователь разом з дітьми накладає віночок на глобус*

**Вихователь:** Цей віночок буде захищати і оберігати нашу землю від усіляких бід.

**Діти (разом):** Дякуємо тобі, плането Земля!

**1 дитина:** За те, що ти є!

**2 дитина:** За те, що ми живемо і радіємо всьому прекрасному.

**3 дитина:** За те, що ти така гарна.

**Діти (разом):** Збережемо свою планету!

**Вихователь:** Природа рідна — наша втіха. Тож хай не знає вона лиха!

*Діти несуть глобус у вінку в свою групу під музику*

### «ПОМІЧНИКИ ЛІКАРЯ АЙБОЛИТЯ»

(Авторське заняття з валеологічного виховання з використанням розвивально-коректурних таблиць та опорних схем для молодших дошкільників)

Автор Клуцька Н.С.

**МЕТА:** уточнити поняття про причини простудних захворювань та їх профілактику; вчити виготовляти ліки з овочів, ягід, трав та вміло застосовувати їх при хворобах. Продовжувати формувати у дітей валеологічний світогляд, дати дітям корисні поради щодо збереження здоров'я. Сприяти розвитку пізнавальних процесів, мовлення, уваги, мислення, пам'яті шляхом причинно-наслідкових запитань та використання методики С.М. Лисенкової та досвіду нашого ДНЗ. Розвивати дрібну моторику рук під час приготування ліків. Формувати трудові навички. Виховувати доброзичливість, милосердя, бажання опікуватися тими, хто захворів, інтерес до народної медицини.

#### Обладнання та матеріал:

- дидактичний: м'які іграшки (три ведмеді, бджола);
- наочний: малюнки до віршів В.Кушніренка «Вітаміни»,



опорна схема «Лікуємо нежить»(ППД ДНЗ №21);

- для практичної діяльності (часник, калина, шипшина, лимон, столовий буряк, м'ята, малинове варення);
- для роботи з лабораторії здоров'я ( голки з нитками, ситечка, чашки для приготування чаю);
- для проведення оздоровчої роботи «Доріжка здоров'я».

### ХІД ЗАНЯТТЯ

**Вихователь:**

Добрий день Вам, добрі люди,  
Нехай Вам здоров'я буде,  
Не на день і не на рік,  
А на довгий-довгий вік.

**Діти (разом):** Доброго вам здоров'я!

**Вихователь:** Малята, а хто є помічником нашого здоров'я?

**Діти:** Сонечко дарує нам здоров'я (фото 1).

Водичка допомагає нам бути здоровими.

Чисте повітря дає нам здоров'я.

**Вихователь:** Подивіться, до нас в гості іде якась дівчинка.

Ви, напевно, вже впізнали її.

Хто це?

**Діти:** Це Машенька з казки про трьох ведмедів.

**Машенька:** Відправив мене лікар Айболить, він в Бармалея в полоні сидить. Чекають на допомогу хворі звірята. Мої друзі ведмедики застудилися і захворіли.

**Вихователь:** А де ж нам шукати хворих звіряток?

**Машенька:** На галявині Казок вони чекають діточок,



*Фото 1. Сонечко дарує нам здоров'я.*

Треба лист вам прочитати і до звірів поспішати.



*Фото 2 . Ходьба по Доріжці здоров'я.*

**Вихователь (читає):** Щоб потрапити на галявину Казок, потрібно шукати доріжку здоров'я, що приведе вас туди. Давайте пошукаємо! А ось і вона! Ну, приготувалися, йдемо! (Ходьба по Доріжці здоров'я. Складові доріжки здоров'я: ребриста дошка, килимки з нашитими гудзиками,

пробками і т. д., фото 2).

Діти, подивіться, куди ми прийшли. Як тут гарно, скільки тут казкових героїв, звірят (фото 3). А ось і галявина. Подивіться дітки, хто це?(Ведмедики)

А як їх звати? (Михайло Іванович, Настася Петрівна і маленький Мішутка)

**Вихователь:** Діти, як ви думаєте, чому ведмежатка захворіли?

**Діти:** Вони замерзли, бо було холодно і простудилися, вони потрапили під

під дощ, бо був дуже холодний вітер,

ведмедики наїлися чіпсів, вони пили

кока-колу і у них, напевно, болять животики, вони довго дивилися телевизор, або не хотіли вранці робити зарядку)

**Вихователь:** Отже, вони застудилися. Як же лікувати їх?



*Фото 3. Скільки тут казкових героїв!*

**Вихователь:** Подивіться, як багато сніжинок. Які вони гарні. Давайте зберемо сніжинки. Але, що це, на них є якісь картинки. Це, напевно, Айболить залишив нам підказку. Таня, що зображено на твоїй сніжинці?

**Таня:** Калина. З калини можна приготувати чай для лікування застуди.

**Відповіді дітей:** Дуже добре їсти мед. При застуді допомагає калина. Малинове варення не лише смачне, а й корисне при застуді. А ще дуже корисний



**Фото 4.** Айболить залишив нам підказку



**Фото 5.** Опорна таблиця «Рецепт від нежиті»

лимон та ківі. Шипшина має багато вітамінів. А цибуля й часник вбивають грип. З алое роблять ліки від застуди.

**Вихователь:** А як же ми вилікуємо маленького Михайлика? У нього напевно, нежить. (Робота з опорною карткою «Рецепт від нежиті», фото 5).

**Відповіді дітей:** Треба йому закапати носика соком алое. Сік червоного буряка теж допомагає при нежиті. Сік цибульки потрібно розвести водою, а можна просто її нюхати.

**Вихователь:** Діти, але ж у нас немає всього цього. Але, що це?

Тут ще якийсь короб. Давайте заглянемо в нього.

