

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв

Кафедра дошкільної та початкової освіти

# Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня: «магістр»

на тему:

**«Формування культури здоров'я дітей  
середнього дошкільного віку»**

Виконала:

студентка II курсу, 63 групи  
спеціальності 012 «Дошкільна  
освіта»

Висоцька Вероніка Сергіївна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри дошкільної та  
початкової освіти

Кошель Анна Павлівна

Роботу подано до розгляду «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 року.

Студентка

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засідання кафедри *дошкільної та початкової освіти*

протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Зав. кафедри

\_\_\_\_\_ (підпис)

Ірина ТУРЧИНА

(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....</b>	<b>4</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>	<b>10</b>
1.1. Аналіз вивчення проблеми формування культури здоров'я у дітей в дошкільних освітніх закладах в рамках педагогічної теорії та практики .....	10
1.2. Психолого-педагогічні аспекти формування культури здоров'я дошкільників .....	16
1.3. Особливості формуванню культури здоров'я дітей в сучасній практиці роботи закладів дошкільної освіти.....	25
<b>Висновок до розділу 1.....</b>	<b>31</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА З ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В ДІТЕЙ 4-5 РОКІВ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>34</b>
2.1. Критеріальний підхід до процесу формування культури здоров'я у дітей середнього дошкільного віку.....	34
2.2. Педагогічні умови формування культури здоров'я у дітей середнього дошкільного віку в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.....	53
2.3. Зміст і аналіз результатів експериментального дослідження з формування культури здоров'я у дітей 4-5 років .....	60
2.4. Методичні рекомендації формування культури здоров'я у дітей середнього дошкільного віку .....	66
<b>Висновок до розділу 2.....</b>	<b>72</b>
<b>ВИСНОВОК.....</b>	<b>73</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>76</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>97</b>

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

БКДО – Базовий компонент дошкільної освіти

ДО – дошкільна освіта

ЕГ – експериментальна група

ІЗ – індивідуальні здоров'я

ЗДО – заклади дошкільної освіти

ЗН – засоби навчання

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

КЗСЖ – культура здорового способу життя

КГ – контрольна група

КЗ – культура здоров'я

МОН України – Міністерство освіти і науки України

ССС – серцево-судинна система

ЦНС – центральна нервова система

ФКЗ – формування культури здоров'я

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасне суспільство відрізняється різноманітністю життєвих стилів, з якими стикаються навіть діти. Ця різноманітність може створювати хаос у уявленні дитини про здоровий спосіб життя (ЗСЖ) і порушувати вже сформовані уявлення. На сьогоднішній день спостерігається тенденція до погіршення здоров'я молодого покоління, що підкреслює важливість формування уявлень про ЗСЖ ще на етапі дитинства.

Проблемою формування ЗСЖ активно займаються вчені з різних галузей, таких як медицина, психологія, екологія та педагогіка. Однак спрямованість особистості на здоровий спосіб життя є складним і суперечливим процесом, який залежить від багатьох чинників, включаючи розвиток суспільства, екологічну ситуацію, методи виховання та підходи сімейного виховання.

Важливу роль у формуванні уявлень про ЗСЖ у дошкільників відіграє система дошкільної освіти (ДО). Це підкреслюється різними авторами, які вказують, що турбота про здоров'я дитини є не лише медичною, але й педагогічною проблемою. Правильно організована виховно-освітня діяльність з дітьми може забезпечити формування здоров'я та ЗСЖ.

Здоров'я дітей є однією з ключових цінностей будь-якої країни, включаючи Україну. Основним завданням педагогів у закладах дошкільної освіти (ЗДО) на сучасному етапі є зміцнення здоров'я дошкільників, а також виховання позитивної мотивації до ЗСЖ у всіх учасників освітнього процесу в тому числі вихователів, дітей та їхніх батьків.

Підтвердженням нашого твердження, щодо усвідомленого ставлення держави до актуальної проблеми сьогодення – здоров'язбереження є відображення в нормативно-правовій базі України концептуальних засад валеологічного спрямування закріплені у ряді чинних документів «Міністерства освіти і науки України (МОН України): Закон України «Про дошкільну освіту», «Базовий компонент дошкільної освіти в (БКДО)», «Про охорону дитинства», Національній доктрині розвитку освіти, Указі президента Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в

Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» усвідомленого ставлення держави до важливості проблеми формування та збереження здоров'я». Зокрема, «Національна доктрина розвитку освіти» визначає, що пріоритетним завданням системи освіти є формування відповідального ставлення до здоров'я всіх учасників освітнього процесу як до найвищої суспільної, індивідуальної цінності. Однак для досягнення цієї мети потрібно не лише глибокі професійні знання та навички, об'єднані зусилля колективу ЗДО а й індивідуальне бажання формувати власну культуру здоров'я (КЗ).

Проведений аналіз наукових розвідок, підтверджує важливість проблеми формування культури здоров'я (ФКЗ) дошкільників в дослідженнях: Т.Андрющенко, Л. Артемова, Ю. Бабачук, В. Бальсевич, Г.Барсуковська, Г.Беленька, О. Богініч, Т. Бойченко, А. Борисенко, В.Бутенко, Е. Вільчковський, Л. Гаращенко, Л. Гончарова, Н.Денисенко, О.Дубогай, О. Іванашко, М.Єфіменко, Л. Загородня, Л. Калуська, М.Комісарик, Н. Кот, А. Кошель, В.Кошель, О. Курок, Л. Лохвицька, М.Машовець, В. Суховієнко, С. Тітаренко, Ю.Шевченко, М. Рунова, С.Свириденко, Л.Сущенко, Н.Хоменко, Н.Хлус, Г.Чуйко, С.Юрочкіна та ін.

Дослідження як вітчизняних так і зарубіжних наукових джерел переконує, що над питанням здоров'язбереження і підтримки здоров'я вивчалось вченими з різних галузей науки. Слід відзначити, що деякі дослідники розкрили медико-біологічні аспекти комплексної проблеми формування ФКЗ особистості – М.Амосов, І. Брехман, В.Бутенко, Г.Воскобойнікова, Л. Галай, В.Dorian, D.Gieck, S. Juvva, P. Garfinkel, С.Campbell та ін. Інші вчені досліджували феномен людини як біоенергоінформаційної системи зосереджуючись на аналізі того, як людський організм діє в умовах взаємодії біологічних, енергетичних і інформаційних процесів Н. Андрєєва, Н. Башавець, В.Волченко, М.Гончаренко, В. Горащук, С. Єрмаков, А. Міненок, П.Плахтій, Л. Сущенко, Б.Шиян, J. Barton, С. Currie, G. Kok, D. Stears, J. Selye, W. Wyle та ін. Питаннями удосконалення методичних підходів до оздоровлення

дошкільників Т. Бабюк, Г.Беленька, О. Богініч, Е. Вільчковський, Л.Гаращенко, Л. Гончарова, Н.Денисенко, О. Дубогай, О.Іванашко, М.Єфіменко, Л. Загородня, Л. Калуська, М. Комісарик, Н. Кот, А.Кошель, В.Кошель, О.Курок, Н.Лісневська, Л.Лохвицька, К.Cooper, N.Sysoenko та ін.

У сучасній ДО акцентуалізується питання участі дорослих у створенні умов для підтримання здоров'я дітей. При цьому роль самої дитини у збереженні власного здоров'я часто недооцінюється. Така ситуація вимагає впровадження сучасних дієвих методик, що спрямовані на формування у дошкільнят ціннісних орієнтирів, здоров'язбережувальної поведінки, навичок аналізу та вирішення життєвих ситуацій з урахуванням принципів ЗСЖ, зокрема формування культури здоров'я (ФКЗ).

В результаті проведеного наукового аналізу джерельної бази, щодо дослідження проблеми ФКЗ у дітей віком 4-5 років в ЗДО нами було зафіксовано певні **протиріччя**.

- Об'єктивною потребою суспільства у формуванні здорової особистості, що контрастує з погіршенням стану здоров'я сучасних дітей внаслідок впливу негативні факторів, як: екологічна ситуація, пандемія, військова агресія росії тощо.

- Потенційними можливостями освітнього процесу ЗДО у формуванні ФКЗ дошкільнят, поряд із відсутністю системного підходу до її організації в освітньому процесі ЗДО.

- Необхідність формування ФКЗ у дітей середнього дошкільного віку, та недосконалим її методичним забезпеченням.

На основі актуальності означеної проблеми й необхідністю вирішення наявних суперечностей було обумовлено формулювання теми кваліфікаційної роботи: «Формування культури здоров'я дітей середнього дошкільного віку».

**Мета дослідження** – полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов формування культури здоров'я у дітей середнього дошкільного віку в закладі дошкільної освіти.

**Завдання дослідження:**

1. здійснити науковий аналіз проблеми «формування культури здоров'я дітей середнього дошкільного віку» у закладі дошкільної освіти в педагогічній теорії та практиці;

2. охарактеризувати теоретичні положення що є основою розробки критеріїв, показників і рівнів сформованості культури здоров'я дітей середнього дошкільного віку.

3. теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність педагогічних умов формування культури здоров'я дітей середнього дошкільного віку.

4. сформулювати методичні рекомендації заходів, які дозволять ефективніше формувати культуру здоров'я дітей середнього дошкільного віку.

**Об'єкт дослідження** – освітній процес закладу дошкільної освіти.

**Предмет дослідження** – педагогічні умови формування культури здоров'я дітей середнього дошкільного віку у закладі дошкільної освіти.

Розв'язання поставлених у кваліфікаційній роботі завдань досягались за допомогою використання комплексу таких **методів дослідження**:

- теоретичні методи з метою аналізу і узагальнення наукової, методичної літератури, наукових статей, фахових періодичних видань, передового психолого-педагогічного досвіду для визначення стану розробленості проблеми ФКЗ та уточнення понятійно-категоріального апарату дослідження;

- емпіричні методи бесіда, анкетування, тестування, цілеспрямоване спостереження з метою аналізу умов для ФКЗ у дітей 4-5 років у ЗДО;

- статистичні методи з метою математичної обробки отриманих емпіричних даних для їх кількісного та якісного аналізу.

**Експериментальною базою** в межах діяльності навчально-наукової лабораторії кафедри дошкільної та початкової освіти НУЧК було обрано «Чернігівський дошкільний навчальний заклад № 26 Чернігівської міської ради Чернігівської області»

**Наукова новизна та теоретичне значення кваліфікаційної роботи**



полягає в тому що:

- уточнено сутність базових категорій дослідження «здоров'я», «культура», «культура здоров'я», «формування культури здоров'я в дітей середнього дошкільного віку», «здоров'язбережувальна компетентність», «здоров'язбережувальне середовище» тощо.

- теоретично обґрунтовано і уточнено педагогічні умови формування культури здоров'я у дітей середнього дошкільного віку в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.

**Практична цінність** отриманих результатів полягає в розробці та впровадженні у освітній процес ЗДО відповідного дидактико-методичного забезпечення. Це досягається шляхом упровадження навчально-методичного посібника «Формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в закладі дошкільної освіти».

**Апробацію матеріалів кваліфікаційної роботи** здійснено у:

IV Міжнародній науковій конференції «Актуальні питання розвитку галузей науки» 15 листопада 2024, м. Київ.

VI. Регіональній науково-практичній конференції «Оновлення моделі інтегральних компетентностей в контексті досягнення цілей сталого розвитку» 29 лютого 2024 року, м. Нікополь;

Всеукраїнської студентської конференція «Актуальні проблеми дошкільної і спеціальної освіти: інновації та перспективи» Івано-Франківськ 22 травня 2024 р.;

VI Всеукраїнської студентської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до європейського освітнього простору» 14-15 березня 2024 р. м. Глухів.

**Публікації.** Основні результати дослідження висвітлено в 2-х публікаціях автора, із них: 1 – навчально-методичний посібник та 1 – стаття.

**Структура роботи:** робота складається із вступу, двох розділів, висновків до них, висновку, списку використаної літератури та 8 додатків.

Обсяг всієї роботи складає 142 сторінки, основної частини 75 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 1.1. Аналіз вивчення проблеми формування культури здоров'я у дітей в дошкільних освітніх закладах в рамках педагогічної теорії та практики.

Здоров'я людини, його формування і зміцнення є темою, яка привертає увагу науковців протягом великої кількості часу. Це безсумнівно актуальна проблема, оскільки сама людина завжди буде об'єктом постійного дослідження. Здоров'я вважається вічною цінністю, яка зберігає свою важливість з плином часу. Вивчення здоров'я людини має глибокі коріння, що сягають тисячоліть назад, є нівідємною частиною яка пов'язана з розвитком медицини, що виникла як філософське відображення людського існування та його взаємодії з природою [80].

Сьогодні ми маємо значний обсяг знань, накопичених в галузі охорони здоров'я, а також велику кількість проблем та питань, що залишаються відкритими. Особливо важливою є компетентність у сфері охорони здоров'я для фахівців у галузі освіти та виховання, оскільки їхній особистий приклад виявляється сильним виховним чинником. Сучасна наука зосереджується на збереженні та зміцненні здоров'я, а також на його профілактиці. Це відображається у виникненні нових галузей науки, таких як валеологія та валеологічна психологія [94].

Велика кількість досліджень М.Амосов [3], І. Брехман [165], Т. Бабюк [12], О.Богініч [20], Т.Бойченко [22], Л.Борщик [23], В.Бутенко [24], Г.Беленька [19], Л. Ващенко [138], Е. Вільчковський [28], Я. Галан [33], Л.Гаращенко [34], В.Горащук [37], Н.Денисенко [40], О.Дубогай [49], М.Єфіменко [52], Л. Загородня[53], О.Іванашко [55], Л.Калуська[56], М.Комісарик [62], І.Корякіна [63], Н. Кот [66], А. Кошель [78], В.Кошель [118], О. Курок [124], М. Рунова [149], М. Савченко [151], Л. Сварковська [152], Л. Сущенко[154], Л. Терещенко [155], А. Цьось[48], М.Чуйко [62], О.Юрчук [163], Т.Шинкар [34], В.Dorian [170], D.Gieck [172], S. Juvva [173],

P. Garfinkel [177], O.Khudolii [180] проводиться в галузі гігієни, психогігієни та ЗСЖ дітей дошкільного віку. Також обговорюється не просто здоров'я, а культура здоров'я як цілісне явище.

В. Кошель також зазначає, що у науковій літературі міститься більше 200 визначень здоров'я, серед яких можна виділити три найпоширеніші види визначень: Стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя; Сукупність фізичних і духовних здібностей, які має організм, особистість; Багатовимірний, динамічний стан, який дозволяє людині різною мірою здійснювати її біологічні та соціальні функції [95].

Одним з розповсюджених є тлумачення «Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) яка визначає здоров'я як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб фізичних дефектів» [95, с. 19].

На думку Т. Пантюка, здоров'я людини визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів за збереження якісних меж їх функцій [142].

І. Бабин розглядає здоров'я як процес збереження та розвитку комплексу функцій оптимальної працездатності, соціальної активності за найбільшої тривалості життя [11].

У роботі Т. Бабюк під здоров'ям розуміється здатність людини зберігати відповідно до свого віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів, потоку інформації, що включає сенсорну, вербальну і структурну інформацію [12].

Оскільки здоров'я визначають як складне явище, то в його структурі А. Кошель, О.Курок виділяють низку компонентів здоров'я. Вони включають: Соматичне здоров'я. Це поточний стан організму людини, заснований на біологічній програмі індивідуального розвитку, зумовлений базовими потребами, що виявляються відповідно до етапів розвитку фізичного здоров'я. Це рівень зростання та розвитку органів та систем організму, в основі якого лежать морфологічні та функціональні резерви, які забезпечує адаптаційні реакції. Психічне здоров'я. Це стан психічної сфери,

основу якої лежить загальний душевний комфорт, який би адекватні поведінкові реакції. Моральне здоров'я. Це комплекс показників мотиваційної сфери життєдіяльності людини, що базується на системі потреб, цінностей, установок і мотивів поведінки [88].

Формування КЗ визнається важливою передумовою для збереження та зміцнення здоров'я, а також для запобігання його порушень та повного виконання особистими завданнями людини. Розв'язання цієї проблеми є міждисциплінарним завданням, від якого залежить подальший розвиток суспільства.

Г.Куртова, Д. Іванов досліджуючи дану тему в контексті превентивного виховання, спрямованого на розробку системи профілактики вживання тютюну, алкоголю, наркотиків, запобігання захворюванням на СНІД та іншим хворобам, що передаються статевим шляхом, а також на підтримку ЗСЖ . Недорозвиненість цієї теми на сучасному етапі пов'язують з нестачею розроблених виховних методик, дослідженням та застосуванням педагогічного досвіду, підготовкою та підвищенням кваліфікації педагогічних кадрів для реалізації завдань превентивного виховання [125].

На жаль, у її роботах ми не знайшли чіткого визначення самого поняття «культура здоров'я», на яке вона спрямовує своє дослідження. Ми вважаємо, що саме пошук відповіді на питання, що таке «культура здоров'я», є ключем до вирішення проблеми її формування у будь-якій категорії осіб. Перед тим як щось формувати, необхідно чітко визначити, що саме ми маємо на меті формувати.

У цьому контексті, нам особливо сподобалася стаття М.Малашенко, де вона надає своє авторське визначення культури здоров'я, розглядаючи її як сукупність знань філософського, педагогічного, психологічного та медичного спрямувань, яка збагачує духовне, психічне та фізичне життя індивіда, формує особисте ставлення до здоров'я та життя, допомагає людині осмислювати парадигми буття [132].

Вона поділяє твердження Н.Маковецької про те, що для здоров'я тепер недостатньо лише ЗСЖ , і розглядає культуру здоров'я як більш високий

рівень ЗСЖ. Ми поділяємо думку Н.Маковецької, що ЗСЖ людини відображає наявність у неї високого рівня культури здоров'я. Без КЗ людина не може свідомо реалізувати здоровий спосіб життя [130].

У терміні «культура здоров'я» основна ідея передається словом «здоров'я», тоді як «культура» розкриває специфічний аспект цього концепту, що притаманний людському існуванню. Тож передусім ми повинні чітко визначити, що розуміємо під терміном «здоров'я» [119].

Поняття «здоров'я» вивчається широко як у філософії, так і в науці, і має безліч варіантів значень. Наприклад, обговорюється «здоров'я населення» і «здоров'я окремої особи», «психологічне здоров'я», «психічне здоров'я», «духовне здоров'я» і «фізичне здоров'я», існують також поняття «здоров'я індивіда», «здоров'я планети» і «здоров'я загалом», «здоров'я націй» тощо. Розглядаючи різноманітні аспекти здоров'я, можна зазначити, що спільним для всіх них є певний стан гармонії та рівноваги в структурно-функціональних складових об'єкту, про який йдеться. Ця гармонія відбувається як в самому об'єкті, так і в його взаємодії з навколишнім середовищем [109].

Цей фундаментальний принцип здоров'я, зокрема, проявляється в розумінні індивідуального здоров'я людини. Наприклад, Г. Сигерист зауважує: «Здоров'я – це не лише відсутність хвороб: це позитивний стан, бажаний стан, коли людина може повноцінно виконувати свої обов'язки у житті. Здоровою можна вважати людину, яка розвивається гармонійно, адаптується до змін у навколишньому середовищі, і робить свій внесок у благополуччя суспільства» [105].

У преамбулі Конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначається: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних недоліків». Це розуміння здоров'я, як гармонійного поєднання різних аспектів людської існування, є ключовим [95, с.42].

Отже, відповідно до принципу гармонії та рівноваги, під здоров'ям людини ми розумітимемо стан гармонійного розвитку, динамічної рівноваги

та ефективної взаємодії між її Духом, душею та тілом, що проявляється у її повному самореалізації та гармонійній взаємодії з зовнішнім природним та соціальним середовищем.

Після аналізу психолого-педагогічної, етичної та філософської літератури можна зробити висновок, що культура є складним синтетичним явищем, тісно пов'язаним з життям суспільства та діяльністю людей. Вона відображає певний історичний етап розвитку суспільства і рівень розвитку людської свідомості, вміщує матеріальні та духовні цінності, творчі сили та досягнення людей у мистецькій, науковій і філософсько-релігійній сферах.

Культура виявляється у різноманітних формах організації життя та діяльності людей, а також у взаємовідносинах між ними. Вона поєднує оптимальні способи оволодіння різними видами діяльності в матеріальній та духовній сферах і характеризує ступінь досконалості людини в різних видах її діяльності, наприклад: культурі праці, мови, поведінки, здоров'я, педагогічній, психологічній, філософській. Також можна виділити культуру нації, народу та окремої особистості [93].

Різнманітні аспекти культури поєднує той факт, що всі вони є результатом творчої праці та взаємодії людей як у суспільно-історичному, так і в онтогенетичному контексті.

Культура особистості є соціально значущим рівнем та мірою розвитку сутнісних сил людини, ступенем реалізації результатів її діяльності. Структурно можна розглядати культуру особистості з різних точок зору, досягаючи всеосяжності. З точки зору співвідношення практичного та духовного в ній можна виділити такі рівні: теоретичний, емоційно-психологічний і дієвий. Отже, можна з упевненістю стверджувати, що культура є духовним потенціалом особистості у дії [88].

Культуру особистості можна уявити як єдність внутрішньої та зовнішньої культури. Під внутрішньою культурою розуміється духовне багатство особистості, її знання і почуття, переконання та погляди, її світогляд і життєві ідеали, принципи, цілеспрямованість тощо. Під зовнішньою - ступінь і форму їхньої реалізації в повсякденній діяльності,

зовнішній вигляд, культуру спілкування, певні вміння, навички та прийоми діяльності та поведінки [132].

Культура є багатогранною та багатоелементною. Вона не є окремою стороною життя індивіда. Культура являє собою прояв сутності особистості в усіх сферах життя: матеріального виробництва, соціально-політичній, духовній та інших галузях [78].

Проведений теоретичний аналіз понять культури і здоров'я дозволяє зрозуміти, що культура здоров'я є одним із аспектів загальної культури. Це поняття дійсно означає шанування та створення світлого здоров'я. Гарне здоров'я освітлює людині її життя, тоді як хвороба, у тому чи іншому ступені, затемнює його, обмежуючи її життєву свободу (існує навіть визначення, згідно з яким хвороба – це життя, обмежене у своїй свободі).

Базуючись на концепції культури, ми розрізняємо три основні складові культури здоров'я: філософію здоров'я, науку здоров'я та мистецтво здоров'я [73].

Перша складова, а саме філософія здоров'я, включає основні світоглядні принципи, які формують розуміння різних аспектів життя та здоров'я.

Друга складова – наука здоров'я – охоплює досягнення сучасних наук про людину та її здоров'я, такі як гігієна, валеологія та психогігієна, що відображають галузі медицини, педагогіки та психології.

Третя складова – мистецтво здоров'я – виходить за рамки звичайного мистецтва і представляє собою майстерність бути здоровим, зберігати та зміцнювати своє здоров'я в умовах недосконалості суспільства. Це включає діяльнісний аспект, який пов'язаний з розвитком почуттів людини [136].

Культуру здоров'я можна розглядати як сукупність теоретичного та практичного досвіду людства у галузі формування, збереження та зміцнення здоров'я, а також як характеристику конкретної особистості [78].

З ієрархічної точки зору кожної окремої людини можна виділити культуру духовного, душевного та тілесного здоров'я. Кожен з цих

компонентів має значний обсяг, який може бути предметом окремого дослідження.

## **1.2. Психолого-педагогічні аспекти формування культури здоров'я дошкільників.**

На етапі модернізації системи дошкільної освіти все більша увага приділяється вдосконаленню системи навчання та виховання дітей дошкільного віку валеологічної спрямованості. Наука свідчить, що особистість дитини, як цілісна система, що розвивається, є основною цінністю сучасної дошкільної освіти, а здоров'я вихованців – найважливішою характеристикою якості дошкільної освіти [79].

У зв'язку з цим актуальною стає проблема формування основ культури здоров'я дітей починаючи з дошкільного ступеня освіти.

Дошкільний вік – це унікальний, вирішальний етап у формуванні фундаменту фізичного, психічного та соціального здоров'я дитини, особливий етап емоційного онтогенезу, прилучення дитини до світові загальнолюдських цінностей, встановлення відносин зі світом людей, предметами природного та рукотворного світу, а також власним внутрішнім світом [84].

На сьогоднішній день необхідність збереження та зміцнення здоров'я дітей, які відвідують ЗДО, переходить у педагогічну площину, оскільки валеологічна освіта, як відзначають вітчизняні та зарубіжні вчені [81], невіддільно від загальнокультурного розвитку людини [27].

Тому дуже важливо при організації та реалізації принципів валеологічної освіти звертати увагу на питання, спрямовані на формування уявлень та знань про здоров'я, здорове спосіб життя, залучення дітей до цінностей здоров'я, формування мотивації на його збереження та зміцнення, оскільки від стану здоров'я, його фундаменту, закладеного в дитинстві багато в чому залежить, якою буде життєдіяльність людини в майбутньому [77].



Центральною проблемою педагогічної валеології є формування основ культури здоров'я у процесі індивідуального розвитку особистості [95].

Аналіз науково-дослідної літератури дозволяє виявити інтерес до проблеми формування основ культури здоров'я дітей дошкільного віку, що знаходить своє відображення у працях вітчизняних та зарубіжних учених, які констатують, що бажання бути здоровим формується вже в ранньому дитинстві та на рівні свідомості чи підсвідомості коригується на протязі усього життя. Так, змістовно представлені такі аспекти цієї проблеми:

- організація та ефективність формування та розвитку основ культури здоров'я у дітей дошкільного Т. Бабюк [12], О.Богініч [20];

- методика формування культури здоров'я для дітей дошкільного віку, в якій характеризуються освітні та виховні завдання, даються конкретні методичні рекомендації А. Кошель [78], В.Кошель [118], О. Курок [124];

- формування у дітей дошкільного віку ціннісного ставлення до здоров'я, ЗСЖ Г.Беленька [19], Н.Денисенко [40], О.Дубогай [49];

- виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку у взаємодії педагогів та батьків Е. Вільчковський [28], М.Єфіменко [52], Л.Загородня[53], Л.Калуська[56], М.Комісарик [62], М.Чуйко [62].

Однак необхідно наголосити, що дуже докладно та ґрунтовно розроблені теоретичні та практичні аспекти формування основ культури здоров'я в основному дітей старшого дошкільного віку Проблема формування валеологічної культури у дітей молодшого дошкільного віку, силу специфіки віку та особливостей розвитку залишається актуальною і до кінця невирішеною на сьогоднішній день.

Дослідники О.Дубогай [49], А. Цьось[48] підкреслюють, що основи культури здоров'я – це «домінанта», яка закладається вже з дитинства.

Під основами культури здоров'я дітей дошкільного віку вчені розглядають:

- складова частина загальнолюдської культури, сукупність ціннісного ставлення дитини до здоров'я, її збереження та зміцненню на рівні себе, іншого та суспільства в цілому, а також особистісно та соціально значних

способів діяльності, спрямованих на набуття фізичного, психічного та соціального благополуччя [112];

- гармонійну систему природних станів життєдіяльності, що характеризуються здатністю організму до досконалої саморегуляції, самозбереження та самовдосконалення соматичного та психічного стану, при оптимальній взаємодії органів та систем, адекватному пристосуванні до навколишнього середовища, що змінюється (фізичному, біологічному, соціальному), використанню резервних і компенсаторних механізмів у відповідно до фенотипічних потреб та можливостей виконання біологічних та соціальних функцій [105];

- усвідомлення дитиною себе як частини природи, свого унікального та досконалого створення, виконання певних правил, рухів, дій, що сприяють збереженню цілісності системи «людина – природа» і сигналізують оточуючим свою емоційну схильність та відкритість світу [109];

- систему, представлену сукупністю елементів, що забезпечують комплекс теоретичних та практико-орієнтованих знань та уявлень у галузі особистого здоров'я, здоров'я оточуючих, ЗСЖ та безпечної поведінки, а також адекватне використання та застосування принципів активного оздоровлення [83].

Ми вважаємо, що вже в молодшому дошкільному віці необхідно формувати у дитини свідоме та відповідальне ставлення до здоров'я, особистої безпеки та безпеки оточуючих, виховувати готовність до ефективних, обґрунтованих дій у різних життєвих ситуаціях, формувати основи культури здоров'я. Підтвердженням цього є вивчення та аналіз наукових досліджень як зарубіжних, так і вітчизняних вчених [98], у яких зазначено, що вже у молодшому дошкільному віці у дитини простежується активно пізнавальний інтерес до вивчення себе, дбайливе ставлення до свого організму, проявляється інтерес до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, відбувається оволодіння найпростішими нормами та способами поведінки, що є передумовами до здоров'язбереження.

