Управління культури і туризму, національностей та релігій
Сумської обласної державної адміністрації
Обласний комунальний заклад
«Сумська обласна дитяча бібліотека ім. М. Островського»

методичні рекомендації бібліотечним працівникам щодо популяризації літератури валеологічної тематики серед користувачів молодшого шкільного віку

Суми 2014

**Управління культури і туризму, національностей та релігій
Сумської обласної державної адміністрації
Обласний комунальний заклад
«Сумська обласна дитяча бібліотека ім. М. Островського»**

Хто здоровий - не сумує, а сміливо в світ іде

методичні рекомендації бібліотечним працівникам щодо популяризації літератури валеологічної тематики серед користувачів молодшого шкільного віку

Суми 2014

ББК 91.9:75

Хто здоровий – не сумує, а сміливо в світ іде : методичні рекомендації бібліотечним працівникам щодо популяризації літератури валеологічної тематики серед користувачів молодшого шкільного віку / ОКЗ «Сумська обласна дитяча бібліотека ім. М. Островського» ; уклад. Л. Б. Драніченко, О. В. Ругаль. – Суми, 2014. – 44 с.

Склали Ругаль О.В.
Драніченко Л.Б.
Відповідальна за випуск Тогобіцька Л. М.
Комп'ютерний набір Ругаль О.В.
Драніченко Л.Б.
Комп'ютерна верстка Оберлянд І. М.
Тираж 6 прим.

Найцінніше, що є в людини, – це її життя. Воно може бути різне: вдале чи невдале, успішне, веселе, активне, але щасливим буває тільки в здорової людини. Життя починається з дитинства, а щаслива дитина – насамперед здорова дитина. Дорослі з перших років життя маленької людини повинні пояснити, що здоров'я – це безцінний дарунок природи, який треба берегти. Дітей необхідно навчати правилам харчування, режиму сну, активному способу життя, рухливим іграм та ін. Чи варто говорити про користь даних чинників? Вони позитивно впливають на фізичний, інтелектуальний та емоційний розвиток дитини. Те, чого навчать дорослі, діти винесуть за межі дитинства, візьмуть у своє зріле життя. Це стосується й виховання в цілому, і культури здоров'я зокрема. Рекомендовані в даних методичних рекомендаціях заходи допоможуть бібліотечним працівникам розповісти юним користувачам, як дбати про своє здоров'я, про користь фізичних вправ, про здоровий спосіб життя. Пропонуємо вам конкурси, ігри, вікторини, книжкову виставку валеологічного напрямку.

Книжкова виставка-порада «Хто здоровий – не сумує, а сміливо в світ іде»

Цитата до виставки: ***«Найбільше багатство – здоров'я людини, а люди здорові – багатство країни».***

Розділи виставки:

I. Поради Феї Чистоти.
II. Дає здоров'я спорт щоднини.
III. З вітамінами дружи та дужим рости.
IV. Весела думка – половина здоров'я.

На виставці слід представити книги про здоров'я, про користь фізичних вправ, про здоровий спосіб життя, про потребу у вітамінах. Також запропонувати прозові художні твори та вірші, де говориться про те, як берегти здоров'я.

ВЕРНІСАЖ ЗДОРОВ'Я

«Хай кожен з вас в житті запам'ятає, що без здоров'я щастя не буває»

Здоров'я - це сила!
Здоров'я - це краса!
Здоров'я - це щастя!
Здоров'я - це життя!

Бібліотекар: Так, справді, здоров'я – це прекрасно. А чи хочете ви бути здоровими і гарними, щоб все було в гармонії, щоб отримувати насолоду від кожного прожитого дня, щоб бачити світ лише у світлих барвах, щоб у ваших сім'ях завжди панували радість, веселий настрій, щоб хотілося співати? Одним словом, чи хочете бути щасливими? *Відповіді дітей.*

Бібліотекар: Звичайно, хочете. Чи відомо вам, що здоров'я – це те, без чого людина не може бути щасливою. А чи завжди ми бережемо своє здоров'я, звертаємо увагу на нього? *Відповіді дітей.*

Бібліотекар: Звичайно ж, ні. Ми буваємо такі заклопотані, що забуваємо про своє головне багатство. Ми з превеликою насолодою можемо з'їсти їжі більше, ніж необхідно, або навпаки, інколи забуваємо поїсти, можемо цілий день сидіти біля комп'ютера або безупинно дивитися телевізор, не можемо позбутись шкідливих звичок. Ми забуваємо, що спорт – це здоров'я. І список цей можна продовжити. Я хочу, щоб ви, мої любі друзі, були здоровими. І тому ми помандруємо сьогодні стежками здоров'я, поведемо мову про те, як потрібно берегти і

зміцнювати своє здоров'я, нагадаємо, що є необхідним і корисним для вашого здоров'я.

Що ж таке здоров'я? Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла загальне визначення: "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя". Наш народ завжди приділяв здоров'ю значну увагу. Знання та мудрість передавались від покоління до покоління у вигляді приказок та прислів'їв. Їх вітер далеко не відніс, але вони всі переплутані. Спробуємо розібратись? Давайте подивимось, хто із завданням справиться швидше, і проведемо **конкурс «Знайди правильне закінчення до прислів'я».**

- Було б здоров'я, а щастя… (*знайдеться*).
- Багато спати – добра не… (*знати).*
- Від радості й старі… (*молодішають*).
- Все можна купити, крім… (*здоров'я*).
- Живи, як треба – лікаря не… (*треба*).
- Як немає сили, то й світ… (*немилий*).
- Здоровому все… (*здорово*).
- Здоров'я маємо – не дбаємо, а загубивши… (*плачемо*).
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки… (*молодий*).
- В здоровому тілі – … (*здоровий дух*).
- Хвороб безліч, а здоров'я… (*одне*).
- Бережіть здоров'я – його в крамниці не… (*купиш*).
- Тримай голову в холоді, а ноги в теплі – будеш вік жити на… (*землі*).
- Здоров'я входить золотниками, а виходить… (*пудами*).

Ведуча: Ви всі молодці, знаєте прислів'я. А зможете пояснити, що стверджував народ, коли казав: «Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий»? *Відповіді дітей.*

Бібліотекар: Дійсно, все починається в дитинстві. Як ранок розпочинає день, так дитинство розпочинає життя людини. Саме в дитинстві ти знайомишся із собою, з тим, що тебе оточує, розумієш, що коли ти здоровий, то швидко ростеш, добре граєшся, гарно вчишся. І саме в дитинстві навчаєшся дотримуватись правильного режиму дня, робити ранкову зарядку

та дбати про гігієну. А ви знаєте, звідки взялось слово *гігієна?* Ще в міфах стародавньої Греції згадується Гігія – богиня здоров'я. Від її імені походить слово *гігієна.* Так називається наука про здоров'я, його збереження та зміцнення. Гігієна вивчає, що для людини є корисним, а що завдає шкоди, вона дає відповідь на питання, як бути здоровим. Важливою складовою здоров'я є знання та дотримання правил гігієни тіла, одягу, житла і харчування. Навчатися цим правилам потрібно з самого дитинства. А ви, діти, знаєте, як треба дотримуватися гігієни тіла? *Відповіді дітей.*

Бібліотекар*:* Правильно, молодці. Запам'ятайте на все життя: брудні руки – загроза здоров'ю. Через брудні руки передаються небезпечні збудники хвороб. А ви знаєте хлопчика-бруднулю, який не любив митися? *Відповідь дітей.*

Бібліотекар: Так, правильно. Корній Чуковський написав казку «Мийдодір» про хлопчика, який не любив митися і від якого втекли всі речі, але після зустрічі з Мийдодіром хлопчик полюбив воду:

Давайте ж бо митись, купатись,
Пірнать, хлюпотать, полоскатись
У ночвах, у мисці, у ванні,
В струмку, у ставку, в океані.
І в річці, і в бані, старі й молоді, –
Слава довічна воді.

