

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**  
**КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я**  
**ДОШКІЛЬНИКІВ**

Кваліфікаційна робота (проект)  
на здобуття ступеня вищої освіти “бакалавр”

Виконав: студент(ка) 471 групи

Спеціальності 012 Дошкільна освіта  
Освітньо-професійної (наукової)  
програми «Дошкільна освіта»

**Передерій Ганна Ігорівна**

Керівник к.пед.н. Цюпак І.М.

Рецензент к.пед.н. доц. Кабельнікова Н.В.

Херсон – 2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ</b> .....	6
1.1. Зміст понять «здоров'я», «культура здоров'я» у наукових дослідженнях.....	6
1.2. Засоби формування здорового способу життя дошкільників.....	9
1.3. Компоненти культури здорового способу життя та їх характеристика .....	14
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	21
2.1. Форми й методи формування знань у дошкільників про здоров'я та здоровий спосіб життя .....	21
2.2. Діагностичний інструментарій з визначення рівня сформованості культури здоров'я дитини старшого дошкільного віку .....	25
2.3. Педагогічні умови формування культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку в ЗДО .....	30
.....	44
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	49
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	49
<b>ДОДАТКИ</b> .....	50
Додаток А. Бесіда «Той не хворіє, хто руки чисто мие».....	51
Додаток Б. Перелік художніх творів про здоров'я та здоровий спосіб життя.....	52
Додаток В. Дидактичні ігри.....	53
Додаток Г. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного	53

університету.....	
Додаток Д. Довідка про перевірку на текстові збіги у Науковій бібліотеці.....	

## ВСТУП

Повноцінний фізичний розвиток і здоров'я дитини - це основа формування особистості. Завдання раннього формування культури здоров'я актуальна, своєчасна й достатня складна. Дошкільний вік є вирішальним у формуванні фундаменту фізичного й психічного здоров'я, адже саме до семи років відбувається інтенсивний розвиток органів і становлення функціональних систем організму, закладаються основні риси особистості, формується характер. Важливо на цьому етапі сформувати в дітей базу знань і практичних навичок здорового способу життя, усвідомлену потребу в систематичних заняттях фізичною культурою й спортом.

Сучасних методологічні підходи до вивчення проблеми фізичного розвитку, відбору змісту й технології формування культури здоров'я, здорового способу життя в освітньому процесу закладу дошкільної освіти, використанням матеріалів фізичного виховання присвячені роботи таких науковців: Богініч О., Валецького Ю., Вільчковського Е., Курок О., Москаленко Н., Анастасьевої З., Сичової Т., Лапшиної Н., Обиденної В.; питання валеологічної освіти та основи безпеки дітей дошкільного віку: Андрущенко Т., Лохвицька Л., Ципляк Ж., Юрочкиної С. Актуальність обраної теми полягає в тому, що формування культури здоров'я в дошкільників є серйозною проблемою, вирішення якої перебуває в сфері педагогіки. Усе сказане вище визначає актуальність даного дослідження.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати педагогічні умови формування культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних **завдань дослідження:**

1. Уточнити зміст понять «здоров'я», «культура здоров'я» у наукових дослідженнях.

2. Розкрити засоби, компоненти, методи та форми формування знань у дошкільників про культуру здоров'я та здоровий спосіб життя.

3. Дібрати діагностичний інструментарій з визначення рівня сформованості культури здоров'я дитини старшого дошкільного віку.

4. Схарактеризувати педагогічні умови формування культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку в ЗДО.

**Об'єкт дослідження:** фізичне виховання дітей у ЗДО.

**Предмет дослідження** – педагогічні умови формування культури здоров'я дошкільників.

З метою реалізації завдань дослідження, забезпечення вірогідності його результатів під час роботи використано такі теоретичні та емпіричні **методи**: теоретичні: аналіз та порівняння наукових джерел з проблеми дослідження, опрацювання передового та сучасного досвіду фізичного виховання в освітніх установах; логіко-історичний аналіз тенденцій розвитку освіти, теорії і практики освітньої діяльності; аналіз науково-методичної літератури, періодичних видань; емпіричні: спостереження за процесом навчання й аналіз завдань з формування культури здоров'я дитини дошкільного віку в закладі дошкільної освіти.

**Практична значущість дослідження:** дібрати діагностичний інструментарій з визначення рівня сформованості культури здоров'я дитини старшого дошкільного віку. Визначено педагогічні умови та схарактеризовано шляхи їх реалізації, що передбачають формування розуміння цінності здоров'я людини й способів його досягнення через розумний спосіб життя, раціональну рухову активність, загартовування організму. Результати дослідження можуть бути використані в практиці фізичного та валеологічного виховання дітей дошкільного віку.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення, висновки, результати дослідження обговорювалися під час виступу на засіданнях студентського наукового об'єднання «Актуальні проблеми дошкільної освіти» кафедри педагогіки дошкільної та початкової освіти

педагогічного факультету Херсонського державного університету. Апробацію одержаних результатів здійснено шляхом їх оприлюднення на V міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної дошкільної та вищої освіти» (м.Одеса, 29-30 жовтня 2019 р.) у доповіді «Феномен поняття «культура здоров'я».

**Структура кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ

#### 1.1. Зміст понять «здоров'я», «культура здоров'я» у наукових дослідженнях

Феномен «здоров'я» виступає предметом дослідження науковців і розглядався ними у таких напрямках: філософському, медико-біологічному та соціально-педагогічному. Здійснені дослідження науковців (М. Амосов, Е. Вайнер, В. Войтенко, І. Мурахов, Г. Нікіфоров, Ю. Лісицин, В. Петленко та ін.) засвідчують, що категорія «здоров'я» трактується, як інтегративна якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах.

Саме наукових визначень та трактувань феномену «здоров'я» існує близько сотні. Тлумачний словник дає таке пояснення поняття «здоров'я», як стан організму, за якого нормально функціонують всі органи, проте це стосується лише фізичного самопочуття [7].

Категорія здоров'я визначається як стан організму та форма життєдіяльності, що забезпечує достатню тривалість життя, необхідну його якість життя і соціальну дієздатність, а за визначенням Всесвітньої Організації Збереження Здоров'я (ВОЗЗ), це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя [34].

Трактування валеологічного поняття у дошкільній психології цікаво розглянуте у дослідженні Т. Андрющенко, яка вводить нову дефініцію «здоров'я» – «власне здоров'я дошкільників», пояснюючи його як оптимальний стан організму, який характеризується гармонійною сформованістю фізичної, психічної, духовної та соціальної складових здоров'я, залежить від способу життя дитини, її ставлення до оточуючого світу» [1, с. 38]. Проте не слід забувати, що здоров'я – це комплексна структура, всі складові якої (фізичне, психічне, духовне,

соціальне) спрямовані на формування особистісної цілісності людини [24, с. 16].

На думку С. Пахарєвої, фундамент здоров'я закладається в перші роки життя, що визначається особливостями нервової системи. Саме у цей період розпочинають розвиватися етичні якості, задатки інтелекту, менталітет (образ думок), спосіб майбутньої життєдіяльності людини [26, с. 85]. І. Тукач займає подібну наукову позицію, доводячи, що значення дошкільного вікового періоду у психофізичному розвитку дитини та початкове становлення її індивідуально-психологічних рис тісно пов'язане із можливістю позитивної соціалізації до навколишнього світу, формуванням життєтворчого підходу, усвідомленим ціннісним ставленням до власного образу «Я» [30, с. 258].

Е. Вільчковський розглядає цю проблему через потребу в рухових навантаженнях, зазначаючи таке: «...у перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини, адже саме тоді закладається фундамент здоров'я, формується рухова підготовленість, виховуються такі людські риси, як сміливість, воля, витривалість, уміння діяти у злагоді з товаришами» [8, с. 15].

У дослідженні Богініч О. розкрито погляди науковців на розвиток дитини, так Є. Аркін у своїй фундаментальній праці «Дошкільний вік» стверджує, що на цьому віковому етапі зв'язок між психічним і фізичним розвитком тісніший і міцніший, ніж у подальші періоди життя; І. Сеченов уперше пов'язує рухові функції з функціями вищих відділів центральної нервової системи; на думку М. Кольцової, Г. Касаткіна, О. Кенемана, Т. Осокіної, співвідношення фізичного та психічного, пізнавального та рухового розвитку вказують на те, що засобами фізичного виховання можна позитивно впливати на психічний розвиток дитини [3, с. 11].

О. Богініч підтримує попередньо висвітлену думку про те, що саме в період дошкільного дитинства закладаються основи здоров'я,



довголіття, різносторонньої локомоторної підготовки і гармонійного фізичного розвитку [3, с. 14].

Ця позиція ототожнюється з висновками досліджень О. Кононко, яка переконана: у шість років розпочинається усвідомлення дитиною місця і значущості своєї фізичної суті в структурі індивіда та свідомому аспекті. У молодшому дошкільному віці ставлення дошкільника до свого здоров'я вирізняється впливом найближчого оточення [17]. Принагідно поділяємо думку О. Дубогай, яка теж доводить, що фізичний розвиток і формування здоров'я дитини мають бути процесом і результатом цілеспрямованої взаємодії дорослих вдома та в дошкільному закладі, оскільки фізичний та психічний розвиток дошкільника особливо важливий для подальшого успішного навчання в школі [12, с. 7].

Безсумнівно, спираючись на логічні висновки дослідників, резюмуємо, що період дошкільного дитинства є найбільш сенситивним у формуванні основ здорового способу життя. На думку С. Пехаревої, такій ситуації сприяє підвищена рухова активність дошкільників, інтерес до власного тіла, дисциплінованість та легка корекція їхньої поведінки, формування потреби у визнанні та схваленні вчинків авторитетними дорослими [26, с. 85-86].

Зміцнення фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я дітей дошкільного віку може здійснюватися через використання усіх можливих засобів рухової діяльності. Зокрема, в науці такими є здоров'язбережувальні технології.

Під трактуванням терміну «здоров'язбереження» розуміємо процес зміцнення та збереження здоров'я, спрямований на перетворення емоційної та інтелектуальної сфер особистості дитини, підвищення ціннісного ставлення до особистого здоров'я і здоров'я інших, загальне усвідомлення дітьми особистої відповідальності за власне здоров'я.

Дисертаційні дослідження вчених: В. Бабича, В. Бобрицької, В. Горащука, О. Єжової, Г. Капранової, Г. Кривошеєвої, С. Лебедченко, С. Кириленко, М. Мариніної, Л. Овчинникової, В. Оржеховської, Т. Федорченко порушують питання щодо формування культури здоров'я дітей, створення належних умов для розкриття творчого потенціалу соціально й біологічно здорової особистості як у сім'ї, так і в системі закладів освіти [22].