Крім того, про можливість формування основ культури здоров'я у дітей молодшого дошкільного віку (4–5 р.) свідчать такі положення щодо їх психічного розвитку:

- виникнення «системи власного Я» (І.Бех [18], Л.Калуська [56]): усвідомлення дитиною себе як суб'єкта діяльності (О.Ахвердова [9], О.Іванашко [55], І.Боєв [9]);

- передумови до самооцінки, що оформляється: О.Максименко [131];

- становлення самосвідомості (виділення самостійного «Я») (Л.Гаращенко, О.Літченко, Т.Шинкар [34]);

- передумови для засвоєння нових форм соціального досвіду: інтерес до однолітка, оцінка його дій, підтримка та допомога, прагнення до емоційно-практичної взаємодії, наслідування (Е. Вайнер);

- виникнення підпорядкування мотивів (мотив досягнення мети та конкретного результату): формування емоційних передчувань (антиципацій) наслідків своїх дій, що є основою емоційної регуляції дій дитини (О.Шевчук [160]); дії дитини поступово стають само мотивованими: дошкільник прагне освоювати дії, які приносять задоволення як йому, так і дорослих (І.Бех [18]).

- виникнення первинних етичних інстанцій: освоєння соціальних форм вираження почуттів: почуття обов'язку, взаємодопомоги з власної ініціативи (О.Ахвердова [9], І.Боєв [9]); моральна поведінка, заснована на моральних почуттях (прояв емпатії, емоційної децентрації (співпереживання), передумови самоконтролю (М. Савченко [151]); формується система емоційних відносин, а також емоційне регулювання поведінки (Т.Баєва [14]);

- пізнавальна самостійність: якість особистості, що відображає спрямованість особистості отримання нових знань (О.Іванашко [55]);

- пізнавальна активність: особистісна освіта, що виражає інтелектуально-емоційне сприйняття дитиною процес пізнання (прагнення до отримання знань; готовність та бажання дитини до процесу навчання; виконання індивідуальних та загальних завдань; інтерес до діяльності дорослих та інших дітей) Л. Терещенко [155];

- формується система цінностей та ціннісного ставлення до себе, інших людей, до природу, культуру, власну діяльність, передумовами яких є: потреба до наслідування, формування узагальненого знання соціальних норм, формування особистісних механізмів поведінки у соціумі, прагнення позиції «бути хорошим» (В.Бутенко [24]).

Феномен «основи культури здоров'я дітей молодшого дошкільного віку» ми розглядаємо як інтегративну якість особистості, сукупність емоційно-ціннісного відношення дитини до здоров'я, соціально-особистісний розвиток у валеологічній діяльності, а також початкову здоров'язберігаючу компетентність, як готовність і здатність до безпечної та здоров'язберігальної поведінки.

Емоційно-ціннісне ставлення до здоров'ю в дітей віком молодшого дошкільного віку є інтегративне освіту особистості, доданками якого є:

- інтерес та емоційно-позитивне настрій до самопізнання (вивчення себе, своїх фізичних можливостей) при виконанні самостійних та спільних дій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я (культурно-гігієнічні процедури, трудові доручення та ін.); розвиток позитивної емоційної реакції, емоційних відгуків, адекватних конкретної ситуації валеологічної спрямованості у самостійної діяльності або у взаємодії з дорослими/однолітками;

- мотивація до збереження та зміцнення здоров'я, яка як інтрапсихічна категорія, характеризує рівень розвитку у дітей ціннісно-мотиваційної сфери з питань, що стосується валеологічної діяльності:

ініціативність до самостійних дій,

спрямованим на збереження та зміцнення здоров'я;

готовність діяльнісно-практичної участі у формуванні здорового способу життя; прагнення до отримання валеологічних уявлень та знань;

потреба в самопізнання (цікавість до вивчення себе, своїх фізичних та фізіологічних можливостей – зріст, стопа, постава).

Проте наголосимо, що ставлення дітей молодшого дошкільного віку до здоров'я можна характеризувати як інтуїтивно правильне, оскільки воно

лише починає оформлятися у цьому віці. У зв'язку з цим мотивація вкрай нестійка і вимагає постійного педагогічного супроводу;

- ціннісні уявлення та знання вихованців про людину (себе, однолітку та дорослих), про будову людського організму, про найпростіші культурно-гігієнічні навички (про дії, що супроводжують ці процеси); про статеві відмінності; про правила безпечної поведінки (на вулиці, у побуті та ін.), безпечне використання предметів.

- стереотип поведінки, в основі якого відбувається поступова трансформація самосвідомості молодших дошкільнят, починаючи з ситуативно зумовлених поглядів на проблему здоров'я до усвідомленого розуміння його ролі в житті: перенесення в гру правил здоров'язберігаючої та безпечної поведінки;

активне і найчастіше самостійне застосування уявлень про культуру здоров'я повсякденному житті (правильно здійснювати процеси вмивання, одягання/роздягання, дотримуватись правил безпечної поведінки); вираження у мовленні своїх потреб та інтересів; підтримка позитивного настрою при здійсненні в самостійній та спільній з однолітками здоров'язберігаючої діяльності.

Іншими словами, відбувається інтеріоризація ціннісних уявлень та знань через впізнання вже знайомих цінностей у нових життєвих ситуаціях, за яких удосконалюються вміння та навички, звички дії (що передбачають систематичну, в більшою мірою, самостійну практико-орієнтовану діяльність зі збереження та зміцнення здоров'я), а також традиції здорової поведінки, виражені у потребі правильно та систематично здійснювати культурно-гігієнічні процеси, навички самообслуговування тощо.

Соціально-особистісний розвиток дітей молодшого дошкільного віку у валеологічній діяльності має на увазі формування образу «Я» дошкільника, стрижневого компонента, що переважає роль в якому грають уявлення дитини про те, як зберегти та зміцнити власне здоров'я у соціокультурному середовищі. У контексті сучасних досліджень процесу становлення особистості дошкільника (І.Бех [18], О.Максименко [131]) під образом «Я»

дошкільника розуміється стрижневий компонент дитячої особистості, що включає сукупність розвиваються уявлень себе у взаємодії з соціумом. При цьому акцент спрямований на формування особистісних якостей: дружелюбність, гуманність, підтримку, готовність допомогти. Зважаючи на наслідування, як ключову форму поведінки дітей молодшого дошкільного віку, педагог має виховувати насамперед «образом себе», посилюючи цим ціннісне ставлення до життя і здоров'ю. Саме тому сформувати ціннісне ставлення дитини до себе та навколишнього соціуму у молодших дошкільнят як «основу психічного та морального здоров'я дитини», на думку І.Бех [18, с. 21], має саме значущий дорослий (батько, педагог).

Показником основ культури здоров'я дітей молодшого дошкільного віку виступає початкова здоров'язберігаюча компетентність. На рівні дитинства компетентність виступає «як одна з базисних характеристик» особистості дитини дошкільного віку, інтегральна якість особистості, що виявляється у загальній здатності та готовності до діяльності, заснованої на знаннях та досвіді, які придбані в процесі навчання та соціалізації та орієнтовані на самостійну та успішну участь у діяльності [84].

Початкова здоров'язберігаюча компетентність є ключовою, універсальною (поява перших ознак) [79] і характеризується як сукупність ціннісно-сміслових орієнтацій, здоров'язберігаючих знань, умінь і навичок, готовність і здатність вирішувати завдання ЗСЖ та безпечної поведінки, надання елементарної медичної та психологічної допомоги та самопомоги у непередбачених та небезпечних для здоров'я ситуаціях, що зумовлюють формування досвіду ефективної здоров'язберігаючої діяльності в ситуаціях реальної дійсності.

Формування основ культури здоров'я особистості дитини 4–5-го року життя – це процес цілеспрямованого, послідовного педагогічного впливу на дитину, спрямовану на засвоєння певної системи валеологічних уявлень та знань, соціальних норм, зразків поведінки, що забезпечують розвиток особистості відповідно до її інтересів, схильностей, здібностей, ціннісних установок на самозбереження здоров'я, отримання навичок ведення

здорового способу життя, виховання почуття відповідальності за стан свого здоров'я, прилучення до духовно-моральних та культурних цінностей, що дозволяє дошкільнику функціонувати як повноправний здоровий член суспільства [93].

До п'яти років у дітей співвідношення розмірів різних частин хребта стає подібним до дорослих, але ріст хребта триває до повноліття. Скелет дошкільника відрізняється гнучкістю через незавершений процес окостеніння, що призводить до того, що вони не повинні займатися силовими вправами на фізкультурних заняттях, а також важливо стежити за правильністю їхньої постави [121].

У період до чотирьох-п'яти років розвиваються нервові процеси в дітей. Центральна нервова система регулює багато фізіологічних та психічних процесів. У цьому віці нервові процеси характеризуються силою, урівноваженістю та рухливістю, що сприяє покращенню здатності дітей до супроводження своєї гри мовою та сприйняттям інструкцій [53].

Поступово діти удосконалюють здатність супроводжувати свою гру мовою та здатність без зусиль сприймати інструкції дорослих під час різних видів діяльності. Однак до чотирьох років механізм порівняння слів з дійсністю ще не розвинутий повністю, тому що діти зазвичай орієнтуються на слова дорослих, виявляючи сугестивність у своїй поведінці.

Важко сформулювати різні види умовного гальмування у дітей чотирьох-п'яти років, тому для навчання правилам поведінки дітям потрібно не лише пояснювати, що можна і не можна робити, але й постійно вправляти їх у відповідних діях.

У віці 4-5 років найбільш активно розвиваються довільні, навмисні та цілеспрямовані психічні процеси, що свідчить про зростання участі волі у сприйнятті, пам'яті та увазі. Діти починають активно пізнавати властивості предметів, засвоюють різноманітні характеристики навколишнього світу та розвивають навички сприйняття та запам'ятовування [53].

Дуже важливо, щоб дитина могла спільно з дорослим осмислювати те, що вона вивчає. Осмислення матеріалу сприяє його кращому

запам'ятовуванню, навіть якщо немає конкретної мети запам'ятати його. Неосмислені елементи легше залишаються в пам'яті лише тоді, коли матеріал цікаво представлений та вплетений у гру або має ритмічну структуру, як, наприклад, лічилки. Обсяг пам'яті поступово збільшується, і дитина в п'ять років може чітко відтворювати те, що запам'ятала. Наприклад, під час переказу казки вона старається передати не лише основні події, але й дрібні деталі та мову автора. Діти здатні запам'ятовувати до 7-8 назв предметів та починають розвивати довільне запам'ятовування, здатність приймати завдання на запам'ятовування і вивчати короткі вірші тощо [121].

Щодо мислення, образне мислення починає активно розвиватися. Діти використовують прості схематизовані зображення для вирішення завдань, будують за схемою та розвивають передбачення. Хоча їм важко уявити перспективу іншого спостерігача та зробити уявне перетворення образу, вони здатні аналізувати об'єкти за двома ознаками та порівнювати їх. Щодо мовлення, діти поліпшують вимову звуків, використовують ритмічну структуру мови та розвивають граматичні навички. У середньому дошкільному віці їхня мова набуває ситуативний або позаситуативний характер в залежності від ситуації [47].

Уява продовжує розвиватися, а увага стає більш стійкою. Дитині властивий доступний зосереджений стан протягом 15-20 хвилин, а вона також здатна утримувати в пам'яті нескладні умови під час виконання дій. Для розвитку довільного керування увагою дошкільника важливо просити його висловлювати свої думки вголос та називати те, що він має тримати у своїй увазі [24].

### **1.3. Особливості формуванню культури здоров'я дітей в сучасній практиці роботи закладів дошкільної освіти.**

На сьогоднішній день здоров'я стало найбільш важливим аспектом життя як для дорослих, так і для дітей. Період дошкільного віку вважається особливо сприятливим і унікальним для формування здоров'я та культури



ЗСЖ. Важливо вчити дитину розуміти цінність здоров'я та те, наскільки важливо дбати про здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя не просто передбачає наявність певних знань, але й є стилем життя, що проявляється у відповідній поведінці у різних ситуаціях [81].

На стан здоров'я дитини впливають численні негативні чинники, такі як екологічна обстановка, інтенсифікація навчально-виховного процесу, особистість вихователів та вплив сімейного виховання. У таких умовах збереження та підтримання здоров'я дітей дошкільного віку стає особливо важливим. Реформування системи дошкільної освіти в контексті нової парадигми збереження здоров'я дітей є стратегічною метою державної політики України, яка підкріплюється різноманітними нормативно-правовими та методичними документами, що визначають основні напрямки та завдання щодо збереження здоров'я [82].

Останні дослідження та публікації вказують на широке висвітлення проблеми зміцнення здоров'я дошкільників у сучасних дослідженнях українських науковців, таких Т. Бабюк [12], О.Богініч [20], Т.Бойченко [22], Л.Борщик [23], В.Бутенко [24], Г.Беленька [19], Л. Ващенко [138], Е.Вільчковський [28], Я. Галан [33], Л.Гаращенко [34], В.Горащук [37], Н.Денисенко [40], О.Дубогай [49], М.Єфіменко [52], Л. Загородня[53], О.Іванашко [55], Л.Калуська[56], М.Комісарик [62], І.Корякіна [63], Н. Кот [66], А. Кошель [78], В.Кошель [118], О. Курок [124], М. Рунова [149], М.Савченко [151], Л. Сварковська [152], Л. Сущенко[154], Л.Терещенко [155], А. Цьось[48], М.Чуйко [62], та інші.

А. Кошель підкреслює, що «референтним показником в чинному Базовому компоненті дошкільної освіти (БКДО) є зміцнення й збереження фізичного та психічного здоров'я дитини. Важливе значення при цьому належить дошкільній освіті як невід'ємному структурному компоненту системи освіти України, що відповідає нульовому рівню Національної рамки кваліфікацій» [86].

Оновлений Стандарт ДО базується на повазі до особистості дитини, її потреб та можливостей, індивідуальному досвіді, створює умови для

цілісного розвитку дитини, її індивідуальних психофізіологічних і типологічних особливостей, соціалізації та формування ціннісних орієнтирів і необхідних життєвих навичок щодо зміцнення й збереження фізичного та психічного здоров'я дитини, її емоційний розвиток в умовах освітнього процесу ЗДО відповідно до запитів українського суспільства [86].

Здоров'я дітей – результат діяльності насамперед батьків. Формування особистості дитини йде у сім'ї, де закладаються основи ЗСЖ, та сім'я, є головним середовищем соціального характеру, особливо у дитячому віці. Усі батьки бажають лише добра та щастя для своїх дітей. Всі намагаються і наполегливо трудяться для того, щоб виростити з них здорових і гідних людей. Дитина має почати дізнаватися про корисні звички та свідомого ставлення до життя якомога раніше. ЗСЖ для дітей має стати чимось значущим і важливим, пустивши коріння у їхню свідомість. Адже здорове покоління – сильне покоління, яким можна пишатися [64].

Проблеми збереження та зміцнення дитячого здоров'я та шляхи їх вирішення знайшли своє відображення у багатьох законодавчих та нормативно-правових актах Міністерства освіти і науки України (МОН України): Законі України «Про освіту», Законі України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Базовому компоненті дошкільної освіти в (БКДО), Національній доктрині розвитку освіти, Указі президента Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» тощо [86].

Так у відповідності з оновленою редакцією БКДО України у 2021р. – освітній напрямок «Особистість дитини» включає «рухову компетентність – яка характеризується наявністю стійкої мотивації дошкільника до щоденного прояву різних видів рухової активності, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей» та «здоров'язбережувальну компетентність – яка включає сукупність

елементарних знань про людину та її здоров'я, ЗСЖ; стійка мотивація еколого-валеологічної спрямованості щодо пізнання себе та довкілля, яка спонукає до використання навичок здоров'язбережувальної поведінки; потреба в опануванні способами збереження та зміцнення власного здоров'я, орієнтованих на самопізнання та самореалізацію» [13 с. 12].

Дошкільний вік є важливим та відповідальним періодом. У цей період відбувається перебудова функціонування різних систем дитячого організму, тому вкрай необхідно всіляко сприяти вихованню у дітей цього віку звичок та потреб до здорового способу життя, підтримки та зміцнення свого здоров'я. Це одне з пріоритетних завдань, яке стоїть перед батьками та педагогами. Саме в цей час потрібно розпочинати формування засад ЗСЖ у дошкільнят [64].

Формування – це процес цілеспрямованого педагогічного на учня з розвитку в нього певних якостей особистості – світогляду, знань, навичок, уваги, ціннісних орієнтацій тощо [60].

Формування здорового життя – складний багатогранний процес, що охоплює безліч компонентів способу життя сучасного суспільства і включає основні сфери та напрями життєдіяльності людей [58].

Здоровий спосіб життя – це інтенсивний стан людини, що закликає до прояву вольових зусиль, осмислених дій та вчинків, що ведуть до зберігання та зміцнення фізіологічного та психологічного самопочуття, відновлення працездатності [62].

Здоровий спосіб життя – це цілий комплекс умов, що забезпечує та підтримує здоров'я людини на високому рівні [64].

Основні принципи здорового способу життя: раціональний режим; правильне і збалансоване харчування; відповідно віку потреба в руховій активності; підвищення стресостійкості організму за рахунок загартовуючи процедур; збереження стійкого психоемоційного стану. Всі вище перелічені компоненти створюють основу для формування культури здоров'я дошкільників [115].

Формування культури здоров'я в дітей середнього дошкільного віку – це педагогічно організований процес, спрямований на розвиток у дітей усвідомленого ставлення до здоров'я, шляхом засвоєння знань про здоров'я, опанування навичок самозбереження і дотримання ЗСЖ в повсякденних діяльності [122].

Загальний образ психологічно здорової особистості описується як творча, життєрадісна та відкрита людина, яка сприймає світ не лише розумом, але й відчуттями і інтуїцією. Ця людина відчуває відповідальність за своє життя та постійно розвивається. Отже, психологічне здоров'я слід розглядати з точки зору духовного збагачення особистості та спрямованості на абсолютні цінності, такі як доброта, краса і істина. Іншими словами, без етичної основи неможливо говорити про психологічне здоров'я [55].

Показники соціального здоров'я пов'язані з економічними чинниками та взаєминами індивіда зі структурними одиницями суспільства, такими як сім'я та організації. Соціальне здоров'я визначається характером та рівнем розвитку основних сфер суспільного життя у конкретному середовищі – економічному, політичному, соціальному та духовному. Ці аспекти взаємопов'язані і разом визначають стан здоров'я людини [131].

Проблема соціального здоров'я часто асоціюється з поняттям «спосіб життя». Режим дня розуміється як науково обґрунтований розпорядок життя, який включає раціональний розподіл часу між різними видами діяльності та відпочинку. Правильне дотримання режиму дня сприяє утворенню чіткого ритму функціонування організму та сприяє його роботі та відновленню.

Наявність ефективного режиму дня важлива з самого народження, оскільки вона визначає як здоров'я, так і правильний розвиток дитини. У здійсненні режимних процесів важливо дотримуватися певних правил, таких як повне та своєчасне задоволення органічних потреб дітей, ретельний гігієнічний догляд, залучення їх до участі в режимних процесах та формування культурно-гігієнічних навичок [119].

Педагогічною умовою є застосування активних методів навчання, які стимулюють творчий характер діяльності, підвищують пізнавальний інтерес та розвивають творчі можливості учнів. Використання таких методів, як рольові ігри, мозковий штурм та проблемно-пошукові бесіди, сприяє якісному засвоєнню знань та розвитку дітей [63].

Швидкі зміни в суспільстві приводять до перегляду змісту освіти для дітей дошкільного віку. Збільшення навантаження на їхній розум, емоції та психіку може викликати перевтому та виснаження, що негативно впливає на їхнє здоров'я. Співпраця дошкільних навчальних закладів із соціокультурними установами, такими як сім'я, є ключовою для створення оптимальних умов для розвитку малюків.

Період дошкільного дитинства визнається ключовим для подальшого формування особистості людини. Цей період характеризується синергетичним, взаємозалежним розвитком, згідно з законами діалектики, що стосується кількісних і якісних показників і процесів. Цілеспрямований розвиток дітей дошкільного віку відповідно до їхньої індивідуальності, анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей, сприяє формуванню та розвитку їхніх основних компетентностей, таких як рухова та здоров'язбережувальна [74].

Батьки ставлять перед собою завдання забезпечити найбільший вплив на формування навичок ЗСЖ та розвиток фізичних якостей своїх дітей, а також важливу взаємодію та спілкування з педагогами. Педагоги, у свою чергу, повинні базувати свою роботу на принципі співпраці з родиною, враховуючи індивідуальні потреби кожного учня. Найефективніші методи взаємодії з родинами вихованців включають колективні та індивідуальні зустрічі, інформаційні заходи тощо. Традиційні форми взаємодії включають бесіди, фізкультурні заходи для батьків, спільні заняття, консультації, оформлення інформаційних стендів, батьківські збори та анкетування, які допомагають визначити потреби та індивідуальні особливості кожної сім'ї для побудови ефективних програм фізичного виховання та здоров'я [84].

Нетрадиційні методи співпраці з родинами вихованців включають:

1. Видання газет, як один зі способів просування ЗСЖ , є результатом спільної творчості дорослих і дітей, з використанням елементів казкотерапії, арт-терапії та інших методів збереження здоров'я. Це сприяє розширенню уявлень батьків та дітей про сімейний дозвілля та збільшенню інтересу дітей до фізичної культури та активного способу життя.

2. Створення альбомів про спортивні досягнення сім'ї є ще одним способом колективної роботи всіх учасників педагогічного процесу. Це стимулює інтерес дітей до фізичної культури та спорту та формує бажання жити здоровим способом.

3. «Майстерня» для виготовлення нетрадиційного спортивного інвентарю залучає батьків та дітей до спільної творчої діяльності. Це сприяє зближенню дорослих і дітей та виховує повагу до саморобного обладнання.

Реалізація проектів спільно з батьками дозволяє зацікавити їх у нових напрямках фізичного розвитку дітей та залучити до життя дитячого садка.

Крім того, для батьків може бути корисною інформація у вигляді експрес-флаєрів, листівок з різними темами, такими як «ігри з м'ячем», «Сімейні ігри», що дозволяють їм дізнатися про різні види рухів та правила гри. Також проведення «Днів здоров'я» сприяє оздоровленню та запобігає перевтомі [84].

Кошель В. зазначає, «що залучення батьків до формування здоров'язбережувальної та рухової компетентності, відповідно до Базових компетентностей для дошкільників (БКДО), передбачає, щоб у дитини були сформовані певні знання:

1. Рухова компетентність: дитина знає назви основних рухів, предметів та спортивних знарядь, розуміє роль фізичних вправ у розвитку та зміцненні організму. Вона здатна сприймати основні принципи фізичного розвитку. Також, вона знає та свідомо дотримується правил у рухливих, спортивних іграх та вправах, а також про індивідуальний принцип використання гігієнічних засобів.

2. Здоров'язбережувальна компетентність: дитина усвідомлює цінність здоров'я та його значення для повноцінного життя. Вона розуміє основні

чинники збереження здоров'я, такі як рухова діяльність, правильне харчування, дотримання питного режиму, безпечна поведінка та догляд за тілом. Дитина може орієнтуватися в основних показниках власного здоров'я та здоров'я оточуючих, знає про існування різних захворювань та може встановлювати елементарну залежність між здоровим розвитком тіла та повноцінним харчуванням. Вона також знає основні групи продуктів харчування, відрізняє корисну їжу від шкідливої, і має уявлення про виняткове значення питної води для здоров'я» [106, с. 180].

3. Загальна компетентність: в дитини сформоване елементарні уявлення про «основи побудови організму людини, вона може визначати та правильно називати елементарні функції основних систем людського організму. Вона орієнтується у призначенні та дотриманні правил догляду за органами чуття. Крім того, вона розуміє різні етапи життєвого шляху людини, має уявлення про статеву належність та може диференціювати поняття безпечного та небезпечного, усвідомлюючи важливість безпеки життєдіяльності» [106, с. 181].

### **Висновок до розділу 1.**

В результаті здійсненого наукового аналізу проблеми «формування культури здоров'я дітей середнього дошкільного віку» у закладі дошкільної освіти в педагогічній теорії та практиці нами встановлено, що останнім часом проблема збереження здоров'я дітей стала предметом значних наукових досліджень (Т. Андрющенко, Л. Артемова, Ю. Бабачук, В. Бальсевич, Г. Барсуковська, Г. Беленька, О. Богініч, Т. Бойченко, А. Борисенко, В. Бутенко, Е. Вільчковський, Л. Гаращенко, Л. Гончарова, Н. Денисенко, О. Дубогай, О. Іванашко, М. Єфіменко, Л. Загородня, Л. Калуська, М. Комісарик, Н. Кот, А. Кошель, В. Кошель, О. Курок, Л. Лохвицька, М. Машовець, В. Суховієнко, С. Тітаренко, Ю. Шевченко, М. Рунова, С. Свириденко, Л. Сущенко, Н. Хоменко, Н. Хлус, Н. Цись, Г. Чуйко, С. Юрочкіна, К. Cooper, С. Currie, N. Sysoenko та інші).

Однак, навіть найбільш переконливі моделі та дослідницькі еталони не можуть повністю охопити всю багатогранність і комплексність цього

питання. Феноменологія здоров'я є надзвичайно різноплановою, об'єднуючи аспекти фізичного і духовного, біологічного і соціального, індивідуального і глобального.

В контексті нашої наукової роботи, завдяки теоретичному аналізу наукових джерел було уточнено і доповнено сутність і структуру основних понять за темою дослідження, таких як «культура», «здоров'я», «культура здоров'я», «здоров'язбережувальна компетентність» тощо.

Здоров'я – це динамічний стан фізичного, психічного та соціального благополуччя людини, що характеризується гармонійною взаємодією всіх систем організму, здатністю адаптуватися до змін зовнішнього середовища та забезпечувати активну життєдіяльність.

Культура – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, норм, знань і навичок, які людина засвоює в процесі соціалізації та які регулюють її поведінку в суспільстві, визначаючи способи взаємодії з навколишнім світом.

Культура здоров'я – це система знань, цінностей, установок та поведінкових моделей, що сприяють збереженню та зміцненню фізичного, психічного та соціального здоров'я людини, а також формують відповідальне ставлення до здоров'я як до особистого, так і суспільного ресурсу.

Здоров'язбережувальна компетентність – це інтегрована здатність людини застосовувати на практиці знання, уміння та навички, необхідні для збереження і зміцнення власного здоров'я, а також для підтримання ЗСЖ в умовах сучасного суспільства.

Здоров'язбережувальне середовище – це спеціально створені умови та педагогічні технології, що сприяють підтриманню та розвитку фізичного і психічного здоров'я дітей, забезпечуючи безпечні, комфортні і розвивальні умови для їхнього повноцінного росту та соціалізації в освітньому процесі закладів дошкільної освіти.

Формування культури здоров'я дітей середнього дошкільного віку – як інтегративний цілеспрямований спеціально організований педагогічний



процес, спрямований на розвиток у дітей віком 4-5 років усвідомленого ставлення до власного фізичного та психічного здоров'я через засвоєння валеологічних знань, формування навичок ЗСЖ і практичної активності в соціальному середовищі. Процес ФКЗ забезпечує гармонійний розвиток особистості, сприяє усвідомленню цінності здоров'я та формуванню навичок відповідального ставлення до власного благополуччя й здоров'я оточуючих.

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА З ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В ДІТЕЙ 4-5 РОКІВ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

### **2.1. Критеріальний підхід до процесу формування культури здоров'я у дітей середнього дошкільного віку.**

З метою дослідження актуального стану проблеми нами було організовано констатувальний експеримент, який проводився на базі «Чернігівський дошкільний навчальний заклад № 26 Чернігівської міської ради Чернігівської області». У ньому взяло участь 40 дошкільників, розподілених на експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи та 12 педагогів ЗДО.

Анкетування є важливим етапом дослідження актуального стану проблеми формування КЗ у дітей середнього дошкільного віку, оскільки дозволяє отримати об'єктивну інформацію щодо рівня знань, мотивацій та поведінкових звичок як самих дітей, так і педагогів, оскільки вони всі є учасниками взаємооберненого освітнього процесу.

Проведення анкетування для педагогів спрямоване на вивчення їхньої обізнаності щодо методик формування КЗ у дітей, рівня їхньої компетентності у застосуванні здоров'язбережувальних технологій та розуміння ролі ЗСЖ у всебічному розвитку дошкільників. Отримані дані дозволяють проаналізувати, наскільки ефективно педагоги впроваджують елементи здоров'язбережувального виховання у свою практику, та визначити напрями для подальшого професійного вдосконалення.

Таким чином, анкетування в нашому дослідженні виконує кілька важливих функцій: воно дає змогу оцінити наявний рівень КЗ батьків і педагогів, виявити слабкі місця у освітньому процесі ЗДО та виховному в сім'ї та окреслити перспективи для вдосконалення співпраці у контексті ФКЗ. Результати анкетування стають основою для розробки та

впровадження ефективних педагогічних заходів, спрямованих на підвищення КЗ у дітей дошкільного віку.

Для оцінки наявного рівня КЗ батьків і педагогів ЗДО пропонується анкета представлена (додаток А).

