

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

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДИТИНИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 241 групи
Спеціальності 012 Дошкільна освіта
Освітньо-професійної (наукової)
програми 012 Дошкільна освіта
Олеся БОЙКО
Керівник: канд. пед. наук,
доцент Олена АНІСІМОВА

Івано-Франківськ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи формування здоров'язбережувальної компетентності дитини дошкільного віку	7
1.1. Наукові підходи до розуміння сутності фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками	7
1.2. Показники здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку	12
1.3. Вікові особливості фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.....	18
РОЗДІЛ 2. Експериментальна перевірка ефективності роботи щодо опанування способів збереження та зміцнення здоров'я дітей старшого дошкільного віку	22
2.1. Діагностика сформованості здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку.....	22
2.2. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності старших дошкільників.....	30
2.3. Аналіз результатів педагогічного дослідження.....	32
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	50
Додаток А. Анкета для вихователів № 1	50
Додаток Б. Анкета для вихователів № 2.....	51
Додаток В. Анкета для батьків.....	52
Додаток Д. Сценарій фізкультурно-оздоровчого свята.....	54

ВСТУП

Здоров'я є найбільшою цінністю, яка стосується не лише кожної окремої особи, але і всього суспільства загалом. Щоб існувала можливість для особистої турботи про здоров'я, необхідно мати свідоме ставлення до життя, розглядаючи його як найвищий дар природи. Важливою складовою роботи в закладах дошкільної освіти є розвиток дітей у різних аспектах, забезпечення умов для збереження, підтримки та відновлення їхнього здоров'я, розвиток рухових та фізичних навичок, а також формування у дітей умінь та навичок збереження власного здоров'я.

Здоров'я кожної окремої людини не лише відображає її власний стан, але і має значення для загального здоров'я нації у цілому. Сучасні умови життя, включаючи війну, екологічні проблеми, соціальні виклики, швидкий технічний прогрес і перевага шкідливих звичок, призводять до погіршення стану здоров'я людей і ускладнюють завдання забезпечення національного здоров'я.

Тому особливо важливо вчити дітей основам здорового способу життя, пояснювати їм важливість цього для їхнього власного здоров'я та навчати дотримуватися принципів здоров'язбереження.

Дошкільний вік обґрунтовано вважається періодом становлення особистості дитини, коли відбувається розумовий і фізичний розвиток, закладається фундамент здоров'я, виховуються моральні якості.

Психолого-педагогічне осмислення проблем здоров'язбереження дітей дошкільного віку різноаспектно представлено в науковій літературі.

У дослідженнях багатьох учених (О. Богініч, Е. Вільчковський, О.Дубогай, Л. Лохвицька та інші) збереження та зміцнення здоров'я дошкільників здебільшого пов'язується з ефективністю системи фізичного виховання. Важливість валеологічної освіти для збереження здоров'я дітей розкрито в працях Т. Андрющенко, Л. Калуської, С.

Юрочкіної та інших. Більшість науковців об'єднує увага до фізичного здоров'я як фундаменту здорової особистості, взаємозв'язку психічного, духовного та соціального благополуччя. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників знайшла відображення у працях таких вчених, як: В. Абрамов, Т. Андрющенко, Н. Бібік, Т. Бойченко, А. Борисенко, В. Галузинський, А. Чаговець.

Однак педагогічні механізми створення здоров'язбережувального середовища в закладах дошкільної освіти, що здатні ефективно й комплексно забезпечувати вирішення зазначеної проблеми, потребують подальших наукових розвідок.

Актуальність, соціальна й педагогічна значущість проблеми зумовили вибір теми магістерського дослідження: *«Формування здоров'язбережувальної компетентності у дитини старшого дошкільного віку»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося в межах науково-дослідної теми кафедри педагогіки та психології дошкільної та початкової освіти Херсонського державного університету «Психолого-педагогічна підготовка фахівців дошкільної та початкової освіти у умовах кризових викликів суспільства».

Мета дослідження: визначити та обґрунтувати педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку та дослідити їх ефективність.

Відповідно до поставленої мети було окреслено такі **завдання**:

1. Розкрити наукові підходи до розуміння сутності фізкультурно-оздоровчої роботи та визначити показники здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку.

2. Схарактеризувати вікові особливості фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

3. Здійснити діагностику здоров'язбережувальної компетентності

дітей старшого дошкільного віку.

4. Представити педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку та дослідити їх ефективність.

Об'єкт дослідження: освітній процес закладу дошкільної освіти

Предмет дослідження: педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку.