Проаналізувавши погляди науковців дозволило сформулювати таке визначення поняття: культура здоров'я в педагогічному аспекті – це процес формування у дитини навичок здорового способу життя, забезпечення комфортних та безпечних умов перебування дітей у закладі освіти, запобігання перевантаженням, стресам, втомі, чим сприяє зміцненню здоров'я дитини.

Отже, категорії «здоров'я» та «культура здоров'я» в психолого-педагогічних дослідженнях розкрито в повній мірі, що дає можливість визначити зміст цих понять, що є досить різноплановим і включає заходи, які сприяють збереженню основних складових здоров'я дітей, а особливо фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я. Тобто здоров'я являє собою не тільки біологічну, але й соціальну категорію, є станом тілесного, душевного й соціального благополуччя. Тому ефективність виховання й навчання дітей і підлітків залежить від здоров'я, як важливого фактору працездатності й гармонійного розвитку дитячого організму.

## **1.2. Засоби формування здорового способу життя дошкільників**

Формування культури здорового способу життя у дітей - важливе педагогічне завдання, проте вирішення виникають через недостатньою розробленістю системи педагогічних впливів, засобів і умов, за яких забезпечується належною мірою формування культури здоров'я. Не

приділяється достатньої уваги плануванню роботи педагогів, спільній роботі із сім'єю щодо формування культури здорового способу життя, реалізації ролі дорослого в цьому процесі. Також відзначається недолік розроблених рекомендацій з організації предметно-просторового середовища, методичного забезпечення, що йому відповідає.

Культура здоров'я – це головна й життєво важлива складова, яка акумулює в собі результат використання наявних засобів фізичного виховання дошкільників з метою вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Саме тому заклад дошкільної освіти й сім'я мають закласти основи культури здорового способу життя, задля цього використовуючи різноманітні форми роботи, і саме на ранній стадії розвитку, дитині необхідно допомогти, якомога раніше зрозуміти цінність здоров'я, усвідомити мету життя, спонукати дошкільника самостійно й активно формувати, зберігати й примножувати своє здоров'я [16, с. 139].

Мистецтво довго жити полягає, насамперед, у тому, щоб навчитися з дитинства стежити за своїм здоров'ям. Те, що упущене в дитинстві, важко надолужити, саме тому, дуже важливо зберігати й зміцнювати здоров'я дітей, формувати в них навички здорового способу життя, формувати культуру здоров'я та його збереження на ранніх етапах розвитку.

Вагомим на сьогодні є формування в дітей дошкільного віку мотивів, понять, переконань у необхідності збереження й зміцнення його за допомогою долучення до культури фізичного виховання.

Пріоритетним напрямком роботи дошкільного закладу повинен виступати фізичний розвиток дитини, збереження її здоров'я. Проблема оздоровлення дітей - дія не одного дня й однієї людини, а цілеспрямована, систематична, спланована робота всього педагогічного колективу й звичайно, батьків. Уся життєдіяльність дитини в закладі дошкільної освіти повинна бути спрямована на збереження й зміцнення

здоров'я дітей, тому метою роботи педагогів є формування в дітей уявлень про здоров'я, як однієї з головних цінностей життя. Необхідно навчити дитину правильному вибору в будь-якій ситуації тільки корисного для здоров'я й відмови від усього шкідливого [8, с. 28-29].

Визначена мета реалізується за допомогою поставлених завдань [27, с. 182]:

- надати дітям загальне уявлення про здоров'я, як про цінність, стан власного тіла, дізнатися про свій організм, навчити берегти своє здоров'я й піклуватися про нього;

- сформувати звички здорового способу життя, прищепити стійкі культурно-гігієнічних навички;

- розширити знання дітей про здорову й корисну їжу, про правильне харчування, його значимість;

- сформувати позитивні якості особистості дитини, моральної й культурної поведінки – мотивів зміцнення здоров'я [27, с. 182].

Ці завдання в ЗДО вирішуються завдяки цілісній системі по збереженню фізичного, психічного й соціального благополуччя дітей, що сприяє долученню до цінностей, і насамперед, до цінностей здорового способу життя. А фізичному розвитку й здоров'ю відводять провідні позиції.

У своєму дослідженні Цюпак І. вказує на те, що життя вимагає нових підходів до питань охорони життя і зміцнення здоров'я дітей, підготовки їх до школи, патріотичному, трудовому, моральному вихованню, організації постійної допомоги сім'ї у вихованні дошкільнят [32, с. 156]. Тому вважаємо за необхідне зазначити засоби, що позитивно впливають на формування культури здоров'я дошкільників й можливості їх використання у закладі дошкільної освіти.

Враховуючи, який вплив справляє на дітей дошкільного віку художнє слово, дитяча книга, у освітній роботі застосовують казки,

оповідання, малі фольклорні жанри, примовки, пісеньки по темі здорового способу життя.

В ігровій, казковій формі діти повинні освоювати прийоми самомасажу, дихальної гімнастики, гімнастики для очей, розвивати рухові навички. Знайомляться з будовою тіла, значенням кожного життєво важливого органу для людини тощо. Освітня цінність належить заняттям фізичною культурою у формі сюжетно-рольових та музично-ритмічних ігор.

Проведення бесід з дітьми, що присвячені здоров'ю, ранковій гімнастиці, загартовуванню, рухливим іграм, що підкріплені веселими віршами й казками викликають інтерес до спортивних занять, сприяють формуванню корисних звичок.

Дитячий фітнес – це відмінна можливість для дитини виплеснути енергію, що накопичується протягом дня, весело й з користю провести час у дошкільному закладі. При використанні занять дитячим фітнесом важливо індивідуально підходити до кожної дитини, підбирати такі вправи, виконуючи які діти почувають себе найбільше комфортно, адже всі діти різні в групі. Хтось любить рухливі ігри, хтось танці, хтось театралізації [33, с. 127-130].

Особливе місце в ЗДО приділяється роботі з батьками, адже сім'я відіграє важливу роль, вона разом з педагогічними працівниками є основною соціальною культурою, що забезпечує збереження й зміцнення здоров'я дітей, формування культури здоров'я, залучення їх до цінностей. Дитина – дошкільник не розвивається автономно, а повністю залежить від дорослих, які її оточують і своєю поведінкою подають позитивний або негативний приклад. По-справжньому в дитині може вкоренитися лише те, що виховане в сім'ї. Батьки в присутності дитини повинні контролювати кожний свій крок, нести в собі ті ідеали, які вони прагли б прищепити дитині. Щоб дитина росла здоровою, зі свідомим ставленням до власного здоров'я. Зазначений потрібно враховувати під

час організації співпраці ЗДО з батьками, й формувати в першу чергу в батьків поняття про культуру здоров'я.

Для більш ефективної спільної роботи з батьками доречним є використання як традиційних, так і не традиційних форми роботи із сім'ями вихованців: бесіди й консультації, рекомендації запрошених лікарів і медперсоналу ЗДО, міні-бібліотека, відеофільми з даної тематики. Ще одним напрямом співпраці є проведення днів відкритих дверей, батьків можна запросити до дошкільного закладу для перегляду фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми на заняттях та у гуртках [11, с. 44-45].

Велика увага приділяється організації денного сну вихованців. Для засипання використовуються різні методичні прийоми: колискові пісеньки, слухання класичної музики й казок. Після денного відпочинку проводиться гімнастика в комбінації з ігровим масажем. Увечері, коли діти трохи утомлюються, проводять «хвилинки розслаблення», «хвилинки витівки», «хвилинки сміхотерапії» [16, с. 144].

Однією з основних умов формування культури здорового способу життя у дошкільників є фізкультурні заняття в закладі дошкільної освіти. Наступною за умовою формування у дітей потреби в здорового способу життя є наявність спеціальної освітньої програми. Третьою умовою є оволодіння системою понять про свій організм, здоров'я й здоровий спосіб життя. Четверта умова формування позиції творця свого здоров'я є створення дорослими ситуацій для прояву дітьми своїх зростаючих фізичних можливостей.

Отже, формування основ культури здоров'я та здорового способу життя в дітей - важливе педагогічне завдання закладу дошкільної освіти. Пріоритетним напрямком роботи вихователя повинен бути фізичний розвиток дитини, збереження її здоров'я. Проблема оздоровлення дітей - дія не одного дня й однієї людини, а цілеспрямована, систематична, спланована робота всього педагогічного колективу й звичайно, батьків.

### **1.3. Компоненти культури здорового способу життя та їх характеристика**

Уся життєдіяльність дитини в закладі дошкільної освіти повинна бути спрямована на збереження й зміцнення здоров'я. Основою для реалізації зазначеного є щотижневі заняття пізнавального, фізкультурного й інтегрованого типів, спільна діяльність педагога й дитини протягом дня. Метою такої оздоровчої роботи в дошкільному закладі є створення стійкої мотивації, специфічної потреби в збереженні свого здоров'я й здоров'я навколишніх.

Таким чином, дуже важливо правильно спланувати зміст освітнього процесу в усіх напрямках розвитку дитини, підібрати сучасні програми, що забезпечують долучення до цінностей, і насамперед, – до цінностей культури здоров'я й здорового способу життя.

Основні компоненти культури здорового способу життя [11, с. 38]:

- режим;
- правильне харчування;
- рухова активність;
- загартовування організму;
- збереження стабільного психоемоційного стану.

Більш детально розглянемо кожен з компонентів. Так, під режимом прийнято розуміти - науково обґрунтований розпорядок життя, що передбачає логічний розподіл часу й послідовність різних видів діяльності й відпочинку [21, с. 29]. При правильному його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму, що впливає на утворення найкращих умов для роботи й відновлення організму, тим самим це сприяє зміцненню здоров'я дитини. Як зазначають науковці, режим дня необхідно дотримувати з перших днів життя, адже від цього залежить стан здоров'я й правильний розвиток організму в цілому.

При проведенні режимних процесів слід дотримуватися наступних правил, певного розпорядку [10, с. 7-15]:

- повне й своєчасне задоволення всіх органічних потреб дітей (у сні, харчуванні);
- ретельний гігієнічний догляд, забезпечення чистоти тіла, одягу, особистих речей якими користується дитина тощо;
- залучення дітей до участі в режимних процесах відповідно до віку;
- формування культурно-гігієнічних навичок;
- емоційне спілкування у процесі виконання режимних моментів;
- урахування індивідуальних особливостей та потреб кожної дитини.

