

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Педагогічний факультет

Кафедра теорії та методики дошкільної та початкової освіти

**Формування соціального здоров'я дошкільника засобом
здоров'язбережувальних технологій**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 2 курсу 231 групи

Спеціальності 012 Дошкільна освіта

Освітньо-професійної (наукової)

програми Дошкільна освіта

Федорчук Альона Олегівна

Керівник к.пед.н., доцент Раєвська І.М.

Рецензент вихователь-методист

ЗДО №18 ХМР Бойчук О.А.

Херсон – 2021

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичні основи формування соціального здоров'я дошкільника засобом здоров'язберезувальних технологій	6
1.1. Категорії «здоров'я», «здоров'язбереження», «соціальне здоров'я» в психолого-педагогічних дослідженнях.....	6
1.2. Основні показники здоров'я дитини дошкільного віку.....	10
1.3. Використання здоров'язберезувальних технологій у дошкільному освітньому закладі	13
Розділ 2. Методичні засади формування соціального здоров'я дошкільника засобом здоров'язберезувальних технологій.....	17
2.1. Напрями формування соціального здоров'я дитини в умовах ЗДО.....	17
2.2. Методика визначення рівнів, критеріїв та показників сформованості соціального здоров'я дітей старшого дошкільного віку.....	20
2.3. Особливості формування соціального здоров'я дошкільника засобом здоров'язберезувальних технологій.....	25
Висновки.....	29
Список використаних джерел.....	31
Додатки.....	34
Додаток А Технології навчання здорового способу життя.....	34
Додаток Б. Інноваційні здоров'язберезувальні технології.....	38
Додаток В Методики діагностики рівня сформованості соціального здоров'я.....	42
Додаток Г Кодекс академічної доброчесності.....	46

ВСТУП

Однією із найбільш значущих проблем сьогодення є збереження та формування основ здорового способу життя громадян нашої держави. Показники рівня здоров'я населення країни погіршуються з кожним роком і тому важливо орієнтуватися на виховання здорового способу життя підростаючого покоління, бо саме в дошкільному віці відбувається активне засвоєння, і розвиток ряду ключових правил, звичок, норм поведінки, які будуть визначати життя людини в майбутньому. Важливість цього питання окреслена у державних документах Законі України «Про освіту» (ст.51), «Про дошкільну освіту», національній програмі «Освіта (Україна XXI)», Національній доктрині розвитку освіти та програмі «Здоров'я нації», Базовому компоненті дошкільної освіти, що регулюють правове забезпечення у сфері освіти та ґрунтуються на принципах пріоритету життя та здоров'я людини.

Висвітленню цієї актуальної проблеми в усі часи приділялось багато уваги. Розкриття сутності категорії «здоров'я», «здорового способу життя» та їх складових репрезентують у своїх роботах В. Ліщук, Д. Вороніна, Д. Давиденко, С. Омельченко.

Психолого-педагогічні дослідження щодо формування соціального здоров'я особистості присвячують наукові роботи вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема Л. Байкова, Е. Піднебесна, Є. Приступа, В. Шкуркіна.

Варто зазначити, що проблемі здоров'язбережувального навчання присвячено роботи М. Антропова, Г. Манні, М. Безруких, В. Сонькіна, В. Безрукова, Г. Зайцева, І. Ковалько, І. Кузнецова, Ю. Науменко.

Ґрунтовний аналіз наукових і науково-методичних праць зазначених вище дослідників доводить, що запровадження традиційних і

нетрадиційних форм виховання дитини, що поповнюють категорію здоров'язберезувальних технологій та впливають на становлення її пізнавальної сфери формують попередньо зазначені характеристики. Однак, не дивлячись на розробленість досліджуваної проблеми стан здоров'я дошкільників викликає тривогу. Тому в контексті нашого дослідження спробуємо встановити, як можна отримати максимально якісний вплив засобів здоров'язберезувальних технологій на формування соціального здоров'я дошкільника.

Дана проблема дозволила сформулювати тему дослідження: «Формування соціального здоров'я дошкільника засобом здоров'язберезувальних технологій».

Об'єкт дослідження: процес формування соціального здорового способу життя дитини в дошкільному освітньому закладі.

Предмет дослідження: зміст та засоби формування соціального здоров'я дошкільника.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати особливості використання здоров'язберезувальних технологій як засобу формування соціального здоров'я дитини старшого дошкільного віку.

У відповідності з метою дослідження були визначені наступні завдання:

1. Розкрити зміст категорій «здоров'я», «здоров'язбереження» та «здоров'язберезувальні технології» в психолого-педагогічних дослідженнях та визначити основні показники здоров'я дитини.

2. Розглянути напрями формування соціального здоров'я дитини в ЗДО.

3. Визначити рівні, критерії та показники сформованості соціального здоров'я в дітей старшого дошкільного віку.

4. Обґрунтувати особливості формування соціального здоров'я дошкільника засобом здоров'язберезувальних технологій.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети використали такі методи: теоретичні: аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури, який сприяв виявленню, узагальненню систематизації різних аспектів досліджуваної проблеми, а саме розкрити зміст категорій «здоров'я», «здоров'язбереження», «соціальне здоров'я» та «здоров'язберезувальні технології»; емпіричні: педагогічне спостереження, дослідницька бесіда, анкетування, вивчення і узагальнення результатів дослідження.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО
ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКА ЗАСОБОМ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

**1.1. Категорії «здоров'я», «здоров'язбереження», «соціальне здоров'я»
в психолого-педагогічних дослідженнях**

Здоров'я як найбільша цінність для людини було предметом дослідження багатьох науковців і розглядався в кількох аспектах: філософському, медико-біологічному та соціально-педагогічному (М. Амосов, В. Войтенко, Ю. Лисицин, І. Муравйов, Г. Нікіфоров, В. Петленко, В. Сухомлинський та ін.).

На думку В. Сухомлинського: «Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у власні сили...» [21, с.100].

Результати аналізу наукового доробку вчених визначають категорію «здоров'я» «як інтегративну якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах» [14, с.149].

Формування культури здоров'я підростаючого покоління, створення необхідних умов у сім'ї та в системі безперервного виховання і навчання висвітлювали у своїх роботах В. Бабич, В. Бобрицька, В. Горащук, С. Лебедченко, С. Кириленко, М. Мариніна, Л. Овчинникова, В. Оржеховської.

Наукових визначень, що таке здоров'я існує близько сотні. Так, за визначенням Всесвітньої Організації Збереження Здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального

благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад [4]. У Тлумачному словнику категорія «здоров'я» трактується як стан організму, за якого нормально функціонують всі органи, проте це стосується лише фізичного самопочуття [6].

Категорію «соціальне здоров'я» науковці розглядають як здатність людини адаптуватися в природному та соціальному середовищах проживання, пов'язуючи його із економічними чинниками, взаємовідносинами у сім'ї, дитячому садочку та іншими структурними одиницями соціуму. На думку І. Кузнецової, соціальне здоров'я особистості - це певний рівень розвитку, сформованості і досконалості форм і способів взаємодії індивіда із зовнішнім середовищем (пристосування, урівноваження, регуляція); певний рівень психічного і особистісного розвитку, що дозволяє успішно реалізувати цю взаємодію [19].

Отже, у визначенні рівня соціального здоров'я дитини ключовим критерієм служить адаптованість її до умов середовища.

Як зазначає О. Гнутова, С. Колодязна «Процес формування соціального здоров'я повинен носити комплексний характер, спонукати дітей до активних і свідомих дій в сьогоденні й майбутньому, бути спрямованим на поліпшення власного психічного і фізичного стану; нетерпиме ставлення до неправильної гігієнічної поведінки інших людей і до погіршення умов навколишнього середовища, що завдають шкоди здоров'ю; практичне оволодіння здоров'язберігаючими технологіями» [17, с.166].

Т. Андрющенко, досліджуючи дане поняття вводить нову дефініцію терміна «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» [2, с. 38].

Загальновідомо, що фундамент здоров'я закладається в перші роки життя дитини і пов'язано з особливостями нервової системи. «У цей період починають розвиватися етичні якості, задатки інтелекту, менталітет (образ думок), формується і спосіб майбутнього життя людини» [18, с. 85].