І я бажаю вам бути завжди чистенькими, мати охайний вигляд, стежити за чистотою свого одягу і взуття. Від того, як одягаєшся та взуваєшся, залежить і зовнішній вигляд, і здоров'я. А ще обов'язково треба тримати в чистоті свою оселю, адже це запорука здоров'я всіх, хто там живе. Пам'ятаєте Федору з казки Корнія Чуковського «Федорине горе»? Всі речі від неї втекли, бо Федора була бруднуля, замазура, не прибирала в хаті, не мила посуд:

І тому всі від баби дременули, як від жаби.

І гуляли полями, болотами і лугами,

До нехлюйки-замазури не хотіли повертатися.

І тільки після того, як Федора пообіцяла:

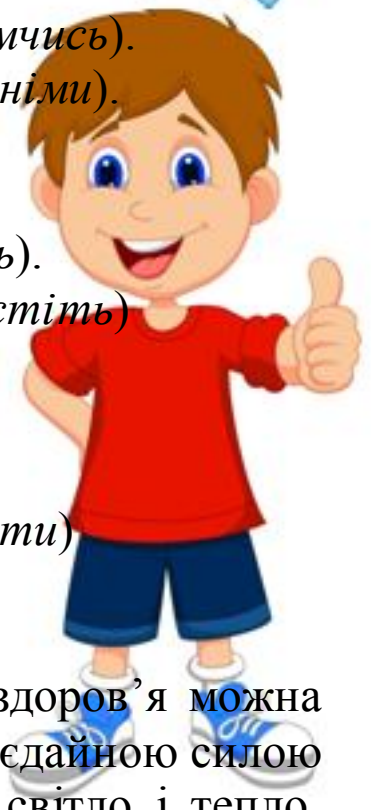
– Я помию вас джерельною водою,

Я почищу вас пісочком, обіллю вас кип'яточком, –

усі речі повернулися до Федори. Ось такі казкові герої допомагають нам зрозуміти, якими треба бути, як правильно виконувати правила гігієни.

А тепер давайте разом складемо вірш про правила, які всі діти мають виконувати щодня. Я починаю, а ви закінчуєте:

Як прокинувся – вставай, ліні волі… (*не давай*).
І під музику бадьору ти зарядку… (*починай*).
Щоб здоровим довго жити, воду слід усім… (*любити*),
Мило, пасту, гребінець – будеш справжній… (*молодець*).
Зуби добре вичищай, милом руки… (*вимивай*).
Пам'ятай про основне, що здоров'я – … (*головне*).
Але ти не поспішай, подивись спочатку,
Чи нічого не забув, чи усе в… (*порядку*).
І дивись, не барись, в школу швидко, швидко… (*мчись*).
В школі, в класі не брудни, сміття бачиш – … (*підніми*).
Не носи в кишені жуйки, крейду, яблука і булки,
Кнопки, цвяхи, сірники, а носи … (*носовички*).
Будьте всі здорові, діти, з усмішкою в світ… (*ідіть*).
Хай вам щиро сонце світить, всі здоровими… (*ростіть*).
Щоб тобою всі пишались, перехожі оглядались,
Так роби, щоб люди звикли –
ти у всьому завжди… (*приклад*).
Щоб міцне здоров'я мати, треба добре… (*пам'ятати*).
Дітям правила прості, а за змістом – … (*золоті*).



Бібліотекар: Молодці! Знаєте, діти, наше здоров'я можна порівняти із сонцем. Чому? Тому що сонце є життєдайною силою для всього живого на землі. Воно випромінює світло і тепло, сприяє росту і розвитку, а сонячні промені нас загартовують. (Запропонувати дітям плакат, де символічно зображене сонце).

Придивіться до сонечка, яке на плакаті, чого немає в нього? *Відповідь дітей:*

Бібліотекар: Так, промінців. Якщо ми зберемо всі промінці, то наше сонечко буде радісним, усміхненим, веселим, здоровим. Але зібрати всі промінці ми зможемо тільки тоді, коли дамо правильні відповіді і запишемо їх на смужках-промінцях. Після цього ми прикріпимо їх до сонечка. Увага, запитання:

1. Що допомагає людині бути здоровою?
2. З чого складається здоров'я людини?
3. Без чого не можна уявити собі здорової людини?

(Діти записують відповіді та прикріплюють промінці до сонечка.)

Тепер наше сонечко має багато промінців. Пам'ятай: сонце – твій друг і цілитель. А зараз давайте пригадаємо вірші та казки про сонечко. *Діти розповідають вірші:*

З'явилось сонечко, і все живе радіє
І ніжиться в приємному теплі.
А Сонце промінці гарячі сіє,
І стало весело і радісно Землі.

Земля співає, і радіють люди,
Рослини, звірі і пташки малі.
Як Сонце є, тепло і світло буде.
Життя цвістиме на усій Землі.

Тепло і світло. Як без цього жити?
Без світла і тепла життя нема.
І доки буде Сонечко світити,
Мине нас холод і страшна пітьма.

Сонце – життя дарує,
Сонце нас всіх годує,
Сонце – це гарний ранок,
Сонце – погожа днина,

Сонце – пора щаслива.
Сонце – це радість в хаті,
Сонце – це щедра доля.
Сонце, вкажи дорогу,
Сонце, веди до правди,
Сонце, просімо Бога,
Щоб нам світило завжди!

Бібліотекар: Народна мудрість говорить, що здоров'я прибуває краплинами, а зникає пудами. Ми вже знаємо, що ці краплини здоров'я прибувають завдяки дотриманню цілого ряду умов. Однією з важливих складових гарного здоров'я є доброта.

Щоб завжди здоровим бути, треба суть саму збагнути,
Що людина з юних літ для добра приходить в світ!

Доброта, любов, добре ставлення до всіх людей, усмішка і весела вдача – це, справді, половина здоров'я. Така людина всіх навколо себе зігріває, дає позитивний заряд на цілий день, піднімає всім настрій. А гарний настрій – це запорука гарного навчання, удачі й здорових відносин із друзями. Весела людина – це здорова людина, а от сумні люди, швидше за все, хворі. Народна мудрість говорить про те, що весела думка – половина здоров'я. Як ви це розумієте? *Відповіді дітей.*

Бібліотекар: Так, правильно. А ви знаєте, що хто багато сміється, той довше живе? Давайте й ми трошечки посміємося. *Діти читають веселинки:*

Не вгадала

– Васю, – говорила Маша, – чому ти такий замурзаний?.. Я навіть можу вгадати, що ти сьогодні їв на сніданок.

– Угадай.

– Яєчню, от що.

– А от і не вгадала. То я ще вчора яєчнею снідав.

* * *

Вчителька:

– Який це час: я вмиваюсь, ти вмиваєшся, він вмивається?

Учень:

– Неділя.

Усмішки-смішинки

– Тьотю, у вас є таке мило, щоб з нього була біла піна?

– Щось не розумію тебе...

– Я купляв і зелене, і жовте, і рожеве мило, а піна завжди була... чорна.

Найулюбленіший предмет

– Який твій найулюбленіший предмет? – запитав дідусь в онука.