Визначений режим має бути стабільним і разом з тим динамічним, що позитивно впливає на постійне забезпечення адаптації до мінливих умов зовнішнього соціального й біологічного середовища. Чим більш цей режим буде виходити з особливостей «біоритмічного портрета» дитини, тем у кращих умовах опиняться її фізіологічні системи. Така організація обов'язково відіб'ється на здоров'ї й настрої дитини.

У дитячому віці значна роль належить харчуванню, адже формується харчовий стереотип, починають закладатися типологічні особливості людини. Від правильно організованого харчування саме в дитячому віці багато в чому залежить стан здоров'я.

Як зазначають у своєму дослідженні Сорочинська О., Бортняк І. та Петрук Н., для оптимального раціонального харчування потрібно дотримуватися основних принципів [29]:

- забезпечення балансу (збалансоване харчування);
- задоволення потреб організму в основних живильних речовинах, вітамінах і мінералах;
- дотримання харчового режиму.



Раціональне харчування дітей є одним з основних факторів зовнішнього середовища, що визначає нормальний розвиток дитини й виявляє найбезпосередніший вплив на життєдіяльність, ріст, стан здоров'я дитини, забезпечує зріст стійкості до різних несприятливих впливів.

Культура здоров'я й культура руху – два взаємозалежні компоненти в житті дошкільника. Рухова активність та рухова діяльність, на думку Валецького Ю. крім позитивного впливу на здоров'я й фізичний розвиток, забезпечує психоемоційний комфорт дитини [6, с. 62-67]. Так, автор вказує на те, що рухова культура дошкільників починається з формування структури природніх рухів і розвитку рухових здібностей дитини, продовжується створенням умов для творчого засвоєння ними еталонів руху в різних ситуаціях, сприяє формуванню рухової уяви, впливає на здатність емоційно переживати рух.

Зазначимо основні умови формування рухової культури у дошкільників:

- виховання в дітей усвідомленого ставлення до виконання рухових дій;
- розвиток уяви при виконанні рухових дій;
- включення сенсорних систем при вихованні рухової культури;
- створення оптимальних умов для кожної дитини в процесі освоєння рухового досвіду [9].

Виховання рухової культури – процес взаємоспрямований, для його успіху необхідна цілеспрямована організація й дотримання системи фізичного виховання в закладі дошкільної освіти й у родині вихованця, адже саме у такому процесі дитина здобуває знання, необхідні для свідомої рухової активності та оволодіває способами діяльності. досвідом реалізації, а також відбувається розвиток творчої діяльності дитини, її пізнавальних здібностей, вольових якостей, емоційної сфери.

Що до процесу загартовування, варто зазначити, що воно сприяє вирішенню цілого комплексу оздоровчих завдань, як вказує Левінець Н. [19, с. 102-106]. Загартовування підвищує стійкість та опірність організму, формує здатність до розвитку компенсаторних та функціональних можливостей організму, сприяє підвищенню його працездатності. Для запуску визначених процесів засобом загартовувальних процедур потрібна тривала, або повторна дія на організм певного метеорологічного фактору: холоду, тепла, атмосферного тиску. Саме завдяки таким повторним діям процедур загартовування, більш міцніше починають розвиватися умовно рефлексорні зв'язки.

Отже, якщо загартовування проводити систематично й планомірно, його позитивна дія має неоціненний впливає на організм дитини, а саме: покращується діяльність систем і органів людини, збільшується опірність організму до різних захворювань, реакцій простудного характеру, виробляється здатність без шкоди для здоров'я переносити різкі коливання різних факторів зовнішнього середовища, зокрема, метеорологічних, зростає витривалість організму.

Фахівці Болтівець С., Кабанцева А., Прищепа Т., Філімончук А., відзначають, що психофізичне здоров'я й емоційне благополуччя дитини залежить від середовища, у якому вона живе й виховується. Психічне здоров'я є складеним елементом здоров'я й розглядається науковцями, як сукупність психічних характеристик, які забезпечують динамічну рівновагу й можливість виконувати людиною соціальних функцій [4; 14; 28; 31]. Саме тому необхідно створити умови, що впливають на психічне здоров'я дошкільника, що забезпечує гуманне відношення до дітей, урахування особливостей дитини, забезпечення психічного комфорту, цікаве й змістовне життя в ЗДО з індивідуальним підходом.

Охорона й зміцнення здоров'я, виховання звички, формування знань про здоровий спосіб життя є першорядним завданням для

педагогів й складниками у формуванні культури здоров'я. У зв'язку із цим необхідно організувати різноманітну діяльність, що спрямована на збереження здоров'я дітей, реалізацію комплексу освітніх, оздоровчих і лікувально-профілактичних заходів у різних вікових груп. Як вказують Круцевич Т. і Безверхня Г. реалізація даного напрямку забезпечується [18]:

- спрямованістю освітнього процесу на фізичний розвиток дошкільників і їх валеологічну освіту (як пріоритетний напрямок у роботі закладу дошкільної освіти);
- комплексом оздоровчих заходів у режимі дня залежно від пори року;
- створенням педагогічних умов перебування дітей у закладі дошкільної освіти;
- формуванням підходів до взаємодії із сім'єю й розвитком соціального партнерства.

Планомірне збереження й розвиток здоров'я необхідно здійснювати за такими напрямкам [27, с. 176-178]:

- лікувально-профілактичне (профілактика захворювань, загартування, вітамінізація й ін.);
- забезпечення психічної безпеки особистості дитини (психічно комфортна організація режимних моментів, оптимальний руховий режим, правильний розподіл фізичних й інтелектуальних навантажень, використання прийомів релаксації в режимі дня, застосування необхідних засобів і методів: елементи аутотренінгу, психогімнастика, музикотерапія тощо);
- оздоровча спрямованість освітнього процесу (урахування гігієнічних вимог до максимального навантаження на дошкільника в організованих формах навчання, створення умов для оздоровчих режимів, валеологізація освітнього простору для дітей, дбайливе ставлення до нервової системи дитини: облік її індивідуальних

здібностей й інтересів; надання свободи вибору, створення умов для самореалізації; орієнтація на зону найближчого розвитку дитини тощо);

- формування валеологічної культури дитини, основ валеологічної свідомості (знання про здоров'я, уміння зберігати й підтримувати його, виховання усвідомленого ставлення до здоров'я й життя) [27, с. 176-178].

Фізичному розвитку й здоров'ю приділяються провідні позиції, тому для створення педагогічної оздоровчої системи в дошкільному закладі необхідно дотримуватися наступних основних напрямків [9]:

- створити умови для рухової діяльності, емоційного, інтелектуального, соціально-морального здоров'я дитини й кваліфікованої медичної допомоги щодо зміцнення здоров'я дітей;

- організувати систему підвищення кваліфікації кадрів до роботи в умовах здоров'язбережувальної педагогіки;

- створити цілеспрямовану систему взаємодії з батьками;

- розробити руховий режим для кожної групи з урахуванням її специфіки й віку;

- разом з медичним персоналом організувати профілактичну, оздоровчу й лікувальну (при необхідності) роботу;

- забезпечити раціональне харчування [9].

Для організації й проведення різноманітних видів діяльності дошкільників необхідно використовувати гнучку систему, що розвиває, а не пригнічує дитину, основу якої становлять емоційно-комфортне середовище перебування й сприятливе режим організації життєдіяльності дітей. Усе це презентовано у вигляді добре відпрацьованих методичних рекомендацій.

Сучасна практика роботи ЗДО показує, що далеко не всі педагоги й батьки знають особливості психофізіологічного, емоційного й інтелектуального розвитку дитини-дошкільника, не у повній мірі володіють прийомами здоров'язбережувальної педагогіки.

Використання семінарів-практикумів, бесід, консультацій, тренінгів для педагогів і батьків дозволить [9]:

- визначити єдині підходи до організації харчування, сну, загартовування, вихованню культурно-гігієнічних навичок, забезпеченню достатнього перебування дітей на свіжому повітрі, налагодженню емоційного контакту (спілкування з дитиною);

- залучити батьків до активної участі в розв'язанні як організаційних, так і педагогічних завдань;

- підвищити (за можливості) педагогічну культуру батьків [9].

Розглянувши теоретичні аспекти ролі закладу дошкільної освіти у формуванні культури здоров'я та здорового способу життя у дошкільників у психолого-педагогічній літературі й дійшли до наступних висновків, що науковці виділяють кілька компонентів (видів) здоров'я: соматичне здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, моральне здоров'я.

Найбільше повно взаємозв'язок між способом життя й здоров'ям виражається в понятті культура здоров'я, саме під цим феноменом потрібно розуміти типові форми й способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх життєвих функцій не залежно від ситуацій.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### **2.1. Форми й методи формування знань у дошкільників про здоров'я та здоровий спосіб життя**

У закладі дошкільної освіти знання про здоров'я та здоровий спосіб життя формуються у дошкільників під час занять, режимних моментів та повсякденній діяльності. У ході розвитку уявлень про здоровий спосіб життя перевагу краще віддати простим методам і прийомам: «заняттям здоров'я», практичним заняттям, бесідам, читанню, малюванню, спостереженню за природою, догляду за рослинами, іграм, проектній діяльності дітей [15, с. 30].

Одною з головних форм організації освітнього процесу в ЗДО, відповідно й з формування знань про здоров'я вважаємо тематичні заняття. Такі заняття можна здійснювати інтегровано. Приведемо для прикладу кілька тем, які можуть бути використані в процесі освітньої роботи з дошкільниками: «Чисті руки», «Зовнішній вигляд», «Я і моє здоров'я» тощо.

Бесіда, як методи дуже вагома складова в організації не лише заняття, а й у повсякденній діяльності. В залежності від ситуацій, що виникають протягом дня у закладі дошкільної освіти бесіда є потрібною формою роботи з дітьми. Тематика їх може бути безмежна й торкатися проблем, що найбільш хвилюють дітей: проблеми охорони природи й профілактики шкідливих звичок, теми морального, духовного здоров'я, духовності, доброти, милосердя, теми гігієни, здорових звичок, раціонального харчування, профілактики стомлення й ін.

Літературне читання також може бути використане в якості методу формування знань про здоров'я. Така робота відбувається під час знайомства з уривками художніх творів, діти аналізують вчинки героїв,

розвивають навичку усвідомленого розучування текстів, роблять відповідні висновки, розмірковують, вибудовують самостійно правила й таким чином формується негативне ставлення до шкідливих звичок.