З метою реалізації завдань дослідження, забезпечення вірогідності результатів було використано такі теоретичні та емпіричні методи: теоретичні – вивчення нормативних документів і публікацій з актуальних проблем дошкільної освіти; емпіричні – спостереження за тим, як відбувається освітній процес у закладі дошкільної освіти та аналіз його результатів; педагогічний експеримент; кількісний та якісний аналіз експериментальних даних.

Наукова новизна дослідження: представлено педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку та досліджено їх ефективність; розроблено низку заходів із здоров'язбережувальної тематики для педагогів ЗДО, дошкільників та їх батьків.

Практична значущість дослідження визначається тим, що запропоновано різноманітні форми роботи з дітьми старшого дошкільного віку, вихователями ЗДО та батьками дітей щодо формування їх здоров'язбережувальної компетентності.

Результати дослідження можуть бути використані в підготовці фахівців галузі дошкільної освіти в процесі викладання курсу «Дошкільна педагогіка», «Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку» та в післядипломній освіті педагогів дошкільного фаху.

Апробація результатів дослідження. Апробацію одержаних результатів здійснено шляхом їх оприлюднення на засіданнях кафедри педагогіки та психології дошкільної та початкової освіти Херсонського державного університету та в публікаціях:

- «Фізичне здоров'я та його вплив на здоров'язберезувальну компетентність дитини дошкільного віку», представлений у збірнику матеріалів VI Міжнародної студентської конференції «Модернізація та сучасні українські і світові наукові дослідження»

(м. Хмельницький, 14 червня 2024 року)

- «Використання технологій збереження здоров'я в умовах воєнного стану», участь у VII Міжнародній студентській конференції «Глобалізація наукових знань: міжнародна співпраця та інтеграція наук»

(м. Суми, 29 листопада 2024 року)

- «Забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя дітей дошкільного віку», XII Міжнародна науково-практична конференція «EUROPEAN CONGRESS OF SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS» (2-4.12.2024 року, Барселона, Іспанія)

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

РОЗДІЛ 1.

Теоретичні основи формування здоров'язберезувальної компетентності дитини дошкільного віку

1.1. Наукові підходи до розуміння сутності фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками

Фізкультурно-оздоровча робота спрямована на розвиток рухових навичок і вмінь, які є важливим елементом в житті кожної дитини. Це включає в себе не лише вміння виконувати певні рухи, а й розвиток координації, гнучкості та сили. Зусилля у формуванні цих навичок і вмінь допомагають дітям відчувати себе впевнено у своїх рухових можливостях і стимулюють їх до активного способу життя.

Крім того, важливо виховувати в дітей стійкий інтерес до фізичних вправ та активного способу життя загалом. Це може бути досягнуто шляхом створення цікавих і захоплюючих умов для занять спортом та іншими фізичними активностями. Регулярна участь у таких заняттях сприяє виробленню звички до здорового способу життя, яка залишається з людиною на все життя [14, с. 81].

Основою системи фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі є руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми, які раціонально поєднуються і послідовно використовуються відповідно до віку дітей, місця в регламенті дня, сезону.

Робота закладу дошкільної освіти у цілому спрямовується на підтримку, збереження та розвиток здорового способу життя дитини.

Пріоритетний напрям освітньої роботи – організація фізкультурно-оздоровчої роботи, що органічно пов'язана з активною руховою діяльністю дітей та має на меті забезпечити оптимальний стан їхнього здоров'я, успішний фізичний розвиток, подолання гіподинамії, формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей та формування інтересу до різних видів рухової діяльності [6, с.7].

Метою цієї роботи є виявлення потенціалу для повноцінного фізичного розвитку дітей та формування у них здорового способу життя. Для досягнення цих цілей система фізичного виховання дітей використовує широкий спектр фізкультурно-оздоровчих методик. Використання різноманітних засобів сприяє більш динамічному прогресу у фізичному розвитку дошкільників.

Основні показники фізичного здоров'я дитини включають:

- Загальний стан здоров'я та фізичний розвиток, оцінюваний за допомогою замірів росту, ваги, обхвату голови та інших антропометричних показників.
- Фізична активність та рухова активність, включаючи рівень щоденної активності, здатність до виконання різних рухових завдань та спортивних вправ.
- Здоров'я органів та систем, таких як серцево-судинна система, дихальна система, м'язово-скелетна система, травна система тощо.
- Моторний розвиток та координація рухів, що включає розвиток моторики, здатність до різних видів рухової діяльності та координацію рухів.
- Стан харчування та життєвого режиму, включаючи правильне харчування, регулярність прийому їжі та сон.
- Психологічний стан та емоційний стан, включаючи рівень

стресу, емоційну стабільність та самопочуття загалом.