– Телевізор! – відповів онук.

«Кмітливий»

Учитель вирішив перевірити учнів на кмітливість:

– Хто хоч один раз обпікся, той завжди боїться вогню. Скажи що-небудь схоже.

Учень відповів:

– Кого один раз вимили, той боїться води!

Весело у світ дивіться, сум від себе проженіть.
Встали рано - усміхніться, з радістю весь день живіть.

Бібліотекар: Давайте згадаємо ще одну неодмінну умову гарного здоров'я – рух. Колись давно рух та фізичні вправи були частиною повсякденного життя кожної людини. Адже не було автомобілів, так що людям доводилося ходити пішки, їздити на велосипеді або скакати верхи на коні. Не було комп'ютерів, телевізорів, домашніх кінотеатрів, тому діти більше часу проводили на вулиці, граючи в рухливі ігри з сусідськими дітьми або домашніми тваринами. Зараз люди стали рухатися набагато менше, тому від самого раннього дитинства щодня треба робити ранкову зарядку, а ще краще відвідувати дитячу спортивну школу. Скажіть, будь ласка, а яким спортом займаєтесь ви?

Відповіді дітей.

Бібліотекар: Запам'ятайте: якщо ви щодня виконуватимете фізичні вправи, то станете здоровими та сильними, матимете гарний настрій, зможете гарно вчитись, і все у вас буде добре. А зараз давайте пограємо.

ГРА «ТАК ЧИ НІ»

1. Щодня вранці робити зарядку. (*Так*)
2. Лягати спати пізно ввечері. (*Ні*)
3. Інколи чистити зуби. (*Ні*)
4. Бути охайним і акуратним. (*Так*)
5. Відпочивати на свіжому повітрі. (*Так*)
6. Переглядати усі телепередачі на всіх каналах. (*Ні*)
7. Мити овочі й фрукти перед вживанням. (*Так*)

8. Берегти здоров'я власне, поки є на це ще час,

Бо життя таке прекрасне і воно одне у нас! (*Так*)

9. Кожного дня плакати. (*Ні*)

10. Багато їсти перед сном (*Ні*)

Діти, ви зрозуміли, що дуже корисно для здоров'я людини робити фізичні вправи та рухатися, але ж ми з вами в бібліотеці, тому, щоб усім було цікаво, ми проведемо конкурс загадок. Будьте уважні, всі загадки мають відношення до здорового способу життя.

Конкурс «Відгадай загадку»

1. До кого ми звертаємося, якщо захворіли? *(До лікаря).*
2. Два скельця, три дужки – на ніс і на вушка. (*Окуляри*).
3. Куди ступиш – всюди маєш, хоч не бачиш – споживаєш. (*Повітря*).
4. Сидить панна на дворі, а коса її на дворі. (*Морква*).
5. Ходять туди діти часто
   Споживати їжу вчасно.
   Це не клас і не читальня.
   Смачно пахне у ……. (*їдальні*).
6. Чим треба займатися, щоб стати сильним, здоровим, витривалим, мати гарну статуру? (*Спорт*).
7. Ухоплю його за роги, розжену колеса-ноги,
   Ріжки знизу покручу й по дорозі полечу. (*Велосипед*).
8. Без рук, без ніг, а всіх кладе в постіль. (*Сон*).
9. Ми його купили, ми ним руки мили
   Потім було мало, потім геть не стало. (*Мило*)
10. Ним всі діти граються, спортсмени – змагаються.
    Хоч і ніг не має, але як стрибає. (*М'яч*)

Бібліотекар: Здоров'я не купити ні за які гроші – так каже народна мудрість. Так воно і є. Бо чого варте життя без самого цінного – здоров'я. Нас оточує така краса, такий простір, стільки радості і щастя! Як же важливо все це зберегти таким, як воно є. Не знищити, не зруйнувати, а залишити землю такою чудовою для інших людей. А ще дуже важливо зберегти своє життя і здоров'я, щоб насолоджуватися красою навколишнього світу. І все це значною мірою залежить від нас самих, як ми будемо поводити себе, як виконуватимемо правила особистої гігієни, як

будемо любити і берегти навколишній світ – такий крихкий і неповторний, дзвінкий і радісний. Нехай вашим девізом у житті будуть слова «Я здоров'я збережу, сам собі допоможу». І запам'ятайте, що здоров'я людини – у її власних руках. Хочеш бути здоровим – будь таким.

Здоров'я бережіть, поки малі,
І мудрими ідіть по цій землі.
Хай кожен з вас запам'ятає,
Що без здоров'я щастя не буває.
А є здоров'я – буде все як треба.
Сміятиметься сонечко із неба.
А вам весь світ простелиться під ноги,
Щоб ви пройшли усі дороги.

Бібліотекар: Діти, продукти харчування у вашому організмі виконують будівельну та енергетичну функції. Для росту і розвитку вашого організму потрібно споживати більше поживних речовин та вітамінів. Ваше харчування має бути корисним.

Діти, відгадайте **загадки**.

Усі ми добрі, соковиті,
Стиглим соком всі налиті,
Ми відомі діточкам
Любим друзям-малюкам:
Знають Оля, Петрик, Ніна –
В нас багато вітамінів,
Ми корисні для усіх:
Для дорослих і малих.
На городі ми зростали,
Нас саджали, доглядали,
Промінь сонця – зігрівав,

Теплий дощик поливав.
Чи зумієте, малята,
Ви ім’я наше назвати? **(Овочі)**
Всім смакують ці продукти,
Бо солодкі і смачні,
Нам без них не можна, ні.
Любо нам, коли вродили
Груші, яблука та сливи,
Абрикоси, персики…
Люблять дуже малюки
Соковиті… **(Фрукти)**

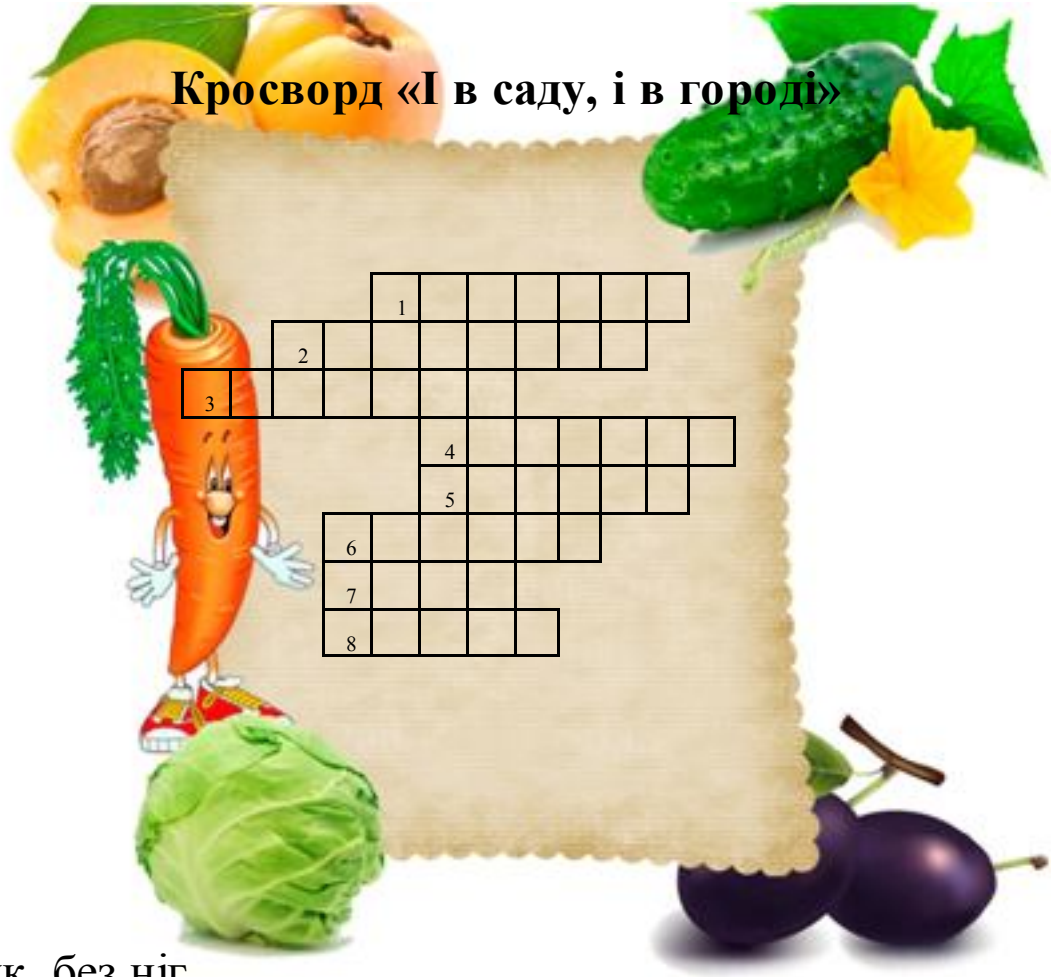
Діти, дуже корисні продукти – це різні овочі та фрукти.