Е. Вільчковський розглядає цю проблему через потребу в рухових навантаженнях, зазначає 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» [7, с. 15].

Проаналізувавши наукові роботи дослідників, резюмуємо, що у формуванні здорового способу життя дошкільний період є найбільш сенситивним. У цьому зв'язку вважаємо за доцільне звернутися до завдань зміцнення, збереження та підтримки фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я дітей дошкільного віку. Забезпечити високий рівень реального здоров'я дітей дошкільного віку можливо у сукупності усвідомленого ставлення та знань дитини до свого здоров'я і уміння зберігати, підтримувати його. Таку можливість надають використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі.

На сьогодні поняття «здоров'язбережувальних технологій» залишається доволі дискусійним, бо у різних авторів зустрічається різне трактування.

Більшість дослідників цього поняття дають визначення, що «здоров'язбережувальна технологія» - «це послідовна цілеспрямована система взаємодії суб'єктів педагогічного процесу, що включає науково обґрунтовані форми, методи, способи формування і збереження здоров'я,

сукупність психолого-педагогічних методів і прийомів роботи з дітьми, підходів до реалізації проблем, пов'язаних з оздоровленням і спрямована на створення умов для збереження і зміцнення здоров'я, а також усвідомлення педагогом цінності власного здоров'я та здоров'я вихованців» [8, с. 31].

Науковець О. Богініч, у сфері педагогіки здоров'язбереження зазначає, що мета даної технології – це забезпечити дитині можливість збереження здоров'я, розвивати у неї необхідні навички, знання й уміння здорового способу життя та навчити використовувати їх у повсякденному житті [3].

Проаналізувавши погляди науковців ми дійшли висновку, що у понятті «здоров'язбережувальні технології» основне смислове навантаження припадає на термін «здоров'язбереження», відтак спираючись на сутнісні ознаки освітніх технологій, маємо тлумачити зміст крізь призму понять «здоров'я» і «здоровий спосіб життя». У педагогічному аспекті це поняття розглядається як «процес навчання й виховання у дитини навичок здорового способу життя, забезпечення комфортних та безпечних умов перебування учнів у освітньому закладі, запобігання перевантаженню, стресам, втомі» [5].

«Здоров'язбережувальні технології умовно поділяються на дві великі групи — ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в ЗДО, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини та здоров'яформуючі – технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я дітей, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я» [28, с. 350].

Аналіз вище зазначених визначень свідчить про увагу дослідників до соціально значущого завдання виховання здорової нації, що зумовлює необхідність активного використання в освітньо-виховному процесі ЗДО здоров'язбережувальних технологій.

1.2. Основні показники здоров'я дитини дошкільного віку

Розвиток дитини являє собою процес фізичного, психічного і соціального розвитку (табл.1.1). Основними показниками здоров'я дитини є маса тіла дитини, його зростання, співвідношення розмірів певних частин тіла (окружність голови, грудей), а також своєчасний нервово-психічний розвиток. Стан здоров'я дитячого населення залежить від ендогенних, природно-кліматичних, соціально-економічних чинників і служб охорони здоров'я. Дошкільний вік найбільш чутливий до дії різних факторів природного і соціального середовища.

Табл.1.1.

Складові здоров'я дитини

Здоров'я	Визначення	Показники
Психічне	внутрішньо системна основа соціальної поведінки особистості. У ньому відображається стан мозку, коли його вищі відділи забезпечують активну інтелектуальну, емоційну та свідомо-вольову взаємодію дитини з довкіллям	достатній або високий рівень розвитку психічних процесів: уважність, активність, міцність та обсяг пам'яті; наявність розумових якостей; розвинена мова; доброзичливість, радість.
Духовне	усвідомлення особистістю свого «Я» як частки природи і суспільства; прояв морально-вольових рис характеру в справах, спрямованих на творення, віра у вищі духовні	радісне світосприймання; чистота думок і спонукань; культура мовлення і поведінки; віра в Бога; наявність морально-етичних якостей.

	цінності (у Бога добро, любов), відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість	
Соціальне	визначає здатність дитини контактувати з однолітками та дорослими в різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для соціально здорових дітей є нестресовий стиль життя	достатнє й зрівноважене спілкування з однолітками та молодшими дітьми, з іншими людьми; старшими за віком і з різним соціальним статусом; швидка адаптація до фізичного й суспільного середовища; спрямованість на суспільно корисну справу, культура користування матеріальними благами.
Фізичне	направлено на збереження і зміцнення здоров'я, формування та розвиток фізичних навичок	нормальний або високий рівень морфофізіологічного розвитку дитини (нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропо- та біометричними показниками (зріст, вага, обсяг грудної клітини; робота серця; дихання; опорно-руховий апарат, постава; стан шкіри; гострота зору, слуху, нюху, смаку); відсутність хвороб або поодинокі захворювання (два-три дні на рік)

За статистичними даними Міністерства охорони здоров'я України щодо захворюваності дітей маємо лише 14%-19% тих, хто народжується

здоровими, 79% дітей мають захворювання, кожен третій малюк народжується з відхиленням у фізичному чи психічному розвитку. Як наслідок відхилень у дітей дошкільників переважають захворювання органів дихання, травлення, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, нервової системи тощо.

Як показує діаграма на рис.1.1. зростання впливу на здоров'я дітей залежить від багатьох факторів, а найважливіше - від розуміння що таке здоров'я і здоровий спосіб життя.

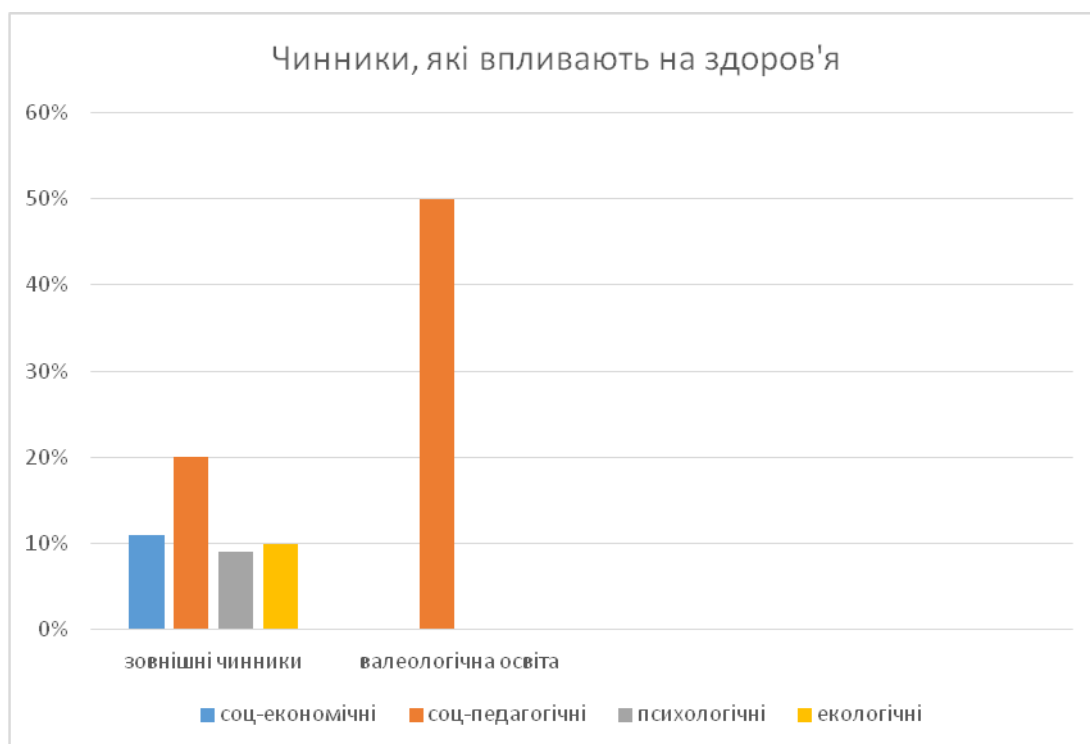


Рис.1.1. Залежність здоров'я від зовнішніх чинників

Як свідчить статистика до причин погіршення стану здоров'я дітей відносять: нераціональне харчування, збільшення розумового навантаження на дитину, зменшення фізичної активності, порушення режиму дня, низька обізнаність батьків і дітей про підтримку здоров'я.