Запропонована анкета спрямована на комплексне дослідження обізнаності, мотивації та практичної реалізації принципів ЗСЖ серед батьків і педагогів ЗДО. Використання анкетування дозволяє зібрати інформацію, необхідну для глибшого розуміння стану формування культури здоров'я дітей, а також виявити ключові фактори, що впливають на цей процес з боку дорослих.

Перший розділ надає можливість класифікувати респондентів за ролями (батьки або педагоги), віковими групами та досвідом роботи або виховання дітей. Ці дані дозволять виявити кореляції між тривалістю досвіду роботи з дітьми та рівнем обізнаності або ставленням до культури здоров'я. Наприклад, молоді педагоги можуть мати інший рівень знань і мотивації, ніж досвідчені спеціалісти, що варто враховувати під час аналізу результатів.

Другий розділ «обізнаність про культуру здоров'я» фокусується на базовому рівні обізнаності респондентів про поняття культури здоров'я та її основні складові. Аналіз відповідей дозволить визначити, наскільки респонденти знайомі з принципами здоров'язбереження, і які аспекти цієї тематики є для них найбільш зрозумілими. Якщо рівень знань виявиться низьким, це може свідчити про необхідність додаткового навчання педагогів або інформування батьків через семінари або освітні матеріали.

Третій спрямований на виявлення практичного застосування принципів ЗСЖ як вдома (для батьків), так і в освітньому процесі (для педагогів). Важливість цього розділу полягає в тому, що він показує, чи перетворюється теоретичне знання у практичну дію. Частота фізичних активностей, обговорення важливості здорового харчування, а також методи заохочення до ЗСЖ допоможуть оцінити, наскільки послідовно і системно респонденти впроваджують здоров'язбережувальні заходи у своїй практиці.

Четвертий розділ анкети «оцінка мотивації» допомагає вивчити ставлення батьків і педагогів до питання мотивації дітей до ЗСЖ. Розуміння того, наскільки респонденти усвідомлюють власну роль у формуванні мотивації до здоров'я у дітей, дозволить краще спрямувати виховну роботу. Наприклад, якщо батьки або педагоги недооцінюють свою роль у цьому процесі, необхідно вдосконалювати комунікацію та роз'яснення важливості їхнього прикладу для дітей.

П'ятий розділ має на меті визначити, чи дотримуються самі респонденти принципів здорового способу життя, оскільки особистий приклад батьків і педагогів є одним із найважливіших факторів у вихованні здорових звичок у дітей. Результати цього розділу допоможуть виявити, наскільки респонденти спроможні бути позитивними моделями поведінки для дітей. Якщо виявиться, що частина респондентів не дотримується здорових звичок, це може вимагати додаткової роботи з підвищення їхньої мотивації та особистої відповідальності за власне здоров'я.

Останній заключний шостий розділ анкети дає можливість респондентам запропонувати власні ідеї для покращення процесу формування КЗ у дітей. Це допоможе не лише отримати корисні пропозиції, але й залучити батьків і педагогів до активної участі у процесі, показавши їм, що їхня думка важлива. Аналіз пропозицій може допомогти розробити ефективні стратегії для покращення виховного процесу вдома та освітнього в ЗДО, орієнтованого на здоров'язбереження.

Проведений аналіз анкети дозволив отримати нам уявлення щодо рівня культури здоров'я серед батьків і педагогів, виявити прогалини у знаннях та практичних навичках, а також визначити можливості для вдосконалення освітнього процесу. Анкета не лише спрямована на збір даних, але й може стати основою для подальшого навчання та розвитку мотивації у дорослих, що безпосередньо впливає на формування здорових звичок у дітей дошкільного віку.

З огляду на етичні міркування, ми не можемо представити отримані дані в нашій науковій роботі. Оскільки, дослідження було проведено на базі

ДНЗ №26 м. Чернігова, який добре відомий академічній спільноті випускової кафедри НУЧК, і це може призвести до ідентифікації учасників експерименту, оскільки вибірка була невеликою а сама кваліфікаційна робота буде розміщуватись у вільному доступі. Незважаючи на те, що всі учасники дали згоду на участь, проте сама анкета є конфіденційною і використовувалась виключно для науково-дослідної мети крім цього ми маємо дотримуватися принципів конфіденційності та уникати можливих порушень приватності, що суперечить етичним стандартам дослідження.

Враховуючи ці обставини, отримані дані не публікуються у цій роботі, проте вони були враховані у процесі аналізу загальної проблеми. Ці дані сприяли формуванню висновків та розробки навчально-методичного посібника і рекомендацій, представлених у дослідженні, і вплинули на вибір методичних підходів для організації подальшої роботи.

З метою виокремлення критеріїв, рівнів, показників ФКЗ у дітей 4-5 років нами було здійснено науковий аналіз наукової, методичної літератури, наукових статей, фахових періодичних видань, передового психолого-педагогічного досвіду і на основі опрацьованої інформації, виходячи з аналізу праць науковців Т. Андрющенко [4], В. Бутенко [25], Я. Галан [33], П. Дрібінський [47], Е. Коваль [60], І. Корякіна [63], А. Кошель [78], В. Кошель [118], Л. Сварковська [152], В. Суховієнко [153], С. Тітаренко [157], М. Шинкар [161] та ін. з урахуванням підходів П. Дрібінський [47], О. Іванашко [55], Л. Терещенко [155], в контексті нашої наукової проблеми нами була визначена методологія дослідження, у відповідності з якою ми визначили критерії з відповідними показниками, та охарактеризували рівні сформованості здоров'язбережувальної поведінки у дітей 5-7 років.

Критерії виступають відповідним індикатором на підставі яких проводиться оцінка динаміки та результативності експериментальних досліджень.

Критерій («від грецького criterion – засіб, переконання, мірило) є ознакою, на підставі якої здійснюється оцінювання, визначення або класифікація певних об'єктів. Водночас ознаку розуміють як зовнішній

прояв властивостей, за якими її можна впізнати, визначити або описати» [118 с. 75].

Розв'язання задач дослідження потребувало створення чітких критеріїв для оцінки рівня сформованості КЗ. Лише за допомогою таких критеріїв можна об'єктивно проаналізувати результати педагогічного експерименту та зробити відповідні висновки. У контексті цієї проблематики, критерії розглядаються як характеристики, властивості та ознаки певного показника, що дозволяють оцінити його стан та рівень сформованості. Показники дають можливість виокремити найважливіші аспекти педагогічної діяльності й об'єктивно їх оцінити.

Критерії були ґрунтовно досліджені Г. Беленькою, «яка поділяє їх на зовнішні та внутрішні.

Зовнішні критерії легко сприймаються оточенням, адже вони виявляються у діяльності, можуть бути зафіксовані й оцінені, відображаючись у поведінці та результатах роботи.

Внутрішні критерії, на думку Беленької, мають більш прихований характер і виявляються через стосунки та психологічні стани. Вони не завжди піддаються чіткій оцінці з боку оточення, однак свідчать про процес самоактуалізації особистості. До таких критеріїв належать: мотивація, оволодіння методами управління емоціями та психічними процесами, а також уміння керувати своєю діяльністю; самопізнання та самооцінка, які формуються під впливом взаємодії всіх учасників освітнього процесу» [ 97 с. 156].

У процесі розробки критеріїв ми врахували позицію І. Корякіної, яка стверджує, що критерії слугують основою для порівняння та зіставлення різних об'єктів чи явищ, виступаючи своєрідним еталоном для оцінки певної якості. Вони представляють собою набір вимог, що дозволяють виділити конкретне явище серед інших подібних. Детальний критерій включає в себе основні показники, що відображають норму та найвищий рівень розвитку досліджуваного явища. Показник же – це те, що дає можливість оцінити процес розвитку або перебіг будь-якого явища [63].

У контексті нашого дослідження критерії виступають ознакою на засаді якої проводиться виявлення, класифікація і порівняння змін й їх інтерпретація (тобто оцінка цих змін, що відбулися в дітей у процесі ФКЗ). Критерії розкриваються через показники, за проявом яких судитимемо про ступінь прояву (змін) даного критерію. При цьому ми прийшли до висновку про те, що неможливо за одним критерієм системно виміряти зміни що відбуваються у процесі ФКЗ, тому ми виділяємо декілька критеріїв з відповідними показниками. А саме: когнітивний, мотиваційний та діяльнісний критерії, кожен із яких відображає різні аспекти розвитку культури здоров'я дітей 4-5 років.

Когнітивний критерій. Цей критерій визначає рівень знань дітей про здоров'я та здоровий спосіб життя, що є основою для формування здоров'язбережувальної поведінки. До його показників входять:

- обізнаність дітей зі здоров'ям та здоровим способом життя. Діти повинні мати базові знання про те, що таке здоров'я, як його підтримувати та чому важливо дотримуватися здорових звичок;

- обізнаність дітей з культурно-гігієнічними навичками. Діти середнього дошкільного віку повинні вміти виконувати елементарні гігієнічні процедури, такі як миття рук перед їжею, чищення зубів, акуратність в одязі та догляд за власним тілом. Ці навички є важливою складовою не тільки фізичного, але й соціального здоров'я;

- обізнаність дітей із чинниками здоров'я. Діти повинні розуміти, що на здоров'я впливають різні чинники: харчування, фізичні вправи, сон, чистота навколишнього середовища, емоційний стан. Обговорення таких тем допомагає дітям усвідомити значення ЗСЖ для власного благополуччя тощо;

- обізнаність із гендерним складом своєї групи. Це важливо для гармонійної взаємодії з іншими дітьми в різновіковій групі, усвідомлення відмінностей і потреб різних вікових категорій, що сприяє формуванню толерантного та відповідального ставлення до здоров'я інших.

Мотиваційний критерій. Мотивація є ключовим елементом у формуванні культури здоров'я, оскільки вона визначає внутрішнє бажання дитини піклуватися про своє здоров'я та здоров'я інших.

Позитивне ставлення щодо піклування про своє здоров'я. Діти повинні не лише знати про здоров'я, але й позитивно ставитися до збереження свого здоров'я, розуміти, що здоров'я – це цінність, яку потрібно підтримувати. Це ставлення формується через заохочення самостійного догляду за собою, а також через похвалу за відповідальні дії.

Наявність інтересу та прагнення дотримуватися здорового способу життя. Інтерес до здорових звичок, таких як рухливі ігри, правильне харчування та активний спосіб життя, має бути природною частиною дитячого розвитку. Педагоги можуть стимулювати цей інтерес через інтерактивні заняття, тематичні обговорення, ігри та вправи.

Позитивне ставлення до спільної здоров'язбережувальної діяльності з дітьми іншого віку у своїй групі. Важливо, щоб діти проявляли готовність і бажання взаємодіяти з іншими в групових заходах, спрямованих на підтримання здоров'я. В різновікових групах це стимулює розвиток соціальних навичок, допомагаючи дітям різного віку співпрацювати, допомагати один одному та вчитися разом.

Діяльнісний критерій. Діяльність дітей є ключовим аспектом у практичному застосуванні знань і мотивації до ФКЗ.

Наявність адекватної самооцінки і взаємооцінки щодо дотримання культури здоров'я. Важливо, щоб діти вміли об'єктивно оцінювати свої дії та дії інших щодо підтримання здоров'я. Наприклад, діти можуть оцінювати свої успіхи в дотриманні гігієни або в активній участі у фізичних вправах, а також давати зворотний зв'язок своїм товаришам.

Прагнення до взаємодії з дітьми іншого віку в процесі здоров'язбережувальної діяльності. Діти мають виявляти ініціативу до спільної діяльності, взаємодіяти з однолітками, брати приклад і підтримувати один одного у спільній турботі про здоров'я. Це сприяє формуванню соціальної зрілості, взаємоповаги та відповідальності.



На підставі виокремлених критеріїв на основі показників було охарактеризовано сформованість культури здоров'я дітей 4-5 років за трьома основними рівнями: високий, середній і низький, кожен з яких відображає ступінь розвитку знань, мотивації та практичних навичок, пов'язаних із здоров'ям. Ця характеристика дозволяє педагогам і батькам краще розуміти, на якому етапі розвитку перебуває дитина і які аспекти потребують додаткової уваги.

1. До високого рівня сформованості культури здоров'я відносяться діти, які досягли цього рівня, мають розвинену свідомість та активне ставлення до здорового способу життя. Вони не лише знають базові правила збереження здоров'я, але й застосовують їх у повсякденному житті.

Діти добре обізнані про важливість здоров'я, володіють знаннями про культурно-гігієнічні навички та чинники, що впливають на здоров'я (харчування, фізична активність, режим дня). Вони розуміють вікові особливості своєї групи і враховують це у своїй поведінці.

У дітей сформоване позитивне ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших. Вони активно проявляють інтерес до здорових звичок, самостійно прагнуть дотримуватися ЗСЖ і залучають до цього процесу своїх однолітків.

Діти здатні об'єктивно оцінювати власну поведінку і дії своїх товаришів щодо дотримання культури здоров'я. Вони охоче співпрацюють з іншими дітьми у спільній здоров'язбережувальній діяльності, виявляючи ініціативу та відповідальність.

2. До середнього рівня сформованості культури здоров'я входять діти які мають базові знання та демонструють зацікавленість у здоровому способі життя, проте їхні навички й мотивація потребують подальшого розвитку.

Діти даного рівня знають основні правила гігієни, можуть назвати деякі чинники здоров'я, але їх знання можуть бути поверховими. Вони частково розуміють вікові особливості інших дітей у групі, проте не завжди враховують це у своїй поведінці.

Діти середнього рівня ФКЗ проявляють інтерес до здорового способу життя, але цей інтерес не завжди є стійким. Вони іноді потребують додаткової мотивації з боку вихователів чи батьків для дотримання здорових звичок. Позитивне ставлення до здоров'я присутнє, але може бути ситуативним.

Дошкільники середнього рівня демонструють здатність оцінювати свої дії щодо підтримки здоров'я, але часто потребують підказок або допомоги. Взаємодія з іншими дітьми в процесі здоров'язбережувальної діяльності є непостійною або носить частковий характер.

### 3. Початковий рівень сформованості КЗ.

На цьому рівні діти мають недостатні знання та мотивацію для дотримання здорового способу життя. Їх поведінка у сфері збереження здоров'я потребує значного корегування.

Діти початкового рівня мають фрагментарні знання про здоров'я і здоровий спосіб життя. Вони слабо орієнтуються в культурно-гігієнічних навичках і не завжди розуміють важливість дотримання цих правил. Обізнаність про чинники здоров'я є мінімальною або відсутньою.

У дошкільників даного рівня не сформоване чітке розуміння цінності здоров'я. Вони можуть не проявляти інтересу до здорових звичок і потребують постійної зовнішньої мотивації. Ставлення до спільної здоров'язбережувальної діяльності з іншими дітьми є пасивним або байдужим.

Діти початкового рівня мають труднощі з адекватною самооцінкою своїх дій у сфері підтримки здоров'я. Взаємодія з іншими дітьми є обмеженою або відсутньою. Вони рідко ініціюють здоров'язбережувальні дії і частіше залежать від дорослих в організації цих процесів.

Рівні сформованості культури здоров'я дітей 4-5 років відображають різні ступені розвитку знань, мотивації та практичних навичок, пов'язаних із ФКЗ. Завданням педагогів та батьків є допомогти дітям переходити з нижчих рівнів на вищі шляхом систематичної роботи, підтримки та стимулювання їхньої активності у сфері здоров'я.

Методика діагностики рівнів сформованості культури здоров'я дітей дошкільного віку за когнітивним критерієм включала використання таких методів, як опитування та бесіди на тему здоров'я з використанням сюжетних картинок, таких як: «Хвора дитина», «Діти взимку на прогулянці», «Діти в умивальній кімнаті», «Режим дня», «Харчування дітей», а також спостереження за поведінкою дітей. Оцінка відповідей дітей на запитання під час бесід і рольових ігор проводилась за шкалою:

Високий рівень (7-9 балів): дитина швидко і точно відповідала на запитання, чітко називала важливі заходи та процедури, які сприяють збереженню здоров'я.

Середній рівень (4-6 балів): дитина відповідала частково, мала обмежені уявлення про необхідність гігієни та здорового способу життя, а також про моральні аспекти догляду за собою.

Початковий рівень (0-3 бали): дитина майже не розуміла, навіщо потрібно вести здоровий спосіб життя, часто вигадувала відповіді або фантазувала.

Діти, які продемонстрували достатній рівень знань, а також деякі з тих, хто отримав задовільні бали, виявляли інтерес до запитань і теми здоров'я загалом. Виявлено, що таким дітям дорослі розповідали про основи здоров'я, культуру поведінки та важливість ведення здорового способу життя, причому деякі з дітей самостійно опановували ці знання. Проте виявилися й ті, хто не зміг адекватно відповідати на запитання через відсутність достатніх знань або розуміння. У таких випадках незвичність теми викликала у дітей невпевненість, що вимагало втручання і підтримки з боку вихователя.

Відповіді дітей показали, що більшість із них пов'язують поняття «здоров'я» з власним досвідом хвороб, що свідчить про недостатнє сформоване позитивне ставлення до збереження свого здоров'я. На основі отриманих результатів зроблено висновок, що у багатьох дітей відсутнє повне уявлення про важливість підтримки здоров'я за допомогою

гігієнічних процедур, а також недостатній досвід догляду за своїм тілом і зовнішністю.

Результати діагностики рівнів сформованості культури здоров'я дітей дошкільного віку за когнітивним критерієм відображено в таблиці.

Таблиця 2.1

**Рівні сформованості культури здоров'я дітей 4-5 років за когнітивним критерієм на констатувальному етапі експерименту в (%)**

Показники	Контрольна група (n1 = 20)						Експериментальна група (n2 = 20)					
	Р і в н і											
	В		С		П		В		С		П	
	n1	%	n1	%	n1	%	n2	%	n2	%	n2	%
Ознайомлення дітей зі складовими здоров'я та здоровим способом життя.	3	15	8	40	9	45	1	5	8	40	11	55
Формування у дітей культурно-гігієнічних навичок.	3	15	9	45	8	40	2	10	8	40	10	50
Обізнаність дітей щодо факторів, що впливають на здоров'я.	4	20	8	40	8	40	2	10	8	40	10	50
Обізнаність із гендерним складом групи.	4	20	9	45	7	35	2	10	9	45	9	45
Середнє арифметичне ( $\approx \mu$ ) у (%).	18		43		40		9		41		50	

Примітка: В – високий рівень, С – середній рівень, П – початковий рівень.

Як бачимо з таблиці, високий рівень сформованості КЗ дітей за когнітивним критерієм виявлено у 18% дітей КГ та 9% – ЕГ. Середній рівень сформованості КЗ було виявлено у 43% дітей КГ та 41 %ЕГ. Початковий рівень сформованості КЗ дітей виявлено у 40% КГ та 50% – ЕГ.

Діагностика для визначення рівнів сформованості культури здоров'я у дітей дошкільного віку за мотиваційним критерієм була структурована у вигляді трьох рівнів: високий, середній і низький. Основна увага приділяється оцінці мотивації дитини до підтримання ЗСЖ та її ставлення до здоров'язбережувальної діяльності. До методів діагностики увійшли:

методика «Сюжетні малюнки»; методика «Зробимо разом»; методики «Я і моє здоров'я», «Я і моя група», Будьмо здорові».

### 1. Методика «Сюжетні малюнки»

Цей метод передбачає використання дитячої творчості для діагностики розуміння питань здоров'я. Дітям пропонується намалювати малюнок на тему ЗСЖ або ситуації, пов'язаної з охороною здоров'я (наприклад, «Як я дбаю про своє здоров'я»). Потім педагог аналізує зміст малюнків, звертаючи увагу на те: як дитина уявляє собі здоров'я, які складові ЗСЖ називає та ставлення дитини до здоров'я (позитивно, байдуже чи негативно).

### 2. Методика «Зробимо разом»

Ця методика побудована на основі кооперативної діяльності дітей для вирішення проблем або виконання завдань, пов'язаних із здоров'ям. Вона може включати групові справи або проєкти, які стосуються здорового способу життя. Наприклад, діти разом створюють плакат про правила гігієни чи обговорюють, як уникати шкідливих звичок. Основними аспектами, що аналізуються, є: взаємодія у групі; спільне прийняття рішень; ступінь активності кожної дитини; усвідомлення значущості здоров'я через спільну роботу.

### 3. Методика «Я і моє здоров'я».

Ця методика є самодіагностичним методом, спрямованим на оцінку дітьми свого ставлення до власного здоров'я. Дітям пропонуються анкети чи опитувальники з запитаннями на тему здоров'я, наприклад: Як ти ставишся до режиму дня? Як ти доглядаєш за своїм тілом?

Що ти робиш, щоб залишатися здоровим? На основі відповідей вчитель може зробити висновок про рівень усвідомлення дитиною важливості ЗСЖ і її здатність практично реалізовувати ці знання.

### 4. Методика «Я і моя група».

Ця методика дозволяє оцінити соціальну складову здоров'я – як діти взаємодіють між собою у колективі. Дітям пропонується описати свої стосунки з іншими членами групи, обговорити правила здорової взаємодії та

підтримки в колективі. Вона включає різноманітні інтерактивні вправи, в яких діти оцінюють себе і своїх товаришів. Наприклад:

Хто тобі допомагає зберігати гарний настрій?

Як ви разом піклуєтеся про здоров'я в групі? Ця методика виявляє рівень комунікативних навичок, соціальної підтримки та здатності працювати в колективі для досягнення загальних цілей щодо здоров'я.

#### 5. Методика «Будьмо здорові».

Цей метод спрямований на комплексну оцінку фізичного та психічного стану дітей. Вона може включати спостереження за фізичною активністю, рівнем фізичного розвитку, а також індивідуальні бесіди з дітьми про їхні звички, режим дня, харчування, заняття спортом. Використовуються як індивідуальні, так і групові завдання, спрямовані на оцінку знань про здоровий спосіб життя та виявлення інтересу до нього.

Усі ці методики є цінними інструментами для педагогів, психологів та інших фахівців, які працюють над формуванням культури здоров'я у дітей. Вони дозволяють виявити рівень обізнаності, ставлення до здоров'я та готовність дітей до самостійного підтримання здорового способу життя.

Високий рівень оцінювався: 7-9 балів. І фіксувався через такі показники: дитина демонструє постійний інтерес до ЗСЖ та активно проявляє ініціативу в питаннях догляду за своїм здоров'ям і здоров'ям оточуючих. У неї сформоване стійке позитивне ставлення до піклування про своє здоров'я, дитина охоче бере участь у здоров'язбережувальних заходах, виявляє ініціативу та прагне дотримуватися здорових звичок як у побуті, так і в ігровій діяльності.

Середній рівень: оцінка: 4-6 балів.

Показники: дитина проявляє інтерес до ЗСЖ лише періодично, зазвичай під впливом дорослих або через ситуації, які її мотивують. Її ставлення до здоров'я і здоров'язбережувальних заходів може бути позитивним, проте це носить ситуативний характер. Дитина бере участь у відповідній діяльності, але потребує додаткової мотивації або нагадувань.

Низький рівень: оцінка: 0-3 бали.

Показники: дитина не проявляє інтересу до піклування про своє здоров'я, не усвідомлює його важливості і не бере активної участі у здоров'язбережувальних заходах. Її ставлення до ЗСЖ є нейтральним або навіть байдужим, без вираженого прагнення до дотримання гігієни чи здорових звичок. Така дитина потребує постійного нагляду та підтримки з боку дорослих для залучення до здоров'язбережувальної діяльності.

Ця діагностика допомогла оцінити мотиваційний компонент сформованості КЗ у дітей 4-5 років та визначити, на якому рівні перебуває їхня готовність до підтримання ЗСЖ і здоров'язбережувальної діяльності.

За результатами діагностики визначено рівні сформованості КЗ дітей дошкільного віку за кожним показником мотиваційного критерію таблиця 2.2.

Таблиця 2.2

**Рівні сформованості культури здоров'я дітей 4-5 років за мотиваційним критерієм на констатувальному етапі експерименту в (%)**

Показники	Контрольна група (n1 = 20)						Експериментальна група (n2 = 20)					
	Р і в н і											
	В		С		П		В		С		П	
	n1	%	n1	%	n1	%	n2	%	n2	%	n2	%
Позитивне ставлення щодо піклування про своє здоров'я.	3	15	8	40	9	45	2	10	8	40	10	50
Наявність інтересу та прагнення дотримуватися здорового способу життя	4	20	8	40	8	40	2	10	8	40	10	50
Позитивне ставлення до спільної здоров'язбережувальної діяльності	3	15	8	40	9	45	2	10	8	40	10	50
Середнє арифметичне ( $\approx \mu$ ) у (%).	17		40		43		10		40		50	

Примітка: В – високий рівень, С – середній рівень, П – початковий рівень

Як бачимо з таблиці, високий рівень сформованості КЗ дітей за мотиваційним критерієм виявлено у 17% дітей КГ та 10% – ЕГ. Середній рівень сформованості КЗ було виявлено у 40% дітей КГ та 40 %ЕГ. Початковий рівень сформованості КЗ дітей виявлено у 43% КГ та 50% – ЕГ.

Процес виконання завдань для діагностики діяльнісного критерію сформованості культури здоров'я дітей дошкільного віку передбачав поетапне вивчення навичок, знань і ставлень, які формують основи ЗСЖ у дітей. Діагностика допомагала виявити рівень сформованості КЗ і визначити, над якими аспектами слід працювати при розробці методичних рекомендацій. Діагностичний інструментарій включав наступні діагностичні методики: методика «Як вчинити?», завдання «Розповіді за сюжетними малюнками», завдання «Моє здоров'я», «Я в умивальній кімнаті», «Мій ранок у сім'ї», «Здоров'я моїх друзів», «Я, він, вони», бесіди, спостереження за поведінкою дітей під час ігор, занять, прогулянок та дозвілля, режимних моментів.

#### 1. Методика «Як вчинити?».

Ця методика ґрунтується на ситуаційних завданнях, які допомагають оцінити моральні та поведінкові орієнтири дитини щодо здорового способу життя. Педагог пропонує дітям різні сценарії, що стосуються здоров'я, і запитує, як би вони вчинили у тій чи іншій ситуації. Наприклад: – «Що ти зробиш, якщо побачиш, що хтось не миє руки перед їжею? Як ти поводишся, коли хтось поруч кашляє або чхає? Такі питання дозволяють зрозуміти, наскільки діти засвоїли правила гігієни, турботи про здоров'я та повагу до здоров'я інших».

#### 2. Завдання «Розповіді за сюжетними малюнками».

Це завдання спрямоване на розвиток уявлення дітей про різні аспекти здоров'я через створення розповідей на основі запропонованих сюжетних малюнків. Дітям показують малюнки, на яких зображені ситуації, пов'язані зі здоров'ям (наприклад, діти займаються в спортивних секціях, піклуються про гігієну), і пропонують скласти до них розповіді. Це дозволяє оцінити: к



дитина усвідомлює проблеми здоров'я; які здорові звички вона вважає важливими як розуміє соціальні аспекти здоров'я в колективі.

### 3. Завдання «Моє здоров'я».

Завдання спрямоване на саморефлексію дитини щодо власного здоров'я. Дітям пропонують описати або намалювати, як вони дбають про своє здоров'я, які дії виконують щодня для його підтримки. Педагог аналізує відповіді або малюнки, звертаючи увагу на аспекти усвідомлення особистої відповідальності за своє здоров'я; практичні дії для підтримки ЗСЖ; розуміння базових правил гігієни, режиму дня, харчування тощо.

### 4. Завдання «Я в умивальній кімнаті».

Це завдання має практичний характер і стосується навичок особистої гігієни. Діти описують або демонструють, як вони виконують гігієнічні процедури (наприклад, як правильно мити руки, чистити зуби). Це завдання дозволяє педагогу оцінити: рівень сформованості гігієнічних навичок; усвідомлення важливості цих процедур для здоров'я; наскільки діти регулярно і правильно виконують ці дії.

### 5. Завдання «Мій ранок у сім'ї».

Це завдання допомагає оцінити режим дня дитини, її звички та ритуали, пов'язані зі здоров'ям у сімейному колі. Діти розповідають, як проходить їхній ранок у родині – коли вони прокидаються, як доглядають за собою, що їдять на сніданок. Цей метод допомагає з'ясувати наскільки у дитини сформовано здорові звички з самого ранку; чи має дитина підтримку від сім'ї щодо збереження ЗСЖ; як дитина сприймає важливість цих процедур.

### 6. Завдання «Здоров'я моїх друзів».

Це завдання стосується соціальної складової здоров'я. Дітей запитують про здоров'я їхніх друзів, як вони можуть допомагати одне одному бути здоровими, підтримувати здорові звички в групі. Педагог може задавати наприклад питання: «Як ти допомагаєш своїм друзям бути здоровими?»

Що ти робиш, щоб ваші ігри були безпечними для всіх? Завдання показує, як діти взаємодіють у колективі з точки зору здоров'я, чи мають вони усвідомлення важливості колективної відповідальності за здоров'я».