Чи всі ви знаєте, де ростуть овочі? *(Відповідь:* ***на городі)***

А де ростуть фрукти? *(Відповідь:* ***у саду)***

Овочі та фрукти не тільки смачні, а ще й корисні. І ми з вами розгадаємо кросворд і дізнаємось, що вони містять у собі корисного.

Кросворд «І в саду, і в городі»



1. Без рук, без ніг,
А в’ється на батіг. ***(Квасоля)***

2. Червоненькі кругляшки
Почеплялись на гілки.
Позбираю всі підряд,
Буде добрий з них салат. ***(Помідори)***

3. Вузлувата і з листям,
А доспіє – головата.
На нозі стоїть одній,
Сто сорочок на ній. ***(Капуста)***

4. Сам жовтенький, соковитий,
Достигає серед літа.
Він у джемі, у варенні
І солодкий, і приємний. ***(Абрикос)***

5. Сидить панна у світлиці
Молода, червонолиця.
Хто до неї завітає –
Вітамінами вгощає. ***(Морква)***

6. На долині під мостом
Сидить мишка із хвостом. ***(Огірок)***

7. Солодка, жовта, соковита,
Дощем і росами омита.
В городі, наче господиня.
Така поважна тітка… ***(Диня)***

8. Синя накидка,
Хвостик, як нитка,
Смачна і зваблива,
Називається… ***(Слива)***

Діти, яке слово ми отримали? – **Вітаміни**.

Овочі та фрукти багаті на вітаміни, які дуже необхідні дітям. Вони цінні продукти харчування.

Діти, вживайте в їжу моркву, зелену цибулю, салат, шпинат, зелений горошок, червоний перець, помідори, гарбуз. Тоді будете добре рости, матимете здорове волосся, рідше хворітимете. У цих овочах міститься вітамін **А**.

Дівчинка:
Я вітамінка зросту,
Зовуся просто – **А**.
Мене ти знайдеш в моркві,
Я тут живу сама.

Бібліотекар: Необхідно вживати в їжу і такі культури, як капуста, редиска, цибуля, петрушка. Ці продукти багаті на вітамін **С**. А ще лимон дуже багатий на цей вітамін. Вітамін **С** допомагає організму опиратися різним хворобам.

Дівчинка:
У лимоні я живу,
Вітамінка **С** зовусь.
Хоч і кисла я на смак,
Не кривіться, любі, так!

Бібліотекар: Ще один вітамін – **В** дуже необхідний для людини. Цей вітамін сприяє відновленню енергії в організмі, завдяки йому проходять процеси обміну білків, вуглеводів, жирів.

Хлопчик:
Вітамін на ймення **В**
В чому тільки не живе:
У горіхах, огірках,
У квасолі і грибах.

Бібліотекар: У нас в Україні картоплю вважають другим хлібом. А в картоплі міститься вітамін **Р**, який підвищує працездатність. Цей вітамін дуже потрібен дітям.

Хлопчик:
У картоплі я живу
Вітаміном **Р** зовусь.
Хто мене вживатиме,
Добре працюватиме.

Бібліотекар: Ще багато інших вітамінів та необхідних для організму людини речовин є в овочах та фруктах. Горох, квасоля, боби містять у своєму насінні велику кількість білка, що відіграє важливу роль – зміцнює м'язи, сприяє тому, щоб ви, діти, зростали сильними та витривалими.

Часник і цибуля, крім того, що мають багатого цінних для організму вітамінів, містять також фітонциди – речовини, що борються з хворобами та інфекціями, вбивають бактерії та віруси, зміцнюють імунітет людини.

Овочі в нашій країні вирощували й шанували здавна. Тому про них є багато народних прислів'їв, приказок:

- Кожному овочу свій час.
- Маленький овоч велику користь несе.
- Не будеш овочі вживати – не будеш і здоров'я мати.
- Овочі – слава лікарів та гордість кухарів.

Діти, давайте відгадаємо загадки про фрукти.

Загадковий конкурс
«Ви загадку відгадайте і чим корисне упізнайте»

І кругленьке, й соковите,
Люблять і дорослі, й діти.
З гілочки всміхається,
Як же називається? **(Яблуко)**

Стиглі яблука – це справжня комора здоров'я. У них дуже багато корисних та необхідних для організму людини речовин. Плоди яблуні містять цукор, органічні речовини, клітковину, мінерали, зокрема залізо, яке дуже необхідне людині. Якщо в організмі цього мінералу не достатньо, то виникає така хвороба, як анемія. А ще яблука корисні для зубів. Хто з'їдатиме щодня хоча б по одному яблуку, той не страждатиме на захворювання зубів та ясен.

Яблука споживають і свіжими, і сушеними, і моченими, і консервованими, з них готують варення та повидло.

Відгадайте загадку:

Голуба накидка,
Хвостик – наче нитка,
Є в ній щось смачнюще,
Є в ній щось твердюще.
В тінь зваблива
заховалась… **(Слива)**

Плоди сливи дуже смачні й мають незрівнянний тонкий аромат. Сливи містять багато корисних речовин та вітамінів, які допомагають травленню, попереджують хвороби нирок.

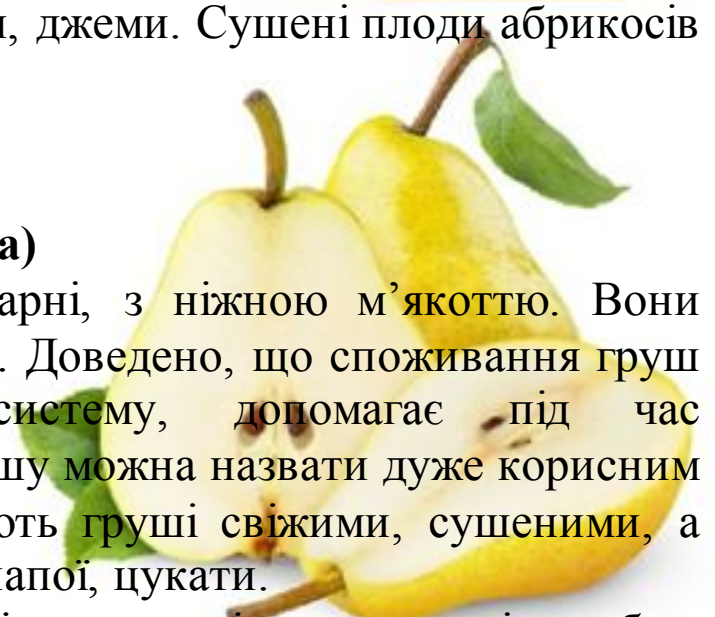
Наступну загадку відгадаєте, і я вам розповім, яку користь приносить цей фрукт.