Більшість науковців, дослідників в галузі охорони здоров'я схильні до думки, що дошкільний вік дитини дуже важливий у її розвитку. Це

період можливостей істотного впливу на здоров'я дітей, коли закладаються найважливіші основи валеологічної освіти, створення освітнього середовища, сприятливого для оптимізації режиму освітнього процесу навчання. Під час формування навичок як дбати про власне здоров'я, вміння приймати оздоровчі рішення, усвідомлення збереження свого здоров'я дошкільник має бути суб'єктом освітньо-виховного процесу. Отримані знання мають увійти в повсякденне життя малюка і мотивувати його до збереження свого здоров'я.

Результати досліджень різноманітних джерел, науковців в галузі педагогіки, педіатрії, охорони здоров'я свідчать про неабияке значення до проблеми здоров'я дітей дошкільного віку, бо саме від його стану залежить розвиток суспільства.

1.3. Використання здоров'язбережувальних технологій у дошкільному освітньому закладі

Саме поняття «технології» прийшло в педагогіку з виробництва і тлумачиться як своєрідний алгоритм діяльності, який складається із певних прийомів, дій, процесів, операцій, виконуваних у певній послідовності.

За В. Монаховим педагогічна технологія - це продумана у всіх деталях модель спільної педагогічної діяльності з проєктування, організації та проведення навчального процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для учнів і вчителя [14].

Забезпечити розвиток сучасного суспільства, нові якості освіти можливо лише організувавши такий освітній процес, який не нашкодить здоров'ю дитині, а буде спрямований на зміцнення, збереження здоров'я учасників процесу. Це, в свою чергу, вимагає від вихователів впровадження нових технологій навчання.

Мета здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті - забезпечення високого рівня реального здоров'я вихованців, створення сприятливих умов навчання, організація повноцінного рухового режиму, забезпечення безпеки життєдіяльності.

До видів здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті ми відносимо такі технології Рис.1.2.:



Рис.1.2. Види здоров'язбережувальних технологій у закладах дошкільньої освіти

До технологій забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини можна ще віднести й такі як: технології навчання, виховання здоров'ю, оздоровлювальні, компенсаторно-нейтралізувальні. Розглянемо більш детально кожну із них.

Здоров'язберезувальні та здоров'яформувальні технології дають змогу коригувати психофізичний стан дітей з особливими потребами, формувати вищий рівень їх здоров'я, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку.

Оздоровлювальні технології, до яких відноситься фізіотерапія, гімнастика, загартування, аромотерапія, масаж, музична та фітотерапія, спрямовані на підвищення потенціалу здоров'я дітей. Застосування їх полягає в тому, що ефект одного оздоровчого заходу закріплюється у вигляді стійкого, константно-цілісного психосоматичного стану, яке дає початок відтворення у режимі саморозвитку.

Під технологією навчання здоров'ю розуміється гігієнічне навчання та формування основних життєвих навичок. Реалізуються у освітньому процесі шляхом висвітлення відповідних тем у межах предметів, що вивчаються.

Спільна творча діяльність дітей і педагога, є внутрішньою підставою єдності тілесного і духовного життя дитини. На це спрямовує технологія виховання культури здоров'я.

Нейтралізувати негативні впливи, компенсувати брак ресурсів, необхідних організму для повноцінного розвитку покликана компенсаторно-нейтралізувальна технологія. Для цього використовують фізкультурні заняття; рухливі ігри; ранкову гімнастику (традиційна, дихальна, звукова), рухливо-оздоровчі фізкультхвилинки, фізичні вправи після денного сну; фізичні вправи в поєднанні із загартовуючими процедурами; фізкультурні прогулянки (в парк, на стадіон), фізкультурні розваги, спортивні свята, оздоровчі процедури у водному середовищі.

Сучасні здоров'язберезувальні освітні технології поділяють на три підгрупи. До першої відносять, ті, що визначають структуру освітнього

процесу та сприяють запобіганню стану перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів - організаційно-педагогічні технології.

До другої підгрупи відносять ті, що безпосередньо пов'язані з роботою педагога та дітьми - психолого-педагогічні технології.

Третя підгрупа - навчально-виховні технології, які включають програми з навчання про турботу за своє здоров'я і формування культури здоров'я, розвиток мотивації до здорового способу життя [26, с. 15].

У додатку А наведено основні здоров'язбережувальні технології, технології збереження і стимулювання здоров'я, які можна використовувати у ЗДО.

Загартовування, як важлива ланка в системі фізичного виховання дітей, забезпечує тренування захисних сил організму, підвищення стійкості до мінливих умов зовнішнього середовища.

Отже, сучасна дошкільна освіта першочергово зосереджує увагу на формуванні, профілактиці та корекції дитячого соціального здоров'я у всіх можливих аспектах розвитку. При цьому здоров'язбережувальні технології виступають домінуючим комплексом традиційних та інноваційних прийомів, що мають оздоровчий ефект.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКА ЗАСОБОМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

2.1. Напрями роботи з формування соціального здоров'я дитини в умовах ЗДО

Наша робота присвячена дослідженню феномена соціального здоров'я та виявленню напрямів його формування. Розглядаючи предмет нашого дослідження «соціальне здоров'я дитини» визначаємо його як такий стан людини, при якому її біопсихічні можливості сприяють встановленню рівноваги з соціальним середовищем шляхом адаптації та конструктивної активізації в ньому, слідуючи моральним соціальним нормам.

В основі формування соціального здоров'я дитини лежать процеси соціально-психологічної адаптації та соціалізації, соціального виховання і соціального розвитку.

У педагогічній науці проблема соціального здоров'я розглядається як активне пристосування людини до умов соціального середовища, завдяки яким створюються найбільш сприятливі умови для самовияву і природного засвоєння, прийняття цілей, цінностей, норм і стилів поведінки, прийнятих в суспільстві. Задоволеність середовищем, активність самовияву і придбання відповідного досвіду є показниками успішної соціальної адаптації.

Ми погоджуємося з міркуванням Т. Анрющенко, яка зазначає, що до життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному й духовному здоров'ю та є складовими здоров'язбережувальної

компетентності належать: навички раціонального харчування (дотримання режиму харчування, вміння скласти харчовий раціон, визначати й зберігати високу якість харчових продуктів); рухової активності (виконання ранкової зарядки, регулярні заняття фізичною культурою); санітарно-гігієнічні навички (навички особистої гігієни, вміння виконувати гігієнічні процедури); режим діяльності та відпочинку (вміння чергувати розумову та фізичну активності, знаходити час для регулярного харчування і повноцінного відпочинку). Усі представлені навички забезпечують збереження фізичного здоров'я» [1].

Виходячи із вищезазначеного, можна констатувати, що одним із пріоритетних напрямів у системі роботи педагога мають бути: забезпечення кваліфікованої допомоги у наданні дітям знань про основи здоров'я, виробленні навичок збереження, зміцнення і відновлення фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей. Це можливо реалізувати, пов'язуючи з тематикою навчально-виховних блоків, темами запланованих занять під час ознайомлення з довкіллям, читання художньої літератури, на заняттях з розвитку мови тощо.

Другий напрям роботи вбачаємо у доповненні програмного змісту валеологічними модулями з метою актуалізації уявлення дітей про здоровий спосіб життя. Вирішення цього завдання можливо доповнивши її такими змістовими лініями: людина і здоров'я; природні умови здоров'я; соціальні умови здоров'я; етноздоров'я; індивідуальне здоров'я. Кожен напрям орієнтований на зміст певного ряду тем. Програма має бути побудована концентрично: зміст її розширюватися, конкретизуватися і поглиблюватися від групи до групи.