#### 7. Завдання «Я, він, вони».

Це завдання орієнтоване на оцінку взаємодії дитини з однолітками та її розуміння здоров'я як соціальної цінності. Діти мають пояснити, як вони бачать себе і своє здоров'я в контексті інших людей – друзів, родини, однолітків. Це дозволяє оцінити: наскільки діти усвідомлюють важливість спільної діяльності для підтримки здоров'я; як вони бачать свою роль у забезпеченні здорового середовища для себе і для інших.

#### 8. Бесіди.

Бесіди з дітьми є важливим методом для виявлення їхнього ставлення до здоров'я, розуміння здорових звичок і здатності застосовувати знання на практиці. Педагог проводить індивідуальні або групові бесіди на теми, пов'язані зі здоров'ям, такими як харчування, фізична активність, гігієна, і аналізує відповіді дітей.

9. Спостереження за поведінкою дітей під час ігор, занять, прогулянок та дозвілля, режимних моментів.

Спостереження є дієвим методом для оцінки реальної поведінки дітей у різних ситуаціях. Під час спостереження педагог звертає увагу на те, як діти застосовують здорові звички на практиці: чи дотримуються правил гігієни, як ведуть себе під час активних ігор, чи зберігають соціальні норми під час спільних заходів. Спостереження допомагає виявити: наскільки діти впроваджують у життя знання про ЗСЖ.

Як діти взаємодіють між собою та чи дотримуються правил здорової поведінки та які саме навички є більш або менш сформованими.

Ці методики допомагають педагогам комплексно оцінити рівень сформованості КЗ у дітей, а також визначити, які аспекти потребують додаткової уваги або корекції.

Отримані результати аналізуються і співвідносяться з показниками діяльнісного критерію:

Високий рівень: дитина активно бере участь у завданнях, проявляє відповідальність за своє здоров'я, має сформовані гігієнічні навички.

Середній рівень: виконує завдання із зацікавленням, але потребує додаткової підтримки для закріплення звичок.

Низький рівень: виконує завдання неохоче або не самостійно, потребує активної підтримки та навчання навичкам самообслуговування.

За результатами діагностики визначено рівні сформованості КЗ дітей дошкільного віку за кожним показником діяльнісного критерію таблиця 2.3.

Таблиця 2.3

**Рівні сформованості культури здоров'я дітей 4-5 років за діяльнісним критерієм, на констатувальному етапі експерименту в (%)**

Показники	Контрольна група (n1 = 20)						Експериментальна група (n2 = 20)					
	Р і в н і											
	В		С		П		В		С		П	
	n1	%	n1	%	n1	%	n2	%	n2	%	n2	%
Наявність адекватної самооцінки і взаємооцінки щодо дотримання культури здоров'я	3	15	8	40	9	45	2	10	8	40	10	50
Бажання взаємодіяти у процесі здоров'язбережувальної діяльності	4	20	8	40	8	40	2	10	8	40	10	50
Середнє арифметичне ( $\approx \mu$ ) у (%).	18		40		42		10		40		50	

Примітка: В – високий рівень, С – середній рівень, П – початковий рівень

З представлених табличних даних, високий рівень сформованості КЗ дітей за мотиваційним критерієм виявлено у 18% дітей КГ та 10% – ЕГ. Середній рівень сформованості КЗ було виявлено у 40% дітей КГ та 40% ЕГ. Початковий рівень сформованості КЗ дітей виявлено у 42% КГ та 50% – ЕГ.

Загальний рівень сформованості культури здоров'я у дітей 4-5 років визначався за допомогою наступної формули:

$$ЗР = \frac{МК + КК + ДК}{3}, \text{де}$$

ЗР– загальний рівень сформованості культури здоров'я у дітей 4-5 років;

МК– мотиваційний критерій;

КК– когнітивний критерій;

ДК– діяльнісний критерій.

Узагальнені результати рівнів сформованості культури здоров'я дітей 4-5 років, отримані під час констатувального етапу експерименту, наведені в таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4*

**Загальний рівень сформованості культури здоров'я у дітей 4-5 років на констатувальному етапі експерименту в (%)**

Рівні	Контрольна група (n1 = 20)	Експериментальна група (n2 = 20)
	Середнє арифметичне ( $\approx \mu$ ) у (%).	
<b>Високий</b>	17	10
<b>Середній</b>	41	40
<b>Початковий</b>	42	50

З представлених табличних даних, загальний рівень сформованості культури здоров'я у дітей 4-5 років на констатувальному етапі експерименту складають дошкільники з високим рівнем сформованості КЗ 17% дітей КГ та 10% – ЕГ. Середній рівень сформованості КЗ було виявлено у 41% дітей КГ та 40 %ЕГ. Початковий рівень сформованості КЗ дітей виявлено у 42% КГ та 50% – ЕГ.

Таким чином, результати констатувального етапу експерименту стали основою для розробки експериментальної методики, спрямованої на формування КЗ дітей 4-5 років.

## **2.2. Педагогічні умови формування культури здоров'я у дітей середнього дошкільного віку в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.**

Аналіз і узагальнення методичної літератури, наукових статей, фахових періодичних видань, передового психолого-педагогічного досвіду з метою дослідження стану розробленості проблеми формування КЗ у дітей віком 4-5 років засвідчив розповсюдженість уживання та різнобічність трактування поняття «педагогічні умови» у наукових дослідженнях. Відповідно виникає потреба виділення і уточнення педагогічних умов сформованості КЗ у дітей середнього дошкільного віку у ЗДО.

В ході наукового аналізу з'ясовано, що існують різні тлумачення та інтерпретації дефініції «педагогічні умови».

Дослідники розглядають його як комплекс форм, методів та прийомів педагогічної діяльності; певне педагогічне середовище та обставини, що сприяють розвитку освітнього процесу.

Л. Сущенко «обґрунтовує педагогічні умови як комплекс взаємозалежних і взаємозумовлених заходів освітнього процесу, що забезпечують досягнення конкретної мети [154 с. 87].

А. Кошель зазначає, що використання терміна «педагогічні умови» обумовлене необхідністю вирішення суто педагогічних завдань. За її словами, компонент «педагогічні» підкреслює зв'язок цих умов з організацією освітнього процесу. Спільною рисою всіх визначень цього поняття є орієнтація на підвищення ефективності вирішення педагогічно спрямованих задач.

Дослідниця визначає педагогічні умови як спеціально створені обставини, чинники і заходи, що забезпечують успішне формування культури здоров'я майбутніх вихователів у процесі їх підготовки та сприяють повноцінному розвитку кожного елемента професійної культури [78].

На основі проведеного аналізу з на основі поглядів Є. Хрикова можна трактувати «педагогічні умови як фактори та обставини, що визначають

напряму розвитку педагогічного процесу і впливають на ефективність функціонування педагогічної системи. З цією точкою зору погоджується і сам автор, зазначаючи, що педагогічні умови відображають педагогічні закономірності, принципи і правила, оскільки їх розробляють у межах конкретних досліджень, що не охоплюють всі аспекти педагогіки» [118, с. 279].

В. Кошель виділяє такі характеристики «педагогічних умов: вони спрямовані на організацію педагогічної діяльності та мають нормативний характер; їх метою є підвищення ефективності цієї діяльності; вони не суперечать педагогічним закономірностям, принципам і правилам; обґрунтування педагогічних умов поєднує емпіричні та теоретичні методи дослідження; вони мають відповідати вимогам наукової новизни; забезпечують ймовірність досягнення результату, хоча й не гарантують його; і мають локальний характер, що означає, що їх дія обмежена конкретним контекстом» [118, с.76].

Н. Башававець розглядає педагогічні умови як «сукупність різноманітних (зовнішніх і внутрішніх) соціально-педагогічних і дидактичних факторів, необхідних і достатніх для виникнення і раціонального сталого функціонування певної педагогічної системи» [16, с. 163].

Г. Беленька, О. Богініч, М. Машовець стверджують, що педагогічні умови – це «сукупність факторів, компонентів, необхідних і достатніх для виникнення, функціонування та модифікації педагогічної системи» [19, с. 172].

Д. Марєєв, Т. Марєєва визначають педагогічні умови як «сукупність об'єктивних можливостей змісту навчання, методів, організаційних форм і матеріальних можливостей для його здійснення, успішного вирішення певного завдання» [109, с. 140].

А. Міненок визначає «педагогічні умови як перехід від системи, орієнтованої на розвиток лише окремих фізичних якостей, до системи, що дає людині глибокі знання про свій організм, його резервні можливості,

засоби цілеспрямованого впливу на фізичний, психологічний стан, збереження й зміцнення здоров'я, а також формування потреби в здоровому способі життя, формуванні культури здоров'я» [139, с. 40].

В контексті дослідження нашої проблеми, нам близька позиція К.Касярум щодо визначення категорії «педагогічні умови», під якими вона розуміє «взаємопов'язану сукупність обставин, засобів та заходів у педагогічному процесі, які сприяють ефективній професійній підготовці майбутніх фахівців. Дослідниця пропонує розподіл цих умов на п'ять підгруп: психологічні, дидактичні, методичні, комунікативні та організаційні, об'єднані у дві основні групи – суб'єктивні (внутрішньо-особистісні) та об'єктивні (зовнішні)» [58, с. 104].

Суб'єктивні умови (внутрішньо-особистісні) включають психологічні аспекти, що передбачають стимулювання та мотивацію учасників в освітньому процесі. До цих умов належать:

- загальні розумові здібності (аналіз, класифікація, оцінка причинно-наслідкових зв'язків);
- розвиток абстрактно-теоретичного мислення;
- ціннісне усвідомлення соціального статусу та мети здобуття освіти;
- усвідомлення професійної значущості та необхідності формування умінь;
- наявність професійної мотивації;
- створення відповідного освітнього середовища.

До об'єктивних (зовнішніх) умов належать дидактичні, методичні, комунікативні та організаційні аспекти.

Дидактичні умови включають співпрацю учасників освітнього процесу, дотримання принципів індивідуалізації, диференціації, системності та послідовності навчання. Методичні умови передбачають навчально-методичне забезпечення, спрямоване на формування професійних умінь, зокрема, здатності вирішувати педагогічні завдання. Комунікативні умови стосуються організації взаємодії через вербальну та невербальну комунікацію, що сприяє формуванню професійних умінь. Організаційні

умови включають заходи для досягнення змін у навчальному процесі, як-от розроблення систем оцінювання, використання досвіду, забезпечення єдності знань, емоцій та дій, наближення структури навчання до професійної діяльності.

Обидві групи умов (суб'єктивні та об'єктивні) є невіддільними у процесі професійної підготовки. Особливого значення мають зовнішні умови, які створюються педагогом для впливу на професійний розвиток майбутніх фахівців [58].

З педагогічної точки зору, умови найчастіше розглядаються як фактори, обставини та заходи, від яких залежить ефективність освітнього процесу. Гармонійна взаємодія зовнішніх умов та внутрішніх факторів є важливим чинником розвитку особистості в будь-якому освітньому процесі, що потребує врахування на кожному етапі навчання та виховання [50, с. 105].

Аналіз підходів різних науковців до поняття «педагогічні умови» дозволяє виділити кілька важливих аспектів для його розуміння:

- умови є невід'ємною частиною педагогічної системи, зокрема, цілісного освітнього процесу;
- педагогічні умови відображають набір можливостей освітнього середовища (спеціально організовані дії та взаємодії учасників освітнього процесу, включаючи зміст, методи, прийоми, форми навчання та виховання, програмно-методичне забезпечення) та матеріально-просторового середовища (навчально-технічне обладнання, природно-просторове оточення навчального закладу), що можуть позитивно або негативно впливати на його функціонування;
- структура педагогічних умов включає як внутрішні елементи, що впливають на особистісний розвиток учасників освітнього процесу, так і зовнішні, які сприяють формуванню процесуальної складової системи;
- правильний вибір і впровадження педагогічних умов забезпечує розвиток та ефективну роботу педагогічної системи загалом, зокрема,



системи формування ФКЗ у дітей 4-5 років та створення здоров'язбережувального середовища у ЗДО.

В результаті здійсненого теоретичного аналізу наукової літератури з теми дослідження з урахуванням підходів дослідників Т.Андрющенко [4], Н.Башававець [4], В. Бутенко [24], Я. Галан [33], П. Дрібінський [47], Е. Коваль [60], А. Кошель [78], В. Кошель [118], Л.Сварковська [152], В. Суховієнко [153], С.Тітаренко [157], М. Шинкар [161] нами визначені педагогічні умови формування культури здоров'я у дітей середнього дошкільного віку у ЗДО, які ми обґрунтовуємо як:

- формуванню позитивної мотивації у дітей орієнтованої на усвідомлення важливості піклування про власне здоров'я шляхом цілеспрямованого залучення дошкільників до різних форм здоров'язбережувальної діяльності;

- інтеграція здоров'язбережувального змісту в самостійну діяльність дітей середнього дошкільного віку у закладі дошкільної освіти з урахуванням їхніх вікових та індивідуальних особливостей;

- удосконалення змісту освітнього процесу у закладі дошкільної освіти шляхом упровадження навчально-методичного посібника «Формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в закладі дошкільної освіти».

Досягнення мети першої педагогічної умови «формуванню позитивної мотивації у дітей орієнтованої на усвідомлення важливості піклування про власне здоров'я шляхом цілеспрямованого залучення дошкільників до різних форм здоров'язбережувальної діяльності» досягається шляхом створення стимулюючого освітнього середовища, в якому застосовуються інтегровані методи навчання, що поєднують оздоровчу спрямованість в різних ігрових формах та освітньо-профілактичних заходах.

Це в свою чергу, сприяє формуванню у дітей усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвитку стійкої мотивації до ведення ЗСЖ та закріпленню здоров'язбережувальних практик у повсякденному житті. Крім цього формування у дітей внутрішньої мотивації до збереження власного здоров'я, шляхом організації ігор, занять та інших форм активності,

викликає інтерес у дітей середнього дошкільного віку до ЗСЖ і викликає позитивні емоції. Важливо забезпечити, щоб діти усвідомлювали значення здорових звичок і бачили результати своїх зусиль, що допоможе закріпити бажання дбати про власне здоров'я в подальшому.

Досягнення мети другої педагогічної умови «інтеграція здоров'язбережувального змісту в самостійну діяльність дітей середнього дошкільного віку у закладі дошкільної освіти з урахуванням їхніх вікових та індивідуальних особливостей» передбачає створення обстановки, за яких діти матимуть можливість самостійно обирати види фізичної активності та форми рухової діяльності, що відповідають їхнім інтересам і можливостям.

Це включає організацію вільного часу таким чином, щоб у процесі гри, рухових вправ або творчої діяльності діти змогли застосовувати знання та навички здоров'язбереження, отримані на заняттях. Зокрема, увага приділяється створенню середовища, яке стимулює самостійну активність, через доступність матеріалів, обладнання та простору для фізичної активності.

В досягненні мети другої педагогічної умови важливо враховувати індивідуальні відмінності у фізичному розвитку дітей, їхні психоемоційні особливості, забезпечуючи різноманітність завдань і вправ, які сприяють як активній участі, так і розвитку внутрішньої мотивації до турботи про своє здоров'я. Це дозволить кожній дитині проявити ініціативу, самостійно реалізувати рухову діяльність, що позитивно впливатиме на формування культури здоров'я. Крім цього ознайомлення дітей з базовими поняттями здоров'я, факторами його збереження і зміцнення, а також зі ЗСЖ. Формування усвідомленого ставлення до важливості підтримки ЗСЖ сприятиме комплексному розвитку фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я. Впровадження цієї умови відбувалося через різні форми фізичної активності, адаптовані до потреб, вікових та індивідуальних можливостей дітей середнього дошкільного віку.

Досягнення мети третьої педагогічної умови удосконалення змісту освітнього процесу у закладі дошкільної освіти шляхом упровадження

навчально-методичного посібника «Формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в закладі дошкільної освіти» передбачає систематизацію та поглиблення знань вихователів щодо здоров'язбережувальних технологій і їхнє цілеспрямоване використання у щоденній практиці. Впровадження посібника допоможе педагогам інтегрувати здоров'язбережувальні аспекти у всі форми освітньої діяльності, забезпечуючи комплексний підхід до фізичного, психічного та соціального розвитку дітей.

Цей посібник містить теоретичні й практичні рекомендації щодо організації занять, ігор та інших видів активності, які спрямовані на формування у дітей стійких навичок здорового способу життя. Крім того, у ньому розроблено сценарії занять, що відповідають віковим і індивідуальним особливостям дітей, включаючи інтерактивні та ігрові методики, які сприяють кращому засвоєнню знань про здоров'я. Педагогам пропонуються варіанти дидактичних матеріалів, рухливих ігор, а також методи, які стимулюють дитячу ініціативу та самостійність у виборі здоров'язбережувальних практик.

Упровадження згаданого навчально-методичного посібника дозволить структурувати освітній процес, зробивши його більш цілеспрямованим і ефективним у плані формування культури здоров'я. Це також сприятиме підвищенню якості освітнього середовища, де кожна дитина отримує не лише теоретичні знання, а й практичні навички збереження та зміцнення свого здоров'я в різних видах діяльності. Важливим результатом стане формування у дітей позитивної мотивації до ЗСЖ, що є необхідною умовою для їхнього гармонійного розвитку.

Крім цього, упровадження навчально-методичного посібника «Формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в закладі дошкільної освіти» дозволяє вихователям значно підвищити професійну компетентність у галузі здоров'язбережувальної педагогіки. Завдяки систематизованим знанням і практичним рекомендаціям, вихователі отримують можливість краще розуміти особливості фізичного та психічного

розвитку дітей дошкільного віку, а також ефективніше застосовувати сучасні підходи до формування у дітей основ ЗСЖ.

Посібник допомагає вихователям інтегрувати здоров'язбережувальні технології у повсякденну роботу з дітьми, розширюючи їхній арсенал методик для організації як колективної, так і індивідуальної діяльності. Вихователі мають змогу впроваджувати нові форми та методи фізичної активності, спрямовані на гармонійний розвиток дитини, враховуючи вікові та індивідуальні потреби кожного вихованця. Це сприяє підвищенню якості освітнього процесу, роблячи його більш гнучким і адаптованим до сучасних вимог.

Крім того, посібник стимулює професійне самовдосконалення вихователів, оскільки вони отримують чітке методичне підґрунтя для постійної роботи над удосконаленням своїх педагогічних навичок. Вихователі стають більш впевненими у своїй здатності впливати на фізичний і психічний стан дітей, що позитивно відображається на загальній атмосфері у групах та на результатах освітнього процесу. Таким чином, навчально-методичний посібник не лише полегшує роботу вихователів, а й сприяє їхньому професійному розвитку, підвищуючи ефективність і якість виховання дітей.

Комплексна реалізація обґрунтованих нами педагогічних умов у освітньому процесі ЗДО дозволяє забезпечити високу результативність формування КЗ як основи здоров'язбережувальної і рухової компетентності дошкільників.

### **2.3. Зміст і аналіз результатів експериментального дослідження з формування культури здоров'я у дітей 4-5 років.**

Експериментальна робота щодо формування КЗ дітей у дітей 4-5 років передбачала поетапну і послідовну реалізацію визначених педагогічних умов відповідно до етапів дослідження.

Експериментальне дослідження з формування культури здоров'я у дітей 4-5 років було побудоване за чітким планом, що включав послідовну

реалізацію педагогічних умов на різних етапах. Кожен етап мав свої цілі, завдання та методи, що сприяли ефективному формуванню культури КЗ у дошкільнят.

Підготовчий етап був важливим завданням нашого дослідження розпочато його було з аналізу літератури з теми формування культури здоров'я у дітей середнього дошкільного віку. Цей етап був необхідний для ґрунтовного вивчення теоретичних і практичних основ досліджуваної проблеми та для визначення ефективних педагогічних умов, які впливають на культуру здоров'я дошкільнят.

Аналіз літератури передбачав вивчення концепції культури здоров'я. Були досліджені різні наукові підходи до визначення поняття «культура здоров'я» та його складових у контексті ДО. Розглянуто основні дефініції: здоров'я, «здоров'язбережувальна компетентність», «здоров'язбережувальне середовище», «фізичний розвиток» та «емоційне благополуччя» дітей тощо, що представлені у педагогічній та психологічній літературі, у працях як вітчизняних так і зарубіжних дослідників.

Проведено аналіз вікових особливостей дітей 4-5 років. Вивчались психологічні та фізіологічні характеристики дітей дошкільного віку, що дозволило визначити дієві методи формування КЗ.

Крім цього у ході аналізу наукової літератури вивчались інноваційні методики та програми, які впроваджуються в ЗДО для формування культури здоров'я і ЗСЖ. Особлива увага приділялась інтерактивним та ігровим методам, що сприяють формуванню: «здоров'язбережувальної та рухової компетентності», позитивного ставлення до фізичної активності та здорового харчування, а також розвитку гігієнічних навичок у дітей і ЗСЖ.

Важливим аспектом даного етапу став відбір, адаптація з метою подальшого використання дієвих методів формування КЗ. Аналіз практик ДО дав змогу виявити ефективні методи ФКЗ дітей 4-5 років.

Подальша робота була спрямована, на основі аналізу літератури на обґрунтування педагогічних умов, які необхідні для ефективного формування КЗ у дошкільнят з подальшим їх впровадженням в освітній

процес ДНЗ №26 м.Чернігова в межах діяльності навчально-наукової лабораторії кафедри дошкільної та початкової освіти НУЧК.

Наступним важливим завданням підготовчого етапу дослідження стало формування вибірки учасників експерименту.

Процес формування вибірки базувався на основі: визначення критеріїв відбору, участю батьків, власне розподіл на КГ і ЕГ.

Визначення критеріїв відбору. Діти обирались з урахуванням певних критеріїв, таких як вік, фізичний розвиток, загальний стан здоров'я, рівень соціалізації та навичок самообслуговування. Це дало можливість створити однорідну вибірку, для забезпечення більшої достовірності отриманих емпіричних даних і можливості подальшого їх коректного аналізу.

Залучення батьків. На цьому етапі батькам пропонувалось заповнити анкету і взяти участь в бесіді для отримання детальнішої інформації про здоров'я та звички їхніх дітей. Це дало змогу врахувати індивідуальні особливості кожної дитини та оцінити вплив сімейного середовища на формування КЗ.

Розподіл середнього дошкільного віку на КГ та ЕГ. Після первинного діагностичного етапу вибірка була поділена на контрольну та експериментальну групи, що дозволило провести порівняльний аналіз результатів впровадження педагогічних умов. КГ залишалась у звичних умовах, а для експериментальної впроваджувалися спеціальні програми, спрямовані на формування культури здоров'я.

Формування вибірки стало важливим кроком, який заклав основу для достовірності отриманих результатів і можливості їх подальшого узагальнення. Такий підхід на нашу думку дозволяє забезпечити належну репрезентативність вибірки, що дозволило максимально об'єктивно оцінити ефективність педагогічних умов у формуванні КЗ дітей середнього дошкільного віку.

В результаті попередня вибірка охоплювала 65 дітей, проте у дослідженні взяли участь тільки 40 дошкільників, розподілених на ЕГ до

якої увійшло 20 дітей у віці 4-5 років та КГ до якої також увійшло 20 дітей у віці 4-5 років та 12 педагогів ДНЗ №26 м. Чернігова.

На констатувальному етапі основну увагу було зосереджено на діагностиці початкового рівня сформованості КЗ дітей. Це включало оцінку знань дітей про здоров'я, їхніх звичок, рівня фізичної активності, особливостей харчування тощо. Крім того, на цьому етапі здійснювалась підготовка педагогічного колективу та батьків, які мали стати активними учасниками процесу формування КЗ. Була розроблена програма роботи з дітьми, яка базувалась на принципах, що враховують вікові особливості дітей та інтеграцію здоров'язберігаючих практик у повсякденне життя. З детальною організацією і змістом констатувального етапу дослідження детальніше можна ознайомитись у підпункті 2.1. даної роботи.

Основний етап. На цьому етапі розпочалося безпосереднє впровадження педагогічних умов, спрямованих на формування КЗ у дітей 4-5 років. Основний акцент був зроблений на заняття, ігри та вправи, що стимулювали дітей до усвідомлення значення ЗСЖ. Важливою складовою стали заняття з фізичної культури, вправи для зміцнення м'язів, ігри на розвиток координації та витривалості. Також використовувались казкові персонажі та образи для легшого засвоєння інформації про здоров'я та його цінність. Велику увагу приділяли формуванню вміння дітей оцінювати власні дії з погляду здоров'я, наприклад, у формі обговорень та рольових ігор.

Завершальний етап дослідження – контрольний він передбачав оцінювання результатів впроваджених педагогічних умов. Здійснювався повторний діагностичний зріз з використанням тих же методик що і на констатувальному етапі для порівняння з результатами на початку та по завершенні експериментальної роботи, аналізувалась динаміка змін у рівнях сформованості КЗ у КГ та ЕГ. Окрім того, було проведено анкетування батьків та педагогів для з'ясування питань з ФКЗ. Цей етап дозволив оцінити дієвість експериментальної роботи, узагальнити і зробити висновки і визначити перспективи для подальшого розвитку КЗ серед дошкільнят.

Отже, послідовна реалізація кожного з етапів експерименту забезпечила реалізацію комплексного підходу до процесу формування КЗ дітей 4-5 років і сприяла закріпленню нових знань та навичок, що позитивно позначилось на загальному рівні фізичного та психічного здоров'я дітей.

В результаті на контрольному, завершальному етапі дослідження після проведеного діагностичного зрізу з використанням тих же методик що і на констатувальному етапі для порівняння з результатами на початку та по завершенні експериментальної роботи, аналізувалась динаміка змін у рівнях сформованості КЗ у КГ та ЕГ.

Оскільки вимоги до обсягу тексту магістерської роботи зазначені в «Методичних рекомендаціях написання і захисту кваліфікаційної роботи за спеціальністю 012 Дошкільна освіта» [135] не дозволяють в повному обсязі представити отримані результати на контрольному етапі наукової роботи представимо тільки узагальнені данні загального рівня сформованості культури здоров'я у дітей 4-5 років в кінці експерименту в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Рівні сформованості культури здоров'я у дітей 4-5 років  
на констатувальному та контрольному етапі дослідження в (%)**

Рівні	Контрольна група (n1 = 20)		Експериментальна група (n2 = 20)	
	Середнє арифметичне ( $\approx \mu$ ) у (%).			
	Констатувальний етап	Контрольний етап	Констатувальний етап	Контрольний етап
<b>Високий</b>	17	21	10	23
<b>Середній</b>	41	43	40	44
<b>Початковий</b>	42	36	50	33

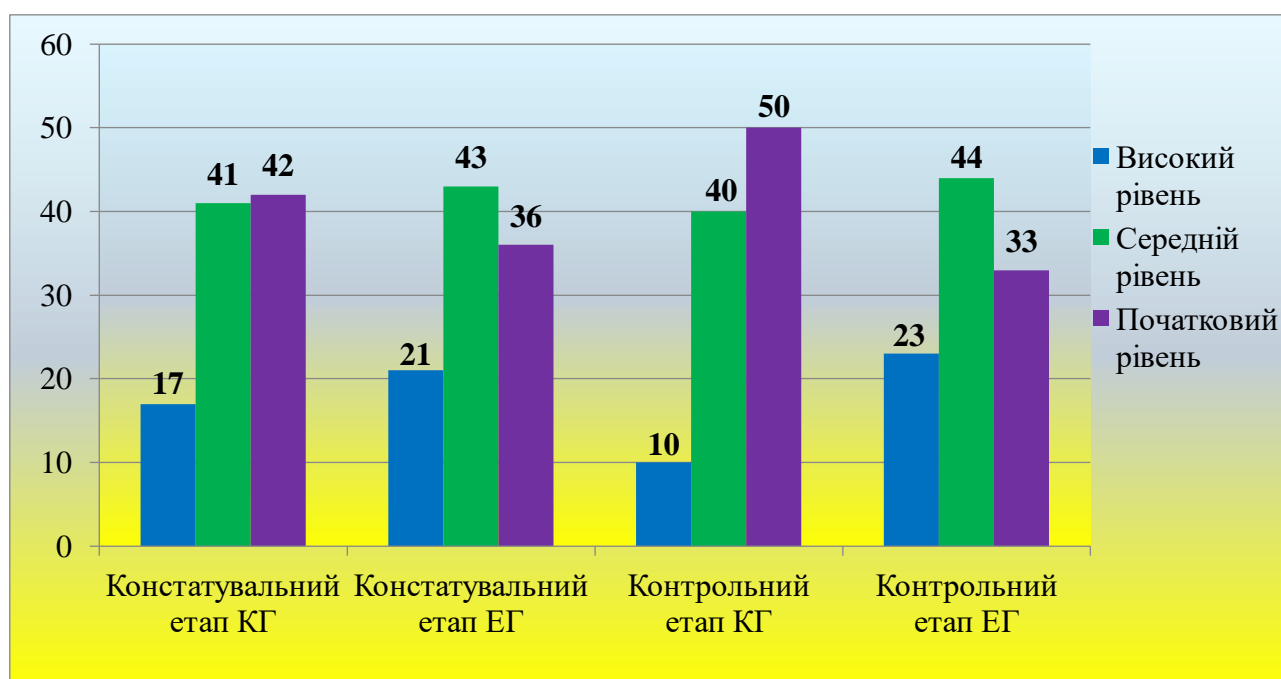
З представлених табличних даних, загальний рівень сформованості культури здоров'я у дітей 4-5 років на контрольному етапі експериментального дослідження складають дошкільники з високим рівнем сформованості КЗ 21% дітей КГ (+4 у порівнянні з констатувальним етапом) та 23 % – ЕГ (+13). Середній рівень сформованості КЗ було виявлено у 43%



дітей КГ (+2) та 44 %ЕГ (+4). Початковий рівень сформованості КЗ дітей виявлено у 36% КГ (-6) та 33% – ЕГ (-17).