Сам жовтенький, соковитий
Достигає серед літа.
Він у джемі, у варенні.
І солодкий, і приємний. **(Абрикос)**

Абрикоси – соковиті, солодкі на смак та багаті вітамінами плоди. Вони в досить великій кількості містять вітаміни А і С. Із плодів абрикоса варять варення, джеми. Сушені плоди абрикосів називають курагою.

Наступна загадка:

Як яблучко гожа,
На лампочку схожа. **(Груша)**



Плоди груші – великі, гарні, з ніжною м’якоттю. Вони містять цукор, вітаміни А, В, С. Доведено, що споживання груш зміцнює серцево-судинну систему, допомагає під час захворювання нирок. Тому грушу можна назвати дуже корисним та цілющим фруктом. Вживають груші свіжими, сушеними, а також готують із них варення, напої, цукати.

Діти, до нас у гості завітали овочі, вони поміж собою посперечались, хто ж із них найважливіший.

(Діти виконують сценку за віршами Віри Паронової ***«Сперечались овочі».****)*

Морква: Кожний знає, що морквиця
На городі – мов цариця.
Коси довгі, кучеряві
Та ще й платтячко яскраве.
Я смачна і вітамінна,
І не гірша апельсина.
Той, хто моркву поважає,
До ста років доживає!

Буряк: Ой, розхвалилася, дивіться!
Ти не схожа на царицю!
Я від тебе красивіший:
Червоніший і товстіший.
Український борщ чудовий
По усіх краях відомий.
У борщі я головний,
Борщ без мене не смачний!

Огірок: А зелені огірки
Всі вживають залюбки.
Нас шанують не дарма:
Дух наш свіжий і приємний,
На канапці і в салаті
Ми і в будень, і на святі.

Помідор: Що ж то огірок – вода.
Як немає – не біда.
Помідор – смачний, кругленький,
Має щічки червоненькі.
До смаку я в кожній страві.
Роблять соки і приправи.
Соус, борщик і салат
Люди з радістю їдять.

Цибуля: На цибулю нарікають,
Що до сліз я допікаю.
Вибачте, та я не винна,
Бо я лікарська рослина.
Соком з медом почастую
І здоров'я подарую.

Часник: Часничок я білозубий.
Ви мене не бійтесь, люди.
Хоч гіркий я, та корисний.
Всім мене потрібно їсти.
Хто мій зуб з'їда сміливо,
Буде мати зуби білі.

Диня: Кожний знає: жовта диня
На городі господиня.
Я – солодка, соковита.
Покуштуй – не схочеш пити.
А як їстимеш саму,
Всі хвороби прожену!

Гарбуз: Не сваріться, любі, годі!
Я найстарший на городі!
Я – великий і бокастий,
Жовтогрудий і смугастий.
Я – чудовий дар осінній
З гарним та смачним насінням.
Хто їсть кашу гарбузову,
Буде сильним і здоровим!

Бібліотекар: Ви зрозуміли, що кожний овоч потрібний і корисний? Діти, ви запам'ятали, що овочі та фрукти – цінні продукти.

Чим корисні овочі та фрукти?

Діти! Овочі та фрукти –

Дуже корисні продукти.
І дорослі, і малята
Мають це, звичайно, знати.
Смаковиті фрукти, цінні,
В них багато вітамінів.
Недаремно кажуть люди:
Щоб міцним та сильним бути,
Щоб здоров'я добре мати,
Повсякчас нам слід вживати
Вам, малята, та й мені
Фрукти й овочі смачні!

А тепер час для гри. Слухайте уважно, діти, та визначте, де в змісті допущені помилки.

Гра «Небилиці для Марійки і для Гриця»

Фрукти – це всі люди знають – на городі виростають.
(Фрукти ростуть у саду, а не на городі.)
У садочку в мене миле, синє яблучко вродило.
(Яблучко не буває синім, воно може бути жовтим, червоним, зеленуватим, а синьою може бути тільки слива.)
Щойно з'їв лимон чудовий – він солодкий, він медовий.
(Лимон не може бути солодким, він кислий на смак.)
Біля стежки – кущики, а на них ростуть грушки.
(Груші ростуть на дереві, а не на кущах.)
У моєї тітки Насті є смородина довгаста.
(Ягоди смородини круглої форми, а не довгасті.)
Під Києвом непоганий зібрали врожай бананів.
(Банани – тропічні фрукти, вони можуть рости тільки в спекотних країнах, в Україні вони не ростуть.)

Гра «Завжди, інколи, ніколи»

На столі кошик. У ньому – цукерка, яблуко, сухарики, лимон, ліки, апельсин, кока-кола, морква, банан, чіпси, груша… Бібліотекар бере з кошика один предмет, демонструє його дітям і каже:

– Цей продукт можна їсти… (Діти за допомогою жестів закінчують речення: **завжди** – великий палець вгору, **іноді** – великий палець вбік, **ніколи** – вниз).

Діти, підійшов до завершення наш валеологічний калейдоскоп. І я хочу всім побажати:

Літературно-ігрова подорож

«Щоб здоров'я мати, про нього треба дбати»

Бібліотекар: Найціннішим для кожної людини є здоров'я. Це найбільше благо, дароване людині Природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. Як не прикро, природа дарує здоров'я з однією умовою: його треба належним чином підтримувати, зміцнювати, берегти. Коли ти здоровий, легко впораєшся з будь-якою справою.

Щоб берегти та зміцнювати здоров'я, необхідно:

- додержуватися розпорядку дня;
- правильно харчуватися;
- чистити зуби, умиватися та розчісувати волосся;
- приймати регулярно душ та раз на тиждень митися з милом і мочалкою у ванні;
- регулярно підстригати нігті та волосся;
- стежити за чистотою свого одягу та взуття;
- робити ранкову гімнастику та займатися фізкультурою;
- чергувати роботу та навчання з відпочинком.

Щоденні прогулянки на свіжому повітрі, ранкова гімнастика і заняття спортом, загартування – все це зміцнює здоров'я.

Давайте здійснимо **подорож** у країну **Здоров'я.** Вирушимо в подорож потягом **«Нехворійко».** Девізом нашої подорожі буде гасло **«Хочу бути здоровим!»**

Ось наш потяг вже рушає,
Дуже-дуже поспішає.
Він підвозить дітлахів.
Тут зупинка перша є,
Спортом там усі займаються,
Спортландією вона називається.

Отже, перша зупинка в цій країні – **Спортландія.**

ПЕРША ЗУПИНКА

За високими горами,
За долами, за лісами
Є чудовая країна,
Сміх завжди лунає там.
Люди в ній живуть спортивні,
І веселі, і рухливі.
В рухливі ігри граються,
Спортом всі займаються.