Окрім літературного читання, стосовно до закріплення корисних звичок, формування позитивного ставлення до фізичного й морального здоров'я велике значення в педагогічному арсеналі вихователя має гра. Гра – це найефективніший вид діяльності, у взаємодії дитина – вихователь, відбувається процес збереження продуктивної працездатності дитини. В іграх діти вступають у різних співвідношеннях: співробітництва, супідрядності, взаємного контролю тощо. Використовуючи гру, вихователь розкриває великий потенціал, підпорядковуючи правила гри своїм освітнім і виховним завданням.

Проаналізував класифікації ігор, що пропонує Т. Поніманська [27, с. 315-317] обрали перелік видів ігор які можуть бути використані для формування знань про здоров'я:

1. Рухливі ігри, що закріплюють навички рухової активності та забезпечують соціалізацію дитини через колективну діяльність. Як правило, такі ігри не вимагають ніякого спеціального устаткування, інвентарю. Вони легкодоступні практично в будь-якому місці, на галявині, або просто невеликий майданчик у дворі. У кожній рухливій грі є правила, які передбачають необхідне просторове орієнтування, визначають мету й способи дій дитини. Правилами встановлюється місце розташування дітей, ведучого, межа дії, напрямок руху (треба бігти вперед, а потім назад; треба бігати врозсіп по всьому майданчика). Однак, несподівані зміни ігрової ситуації або дії, ведучого, а також сигнали вимагають від дитини іншої, миттєвої відповідної реакції, уміння свідомо орієнтуватися в просторі, пристосовувати свої дії до середовища, що змінилося, знаходити найбільш раціональні способи виконання ігрових правил [27, с. 315-317].

Рухлива гра створює сприятливі умови для оволодіння просторовим орієнтуванням, сприяє вдосконалюванню сприйняття й уявлень. Постійно порівнюючи й уточнюючи враження, отримані від дій у навколишньому середовищі, дитина привчається до спостережливості, усвідомлює взаємозв'язок між предметами в навколишньому його середовищі. В іграх удосконалюється придбані у вправах знання про напрямки рухів, місця розташування й взаємне положення предметів.

У вправах і рухливих іграх з елементами змагання виховується творче відношення дітей до рухової діяльності; формуються такі якості особистості, як цілеспрямованість, спрямованість, відповідальність, критичність думки, наполегливість у подоланні труднощів, спостережливість, активність; розвитку фантазій, ініціатива й захопленість, уміння здійснювати творчий задум практично. Дитина привчається по-новому дивитися на звичайне, знайоме. Вищезазначене необхідно людині в її майбутній діяльності [27, с. 185-190].

Дуже важливо, щоб значна частина занять проводилася на повітрі. Рухова діяльність на повітрі підсилює обмін речовин, окисно-відновні процеси, поліпшує роботу всіх органів і систем.

2. Інтелектуальні ігри, що закріплюють основні поняття, уявлення, знання по проблематиці здоров'я. Прикладом такої гри може бути гра «Допомогти словам». Розглянемо зміст цієї гри. Вихователь розповідає, що допомагає людині бути здоровою та пояснює значення слів: рух, прогулянка, режим, правильне харчування й обережність.

3. Ігри з використанням елементів психодрами або театралізованого програвання ситуацій, рольових стереотипів для закріплення (уміння сказати «ні!» у критичній ситуації, формування навичок спілкування, критичного осмислення шкідливих звичок тощо) [27, с. 344].

4. Тривалі рольові ігри, у яких і відбувається вся проєктна діяльність «великих» і «малих» колективних творчих справ [27, с. 340].



Отже, гра як провідний вид діяльності дитини дошкільного віку має вагомий вплив на формування світогляду дитини.

Проектна діяльність дітей носить активно пізнавальний характер, так для дітей цього віку доступна робота над індивідуально-груповими міні-проектами на тему «Збереження здоров'я». Робота над проектами може будуватися в такий спосіб: спочатку виявляються проблеми зі здоров'ям, які виникають у дітей дошкільного віку; потім вихователь зі збірників, журналів, дитячих газет збирає прислів'я про здоров'я; після цього кожний з дітей може вибрати відповідні своїй темі прислів'я. Протягом року діти працюють над питанням збереження здоров'я й виготовляють папки-портфоліо: «Збереження зору», «Режим дня й здоров'я», «Догляд за зубами», «Про шкodu паління» тощо, які наповнюють малюнками до теми, схемами, оформляють стенди на відповідні теми.

Таким чином, у роботі спрямованій на формування знань про здоров'я та формування культури здоров'я у дошкільників методи роботи з дітьми такі як бесіда, розповідь, читання й обговорення дитячих книг по темі заняття, інсценування ситуацій, мультфільмів тощо, важливі для освоєння знань про здоровий спосіб життя. Форми організації освітнього процесу також можуть бути різноманітними: заняття в групі й у природі, екскурсії, прогулянки, подорожі, розваги, свята, ігри, вікторини й ін. Ефективність формування культури здоров'я у значній мірі буде залежати від розмаїття методів, які вихователь використовує у своїй роботі, а також урахування вікових особливостей дошкільників при виборі цих методів і особистого прикладу педагога й батьків.

## **2.2. Діагностичний інструментарій з визначення рівня сформованості культури здоров'я дитини старшого дошкільного віку**

Таким чином, для вирішення поставлених завдань, з опорою на матеріали Бедрань Р. [2], Іванашко О. [13], Нестеренко В. [23] був сконструйований діагностичний комплекс, що включає бесіду, діагностичні завдання, проблемні ситуації, тест-малюнок, спостереження за дітьми в спеціально організованій ігровій діяльності, у режимні моменти й у вільному спілкуванні.

**Критерії** сформованості культури здоров'я:

- знання правил гігієни й догляду за своїм тілом;
- знання найнебезпечніших факторів ризику для здоров'я й життя;
- знання про те, як улаштована людина, які органи потребують особливому захисту;
- знання про свій фізичний розвиток.

На основі виділених критеріїв нами були визначено чотири рівні успішності виконання завдань, що віддзеркалюють рівні уявлень про здоров'я у дітей дошкільного віку.

Індивідуальна оцінка уявлень з урахуванням виразності показників і критеріїв по кожному діагностичному завданню дозволяє оцінити в балах рівні уявлень дітей дошкільного віку про здоровий спосіб життя.

Оцінка результатів діяльності.

*Високий рівень* (24–20 балів) – дитина має деякі правильні уявлення про культуру здоров'я, здоровий спосіб життя як активної діяльності, спрямованої на збереження й зміцнення здоров'я; про здоров'я як про стан фізичного й психологічного благополуччя організму; про природні й соціальні фактори для здоров'я; про способи зміцнення здоров'я й попередження захворювань на основі особистого досвіду й відомостей, отриманих від дорослих; про можливі причини; здатна виявити спрямовану на формування культури здоров'я сутність

різних видів діяльності, предметів, об'єктів і явищ навколишньої дійсності. Дитина активна й самостійна у своїх судженнях і висловленнях; її уявлення про здоров'я носять елементарний, але цілісний характер. Проявляє ініціативу й самостійність при підготовці й проведенні оздоровчих, загартовувальних і санітарно-гігієнічних заходів на основі усвідомлення їх необхідності; привласнює переданий дорослими досвід, переносить його в самостійну діяльність.

*Середній рівень* (19–16 балів) – дитина має елементарні уявлення про культуру здоров'я, здоровий спосіб життя, зв'язуючи його з деякими видами діяльності, необхідними для збереження здоров'я; про здоров'я як стан людини; деякі уявлення про природні й соціальні фактори для здоров'я, про деякі заходи попередження захворювань, про можливі причини захворювань; вона здатна до усвідомлення значення для здоров'я способу життя, деяких факторів навколишнього природного й соціального середовища, при цьому їй потрібна допомога у вигляді навідних запитань і конкретних життєвих прикладів. Здатна виявляти спрямовану на формування культури здоров'я сутність деяких видів діяльності, предметів, об'єктів і явищ навколишньої дійсності; для актуалізації уявлень їй потрібна емоційно-стимулююча допомога дорослого й навідні запитання. У дитини сформовані одиничні уявлення про здоров'я й здоровий спосіб життя. Вона може проявляти ініціативу й самостійність у ході оздоровчих, загартовувальних і санітарно-гігієнічних заходів, що пов'язані з позитивним емоційно-почуттєвим переживанням; частково привласнює переданий дорослими досвід і переносить його в самостійну діяльність.

*Низький рівень* (15–10 балів) – дитина має уявлення про здоров'я як стан людини, про способи лікування захворювань на основі власного досвіду; має труднощі у поясненні значення для здоров'я знайомих їй видів діяльності. Не має уявлень про вплив на здоров'я факторів навколишнього природного й соціального середовища, про можливі

причини захворювань. Розуміє залежність здоров'я від способу життя. Відчуває потребу в допомозі у вигляді навідних запитань і конкретних життєвих прикладів. Не усвідомлює залежність здоров'я від навколишнього середовища; здатна виявляти спрямовану на формування культури здоров'я сутність деяких видів діяльності, предметів навколишньої дійсності; для актуалізації уявлень їй потрібна емоційно-стимулююча допомога дорослого, навідні запитання й життєві приклади. У дитини сформовані уривчасті, безсистемні уявлення про здоров'я й захворювання з урахуванням впливу навколишнього середовища. Дитина проявляє ініціативу й самостійність у ході оздоровчих, загартовувальних і санітарно-гігієнічних заходів на основі наслідування іншим дітям, але усвідомленості й потреби в цих заходах немає; частково привласнює переданий досвід, але утрудняється переносити його в самостійну діяльність.

*Дуже низький рівень (9–0 балів)* – дитина має труднощі у поясненні значення поняття «здоров'я», значення для здоров'я знайомих їй видів діяльності. Має одиничні уявлення про деякі способи лікування захворювань на основі особистого досвіду; не має уявлень про фактори, що впливають на здоров'я. Не усвідомлює залежність здоров'я від способу життя й впливу навколишнього середовища; не здатна виявляти спрямовану на формування культури здоров'я сутність сприятливих видів діяльності й предметів навколишньої дійсності. У дитини сформовані уривчасті безсистемні уявлення про здоров'я й захворювання без урахування впливу навколишнього середовища. Дитина не проявляє ініціативу й самостійність у ситуаціях оздоровчого, загартовувального і санітарно-гігієнічних заходів, не привласнює переданий дорослими досвід і не переносить його в самостійну діяльність.