Оцінка цих показників дозволяє зрозуміти загальний стан фізичного здоров'я дитини та вжити відповідні заходи для його підтримки та поліпшення.

Видатний науковець А. Богуш сформулювала таке визначення: «Здоров'я людини – цілісне, системне явище. Це не лише фізичні показники, а ще й моральне, емоційне, духовне, психічне. Виховання тільки тоді буде екологічним, коли кожен учасник освітнього процесу враховуватиме всі названі аспекти в системі» [8, с.10].

Закладам освіти треба впроваджувати в роботу з дітьми систему активних впливів з метою створення оздоровлювального середовища, формування життєвої компетентності для розвитку духовно, психічно, фізично та соціально здорової особистості [15].

Залучення дітей до планування та виконання рухових завдань під час активностей на вулиці, таких як прогулянки або піші переходи, сприятиме актуалізації їхніх знань, умінь та навичок у сфері рухового досвіду, а також особистісних досягнень. Важливо надавати дітям більше самостійності під час рухливих ігор, щоб стимулювати їхню ініціативність у самостійному організуванні ігор, розподілі ролей та ускладненні правил. Такий підхід допоможе дітям, які звикли до пильної уваги дорослих, цікаво і корисно використовувати свій вільний час.

Як зазначає у своєму підручнику Е. Вільчковський «Режим малорухливості, пов'язаний з обмеженням м'язової діяльності. призводить до затримки розвитку організму. При цьому відбувається порушення функцій та структури низки органів, регуляції обміну речовин та енергії, зменшується опірність організму до захворювань, що негативно позначається на здоров'ї дитини» [10, с. 345].

У своїх наукових працях Л. Гаращенко розглядає питання фізичного розвитку дітей дошкільного віку в історичному аспекті та в сучасних умовах [11].

Н.Лісневська наголошує на визначальній ролі вихователя у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я дітей дошкільного віку. Від того, наскільки професійно педагог реалізує цей напрям освітньої роботи, залежить самопочуття дитини та її повноцінний розвиток [26, с. 177].

Педагог під час добору різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів й оздоровчих технологій, що спрямовані на покращення та зміцнення здоров'я дошкільників, має завжди пам'ятати, як підкреслює науковець Л. Гаращенко, про дотримання таких принципів, як синкретичності та fascinaції. Суть даних принципів полягає в тому, що перший з них відображає єдність у виборі засобів і методів впливу на дитину, а другий передбачає створення вихователем позитивної атмосфери в роботі з дітьми, що, є важливим під час створення здоров'язбережувального середовища. Оздоровчі завдання, які педагоги вирішують під час перебування дітей у ЗДО, мають розглядатися з урахуванням особистісно орієнтованого підходу та їх взаємодії [11].

Якщо діти певний час проводять в закладі дошкільної освіти, необхідно створити середовище, яке сприятиме збереженню й покращенню здоров'я. У зв'язку із цим виникає потреба в створенні здоров'язбережувального середовища, яке б не тільки максимально розвивало фізичне тіло дитини, а й формувало її психіку, духовність, навички спілкування, тобто зміцнювало здоров'я як багатоскладову категорію, до якої входять фізична, психічна, духовна та соціальна складова [18].

Аналіз наукової літератури показав, що доцільність здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах дошкільної освіти обґрунтовується у працях таких дослідників як Т. Андрющенко, О. Богініч, Н. Денисенко, К. Крутій, Н. Левінець, Л.Лохвицька.

Пріоритетні напрями фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі включають наступне:

- Навчання дітей берегти своє здоров'я, що означає розвиток у них усвідомлення важливості правильного способу життя та регулярної фізичної активності.
- Стимулювання потреби у щоденній руховій активності, що сприяє формуванню звички до активного способу життя з самого раннього віку.
- Розвиток фізичних якостей та формування навичок володіння основними рухами і руховими діями, що сприяє загальному фізичному розвитку дітей.
- Підтримка інтересу дітей до різних видів спорту та фізичної активності, що сприяє розвитку різних фізичних навичок та виховує здоровий спосіб життя.
- Забезпечення ефективної взаємодії між педагогічними працівниками, медичним персоналом та батьками у питаннях, що стосуються зміцнення психічного та фізичного здоров'я дітей, а також формування здорового способу життя.