Діти, а ви займаєтесь спортом, відвідуєте спортивні секції? Які саме? *(Відповіді дітей.)*

Хлопчик: Танок, футбол, весела гра –
Лунає скрізь «Фізкульт-ура!»
У ритмі стукотять серця,
Усіх гуртує фраза ця!

Дівчинка: Хто з фізкультурою на «ти» –
В житті досягне він мети!

Бо в спорті – міць та сила
І для душі, й для тіла!
Бібліотекар: І разом наша дітвора
Скандує в такт «Фізкульт-ура!»
У відповідь «Фізкульт-привіт!»
Єднає спорт сім'ю і світ!

Діти, загадки любите відгадувати? Приготуйтеся взяти участь у **загадковому конкурсі «Що допоможе підтримати фізичну форму».**

Двоє ніг у швидкого коня,
Має він одне око і роги.
Я катаюсь на ньому щодня,
Хоч і добре натомлюю ноги. **(Велосипед)**

Крешуть лід, ріжуть лід,
Залишають дивний слід.
А які швидкі вони!
Що це, діти? **(Ковзани)**

Влітку у темниці
Знудились сестриці.
Лишень випав сніг лапатий,
Вмить побігли погуляти. **(Лижі)**

У ворота він летить,
Як зумієш гол забить.
Скаче весело по полю,
Незамінний у футболі. **(М'яч)**

В зимовий студений час
Люблять всі малята нас.
З гірки ми рушаєм в путь,
А на гірку нас везуть. **(Санки)**

Чорна мишка через лід
Бігла, залишивши слід,
А за нею хлопець квапив
Дерев'яну гнуту лапу. **(Шайба та ключка)**

Як почне вона гуляти,
Заставляє всіх стрибати.
Хто не стрибне, враз бігом
Вдарить, наче батогом. **(Скакалка)**

Щоб бути здоровими, завжди бути у спортивній формі. Давайте пригадаємо, яких правил треба дотримуватися. Пограємо в **гру «Додай слівце».**

Щоб здоров'я добре мати,
Слід про нього змалку… *(дбати).*
Кожен ранок обливатись
І зарядкою… (займатись).
У дворі щодня гуляти,
Повноцінно їсти й… *(спати).*
Добре мити всі продукти,
Досхочу вживати… *(фрукти).*
Фізкультурою займатись
Рости здоровим і… *(розвиватись).*

Послухайте вірш про одного хлопчика і його ставлення до фізкультури.

Про Юру і про фізкультуру

Грицько Бойко

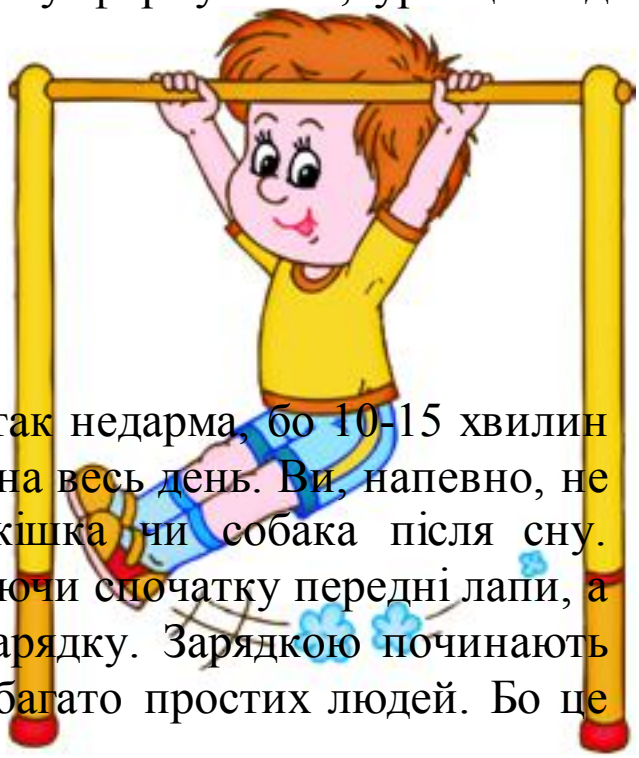
Щось із Юрою не те:
Щось наш Юра не росте…
Він такий у нас тоненький,
Хворобливий і худенький,
Мов заморене курча, –
Одноліткам до плеча…
Та чи знаєте ви те,

Чом наш Юра не росте?
Подивіться: він з дружками
Мчить по вулиці з книжками.
– Звідкіля біжиш ти, Юро?
– Я тікаю з фізкультури!

Діти, а серед вас немає таких Юр? Діти, скажіть, який Юра? Чому він такий?

Щоб бути здоровими, рости і розвиватися, особливо в дитячому віці, необхідно займатися фізкультурою.

Діти, підкажіть, чим потрібно розпочинати кожен день, щоб бути бадьорими і мати гарну фізичну форму? Так, уранці слід робити ранкову зарядку.



Кожен день по розпорядку
Маємо робить зарядку,
Для здоров'я вона – плюс,
Намотай собі на вус!

Слово **«зарядка»** називається так недарма, бо 10-15 хвилин вправ – і ви заряджаєтесь енергією на весь день. Ви, напевно, не раз спостерігали, як поводяться кішка чи собака після сну. Спершу вони потягуються – витягуючи спочатку передні лапи, а потім – задні. Так вони роблять зарядку. Зарядкою починають свій день спортсмени, солдати та багато простих людей. Бо це заряд бадьорості на весь день.

Далі потяг знов рушає,
Дуже-дуже поспішає.
І везе він дітлахів
На зупинку Веселинку.

Отже, друга зупинка в країні Здоров'я називається **Веселинка.**

ДРУГА ЗУПИНКА

Здорова людина завжди має гарний настрій. Коли нічого не болить, приємно спілкуватися з рідними і друзями. Тоді цікаво й легко вчитися. Ви, діти, радієте кожній посмішці, успіху друзів.

Усе, що є навкруги вас, різні вчинки людей – все це викликає емоції. Є емоції, що допомагають зберегти здоров'я, відчути радість життя. Це – позитивні емоції.

Діти, як ви розумієте прислів'я: «Веселий сміх – це здоров'я» (Відповідь: у здорової людини гарний настрій).

А ще говорять: «Весела думка – половина здоров'я». Так говорять тому, що багато хвороб виникають від душевного болю, тяжких думок. Якщо в людини в душі панують добро і любов, то вона здорова й тілом.

Діти, послухайте, які на цій зупинці живуть люди.

Хлопчик: Щиро ми радіємо
Кожнісінького дня.
Веселитись любимо
І ти, і він, і я!

Дівчинка: Хто здоровий, той сміється,
Все йому в житті вдається.
Він долає всі вершини.
Це ж чудово для людини!

Дівчинка: Бо здоров'я – це прекрасно!
Здорово, чудово, ясно!
І доступні для людини
Всі дороги та стежини.

Бібліотекар: Діти, я теж хочу, щоб у вас був гарний настрій. Я пропоную вам послухати веселики.

Тільки сині

– А покажи-но Чорне море, –
Звернувсь учитель до Юрка.
Юрко підвівсь і пильним зором
По карті з краю в край блука.
Блукав, блукав, а по хвилині
Невинно очі підніма:
– А тут моря все тільки сині,
А чорних – жодного нема!..

Євген Бандуренко

Кошеня

Засмутилось кошеня –
Треба в школу йти щодня.
І прикинулося вмить,
Що у нього хвіст болить.
Довго думав баранець
І промовив, як мудрець:
«Це хвороба не проста,
Треба різати хвоста».
Кошеня кричить:
«Ніколи! Краще я піду до школи!»

