

**Валеологія в системі  
дошкільної освіти.  
Практикум. Частина 1**

**КУПИТИ**

Пропонований навчально-методичний посібник розкриває актуальні на сучасному етапі розвитку суспільства питання валеологічної освіти дошкільнят у поєднанні з використанням здоров'язберігаючих технологій у дошкільних закладах України. Мета видання — допомогти студентам спеціальності «Дошкільна освіта» в процесі їхньої підготовки до семінарських та практичних занять із курсів «Теорія та техно- логія валеологічної освіти дошкільників» та «Валеологія в системі дошкільної освіти». Подані теоретичні відомості та орієнтовні зразки практичних завдань до кожної з передбачених тем доповнені цікавими та змістовними рубриками, а також питаннями та завданнями для самостійної роботи, самоконтролю. Уміщений список рекомендованої літератури та інформаційних ресурсів для більш детального їх опрацювання. Для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», вихователів, учителів початкових класів, батьків дітей дошкільного віку та викладачів курсів валеологічного спрямування.

УДК 613.954

ББК 51.204.0

М12

Рецензенти:

доктор біологічних наук, професор Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», професор кафедри соціальної роботи інституту соціальних технологій

*Льєнко М.М.*

вчитель вищої категорії, старший вчитель

*Походжай Н.О.*

**Майхрук М.І.**

М12

Теорія та технологія валеологічної освіти дошкільників. Практикум.

Частина 1 / М.І. Майхрук, О.В. Швець — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2022. — 232 с.

**ISBN 978-966-10-8050-7**

Пропонований навчально-методичний посібник розкриває актуальні на сучасному етапі розвитку суспільства питання валеологічної освіти дошкільнят у поєднанні з використанням здоров'язберігаючих технологій у дошкільних закладах України.

Мета видання — допомогти студентам спеціальності «Дошкільна освіта» в процесі їхньої підготовки до семінарських та практичних занять із курсів «Теорія та технологія валеологічної освіти дошкільників» та «Валеологія в системі дошкільної освіти». Подані теоретичні відомості та орієнтовні зразки практичних завдань до кожної з передбачених тем доповнені цікавими та змістовними рубриками, а також питаннями та завданнями для самостійної роботи, самоконтролю. Уміщений список рекомендованої літератури та інформаційних ресурсів для більш детального їх опрацювання.

Для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», вихователів, учителів початкових класів, батьків дітей дошкільного віку та викладачів курсів валеологічного спрямування.

**УДК 613.954**

**ББК 51.204.0**

*Охороняється законом про авторське право.*

*Жодна частина даного видання не може бути відтворена в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва*

ISBN 978-966-10-8050-7

© Навчальна книга — Богдан, 2022

# ЗМІСТ

Вступ . . . . .	5
Валеологія як наука: сучасний аспект . . . . .	8

## **РОЗДІЛ 1. Остеохондроз і його прояви у дітей дошкільного віку**

Поняття остеохондрозу: його характеристика, причини виникнення . . . . .	14
Стадії остеохондрозу . . . . .	15
Види остеохондрозу . . . . .	16
Методи знеболювання при остеохондрозі . . . . .	17
Дієвий народний засіб лікування остеохондрозу . . . . .	19
Лікування остеохондрозу у дошкільнят . . . . .	19
Профілактика порушень постави у дошкільнят . . . . .	21

## **РОЗДІЛ 2. Власне тіло дитини.**

### **Формування гігієнічної культури у дітей дошкільного віку**

Послідовність знайомства дошкільника з частинами свого тіла: . . . . .	43
Використання усної народної творчості, літературних творів у процесі ознайомлення дошкільнят із власним тілом . . . . .	45
Використання збірки В. Паронової «Мое тіло» у процесі роботи з дошкільниками . . . . .	48
Особливості підготовки та проведення занять з ознайомлення дошкільнят із власним тілом . . . . .	51
Догляд за власним тілом: навчаємо дитину . . . . .	65

## **РОЗДІЛ 3. Перша допомога при травмах і переломах**

Причини виникнення травм і переломів у дітей дошкільного віку . . . . .	75
Перша допомога при пораненнях . . . . .	77
Перша допомога при переломах плеча, променевої кістки, передпліччя, ключиці, стегна, кісток таза, щелеп . . . . .	82
Перша допомога при ушкодженні хребта в дитини . . . . .	88
Перша допомога при пошкодженні шийного відділу хребта і переломах кісток черепа . . . . .	89
Хребетно-спінальна травма . . . . .	91
Травми грудної клітки . . . . .	93
Перша допомога при вивихах . . . . .	94
Перша допомога при травмах ока дитини . . . . .	96

## **РОЗДІЛ 4. Допомога при перегріванні дорослих і дітей**

Причини виникнення перегрівання у дорослих та дітей, його профілактика . . . . .	101
Форми перегрівання: легка, середня і важка. Їхня характеристика . . . . .	103
Тепловий та сонячний удар . . . . .	105
Перша допомога при тепловому та сонячному ударі . . . . .	106