**В-ль:** (виймає часник) Хто знає, що це і навіщо нам його прислали?

**Дитина:** Це часник. З нього можна зробити намисто для хворих звіряток і вони його будуть нюхати і вилікуються.

**В-ль:** Діти, тут ще написані цифри. Дмитрику, назви їх. Дитина називає.

Щоб вони могли означати? (Відповіді дітей)

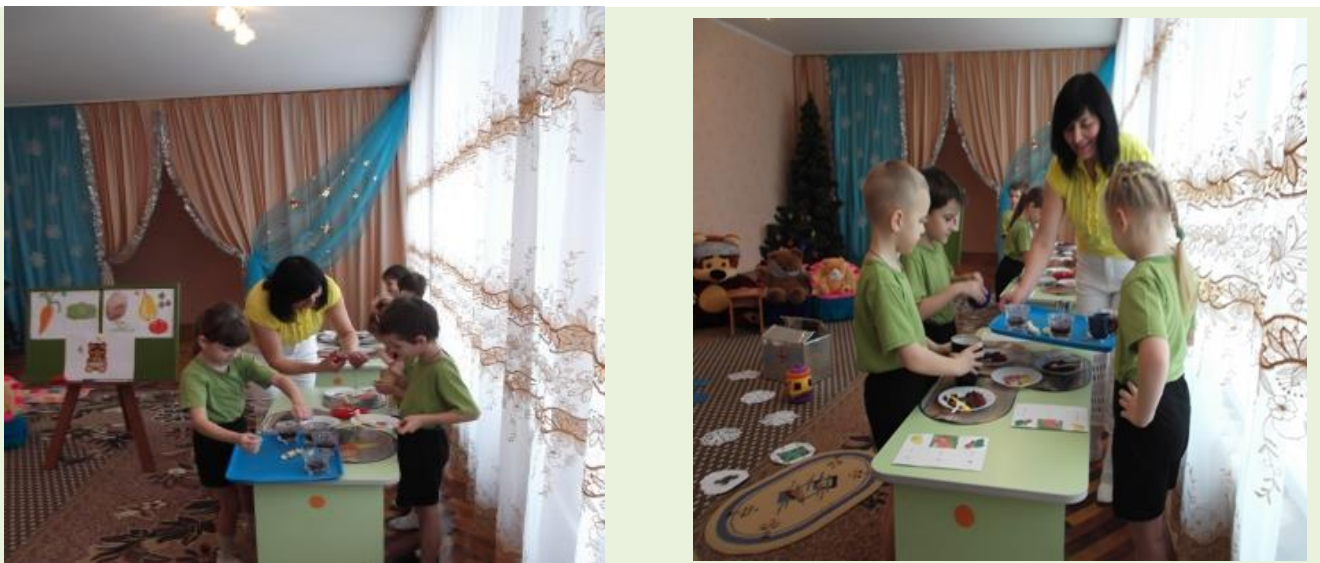


**В-ль:** А я думаю, що лікар Айболить хотів нам повідомити скільки зубчиків часнику нам треба нанизати на намисто Михайлу Івановичу, Настасії Петрівні та Михайлику.

**В-ль.** Як ти думаєш, Оля, скільки зубчиків ми нанижемо Михайлу Івановичу? (5), а Настасії Петрівні (4), а маленькому Михайликові? (3 зубчики часнику)

**В-ль:** (Виймає калину, шипшину, лимон цілий) А як цим ми будемо лікувати звіряток?

**Діти:** З цього можна зробити для них чай.



*Фото 6. В Лабораторії Здоров'я.*

**В-ль:** Діти, тут теж написаний рецепт, як його готувати.

**В-ль:** А ну заглянемо, може тут ще щось є. (Виймає столовий буряк і листок алое). Діти, що ми будемо робити з цим? (Відповіді дітей)

**В-ль:** (Виймає баночку варення) Тут якесь варення, тільки я не знаю яке. Ану спробуй, Настя. Настя пробує і каже, що це малинове варення.

**В-ль.** Діти, ми його теж покладемо в чай, бо малинове варення вижене хворобу з наших звіряток (фото 6).

**В-ль:** На дні щось лежить, якась засушена рослинка. А давайте понюхаємо її. Діти нюхають. Вірно, це м'ята. Нею теж лікують застуду.





**Фото 7. Точковий масаж «Бджілка»**

**В-ль:** А тепер по доріжці здоров'я пішли в лабораторію. (В-ль несе короб. Діти йдуть по доріжці. Руки за головою. Спинки рівні. Робота в лабораторії під музичний супровід.)

Повертаються по доріжці. В-ль несе на таці ліки і ставить на столик перед звірятами.

**В-ль:** Подивіться, діти, що це? (Знімає пелерину з квітки).

**Діти:** Це чарівна квітка.

**В-ль:** Вона хоче навчити нас віршика про вітаміни.

**Вихователь:** А що це таке, вітаміни?

**Діти:** Це такі краплини, які допомагають нам рости і бути здоровими.

**В-ль:** Скільки складів в слові «вітаміни»?

**Вихователь:** А де ще є вітаміни?

**Вірш "Вітаміни" за Лисенковою ("Дошкільне виховання", №9,1998).**

**Вихователь:** Вітаміни ведмежатам також потрібні.

**В-ль:** То ж давайте підемо в нашу лабораторію і приготуємо ліки для наших звірят. Але що це дзижчить (Музика бджоли). Діти, хто це до нас летить? (Бджола). Ось бджілка принесла медку хворим звірятам. Дякуємо тобі, бджілко. А ми знаємо про тебе віршика.