Платон Воронько

Заблудилась

На екскурсію ходили
Ми в липневий сад
І двох друзів загубили,
Як ішли назад.
Їх шукали, потомились,
Та знайшли-таки.
– У малині заблудились! –
Кажуть хлопчаки.

Грицько Бойко

Діти, дайте відповіді на хитромудрі запитання:

1. Коли півень стоїть на одній нозі, то він важить 3 кг. Скільки важить півень, коли стоїть на двох ногах? *(Відповідь: 3кг)*

2. П’ять яєць варяться 5 хвилин. За скільки хвилин звариться одне яйце? *(Відповідь: за 5 хвилин)*

3. Одяг для картоплі. *(Відповідь: мундир)*

4. Яку ноту кладуть у суп? *(Відповідь: соль)*

5. Яка річка є в роті? *(Відповідь: Десна)*

6. Що можна бачити із заплющеними очима? *(Відповідь: сон)*

Знову потяг наш рушає,
Дуже-дуже поспішає.
Діток він везе охоче
На зупинку Вітамінку.

ТРЕТЯ ЗУПИНКА

Ось зупинка Вітамінка,
І яскрава, і смачна.
Рома, Аня та Яринка
Споживають їх щодня.

Діти, на цій зупинці ми дізнаємося про правильне харчування та про вітаміни, які дуже потрібні для вашого здоров’я.

Харчування – неодмінна умова життя людини. З їжею ми отримуємо поживні речовини, які необхідні для роботи мозку, серця, легенів, м’язів. Від того, яку їжу ви вживаєте, залежить стан вашого здоров’я. Правильне харчування оберігає людину від хвороб. Їжа забезпечує наш організм білками, жирами, вуглеводами, мінеральними речовинами та вітамінами. Для повноцінного життя, фізичного розвитку нашого організму потрібно вживати м'ясо, рибу, яйця, сир – джерела **білків**.

Харчові **жири** є джерелом енергії, вони беруть участь в обміні речовин. Людина повинна споживати тваринні і рослинні

жири: вершкове масло, свиняче сало, сметану, сир, олії, горіхи, вівсяні, гречані крупи.

Вуглеводи в організмі людини використовуються як джерело енергії для нормальної роботи м'язів, серця та печінки. Вуглеводами нас забезпечують рослини. Тому необхідними для нас є хліб, крупи, цукор, картопля, морква, буряк, фрукти, мед.

Мінеральні речовини беруть учать у творенні тканини, сприяють підтриманню рівноваги водно-сольового обміну. Їжа повинна містити солі кальцію, заліза, йоду, калію та інші.

Вітаміни (від лат. Vita) – органічні речовини, які надходять з їжею і необхідні нам для нормального обміну речовин, активної життєдіяльності. Вітаміни дуже потрібні дітям, щоб рости здоровими, розвиватися та не хворіти.

Вітаміни – добра справа,
Це доказує наука.
Харчування повноцінне
Для дитини незамінне.

Діти, давайте пригадаємо, які є вітаміни. (Відповідь: А, В, С, Д і т. д.)

Пропоную вам узяти участь у **літературній вікторині «Які вітаміни є в продуктах харчування?»**

❖ Чим пригощала лисичка свого приятеля в казці «Лисичка та журавель?» *Відповідь: кашею.*

У кашах містяться вітаміни групи **В.**

❖ Що так старанно тягли із землі дід, баба, внучка, собака, кіт та миша? *Відповідь: ріпку.*

Цей овоч багатий на вітамін **С.**

❖ Що приготувала Маша для того, щоб потрапити додому, в казці «Маша та ведмідь»? *Відповідь: пиріжки.*

У пиріжках та в інших хлібобулочних виробах містяться вітаміни групи **В.**

❖ Яка улюблена страва Карлсона із повісті А. Ліндгрен «Малий та Карлсон, що живе на даху»? *Відповідь: варення.*

Варення багате на вітаміни групи **В.**

❖ Що найбільше любить кіт Матроскін із книги Е. Успенського «Улюблені історії з Простоквашино»? *Відповідь: молоко.*

Молоко містить вітаміни **А** і **Д.**

❖ Що лисичка скидала з воза в казці «Лисичка-сестричка та вовк-панібрат»? *Відповідь: рибу.*

У рибі також містяться вітаміни **А** і **Д.**

Діти, ви любите відгадувати загадки? Пропоную вам взяти участь у **загадковому конкурсі «Ягоди, фрукти, овочі вживай, про здоров'я своє дбай»**

У фруктах, ягодах, дитино,
Причаїлись вітаміни:
У малині, у суниці,
У смородині й чорниці.

Загадки

- У зеленому лісочку,
  Під мережаним листочком
  Червоніє невеличка
  Стигла ягідка… ***(суничка).***
- Що копали із землі,
  Смажили, варили,
  Ще й у попелі пекли,
  Їли та хвалили? ***(Картоплю)***
- Сорок сорочок,
  Сорок торочок,
  Все одягає –
  Не застібає. ***(Капуста)***

- Жовтобокий карапуз
  Йшов городом та й загруз,
  Бо насіння стільки має,
  Що аж боки розпирає. ***(Гарбуз)***
- Гарна пані в золотім жупані;
  Хоч жупан той латка на латці,
  Та приймають в кожній хатці. ***(Цибуля)***
- Влітку у садочку
  Зріє під листочком.
  Восени, набравшись соку,
  Стане враз червонобоким. ***(Яблуко)***
- Червона, як кров,
  Солодка, як мед.
  Залюбки її їдять –
  Тільки кісточки летять. ***(Вишня)***
- Звисають з кожної лозинки
  У гронах диво-намистинки.
  Дорослих тішить і малят
  Намисто дивне – … ***(виноград).***

Правильне харчування оберігає людину від багатьох хвороб. А ще здоров'я залежить від того, як часто ми їмо, наскільки ретельно пережовуємо їжу.

Запам'ятайте основні правила харчування:

1. Їсти потрібно 4 рази на день в один і той самий час. Тоді їжа краще засвоюється.
2. Обов'язково снідайте.
3. Їжа повинна бути різноманітною і складатися з різних продуктів. Корисно їсти молочні продукти, м'ясо, рибу, багато овочів та фруктів.
4. Їсти потрібно не поспішаючи, добре пережовувати. Нехтування цим правилом спричиняє розвиток шлунково-кишкових захворювань.
5. Під час вживання їжі не можна відволікатися, займатися іншою справою. Це знижує апетит і погіршує засвоєння продуктів організмом.

6. Не можна переїдати. Після надмірного вживання їжі почуватимешся ослабленим.

Ось наш потяг знов рушає,
На останню зупинку поспішає.
Діток він привіз охоче
На зупинку Чистота.

ЧЕТВЕРТА ЗУПИНКА

Діти, на останній зупинці нашої подорожі ми поговоримо про гігієну.

Слово **«гігієна»** означає здоровий спосіб життя, і однією з головних вимог гігієни є чистота. Народна мудрість каже: «Чистота – запорука здоров'я». Чистота потрібна, щоб перемагати небезпечних ворогів людини – збудників хвороб. Гігієна – це піклування про чистоту тіла, одягу, взуття.