Для збереження та зміцнення здоров'я дітей необхідно створити сприятливі умови як у дошкільному закладі, так і в родині. Це включає в себе створення зон для фізичної активності, встановлення раціонального режиму дня та забезпечення повноцінного харчування, а також проведення загартовувальних та загально-зміцнювальних процедур, таких як фізичні вправи та масаж. Надзвичайно важливим є наявність кваліфікованого медичного нагляду. Крім того, важливо формувати у дітей навички здорового способу життя, які можуть бути вироблені через особистий приклад дорослих.

Фізкультурно-оздоровча робота спрямована на виявлення потенціалу для повноцінного фізичного розвитку дітей та формування у них основ здорового способу життя. Для досягнення цих цілей система

фізичного виховання має багатий арсенал різноманітних методик. Чим більше різноманітних засобів виховного впливу використовується, тим більш динамічним стає процес фізичного розвитку дітей дошкільного віку [12, с. 76].

Для успішної реалізації плану фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі важливо створити спеціальні умови. Це включає обладнання таких приміщень, як спортивна зала для проведення фізкультурних занять, розваг та свят, а також спортивний майданчик та «куточки здоров'я» з лікарськими рослинами.

Обладнання спортивної зали має включати спортивні комплекси, гімнастичні стінки, похилі драбини та дошки, а також різноманітний спортивний інвентар.

Предметно-ігрове середовище повинно бути спрямоване на розвиток дітей, бути раціонально облаштованим та насиченим. Воно має стимулювати та активізувати дитячу рухову активність, а не лише служити фоном для рухових дій [13, с. 5].

У кожному груповому приміщенні бажано створити осередок фізкультурно-оздоровлювальної активності (гімнастична стінка, драбинка, гімнастична лава, куби, м'ячі, обручі, сухий басейн, «стежка здоров'я», фітоподушки тощо). Розміщення обладнання має забезпечити вільний без перешкод доступ та сприяти руховій активності дітей, закріпленню у них набутих здоров'язбережувальних умінь та навичок. Усе обладнання повинно відповідати віковим можливостям дошкільників та санітарним вимогам.

Отже, оздоровче середовище ЗДО сприяє розвитку інтересу дітей до занять та зміцнення свого здоров'я.

1.2. Показники здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку

Виховання у підростаючого покоління уважного ставлення до

власного здоров'я становить важливу складову роботи закладів дошкільної освіти. Використання здоров'язбережувальних технологій має чітке визначення у сучасних освітніх документах. Згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти, розвиток здоров'язбережувальної компетентності дітей є однією з основних проблем [4]. Ця компетентність передбачає належний рівень знань, умінь та навичок у дітей щодо зміцнення та збереження свого здоров'я, сприйняття його як найвищої цінності. Збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я є пріоритетним завданням сучасної освіти й практики.

Розглянемо показники здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку.

«Важливою для становлення суб'єктивності є мотиваційна сфера життя дитини, і формується вона у дошкільному віці» [13, с. 18].

Стійка мотивація до пізнання себе і свого оточення в екологічному та валеологічному контексті грає ключову роль у формуванні у дітей дошкільного віку навичок здоров'язбережувальної поведінки. Це спонукає дітей до активного використання оздоровчих практик у повсякденному житті (показник 1).

Мотивація еколого-валеологічної спрямованості представляє собою потужний стимул для вивчення взаємодії між людиною та навколишнім середовищем з метою збереження та покращення якості обох. Ця мотивація не лише підтримує інтерес до самопізнання, але й спонукає до використання навичок здоров'язбережувальної поведінки.

Під пізнанням себе та довкілля розуміється глибоке розуміння власних потреб, впливу власних дій на природу та взаємозв'язку з навколишнім середовищем. Цей процес дозволяє сформулювати особисті цілі щодо екологічно відповідальної поведінки та валеологічного підходу до збереження здоров'я.

Мотивація еколого-валеологічного спрямування стає сильним

каталізатором для використання навичок здоров'язберезувальної поведінки. Це включає в себе свідомий вибір здорового способу життя, активну фізичну активність, раціональне харчування та уникнення шкідливих звичок. Однак, при цьому, враховується взаємодія цих навичок із збереженням природи та збалансованим використанням ресурсів.

Така мотивація є не лише особистим прагненням до здоров'я та екологічної відповідальності, але й свідомим внеском у загальний екологічний та медичний контекст. Сприяючи стійкій мотивації, людина не лише зберігає своє здоров'я, але і вносить вагомий вклад у збереження екосистеми та створення здорового середовища для сучасного суспільства і майбутніх поколінь.