**Точковий масаж «Бджілка» (9 раз масажуємо кожен точку)(ф.-7)**



**Фото 8. Вчимо вірш про вітаміни.**

**В-ль:** Давайте нагадаємо, де ми сьогодні побували, кого зустрічали і чим лікували. (Відповіді дітей) Тож, щоб розвеселити наших ведмежат, давайте заспіваємо їм пісеньку. (Діти співають)

**Вихователь:** Вже час в садочок нам, малята, вже нам пора відпочивати.

На згадку всіх ми пригощаєм чудовим вітамінним чаєм. ( Машенька вносить на підносі чай з м'ятки і пригощає гостей. Вихователь їй допомагає)

На завершення діти співають пісню « Ми бажаємо вам здоров'я»

### **«В ПОШУКАХ СОНЯЧНОГО ПРОМІНЧИКА»**

(Заняття з розвитку мовлення з використанням технології «сендплей», елементів методики Карла Орфа, передового педагогічного досвіду ДНЗ №21 м. Вінниці для дітей дошкільного віку)

Автор Клунська Н.С.

#### **Мета:**

- 1. Виховання звукової культури мовлення:** розвивати мовне дихання, використовуючи ігри-вправи.
- 2. Формування граматичної будови мовлення** - вправляти у вживанні слів – назв предметів у різних відмінкових формах, у вживанні назв предметів з прийменниками, використовуючи технологію «сендплей». Вчити добирати пестливі слова з прикметниками, вправляти в утворенні слів - назв ознак із суфіксами –еньк-, -есеньк- (теплесеньке, малесеньке, зеленесенька)в грі «Чарівні намистинки».
- 3. Розвиток зв'язного мовлення** – сприяти розвитку зв'язного мовлення, супроводжувати свої дії відповідними словесними поясненнями, будувати речення під час роботи з опорними картками-схемами.
- 4. Розвиток словника** - збагачувати словниковий запас словами – назвами предметів навколишнього світу, явищ природи, назвами дій, ознак.
- 5. Ознайомлення з художньою літературою та фольклором** - знайомити дітей з одним із видів жанрів фольклору «заклички». Формувати вміння відчувати красу рідного краю через красу слова рідної мови.
- 6. Активізувати словесну творчість засобами словесних ігор та опорних схем.**

7. Розвивати словесну творчість, пізнавальну активність, фонематичний слух, мислення, пам'ять.

8. Виховувати любов до рідного краю, бажання творити красу.

**Обладнання:** макет української хати, лелека і гніздо, Стежинка здоров'я, «хмаринка» з повітряних кульок, обладнання для проведення роботи по технології «сендплей» (ящики з піском, насіння квасолі, гороху, кукурудзи, гарбуза), лійка з водою, розвивально-коректурні таблиці, сюжетні картинки для гри «Знайди на картинці пісеньку», музичні інструменти по методиці Карла Орфа.

**Попередня робота:** вивчення «Пісеньки веселого язичка», фізкультхвилинки «На городі», попередня робота по технології «сендплей», дидактичні ігри «Відшукай пісеньку», вивчення заклички «Іди, іди, дощику, гра на музичних інструментах по методиці Карла Орфа.

#### ХІД ЗАНЯТТЯ

**Діти заходять до зали співаючи хорівод «Вийди, вийди, сонечко».**

**Вихователь** Який сьогодні гарний весняний день! Сонечко пригріває, природа квітне і радіє теплу. Погляньте, як привітно заглядає на нас сонечко. Яке воно?

На що воно схоже? **(Відповіді дітей)**

**Вихователь:** Як багато справ у сонечка. Діти, погляньте воно простягло промінці до землі, хоче зігріти все, що на ній є. А що є на Землі?

(Сонечко хоче зігріти деревця, травичку, комашку, квіточку, метелика тощо)

**Вихователь:**

Сонце, сонечко засяло

Промінці порозсипало

А один промінчик – скік

І стежиною утік.

Діти, підемо його шукати.

(Діти йдуть по Стежинці здоров'я і співають «Пісеньку веселого язичка»)

Вітерець у лісі Ш – Ш – Ш



**Фото 1.** Давайте поможем бабусі посадити город.

Заспівав жучок Ж – Ж – Ж

Прилетів комарик Дз – Дз – Дз

Повзе в траві змія С – С – С

**Вихователь:** Ми ідемо промінчик шукати

Давайте зупинимось біля цієї хати.

-Ми потрапили в село. Хто з вас бував у бабусі в селі?

А що там зараз роблять на городах? (Відповіді дітей)

-Давайте ми теж допоможемо бабусі посадити город.(Діти підходять до ящиків з піском.(фото 1)

-Що ти садитимеш, Марійко? А ти, Максим?

(Відповіді дітей)

(Використовується *технологі*«Сендплей».

Діти пальчиком роблять рядочки і садять квасольку, горох, соняшникове насіння, кукурузку. Двоє дітей під іграшкову лопатку садять картоплю)

**Вихователь:** Малятка, вже город ми посадили. Давайте ще посадимо квіти біля дому. Адже ми маленькі українці, а вони з давніх-давен дуже люблять садити квіти біля дому.

(Діти складають квіточки на піску з гарбузового насіння)

**Вихователь:** Катруся якого кольору ти посадила квіточку? А ти Марійко?(Відповіді дітей)

**Вихователь:** Але, щоб усе це виростло, потрібен дощик.

Де ж ті хмари, де ж той дощик?

Може заспівать про борщик?

(Діти виконують закличку «Іди, іди, дощику»)(фото 2)

Але дощу все немає.

Де ж ти, хмаро дощова?

Вигляда тебе трава

Дай нам дощику рясного,

Гомінкого, кропіткого.