Для виявлення рівня сформованості культури здоров'я дітей дошкільного віку доречним є використання такого діагностичного комплексу:

1. Бесіда. Вона спрямована на з'ясування елементарних уявлень дітей про культуру здоров'я, розуміння взаємозв'язку між станом здоров'я й способом життя й будується на основі наступних запитань:

- Як ти думаєш, що таке здоров'я?
- Від чого людина може занедужати?
- Де людина може занедужати – на вулиці або у будинку?
- Яка їжа є корисною для людини і вплине позитивно на здоров'я?
- Навіщо дітям потрібно спати вдень?
- Як люди лікуються?
- Як ти думаєш, природа допомагає нам бути здоровішими? Яким чином?

2. Діагностичне завдання «Що робити, щоб бути здоровим?» Завдання спрямоване на виявлення уявлень про зміцнення здоров'я й профілактику захворювань.

Педагог пропонує дитині поговорити з ним «по телефону». У ході розмови педагог з'ясовує, чи здорова дитина, який у неї настрій; виражає задоволення тим, що дитина здорова, і говорить: «Мій знайомий хлопчик Андрійко дуже не любить боліти. Він просив довідатися в тебе, що треба робити, щоб не занедужати». Вислухавши відповідь дитини, педагог пропонує: «Намалюй, будь ласка, свою відповідь. Ми покладемо твій малюнок у великий конверт і надішлемо хлопчику». Після виконання завдання педагог пропонує дитині пояснити свій малюнок і фіксує ці пояснення.

3. Діагностичне завдання «Корисна покупка». Завдання спрямоване на виявлення уявлень про предмети, що корисні для здоров'я.

У якості «товарів» можуть бути використані часник, цибуля, яблуко, зубна щітка, мило, лялька, літак, калейдоскоп. Педагог показує предмети, що лежать на столі й говорить дитині: «Це магазин, у ньому можна зробити різні покупки. Вибери, будь ласка, і купи те, що корисно для здоров'я». Педагог фіксує в протоколі послідовність вибору дитиною предметів і пояснення дитини.

4. Проблемна ситуація «Місце для відпочинку». Завдання спрямоване на виявлення уявлень про вплив навколишнього середовища на здоров'я людей. Дитині пред'являють чотири картинки, на яких зображені:

1. Вулиця великого міста, по якій їде транспорт.
2. Лісова галявина з квітами.
3. Кімната із дитиною, яка сидить перед телевізором/ комп'ютером/ з телефоном.
4. Предмети одягу, побутова техніка й косметика.

Педагог говорить: «Вихідного дня людям треба добре відпочити й набратися сил. Провести вихідний можна по-різному: можна гуляти по шумній вулиці, де їздять машини; можна поїхати з батьками до лісу або в парк, де ростуть квіти, і дихати свіжим повітрям; можна відправитися у великий магазин; можна залишитися вдома й довго дивитися телевізор, грати на комп'ютері або в телефоні. Як тобі подобається відпочивати? Вибери й покажи картинку».

5. Тест «Корисна для здоров'я покупка». Завдання спрямоване на виявлення уявлень про предмети, що корисні для здоров'я. Педагог говорить дитині: «Уяви, що ми з тобою підемо у великий магазин, де можна купити іграшки, їжу, одяг, книги, побутову техніку й багато чого іншого. Намалюй, будь ласка, що корисне для здоров'я ти вибереш і купиш у цьому магазині». Після виконання завдання педагог пропонує дитині пояснити свій малюнок і фіксує ці пояснення.

6. Ігрова ситуація «Лікарня». Ситуація спеціально організована для аналізу ставлення до ролі хворого. Дитині пропонують пограти в «Лікарню», вибрати для себе роль у цій грі, потім пояснити свій вибір.

7. Ігрова ситуація «Телевізор будинку». Ситуація організована для виявлення уявлень про вплив на здоров'я перегляду телевізійних передач. Під час підготовки атрибутів для сюжетно-рольової гри «Сім'я» зненацька для дитини педагог, виконуючи роль представника служби доставки товарів додому, вносить коробку з «телевізором», встановлює його. Під час «настроювання» «телевізора» з'ясовує зацікавленість і переваги дитини в перегляді телевізійних передач і реклами, підстави вибору передач, тривалість перегляду.

8. Спостереження за дітьми в режимні моменти й у вільному спілкуванні. Такі спостереження спрямовані:

а) на вивчення потреб дітей у виконанні гігієнічних, загартовувальних заходів; включають спостереження за миттям рук, полосканням порожнини рота після їжі, поведінкою під час ранкової гімнастики, загартовувальних заходів, прогулянки, підготовки до денного сну, вільної ігрової діяльності;

б) на вивчення психологічного клімату в групі через емоційне прийняття або неприйняття дітьми педагогів.

Отже, після проведення з випробуваними всіх запланованих тестів за результатами виконання дошкільниками завдань діагностичного комплексу визначається рівень сформованості культури здоров'я.

Загальний аналіз результатів дослідження засвідчить або спростує необхідність систематичної цілеспрямованої роботи педагогів закладу дошкільної освіти з формування культури здоров'я дошкільників.

### **2.3. Педагогічні умови формування культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку в ЗДО**

Людина, її культура й діяльність повністю залежить від здоров'я.

Актуальність проблеми формування культури здоров'я вимагає від педагогів комплексного підходу до оздоровчо-освітнього процесу в ЗДО, який передбачає не тільки нормативний підхід до фізичного вдосконалювання дітей і зміцненню їх здоров'я, але й створення **педагогічних умов** для становлення фізкультурної, валеологічної, гігієнічної освіченості дошкільників, обумовленої формуванням у них мотивації здоров'я:

1. Постановка вихователем завдань з формування культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку в ЗДО.
2. Реалізація визначених вихователем завдань з формування культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку в ЗДО.
3. Моніторинг сформованості знань про культуру здоров'я.
4. Методична основа освітньої роботи вихователя.

Вважаємо за необхідне представити реалізацію зазначених умов з формування культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку, що передбачають формування розуміння цінності здоров'я людини й способів його досягнення через розумний спосіб життя, раціональну рухову активність, загартовування організму.

Розкриття реалізації кожної педагогічної умови здійснене з урахуванням сучасних методологічних підходів до відбору змісту й технології освітнього процесу в закладі дошкільної освіти, з використанням матеріалів фізичного виховання Богініч О. [3], Валецького Ю. [6], Вільчковського Е. [8; 9], Курок О. [9], Москаленко Н., Анастасьєвої З., Сичової Т., Лапшиної Н. [11], Обиденної В. [24], валеологічної освіти та основи безпеки дітей дошкільного віку Андрущенко Т. [1; 20], Лохвицька Л. [20], Ципляк Ж. [5], Юрочкиної С. [35], й відповідає об'єктивним потребам практики.

При реалізації *першої педагогічної умови* особливо важливо не тільки передати знання й сформувати практичні вміння й навички, але й



навчити дітей усвідомленому вибору правильного рішення в кожній конкретній ситуації. Від результату цього вибору буде залежати, куди дитина зробить «крок»: убік здоров'я або ослаблення організму, тому пропонуємо вирішення педагогами наступних завдань:

1. Сформувати в дитини розуміння «культура здоров'я», що включає в себе розкрити зміст понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «фізична культура», «загартовування», і значення здоров'я як загальнолюдської цінності й основи розвитку людини.

2. Розкрити уявлення про фізичну культуру, як загартовувальний захід; про основні фактори, що формують здоров'я людини.

3. Учити дітей правильному використанню фізичної культури, її різноманітних засобів, загартовувальних заходів у повсякденному житті.

4. Формувати потребу в щоденній руховій активності, загартовуванні для досягнення почуття «м'язової радості», оптимізму, психологічної стійкості в сучасних умовах.

Реалізація *другої педагогічної умови*, а саме визначених завдань можлива на основі широкого використання міжпредметних зв'язків, насамперед з екологією, валеологією, фізичним вихованням, ознайомленням з навколишнім, народознавством, що сприяє формуванню стійкого інтересу дітей до пізнання, розкриття для них цілісної картини світу природи й місця людини в ньому, тісної залежності здоров'я від стану навколишнього середовища, дбайливому ставленню до природи. Результатом такої інтеграції в загальній системі оздоровчо-освітньої роботи має бути прагнення дітей слідкувати за своїм здоров'ям, бажання й уміння займатися фізичною культурою, проявляти самостійність у виборі засобів і шляхів оздоровлення згідно із законами природи, законами буття.

Рішенням визначених завдання є розподіл змісту знань у певній системі занять, що включатимуть пізнавальний матеріал (освітня лінія) у

комбінації з фізкультурно-оздоровчими комплексами (оздоровча лінія). Таким чином освітній матеріал доречно розділити на блоки:

1. «Здоров'я – безцінний дарунок природи». Освітня робота у цьому блоці спрямована на уточнення й систематизацію уявлень дітей про здоров'я, його фактори, причини виникнення захворювань і формування в дітей поняття про культуру здоров'я.

2. «Рух – шлях до здоров'я». Робота спрямована на формування в дітей уявлень і знань про основний фактор здоров'я – рух; способи досягнення повноцінного здоров'я через організацію оптимального рухового режиму й фізкультурно-оздоровчу, спортивну діяльність.

3. «Якщо прагнеш бути здоровий – загартовуйся» – спрямований на ознайомлення дітей зі способами загартовування організму з метою протистояння різним захворюванням.

Пропонуємо такий розподіл освітнього матеріалу по блоках і темам.

За блоком «Здоров'я – безцінний дарунок природи» пропонується розглянути з дітьми 4 теми:

Тема 1. «Що значить бути здоровим?». У темі можна розкрити такий зміст: поняття про здоров'я; основні показники здоров'я (відсутність болю, гарний настрій, працездатність, бадьорість, рожеві щічки, струнка фігура, гарний внутрішній стан органів і систем тощо); з'ясувати такі питання «Кого можна вважати здоровим?», «Чому важливо бути здоровішим?»; зробити з дітьми загальний висновок, що здоров'я основа краси й довголіття.

Методи й прийоми для реалізації: бесіда, розповідь педагога, хвилинка міркування, розглядання фотографій, дидактичні ігри «Ми веселий дітлахи», виготовлення разом з дітьми газети «Будьте здорові!».

Тема 2. «Здоров'я моє й моєї родини». Реалізація теми має такий зміст: самопочуття моє й моїх батьків, сімейне дозвілля, улюблені

рухливі ігри родини, секрет краси мами, секрет татової витривалості й сили, «Хто повинен піклуватися про здоров'я людини?» тощо.