Третій напрям роботи передбачає системний підхід до оновлення змісту, форм і методів освітньо-виховної діяльності ЗДО, а саме інтеграції традиційних та інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з

дітьми. У педагогічний процес з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку необхідно включення дидактичних, сюжетно-рольових ігор, проблемних ситуацій. Бо дидактична гра одним із засобів закріплення, уточнення, розширення знань дошкільнят про навколишній світ. Успішне керівництво дидактичними іграми, перш за все, передбачає відбір і продумування їх програмного змісту, чітке визначення завдань, визначення місця і ролі в цілісному виховному процесі, взаємодія з іншими іграми і формами навчання. Вихователь має надавати дошкільникам можливість за власним бажанням повторювати, моделювати, аналізувати з товаришами ситуації, які сприяють формуванню соціального здоров'я. Бажано розробити ситуації за темами: «Етикет у житті людини», «Я, сім'я і всі люди» «Я і мої друзі» тощо.

Четвертий напрям роботи передбачає співпрацю педагогічного колективу з родинами вихованців, просвітницьку роботу з батьками та персоналом дошкільного закладу. Для цього необхідно створити у закладі батьківські куточки, інформаційні бюлетені, фотостенди для наочної пропаганди, залучення медичного персоналу та членів родин вихованців до безпосереднього спостереження за роботою освітнього закладу, до підготовки та проведення фізкультурних заходів.

Отже, до основних напрямів роботи з формування соціального здоров'я дитини в умовах ЗДО ми віднесли: доповнення програмного змісту валеологічними модулями; просвітницьку роботу з батьками та персоналом дошкільного закладу; надання кваліфікованої допомоги дітям знань про основи здоров'я; включення у освітній процес дидактичних, сюжетно-рольових ігор, проблемних ситуацій; впроваджувати поряд з традиційними інноваційні технології, що стосуються збереження здоров'я дошкільника.

2.2. Критерії, показники та рівні сформованості соціального здоров'я дітей старшого дошкільного віку

До показників соціального здоров'я дитини О. Приступа відносить:

- оптимальний рівень соціальної адаптації, адаптивність;
- нормативність соціального розвитку;
- соціалізованість;
- вихованість;
- соціальність поведінки;
- нормативність особистісного розвитку;
- психічне здоров'я [19].

Залежно від віку можна виділити критерії соціального здоров'я дитини. До критеріїв успішної соціалізації відносять: баланс індивідуального і соціального, активну участь у житті закладу, адекватне ставлення до педагогічних впливів, задоволеність своїм соціальним статусом і відносинами, усвідомлене прийняття і виконання соціально-моральних норм.

Складові соціальної компетентності необхідно формувати вже в дошкільному віці (рис.2.1.).



Рис. 2.1. Складові соціальної компетентності дошкільника

«Соціальний розвиток дітей дошкільного віку включає процес засвоєння дітьми цінностей, традицій і культури соціуму, а також соціальних якостей особистості, які допомагають дитині комфортно жити в суспільстві. У процесі соціалізації діти навчаються жити за певними правилами і враховувати норми поведінки» [16].

Критерії та показники соціальної компетентності дошкільника ми зазначили у таблиці 2.1.

Табл.2.1.

Показники соціального здоров'я

Критерій	Показник
Адаптація до	дитина із задоволенням відвідує дитячий садок; охоче

нових умов життя	включається у спільні ігри, заняття; веде змістовні розмови з іншими дітьми, дорослими; ініціює знайомство або погоджується на ініціативу інших дітей познайомитись, погратися разом; передає словом свої почуття, незалежно від зміни умов життя (як позитивні, так і негативні); розуміє, що завжди отримує емоційну підтримку від дорослих та інших дітей; знає, що в дитячому садку весело, цікаво, затишно; прагне самостійно зорієнтуватися в нових умовах.
Соціалізація	знає, що є моральними цінностями для колективу; варіює свою поведінку з метою пошуку найбільш адекватної за даних умов; прагне здійснювати вплив на підтримку позитивних цінностей; узгоджує свою поведінку з поведінкою інших дітей шляхом самопорівняння; володіє коректними за змістом та інтонуванням висловлюваннями, щоб відстоювати власні інтереси
Групова взаємодія	із задоволенням включається в об'єднання дітей різної кількості; йде на компроміс у розподілі ролей; виявляє щирість, демонструє довіру і приязне ставлення до партнерів по діяльності; володіє оригінальними або самостійно створює нові сюжети ігор, має цікаві пропозиції щодо розвитку та продовження спільної гри; стає учасником взаємодії не лише в ігровій, а й у трудовій, навчальній діяльності; свідомо створює умови для групової взаємодії
Статус, ставлення до авторитету	з розумінням, доцільно вживає слово «авторитет»; називає якості людини, яку вважає авторитетною; виявляє бажання виконувати як головні, так і другорядні ролі в іграх; усвідомлює та може пояснити, за які саме якості обирають ту чи іншу дитину на головні або другорядні ролі в грі; пояснює своє ставлення до авторитетності в групі інших дітей, причини цього; реально оцінює ставлення інших дітей до себе, свій статус у групі однолітків
Розуміння іншої точки	не перебиваючи, уважно слухає співрозмовника, коли той висловлює власну точку зору; стримує себе від категоричних, різких висловлювань; шукає та пропонує

зору	спільні позиції, варіанти рішень; ставить заохочувальні запитання; в разі потреби пропонує та здійснює допомогу в розв'язанні спільних питань тощо.
Регуляція спільної діяльності	справедливо розподіляє ролі, іграшки, необхідне обладнання, предмети; охоче погоджується на пропозиції спільно діяти; утримується від звинувачень, докорів; виявляє творчість у пошуку компромісних рішень, уникає конфліктів, або вміє зняти їх тощо
Показники розвиненого спілкування	взаємодіє з дітьми у різних видах діяльності – ігровій, трудовій, навчальній; проявляє домірну самостійність у встановленні контактів з іншими, розв'язанні конфліктних ситуацій, оцінюванні взаємин; вміє та бажає спілкуватись, будувати гармонійні взаємини, співпрацювати з іншими; має позитивний статус в групі інших дітей; володіє навичками культури спілкування, знає норми та правила поведінки в громадських місцях; прагне в словах і вчинках виявляти добре ставлення до рідних, інших людей; активно проявляє емоційне співпереживання, гуманність, толерантність тощо
Соціальні уміння дитини	контактує з однолітками та дорослими; висловлює свою думку, точку зору; висловлює згоду (незгоду); відповідає на поставлені запитання; виявляє свою життєву позицію, будучи дієвим і відповідальним; вибачається і пробачає інших; приходять на допомогу; запрошує інших до спільної роботи, працює в парі; привітна, має оптимістичний настрій

На основі виділених критеріїв і показників було визначено такі рівні сформованості соціального здоров'я у дітей старшого дошкільного віку: високий, середній, низький (рис.2.2).