**Фізкультхвилинка у виконанні дітей «На городі»**



Дощику, дощику, де ти ходиш? (Діти піднімають руки вгору)  
Ходи, любий дощику, по городу, (Змахують піднятими кистями рук)  
Полий, любий дощику, (Показують навколо себе)  
Все, що бачиш,- хай уродять овочі щедро й рясно.  
Капустина – вище тину (Далі діти показують відповідні розміри овочів)  
А томати – вище хати, бурячки – мов бички,  
Квасолини – наче дині, а морквище - як дубище!  
А, коли всі овочі так уродять, (Присідають і збирають овочі)  
Позбираю овочі я з городу,  
Наварю смачненького я борщу (Мішають ложкою уявний борщик)  
Ще й тебе, мій дощику, пригошу.  
Появляється хмаринка з повітряних кульок голубого кольору.  
*Вихователь лієчкою поливає город)*

Крапають краплі, трава шелестить,  
Дощик веселий над нами шумить.

**Вихователь:** На що капає дощик? (Дощик капає на земличку, на травичку, на дерева, на хатинку)

**Вихователь:** Молодці, малята. Діти, увага. По телевізору об'явили, що до нас з теплих країв повертаються птахи. Он подивіться, летить лелека. Він щось несе. (У лелеки в дзьобі конверт з опорними таблицями та розвивально-коректурними схемами)



**Фото 2.** «Полий, любий дощику, все, що бачиш».

**Вихователь:** Тут якась табличка. А ну що це?  
Діти, лелека щось написав нам тут про весну. Давайте спробуємо прочитати.  
(Робота з опорними таблицями та розвивально-коректурними схемами)

Кожна пора року дарує нам свою незрівнянну красу і сьогодні ми з вами спробуємо порівняти весну з різними явищами, розповісти про неї так, як можуть лише письменники і поети. А ось ці малюнки допоможуть нам у цьому. *(Малюнки для знаходження порівнянь).*

Так, діти, яка прекрасна пора року-весна. Давайте і ми їй подаруємо чарівне намисто. А чарівне воно тому, що кожна намистинка – це лагідне слово

### **Словесна гра «Чарівні намистинки»**

**В-ль:** Ясне сонце.... Діти (Яснесеньке)

Теплий промінь..... (Теплесенький)

Гарна квітка....(Гарнесенька)

Дрібний дощик.....(Дрібнесенький)

Зелена травичка....(Зеленесенька)

Чиста водичка....(Чистесенька)

Маленька пташина.....(Малесенька)

**Вихователь:** Дуже пташка натомила, в неї крильця натрудилися.

Допоможемо їй, діти, до гніздечка долетіти.

(Діти дмухають на лелеку. Вихователь ставить його в гніздо на хаті)

**Вихователь:** Коли помовчати хоч трішки і зупинитись хоч на мить -

Почути можна як довкола чарівна музика дзвенить.

**Дидактична гра «Відшукай пісеньку** (Перед кожною дитиною лежить сюжетна картинка. Діти повинні сказати, що вони бачать на картинці, спробувати відшукати на ній пісеньку. Наприклад, «Іде дощик: кап-кап-кап. Вітерець шелестить листочками. Джерельце дзюрчить. Конвалії дзвонять своїми дзвіночками. Коник-стрибунець грає на скрипочці. )

**Вихователь:** А, давайте заграємо музику весняної природи (Робота гуртка «Веселі музики» з використанням методики Карла Орфа та нетрадиційних шумових музичних інструментів, фото 3,4)

**Вихователь:** Як багато корисних справ ми сьогодні з вами зробили.



*Фото 3,4. А, давайте заграємо музику весняної природи*

*Звучить музика. До зали заходить Сонечко.*

**Вихователь:** Подивіться діти, до нас іде Сонечко.

**Сонечко:** Добрий день, малята. Раде вас вітати.

Я спостерігало за вами і бачило як ви гарно трудилися.

На городі посадили насіннячко, квіточки, допомогли лелеці, та ще й зіграли весняну музику. Тому й сонячний промінчик до мене повернувся.

Світи, світи, промінчик, даруй своє тепло

Щоб завжди тепліше усім-усім було.

**Вихователь:** Давайте попрощаємось з нашими гостями і разом з Сонечком підемо на прогулянку. (Діти кажуть гостям «До побачення» і виходять із зали)

### **У ПОШУКАХ МАГІЧНОГО СЛОВА**

(Сюжетно-динамічне заняття в рамках оздоровчо-розвивальної програми по танцювально-ігровій гімнастиці «Са-Фі-Данс»)

Автори: муз керівники Мархель О.В., Колесникова Е.В.,  
інструктор з фізкультури Бондарчук В.В.

**Мета:** Удосконалювати психомоторні здібності дошкільників; розвивати м'язову силу, гнучкість, витривалість, координаційні здібності; сприяти розвитку почуття ритму, музичного слуху, уваги, вміння узгоджувати рухи з музикою; формувати навички виразності, граціозності і витонченості танцювальних рухів. Розвивати творчі здібності, мислення, уяву, пізнавальну активність, розширювати

кругозір; формувати навички самостійного вираження рухів під музику.

Виховувати вміння емоційного вираження, розкутості і творчості в рухах.

**Реквізит** М'який модуль-конструктор, різнокольорові квіти-килимки, фітбол м'ячі, магнітна дошка, різнокольорові букви, різнокольорові помпони

**Технічні засоби** проектор, ноутбук, проекційний екран

**Дійові особи** діти – лісові звірята, «Чорний Король», «Білосніжка», «Промінчик із стрічками», «Хмаринка».

Звучить пісня «В кожному маленькому ребенку» з мультфільму «Обезьянки, вперед!» (Слова Г.Остера, муз. Ш.Каллоша).

Діти в спортивному одязі заходять до зали.

**Інструктор з фізкультури:** Діти, до нас сьогодні прийшли гості. Давайте з ними привітаємось.

### **Пальчикова гімнастика**

**Привітання:**

Одне одного вітаєм,

Руки високо здіймаєм.