Методи й прийоми для реалізації: розглядання сімейних фотографій, бесіда, сюжетно-рольова гра «Родина», читання оповідань про родину, малювання ілюстрації газети «Будьте здорові!».

Тема 3. «Звідки беруться хвороби?». У темі можна розкрити поняття: хвороба – погіршення самопочуття, порушення захисних функцій організму; розкрити причини: нерозумне відношення до здоров'я, забруднення навколишнього середовища, шкідливі звички; зробити висновок: із хворобами треба боротися й намагатися їх запобігати.

Методи й прийоми для реалізації: читання художніх творів, наприклад Б. Канетті «Звідки беруться хвороби?», бесіда, завчання віршів про здоров'я, сюжетно-рольова гра «Лікарня». Оновлення газети «Будьте здорові!».

Тема 4. «Здоровіший спосіб життя – шлях на щастя й довголіття». Зміст роботи: валеологія – наука про здоровий спосіб життя; відповіді на питання «Від кого залежить здоров'я людини?», «Що означає здоровий спосіб життя?», «Як треба жити сьогодні, щоб мати можливість бути щасливим завтра?»; уточнення основних факторів здоров'я.

Методи й прийоми для реалізації: розповідь педагога, бесіда, ритмічно-музична хвилинка, дидактичні ігри «Безпечно - небезпечно».

За блоком «Рух – шлях до здоров'я!» пропонується розглянути з дітьми 10 тем:

Тема 1. «Рух – властивість усього живого»: розкриття питань «Що такий рух?», «Чому необхідно рухатися?», «Чи можливе життя без руху?», «Як я рухаюся?», «Чому я можу рухатися?», «Як я керую своїм рухом?»; робота з координації рухів; основні характеристики рухів: темп, ритм, амплітуда, сила.

Методи й прийоми для реалізації: бесіда, розглядання альбому «Вічний рух», хвилинка міркування, ритмічно-музична хвилинка, дослід «Темп, ритм і сила руху», рухливі ігри «Смуга перешкод» тощо.

Тема 2. «Фізична культура – комора життя й джерело здоров'я»: розкриття питань «Як впливає рух на наш організм?», «Які бувають руху?»; гімнастика, рухливі ігри, фізична праця, їх значення; поняття про фізичну культуру, як вона робить нас здоровими, сильними, гарними; про режим дня; виведення висновку: «Рухайся більше – проживеш довше», «Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків, але жодні ліки у світі не можуть замінити фізичні вправи».

Методи й прийоми для реалізації: читання художніх творів, бесіда, хвилинка міркування «Які рухи корисні?», рухливі ігри «Ми спортсмени» та «Витівники», настільні ігри «Спортивне лото», розучування комплексу вправ «Силачі», читання статей про досягнення спортсменів.

Тема 3. «Фізичні вправи – джерело молодості, оптимізму й довголіття». Зміст освітньої роботи: розкриття питань «Що робити, якщо не хочеться виконувати фізичні вправи?», «Як виробити звички до занять фізичною культурою й спортом?», «Якщо поганий настрій – треба йти в спортзал, на стадіон.», «Яким чином фізична культура дозволяє зробити життя довгим й цікавим?» тощо.

Методи й прийоми для реалізації: малювання ілюстрацій до газети «Будьте здорові!», фізичні вправи «Силачі», дидактичні ігри «Корисно-Шкідливо», рухливі ігри «Сапери».

Тема 4. «Які бувають рухи?». Зміст: «Чому мене вчать і як впливають на мій організм гри, гімнастичні вправи, спортивні вправи, туризм?», «Чому я повинен навчитися різних рухів?», «Дивні якості людини: сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. Для чого вони потрібні?», «Якими рухами й вправами можна розвинути ці якості?».

Методи й прийоми для реалізації: бесіда про види рухів, ігрові вправи «Доріжка слідів», робота на гімнастичному комплексі, читання художніх творів, дидактичні ігри «Корисно-Шкідливо».

Тема 5. «Стародавні види рухів людини». Зміст роботи за темою може бути реалізовано через розробки абетка рухового досвіду, яка включає такі напрями:

- лазіння й повзання: «Як виконувати їх правильно й безпечно?»;
- рівновага: «Навіщо людині зберігати рівновага?», «Коли людині довелося навчитися зберігати рівновага? », «Як розвинути в себе цю якість?»», «Запобіжні заходи»;
- ходьба: «Ходити пішки – довго жити», «Як навчитися ходити правильно, красиво й довго?»;
- біг: «Чим біг відрізняється від ходьби?», «Як бігати правильно й красиво? », «Що розбудовує біг? », «Чому корисний? », «Хто бігає швидше всіх? », «Як дихати під час перегони?»;
- стрибки: види стрибків, техніка стрибків, місце для стрибків, «Як стрибати, щоб не одержати травму?», «Хто стрибає далі всіх і вище всіх?»;
- метання: «Як навчитися метати точніше всі й далі всіх? », «Які предмети можна метати?»;
- плавання: властивості води, «Вода – наш добрий друг: задоволення й користь від плавання», «Як правильно поводитися на воді (у басейні, річці, на морі)?», «Як готуватися до купання?», «Скільки треба плавати для здоров'я?», «Як дихати при плаванні?».

Методи й прийоми для реалізації: бесіда «Які рухи лікують?», «Як правильно стрибати?», настільні ігри «Абетка рухів», естафета «Тунель», комплекс вправ, гімнастики, хвилинка міркування «Навіщо людині зберігати рівновага?», «Які предмети можна метати?», ходьба по змійці з ковпаками на голові, рухливі ігри «Веселий вітер», «Скок-підскок через грибок», метання м'ячів у вертикальну ціль, рухливу ціль

(м'яка мішень), дослід «Властивості води», завчання правил поведінки на воді, ігри з водою, малювання «Улюблені корисні рухи».

Тема 6. «Гімнастика – шлях до здоров'я, краси й гармонійності». Передбачаємо такий зміст реалізації теми: «Гімнастика – засіб оздоровлення й довголіття», «Гімнастика – друг сильних і помічник слабких», вправи, що входять у гімнастику і їх вплив на організм, види гімнастики (спортивна, художня, аеробіка, фітнес), «Що таке правильна постава».

Методи й прийоми для реалізації теми: розповідь про гімнастику як виді спорту, бесіда «Види гімнастики», робота на гімнастичних комплексах, читання, знайомство із правилами для підтримки правильної постави, розглядання фотографій про художню гімнастику, розучування комплексу «Аеробіка для дітей».

Тема 7. «Ігри – не тільки забава, але й здоров'я». Зміст: «Гра – супутник людину з дитинства», «У що відіграли прадавні люди?», «Хто придумав м'яч і гри з ним?», «Які бувають гри?», правила безпеки в рухливій й елементарно-спортивних іграх.

Методи й прийоми для реалізації: бесіди «Для чого потрібні ігри?», «Які бувають гри?», рухливі ігри та ігри змагання за бажанням дітей, «Година гри», вікторина «Будьте здорові».

Тема 8. «Туризм». Зміст: «Що таке туризм і хто такі туристи?», види туризму, «Чому туризм корисний для людини?», «Як збиратися в турпохід?», «Як поводитися в природі?», гігієнічні вимоги до одягу, взуття, спорядження, води і їжі, заходи попередження травм і забезпечення безпеки в поході, туризм і охорона природи.

Методи й прийоми для реалізації: бесіда про туризм і туристів, турпохід до парку (річки, лісу, поля, галявини тощо), комплекси фізичних вправ, ігрові вправи «Доріжка слідів», рухливі гри «Гонка м'ячів», «Городки», дидактична гра «Збирання у турпохід», перегляд мультфільму «Ох і Ах ідуть в похід».

Тема 9. «Мій друг – Спорт». Зміст: «Що таке спорт?», «Чому корисно займатися спортом?». види спорту, «Якими видами спорту може займатися дошкільник?», одяг і взуття для занять спортом, харчування юних спортсменів.

Методи й прийоми для реалізації: перегляд мультфільму «Матч-Реванш», розповідь педагога «Сльози й радість спортивних перемог», екскурсія в спортивну школу, майданчик, зустріч із майстром спорту, настільна гра «Види спорту», «Футбол».

Тема 10. «Руховий режим». Зміст: уточнення знань про те «Скільки людині треба рухатися, щоб бути здоровішим?», «Які рухи треба робити протягом дня?», «Ранок зустрічай зарядкою, вечір проводжай прогулянкою», «Що таке активний відпочинок?», «Відпочинок – не спокій, а зміна занять», розпорядок дня дошкільника.

Методи й прийоми для реалізації: бесіда про руховий режим, читання, рухлива гра «День і ніч», дидактична гра «Коли це буває?», настільна гра «Види спорту», розповідь педагога про спортивне життя міста, краю.

За блоком «Якщо прагнеш бути здоровий – загартовуйся!» пропонується розглянути з дітьми 6 тем:

Тема 1. «Що таке загартовування?» передбачає роботу за таким змістом: «Як привчити свій організм протидіяти простудним захворюванням?», «Як одягатися для занять спортом, відпочинку, праці в різну пору року», «Що таке загартовування?», основні правила загартовування, їх вплив на організм, «Які природні багатства можна використовувати для загартовування організму?».

Методи й прийоми для реалізації: бесіда про загартовування, комплекс фізичних вправ у полегшеному одязі, знайомство з видами й основними правилами загартовування, читання, ритмічно-музична хвилинка.

Тема 2. «Сонце – джерело життя на землі». Зміст: «Сонце й людський організм», «Де мало сонця, там мало здоров'я», «Коли сонце наш друг?», «Як правильно загоряти?», «Як уберегтися від сонячного удару, перегрівання й опіків?», перша допомога при сонячних опіках, сонячному ударі.

Методи й прийоми для реалізації: інсценування уривка з казки «Крадене сонце», бесіда «Коли сонце – наш друг?», дидактична гра «Корисно-Шкідливо», розповідь педагога «Перша допомога при сонячних опіках, сонячному ударі».

Тема 3. «Яким повітрям ми дихаємо?» Зміст: «Чи можна жити без повітря?», «Чим дихають космонавти, яке повітря нам необхідне, де саме чисте повітря, роль рослин в очищенні повітря», «Свіже повітря завжди краще будь-яких ліків», «Чи можна загартуватися повітрям?», «Коли треба починати гартуватися?», «Як проводити загартовування повітрям?».

Методи й прийоми для реалізації: хвилинка міркування, дослід «Як дихають рослини», знайомство з методом загартовування повітрям.