Динаміка змін, що відбулася у показниках КГ та ЕГ, вказує на позитивний вплив упроваджених педагогічних умов. Зміни в рівнях КЗ наочно продемонстровані у вигляді діаграми на рис. 2.1, що дозволяє чітко простежити прогрес обох груп і порівняти їх досягнення.

Зокрема, діаграма надає можливість оцінити збільшення відсотка дітей із високим і середнім рівнями КЗ та зниження кількості дітей із початковим рівнем у обох групах, але з більш виразними змінами в ЕГ.



**Рис. 2.1. Рівні сформованості культури здоров'я у дітей 4-5 років на констатувальному та контрольному етапі дослідження в (%).**

Аналіз результатів контрольного етапу дослідження рівня сформованості КЗ у дітей 4-5 років, як у КГ, так і в ЕГ, показує позитивні зміни, що свідчить про ефективність впроваджених педагогічних умов.

Високий рівень сформованості КЗ досягли у КГ 21%, що на 4% більше порівняно з констатувальним етапом. У ЕГ 23% дітей мають високий рівень, що також на 13% вище початкового показника.

Підвищення кількості дітей із високим рівнем КЗ в обох групах, але особливо в ЕГ, вказує на ефективність педагогічних заходів, спрямованих на формування мотивації та залучення дітей до здоров'язбережувальної діяльності.

У КГ середній рівень сформованості КЗ виявлено у 43% дітей (+2%), а в ЕГ – у 44% (+4%). Значне зростання середнього рівня КЗ в ЕГ вказує на те, що використання інтеграційного підходу та врахування вікових особливостей дітей позитивно впливає на засвоєння ними основ здоров'я та формування КЗ.

На початковому рівні в КГ залишається 36% дітей, що на 6% менше, ніж на початку дослідження.

В експериментальній групі цей показник становить 33%, що свідчить про значне зниження (на 17%) кількості дітей із низьким рівнем КЗ.

Суттєве зменшення кількості дітей із початковим рівнем в ЕГ відображає дієвість упроваджених педагогічних умов.

Таким чином, загальний рівень сформованості КЗ у дітей у експериментальних групах підтверджує ефективність педагогічних умов. Найбільший позитивний вплив спостерігається в ЕГ, де застосування комплексного підходу та адаптованих освітніх матеріалів суттєво знизило кількість дітей з початковим рівнем КЗ і збільшило кількість дітей із середнім за рахунок переходу з початкового рівня та високим рівнем сформованості КЗ.

Результати контрольного етапу експерименту стали основою для формування висновків щодо проведеної експериментальної роботи, спрямованої на формування КЗ дітей 4-5 років.

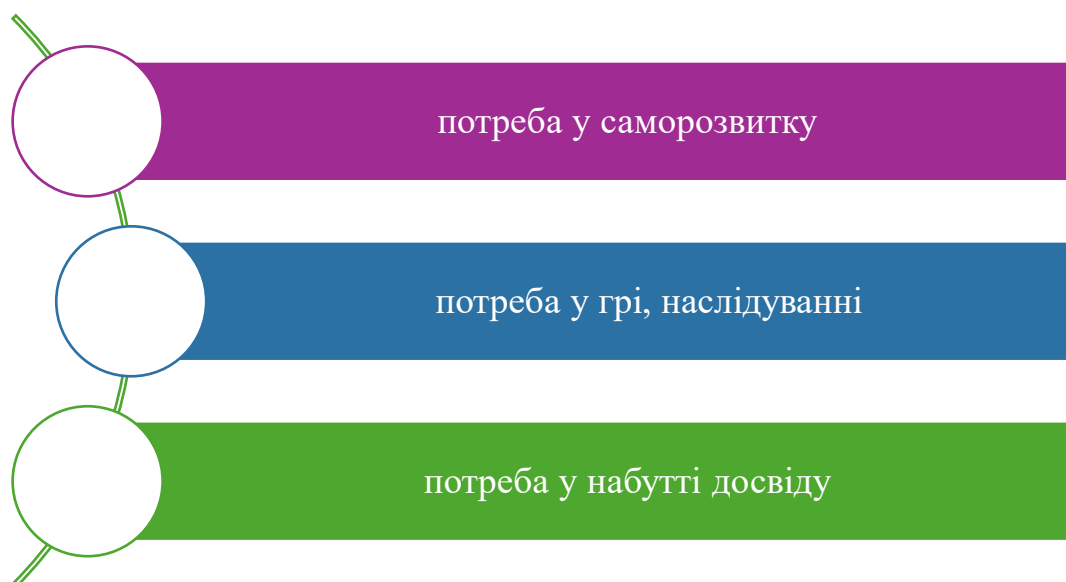
#### **2.4. Методичні рекомендації формування культури здоров'я у дітей середнього дошкільного віку.**

Здоров'я є найвищою цінністю не тільки окремої людини, а в цілому всього суспільства. Тому задля збереження здоров'я кожна особистість повинна свідомо відноситись до власного життя, яке є найціннішим

дарунком природи. З цього випливає факт, що формування культури здоров'я, прищеплення розуміння пріоритетів ЗСЖ, надання ґрунтовних знань щодо основ здоров'я потрібно давати дітям з раннього віку, для того аби ці знання та вміння перейшли у стійкі звички у дорослому житті.

Батьки завжди прагнуть бачити своїх дітей щасливими та здоровими, фізично розвиненими, захищеними, загартованими, тому головними у забезпеченні всіх цих компонентів є саме вони.

Важливим аспектом у діяльності педагогів дошкільних закладів освіти є гармонійний та різнобічний розвиток дітей, зі створення максимально комфортних та ефективних умов для зміцнення, збереження та відновлення їх здоров'я. Всі ці заходи мають в цілому формувати культуру рухових та фізичних здібностей та формування здоров'я збережувальної компетентності, де основою і є життєві навички що формуються з раннього віку. Дані види діяльності у дошкільних навчальних закладах повинні бути валеологічно обґрунтованими, тобто мають бути побудовані враховуючи всі потреби дошкільників, а саме (рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Базові потреби дітей середнього дошкільного віку.**

Тому одним зі шляхів задоволення даних потреб і є використання здоров'я збережувальних технологій.

Провідними психологами, педагогами та медиками створено чимало методик саме здоров'я збережувального характеру, проаналізувавши їх можна виокремити певні типи.

Перейдемо до опису того, що ж передбачає реалізація здоров'язбережувальних технологій:

- організація освітнього середовища в ЗДО згідно вимог особистісноорієнтованого підходу;

- створення комфортних умов перебування дітей у ЗДО з врахуванням особливих потреб дітей;

- підбір оптимальних технологій виховання та навчання з врахуванням віку, індивідуальних особливостей та статевих особливостей;

- оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей та педагогів.

Вибір тих чи інших технологій може залежати від програми за якою працюють педагоги, певних умов ЗДО або ж професійної компетентності педагогів. Тому, вкрай важливим є те, щоб кожна з технологій мала оздоровчий характер з мотивуванням у дитини розвитку стійкої мотивації на здоровий спосіб життя, повноцінний різносторонній розвиток.

Одними з найбільш адаптованих технологій збереження здоров'я спрямованих саме на дошкільний вік є: гімнастика для очей, пальчикова гімнастика, дихальна гімнастика, оздоровчі забавлянки.

Здоров'ятворчі та здоров'я збережувальні технології можуть бути впроваджені в різних формах організаційної роботи протягом дня, інтегруючись у різні види діяльності дітей. Здоров'я збережувальні технології створюють безпечні умови для навчання і роботи вихованців у закладах освіти, а також сприяють раціональній організації виховного процесу, враховуючи вікові, статеві та індивідуальні особливості, а також гігієнічні вимоги. Вони також забезпечують відповідність навчальних і фізичних навантажень можливостям дитини.

Для ефективного впровадження здоров'язбережувальних технологій важливо уникати перевантаження дітей, визначаючи оптимальний обсяг

навчальної інформації та способи її подання. Тому варто враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості кожної дитини, а також їхні мовні потреби. Потрібно планувати такі види діяльності, які зменшують втому.

В освітньому процесі для дошкільнят можна реалізувати здоров'язбережувальні технології через різноманітність видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної та рухової активності, а також групової і парної роботи. Це сприяє підвищенню рухової активності, формує вміння поважати думки інших і висловлювати власні, а також знайомить з правилами спілкування через ігри та ігрові ситуації. Діти розвивають інтуїцію, вловлюючи емоційний стан педагога, тому потрібно створювати доброзичливу атмосферу з позитивним емоційним настроєм, оскільки психологічний стан дітей впливає на їх фізичне здоров'я.

Чітка організація навчальної праці має велике значення для попередження втоми. Антистресовим елементом під час занять є заохочення учнів до різних способів вирішення завдань без страху помилитися, що позитивно впливає на їхній емоційний стан та увагу. Оскільки сучасні діти все менше часу проводять на свіжому повітрі, організація активних перерв допомагає зняти втому та поліпшити настрій. Після активного відпочинку учні відволікаються під час занять у чотири рази менше.

Музичний супровід на занятті є важливим елементом формування здоров'я збереження. Як відомо, в музиці закладено значний оздоровчий потенціал: вона допомагає знижувати стрес, стимулює роботу мозку, покращує засвоєння матеріалу і сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, а також процеси сприйняття, запам'ятовування і розуміння залежать від того, що ми слухаємо. Звук – це енергія, і його вплив на людину варіюється в залежності від частоти, гучності та ритму. Добре підібрані мелодії можуть активізувати внутрішні резерви людини, а дії та приклади під музичний супровід залишаються в пам'яті дитини значно довше.

Якщо дитина випадково почує цю музику знову, вона згадуватиме про цікаве заняття, тому дієвим є комбінування музики з оздоровчими хвилинками під час уроків з фізичними вправами для постави, а також

вправами для очей, рук, шиї та ніг. Пальчикова гімнастика не тільки знижує втому, а й сприяє розвитку мислення. Маніпуляції з руками позитивно впливають на центральну нервову систему та розвиток мовлення. Простими рухами зап'ясть можна зняти напругу, а також розслабити губи, що допомагає поліпшити вимову і мовлення дитини.

Розвиток дрібної моторики руки безпосередньо впливає на мовлення дітей. Пальчикові ігри, які поєднують віршовані рядки з ритмічними рухами рук, допомагають вирішувати різні задачі і формувати нові вміння. Важливо, щоб ці ігри повторювалися протягом певного часу, наприклад, гра про весну може тривати два тижні, після чого вводиться нова гра, пов'язана з певною подією чи сезоном.

Ці ігри не лише розвивають мовлення та інтелектуальні здібності, а й знижують психічне навантаження, створюють робочий ритм протягом дня. Діти, виконуючи правила гри, вчаться зосереджуватися, контролювати свою поведінку, що формує їхню волю, дисципліну та вміння працювати в команді.

Цікавим є використання розважальних ігор для формування здоров'я збережувальних навичок. Ігри-забави (із ляльками та предметами) і святкові ігри розширюють інтереси дітей, формують культуру спілкування та виховують почуття гумору. Завдання педагога полягає не лише в передачі знань, а й у збереженні фізичного, морального, психічного та соціального здоров'я дітей. Здоров'я збережувальні технології вчать дітей жити без конфліктів, зміцнювати та цінувати своє і чуже здоров'я. Вони прищеплюють принципи ЗСЖ та посилюють мотивацію до навчання.

Мотивація формування здоров'я збережувальної компетентності у дошкільнят полягає в розвиненні бережного ставлення до власного здоров'я та засвоєнні основ ЗСЖ. Важливо накопичувати у дітей досвід у напрямку збереження здоров'я.

Основні заходи включають: перегляд мультфільмів, спостереження за здоров'я збережувальними діями дорослих та однолітків, читання веселих віршиків для наймолодших, ознайомлення з плакатами та ілюстраціями,

ігри, бесіди, валеохвилинки та короткі заняття для молодшої групи. Для середньої групи додано проблемно-ігрові завдання, вправи у формі гри, моделювання здоров'я збережувальних ситуацій та їхній аналіз, ситуації успіху, рольові ігри, фотовиставки й створення закликів. Завдяки таким методам діти засвоюють знання про підтримку та збереження власного здоров'я, усвідомлюють важливість ЗСЖ та розвивають життєві навички, що підтримують їхнє фізичне, соціальне, психічне і духовне благополуччя.

Основний зміст формування здоров'я збережувальної компетентності включає проведення занять, дидактичних ігор, творчої діяльності; спостережень, бесід, читання художніх творів, які сприяють розвитку відповідних життєвих навичок; збагачення словникового запасу дітей термінами, що позначають ознаки здоров'я та фактори його збереження; вивчення тематичних пісень і віршів, настільні ігри, театралізовані та рухливі ігри, драматизації, вправи, пісочну терапію та музикотерапію; екскурсії; творчі розповіді дітей, розгадування загадок, складання діалогів, що допомагають оцінювати ситуації з точки зору ЗСЖ, логічні завдання, дослідницькі заходи, конструктивно-будівельні ігри, спільне конструювання, рухливі та дидактичні вправи, створення казок, малювання ногами, збирання альбому дитячих малюнків та «Країну добра»; розповіді дітей про власний досвід, тематичні проєкти, тренінги, інтерактивне навчання, створення «Країни добрих вчинків», колективний колаж «Планета Здоров'я», графічні вправи.

Також здоров'я збережувальні практики передбачають залучення дітей до позитивного досвіду дорослих, рухливі ігри, сюжетно-рольові заняття, стежинки здоров'я, спортивні свята й розваги, імпровізаційні рухи; ігри-подорожі, сценки, рухливі вправи з елементами імпровізації, змагання, вправи з психогімнастики, практичні завдання, казкотерапію, сміхотерапію, створення «Екрану настрою», плакати «Що таке добре і що таке погано», перевтілення, моделювання ситуацій, «Тиждень радості», банкомат приємних слів, сімейні конкурси, догляд за мешканцями природного куточка; релаксаційні вправи тощо.

## Висновок до розділу 2.

На підставі аналізу наукової літератури було обґрунтовано критерії і виокремлено показники сформованості КЗ у дітей 4-5 років в ЗДО. Ми визначили основні критерії розвитку КЗ у дітей середнього дошкільного віку в ЗДО як: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний з відповідними рівнями – високий, середній та початковий.

У відповідності з теоретичними засадами і принципами побудови експериментального дослідження, а також з урахуванням специфіки ФКЗ, ми визначили 3 основні педагогічні умови формування культури здоров'я у дітей середнього дошкільного віку в ЗДО:

- формування позитивної мотивації у дітей орієнтованої на усвідомлення важливості піклування про власне здоров'я шляхом цілеспрямованого залучення дошкільників до різних форм здоров'язбережувальної діяльності;

- інтеграція здоров'язбережувального змісту в самостійну діяльність дітей середнього дошкільного віку у закладі дошкільної освіти з урахуванням їхніх вікових та індивідуальних особливостей;

- удосконалення змісту освітнього процесу у закладі дошкільної освіти шляхом упровадження навчально-методичного посібника «Формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в закладі дошкільної освіти».

З отриманих даних, загальний рівень сформованості КЗ у дітей 4-5 років на контрольному етапі дослідження з високим рівнем зафіксовано у 21% дітей КГ (+4 у порівнянні з констатувальним етапом) та 23 % – ЕГ (+13). Середній рівень було виявлено у 43% дітей КГ (+2) та 44 % ЕГ (+4). Початковий рівень виявлено 36% у дітей КГ (-6) та 33% – ЕГ (-17).



## ВИСНОВОК

1. В результаті здійсненого наукового аналізу проблеми формування культури здоров'я дітей середнього дошкільного віку в ЗДО в педагогічній теорії та практиці нами встановлено, що проблема збереження здоров'я дітей стала предметом значних наукових розвідок (Т.Андрющенко, Л.Артемова, Ю.Бабачук, В. Бальсевич, Г.Барсуковська, Г.Беленька, О.Богініч, Т. Бойченко, А. Борисенко, В. Бутенко, Е. Вільчковський, Л.Гаращенко, Л. Гончарова, Н.Денисенко, О. Дубогай, О.Іванашко, М.Єфіменко, Л. Загородня, Л. Калуська, М. Комісарик, Н. Кот, А.Кошель, В.Кошель, О. Курок, Л. Лохвицька, М.Машовець, В. Суховієнко, С.Тітаренко, Ю.Шевченко, М. Рунова, С.Свириденко, Л. Сущенко, Н.Хоменко, Н. Хлус, Н.Цись, Г. Чуйко, С.Юрочкіна, К.С Cooper, С. Currie, N.Sysoenko та інші).

Однак, навіть найбільш переконливі моделі та дослідницькі еталони не можуть повністю охопити всю багатогранність і комплексність багатовимірною феномену яким є культура здоров'я. Феноменологія КЗ є надзвичайно різноплановою, об'єднуючи в собі різні аспекти фізичного і духовного, біологічного і соціального, індивідуального і глобального здоров'я.

Аналіз педагогічної теорії та практики показав недостатній рівень уваги до створення умов для здоров'язбережувальної діяльності у повсякденному житті дошкільників в ЗДО. А відтак, існувала потреба у вдосконаленні методичних підходів, що сприяють формуванню усвідомленого ставлення до важливості збереження власного здоров'я дошкільниками.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел було уточнено і доповнено сутність і структуру основних понять за темою дослідження, таких як «культура», «здоров'я», «культура здоров'я», «здоров'язбережувальна компетентність» тощо.

В контексті нашої наукової роботи процес «формуванням культури здоров'я дітей середнього дошкільного віку» розуміємо – «як інтегративний цілеспрямований спеціально організований педагогічний процес,

спрямований на розвиток у дітей віком 4-5 років усвідомленого ставлення до власного фізичного та психічного здоров'я за рахунок накопичення валеологічних знань, формування навичок здорового способу життя і практичної активності в оточуючому соціальному середовищі».

2. На підставі аналізу наукової літератури було обґрунтовано критерії і виокремлено показники сформованості КЗ у дітей 4-5 років в ЗДО. Ми визначили основні критерії розвитку КЗ у дітей середнього дошкільного віку в ЗДО як: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний з відповідними рівнями – високий, середній та початковий.

3. У відповідності з теоретичними засадами і принципами побудови експериментального дослідження, а також з урахуванням специфіки ФКЗ, ми визначили і обґрунтували три основні педагогічні умови формування культури здоров'я у дітей середнього дошкільного віку в ЗДО:

- формування позитивної мотивації у дітей орієнтованої на усвідомлення важливості піклування про власне здоров'я шляхом цілеспрямованого залучення дошкільників до різних форм здоров'язбережувальної діяльності;

- інтеграція здоров'язбережувального змісту в самостійну діяльність дітей середнього дошкільного віку у закладі дошкільної освіти з урахуванням їхніх вікових та індивідуальних особливостей;

- удосконалення змісту освітнього процесу у закладі дошкільної освіти шляхом упровадження навчально-методичного посібника «Формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в закладі дошкільної освіти».

Аналіз результатів контрольного етапу дослідження рівнів сформованості КЗ у дітей 4-5 років, засвідчив позитивні зміни, що підтверджує ефективність впроваджених педагогічних умов.

Високий рівень сформованості КЗ досягли у КГ 21%, що на 4% більше порівняно з констатувальним етапом. У ЕГ 23% дітей мають високий рівень, що також на 13% вище початкового показника. Підвищення кількості дітей із високим рівнем КЗ в обох групах, але особливо в ЕГ, це вказує на

ефективність впроваджених педагогічних заходів, спрямованих на формування мотивації та залучення дітей до здоров'язбережувальної діяльності.

У КГ середній рівень сформованості КЗ виявлено у 43% дітей (+2%), а в ЕГ – у 44% (+4%). Значне зростання середнього рівня КЗ в ЕГ вказує на те, що використання інтеграційного підходу та врахування вікових особливостей дітей позитивно впливає на засвоєння ними основ здоров'я та формування КЗ.

На початковому рівні в КГ залишається 36% дітей, що на 6% менше, ніж на початку дослідження. В ЕГ цей показник становить 33%, що свідчить про значне зниження (на 17%) кількості дітей із низьким рівнем ФКЗ. Суттєве зменшення кількості дітей із початковим рівнем в ЕГ підтверджує дієвість упроваджених педагогічних умов.

Таким чином, загальний рівень сформованості КЗ у дітей у експериментальних групах підтверджує ефективність педагогічних умов. Найбільший позитивний вплив спостерігається в ЕГ, де застосування комплексного підходу та адаптованих освітніх матеріалів шляхом впровадження навчально-методичного посібника суттєво знизило кількість дітей з початковим рівнем КЗ і збільшило кількість дітей із середнім за рахунок переходу з початкового рівня та високим рівнем сформованості КЗ.

4. На основі результатів проведеної наукової роботи сформульовано методичні рекомендації для ефективної організації процесу формування культури здоров'я у дітей віком 4-5 років за рахунок інтеграції здоров'язбережувального змісту в освітній процес ЗДО.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми і потребує подальшого вивчення впливу військової агресії росії, пандемії COVID-19 на процес формування КЗ в ЗДО та сім'ї.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Л.М. Організація життя дітей дошкільного віку. Київ. Рад. шк., 1974. – 55 с.
2. Аверіна К. Впровадження здоров'я збережувальних технологій в освітній процес сучасного закладу освіти. Сучасні здоров'я збережувальні технології: монографія за загальною редакцією проф. Ю. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. С. 312–320.
3. Амосов М. М. Здоров'я, вид. 2-ге, Київ: ТОВ, 2005. 120 с.
4. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників у процесі навчально-дослідницької діяльності : [навч.-метод. посіб.]. Київ. ТОВ «Праймдрук», 2012. – 100 с.
5. Андрющенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку URL : [http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/214/1/%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_%D0%A2.%D0%9A.%20.pdf](http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/214/1/%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%A2.%D0%9A.%20.pdf). (дата звернення дата звернення 04.01.2024).
6. Антонова О.Є., Поліщук Н.М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів : монографія. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 248 с.
7. Апанасенко Г. Л. Здоровий спосіб життя. Львів, 2008. 19 с.
8. Артемова Л. В. Артемова Л. В. Кульчицька О. І., Голота Н. М., Сухорукова Г. В. Крок за кроком в Україні: посібник для батьків дошкільнят та соціальних педагогів. Київ. Кобза. 2003. 384 с.
9. Ахвердова О., Боев І. Медико-психологічний супровід здоров'язберігаючої освіти. Здоров'язберігаючі технології в системі загальної освіти. Суми, 2013.
10. Ахутіна Т. Здоров'я-зберігаючі технології навчання: індивідуально-орієнтований підхід. Школа здоров'я. 2010. №15. С. 22-29.
11. Бабин І Формування валеологічної культури основа гармонійного розвитку особистості, Наукові записки ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2003. С. 62.
12. Бабюк Т. Й. Наступність у вихованні здорового способу життя старших дошкільників і молодших школярів «теорія і методика виховання». Київ, 2013. 237 с.

13. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний Стандарт дошкільної освіти) Нова редакція. Київ : Цифрове видавництво Експертус, 2021. URL : <https://oplatforma.com.ua/article/2895-bkdo-2020-prokt-novogo-standartu-doshklno-osvti#:~:text=%D0%91%D0%B0%D0> (дата звернення: 09.11.2023).

14. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя. Соціально педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир: ЖДПУ, 2002. С. 172-173

15. Бажуков С. М. Здоров'я дітей – спільна турбота. Маріуполь: Фізкультура і спорт. 2007. С. 26.

16. Башававець Н. А. Теоретичні основи формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців: монографія. Одеса: Фенікс, 2011. 418 с.

17. Бех. І. Д. Формувати у дитини почуття цінності іншої людини. Педагогіка толерантності. 2001. С. 18-23.

18. Бех І. Д. Образ «Я» як мета формування і розвитку особистості /Педагогіка і психологія. – 1998. – № 2. – С. 30–40

19. Беленька Г.В., Богініч О.Л., Машовець М.А. Здоров'я дитини від родини: Як виховувати в сім'ї здорову дитину від народження до повноліття / Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. Інститут педагогіки і психології. Кафедра дошкільної педагогіки. Відкрита педагогічна школа. Київ : СПД Богданова А.М., 2006. – 220с.

20. Богініч О. Л. Сутність здоров'язбережувального середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Івано-Франківск, 2012. С. 46.

21. Богініч О. Л. Сучасні пріоритети фізичного розвитку дітей: Дошкільне виховання. Львів, 2005. №7. С. 12-14.

22. Бойченко Т. С., Василяшко І.П., Коваль Н. С. Основи здоров'я: підруч. загальноосвіт. навч. закл. Київ: Генеза, 2009. 160 с.

23. Борщик Л., Титаренко Л., Савіна О., Павленко О. Основні чинники негативного та позитивного впливу на здоров'я. Загальна теорія здоров'я та здоров'я-збереження: колективна монографія за заг. ред. проф. Ю. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 60–66.
24. Бутенко В. Г. Психолого-педагогічні основи ігрової діяльності дітей старшого дошкільного віку URL : <https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/2395> (дата звернення 17.05.2024).
25. Бутенко В.Г. Підготовка майбутніх вихователів до формування здоров'язберезувальної компетентності дошкільників засобами ігрової діяльності: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Суми, 2018. 23 с.
26. Васічкина О. В., Смоляр В. О. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2007. №11. С. 221-225.
27. Вайнер Е. Валеологія: навчальний посібник. Київ, 2011.
28. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах . Навч.-метод. посібник. Тернопіль. Мандрівець. 2008. 128с.
29. Висоцька В. С. Кошель А. П. Педагогічні особливості формування культури здоров'я дітей в освітньому процесі закладів дошкільної освіти Актуальні питання розвитку галузей науки: збірник наукових праць з матеріалами IV Міжнародної наукової конференції, м. Київ, 15 листопада, 2024 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2024. с.23-27.
30. Вороніна Д. Є. Принципи організації здоров'язберігаючої компетентності студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання: Матеріали VI міжнар. наук. конф. молодих учених. Київ, 2006. ч. 2. С. 150-152.
31. Гавриш Н., Безсонова О. Калейдоскоп інформаційно-ігрової творчості дітей. [метод.реком щодо використання коректурних таблиць]. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2012. – 256 с.

32. Гаврючина, Л. Здоров'я-зберігаючі технології в ЗДО: метод. посібник. Суми, 2018. 20.
33. Галан Я. Педагогічні умови формування знань з олімпійської освіти у дитячих дошкільних навчальних закладах. Молодий вчений. 2017. № 3. С. 142-145.
34. Гаращенко Л., Літченко О., Шинкар Т. «Фахова підготовка майбутніх вихователів до організації здоров'язбереження дітей раннього віку: методичні аспекти.» Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 41 (1) (2024): 71-76.
35. Гаращенко, Л. В., Літченко О. Д., Шинкар Т. Ю. «Стан процесу організації фізичного виховання дітей раннього віку в умовах закладу дошкільної освіти.» Збірник наукових праць «Педагогічні науки» 102 (2023): 19-24.
36. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. – 376 с.
37. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів. Харків, 2004. 414 с.
38. Гречишкіна А., Н. Коваленко Пісочна психотерапія: Палітра педагог. Черкаси. 2010. № 5. С. 62.
39. Денисенко Н. Ф. Теоретичні засади та технологія управління системою фізичного виховання дітей дошкільних навчальних закладів. Київ, 2002. 505 с.
40. Денисенко Н. Через рух до здоров'я дітей. Тернопіль: Мандрівець, 2009. 88 с.
41. Денисенко П. Ф. Формування у дітей знань про особисте здоров'я, умінь та навичок в оздоровленні на заняттях з фізичної культури. Дошкільне виховання. №11. Полтова, 2009. С. 36.
42. Деркунська В. А. Діагностика культури здоров'я дошкільників. Миколаїв, 2005. С. 96.
43. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма / автор, наук, кер К. Л. Крутій. Запоріжжя, 2011. 188 с.

44. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язберезувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності: монографія. Одеса: 2010. 269 с.

45. Доріківська А. М. Духовність і здоров'я: навч. метод, посіб. Київ, 2004. 128 с.

46. Доронова Т. Взаємодія дошкільного закладу з батьками. Дошкільне виховання. 2014. №1. С.60. 25.

47. Дрібінський П. Педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей молодшого та середнього шкільного віку: автореф. дис.к.п.н. Суми, 2019. С. 5.