Всіх праворуч привітаєм,

Всіх ліворуч привітаєм.

Здрастуй, ранок, здрастуй, день.

Ми вітаймось так щодень!

**Інструктор з фізкультури:** Діти, на сайт нашого садочка прийшло відео звернення Чорного Короля, який править Чорною країною. Увага на екран!

**Чорний Король:** Надто все у вас яскраве

Різнобарвне і цікаве.

Надто всі ви гомінкі

Станьте швидко всі сумні.

Нудьгою світ я зафарбую,

Магічним словом зачаклую,

А літери слова ви знайдете,

Коли випробування пройдете.



**Дитина:** Ми не хочемо, щоб наш світ став чорним і сумним. Треба літери шукати, щоб магічне слово нам зібрати.

**Фіз. інструктор:** Діти, шлях наш буде не легкий.

А потрапити у світ пригод  
Можна на кульці чарівній.  
Труднощів ви не злякаєтесь,  
Всі перешкоди подолаєте?  
Тоді кульки надувайте,  
Та у світ пригод рушайте.

### Дихальна гімнастика «Надуй кульку»(фото 1)



*Фото 1. Дихальна гімнастика «Надуй кульку»*

(Заходить Білосніжка)

**Білосніжка:**

Давно я на вас чекала,  
У чарівне люстерко за вами  
спостерігала.  
Знаю-знаю, магічне слово шукаєте  
І літери до нього збираєте.  
А щоб був веселим шлях до успіху  
ваш.

**Інструктор з фізкультури:**

Уявіть, що зараз ми з вами будемо надувати кульки. Наберіть повітря, повільно через напіввідкриті губи надуваємо кульку. Слідкуйте очима за тим, як збільшується ваша кулька. А тепер покажіть ваші кульки один одному.

Молодці! На кульки ці чарівні ми сідаємо і у подорож рушаємо.



Вам допоможе ігровий самомасаж.

*Фото 2. Ігровий самомасаж*

**Ігровий самомасаж під сучасну ритмічну музику за вибором муз керівника**  
(фото 2)

**Білосніжка:**

Чарівну літеру знайдете у грі.

Пограйтесь зі мною дітлахи.

А щоб у лісі вам не заблукати,

Вам треба всім голосно кричати.

В цю гру я люблю гратися із моїми друзями – гномами.

**Музично-рухлива гра «Веселий галас» (з елементами психотерапії)**

**Білосніжка:** Із завданням впорались чудово. Ось вам дві літери казкові.

Хай в дорозі вам щастить. Літери усі зберіть.

(Білосніжка кладе літери на магнітну дошку)

**Інструктор з фізкультури:** Дякуємо, Білосніжко. А ми рушаємо далі.

**Фітбол. Вправи на м'ячах(фото 3,4)**



*Фото 3,4. Фітбол. Вправи на м'ячах*

(Забігає промінчик, танцює танок під пісню «Виглянуло сонечко» (сл. К. Ібряєва та І. Кондрашенко муз. Ю.Чичкова(фото 5))

**Промінчик:**

Я перший промінчик,  
Як сонячний зайчик.  
Я вмію стрибати і танцювати.  
А можу ще навіть й ніч проганяти.  
А чому такі сумні?  
Чи не раді ви мені?



*Фото 5. Я перший промінчик*

**Дитина:**

Чорний Король скоїв лихо у світі.  
Магічне слово зачаклував,  
По світу літери розкидав.  
Промінчику, допоможи  
Чарівні літери знайти.

**Промінчик:** Вам допоможуть мої друзі. Погляньте у моє чарівне віконечко.  
(Лісові звірята з'являються на екрані)

**Звірята:** Ми веселі всі звірята вранці робимо зарядку.  
Ви приєднуйтеся до нас. Для здоров'я знайдіть час.  
Щоб літеру вам знайти – займайтесь стрейчингом залюбки.

**Ігропластика «Стрейчинг»(фото 6,7)**



*Фото 6. Плаває у річці рибка.  
Жабка ловить комах швидко.*



*Фото 7. Спинку вигнув хом'ячок.  
Повзе в травичці черв'ячок.*

(діти на квіткових килимочках виконують пластичні вправи відповідно тексту)

**Промінчик:** Ось метелик прилетів та й на квітку гарно сів.



Жабка ловить комах швидко. Повзе в травичці черв'ячок.  
У горах великі пташки пролітають. Квіти чарівні весною розквітають.  
Тихенько в небі хмарки пропливають. Всі здоровими зростають.  
А щоб різнобарвним став світ казок – виконайте веселий ігротанок.

### Ігротанок із помпонами «Кукарелла»(фото 8,9)



Фото 8,9. Ігротанок із помпонами «Кукарелла»

**Промінчик:** Ви всі впорались завзято, отримуйте літери, малята.

(кладає на дошку 2 літери) (Заходить дощова хмара)



Заходить дощова хмара

**Хмара:** Я хмара синя та страшна,

Можу бути дощовою,

Часом навіть із грозою.

Я сонечко навіть сховаю,

Всіх вас дуже злякаю.

**Дитина:** Синю хмару проженемо,

Ігроритмікою займемось.

**Ігроритміка «Дощик» (муз. Д. Тухманова)**

**Хмара:** Відлітаю-відлітаю, літеру вам залишаю.

(кладає літеру на магнітну дошку)

Фото 10. «Я – хмара синя – дощова»

**Інструктор з фізкультури:** Літеру останню шукати прийшов час,



У цьому допоможе нам сонячний релакс.

### Релакс «Сонячні промінці»

#### Інструктор з фізкультури:

Просимо у сонця тепла і добра (ф. 11).

Сонячний дощ уявіть, дітвора.