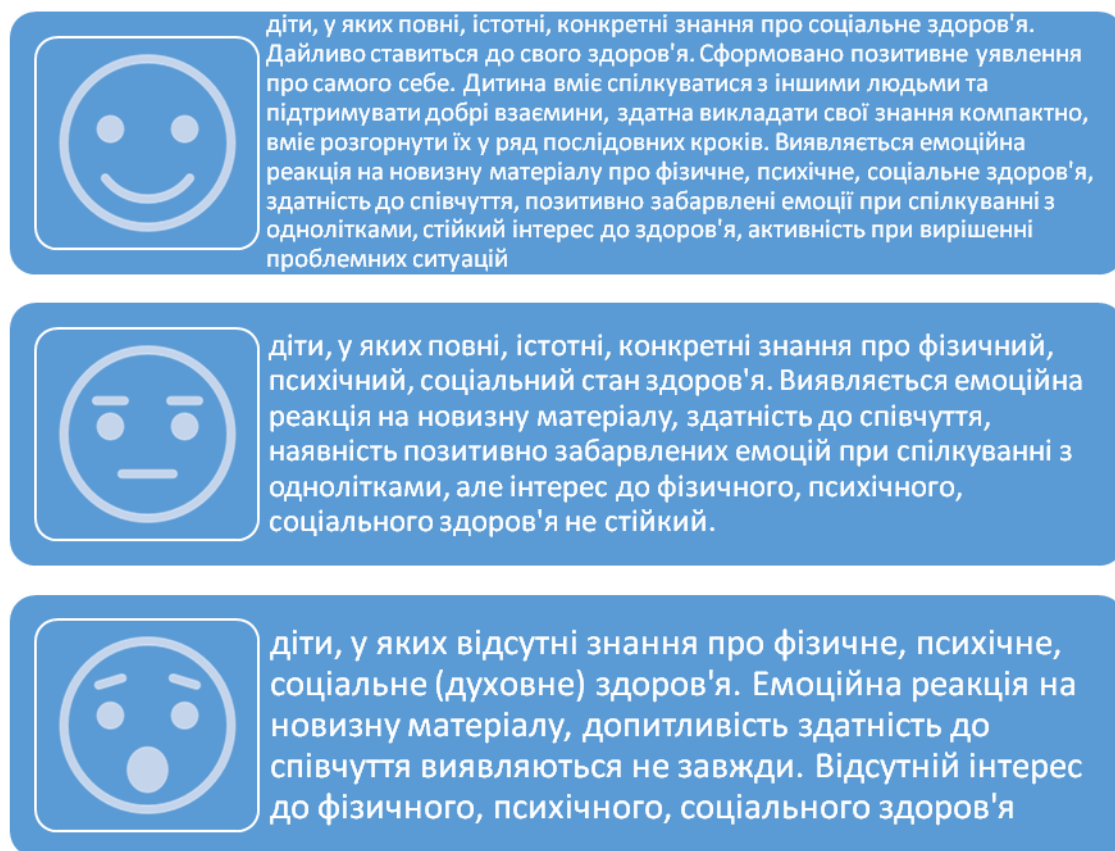


Рис.2.2. Рівні сформованості соціального здоров'я у дітей дошкільного віку

З метою виявлення рівня сформованості соціального здоров'я у дітей старшого дошкільного віку ми рекомендуємо використовувати діагностичні методики С. Шукшиної «Що я знаю про свій організм», А. Кошелевої «Вивчення емоційної поведінки дітей при сприйнятті літературних творів», Г. Урунтаєва «Вивчення соціальних емоцій» [23] (див. додаток В).

Отже, визначені нами критерії, показники та рівні сформованості соціального здоров'я дітей старшого дошкільного віку можуть бути використані в процесі реалізації умов, що сприяють підвищенню рівня сформованості соціального здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Про організацію роботи з формування соціального здоров'я дітей

дошкільного віку засобом здоров'язбережувальних технологій піде мова в наступному параграфі.

2.3. Особливості формування соціального здоров'я дошкільника засобом здоров'язбережувальних технологій

Аналіз досліджень як зарубіжних, так і вітчизняних педагогів та психологів (Є. Бондаревської, А. Дубогай, І. Аршавського, С. Громбах, С. Пехаревої, А. Сидоренко, Н. Рилової, Т. Овчиннікової, О. Богініч, Н. Денисенко) дало змогу стверджувати, що здоров'язбережувальне середовище – це поняття, яке включає в себе сукупність певних умов (гігієнічних, медичних, психологічних, педагогічних), здоров'язбережувальних технологій, які використовуються освітнім закладом, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дітей, на покращення їх настрою та самопочуття, на створення сприятливих умов для їх розвитку та саморозвитку, на покращення їх функціонального стану організму, підвищення їх адаптаційних можливостей та формування мотивації на здоровий спосіб життя (дітям в ньому комфортно перебувати впродовж дня). Серед методів, які використовують для формування соціального статусу дитини, відносять такі види діяльності як ігрову, дослідницьку, предметну, комунікативну.

Заняття, спрямовані на оволодіння знаннями про фізичне, психічне, соціальне здоров'я, ми умовно розділили на 3 блоки [27]: фізичне, психічне, соціальне здоров'я.

Перелік тем занять представлений наступним чином: «Здоровий спосіб життя», «Спілкування», «Почуття», «Захист почуттів», «Управління гнівом», «Здоровий вибір», «Особисті кордону», «Дружба», «Власна унікальність».

Так, наприклад, на заняттях з першої теми діти опановують знаннями про здоровий спосіб життя, про користь фізичного (фізичні вправи, здорова їжа, повноцінний відпочинок, охайність, безпека), психічного (можливість ділитися своїми почуттями, радіти, дізнаватися щось нове, усвідомлювати свою цінність, обдарованість), соціального здоров'я (уважно ставитися до вибору друзів, співпрацювати з іншими, бути іншому помічником тощо).

Для вміння виконувати завдання, що вимагають вміння ділитися своїми почуттями, усвідомлення своєї цінності, вміння давати позитивну оцінку сприяє робота за темою «Здоровий вибір», яка припускала знайомство з правилами розв'язання проблем (зупинись, подумай, дій, аналіз), формування вміння звертатися за допомогою зробити здоровий вибір.

Навчити дітей розуміння того, що фізично їх тіла належать їм, і вони можуть самі встановлювати свої власні фізичні кордони, визначати різницю між прийнятними і неприйнятними дотиками і того, що вони мають право контролювати дотику до себе, а також говорити «ні» коли до них торкаються неприпустимим чином, дозволили заняття на тему «Особисті кордону».

Обговорення питань, пов'язаних з фізичною унікальністю кожної людини, визнанням унікальності інших дозволить дітям отримати уявлення про те, що кожен має особливі якості і таланти і важливо не тільки любити і поважати себе, але і визнавати унікальність іншого.

Кожна дитина не повторима і тому, враховуючи: вік, знання, вміння і можливості дитини, а також особливості її організму використовується принцип індивідуалізації.

За останні 3-4 роки збільшилася кількість факторів, які впливають на стан здоров'я дітей дошкільного віку, а саме: перевантаження освітніх програм, недовершеність їх та технологій, відсутність індивідуального

підходу до дітей, недостатня рухова діяльність дошкільника, більше часу відводиться перегляду мультфільмів, комп'ютерним іграм, що призводить до гіподинамії, порушення постави, зору.

Серед завдань, які стоять перед дошкільним освітнім закладом – збереження духовного, фізичного, психічного здоров'я дітей, формування в них відповідального ставлення до власного здоров'я.

Серед освітніх технологій останнім часом виокремилася нова група – здоров'язберезувальні освітні технології, які об'єднують у собі всі напрями діяльності освітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Грамотно складений режим дня дошкільника, використання вихователем на заняттях та в режимних моментах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, організації харчування, зв'язок навчального матеріалу з життям, озброєння дітей знаннями – це повсякденна діяльність ЗДО.

За умови реалізації всіх складових здоров'я: фізичної, соціальної, психічної та духовної можливе компетентне ставлення дітей до власного здоров'я. Розкриємо зміст реалізації соціальної складової, яка здійснюється через [13, с.2]: створення мотивації до навчального матеріалу; умов для самовираження дітей; стимулювання аргументації відповідей; заохочування ініціативи дошкільника; розвиток інтуїції, творчої уяви дітей; своєчасне закінчення заняття; використання на занятті методів проблемного, діалогового, рефлексивного навчання; колективної розумової діяльності; використання зв'язків з іншими предметами; використання матеріалу з інших сфер життєдіяльності; використання дидактичного матеріалу; надання різнорівневих завдань; здійснення взаємоконтролю; навчання дотриманню правил спілкування в колективі однолітків, в громадських місцях [13, с.2].

У додатку Б ми описали інноваційні здоров'язбережувальні технології, які доречно використовувати вихователю в процесі формування компетентностей соціального здоров'я (Додаток Б).

Отже, ставлення дітей до свого здоров'я є основою здоров'язбереження. У зв'язку з цим, тільки при цілеспрямованому навчанні і вихованні з використанням здоров'язбережувальних технологій можливо сформувати у дитини ставлення до здоров'я як до найбільшої цінності в житті.

ВИСНОВКИ

На основі отриманих результатів ми можемо зробити наступні висновки:

1. Розкрито зміст категорій «здоров'я», «здоров'язбереження» та «здоров'язбережувальні технології», «соціальне здоров'я» в психолого-педагогічних дослідженнях.

2. Розглянуто здоров'язбережувальні технології, які використовують в ЗДО та виокремлено такі як: медико-профілактичні технології; фізкультурно-оздоровчі технології; здоров'язбережувальні освітні технології; технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини.