48. Дубогай О. Д., Цьось А. В. «Навчання в русі. Здоров'язберезувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, вихователів дошкільних навчальних закладів, учителів фізичної культури, методистів, батьків». Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 323 с

49. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 129 с.

50. Дяченко Н. Організаційно-педагогічні умови формування вмінь розв'язувати педагогічні задачі у майбутніх викладачів педагогіки URL : <https://nadiadyachenko.wordpress.com/2013/10/02/%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96-%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8-%D1%84%D0%BE%D1%80/> (дата звернення дата звернення 16.06.2024).

51. Євдокімова Н., Додокіна Н., Кудрявцева Е. Дитячий садок та сім'я: методика роботи з батьками. Посібник для педагогів та батьків. Ужгород, 2017

52. Єфіменко М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та



дошкільного віку. Рівне, 2010. 126 с.

53. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Суми: Університетська книга, 2011. – 124 с.

54. Замрозевич С. Р. Формування фізичної компетенції дітей дошкільного віку. Педагогічні науки: зб. наук, праць. Херсон: Вид-во ХДУ, 2009. Випуск №51. С. 158-161.

55. Іванашко О. Є. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Рівненський державний гуманітарний інститут. Рівне, 2001. 20 с.

56. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник». Вид. 3-тє, доп. – Тернопіль : Мандрівенць, 2023. – 210 с.

57. Карпюк Р., Петрик О. Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді «Основи здоров'я»: Педагогічний часопис Волині. Івано-Франківськ, 2016. №13 С. 114-119.

58. Касярум К.В. Формування комунікативної компетенції майбутніх викладачів вищої школи // Збірник наукових праць. Частина 1, 2011. – С. 99 – 105.

59. Клокова Т. І. Щоденник здоров'я. Система моніторингів здоров'я в освітньому середовищі школи: методичні рекомендації. Миколаїв: МІОО, 2010. Частина 1. 85 с.

60. Коваль Е. Д. Ігрова діяльність як засіб формування основ здорового способу життя у дітей старшого шкільного віку : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр : спец. 012 Дошкільна освіта / Е. Д. Коваль ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. теорії, технологій і методик дошк. освіти. – Харків, 2024. – 77 с.

61. Козлова, В., Кошель, В., Пась, К., & Скивка, А. (2021). До проблеми фізичного виховання та валеологічної освіти дошкільників як системо утворюючих компонентів формування здоров'я. Збірник наукових праць SCIENTIA. доступний у: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index>.

[php/scientia/article/view/8261](http://php/scientia/article/view/8261) (дата звернення: 03.01. 2024).

62. Комісарик М., Чуйко М. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. 2013. 484с.

63. Корякіна І. В. Визначення критеріїв та показників готовності майбутніх вихователів до здійснення фізичного виховання дітей дошкільного віку / І. В. Корякіна // Вісник Глухівського держ. пед. ун-ту. Сер.: Педагогічні науки. – Глухів, 2005. – Вип. 16. – С. 42–47.

64. Костенко А. М. Формування навичок здорового способу життя старших дошкільників засобами здоров'язберезувальних технологій URL : <http://dspace.pdpu.edu.ua/> (дата звернення дата звернення 18.05.2024).

65. Кот Н. Організація адаптивного фізичного виховання дітей різновікової логопедичної групи / Надія Кот // Наукові записки БДПУ. Сер.: Педагогічні науки. – 2022. – Вип. 1. – С. 166–176.

66. Кот. Н. А. Організація олімпійської освіти дітей старшого дошкільного віку. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. №3. 2023. С. 203-219.

67. Кот. Н. А. Формування soft skills майбутніх педагогів за допомогою інструментів гейміфікації. URL : [https://www.researchgate.net/profile/NataliaSmetankina/publication/380075516\\_ROZVITOK\\_PROFESIJNIH\\_NAVICOK\\_V\\_OSVITI\\_STUDENTIV\\_TEHNICNIH\\_UNIVERSITETIV/links/662a33b306ea3d0b74014da6/ROZVITOKPROFESIJNIH-NAVICOK-V-OSVITI-STUDENTIV-TEHNICNIH-UNIVERSITETIV.pdf#pa-ge=155](https://www.researchgate.net/profile/NataliaSmetankina/publication/380075516_ROZVITOK_PROFESIJNIH_NAVICOK_V_OSVITI_STUDENTIV_TEHNICNIH_UNIVERSITETIV/links/662a33b306ea3d0b74014da6/ROZVITOKPROFESIJNIH-NAVICOK-V-OSVITI-STUDENTIV-TEHNICNIH-UNIVERSITETIV.pdf#pa-ge=155) (дата звернення дата звернення 12.05.2024).

68. Кот Н. А. Програмно-методичне забезпечення курсу «Оздоровчі технології та діагностичні методики фізичного розвитку дітей».Зб. наук. пр. Пед. науки. Бердянськ : БДПУ, 2010. № 1. С. 253–261.

69. Котегова Л. І., Усатова І. А., Шахматов В. А. Роль ігрової діяльності в процесі фізичного виховання. Викладач і студент: умови особистісного і професійного зростання : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (29-30 жовтня 2009 р.). Черкаси : вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2009. С. 181–182.

70. Кошель А. П. Використання здоров'язбережувальних технологій у дошкільному закладі. Розвиток концепції національної освіти С. Русової у сучасних умовах. Педагогічні науки. Вінниця, 2016. № 135. С. 41-45.

71. Кошель А. П. Интерактивные педагогические технологии культуры здоровья в будущих воспитателей дошкольных учебных заведений. Тенденции развития психологи и педагогики : зб. ст. Уфа, 2014. С. 31 – 35.

72. Кошель А. П. Здоров'язбережувальна діяльність майбутніх вихователів дошкільного навчального закладу у процесі професійної підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. 2013. Вип. 110. С. 235-237.

73. Кошель А. П. Формування культури здоров'я майбутнього вихователя дошкільного навчального закладу у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04; Глухів. нац. пед. ун-т ім. О. Довженка. Глухів, 2015. 20 с.

74. Кошель А. П. Формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку. Наука та інновації – 2019: теорія, методологія та практика : матер. міжнар. наук. конф. Запоріжжя, 2019. Т.3. С. 153 – 155.

75. Кошель А. П., Білоус А. А., Кравченко Ю. А., Семендяй А. П. Деякі аспекти формування освітньо-розвивального середовища в закладах дошкільної освіти. Український психолого-педагогічний збірник : наук. журнал. Львів, 2018. №14 (14). С. 48-51.

76. Кошель А. П., Бондаренко К. В., Дубровська І. М. Деякі аспекти професійної підготовки майбутнього вихователя до організації фізичного виховання дітей дошкільного віку. Український психолого-педагогічний збірник : наук. журнал. Львів, 2018. №14 (14). С. 52-56.

77. Кошель А. П. Роль здоров'язберігаючих технологій у розвитку конкурентоспроможності майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів. Сладковічево, 2016. С. 59-63.

78. Кошель А. П. Формування культури здоров'я майбутнього вихователя дошкільного навчального закладу у процесі професійної

підготовки : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Анна Павлівна Кошель. Глухів, 2015. 226 с.

79. Кошель, А., Герман, Т. (2020) «Розвиток здоров'язбережувальних компетентностей у дітей старшого дошкільного віку», InterConf, (21). URL : <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/3775> (дата звернення: 26. 02.2024).

80. Кошель, А. і Дмитренко, О. (2020) «Ігрові технології в освітньому процесі закладів дошкільної освіти», InterConf, (28). URL : <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/4502> (дата звернення: 29. 04.2024).

81. Кошель , А., Кошель , В., & Єфіменко , В. (2023). До проблеми впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій в закладах дошкільної освіти. Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», (March 24, 2023; Zagreb, Croatia), 177–181. URL : [://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/831](http://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/831) (дата звернення: 21. 03.2024).

82. Кошель А., Кошель В., Журавель Т. До проблеми індивідуального оздоровлення дітей дошкільного віку засобами фізичного виховання. URL : <file:///E:/%D0%97%D0%90%D0%93%D0%A0%D0%A3%D0%97%D0%9A%D0%98/%D0%97%D0%90%D0%93%D0%A0%D0%A3%D0%97%D0%9A%D0%98%20Mozilla/11.pdf> (дата звернення: 17.05.2024).

83. Кошель, А., Кошель, В., Калімбет, О., Рябченко, А., & Хаблова, М. (2021). Фізичне виховання дітей дошкільного віку як основа формування здоров'я сучасного суспільства. ГРААЛЬ НАУКИ,(5), 277-284. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки, (5), 277-2828261 (дата звернення: 28.02. 2024).

84. Кошель А., Кошель В., Каплун В. До проблеми взаємодії закладів дошкільної освіти з сім'єю у формуванні здоров'язбережувальної та рухової компетентності дошкільників // Матеріали конференцій МЦНД. – 2023. – №. 17.03. 2023; Дніпро, Україна. – С. 178-182.

85. Кошель, А., Кошель, В., & Мікрюкова, В. (2021). Деякі аспекти

використання «PUBLIC RELATIONS» у формуванні позитивного іміджу закладу дошкільної освіти. InterConf,(46), 122-131. (дата звернення: 19.01. 2024).

86. Кошель А, Кошель В, Сілка К. Деякі аспекти зміцнення здоров'я дітей згідно оновленого базового компоненту дошкільної освіти України. Збірник наукових праць ЛОГОС. Збірник наукових праць ЛОГОС. вилучено із <https://doi.org/10.36074/logos-19.03.2021:v3.8261> (дата звернення: 09.01. 2024).

87. Кошель, А., Кошель, В., Хоблова, М., & Наливайко, Н. (2021). Казкотерапія як здоров'язбережувальна технологія у роботі з дітьми дошкільного віку. InterConf. вилучено із <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/13459>. 8261 (дата звернення: 09.02. 2024).

88. Кошель А. П., Курок О. І. Професійні аспекти культури здоров'я майбутніх фахівців дошкільної освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2013. Вип. 107, т. 1. С. 204–208.

89. Кошель А. П., Кульбако Н. П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку. Чернігів : ФОП Баликіна О. В., 2020. 90 с.

90. Кошель А. П., Клименок М. В., Корнієнко І. С., Пеньковець А. А., Чугай Ю.О. Використання інноваційних технологій в освітньо-виховному процесі в ЗДО. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі : зб. Переяслав-Хмельницький, 2018. № 10 (42). Ч. 5. С. 55-58.

91. Кошель А. П., Кошель В. М., Міненок А. О. Розвиток soft skills у майбутніх вихователів як необхідний компонент конкурентоспроможності на ринку праці в системі дошкільної освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вип. 12 (168) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Чернігів : НУЧК, 2021. (Серія: Педагогічні науки). С. 194–198.

92. Кошель, А., Олексієнко, В. і Дьякова, Н. (2020) Деякі аспекти створення позитивного іміджу ЗДО на сучасному етапі реформування дошкільної освіти, InterConf, (34). URL :: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/5525> (дата звернення: 19. 01.2024).

93. Кошель А. П. Педагогічні умови формування культури здоров'я майбутнього вихователя ДНЗ. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія : зб. ст. / редкол.: О. В. Глузман [та ін.]. Ялта : РВВ КГУ, 2014. Вип. 45. Ч. 2. С. 148–155.

94. Кошель А. П. Цінність здоров'я як важлива складова іміджу майбутнього вихователя дітей дошкільного віку освіти. Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі педагогічних та психологічних наук : матер. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. Ч. 2. С. 19-22.

95. Кошель В.М. «Валеологія та основи медичних знань»: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. – Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020 – 158 с.

96. Кошель, В. М. Васько Н. С., «Деякі аспекти педагогічного керівництва процесом індивідуального оздоровлення дошкільників засобами фізичного виховання. «Матеріали конференцій МЦНД 17.05. 2024. Ужгород, Україна. С. 242-248.

97. Кошель В. М. Визначення критеріїв та показників готовності майбутніх вихователів до навчання рухових дій дітей дошкільного віку / В. М. Кошель // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія. – Ялта, 2014. – Вип. 45. – Ч. 2. – С. 155–161.

98. Кошель В. М., Герман Н. В. Зміст і методика використання оздоровчих технології в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти : посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», директорів, методистів і вихователів закладів дошкільної освіти та батьків

дітей дошкільного віку. Чернігів : ФОП Баликіна О. В., 2020. 60 с.

99. Кошель В. М. Деякі аспекти підготовки майбутніх вихователів до створення здоров'язбережувального середовища в закладах дошкільної освіти. Науково періодичне видання Український психолого-педагогічний науковий збірник. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», Вип. №14 (14) липень 2018. С. 64–68.

100. Кошель В. М. Деякі аспекти підготовки майбутніх вихователів до фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних закладах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів, 2012. Вип. 100. С. 208–210.

101. Кошель В. М., Кошель Анна Павлівна Деякі аспекти професійно-педагогічної культури майбутнього педагога. Український психолого-педагогічний збірник : наук. журнал. Львів, 2017. №10 (10). С. 99-103.

102. Кошель В. М., Донець І. О. Розвиток рухових якостей дітей дошкільного віку інтеграційним комплексом рухів і музики в закладах дошкільної освіти: посіб. для студ. спец. «Дошкільна освіта» працівників закладів дошкільної освіти та батьків. Чернігів : ФОП Баликіна О.В., 2019. 158 с.

103. Кошель В. М. До проблеми зміцнення здоров'я дітей в закладах дошкільної освіти в умовах воєнного стану. збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції (м. Нікополь, 29 лютого 2024 року). Нікополь : Навчально-методичний кабінет, 2024. С 77-80.

104. Кошель В.М. Дорошенко А.С., До проблеми зміцнення здоров'я дітей засобами здоров'язбережувальних освітніх технологій у закладі дошкільної освіти URL : <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1835> (дата звернення дата звернення 23.08.2024).

105. Кошель В. М. Здоров'я як важливий компонент формування професійного іміджу майбутніх вихователів дітей дошкільного віку. Scientific and pedagogic internship «Innovative methods of organization of the educational process in the field of pedagogy and psychology in Ukraine and EU

countries» Internship proceedings. Lublin, 2019. P. 83–86.

106. Кошель В. М., Каплун В. В. Організація здоров'я-збережувального середовища в закладі дошкільної освіти: навчально-методичний посібник для педагогів і керівників закладів дошкільної освіти, здобувачів спеціальності 012 «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, працівників системи після-кваліфікаційної освіти. Чернігів: ФОП Баликіна С. М., 2023. 86 с.

107. Кошель В. М. К. Д. Ушинський про фізичне виховання дітей дошкільного віку. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т.Г.Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів, 2010. Вип. 79. С. 84–86.

108. Кошель В. М., Костирко Ю. В. Науково-теоретичні засади формування здорового способу життя : посіб. для студ. спец. „Дошкільна освіта”, працівників закладів дошкільної освіти та батьків. Чернігів : ФОП Баликіна О.В., 2018. 145 с.

109. Кошель В. М., Кошель А. П., Костирко Ю. В., Лемешко М. С. Формування потреби здорового способу життя в майбутнього вихователя дітей дошкільного віку в процесі професійної підготовки. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі : зб. Переяслав-Хмельницький, 2018. № 10 (42), Ч. 5. С. 59–64.

110. Кошель В.М., Коленко Л.Ф. Оздоровлення дітей в закладах дошкільної освіти під час літнього періоду : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», педагогічних працівників закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку. – Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020 – 100 с.

111. Кошель, В., Козлова, В., Пась, К., Скивка, А., & Ушкалов, Л. (2021). ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВЗАЄМОДІЇ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ І СІМ'Ї. Збірник наукових праць SCIENTIA. вилучено із <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/article/view/13606>(дата звернення: 23.04. 2024).

112. Кошель В., Кошель А., Чеботар В. Лічман К., До проблеми



взаємодії закладу дошкільної освіти і сім'ї з фізичного виховання дітей дошкільного віку. ГРААЛЬ НАУКИ. (9). 2021. 321-327. URL : <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.22.10.2021.56> (дата звернення дата звернення 17.02.2024).

113. Кошель В. М., Курок О. І. Розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: навч. посіб. Чернігів. ФОП Ремізова В.М. 2015. 62 с.

114. Кошель В.М. Організація і управління роботи ЗДО в літній оздоровчий період: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», педагогічних працівників закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку. – Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020 – 122 с.

115. Кошель В.М. Мегаці. А. «До проблеми формування потреби здорового способу життя дітей дошкільного віку». Collection of scientific papers «SCIENTIA» May 31, 2024; Berlin, Germany (2024): 225-229.

116. Кошель В. М. Організація охорони життя і здоров'я дітей у дошкільних навчальних закладах. Формування навичок та вмінь з безпеки життєдіяльності дитини за Базовим компонентом дошкільної освіти : матеріали наук.-метод. семінару. Чернігів : ЧОІППО імені К.Д.Ушинського, 2013. Вип. 1. Ч. І. С. 50-57.

117. Кошель В. М. Організація рухової діяльності дітей дошкільного віку. Педагогічні ідеї Софії Русової у контексті сучасної освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої 160-річчю від дня народження С. Ф. Русової. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. С. 167–168.

118. Кошель В. М. Підготовка майбутніх вихователів до навчання рухових дій дітей дошкільного віку : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 Глухів, 2016. 252 с.

119. Кошель В. М., Почітаєва О. І., Дубровська І. М. Формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в умовах закладів дошкільної освіти : посіб. для студ. спец. «Дошкільна освіта», працівників закладів дошкільної освіти та батьків. Чернігів : ФОП Баликіна О.В., 2018. 177с.

120. Кошель В. М., Рішко Д. М. Здоров'язбережувальні технології в

зкладах дошкільної освіти: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта» працівників закладів дошкільної освіти та батьків. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2018 – 88 с.

121. Кошель В. М. Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти: навчальний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку, батьків та зацікавлених небайдужих осіб. Чернігів: ФОП Баликіна О. В., 2020. 130 с.

122. Кошель В.М., Хімій О. С., Таценко О. М. «Здоров'язбережувальні технології як засіб зміцнення здоров'я дітей в освітньому процесі закладів дошкільної освіти.» Collection of scientific papers «SCIENTIA» October 18, 2024; Berlin, Germany (2024): 141-149.

123. Кошель В., Юрченко Н.. Використання інноваційних технологій для самовдосконалення майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти в професійній діяльності. URL : [erpub.chnpri.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3150](http://erpub.chnpri.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3150) (дата звернення: 19.02.2024).

124. Курок О. І., Хлус Н. О., Тітаренко С. А. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій) : навчальний посібник / автори-укладачі: Вінниця : Твори, 2023. 198 с.

125. Куртова Г. Ю., Д. М. Іванов Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Чернігів, 2008. №55. С. 168-170.

126. Лаврова Л. В. Здоров'я через освіту як один із пріоритетних напрямків розвитку освіти. Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу. Матеріали Всеукр. наук. - практ. конф. з міжнародною участю, 25-26 березня. 2010 рік. Суми, 2010. С. 91-94.

127. Ладивір С. Жити і діяти разом з дитиною. Дошкільне виховання. Київ, 2014. №6. С. 6-9.

128. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. Київ: Главник, 2008.

160 с.

129. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати». Тернопіль: Мандрівець, 2014. 120 с.

130. Маковецька Н. В. Теоретичні та методичні засади професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності. Житомир, 2012. 535 с.

131. Максименко О. Д. Психічне здоров'я дітей: Психолог. Чернігів, 2002. С. 4-6.

132. Малашенко М. П. Шляхи реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій у початковій школі. Основи здоров'я. № 2 (14), лютий. Одеса, 2012. С. 18.

133. Марєєв Д. А., Марєєва Т. В. Соціальні мережі як засіб формування позитивного іміджу закладу дошкільної освіти // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка : Вип. 49 / Глухівський НПУ ім. О. Довженка ; редкол. : О. І. Курок (відп. ред.) [та ін.]. – Глухів : РВВ Глухівського НПУ ім. О. Довженка, 2022. – С. 138-148

134. Маркович Л. Проблема здорового способу життя. Палітра педагога. Суми, 2007. № 8. С. 64.

135. Методичні рекомендації написання і захисту кваліфікаційної роботи за спеціальністю 012 Дошкільна освіта / Укладачі: А. О. Міненок, А. П. Кошель, В. М. Кошель. – Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. – 144 с.

136. Міхеєнко О.І. Синергетичний підхід у процесі оздоровлення організму людини / О.І. Міхеєнко // Сучасні проблеми медичної та фізичної реабілітації: II Сумська обл. наук.-практ. конф. - Суми: СумДПУім. А.С. Макаренка, 2004. - С. 156-159.

137. Міненок А. О., Кійко Т. Б., Донець І. О., Кошель А. П. Дослідження готовності майбутнього вчителя до здоров'язбережувальної освітньої діяльності / Міненок А. О., Кійко Т. Б., Донець І. О., Кошель А. П.

// Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали XII міжнародної науково-практичної конференції (13-14 вересня 2018 року, Ч.2) / голов.ред. А.І.Босенко. - Одеса: видавець Букаєв В.В., 2018.– С. 161–164.

138. Міненко А.О., Жара Г. І., Кійко Т. Б., Ващенко Л. І. Питання системного підходу до формування здорового способу життя людини. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/\\_2011\\_11\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/_2011_11_3) (дата звернення дата звернення 03.01.2024).

139. Міненко А.О. Педагогічні умови формування валеологічних знань майбутніх вчителів фізичної культури / А.О. Міненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2004. -N1. -С. 34-41. URL : <https://epub.chnpu.edu.ua/js-rui/bitstream/123456789/2062/1/%.pdf#page=35> (дата звернення: 06.01.2024).

140. Оржеховська В. М. Здоров'язбсрежувальне навчання і виховання: проблеми, пошуки. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Чернігів, 2007. С. 461-466.

141. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / [Н. В. Гавриш, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, О. С. Рогозянський, О. Ю. Хартман, А. С. Шевчук]; За заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ : Українська академія дитинства, 2017. – 80 с.

142. Пантюк Т. І. Виховання здорового способу життя як важлива умова гармонійного становлення особистості. Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. пр. Криворіз. держ. пед. ун-т. Кривий Ріг, 2011. №21. С. 526- 533.

143. Плахтій, П. Д., Страшко, С. В., Підгорний, В. К.. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум: Вид. 2-е стереотипне. Кам'янець-Подільський: Абетка 2006.

144. Про дошкільну освіту: Закон України. Київ: Ред. журн. «Про дошкільне виховання», 2020. С. 28. URL: <https://zakon.rada.gov.Ua/laws/show/2628-14#Text> (дата звернення 11.10.2023).

145. Про освіту: Закон України. Освіта. 2020. С. 77. URL: <https://zakon.rada.gov.Ua/laws/show/2628-14#Text> (дата звернення

16.05.2024).

146. Про охорону дитинства: Закон України, 2002. С. 56. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text> (дата звернення дата звернення 11.10.2023).

147. Програми розвитку дітей. URL: <https://mon.gov.ua/ua/-osvita/doshkilna-osvita/programi-rozvitku-ditej>. (дата звернення: 15.11.2023).

148. Рудих Є. М. Формування здоров'язберігаючої поведінки старших дошкільнят засобами театралізованої діяльності. Молодий учений. 2019. № 4 (242). - С. 406-408.

149. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: пер.з рос. мови. Харків. Ранок, 2007. 192 с.

150. Савицька Л. І. Фізичне виховання як соціальне явище і основний фактор гуманізації фізичної культури. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право : збірник наукових праць. 2011. № 1 (9). С. 124–130. URL : <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/4874> (дата звернення: 16.07.2024).

151. Савченко М. В. Виховання самостійності у дітей старшого дошкільного віку в ігровій діяльності [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Марина Василівна Савченко; наук. кер. О. П. Амацьєва; ДВНЗ «Донбаський держ. пед. ун-т». – Слов'янськ, 2014. – 255 с.

152. Сварковська Л. А. Формування у дітей 5-6 років мотивації до занять фізичною культурою: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.08 Дошкільна педагогіка. Київ, 2000. 21 с.

153. Суховієнко В.В. Особливості формування основ здорового способу життя у старших дошкільників засобами ігрової діяльності у ЗДО. URL:[http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2321/1/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9\\_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%20%D0%B7%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D0%BC%D0%B8\\_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97\\_%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96\\_%D0%A1%D1%83%D1](http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2321/1/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%20%D0%B7%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D0%BC%D0%B8_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97_%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D0%A1%D1%83%D1)

%85%D0%BE%D0%B2%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf

(дата звернення дата звернення 18.01.2024).

154. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – 442 с.

155. Терещенко Л. Психолого-педагогічні умови збереження психічного здоров'я дошкільника/ Вихователь-методист дошкільного закладу. Львів, 2011. №16. С. 22-29.

156. Хоменко-Семенова Л. Педагогічні умови формування готовності майбутніх соціальних працівників до використання інтерактивних технологій у професійній діяльності URL : [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/apspp\\_2013\\_19\\_38.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/apspp_2013_19_38.pdf) (дата звернення дата звернення 11.01.2024).

157. Хлус, Н. О.; Тітаренко, С. А.; Цись, Д. І.; Цись, Н. О.; Москаленко, І. М.; Капелько, Л. Г. Організація корекційно-оздоровчої роботи з дітьми в закладі дошкільної освіти. URL : <http://hdl.handle.net/123456789/2030> (дата звернення дата звернення 19.02.2024).

158. Чаговець А. І., Апрелева І. В. Проблема здоров'язбережувальних технологій у науково-педагогічній теорії: URL : [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Piro\\_2012\\_36\\_17.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Piro_2012_36_17.pdf). (дата звернення дата звернення 15.01.2024).

159. Шевчук О. А. Психологія стресу і пошук усунення основних його причин серед учасників освітнього процесу. Наука, освіта, суспільство очима молодих: Матеріали XIV Міжн. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти і молодих науковців. Психолого-педагогічний напрям. Молодий психолог. РДГУ. Т. 179 2021 С. 113-116.

160. Шевчук О.А. Формування системи валеологічних знань учнів основної школи у процесі навчання основ здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)” / О.А. Шевчук. - Харків, 2011. - 20 с.

161. Шинкар М. Ю. Педагогічні умови виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку в різновікових групах [Рукопис]: дипломна робота ОС»Магістр» напр. підгот. 012 «Дошкільна освіта» / М. Ю. Шинкар; наук. кер. Н. Ю. Брижак. – Мукачево : МДУ, 2019. – 73с.

162. Шиян О. І. Соціально-історичні витоки освітньої політики держав з питань здорового способу життя / О. І. Шиян // Вісник національної академії державної управління при Президентіві України. 2009. – № 2. С. 283–289.

163. Юрчук О. І. Оптимізація рухового режиму дітей дошкільного віку, як необхідна умова здоров'язберігаючих технологій URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Ozfm\\_2012\\_5\\_34.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Ozfm_2012_5_34.pdf). (дата звернення дата звернення 17.12.2023).

164. Язловецький В. С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури : навч. посібник / В. С. Язловецький. - Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2003. - 180 с.

165. I. I. Brekhman Brown Sugar and Health Paperback – November 12, 2013.

166. Cooper K. The new Aerobics / K. Cooper. - New York : M. Evanga, 2000. - 275 p.

167. Costs and benefits of health information technology: New trends from the literature / Goldzweig C., Towfigh A., Maglione M., Shekelle P. // Health Affairs. – Volume 28, Issue 2.–March 2009. –P.282-293.

168. Currie C. Health Behavior in School-Aged Children : Research protocol for the 1997-98 survey // A World Health Organization Cross-National Study. - Edinburgh: University of Edinburgh, 1998.

169. Cymbal N. M. Workshop on valeology. Methods of promoting physical health. Germany: «Textbook», 2000. P. 167.

170. Dorian B., Garfinkel P.E. Stress, immunity and illness A review. Psychological Medicine. – 1987. – Vol. 17. – N 2. – P. 397–407

171. Dryfus J.G. Full-Service Schools : A Revolutions in Health and Social Services for Children, Youth, and Families / Dryfus J. G. - San Francisco, Calif: Jossey-Bass, Inc., 1994. - 220 p.

172. Gieck D.J. Holistic Wellness as a Means to Developing a Lifestyle Approach to Health Behavior Among College Students / D.J. Gieck, S. Olsen // Journal of American College Health, 2007, vol. 1(56), pp. 29-36.

173. Juvva S. Rehabilitation Contexts: A Holistic Approach / S. Juvva, C. E. Newhill // *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 2011, vol. 2(21), P. 179-195.

174. Sushchenko L. P. Social technologies of cultivating a healthy lifestyle, Prague, 2004. 154 p.

175. Sysoenko N. Medical and hygienic problems of children's health, Six years in school. Editions of general pedagogical newspapers. 2006. P. 98

176. Zoia V. Syrovatko, Viktoriia M. Yefremenko, Larysa V. Anikeienko, Viktor P. Bilokon, Serhii M. Korol, Viktor G. Riabchenko Vitalii M. Koshel, (2021) Strengthening students' health in the process of sports and health tourism engagement. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (6), 1478-1484.

177. Grainger, R.D. Choosing mental health Text. / R.D. Grainger // *Amer. Journ. of nursing*. 1993. – V. 93, №1. – P. 18.