Промінчики сонця в долоньки візьміть.

В голівки, в сердечко їх поселіть.

Гаряче тепло розлилося по тілу.

Тепер нам під силу будь-яке діло.

Свій настрій і силу друзям дамо,

Щоб в нашій садочку все гарно було.

Давайте зберемо сонячні промінчики у  
долоньки і подаруємо їх гостям.

Останню літеру вам дарує сонечко.

Час прийшов складати магічне слово. Що це за слово? (Діти читають слово  
«ДРУЖБА»)

(На екрані з'являється Чорний Король)

**Чорний Король:** Яскраве світло де взялося? Тут влада лиш моя була.

У чорнім царстві тьми і зла.

Як свічка зараз я згораю, я пропадаю, я зникаю.



*Фото 11. Просимо у сонця тепла і добра.*



*Фото 12. Дружба й мир панує в світі.*

**Дитина:** (фото 12). Дружба й мир панує в цілім світі

**Інструктор з фізкультури:** Дякую, друзі, що ви не дали злому Чорному Королю запанувати у світі. Ваша дружба перемогла. Саме дружба і мир робить світ яскравим і різнобарвним.

**Дитина:**

Дружба й мир панує в цілім світі.

Усі радіють – і дорослі й діти

Усі радіють – і дорослі й діти

**Ігротанок «Зумба» (під латино-американську музику)(фото 13,14)**



*Фото 13, 14. Ігротанок «Зумба»*

**Інструктор з фізкультури:** Наша подорож закінчилася. Перешкоди подолали не дарма. Наш чекає ще одне завдання.

**Творче завдання «Збери з модулів автомобіль»**

**Інструктор з фізкультури:** Автомобіль збираємо і до садочка вирушаємо!

(Діти під музику сідають на автомобіль і повертаються у садочок.(фото 15)



*Фото 15. До садочка вирушаємо!*

## ДИДАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В РОБОТІ З СТАРШИМИ ДОШКІЛЬНИКАМИ

### 1.ОПОРНІ ДИДАКТИЧНІ ТАБЛИЦІ ДЛЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### Таблиця 1

##### Рецепт при застуді



1. При застуді корисно вживати лимони тому що в них міститься вітамін С .
2. Корисно їсти ківі.
3. З калини вживають чай, варення .
4. Малинове варення допомагає вилікувати застуду.
5. Шипшина багата на вітаміни.
6. Цибульку і часничок корисно нюхати і їсти при застуді.
7. Сік з листя алое закапують в ніс при нежиті і з нього готують ліки від кашлю
8. Сік чорної редьки лікує кашель .
9. Мед дуже корисний при лікуванні застуди.

#### Таблиця 2

##### Правила збереження здоров'я

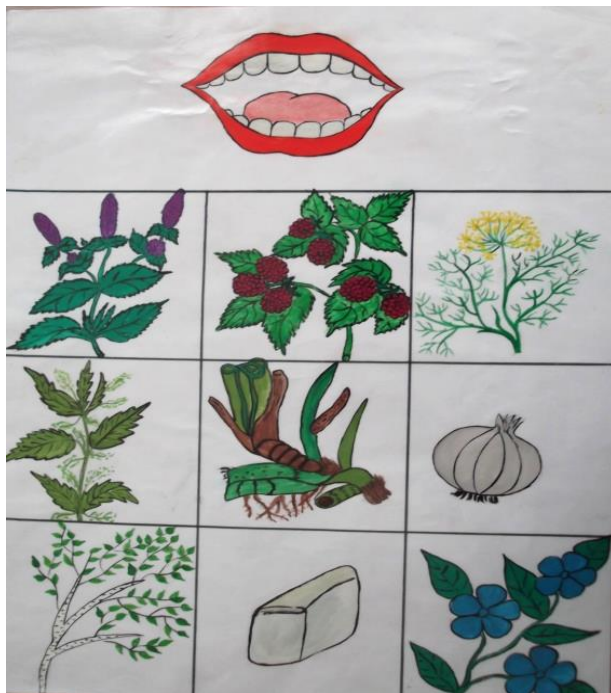


##### Щоб бути здоровим треба:

1. Займатися фізкультурою.
2. Слідкувати за чистотою свого тіла.
3. Чистити зуби.
4. Їсти побільше овочів, фруктів, молочних продуктів.
5. Не просиджувати годинами біля телевізора,
- 6.Берегти здоров'я свого носика.
- 7.Висипатися.
8. Правильно сидіти за столом.



Таблиця 3



**Щоб зубки не боліли**

1. Полоскати рот настоєм листя меліси, м'яти, айру болотного (кореня).
2. Робити примочку з соку кропиви.
- 3 Заварити кріп і гарячим потримати у роті, доки не зникне біль.
4. Шматочок свіжого сала прикласти до десни біля зуба, який болить.
5. Розрізати зубчик часнику і прикласти його до зап'ястя руки.
6. Якщо зуб, що болить, знаходиться з лівої сторони, то до правої руки, а, якщо з правої - до лівої руки .
7. Бруньки берези настояти на спирту і змочену ватку прикладати до хворого зуба.
8. Полоскати рот теплим відваром барвінку.