Діти, послухайте та запам'ятайте основні правила гігієни:

1. Після нічного сну й зарядки бажано прийняти душ.
2. Обов'язково слід мити руки перед прийняттям їжі, після туалету, повернення з прогулянки, ігор із тваринами та завжди, коли вони забруднилися.
3. Доглядати за порожниною рота. Вранці і ввечері чистити зуби по 2-3 хвилини. Після кожного прийому їжі прополіскуйте ротову порожнину.
4. Регулярно зрізати нігті на руках та ногах і тримати їх у чистоті.
5. Доглядати волосся. Зачісувати його власним гребінцем, мити не рідше ніж раз на тиждень.
6. Не рідше як один раз на тиждень митися у ванні.
7. Спати в окремому ліжку.

Діти, пропоную вам узяти участь у загадковому конкурсі про предмети особистої гігієни. Відгадайте загадки. Предмети-відгадки знайдіть на столі і продемонструйте їх усім.

Загадковий конкурс «Чистюля»

- Витирають залюбки
  Ноги й руки малюки.
  Витирають щічки
  Павлик і Марічка. **(Рушник)**
- Не хижак, а зуби має.
  Не гризе і не кусає,
  А розчеше кіски Олі,
  Чубчик Петрику і Толі. **(Гребінець)**
- Мию, мию без жалю,
  Мию там, де брудно.
  А купатись не люблю,
  Бо від цього худну. **(Мило)**
- Щетинкова голівка
  Залазить у наш рот,
  Рахує наші зубки,
  Знімає з них наліт. **(Зубна щітка)**

- Гумова Яринка
  Чеше мені спинку.
  Поки вона чесала,
  Спинка рожевою стала. **(Губка)**
- Лежу в кишені і чекаю
  На бруднуль і плаксіїв.
  Витру їм потоки сліз,
  Незабуду і про ніс. **(Носова хустинка)**

Кожна людина має свої особисті речі, життя без яких стало б досить складним. Діти, як ви гадаєте, чи може людина обійтися без одягу та взуття?

Одяг і взуття захищають наше тіло від холоду і спеки, від травм, роблять нас привабливими. У різну погоду, для різних видів діяльності потрібен різний одяг, який відповідає певним вимогам. Але завжди одяг і взуття повинні бути чистими й зручними. Одягайтеся завжди відповідно до погоди, пори року, події.

Спортивний одяг для дітей
потрібний, щоб у нім стрибати,
у м’яч пограти чи в хокей,
чи шведську стінку враз здолати.
Та, як в театр чи в гості йдеш,
то слід щось гарне одягнути.
Святковий одяг ти береш,
бо там красивим треба бути.
А для твоїх шкільних занять
є в школі спеціальна форма.
Її потрібно одягать,
бо це для учнів звична норма.
А ще домашній одяг є,
який у хаті одягаєш.
Ідеш гуляти – тут своє,
для цього інший одяг маєш.
Тож назавжди запам’ятай,
коли, куди і що вдягати.
Потрібні речі одягай,
щоб чистим і охайним стати.
Щоб одяг був завжди чистенький,
красивий, рівний і гладенький,
його потрібно берегти.
Про це подбати мусиш ти.
Прийшов із школи – і скоріше
ти форму чисть і в шафу вішай.
А якщо треба, – попрасуй,
Ніколи ти речей не псуй.
І про взуття не забувай:
Чисть його, мий і витирай.
Ще й просушити не забудь.
Завжди охайним, друже, будь!

Отже, одяг і взуття – ваші друзі, вони захищають вас від сонця, пилу, дощу, снігу, вітру і холоду. Бережіть їх! Одяг і

взуття потрібно чистити щодня, а якщо вони мокрі – просушувати.

Одяг, білизна, взуття – це все предмети особисті. Вони індивідуальні для кожного, і мінятися ними, позичати їх не можна.

Наша подорож підійшла до кінця. Я хочу, щоб ви всі запам'ятали основне правило: **«Щоб здоров'я мати – про нього треба дбати».**

Гімн здоров'ю

Здоров'я – основа усього на світі,
Здоровими бути бажають всі діти.
Для цього потрібно щоденно вмиватись,
Робити зарядку і тепло вдягатись.
Себе гартувати водою і сонцем,
І солодко спати з відкритим віконцем,
І їсти усе, що на стіл подають,
Бо страви нам росту і сил додають.
Поводитись добре, усіх шанувати,
Не плакать, не киснуть, не капризувати.
Не гратись з вогнем, не стрибать під машини,
Що мчать по дорогах щодня без упину.
Себе берегти для матусі і тата,
Накази їх всюди виконувать свято.

І. Фосій

* * *

Шановні колеги! Сподіваємося, що ці методичні рекомендації допоможуть вам при проведенні заходів та популяризації літератури валеологічної тематики серед користувачів молодшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Акуратність: поради по догляду за собою / уклад. Л. О. Решетняк // Розкажіть онуку. – 2007. – № 10. – С. 48-49.
2. Бей П.І. Основи здоров'я у запитаннях і відповідях : посіб.-довід. вчит. / П.І. Бей. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. – 112 с.
3. Білоконь В. Подорож здоров'яградом / В. Білоконь, І. Вітковська // Початкова освіта. – 2012. – № 25. – С. 28-29.
4. Бойко Г. Отакий у мене ніс! : веселики, скоромовки, загадки, казки : для старш. дошк. і молодш. шк. віку / Г. Бойко. – К. : Національний книжковий проект, 2010. – С. 57.
5. Бойченко Т.Є. Абетка здоров'я / Т.Є. Бойченко. – К. : Рута, 2000. – 72 с.
6. Бойченко Т.Є. Школа здоров'я : навч. посіб. з валеології для 1 кл. / Т.Є. Бойченко. – К. : Рута, 2000. – 72 с.
7. Будна Н.О. Уроки з курсу «Основи здоров'я». 2 клас : посіб. для вчит. / Н.О. Будна, Ж.А. Голінщак. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. – 207 с.
8. Веселі пригоди : оповідання, казки, вірші, байки, приповідки, прислів'я, приказки, скоромовки / упор. І. Маценко. – К. : Веселка, 1995. – С. 51.
9. Зотова Н. Здоров'я вашої дитини : наук.-попул. вид. / Н. Зотова. – Харків : Ранок, 2011. – 128 с.
10. Коваленко Н.М. Сантрійка в дії / Н.М. Коваленко // Розкажіть онуку. – 2008. – № 1. – С. 83-85.
11. Калуська Л.В. Здоров'я дитини в садку та родині / Л.В. Калуська. – Харків : Ранок, 2005. – 92 с. – (Бібліотечка вихователя).
12. Основи здоров'я : підруч. для 3 кл. / Н.М. Бібік та ін. – К. : Прок – Бізнес , 2005. – 111 с.
13. Перепелиця С.М. Основні правила харчування. Режим та гігієна харчування / С.М. Перепелиця // Розкажіть онуку. – 2007. – № 10. – С. 50-52.

14. Прислів’я та приказки з поясненнями / уклад. І.В. Єфімова. – Харків : Торсінг плюс, 2011. – 96 с. – (Початкова школа).
15. Свириденко С. Формування навичок здорового способу життя / С. Свириденко // Початкова освіта. – 2007. – № 16. – С. 12-15.
16. Сухар В.Л. Овочі, фрукти, ягоди : розробка занять для дітей серед. та старш. груп / В.Л. Сухар. – Харків : Ранок, 2008. – 112 с. – (Дитячий садок від «А» до «Я»).
17. Тисяча загадок / уклад. Л. Вознюк. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2007. – 144 с.

м. Суми, вул. Петропавлівська, 51
тел/факс 22-00-82, тел. 22-00-66, 22-00-82
http://sodb.sumy.ua
biblioteka.sumy@mail.ru