## **РОЗДІЛ 5. Будова серцево-судинної системи та перша допомога при кровотечах**

Будова серцево-судинної системи . . . . .	110
Захворювання серцево-судинної системи, їх профілактика . . . . .	115
Причини виникнення, види кровотеч, перша допомога при кровотечах . . . . .	123

Способи зупинки артеріальної кровотечі . . . . .	126
Перша допомога при носовій кровотечі . . . . .	128
Шок при кровотечах. Алгоритм дій . . . . .	128
Перша допомога при шоці. . . . .	130

#### **РОЗДІЛ 6. Поняття про опіки. Перша допомога при термічних, хімічних та променевиx опіках. Обмороження**

Поняття про опіки. Види опіків, їхня характеристика . . . . .	136
Ознаки ураження струмом та блискавкою . . . . .	139
Перша допомога при термічних та хімічних опіках, ураженні струмом і блискавкою . . . . .	144
Лікування опіків засобами народної медицини . . . . .	151
Обмороження . . . . .	151

#### **РОЗДІЛ 7. Перша допомога при утопленні**

Поняття про реанімацію, її етапи. Особливості реанімації при утопленні дошкільника . . . . .	157
Гостра серцева недостатність: причини виникнення та їх характеристика . . . . .	164
Лівшлуночкова недостатність, її характеристика . . . . .	166
Правошлуночкова недостатність, її ознаки . . . . .	167
Перша допомога при гострій серцевій недостатності . . . . .	168

#### **РОЗДІЛ 8. Розпізнавання отруйних рослин та грибів**

Види отруйних рослин . . . . .	172
Про отруйні гриби та їх розпізнавання . . . . .	173
Дія отруйних рослин та грибів на організм дитини . . . . .	177
Перша допомога при отруєнні грибами . . . . .	178

#### **РОЗДІЛ 9. Профілактика та допомога при укусах комах, отруйних змій і ссавців**

Причини виникнення укусів тварин, комах та отруйних змій . . . . .	184
Сказ, його ознаки та лікування . . . . .	186
Перша допомога при укусах отруйних змій . . . . .	187
Перша допомога при ужаленні перетинчатокрилими . . . . .	189

#### **РОЗДІЛ 10. Статеве виховання дошкільників**

Актуальність проблеми статевого виховання дошкільнят на сучасному етапі розвитку суспільства . . . . .	200
Ставлення батьків до статевого виховання дошкільнят . . . . .	201
Дитячі запитання на статеву тему . . . . .	204
Комунікація дорослого з дошкільником на статеві теми . . . . .	204

#### **РОЗДІЛ 11. Будова вуха та ока дитини. Порухення зору у дошкільнят**

Будова вуха дитини. Гігієна вушних раковин дитини . . . . .	210
Запальні захворювання вуха дитини, їхня симптоматика та лікування . . . . .	211
Будова ока дитини дошкільного віку . . . . .	218
Порушення зору у дошкільнят: їхня характеристика та особливості виникнення . . . . .	223
Перша допомога при потрапленні сторонніх тіл у вуха та око дошкільника . . . . .	225

## ВСТУП

*«... турбота про здоров'я — це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили».*

*(В.О. Сухомлинський)*

Шановний читачу! У тебе з'явилася чудова можливість дізнатися більше про валеологічне виховання дошкільнят, про нові здоров'язберігаючі технології навчання дітей дошкільного віку, які можна використовувати вдома батькам та вихователю у дошкільному навчальному закладі.

Ми намагалися подати лише найкориснішу інформацію, супроводжуючи її ілюстраціями та відповідними рубриками: «Варто знати», «У скарбничку вихователя», «Ділимося досвідом». Пропонуємо тобі, шановний читачу, ретельно вивчити класифікацію здоров'язберігаючих технологій, яку наведено у цьому виданні.

Слід зауважити, що попри широке застосування здоров'язберігаючих технологій у практиці сучасного виховання дітей дошкільного віку, вчені вказують на той факт, що вихователі не завжди обґрунтовано підходять до їх добору. Аналіз сучасних досліджень (Л. Глазиріна, А. Большева, Н. Денисенко, Ю. Сілкіна, І. Шилкова тощо) показав, що добір здоров'язберігаючих технологій повинен відбуватися за такими правилами:

- ❖ оздоровчі технології завжди повинні мати наукове обґрунтування;
- ❖ необхідно враховувати національні і родинні традиції, вікову фізіологічну спрямованість нетрадиційних оздоровчих методик, комплексну оцінку стану здоров'я дошкільників, а саме, груп здоров'я дитини;
- ❖ повинна враховуватись і психологічна спрямованість нетрадиційних оздоровчих методик.

Кінець безкоштовного уривку.  
Щоби читати далі, придбайте,  
будь ласка, повну версію  
КНИГИ.

## Рекомендована література

Валеологія в системі  
дошкільної освіти.  
Практикум. Частина 2

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**