Таблиця 4

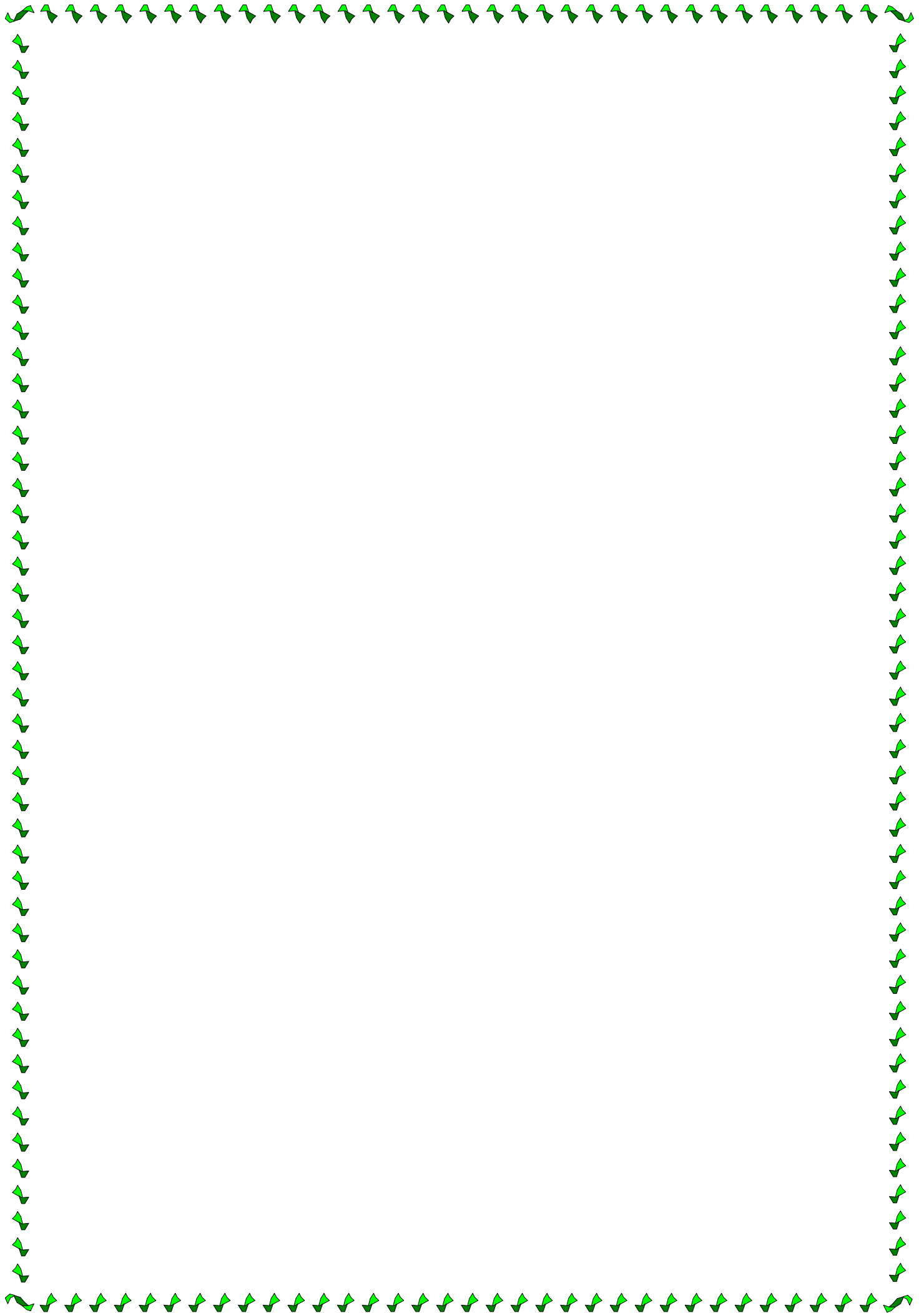
*„Повен хлівець білих овець" (Зуби)*

**Правила забезпечення здоров 'я зубів:**



1. Їж щонайбільше сирих овочів та фруктів, нежирного м'яса, сиру і молока.
2. Не захоплюйся солодощами з цукром, особливо тими, що застрягають у зубах та прилипають до них.  
Не їж водночас холодну і гарячу їжу.
4. Не розгризай зубами горіхи, кістки та інші тверді предмети. Так ти можеш пошкодити зубну емаль і навіть зламати зуб.
5. Ходи і сиди прямо. Неправильна постава може зашкодити твоїм зубам.
6. Щонайменше двічі на рік відвідай зубного лікаря.
7. Звертайся до нього при перших ознаках хвороби зубів та ясен.
8. Щодня чисть зуби пастою з фтором.
9. Ретельно полощи рот після вживання їжі.
10. Коли під рукою нема зубної щітки, а треба почистити зуби - з'їж яблуко. Яблуко - найкраща зубна щіточка. Якщо раз на тиждень з'їсти яблуко, то найкращі ліки для зубів.
11. Слід на ніч жувати часничок, бо його сік убиває мікроби в роті.
12. Дуже корисно полоскати рот відваром дубової кори





**Усний журнал для батьків  
«Вплив загартування на  
організм дошкільнят»**



- Використання загартовування було відомо людині ще в стародавні часи. Йому у зміцненні здоров'я відводив велику роль Гіппократ (давньогрецький лікар, реформатор античної медицини). На його думку, особливою цілющою силою володіють холодові загартовуючі процедури, а ті, хто тримає тіло в теплі, набувають зніженість м'язів, слабкість нервів, непритомність і кровотечу.

## МОРЖУВАННЯ

- Найбільш ефективною водною процедурою є купання в крижаній воді. Проте підготовка до цього вимагає спеціального тренування і знань фізіологічних процесів, що проходять в організмі людини при купанні в крижаній воді. Це вища форма загартовування, так як в короткий час підключає до боротьби «за виживання» всі органи людини.