3. На підставі визначених критеріїв і показників (адаптація до нових умов життя; соціалізація; групова взаємодія; статус, ставлення до авторитету; розуміння іншої точки зору; регуляція спільної діяльності; розвинене спілкування; соціальні уміння дитини) схарактеризовано високий, середній, низький рівні сформованості соціального здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

4. Обґрунтовано особливості формування соціального здоров'я дошкільника засобом здоров'язбережувальних технологій. Нами було розкрито зміст реалізації соціальної складової (фізичної, соціальної, психічної та духовної). Впровадження якої реалізується через створення умов для самовираження дітей; стимулювання аргументації відповідей; заохочування ініціативи дошкільника; розвиток інтуїції, творчої уяви дітей; демонстрація правильного мовлення; своєчасне закінчення заняття; використання на занятті засобів: диференційованого та проблемного навчання; колективної розумової діяльності; використання матеріалу з

інших сфер життєдіяльності; дотримання правил спілкування в колективі однолітків, в громадських місцях; виховання гуманного ставлення до людей з фізичними вадами.

Підібрано інноваційні здоров'язбережувальні технології, які доречно використовувати вихователю в процесі формування компетентностей соціального здоров'я: музичний супровід заняття, або музикотерапія; використання засобів мультимедіа; ігри та ігрова терапія; казки та казкотерапія; кольоротерапія; дихальна гімнастика та фізкультхвилинка; релаксація.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в аналізі організації здоров'язбереження дітей в окремих країнах світу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. Аксіологічний аспект проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 78-81. URL:: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_1_24
2. Андрющенко Т.К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. К., 2007. 258 с.
3. Богініч О. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. Вісник Прикарпатського університету імені І. Франка. Івано-Франківськ, 2008. Вип. XVII–XVIII. Педагогіка. С. 191–199.
4. Большая медицинская энциклопедия : [в 30т.] [под. ред. Б. Петровский]. 3-е изд. М.: Советская энциклопедия, 1978. Т.8. 528с.
5. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*. 2005. №46. С.2-4.
6. Великий тлумачний словник / гол. ред. В.Т. Бусел. К., 2005. 1728 с.
7. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. [2-ге вид., перероб. і доп.]. Суми: Університетська книга, 2004; 2005. 428 с.
8. Гаращенко Л.П. Педагогічні умови застосування здоров'язбережувальних методик виховання в дошкільному закладі. Збірник наукових праць. 2010. №4. С. 27-34.

9. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: автореф. дис. на с-ние учен. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.01. К., 1991. 34 с.
10. Іванова М.Г. Здоров'я як предмет дослідження в психології. *Психологічна наука і освіта*. 2006. № 3. С.99 - 101.
11. Колесникова Т. Виховання у дитини раннього віку потреби бути здоровим [Текст]. *Дошкільне виховання*. № 1. 2007. С.83 - 87.
12. Кононко О.Л. Субсфера «Я – фізичне»; Субсфера «Я – психічне». Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні. К.: Дошкільне виховання, 2003. 243с.
13. Лебедева М.Т. Формування здорового стилю життя дошкільника [Текст]. Мінськ: Народна асвета, 1996.144с. Муромець В.Г. Формування здоров'язберезувальної компететності майбутніх педагогів засобами інтерактивних технологій: практичний аспект. *Освітологічний дискурс*, 2015, № 4 (12). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys_2015_4_17
14. Монахов В.М. Проектирование и внедрение новых технологий обучения. *Педагогика*. 1990. № 7. С.23-31.
15. Панкратьева Н.В. Здоров'я - соціальна цінність: Питання і відповіді. Н.В. Панкратьева та ін. М.: Думка. 1989. 236с.
16. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернігів, 7-8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.] / ред. колегія : С. М. Шкарлет [та ін.]. Чернігів, 2017. Т. 1. 595 с.
17. Пехарева С.В. Формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2012. № 1. С. 84–89.

18. Приступа Е.Н Социальное здоровье ребенка как педагогическая категория. *Педагогика и психология*. Вестник КГУ им. Некрасова. 2006. №2. С.72-76.
19. Прищепа С. Як продіагностувати фізичну підготовленість дітей дошкільного віку [Текст]. *Дошкільне виховання*. № 1. С. 37-45.
20. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. К., 1977. 269 с.
21. Тукач І.І. Формування основ відповідального ставлення дошкільників до здоров'я як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки*. РОЗДІЛ V. Соціальна педагогіка. Педагогічні науки. 2010. № 23. С. 257–261.
22. Урунтаєва Г.А., Афонькіна Ю.А. Практикум з дошкільної психології: навч. посібник для студентів вищ. і середовищ. пед. навч. закладів [Текст]. М.: Академія, 2000. 304с.
23. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. *Рідна школа*. 2009. №4. С.44-48.
24. Шавровська В. Анімалотерапія – оздоровлення і психологічна допомога дитині. *Дошкільне виховання*. 2012. № 6. С. 26–29.
25. Шкуркіна В. М. Формування соціального здоров'я дітей-сиріт підліткового віку в загальноосвітніх школах-інтернатах : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Х., 2006. 225 с.
26. Штим Т. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи. *Палітра педагога*. 2008. № 6. С. 17-20.
27. Юнак А. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках з лижної підготовки. *Гуманітарний вісник*. 2011. №27. С. 348-352.

ДОДАТКИ

Додаток А

Технології навчання здорового способу життя

Психогімнастика – допоміжний метод, який спирається на невербальну експресію, перш за все на міміку та жести – взагалі на рух. Це дає можливість глибше заглянути в переживання інших і наблизитися до розуміння цих переживань. Головна мета психогімнастики – зняття фізичних блоків та "тисків". Наприклад, "Ким із казкових персонажів ти міг би бути?", "Що б ти робив, якби був чаклуном?", "Ким би ти хотів стати, якби чаклун врахував твоє бажання?" тощо.

Рухова активність, завданням якої є: корекція порушень постави; зміцнення серцево-судинної і дихальної систем за допомогою виконання дозованих навантажувальних вправ; зміцнення м'язів, розвиток гнучкості тіла; навчання спортивним оздоровчим технологіям.

Прикладом технології рухової активності є: адресні комплекси корегуючої фізичної гімнастики для дітей з різними патологіями; комплекси дихальної гімнастики; заняття на тренажерах; пальчикова гімнастика тощо.

«Сенсорна кімната» - певним чином організоване середовище, в якому можна сконцентруватися на сприйнятті окремих почуттів.

Динамічні паузи - під час занять, 2-5 хв., по мірі розвитку дітей. Рекомендується для всіх дітей в якості профілактики стомлення. Можуть включати в себе елементи гімнастики для очей, дихальної гімнастики та інших залежно від виду заняття.

Фізкультурні хвилинки та фізкультпаузи (динамічна перерва) пояснюються як короткочасна зміна діяльності дітей у вигляді комплексу гімнастичних вправ, що дають змогу зменшити стомленість і відновити працездатність дошкільнят.

Рухливі і спортивні ігри - як частина фізкультурного заняття, на прогулянці, в груповій кімнаті - малої, середньої та високої ступені рухливості Щодня для всіх вікових груп. Ігри підбираються відповідно до віку дитини, місцем і часом її проведення. У дитячому садку ми використовуємо лише елементи спортивних ігор.

Релаксація - в будь-якому зручному приміщенні, в залежності від стану дітей і цілей, педагог визначає інтенсивність технології. Для всіх вікових груп. Можна використовувати спокійну класичну музику (Чайковський, Рахманінов), звуки природи.

Гімнастика після денного сну охоплює загально розвивальні вправи, що сприяють не лише підвищенню функціональних можливостей молодого організму, а й у психологічному аспекті допомагають долати незграбність дитини, надмірну сором'язливість, емоційну загальмованість, забезпечують кращу адаптивну реакцію дошкільника в навколишньому середовищі.

Пальчикова гімнастика - з молодшого віку індивідуально або з підгрупою щодня. Рекомендується всім дітям, особливо з мовленнєвими проблемами. Проводиться в будь-який зручний відрізок часу (в будь-який зручний час).