Тема 4. «Чиста вода – для хворості лихо». Зміст роботи вихователя: вода в природі, властивості води, «Для чого потрібна вода, яка вода нам потрібна, як берегти воду», лікувальні властивості води, загартовування водою, основні правила загартовування, «Холодна вода – наш друг», запобіжний заходу при загартовуванні холодною водою, «Люди-«моржі», хто вони?».

Методи й прийоми для реалізації: бесіда про властивості води, ходіння босоніж по мокрій доріжці, ігри з водою.

Тема 5. «Сонце, повітря й вода – наші кращі друзі!» Зміст: «Де найкраще займатися фізичною культурою й спортом?», «Чим корисний туризм?», «У літню пору якнайчастіше необхідно їхати з міста на природу».

Методи й прийоми для реалізації: бесіда, розповіді вихователя.



Тема 6. «Масаж – засіб профілактики захворювань». Зміст: значення масажу, техніка основних масажних прийомів, можливості використання загального, місцевого масажу для оздоровлення дітей, крапковий масаж та особливості його техніки, використання класичного й крапкового масажу для оздоровлення, профілактики захворювань і підвищення працездатності.

Методи й прийоми для реалізації: заповнення «Карти здоров'я». бесіда про масаж, розповідь педагога про різні види масажу, самомасаж і взаємо масаж, знайомство із крапковим масажем, ігрова вправа «Доріжка здоров'я».

Для відстеження результатів роботи вихователя та корегування освітньо-оздоровчого матеріалу, темпів розвитку дітей старшого дошкільного віку потрібно проводити контрольні зрізи під час яких уточняється рівень засвоєння матеріалу та рівень сформованості культури здоров'я. Така робота надасть можливість скоригувати заплановану роботу вихователя.

Реалізацією *третьої педагогічної умови*: моніторинг сформованості знань про культуру здоров'я та засвоєння запланованого освітнього матеріалу, проводиться на початку, середині й кінці періоду роботи діагностики: тестування, спостереження (діагностичний інструментарій можна використовувати запропонований у п.п. 2.2.)

Щодо *четвертої педагогічної умови*: методичну основу освітньої роботи вихователя становить проблемний метод, створення для дитини ситуації вибору, що ставить дитину в умови постійного пошуку правильної відповіді на проблемне питання «Що і як я повинен зробити в цій ситуації для того, щоб стати здоровим?». Така робота має бути стрижнем більшості занять, допоможе виробити в дитини творчий підхід до вибору засобів і шляхів оздоровлення. Реалізація умови передбачає:

1. Використання наступних методів і прийомів роботи вихователя:

- розповідь, бесіда, хвилинки міркування (приклад бесіди наведено у *додатку А*);

- розглядання альбомів, фотографій, перегляд мультфільмів, діафільмів, слухання аудіозаписів;

- дослідницьке спостереження;

- комплекси загальнорозвиваючих та коригувальних вправ, гімнастики, психогімнастики, казкотерапії, робота на гімнастичних комплексах, загартовувальні заходи;

- завчання віршів, прислів'їв, приказок, ознайомлення з художньою й науковою літературою (*додаток Б*);

- рухливі, спортивні, дидактичні, театральні, настільні, сюжетно-рольові ігри (зразок дидактичних ігор подано у *додатку В*);

- конкурси й вікторини, музично-ритмічні хвилинки, інсценування й аналіз творів художньої літератури і небезпечних ситуацій.

2. Створення розвивального предметно-просторового середовища:

- куточки «Лікарня», «Нехворійка», «Веселка настрою», «Карта здоров'я»;

- атрибути й шапочки до рухливих і сюжетно-рольових ігор, картки-схеми до рухливих ігор, спортивний реманент і встаткування;

- настільні ігри «Види спорту», «Абетка рухів», «Спортивне лото»;

- дитяча художня й наукова література;

- гімнастичний комплекс, використання нестандартного встаткування й посібників.

Отже, ефективність формування культури здоров'я у дошкільників забезпечується наступними складовими роботи вихователя ЗДО: організація і насичення видів діяльності (ігрової, експериментальної, пізнавальної, мовленнєвої та ін.) інформацією про основи здорового способу життя та формування на цій базі емоційно-позитивного ставлення до даного процесу; розширення предметно-просторового середовища для освоєння дітьми способів отримання знань з культури

здоров'я; здійснення співробітництва закладу дошкільної освіти і сім'ї, заснованого на єдності освітнього впливу.

## ВИСНОВКИ

1. Уточнено феномен ключових понять дослідженнях та з'ясовано, що категорії «здоров'я» та «культура здоров'я» в психолого-педагогічній літературі розкрито в повній мірі, що дає можливість визначити зміст цих понять, що є досить різноплановим і включає заходи, які сприяють збереженню основних складових здоров'я дітей, а особливо фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я. Здоров'я являє собою не тільки біологічну, але й соціальну категорію, є станом тілесного, душевного й соціального благополуччя. Ефективність виховання й навчання дітей і підлітків залежить від здоров'я, як важливого фактору працездатності й гармонійного розвитку дитячого організму.

2. Розкрито засоби, компоненти, методи та форми формування знань у дошкільників про культуру здоров'я та здоровий спосіб життя. Основні компоненти культури здорового способу життя: режим; правильне харчування; рухова активність; загартовування організму; збереження стабільного психоемоційного стану.

До засобів формування здорового способу життя дошкільників належать: художнє слово, дитяча книга, казки, оповідання, малі фольклорні жанри, примовки, пісеньки по темі здорового способу життя, сюжетно-рольові та музично-ритмічні ігри, бесіди, природа. У роботі спрямованій на формування культури здоров'я у дошкільників використовуються такі методи роботи: бесіда, розповідь, читання й обговорення дитячих книг по темі заняття, інсценування ситуацій, мультфільмів. Форми організації освітнього процесу також можуть бути різноманітними: заняття в групі й у природі, екскурсії, прогулянки, подорожі, розваги, свята, ігри, вікторини й ін. Ефективність формування культури здоров'я у значній мірі буде залежати від розмаїття методів, які вихователь використовує у своїй роботі, а також урахування вікових

особливостей дошкільників при виборі цих методів і особистого прикладу педагога й батьків.

3. Дібрано діагностичний інструментарій з визначення рівня сформованості культури здоров'я дитини старшого дошкільного віку, що включає бесіду, діагностичні завдання, проблемні ситуації, тест-малюнок, спостереження за дітьми в спеціально організованій ігровій діяльності, у режимні моменти й у вільному спілкуванні.

На основі виділених критеріїв (знання правил гігієни й догляду за своїм тілом; знання найнебезпечніших факторів ризику для здоров'я й життя; знання про те, як улаштована людина, які органи потребують особливому захисту; знання про свій фізичний розвиток) нами були визначено чотири рівні успішності виконання завдань, що віддзеркалюють рівні уявлень про здоров'я у дітей дошкільного віку: високий, середній, низький, дуже низький.

4. Схарактеризовано педагогічні умови формування культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку в ЗДО: 1. Постановка вихователем завдань з формування культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку в ЗДО. 2. Реалізація визначених вихователем завдань з формування культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку в ЗДО. 3. Моніторинг сформованості знань про культуру здоров'я. 4. Методична основа освітньої роботи вихователя.

Таким чином, у ході дослідження з'ясовано, що ефективність формування культури здоров'я у дошкільників забезпечується наступними складовими роботи вихователя ЗДО: організація і насичення видів діяльності (ігрової, експериментальної, пізнавальної, мовленнєвої та ін.) інформацією про основи здорового способу життя та формування на цій базі емоційно-позитивного ставлення до даного процесу; розширення предметно-просторового середовища для освоєння дітьми способів отримання знань з культури здоров'я; здійснення

співробітництва закладу дошкільної освіти і сім'ї, заснованого на єдності освітнього впливу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т.К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Тетяна Костянтинівна Андрющенко. – К., 2007. – 258 с.
2. Бедрань Р. В. Педагогічні умови виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку в різновікових групах : дис...канд. пед. наук : 13.00.08 / Бедрань Руслан Вікторович / ДЗ «ПНПУ імені К. Д. Ушинського». — Одеса, 2017. — 277 с.
3. Богініч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри: навч.-метод. посібник / О. Богініч. – К.: Шк. світ, 2007. – 120 с.
4. Болтівець С. І. Якість психічного здоров'я: педагогічні критерії, прогнозуванн/ С.І.Болтівець - Практична психологія та соціальна робота. – 2005.- № 5. – С. 62-67.
5. Валеологічне виховання дітей дошкільного віку. /Упор. Ж.А. Ципляк. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. — 76 с.
6. Валецький Ю. М. Фізична культура для дітей у дошкільному закладі [електронний ресурс] / Ю. М. Валецький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2013. - № 2. - С. 62-67. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2013\\_2\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_2_16).
7. Великий тлумачний словник / гол. ред. В.Т. Бусел. – К., 2005. – 1728 с.
8. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – [2-ге вид., перероб. і доп.]. – Суми: Університетська книга, 2004; 2005. – 428 с.
9. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. [електронний ресурс] - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с. - Режим доступу: <http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/Teoriya-i-metoduka-fizuchnoho-vuhovannya-ditey-doshkilvogo-viky.pdf>.

10. Долина О. Про організовану і самостійну діяльність дітей у дошкільному навчальному закладі / О. Долина, О. Низковська // Дошкільне виховання. – 2010. – №10. – С. 7-15.
11. Дошкільне фізичне виховання дітей: [навч.посібник для студ. ВНЗ фіз.. культ. і спорту] / Н.В. Москаленко, З.В. Анастасьева, Т.В. Сичова, Н.Г. Лапшина. – Дніпропетровськ: Ін-новація, 2011. – 143с.
12. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.01 / Александра Дмитриевна Дубогай. – К., 1991. – 34 с.
13. Іванашко О. Є. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку : дис... канд. психол. наук / О. Є. Іванашко. – Луцьк, 2001. – 210 с.
14. Кабанцева А.В. Організація збереження та зміцнення психічного здоров'я дітей дошкільного віку [електронний ресурс] / Кабанцева А.В. // Актуальні проблеми психології. – Том. IV: Психологія розвитку дошкільника. – Випуск 12. – 2016. – С. 41-50. - Режим доступу: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v4/i12/7.pdf>.
15. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2010. - 170 с.
16. Колбанов В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях/ В.В.Колбанов// Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - Владивосток: Дальнаука, 2006. — С. 139-147.
17. Кононко О.Л. Субсфера «Я – фізичне»; Субсфера «Я – психічне» / О.Л. Кононко // Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні. – К.: Дошкільне виховання, 2003. – 243с.
18. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп.