# ОБЛИВАННЯ

- **Хорошим методом загартовування є обливання холодною водою. Для цього беруть 2 - 3 відра холодної води бажаної температури і виливають на все тіло. Основну роль при обливанні грає температурне роздратування шкіри. Після обливання тіло необхідно обтерти.**



## Правила загартовування

- ✓ **Загартовування повинне бути поступовим, час контакту з сильним холодом має збільшуватися поступово.**
- ✓ **Загартовування повинне проводитися з урахуванням індивідуальних особливостей організму і кліматичних умов конкретного регіону. Загартовування повинне бути "на грані задоволення", тобто не давати собі надмірного навантаження.**





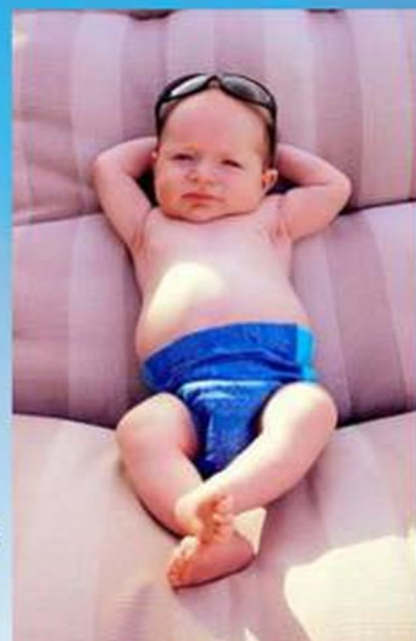
# ОБТИРАННЯ

- Процедура обтирання:  
рушник,  
губку або спеціальну  
рукавичку з матерії  
змочують  
у воді і злегка віджимають  
потім послідовно  
виконують обтирання рук  
(в напрямку від пальців до  
плечам), шиї, грудей,  
живота,  
спини і ніг. Після цього  
тіло  
розтирають сухим  
жорстким рушником до  
почервоніння і появи



# СОНЯЧНІ ВАННИ

- Цей тип загартовування  
слід приймати розумно,  
інакше замість користі  
воно може викликати опіки  
шкіри, перегрів організму,  
сонячний удар,  
перезбудження нервової  
системи. Прийом сонячних  
ванн доцільно поєднувати з  
водними процедурами.  
Після прийому  
рекомендується 10 - 15  
хвилин побути в тіні, а  
потім прийняти душ або





# ХОДІННЯ БОСОНІЖ

- **Ходіння босоніж** **споконвіку** **використовувалося** **для** **профілактики** **і** **лікування** **багатьох** **захворювань.** **Сучасна наука** **підтверджує** **користь** **босоходіння.** **Ходьба** **босоніж** **- це** **найсильніший** **профілактичний** **і** **цілющий засіб,** **одна** **зі** **складових системи** **здорового способу** **життя.**



## *Способи загартовування*

Обливання

Повітряні ванни

Сонячні ванни

Купання в відкритих  
водоймах

Ходіння босоніж

Моржування



# ПОВІТРЯНІ ВАННИ

- Цей тип доступний кожній людині в будь-який час року. Повітря діє безпосередньо на наше тіло, шкіру, призводить до ряду біохімічних змін в клітинах тканин, дратує шкірні рецептори нервової системи. Повітряні ванни найкраще застосовувати на відкритому повітрі, їх корисно поєднувати з різними фізичними вправами - ходьбою, бігом, гімнастикою.



# КУПАННЯ В ВІДКРИТИХ ВОДОЙМАХ

- Найбільш ефективним засобом загартовування є купання у відкритих водоймах. Під час купання на організм одночасно впливає сонце, повітря і вода. Перш ніж купатися, обов'язково звертайте увагу на правила безпечної поведінки при купанні. Купатися рекомендується не раніше, ніж через 1 - 1,5 години після їди.





ФОТОЗВІТ «ЕКО – ЗДОРОВИНКИ»



Колаж «В музеї снігових скульптур»





*Колаж Еко-здоровинки на зимових стежках*





Колаж Енергію літа всотують діти





*Фото Рух – це життя*







Колаж Розваги на свіжому повітрі



# Батькам на замітку

Аромотерапія - лікування за допомогою ароматів рослин та квітів

**Вчені довели, що запахи можуть керувати працездатністю та настроєм людини.**

1. Аромат лаванди та розмарину - має заспокійливу дію та усуває стресовий стан.
2. Запах лимону та евкаліпту - збуджує нервову систему та підвищує працездатність.
3. Ефірне масло чабрецю - заспокоює.
4. Довготривале вдихання лаванди, ромашки, валеріани, фенхелю та меліси - забезпечує снодійний ефект.
5. Ефірні масла базиліку, коріандру, петрушки, евкаліпту, цедри лимону - мають тонізуючий ефект.
6. Запах вербени - заспокоює збуджену нервову систему у гіперактивних дітей.
7. Запах настоянки гостролисту - зменшує злобність, агресивність.
8. М'ята - знімає головний біль та нудоту.





# Сприятливий вплив звуків природи на організм людини

## Пам'ятка для батьків

**Звуки природи благотворно впливають на наш організм:**

**шелест листя** - зміцнює кістки, суглоби, знімає стрес;

**дзюрчання струмка** - покращує роботу нирок, видільної системи, вселяє оптимізм;

**щебет птахів** - знімає проблеми шлунково-кишкового тракту, допомагає долати депресію;

**спів солов'я** - благотворно впливає на серце, судини, дарує надію;

**шум дощу** - лікує неврози, знімає нервові напруження;

**пісня цвіркуна** - допомагає при мігрені, гіпертензії, дає відчуття захищеності;

**потріскування дров у вогнищі** - допомагає алергікам, астматикам, розчиняє образи;

**скрекіт коника, цикад** - лікує захворювання легенів, бронхів, допомагає знайти важливе і корисне в малому;

**плескіт хвиль** - покращує слух, допомагає зрозуміти призначення;

**грім** - усуває лор-проблеми, допомагає подолати страхи;

**шурхіт опалого листя** - покращує роботу печінки, жовчного міхура, заспокоює нервову систему.