Гімнастика для очей - щодня по 3-5 хв. в будь-який вільний час в залежності від інтенсивності зорової навантаження з молодшого віку. Рекомендується використовувати наочний матеріал, показ педагога.

Дихальна гімнастика - в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Забезпечити провітрювання приміщення, педагогу дати дітям інструкції про обов'язкову гігієні порожнини носа перед проведенням процедури.

Динамічна гімнастика - щодня після денного сну, 5-10 хв.

Гімнастика коригуюча - в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Форма проведення залежить від поставленої задачі і контингенту дітей.

Гімнастика ортопедична - в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Рекомендується дітям з плоскостопістю і в якості профілактики хвороб опорного скелетного апарату.

Фізкультурні заняття - 2-3 рази в тиждень в спортивному або музичному залах. Ранній вік - в груповій кімнаті, 10 хв. Молодший вік - 15-20 хв., середній вік - 20-25 хв., старший вік - 25-30 хв. Перед заняттям необхідно добре провітрити приміщення.

Проблемно-ігрові (ігротренінги й ігротерапії) - у вільний час можна в другій половині дня. Час строго не фіксований, тривалість залежить від завдань, поставлених педагогом. Заняття може бути організовано не помітно для дитини, за допомогою включення педагога в процес ігрової діяльності.

Комунікативні ігри - 1-2 рази в тиждень по 30 хв. з старшого віку. Заняття будуються за певною схемою і складаються з декількох частин. У них входять бесіди, етюди та ігри різного ступеня рухливості, заняття малюванням, ліпленням і ін.

Заняття з серії "Здоров'я" -1 раз в тиждень по 30 хв. з старшого віку. Можуть бути включені в сітку занять для пізнавального розвитку.

У ранкові години проведення точкового самомасажу. Проводиться напередодні епідемій, в осінній і весняний періоди в будь-який час дня. Проводиться строго за спеціальною методикою. Рекомендується дітям з частими простудними захворюваннями і хворобами органів дихання. Використовується наочний матеріал (спеціальні модулі).

Корекційні технології. Результатом використання в комплексі здоров'язбережувальних технологій формують у дитини стійку мотивацію на здоровий спосіб життя.

Арт-педагогіка передбачає передусім роботу із здоровою особистістю шляхом організації живого конструктивного союзу дитини/дітей та дорослого у культуротворчому мистецькому просторі. Арт-терапія здатна простими й екологічними засобами актуалізувати внутрішній потенціал кожної дитини, сприяти зціленню і встановленню гармонії особистості, формувати її творчу позицію. Різновидами цієї техніки є: піскова, казко-, ігро-, сміхо- та музикотерапія. В загальному підсумку вони формують вміння дитини встановлювати емоційний контакт із оточенням, знімають емоційне напруження у стресових ситуаціях, здійснюють психокорекційний вплив на життєвий шлях дошкільника через ігрові моделі поведінки, забезпечують розвиток психічної сфери особистості, збагачують дитяче світосприйняття інформацією про навколишній світ та ін.

Музикотерапія - технології музичного впливу в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи; або окремі заняття 2-4 рази в місяць залежно від поставлених цілей. Використовуються в якості допоміжного засобу як частина інших технологій; для зняття напруги, підвищення емоційного настрою тощо.

Казкотерапія - 2-4 заняття в місяць за 30 хв. з старшого віку. Заняття використовують для психологічної терапевтичної і розвиваючої роботи. Казку може розповідати дорослий, або це може бути групове розповідання, де оповідачем є не одна людина, група дітей, а інші діти повторюють за оповідачами необхідні руху.

Кольоротерапія - технології впливу кольором - як спеціальне заняття 2-4 рази в місяць залежно від поставлених завдань. Правильно підібрані

кольори інтер'єру в груповій кімнаті знімають напругу і підвищують емоційний настрій дитини. Колір оточує людину всюди. Це потужна енергія, яка постійно впливає на людський організм. На жаль, більшість людей мало замислюється про те, яку роль в їхньому житті відіграє колір, який серйозний вплив на їх фізичний, розумовий і душевний стан він здійснює.

Хатха-йога – це система виховання здорового тіла і здорової психіки за допомогою вправ, релаксації, психотерапії. Виконання цих вправ в кінці заняття допоможе якнайшвидше зняти фізичну втому та емоційну напругу [15, с. 18 Штим].

Анімалотерапія як вид нетрадиційних технік збереження здоров'я дошкільників набуває дедалі більшої популярності. Це науковий метод лікування та профілактики серйозних захворювань, який ґрунтується на використанні різних можливостей тварин та їхніх образів (малюнків, казкових персонажів, іграшок, а також живих тварин, спілкування з якими безпечно). Для дитячого організму техніка ефективність: знімає стрес і нормалізує роботу нервової системи у цілому, сприяє гармонізації міжособистісних стосунків між людьми, реабілітує і допомагає відновити контакт індивіда з навколишнім світом, підвищити самооцінку й відчуття впевненість у собі.

Інноваційні здоров'язберезувальні технології для формування
компетентностей соціального здоров'я

Музичний супровід заняття, або музикотерапія. В музиці, як відомо, знаходиться величезний здоров'язміцнюючий потенціал. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння матеріалу, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежить від того, що ми слухаємо. Звук – це енергія. Залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму, звук впливає на людину. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви [40, с.45].

Будь-які дії, приклади, розповіді під музичний супровід залишаються у пам'яті дитини набагато довше. Крім того, дитина, випадково знову почувши цю музику, згадує про цікаве заняття. Доцільно використовувати цю технологію для емоційного налаштування дітей на сприйняття матеріалу, створення певного настрою, при вивченні поетичних творів, виконанні творчих завдань.

Використання засобів мультимедіа. Ми з вами живемо в епоху комп'ютерних технологій і просто повинні користатися цим. Все більше часу діти проводять за іграми. А нам з вами все не вдається викликати в них інтерес до навчання. Чому? Можливо тому, що сучасні діти звикли сприймати тільки те, що їм цікаво. І не забувайте, що краще один раз побачити, ніж сім раз почути. Можливість надати інформацію в незвичайній формі надає використання засобів мультимедіа. Це може бути: презентації Power Point, розвиваючі предметні комп'ютерні ігри, відеоролики, діафільми, фотографії [10, с.4].

Ігри та ігрова терапія. Гру традиційно зв'язують з дитинством, проте на заняттях дитина починає процес навчання, але ігрову діяльність

можна продовжувати змінюючи її характер. Таким чином гра допоможе виконувати завдання різної складності, формувати нові необхідні вміння та навички. Гра є ефективним засобом активізації навчання дітей, у грі легше долаються труднощі, перешкоди, психологічні бар'єри. Чим цікавіші ігрові події, які вихователь використовує на заняттях, тим непомітніше, але ефективніше діти закріплюють, узагальнюють, систематизують отримані знання. Існує багато ігор, які можна назвати терапевтичними. Такими іграми можна користуватися і під час занять, режимних моментів, свят. Такі ігри будуть корисними для дітей, тому що вчать порозумінню, знижують напруження та формують певні моральні принципи. Завдяки ігровій терапії дитина привчається сміливо висловлювати свою думку, самостійно приймати рішення [40, с.46]. Знижують напруження та урізноманітнюють заняття ігри «Перевтілення», «Інтерв'ю з героєм твору», «Чи уважний ти?».

Казки та казкотерапія. Для кожного віку існують свої казки, а ця техніка має майже необмежені можливості. Для казкотерапії казки підбираються різні: народні, авторські, сучасні, психокорекційні, притчі, міфи, легенди, філософські казки та багато інших. Можливий варіант – придумати казку самостійно, або колективно разом із дітьми.

Казкотерапія – це психотерапія вже існуючими казками та фантастичними героями. Вона допомагає отримати почуття захищеності у світі, надає можливість пережити основні життєві ситуації у «захищеному режимі» - через казки. Також цей прийом допомагає дитині зрозуміти себе, виховати у собі корисні риси та звички. Загальна ідея цього прийому полягає в тому, що дитина бачить себе на місці головного героя, живе разом із ним, вчиться на його помилках. Тобто людина з раннього віку за допомогою казок навчається приміряти на себе різні ролі: поганих та добрих героїв, творців та знищувачів, бідняків та багатців [9, с.16].