178. Grainger, R.D. Choosing mental health Text. / R.D. Grainger // *Amer. Journ. of nursing*. 1993. – V. 93, №1. – P. 18.

179. Khalsa D.S. Stress – related illness II *Postgraduate medicine*. –1985.– Vol. 78.–№6.–P.217–221.

180. Khudolii, O. M., Iermakov, S. S., & Prusik, K.. Classification of motor fitness of 7-9 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015, 15.2: 245.

181. Mrozkowiak, M., Połuszny, M., Żukowska, H., Iermakov, S., & Szark-Eckardt, M. (2014). The correlations among the complex of spine-pelvis traits and the feet traits in boys aged 4 to 6 years. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (8), 46-51.



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Анкета для оцінки рівня культури здоров'я батьків і педагогів

Шановні учасники, просимо вас відповісти на запитання анкети, щоб допомогти нам краще зрозуміти, як формується культура здоров'я у дітей дошкільного віку, а також як ви підтримуєте цей процес. Усі відповіді є конфіденційними і використовуються виключно для науково-дослідної мети.

#### 1. Загальна інформація

##### 1.1. Ваша роль (підкресліть відповідь):

Батьки                      Педагоги

##### 1.2. Ваш вік:

До 25 років

26-35 років

36-45 років

46 років і старше

##### 1.3. Скільки років ви виховуєте або працюєте з дітьми дошкільного віку?

Менше 1 року

1-3 роки

4-7 років

Більше 7 років

#### 2. Обізнаність про культуру здоров'я

2.1. Як ви оцінюєте свій рівень знань про здоровий спосіб життя та його вплив на дітей?    Високий                      Середній                      Низький

##### 2.2. Чи знайомі ви з поняттям «культура здоров'я»?

Так

Ні

Частково

2.3. Які, на вашу думку, основні складові культури здоров'я дитини?  
(можна обрати кілька варіантів)

Фізична активність

Раціональне харчування

Особиста гігієна

Психологічний комфорт

Соціальна взаємодія

### 3. Практичні аспекти

3.1. Як часто ви займаєтесь з дітьми фізичними вправами або організовуєте рухливі ігри?

Щодня

Кілька разів на тиждень

Раз на тиждень

Рідше

3.2. Чи обговорюєте ви з дітьми питання здорового харчування та його важливості?

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

3.3. Які методи заохочення до здорового способу життя ви використовуєте в роботі з дітьми (або вдома)? (можна обрати кілька варіантів)

Особистий приклад

Спільні заняття спортом

Ігрові вправи

Інформативні бесіди

Не використовую спеціальних методів

### 4. Оцінка мотивації

4.1. Чи вважаєте ви важливим формування у дітей стійкої мотивації до здорового способу життя?

Так

Ні

Не впевнений(а)

4.2. Наскільки важливою ви вважаєте роль батьків/педагогів у формуванні здорових звичок у дітей?

Дуже важливою

Важливою

Не дуже важливою

Не вважаю важливою

4.3. Які труднощі ви відчуваєте при формуванні культури здоров'я у дітей? (можна обрати кілька варіантів)

Нестача часу

Недостатня обізнаність

Недостатня мотивація дітей

Відсутність методичних матеріалів

Відсутність підтримки з боку інших дорослих

5. Особиста участь

5.1. Чи дотримуєтесь ви здорового способу життя?

Так, завжди

Іноді

Ні

5.2. Які здорові звички ви практикуєте у своєму житті? (можна обрати кілька варіантів)

Регулярна фізична активність

Збалансоване харчування

Дотримання режиму сну

Відмова від шкідливих звичок

Інше (вказіть)

6. Пропозиції

6.1. Що, на вашу думку, може сприяти ефективнішому формуванню культури здоров'я у дітей дошкільного віку?

Більше інформаційних матеріалів для батьків/педагогів

Інтерактивні програми для дітей

Спільні заходи для батьків і дітей

Інше (вказіть)

Дякуємо за ваші відповіді! Ваша думка є цінною для покращення освітнього процесу та формування здорового покоління.

Сюжетні малюнки задля діагностики рівнів сформованості культури  
здоров'я дітей середнього дошкільного віку

Когнітивний критерій

**ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я**



«Що шкідливе - що корисне?»

**ЇЖ ПРАВИЛЬНО, КРАСИВО ТА ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ!**

**ТАК!**

- обов'язково мий руки перед їжею;
- йди до їдальні, не поспішаючи та не штовхаючись;
- приймаючи їжу, сиди прямо, трохи нахилившись до столу;
- спирайся тільки на край столу та тільки зап'ястками рук;
- старанно пережовуй їжу;
- хліб та пирожки бери руками;
- правильно користуйся столовими приборами;
- користуйся серветкою;
- після їжі збери свій посуд та подякуй поварам.

**НІ!**

- не розмовляй з наповненим ротом;
- не схиляйся низько над тарілкою;
- не держи лікті на столі;
- не тисни за чимось через весь стіл;
- не дмухай на гарячі страви та напої;
- не набивай рота їжею;
- не їж занадто швидко;
- не грай столовими приборами та не замай їх;
- не сьорбай, не прищмокуй, не плямкай;
- не витирай хлібом тарілку.

**ХАРЧОВА ПІРАМІДА**

**МАСЛО, ОЛІЯ ТА СОЛОДОЦІ**  
Масло вершкове, олія та солодоці

**МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ**  
молоко, сметана, йогурти, сир, кисломолочний сир

**М'ЯСО, РИБА**  
м'ясо, риба, яйця і горіхи

**ОВОЧІ**  
капуста, морква, томати, огірки

**ФРУКТИ**  
яблука, груші, виноград, ягоди

**ХЛІБОБУЛОЧНІ ВИРОБИ**  
Крупи, макарони, хліб та булочки



## РОСТИ ЗДОРОВИМ



ALLDAY.RU

## СЛУЖБИ ЕКСТРЕНОГО ВИКЛИКУ

**101**

служба МНС,  
пожежна  
частина



**102**

міліція



**103**

швидка  
медична  
допомога



**104**

аварійна  
газова  
служба



## Мотиваційний критерій



## «Я і моя група»





Діяльнісний критерій  
«Я в умивальній кімнаті»



«Мій ранок у сім'ї»



»Здоровя моїх рузів««Я, він, вони»





**«ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я  
ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Програма для вихователів закладів дошкільної освіти*

Чернігів 2024

### Гра «Мийдодир» - групова

Гра виводилась на електронну дошку за допомогою мультимедійного проектору, замість «миші» використовувалась указка. Відповідаючи на запитання Мийдодира діти старшої групи підходили до дошки і за допомогою указки пересувала картки на потрібне місце. Якщо дитина помилялась із відповіддю діти обох груп стимулювали дітей до правильної відповіді.

Слайд 1.



Доброго дня дітки!

Я - Великий Умивальник,

Славнозвісний Мийдодір,

Умивальників Начальник

І мочалок Командир!

Мене запросили у гості до хлопчика нечепури Петрика, він ходить дуже брудний і неохайний, зовсім не турбується про власне здоров'я. Дітки ми повинні йому допомогти.

Слайд 2.



Для цього ми з Вами маємо вирішити наступні завдання.

Подивіться уважно на малюнок: на ньому хлопчик Івасик. Він добре знає як потрібно піклуватися про шкіру, щоб вона була здорова. Але, коли Він поспішав до нас усі його поради розсипались. Потрібно переглянути усі розсипані малюнки і обрати тільки ті малюнки на яких Івасик піклується про шкіру. На обраний малюнок потрібно клікнути мишкою і він стане на потрібне місце. Коли усі малюнки будуть зібрані натисніть мишкою на Івасика.

Варіанти відповідей:

Не правильно, подивись уважно

Молодець, ти обрав правильно

Слайд 3.



Молодці дітки, Ви правильно виконали завдання і тепер Петрик знає як потрібно піклуватися про власну шкіру. Зараз давайте йому допоможемо дізнатися як потрібно правильно харчуватися.

Погляньте уважно на малюнок: на ньому хлопчик Ромчик. Він добре знає як потрібно правильно харчуватися, щоб бути здоровим. Але, коли Він поспішав до нас усі його поради розсипались. Потрібно переглянути усі розсипані малюнки і обрати тільки ті малюнки на яких Ромчик правильно поводить себе за столом і обирає правильні продукти. На обраний малюнок потрібно клікнути мишкою і він стане на місце. Коли усі малюнки будуть зібрані натисніть мишкою на Ромчика.

Варіанти відповідей:

Не правильно, поглянь уважно

Молодець, ти обрав правильно

Слайд 4.



Молодці дітки, Ви правильно виконали завдання і тепер Петрик знає як потрібно правильно харчуватися. Зараз давайте йому допоможемо дізнатися як потрібно правильно готуватися до сну.

Подивитесь уважно на малюнок: на ньому хлопчик Тарасик. Він добре знає як наш сон важливий для здоров'я. Але, коли Він поспішав до нас усі його поради розсипались. Потрібно переглянути усі розсипані малюнки і обрати тільки ті малюнки на яких Тарасик правильно готується до сну. На обраний малюнок потрібно клікнути мишкою і він стане на потрібне місце. Коли усі малюнки будуть зібрані натисніть мишкою на Тарасика.

Варіанти відповідей:

Не правильно, подивись уважно

Молодець, ти обрав правильно

Слайд 5.



Молодці дітки, Ви правильно виконали усі завдання і тепер Петрик став чистим і охайним. Тепер він знає як потрібно доглядати за шкірою, правильно харчуватися і як готуватися до сну, бо сон дуже важливий для нашого здоров'я. До побачення!!!



**ЗДОРОВИМ БУДЬ!**  
(презентація для дітей 4-5 років)

## **Здоровим будь!**



Дітки, до нас у гості завітав Карлсон! Він сьогодні зустрічається з Малюком і хоче навчити його як бути здоровим!



## Хто нам допоможе!



Хто нас всіх з бід рятуює  
І хвороби всі лікує -  
Призначає процедури  
І таблетки і мікстури?

Правильно. До нас у Гості  
завітав лікар Айболить!

Діти, давайте пригадаємо, від чого залежить наше здоров'я?



Правильне харчування



Гігієнічні процедури



Заняття фізичними вправами



Здоровий сон

**А що ще  
потрібно робити?**



**Дітки погляньте на Карлсона,  
він чистий і охайний?**



**Дітки, давайте покличемо мого друга  
Мийдодіра і він розповість Карлсону,  
що потрібно робити щоб бути охайним**

Доброго дня, дітки, я Мийдодір!  
Давайте пригадаємо, що потрібно робити  
щоб бути чистими і охайними!



**мити руки**



**чистити зубки**



**доглядати за волоссям**



**доглядати за одягом**

**купатися**



## А що нам допомагає бути чистими і охайними?



Зубів багато,  
а нічого не їсть.  
(Гребінець)

Хто завжди правду каже?  
Який є, таким покаже,  
І без слів про розкаже.  
На нього дивишся, а себе бачиш.  
(Дзеркало)



Гладеньке й пахуче,  
миє чисто. (Мило)



Кістяна спинка, на черевці щетинка,  
по брамі стрибала,  
Всі крихти виганяла.  
(Зубна щітка)



Коли миюсь, чи вмиваюсь,  
Потім ним я витираюсь.  
Витирати сухо звик  
Мій м'якесенький..  
(Рушник)



Дітки, я знаю як необхідно харчуватися!  
Завжди потрібно їсти варення!



Карлсоне, та хіба так харчуються?  
Діти давайте навчимо  
Карлсона як правильно потрібно  
харчуватися,  
щоб бути здоровими.



Діти, що потрібно зробити перед тим,  
як сісти за стіл? ( помити руки)  
Руки миють чим? (милом)  
Якщо брудними руками їсти, то в наш  
організм потрапить багато чого?  
(мікробів) , від них можна захворіти.



Дітки , допоможіть Карлсону  
обрати корисні продукти



овочі

каша



фрукти



газована  
вода



піца



молоко

цукерки



м'ясо



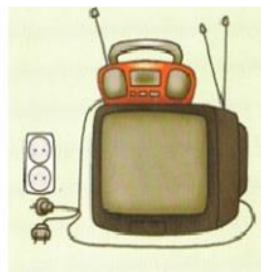
Але обов'язково потрібно готуватися до сну



скласти іграшки



вимикнути телевізор



скупатися



І тоді Вам  
насяться  
солодкі сні



провітрити  
кімнату

А я чув, щоб бути здоровим,  
потрібно займатися спортом

Вірно, потрібно:



займатися фізичними вправами



П  
Л  
А  
В  
А  
Т  
И



кататися на велосипеді



кататися на лижах



кататися на ковзанах



грати в теніс



А що ще діти?

## ДОДАТОК Г

Ранкова гімнастика (у віршах)

Дрова!

Пиляє пиляє пила,

Будуть у мене дрова (показуємо як пиляємо)

Славні, славні чурбачки

Напиляють діточки (нахили і начебто котимо по підлозі колоду)

Я потім сокиру візьму

І дрова – поколю (колемо дрова)

У мене у молодця

Ціла паляниця! (руки в сторони і вгору)

У грубку я дрова складу

І вогонь в нім запалю (показуємо :))

Буде у мене тепло,

буде дуже добре! (витягнутими вперед руками лясаємо в долоні).

Ми пиріг поставимо у піч (нахил вниз, «беремо пиріг» і витягуємо руки вперед – ставимо)

Піч пиріг наш буде пекти (плавні рухи руками в боки)

Ось він і спікся,

На столі розлігся (розводимо руками, показуючи, який великий пиріг)

Він такий хороший, товстий,

Чудовий пиріг!

Заходи швидше в гості! (йдемо)

Відріжай собі шматок! (гладимо животик :))

На зарядку вставай! (проводилася у приміщенні з обома підгрупами)

(діти встають)

Прокидайтеся, піднімайтеся,

На зарядку збирайтеся!

Потрібно розкрити віконце,

Свіжості впустити трошки.  
Свіже повітря не застудить,  
Воно на користь дітям буде!

(обертання головою)

Вправа в нас дуже проста,  
Крутим вліво головою.

А тепер круги направо.

Зарядилися ми на славу!

(ривки руками)

Свіжості впустити трошки.  
Свіже повітря не застудить,  
Воно на користь дітям буде!

(обертання головою)

Вправа в нас дуже проста,  
Крутим вліво головою.

А тепер круги направо.

Зарядилися ми на славу!

(ривки руками)

Стиснули руки в кулаки,  
Починаються ривки.

Лівою, правою, лівою, правою.

Молодці, хлоп'ята, браво!

Нам така фізкультура  
Зміцнить мускулатуру!

(нахили в сторони)

Встали прямо, ноги ширше,  
Руки в боки.

Нахилилися в правий бік,

Вліво нахилилися,

А тепер іще разок,

І зупинилися.

(присідання)

Продовжуємо ми зарядку,

І йдемо навприсядки!

Раз – присіли, два – підвелись,

Ще разок! Чи не втомились?

Енергійніше присідаємо!

Спинку різкіше випрямляємо!

(біг на місці)

Встали ладом, як солдати.

Біг на місці, ати-бати!

Швидше! Коліна вище!

Сповільнюємо біг. Тихіше!

Дихаємо рівно, глибоко,

Повільно йдемо, легко.

Раз і два – рахуєм разом.

Три чотири. Стій на місці!

(стрибки)

Встали ладом, як солдати.

Біг на місці, ати-бати!

Швидше! Коліна вище!

Сповільнюємо біг. Тихіше!

Дихаємо рівно, глибоко,

Повільно йдемо, легко.

Раз і два – рахуєм разом.

Три чотири. Стій на місці!

(стрибки)

Дівчата й хлопчики,

Уявіть, що ви зайчики.

Вовки зайців налякали,

Зайці швидко поскакали.  
По доріжці стриб-скок,  
Чи не наздожене вас сірий вовк?  
(велосипед)  
Всі на килимок вляглися,  
Ніжки всі підняли вгору.  
Лежачи, на велосипеді  
Швидко ми зараз поїдемо.  
Жваво крутимо педалі,  
Поки ніжки не втомилися.  
Все, приїхали, злізай!  
Швидко на ноги вставай!  
(заспокоюємо дихання)  
Добре, добре позаймались.  
Всі працювали, всі старалися.  
Відпочити прийшла пора.  
Рівне дихаємо, дітвора!  
Нехай трохи ми втомилися,  
Але, сильніше і міцніше стали.  
Щоденна зарядка  
Допомагає бути в порядку.  
Ранкові вправи  
Піднімають настрій.



**Методичні матеріали щодо формування культури здоров'я дітей  
ВАЛЕОХВИЛИНКИ**

**«Тренуємо легені»** *(Діти імітують рухи відповідно до змісту вірша)*

Віконце ми відкрили,  
Повітря запросили.  
До нашої кімнати  
У гості завітати.  
Всі руки піднімемо,  
Та глибоко вдихнемо.  
Раз-два, дружніше  
Легені тренувать.

**«Повітря»**

*(Діти імітують рухи відповідно до змісту вірша)*

Руки вгору підняли,  
Повітря вдихнули.  
Через рот хутчіш назад  
Його повернули.  
Вниз-угору, вгору-вниз  
Ручками змахнемо.  
Потім підемо у ліс  
Там гриби зберемо,  
Нахилились, піднялись,  
У кошик все поклали  
Ось грибочок, ще один,  
Безліч їх зібрали.  
А тепер йдемо назад,  
Повітря всі вдихаємо,  
Пострибаємо в дитсад,  
Пісеньку співаємо.

**«Вушка»** *(Діти імітують рухи відповідно до змісту вірша)*

Роблять всі зарядку: заєць, кіт, сова,  
Навіть слон завзято хоботом вправля.  
Ми закриєм вушка ручками ось так.  
А чи добре чути? Звісно, аж ніяк!  
Вушка відкривайте, очі навпаки,  
Будем слухать тишу, діти і ляльки  
То дзвенить комарик, муха проліта,  
Горобець на гілці пісеньку співа.

### «Веселий м'яч»

Ой, веселі м'ячики в дітвори.  
 Покотились м'ячики у дворі.  
 Всі хутчіш до м'ячиків побіжить  
 І всі м'ячики розберіть. *(Діти беруть м'ячі.)*  
 Підніміть всі м'ячики догори,  
 Покажіть всі м'ячики ви мені. *(Піднімання м'ячів угору.)*  
 Ой, які маленькі всі вони!  
 Намалюйте м'ячики ви мені. *(Кругові рухи.)*  
 Заховались м'ячики у траві,  
 Пошукаєм м'ячики, де вони? *(Повороти.)*  
 Наші спритні м'ячики ми знайшли,  
 Із трави високої підняли. *(Присідання.)*  
 Візьміть м'ячики, вперед підніміть  
 І у кошик м'ячики покладіть. *(Діти складають м'ячі.)*

### «Працьовиті діти»

*(Діти імітують рухи відповідно до змісту вірша)*  
 Наші дітоньки малі люблять працювати.  
 Загадали раз вони в хаті замітати.  
 Віника до рук взяли та все чисто замели.  
 Наші дітоньки малі люблять працювати.  
 Загадали раз вони квіти поливати.  
 Лієчки до рук взяли та всі квіти полили.  
 Наші дітоньки малі люблять працювати.  
 Загадали раз вони горішки збирати.  
 Всі відерця брали, горішки збирали.  
 Разом працювали, потім танцювали.  
**«Зроби так!»** *(Діти імітують рухи відповідно до змісту вірша)*  
 Працювати перестали  
 І тепер всі дружно встали.  
 Будемо відпочивати,  
 Нумо, вправу починати!  
 Руки вгору, руки вниз,  
 І легесенько прогнись.  
 Покрутились, повертілись,  
 На хвилинку зупинились.  
 Пострибали, пострибали,  
 Раз – присіли, другий – встали.  
 За столи всі посідали.

**«У лісі»**

У ліс ми весело підем, *(Ходьба)*

І листочки дружно підберем. *(Нахиляються, ніби збирають листя)*

Всі листочки вгору піднімаємо, *(Піднімають вгору руки)*

Всі разом їх дружно підкидаємо, *(Удають, що кидають листя вгору)*

Нехай собі летять.

**«Наш дім»**

Ось такий високий дім,

*(Руки піднімають угору)*

Дах трикутний є на нім,

*(Руки піднімають угору, з'єднуючи пальці),*

Вікна відчиняються,

*(Плавно розводять руки в боки)*

Двері замикаються.

*(З'єднують долоні в замок)*

*Із труби іде димок –*

*(Повільними коловими рухами піднімають руки)*

Непоганий теремок!

*(Руки на поясі, роблять «пружинку»).*

**«Хто ми?»**

Ми крокуєм так бадьоро: *(Крокують)*

Крок чіткий, швидкий та скорий.

Ніжки вправні у маляток,

Вміють всі в нас крокувати.

Хто стрибає так завзято: *(Стрибають)*

Чи зайці, чи білченята,

Чи сіренькі горобці?

Ні: малята-молодці!

Ми у коло стаємо – *(Біг на місці)*

Веселенько біжимо,

Ніжки жваві та легкі *(Крокують і зупиняються)*

Мають вправні малюки.

**«Посуд»**

Ви про посуд дбайте, діти.

Так ось, посуд треба мити. *(Імітують миття посуду)*

Так – потому витирати, *(Витирають посуд)*

Так – на столик розставляти. *(Вдають, що розставляють посуд)*

Обережним будь, бо блюдця, Тарілки та чашки б'ються.

Будеш прибирати ти – *(«Сваряться» пальчиком)*

## Рухливі ігри

### Рухлива гра «Мої ніжки» (проводилася з обома підгрупами)

Мета: удосконалювати виразні рухи дітей, уточнення знань дітей про функції частин тіла (ноги).

Вихователь розповідав вірш, діти рухалися, відтворюючи зміст кожної строфи.

1. Малесенькі ніжки

Швидко край доріжки –

Туп-туп-туп.

2. А великі ноги

Мляво край дороги –

Туп-туп-туп.

3. Малесенькі ніжки

Бігли вздовж доріжки –

Туп-туп-туп.

4. А великі ноги

Мляво край дороги –

Туп-туп-туп.

Рухи дітей:

- Ходьба на носочках маленькими кроками;
- ходьба, високо піднімаючи коліна, гучно тупаючи;
- біг у середньому темпі;
- ходьба приставним кроком, гучно тупаючи.

Вікторина для дітей шостого року життя

(Режим доступу : <http://vihovateli.com.ua/utrennici/4503-viktorina-dlya-detej-podgotovitelnoj-gruppy-tema-moya-semya.html>)

Тема: «Моя сім'я»

Мета: Формувати уявлення дітей про сім'ю, як про людей, які живуть разом.

Завдання: Узагальнювати і уточнювати знання дітей про сім'ю, про те, хто такі рідні; формувати уявлення про склад сім'ї.

Розвивати вміння міркувати, зіставляти, робити висновки, розвивати пам'ять, уяву, логічне мислення.

Виховувати любляче дбайливе ставлення до членів своєї родини, почуття гордості за свою сім'ю.

Попередня робота: Розучування прислів'їв і приказок про сім'ю.

Розглядання фотографій. Бесіда про сім'ю. Малювання на тему «Моя родина».

Складання генеалогічного древа.

## Хід заняття:

Здрастуйте дорогі гості.

Сьогодні у нас проводиться гра – вікторина, а тема нашої вікторини «найдорожче, що є у мене – це моя сім'я».

- Як ви думаєте, що таке сім'я? (Відповіді дітей)

Сім'я – це люди, які люблять один одного, піклуються один про одного, допомагають, шкодують, співчують, відносяться один до одного шанобливо, говорять один з одним лагідно.

Сьогодні у грі беруть участь дві команди. Це команда «Знайки» (привітаємо їх). І команда «Весела сімейка». Судити наше змагання буде представницьке журі у складі (...) Журі уважно буде за вами спостерігати і в кінці нашої гри оголосить переможців, яка з команд набере найбільшу кількість очок, той і буде переможцем.

Перше завдання починаємо з розминки: вам належить відгадати загадки. Готові? Загадка для команди «Знайок» .

Хто ставить на п'яту латку?

Хто гладить і лагодить білизну?

Чий волосся снігу біліші

А руки жовті і сухі?

Кого я люблю і жалію

Про кого я читаю вірші? (Бабуся)

- Наступна загадка для команди «Весела сімейка».

Він все може, все вміє,

Всіх хоробрішими і сильніше

Штанга для нього як, вата

Ну, звичайно, це ...(тато)

Багато їх на білому світі.

Всією душею їх люблять діти.

Тільки у кожного, вона одна.

Всіх Вам дорожче вона

Хто вона? Відповім я... (це моя матуся)

З ким же я ходив на ставок

Там у нас рибалка.

Тільки риби не клюють

Що, звичайно шкода!

Дня чотири або п'ять не приносимо риби...

Скаже бабуся знову:

«На тому спасибі!» (Дідусь)

Молодці, Ви правильно відгадали всі загадки. Кожна з команд отримала по одному балу.

Переходимо до другого завдання. Кожна команда отримала домашнє завдання. Їм потрібно було підготувати вірш про своїх родичів. (Читання віршів).

Молодці! Обидві команди впоралися з домашнім завданням і принесли своїй команді ще по одному балу.

Я поставлю зараз питання відповідати на них не просто:

- Якою повинна бути сім'я? (Дружна, міцна, працьовита, турботлива, лагідна, велика і т.д.)
- Перелічіть ласкаві звертання до мами (матуся, мамуля, мамусю, мамуся і т. д.)
- Перелічіть ласкаві звернення до папи (татко, татко, батюшка, тятенька і т.д.)

- Що вмє робити мама?
- Що вмє робити тато?
- Для мами ви хто?
- Для бабусі ви хто?
- Перелічіть близьких родичів.
- Перелічіть далеких родичів.
- Сина звать Сергій, тата звати Ваня. Як будуть називати сина, коли він виросте?

Отже, журі підводить підсумки. (Слово журі)

Всі сім'ї різні бувають великі і маленькі. Люди з різних сімей розрізняються прізвищами, іменами, зовнішністю. У кожній сім'ї існують свої традиції. Традиції – це основа сім'ї. Сімейні традиції – це прийняті у родині правил поведінки, які постійно дотримуються дорослими і дітьми. Кожна сім'я цікава по-своєму, у кожної свої традиції. А які традиції існують у ваших сім'ях? (Відповіді дітей)

У кожній родині існує така традиція, як зустрічати гостей. Доброю господинею вважається та, яка вмє смачно приготувати їжу, красиво накрити на стіл. І зараз ми перевіримо, які ж хозяюшками ростуть наші дівчатка.

Дівчаткам треба приготуватися до приходу гостей, накрити на стіл. Ваше завдання зробити це швидко, акуратно, красиво. (Проводиться гра)

Дівчатка довели нам, що вони ростуть добрими господинями. А наступний наш конкурс для хлопчиків.

Здавна в народі говорили, що одне із завдань чоловіків побудувати будинок. Зараз ми перевіримо, як впораються з цим завданням хлопчики. Хто швидше і надійніше побудує будинок. (Хлопчики будують будинок з модуля)

А поки журі вирішує, хто ж виграв у цьому конкурсі, пропоную вам виконати пісню «Тато може».

Слово надається журі.

Здавна руський народ називав сім'ю фортецею, цінував серед рідних взаємодопомогу, підтримку в справах, біду і горе і радість була одна на всіх. Тим і міцна була російська

сім'я. А наступне завдання, яке належить виконати обом командам, це назвати якомога більше прислів'їв про сім'ю.

Наступне завдання для команд називається «закінчи пропозицію».

Мама меле каву в ...(кавомолці)

Білизну пере... (пральна машина)

Яйця для пирога збивають...(міксером)

Бабуся гладить білизна ...(праскою)

Папа пилюсосує килим...(пилюсою)

Мама прокручує м'ясо через...(м'ясорубку)

Дідусь забиває цвяхи...(молотком)

Папа свердлить дірку в стіні...(дрилем)

Слово журі.

У родині дуже важливі спільна праця і ведення господарства. Спільна праця допомагає задовольняти необхідні для життя потреби. Потрібно обов'язково пам'ятати, що від праці всіх членів сім'ї залежить її благополуччя. У кожного члена сім'ї є свої обов'язки. Скажіть, будь ласка, а як ви можете допомогти своїм близьким? (Відповіді дітей) А ви допомагаєте будинку своїх батьків?

Проводиться конкурс «Все в будинку переплуталося».

Іноді трапляється так, що не думаючи ми можемо образити своїх рідних. І наступне завдання таке. Треба назвати якомога більше добрих слів, принести вибачення іншій людині.

Слово журі.

А тепер завдання для капітанів (розгадати ребус).

Наша вікторина, підійшла до кінця. Всі члени команд працювали активно. Добре, коли сім'я велика і дружна, і ми в дитячому саду живемо великою і дружною родиною. І тепер запрошую вас на танець дружби.

Підведення підсумків. Вручення грамот командам.

## Сценарії казок

### Сценарій казки «Колобок» валеологічного спрямування

- Я веселий Колобок, по доріжці приг та скок

зарум'янений бочок, по доріжці я кочуся  
у пилюці замащуся, і ніхто не з'їсть дружочка  
замазуру-колобочка.