л-ра, 2010. – 370 с.

19. Левінець Н.В. Забезпечення ефективності загартування в ДНЗ як основи залучення дітей до здорового способу життя [електронний ресурс] / Левінець Н.В. // Молодий вчений. - № 9.1 (36.1), вересень. – 2016. – С. 102-106. - Режим доступу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/9/26.pdf>.

20. Лохвицька Л., Андрущенко Т. Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати. Валеологічна програма / Л. Лохвицька, Т. Андрущенко. // Дошкільне виховання. – 2002. – №12. – С. 10.

21. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд. испр. и доп. – М. : АРКТИ, 2000. – 108 с.

22. Муромець В.Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів засобами інтерактивних технологій: практичний аспект [електронний ресурс]/ М. В. Григорівна. /. - ISSN Online: 2312-5829. Освітологічний дискурс, 2015, № 4 (12). – Режим доступу: 295-838-1-PB.pdf.

23. Нестеренко В. Методика діагностики рівнів вихованості культури здоров'я дітей дошкільного віку в різновікових групах [електронний ресурс] / Нестеренко В., Бедрань Р. // Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського: Педагогічні науки. – № 3 (58), вересень. – 2017. - С. 268-273. - Режим доступу: [Nvmdup\\_2017\\_3\\_46.pdf](#).

24. Обиденна В. Комплексний підхід до оздоровлення / В. Обиденна, А. Проненко // Дошкільне виховання. – 2010. – № 2. – С. 15–17.

25. Передерій Г.І., Цюпак І.М. Феномен поняття «культура здоров'я» / Передерій Г.І., Цюпак І.М. // Актуальні проблеми сучасної дошкільної та вищої освіти: збірник наукових доповідей / за заг.ре. Ю.А.Руденко. – Одеса : Бондаренко М.О., 2019. – С. 231-234.

26. Пехарева С.В. Формування здорового способу життя у дітей

дошкільного віку / С.В. Пахарєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2012. – № 1. – С. 84–89.

27. Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка: підручник / Поніманська Т.І. - К.: Академвидав, 2013. - 464 с.

28. Психологічне здоров'я дошкільників / Уклад. Т. І. Прищєпа.— Х. : Вид. група «Основа», 2010.— 239 с.

29. Сорочинська О. А. Особливості організації режиму харчування дітей у дошкільному закладі [електронний ресурс] / Сорочинська О. А., Бортняк І. В., Петрук Н. В.// Педагогические науки. - 3. Методические основы воспитательного процесса. - Режим доступа: <http://eprints.zu.edu.ua/27389/1/Бортняк%2С%20Петрук%20Сорочинська%20О.pdf>.

30. Тукач І.І. Формування основ відповідального ставлення дошкільників до здоров'я як психолого-педагогічна проблема / І.І. Тукач // Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. – РОЗДІЛ V. Соціальна педагогіка. Педагогічні науки. – 2010. – № 23. – С. 257–261.

31. Філімончук А. В. Психологічні чинники порушення психічного здоров'я дитини/ Філімончук А. В. // Психолог. - № 6, 2009. – С. 26-31.

32. Цюпак І.Н. Снижение заболеваемости дошкольников: педагогический опыт [Текст] / И.Н. Цюпак // Zbiór raportów naukowych. “PROBLEMY MIEJSCOWEGO NOWOCZESNE PREDSZKOLE I SZKOLNICTWA WYZSZEJEGO” (29.10.2014 – 30/10/2014 ) – Warszawa: Wydawca: Sp. Z o.o. “Diamond trading tour”, 2014. – С.156 – 158.

33. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання [електронний ресурс] // Спортивний вісник Придніпров'я, 2012. - С. 127-130. - Режим доступу: [http://irbis-nbuv.gov.ua/svp\\_2012\\_2\\_32.pdf](http://irbis-nbuv.gov.ua/svp_2012_2_32.pdf).

34. Шляхи та засоби забезпечення соціального здоров'я дошкільника в сучасному освітньому просторі. [електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://sites.google.com/site/ternvokrivojroghome/slahi-ta-zasobi-zabezpecenna-socialnogo-zdorov-a-doskilnika-v-sucasnomu-osvitnomu-prostori>.

35. Юрочкіна С. О. Педагогічні засади валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку : дис ... канд. пед. наук: 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» ; Інститут проблем виховання АПН України. – К., 1997. – 153 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Бесіда «Той не хворіє, хто руки чисто миє»**

**Мета:** ознайомити дітей з правилами догляду за руками. Роз'яснити необхідність виховання культурно - гігієнічних навичок. Дати дітям поняття, що людина може захворіти через брудні руки. Навчити дошкільників робити самостійно масаж рук, а також точковий пальчиковий масаж. Виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я.

**Словник:** культурно - гігієнічні навички, точковий пальчиковий масаж, брудні руки, захворюваність.

**Матеріали:** рушнички, мило, дві миски з водою, картинки із зображенням брудної та чистої дитини.

#### Хід бесіди

Розповісти дошкільникам про існування непомітних частинок – мікробів, серед яких є такі, що викликають кишкові захворювання, якщо вони потрапляють в організм з брудних рук.

Запропонувати дітям згадати, який вигляд мають їхні руки після прогулянки.

Дослід “ Миття рук з милом і без мила”( довести необхідність миття рук з милом).

#### Хід досліду

Перша дитина миє брудні руки в одній мисці без мила і витирає їх рушником. Вода в мисці не дуже забруднилася, а на рушнику з'явилися чорні смуги. Друга дитина миє брудні руки з милом в іншій мисці і також витирає їх рушником. Відмітити, що вода в другій мисці стала набагато бруднішою, проте рушник залишився чистим.

Спонукає дітей зробити самостійні висновки щодо миття рук.

Зробити точковий масаж рук, а також навчити дітей робити масаж рук під час їх витирання.

### Перелік художніх творів про здоров'я та здоровий спосіб життя

А. Камінчук «Гойдашечки», «В капустини – іменини», «В гостях у білочки».

В. Сухомлинський «Велике і мале», «Найгарніша мама», «Сива волосинка», «Яблуко в осінньому саду», «Сьома дочка», «Найласкавіші руки», «Кому ж іти по дрова?», «Іменинний обід», «Сильний і мужній»

Д. Рось «Оля сама сьогодні в квартирі», «Про безпеку вдома», «Якщо ти сам у квартирі», «Корисні телефони».

Л. Яковенко «Пригода на кухні», «Пригода в ліфті», «Ой, де голівонька моя?», «Автомобіль», «Маленька пралля», «Пригоди Фунтика й Фантика (уривки)», «Переляк і порятунок», «Незнайомці», «Дзвінок у двері», Чужий біля дверей», «Запрошення», «Машина».

І. Звоник «Добрі оповідання про допитливого хлопчика Петруся (уривки)», «Родина», «Сирітство і безпритульність», «Любляча родина», «Дитина – це особистість», «Добрий приклад», «Взаємовідносини між батьками», «Дідусь, бабуся та онучок», «Нове життя», «Як дітки з'являються на світ», «Безумовна любов».

П. Воронько «Малий», «Доня».

Г. Бойко «Маля-немовля», «Вереда», «Для мами».

Н. Забіла «Ладки, ладоньки, ладусі», «Катруся вже велика (уривок)».

*Українські народні казки:* Телесик, Іван-Побиван, Кирило Кожум'яка, Покотигорошко.

*Прислів'я та приказки про здоров'я*

Веселий сміх - це здоров'я.

Доки здоров'я служить, то людина не тужить.

Було б здоров'я, а все інше наживемо.

Бережи одягу знова, а здоров'я змолоду.

Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.

Весела думка - половина здоров'я.

Глянь на вигляд і про здоров'я не питай.

Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.

Здоровому все на здоров'я йде.

Здоров'я більше варте, як багатство.

Здоров'я за гроші не купиш.

Іржа залізо їсть, а чоловіка - хвороба.

Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.

Сміх краще лікує, ніж усі ліки.

У кого що болить, той про те й гомонить.

Хворому і мед гіркий.

Часник сім хвороб лікує.

На живому все заживе.

## Дидактичні ігри

### *«Режим дня»*

Мета: учити дітей складати розповіді з власного досвіду про оздоровлення свого організму та режим дня; виховувати бажання дотримуватись режиму дня для того, щоб бути здоровим.

Матеріал: картинки із серії «Режим дня».

Хід гри: Вихователь переміщує всі картинки на килимку, а діти повинні пригадати свій режим дня з самого ранку і послідовно на мольберті розташувати картинки.

### *«Що для чого потрібно»*

Мета: закріплювати відомості про речі особистої гігієни та правила

користування ними; виховувати бажання стежити за своїм здоров'ям та утримувати в чистоті речі особистої гігієни.

Матеріал: іграшки та предмети особистої гігієни, червона і синя скрині.

Хід гри: Перед дітьми на столі перемішані предмети особистої гігієни та іграшки. Діти повинні відібрати в червону скриню предмети, що потрібні для збереження здоров'я, та розповісти про них. У синю скриню необхідно скласти іграшки.

### *«Корисно чи шкідливо»*

Мета: закріплювати знання про корисну та некорисну їжу; виховувати бажання піклуватись про своє здоров'я.

Матеріал: кошик із муляжами продуктів харчування, червона і синя скрині.

Хід гри: Вихователь пропонує дітям по одному продукту харчування, а вони мають пояснити: корисне це чи ні, а також слід обґрунтувати, чому. Корисні продукти складають у синю скриню, а некорисні—в червону



**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, \_\_\_\_\_ Передерій Ганна Ігорівна

учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту

Університету;

- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;

• оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;

- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не піддроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.



\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (ім'я, прізвище)





**ДОВІДКА**  
**про перевірку на текстові збіги у Науковій бібліотеці**  
**кваліфікаційної роботи СВО Бакалавр**  
**спеціальності 012 Дошкільна освіта (денна форма)**

<b>Автор роботи</b>	Передерій Г.
<b>Назва роботи</b>	Педагогічні умови формування культури здоров'я дошкільників
<b>Факультет</b>	Педагогічний факультет
<b>Науковий керівник</b>	доцент Цюпак І.М.
<b>Роботу перевірено за допомогою програмного засобу</b>	Unicheck
<b>Ідентифікаційний номер роботи</b>	ID файлу: 1002507725
<b>Результати перевірки</b>	Схожість 16,8%

Директорка Наукової бібліотеки

Нателла АРУСТАМОВА

Бібліотекарка I категорії

Стефанія Собоць