Після ознайомлення із жанром казки дітям можна запропонувати скласти казку за поданим початком чи зразком, власну казку.

Кольоротерапія. З самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини. Колір може навіть лікувати. Наприклад, білий знімають відтінки блакитного. А сил надає помаранчевий. Зелений заспокоює. Недарма ми так намагаємось вирватись із міста – ближче до природи і її зеленого кольору. Але окрім безпосереднього використання кольору, існують психологічні техніки кольоротерапії – методу психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів [40, с.47].

Діти рано починають відчувати колір та підбирати його для зображення свого настрою. Доктор Макс Люшер, психолог та дослідник в області кольору, прийшов до висновку, що вибір кольору дуже тісно зв'язаний із психологічними особливостями людини, із станом її здоров'я.

Діти використовують в основному 5-6 кольорів. У цьому випадку можна розмовляти про нормальний емоційний розвиток дитини. Більш широка палітра кольору говорить про натуру чутливу, багату емоціями. Якщо дитина використовує тільки 1-2 олівці, це скоріш за все вказує на негативний стан у цю хвилину: тривога (синій), агресія (червоний), депресія (чорний). Використання простого олівця іноді трактується як «відсутність» кольору, таким чином дитина повідомляє про те, що у його житті не вистачає яскравих фарб та добрих емоцій [40, с.47].

Вихователь може застосовувати на заняттях цю технологію, використовуючи прийоми «Кольоровий настрій», «Щоденник настрою», «Кольорова палітра настрою», «Кольорова палітра події» тощо.

Дихальна гімнастика та фізкультхвилинка. Оздоровчі хвилинки під час занять повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки,

вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу дітей. Такі вправи можна досить успішно надавати проводити самим дітям або поєднувати з елементами ігор. Наприклад: зараз похиляться вперед ті, у кого день народження взимку та весною, теж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени. Для зняття втоми очей можна провести такі вправи:

- вертикальні рухи очей «вгору- вниз»;
- горизонтальні рухи «вправо – вліво»;
- повести очима за годинниковою стрілкою і проти неї;
- заплющивши очі, уявити по черзі кольори веселки якомога виразніше;
- на дошці накреслити будь-яку криву (спіраль, коло, ламану лінію), запропонувати дітям очима «намалювати» ці фігури кілька разів спочатку в одному, а потім в іншому напрямку [10, с.4].

Неправильне дихання призводить до порушень діяльності серцево-судинної й дихальної систем, зниження насичення крові киснем, порушення обміну речовин. Для правильного дихання виконують рухові вправи з назвами: «Задуть свічу», «Зігріти руки», «Зловити комара» тощо.

Релаксація. Ще одну групу вправ складають прийоми, які заспокоюють нервову систему, знімають напруження. У цьому випадку особливо важливим є голос вихователя та його внутрішній спокій. Надається максимум уваги забарвленню голосу й темпу вимови слів. Такі вправи можна проводити під музичний супровід або з використанням відеоролика. Наприклад, вправа «Після грози»: *«Заплющить очі. Ви в лісі. Відгрімліла гроза. Пройшов дощ, виблискує мокре листя на березі. На траві – срібні краплі. Як гарно пахне в лісі! Як легко дихається! Ось конвалії – вдихніть їхній чудовий аромат. Вдихайте повільно, рівно, глибоко»* [9, с.16]

Методики діагностики рівня сформованості соціального здоров'я у
дітей

1. Методика «Що я знаю про свій організм» (автор С. Шукшина).
Мета: виявити рівень знань про людський організм у дітей старшого дошкільного віку. Дослідження проводиться індивідуально з кожною дитиною. Дітям пропонують відповісти на ряд питань, що стосуються людського організму.

Методика 2. «Вивчення емоційної поведінки дітей при сприйнятті літературних творів» (автор А. Кошелева). При читанні казки С. Лагерлеф «Чудова подорож Нільса з дикими гусьми» фіксується особливості емоційної поведінки: входження в казковий сюжет, співпереживання і співчуття персонажам, оцінку подій.

При обробці даних необхідно:

1. Відзначати, чи супроводжується входження в сюжет застигання в одній позі (завмиранням), руховим неспокоєм, неусвідомленими (поклав лікоть на плече однолітка і обидва не помічають цього) або несподіваними діями (дівчинка раптово голосно ляскає в долоні в невідповідний момент і сама здригається від виробленого звуку).

2. Звертати увагу, на прояв більш визначеного співпереживання і співчуття персонажам у міру розвитку сюжету:

а) співпереживання, відповідне станом персонажів, що перетворюється іноді на копіювання їх дій (хлопчик робить ковток уявної води точно також, як гусак Мартін; у дівчинки, коли Нільс плаче, куточки губ опускаються, наповнюються сльозами, особа страждає; дівчинка притискає долоні до обличчя, як мати Нільса в момент розпачу);

б) так зване реальне сприйняття різних епізодів казки, пов'язане зі співпереживанням її персонажів (наприклад, хлопчик бере уявне рушницю і тихо стріляє з нього в момент появи мисливців);

в) бажання уникнути сильного співпереживання (деякі діти вдаряють себе, щипають, закривають очі).

3. Фіксувати, чи супроводжується поява емоційної оцінки подій необхідністю спілкуватися один з одним, ділитися своїми переживаннями і оцінками (розуміють переглядання, взаємні підштовхування, загальний сміх; вигуки, пов'язані з конкретним персонажем, ситуаціям і сусідам - глядачам).

Про появу емоційної оцінки, співчутті персонажам можна судити по міміці досліджуваних: на обличчях не відбивалася, наприклад, гримаса що плаче, коли плаче персонаж, якому співпереживають, а помітно вираз жалю, тобто і сльози, і тепле ставлення одночасно; з'являлася посмішка у відповідь на вдале вирішення персонажем драматичних ситуацій; полегшені зітхання, коли вони уникають небезпеки тощо. Коли загрожувала небезпека, чи лякалися діти: широко розкривалися очі, схоплювалися, здригалися.

Методика 3. «Вивчення соціальних емоцій» (автори Г. Урунтаева, Ю. Афонькіна). Мета: виявити рівень вихованості, толерантності, емпатії у дітей старшого дошкільного віку.

Хід роботи: спостереження за дітьми в різних видах діяльності. Потім проводяться індивідуально 2 серії завдань.

Перша серія. Експериментатор ставить дитині питання: Чи можна сміятися, якщо твій товариш упав? Чи можна ображати тварин? Чому? Чи потрібно ділитися іграшками з іншими дітьми? Чому? Якщо ти зламав іграшку, а вихователь подумав на іншу дитину, чи потрібно сказати, що це

ти винен? Чому? Чи можна шуміти, коли інші відпочивають? Чому? Чи можна битися, якщо інша дитина відібрав у тебе іграшку? Чому?

Друга серія. Експериментатор пропонує дитині ряд ситуацій, а випробуваний повинен відповісти на питання. Аналіз результатів спостереження проводився за схемою:

1. Як дитина ставиться до однолітків (байдуже, рівно, негативно), чи віддає комусь перевагу і чому.

2. Чи надає іншому допомогу і з якої причини (за власним бажанням, на прохання однолітка, за пропозицією дорослого); як вона це робить (охоче, допомога дієва: неохоче, формально; починає допомагати з ентузіазмом, але це швидко набридає тощо).

3. Чи виявляє почуття обов'язку по відношенню до однолітків, молодшим дітям, тваринам, дорослим, в чому воно виявляється і в яких ситуаціях.

4. Чи зауважує емоційний стан іншого, в яких ситуаціях, як на це реагує.

5. Чи виявляє турботу по відношенню до однолітків, молодших дітей, тваринам і як (постійно, час від часу, епізодично); що спонукає її турбуватися про інших; в яких діях виражається ця турбота.

6. Як реагує на успіх і невдачі інших (байдужий, реагує адекватно, реагує неадекватно - заздрить успіху іншого, радіє його невдачі).

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

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

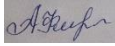
ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- 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 підроблювати 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.

_____17.03.2021р._____
(дата)



(підпис)

__Федорчук А.О_____
(ім'я, прізвище)