Виходить Зайчик:

- Хто це котиться назустріч? Наче пахнеш смачно ти,  
А чому ж такий брудний?

Колобок:

- По доріжці я котився і увесь так забруднився  
Схочеш з'їсти замазуру — будеш пий гірку мікстуру

Зайчик:

- Ти по лісі не котися, до бабусі повернися  
Не послухав Колобок, та все далі приг та скок.

З'являється Вовк:

Хто це в лісі так співає, вовку спати Заважає  
з'їм тебе дивину - незвичайну звірину!

Колобок:

Як візьмеш мене у ротик — заболить в тебе животик  
По доріжці я котився і в болоті замастився  
Як не хочеш мать турботи — не клади мене до рота.

Вовк:

Ти полісі не котися, до бабусі повернися  
Не послухав Колобок — покотивсь через місток.

З'являється Ведмідь:

- Що тут робиш Колобок — зарум'янений бочок?  
Заберу тебе до хати, в молоці пополошу  
Медом трішки помащу, з'їм тебе я на обід,  
Щоб не біг, куди не слід!

Колобок:

- Ти мене не зачіпай, а хутчіше утікай  
Бо коли, мене з'їси - захворієш, дружок, ти.

Ведмідь:

- Ти полісі не котися, до бабусі повернися  
- Не послухав Колобок, та й забрів десь у лісок.

Назустріч йому Лисичка:

- Колобочку, рум'янений, запашнений, солоденький  
Хочу дуже тебе з'їсти - подивлюся де б це сісти!

Колобок:

- Ти не їж мене, Лисичко, дуже брудне в мене личко,  
Не рум'яний вже бочок - я бруднуля-колобок!



Пожалій мене, Лисичко, та відмий моє ти личко.

Поскликай звірят до хати - піду з ними я гуляти!

А мораль, малечо мила, у цій казочці така –

Для здоров'я і для дружби - необхідна чистота!

Проілюструємо фрагменти окремих занять.

Заняття з ознайомлення дітей з довкіллям.

Бесіда: «Що треба робити, щоб бути здоровим?»

Програмний зміст.

П'ятий рік життя: познайомити дітей з видами дій режимного моменту «Ранок», відповідати на запитання вихователя та за замістом картини «В умивальній кімнаті», «Діти одягаються на прогулянку».

Шостий рік життя: уточнити знання дітей про режимні моменти в ЗДО; етична бесіда за змістом картини «Діти на річці»; складання творчої розповіді «Я хочу бути здоровим».

У процесі заняття вихователь використовує вірші: для дітей п'ятого року життя - М. Познанська «Борі холоду немає», О. Благініна «Обідати», Г. Демченко «Таня»; для дітей шостого року життя - Т. Волгіна «Малюки - смільчаки», І. Нехода «Ковзани», І. Лучук «Тільки мама».

Заняття з розвитку мовлення для дітей шостого року життя.

Тема: «Здоров'я людини».

Мета: збагачення словникового запасу з теми «Здоров'я людини».

Словник: голова, тіло, руки, ноги; стрункий, змарнілий, дужий, сильний, хворий, здоровий, брудний; зміцнювати, доглядати, загартовувати, застудити; здоров'я, хвороба, ліки, лікувати.

Хід заняття:

Вступна бесіда: «Чи можна купити здоров'я?» Чому кажуть: здоров'я не купити. Що можна зробити, щоб бути здоровим?

Розглядання картини «На спортивному майданчику». Діти описують зміст картини. Бесіда: «Дружимо зі спортом».

Заучування прислів'їв та приказок: «Здоров'я - всьому голова», «Хворому все не мило», «Хвороба нікого не красить».

Ігрова вправа «Скажи навпаки»:

- здоровий - ..(хворий)
- веселий -.(сумний)
- спритний -.(повільний) і т.ін.

Гра-пантоміма «Відгадай, що я роблю?». Діти показують різні культурно-гігієнічні навички, фізичні вправи, основні рухи - інші відгадують.

Заняття з ознайомлення дітей з довкіллям.

Бесіда: «Що я знаю про здоров'я?»

Мета: п'ятий рік життя - закріпити знання дітей про здоров'я людини та культурно-гігієнічні навички;

Шостий рік життя - вправляти дітей у виконанні культурно-гігієнічних навичок.

Хід заняття:

Розглядання серії сюжетних картин «У лікаря» (дитині лікують зуби, вухо, очі, горло), бесіда за їх змістом: «Чому дітям довелося йти до лікаря?» (у бесіді беруть участь всі діти). Розповідь старших дітей «як мене лікували?».

Дидактична гра: «Умиємо і причешемо ляльку Оленку» (грають молодші діти). Дидактичні ігри: «Купання ляльки», «Одягнемо ляльку на прогулянку» (беруть участь дві пари дітей молодшої і старшої підгруп).

Складання сюжетної розповіді «Що я знаю про здоров'я?». Першими складають розповідь діти п'ятого року життя (2-3 дітей), потім діти шостого року життя.

Зазначимо, що для кожної підгрупи було розроблено комплекси ранкової гімнастики та систему занять з фізичного виховання, які проводили окремо з кожною віковою підгрупою.

### **Приклад ранкової гімнастики (у віршах).**

**Нора під горою!**

Ось висока гора (*тягнемося вгору*),

А під нею внизу - нора (*присідаємо*).

Біля нори шість совенят  
 На всі боки дивляться (*крутим головою*).  
 Ось висока гора (*тягнемося вгору*),  
 А під нею внизу - нора (*присідаємо*).  
 Біля гори шість ведмежат (*ходимо «як ведміді»*)  
 І шість маленьких їжачків (*схрещуємо у грудях руки з розчепіреними  
 пальцями - «колючки»*).  
 Ось висока гора (*тягнемося вгору*),  
 А під нею внизу - нора (*присідаємо*).  
 Біля гори шість горобців  
 Полетіти вони хочуть (*«махаємо крилами»*).  
 Ось висока гора (*тягнемося вгору*),  
 А під нею внизу - нора (*присідаємо*).  
 Біля нори шість лошат Травку свіжу їдять (*нахили*).  
 Ось висока гора (*тягнемося вгору*),  
 А під нею внизу - нора (*присідаємо*).  
 Біля нори шість жабенят  
 скачуть, стрибають, поспішають (*стрибки*).  
 Ось висока гора (*тягнемося вгору*),  
 А під нею внизу - нора (*присідаємо*),  
 А в норі кріт, кріт  
 Риє він підземний хід! (*«загрібаємо» руками!*)

### Приклад фізкультхвилинок у віршах,

«Літаки»

Літаки загули

Літаки загули (обертання перед грудьми зігнутими в ліктях руками),  
Літаки полетіли (руки в сторони, по черзі нахили вліво і вправо),  
На галявину тихо сіли (присісти, руки до колін)  
Та й знову полетіли.  
А тепер усі діти встали,  
Руки вільно всі підняли,  
Пальці стиснули, потім розтиснули,  
Руки вниз і так стояти.  
Відпочили ви хлоп'ята?  
«Ялинки зелені на вітру гойдаються»  
Ялинки зелені на вітру гойдаються,  
На вітру гойдаються, низько нахиляються.  
Скільки ялинок зелених, стільки нахилів зробіть.  
Присідайте стільки раз, скільки метеликів у нас.  
Скільки біленьких кружків, стільки зробіть ви стрибків.

### **Музично-рухлива гра «Слухай музику»**

Мета: формувати позитивне ставлення до вольових зусиль дітей.

Хід гри: Діти крокували, бігали, стрибали, танцювали під музику; коли

музика вщухала, діти завмирили. Із початком музики рух дітей продовжувався.

Запорукою міцного здоров'я є належний розвиток грудної клітки та повноцінного дихання. Основні шляхи, що ведуть до розвитку повноцінного дихання, такі: вправи з бігу, гімнастика дихальних м'язів, навчання правильного дихання, правильна постановка співу.

Мета профілактичних вправ верхніх дихальних шляхів полягала у тому, щоб навчити дітей дихати носом, підготувати до виконання більш складних дихальних вправ. Вправи на розвиток дихання (проводилися з обома підгрупами).

1. Погладити ніс (його крила) від кінчика до перенісся - вдих. Видихаючи, легенько постукати по крилах носу вказівними пальцями (5-6 разів).

2. Зробити по 8-10 вдихів і видихів спочатку правою, потім лівою ніздрею, почергово закриваючи ту ніздрю, що «відпочиває», вказівним пальцем.

3. Зробити вдих носом. Видихаючи, протяжно тягнути звук «м-м-м», водночас постукуючи пальцями по крилах носа.

4. Вдихаючи носом, чинити опір повітрю, що вдихаємо, натискуючи на крила носика пальчиками. Під час довготривалого видиху опір змінюється за рахунок постукування по крилах носика.

5. Спокійний вдих носом. Видихаючи, водночас з постукуванням по крилах носика промовити звуки «ба-бо-бу» і «г-м-м-м».

6. Швидко втягнути живіт усередину, водночас різко видихнувши через ніс (3-4 рази).

7. Видихаючи, широко розкрити рот, наскільки можливо висунути язик, намагаючись його кінчиком дістати до підборіддя, і беззвучно промовити звук «а-а-а» (5-6 разів).

8. Подихати тихенько носиком, як «мишка» (1-2 хв).

Наводимо приклад оздоровчих вправ для сили голосу (робота проводилася з обома підгрупами).

**1. «Коники».**

Згадати, як по доріжці цокають копитцями коники, які катають на своїй спинці малечу. Діти цокали язичком то голосніше, то тихіше. Швидкість руху коника то пришвидшувалася, то уповільнювалася.

**2. «Ворона».**

Сіла ворона на парканчик і вирішила розвеселити всіх своєю чудовою піснею. То вгору підніме голову, то вбік поверне. І всюди чути каркання. Діти промовляли протяжно «ка-а-а-аар» (5-6 разів). Так голосно співала ворона, що захрипла і почала каркати беззвучно і з закритим ротом (5-6 разів).

**3. «Зміїний язичок».**

Уявити, як довгий язичок доброї змії прагне висунутися якомога далі,

намагаючись доторкнутися до підборіддя (6 разів).

#### 4. «Позіхання».

Діти, сидячи, розслаблялися: опускали голову, широко розкривали рот. Уголос промовляли «о-о-хо-хо-хо-о-о-о» - позіхали (5-6 разів).

#### 5. «Веселі плаксії».

Діти імітували плач, голосного схлипували, що супроводжувалося різкими, перервними рухами плечей та голосним вдихом без видиху (15-20 с. - для дітей 5-го року життя, 30-40 с. - для дітей 6-го року життя).

#### 6. «Смішинка».

Потрапила смішинка до ротика і неможливо її позбутися. Оченята примружилися, губи радісно усміхнулися й почулося «ха-ха-ха, хі-хі-хі, ги- ги- ги».

Наводимо приклад вправ на правильну поставу (з обома підгрупами).

Вправа: «У мене спина пряма»

**У мене спина пряма** (*ходьба на місці, руки за спину*),

Я нахилів не боюся: (*нахил вперед*)

Випрямляюсь, прогинаюсь (*нахил назад, випрямитися*),

Повертаюсь (*повороти тулуба*).

Раз, два, три, чотири.

Три, чотири, раз, два (*нахил вперед і випрямитися*).

Я ходжу з поставою красивою (*повороти тулуба*),

Прямо голову тримаю (*нахил вперед і випрямитися*),

Нікуди не поспішаю (*ходьба на місці, руки за спину*).

Раз, два, три, чотири (*повороти тулуба*).

Три, чотири, раз, два (*ходьба на місці, руки за спину*).

Я можу і поклонитись (*уклін і випрямитися*),

І присісти, і нахилитися (*присід, нахил вперед*).

Повернись туди - сюди! (*повороти тулуба направо - наліво*) Ох, прямісінька спина! (*нахил вперед і випрямитися*).

Раз, два, три, чотири (*повороти тулуба*),

Три, чотири, раз, два.

Тема: «Здорові зуби — гарний настрій»

(для дітей 4-6 років життя)

Мета: Уточнити і закріпити поняття «овочі» та «фрукти»; пояснити їх

користь вживання; продовжувати знайомити дітей з правилами гігієни і догляду за порожниною рота; викликати інтерес до спортивних ігор, бажанням займатися спортом, робити зарядку. Вчити дітей передавати образ обраного персонажа за допомогою мови, рухів, вчити говорити слова у відповідності з обраною роллю. Розвивати вміння узгоджувати дії з іншими дітьми, розвивати слухову увагу, інтерес до сценічного мистецтва. Сприяти створенню у дітей радісного емоційного настрою.

Виховувати почуття жалю до хворих.

Обладнання: Картинки, набори солодких продуктів, овочів і фруктів, фішки, обручі.

Хід заняття

Діти під музику входять до зали.

Вихователь: Діти, сьогодні до нас на заняття прийшли гості, давайте привітаємося.

Діти: Доброго дня!

Ведуча: Діти, а ви любите подорожувати?

Діти: Так!

Ведуча: Ну, тоді в дорогу (діти будуються в одну колону)

Поїзд відправляється! (Діти обходять перешкоди «змійкою»)

Ведуча: Увага! Станція «Корисних продуктів».

Вихователь: А які корисні продукти ви знаєте?

Діти: Сир, молоко, фрукти, овочі ...

Вихователь: А чому їх так називають?

Діти: У молочних продуктах міститься багато кальцію, він корисний для організму і зубів, овочі і фрукти містять багато вітамінів і мінералів.

Вихователь: А які продукти шкідливі?

Діти: Цукерки, жуйки, солодкі продукти.

Ведуча: Ой, діти я чую чиїсь кроки...

Виходить Мавпа.

Мавпа: Ой, допоможіть! Ой, рятуйте!

Ведуча: Що сталося Мавпа?

Мавпа: У мене зуби болять! Ой, хлопці, допоможіть, не можу зараз заплачу Угу - гу!

Вихователь: Мавпо, ти, напевно, не стежиш за зубами? За зубами потрібно стежити, а як це робити тобі розкажуть хлопці:

1. Дитина: Знає, мало не з пелюшок

Кожне малесеньке дитя,

Що від усіх зубних напастей

Допоможе щітка й паста.

2. Дитина: Невже свої зуби  
Вранці і ввечері щодня  
Ти зубною не чистиш пастою?  
Сором тобі і ганьба!

3. Дитина: Мавпа, зуби покриті емаллю. Вона тверда, захищає зуби від пошкодження. Але якщо за зубами неправильно доглядати або неправильно харчуватися, з'являється дірочка. Її називають карієс. Дірка в зубі – завжди боляче.

4. Дитина: Щоби зубки не боліли,  
Замість пряників, цукерок і тортів  
Їжте яблука, морковку –  
Ми порадим Мавпочко тобі.

Мавпа: Дякую вам діти, я все зрозуміла. Але, як віддячити вам?  
(Замислюється)

- Ура! ура! (Стрибає) я знаю, я з вами пограю.

Гра «Корисно, шкідливо» (в загальному обручі лежать корисні і шкідливі продукти їх потрібно розсортувати).

Мавпа: Молодці, діти! Ви так багато знаєте. Ну, а мені вже пора. До побачення друзі!

Ведуча: Увага! Поїзд відправляється ... Станція «Лісова».

Діти, сідайте, а яких звірів лісових ви знаєте?

Діти: Лисиця, ведмідь, вовк ...

Вихователь: А хто більше всіх з звірів любить солодке?

Діти: Ведмідь!

Виходить Ведмідь.

Ведмідь: У-р! Не можу! У-р! Не можу!

Вихователь: Мишка! Що трапилось?

Ведмідь: У мене дуже зуби болять.

Вихователь: Це тому, що ти Мишка, ласун.

Ведмідь: А що мені робити? Допоможіть, друзі!

(Виходять діти)

5. Дитина: Дарують море радості

Дітлахам солодощі,

Але печиво й цукерки

Псують діткам зубки здоровенькі.

6. Дитина: Щоб зубки не лікувати

І посмішку всім втримати,

їжте ви продукти –

Ягоди і фрукти.



7. Дитина: Як поїв, почисти зубки,  
Роби вдень так ва рази.

Віддай перевагу фруктам,  
Адже це важливі продукти.

8. Дитина: Щоб твій зуб не турбував,  
Правило таке запам'ятай:

У рік аж два рази  
До стоматолога на прийом ти йди!  
І тоді посмішку гарну  
Збережеш надовго ти.

Ведмідь: Ой, хлопці, я все зрозумів. Спасибі вам. Я вам всім дякую, і дарую вам я гру.

Рухлива гра «Мишка-лежень».

Ведмідь: До побачення, хлопці!

Ведуча: Хлопці, так швидко йде час, нам потрібно повертатися в дитячий садок.

Увага! Поїзд відправляється...

Станція «Дитячий садок»

Вихователь: Діти, ми приїхали в дитячий садок. Ви давали поради Мавпі і Мишкові по догляду за порожниною рота. А, що ще ви можете розповісти?

9. Дитина: Для зубів шкідливо гризти горіхи, нігті, олівці.

Їсти дуже холодну і гарячу їжу. Їсти багато солодкого.

10. Дитина: Корисно чистити зуби два рази в день, полоскати рот після їжі і сну. Їсти більше фруктів і овочів, їсти сир, пити молоко. Відвідувати 2 рази в рік лікаря стоматолога.

11. Дитина: У людини 32 зуба на верхній і нижній частині порожнини рота.

12. Дитина: У дітей молочні зуби. Коли дитина підрастає, у неї молочні зуби випадають і на їх місці з'являються нові зуби, корінні.

13. Дитина: Завдяки зубам людина може повноцінно вживати їжу; зуби беруть участь у формуванні мови; зуби є частиною посмішки, грають важливу естетичну роль у житті людини.

Вихователь: Діти, в завершенні нашого заняття я вам пропоную подивитися мультфільм і згадати, як потрібно чистити зуби (перегляд мультфільму).

Фрукти овочі любіть, свої зубки бережіть. Діти, ви всі молодці! На цьому наше заняття закінчено.

«День здоров'я» (спортивне свято)

Мета: дати дітям уявлення про всесвітній день здоров'я. Завдання:

1.Розвивати рухову активність; 2.Закріплювати знання про шкідливі і корисні продукти; 3.Залучати дітей до здорового способу життя; 4.Виховувати доброзичливість, організованість. Хід заходу – Доброго дня, дорогі діти! Сьогодні ми проведемо спортивні змагання. – Всі зібралися? Всі здорові? Бігати і гратися готові? Ну, тоді потягніться, гав не ловіть, На розминку ставайте! Розминка: Ми зарядкою займатися Починаємо вранці. Нехай хвороби нас бояться, Нехай вони не ходять до нас. Раз два, Ширше крок! Роби з нами так! Широко розкинув гілки Біля будинку старий клен. Вигнув спину кіт сусідчин – Фізкультуру любить він. Раз два, Ширше крок! Роби з нами так!

Птах крила розправляє, Прокидаючись на зорі. Мишка лапи розминає У барлогу на килимі. Раз два, Ширше крок! Роби з нами так! –Дітки, а чи добре ви знаєте частини свого тіла? Зараз ми це перевіримо! (Хороводна гра) Де ж наші ручки? Ось наші ручки! Де ж наші ніжки? Ось наші ніжки! А ось це у нас ніс Весь козявками заріс. А ось це очі, вушка, Щічки – товсті подушки, А ось це що? Животик! А ось це ротик Покажи-ка язичок, Пощекочу твій бочок. – Продовжуємо наше свято. Відгадайте загадку: На підлогу кинеш ти його - він підстрибне високо? – Пограємо з м'ячем. «Передай м'яч по колу» – діти під музику передають м'яч, коли музика закінчується, та дитина у якої м'яч виходить в центр кола. І так кілька дітей. Потім ці діти за вказівкою ведучого виконують спортивні вправи. Знають дорослі і діти Багато шкідливих звичок є на світі!

Але не всяка їжа Нам корисна і потрібна Ви повірте мені, друзі Що завгодно їсти не можна! –А ось я зараз перевірю, як ви правильно харчуєтеся і все знаєте. Я запитаю, ви не ловіть гав, хором дружно відповідайте! Гра: «Та чи ні» - Каша – смачна їжа, це нам корисно? (Діти відповідають: «Так!») - Цибуля зелена, нам корисна, діти? (Діти відповідають: «Так!») - В калюжі брудна вода нам корисна іноді? (Діти відповідають: «Ні!») - Борщ – відмінна їжа, це нам корисно? (Діти відповідають: «Так!») - Мухоморний суп завжди, це нам корисно? (Діти відповідають: «Ні!») - Фрукти – просто краса! Це нам

корисно? (Діти відповідають: «Так!») - Брудних ягід іноді з'їсти корисно, дітки? (Діти відповідають: «Ні») - Овочів зростає гряда, овочі корисні? (Діти відповідають: «Так!») - Сік, компотик іноді, нам корисні, діти? (Діти відповідають: «Так!») - З'їсти великий мішок цукерок, це шкідливо, діти? (Діти відповідають: «Так!») - Лише корисна їжа на столі у нас завжди? (Діти відповідають: «Так!») - А раз корисна їжа, будемо ми здорові? (Діти відповідають: «Так!») - Щоб здоровим залишатися, потрібно правильно харчуватися! Це правильно, друзі? (Діти відповідають: «Так!») Дівчатка-увага! Хлопчики-увага! Є для вас ще Веселі завдання! Естафети: 1. Гонка на самокатах Діти на самокатах доїжджають до прапорця, повертаються назад і

передають самокат наступному члену команди.

Біг в обручі. Гравці шикуються парами. У першої пари в руках гімнастичний обруч, а перед командами – предмет (набивний м'яч, прапорець тощо). За сигналом два перших гравця в командах просуваються вперед всередині обруча, тримаючи його двома руками. Оббігши предмет, перша пара вручає обруч наступній парі, а сама встає в кінець колони. Естафета закінчується, коли вправу виконали всі гравці і обруч знову опинився в руках у першої пари. Якщо бажаючих грати багато, можна влаштувати біг в обручах трійками, при цьому послідовність зміни трійок залишається такою ж. 3. Намалюй сонечко У цій естафетній грі беруть участь команди, кожна з яких вибудовується в колону по одному. Біля старту перед кожною командою лежать гімнастичні палички або мотузочки за кількістю гравців. Попереду кожної команди, на відстані 5-7 метрів, кладуть обруч.

Завдання учасників естафети – по черзі, по сигналу, вибігаючи з палицями, розкласти їх променями навколо свого обруча – «намалювати сонечко». Перемагає команда, яка швидше впорається із завданням. – Ось і підійшло до кінця наше свято здоров'я. Богатирського здоров'я я хочу вам побажати! До побачення!

(<http://www.maam.ru/detskijasad/v-starshei-grupe-na-temu-zdorovye-zuby-horoshe-nastroenie.html>)

## Сертифікати участі в кофереціях



# СЕРТИФІКАТ

ПРО УЧАСТЬ У КОНФЕРЕНЦІЇ (З ПУБЛІКАЦІЄЮ)

ICSR № 24/1511-083



✓ 0,4 ECTS

Рекомендовано  
Вченою Радою



Наукової установи  
«Інститут науково-  
технічної інтеграції  
та співпраці»

Протокол № 62 від 14.11.2024

✓ Конференцію  
зареєстровано

в Державній науковій  
установі у сфері  
управління Міністерства  
освіти і науки «УкрІНТЕІ»  
Посвідчення № 356 від 12.06.2024.

✓ Офіційний  
видавець

Свідоцтво суб'єкта  
видавничої справи:  
ДК № 7860 від 22.06.2023.

[www.mcnd.org.ua](http://www.mcnd.org.ua)

*Висоцька Вероніка Сергіївна*

взяв(ла) участь у IV Міжнародній науковій конференції

«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ  
ГАЛУЗЕЙ НАУКИ»

15 листопада 2024 року у м. Київ, Україна

та опублікував(ла) наукову роботу в збірці конференції

з ISBN 978-617-8440-21-3

DOI 10.36074/mcnd-15.11.2024



ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ МЦНД  
ГОЛОВА ОРГКОМІТЕТУ

СОТНИК СОЛОМІЯ



## Навчально-методичний посібник «Формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в закладі дошкільної освіти»



УДК 378.016:[373.2-051:614]

### Рецензенти:

**Кисла О.Ф.** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти Національного університету «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка;

**Копил Н.М.** – вихователь дошкільного навчального закладу № 26 м. Чернігова.

**Формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в закладі дошкільної освіти:** посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 012 «Дошкільна освіта», працівників закладів дошкільної освіти та батьків упорядники: Кошель А.П., Висоцька В.С. – Чернігів: ФОП Балакіна С.М., 2024 – 164с.

Посібник упорядковано з метою надання методичної підтримки педагогам закладів дошкільної освіти у процесі формування культури здоров'я дітей дошкільного віку а також вироблення цілісної системи валеологічного виховання, спрямованої на збереження, зміцнення та формування здоров'я.

У посібнику проаналізовано науково-методична література з проблеми формування культури здоров'я дітей дошкільного віку; наведені методичні рекомендації, розробки та цікавий додатковий матеріал щодо формування у дітей стійких навичок здорового способу життя через розвиток усвідомленого ставлення до свого здоров'я, особистої гігієни, фізичної активності, раціонального харчування та емоційної рівноваги.

Посібник адресований здобувачам вищої освіти спеціальності 012 «Дошкільна освіта», викладачам педагогічних коледжів і університетів, педагогам закладів дошкільної освіти та батькам.

© Кошель А. П., Висоцька В. С., 2024.

### ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	7
1.1. Аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми формування культури здоров'я дітей дошкільного віку у педагогічній теорії та практиці.....	7
1.2. Психолого-педагогічні аспекти формування культури здоров'я дошкільників.....	17
1.3. Особливості формуванню культури здоров'я дітей в сучасній практиці роботи закладів дошкільної освіти.....	28
<b>РОЗДІЛ II. ВЗАЄМОДІЯ БАТЬКІВ ТА ВИХОВАТЕЛІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	40
2.1. Ставлення батьків до проблем збереження здоров'я дошкільників.....	40
2.2. Форми співпраці вихователів з батьками дітей дошкільного віку.....	46
<b>РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ І ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ</b> .....	54
3.1. Методичні рекомендації для вихователів.....	54
3.2. Поради для батьків.....	110
<b>РОЗДІЛ IV. КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ ЩОДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ</b> .....	120
4.1. Корисна інформація до проблеми формування культури здоров'я дітей дошкільного віку.....	120
4.2. Валеологічний poradnik для батьків.....	129
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	133

### НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

#### КОШЕЛЬ АННА ПАВЛІВНА

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри дошкільної та початкової освіти  
Національного університету «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка.

#### ВИСОЦЬКА ВЕРОНІКА СЕРГІЇВНА

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Національного університету «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка.

### ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

навчально-методичний посібник для здобувачів  
вищої освіти спеціальності 012 «Дошкільна освіта»,  
працівників закладів дошкільної освіти та батьків.

Підписано до друку 23.11.2024 р. Формат 60х90/16  
Обсяг 6,5 друк. арк.  
Наклад 10 прим. Зам. № 1319

ФОП Балакіна С.М.  
м. Чернігів, пров. 1-го Травня, 2а  
Тел.: (046) 610-424  
0462print@ukr.net



## Довідка впровадження

### ДОВІДКА

про впровадження матеріалів наукового дослідження  
Висоцької Вероніки Сергіївни  
на тему: «Формування культури здоров'я дітей середнього дошкільного віку»

Протягом 2023-2024 рр. на базі ДНЗ № 26 м. Чернігова Висоцькою Веронікою Сергіївною упроваджено науково-методичні матеріали які сприяли підвищенню рівня професійної підготовки вихователів дітей дошкільного віку до практичної діяльності та оптимізації процесу щодо формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в умовах закладів дошкільної освіти.

Отримані результати заслуговують на увагу в теоретичному та методичному аспектах, засвідчують доцільність їх використання в освітньому процесі закладів вищої освіти.

Наслідки використання запропонованих автором дослідження матеріалів позитивні, що підтверджується підвищенням інтересу вихователів дітей дошкільного віку до змісту навчально-методичного посібника «Формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в закладі дошкільної освіти» який значно полегшив процес збереження і формування фізичного, психічного, духовного здоров'я особистості дитини в умовах реального освітнього процесу ЗДО.

Значний інтерес вихователів дітей дошкільного віку викликав зміст розділу «Нетрадиційні підходи до організації завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку» та «Поради батькам та вихователям щодо розвитку творчості дошкільників у руховій діяльності» які вони використовували у своїй професійній діяльності.

Отримані результати Висоцькою В.С. сприяли системному наповненню здоров'язбережувальним змістом процес фізичного виховання дітей дошкільного віку з урахуванням їхніх вікових особливостей.

Матеріали дослідження Висоцької В.С. характеризуються логічно побудованою структурою, високим науково-методичним рівнем та практичною значущістю.

Завідувач ДНЗ №26



Вікторія ОЛЕКСІЄНКО