Залучення до та фізкультурно-оздоровчих заходів (показник 2). Участь дошкільників саме у таких формах роботи визнається важливим елементом їхнього повноцінного розвитку, адже на дошкільному етапі життя формується основа для подальшого фізичного та психічного зростання дитини.

Оздоровчі заходи спрямовані на стимулювання рухової активності, розвиток координації та формування здорового способу життя. Вони включають різноманітні вправи, ігри та активності, спрямовані на розвиток моторики, гнучкості та сили м'язів. Під час оздоровчих занять, діти вчаться слухати своє тіло, розуміти важливість фізичної активності та правильного харчування. Спільні фізкультурні ігри сприяють взаємодії та формуванню командного духу серед дітей [1, с. 38].

Фізкультурно-оздоровчі заходи також сприяють розвитку різних аспектів особистості, таких як вольова сфера, емоційна стабільність та соціальна адаптація. Вони допомагають у формуванні позитивного ставлення до фізичної активності та здорового способу життя взагалі.

Загалом, участь дошкільників в оздоровчих та фізкультурно-розвивальних заходах визнається не лише як ефективний засіб

підтримки їхнього фізичного здоров'я, але і як важливий компонент загального розвитку та формування здорового способу життя.

Сукупність елементарних знань, що визначають фізичний та психічний стан дитини (показник 3).

Здоров'я людини та здоровий спосіб життя базуються на сукупності елементарних знань, що визначають фізичний та психічний стан особи. Розуміння основних аспектів людського організму, його потреб та функцій є важливими для забезпечення повноцінного існування [37, с. 18].

Перш за все, важливо мати уявлення про значення раціонального харчування та його вплив на фізичне здоров'я. Збалансована дієта, яка включає в себе різноманітні групи продуктів і надає необхідні поживні речовини, сприяє оптимальному функціонуванню організму.

Фізична активність також відіграє важливу роль у збереженні здоров'я. Регулярні вправи сприяють утриманню м'язово-скелетної системи в хорошому стані, покращують кровообіг та сприяють загальному фізичному тону.

Психічне здоров'я не менш важливе, і тут важливо розуміти вплив стресу та шляхи його подолання. Техніки релаксації, медитації та позитивне мислення можуть сприяти зміцненню психічної стійкості та впорядкуванню емоційного стану [31].

Загалом, освоєння цих елементарних знань не лише дозволяє підтримувати власне здоров'я, але і сприяє усвідомленню важливості здорового способу життя як ключового фактору для досягнення повноцінного та щасливого життя.

Володіння способами збереження та підтримання власного здоров'я (показник 4).

Здоров'я є безцінним ресурсом, що визначає загальний стан фізичного та психічного благополуччя. З огляду на стрімкий темп життя, непередбачувані зовнішні фактори та зростання захворювань, набуття

знань і навичок з ефективного управління своїм здоров'ям стає невід'ємною частиною сучасного життя [24, с. 51].

Одним із ключових аспектів є усвідомлення важливості регулярної фізичної активності та відмови від шкідливих звичок. Правильне харчування, яке включає в себе різноманітні корисні продукти, сприяє насиченню організму необхідними поживними речовинами та утриманню оптимальної ваги. Регулярна фізична активність покращує кровообіг, зміцнює м'язи та сприяє загальному підвищенню енергетичного рівня.

Додатковою складовою збереження здоров'я є управління стресом та підтримка емоційного благополуччя. Вивчення технік релаксації, практика медитації та установка позитивного сприйняття навколишнього світу сприяють психічному здоров'ю та допомагають у вирішенні повсякденних труднощів.

Враховуючи вищезазначені фактори, розвиток свідомого підходу до власного здоров'я стає необхідністю [41, с.108].

Позитивне відношення до національних та сімейних здоров'язбережувальних традицій (показник 5).

Національні здоров'язбережувальні традиції мають важливе значення у формуванні позитивного ставлення до здоров'я. Це може включати в себе традиційні методи оздоровлення, національні обряди та народні традиції. Визнання цих традицій сприяє створенню стійкого фундаменту для здоров'я та внутрішньої рівноваги. Національні традиції передаються від покоління до покоління [30, с.13].

Сімейні здоров'язбережувальні традиції є важливою частиною культурної спадщини та сприяють утвердженню здорового способу життя в різних сім'ях і серед різних національних груп. Вони виникають на рівні сім'ї та передаються від батьків до дітей. Це може включати в себе спільні види фізичної активності, здорові звички щодо харчування, регулярні медичні обстеження членів сім'ї та інші практики, спрямовані

на збереження загального здоров'я.

Здоров'язбережувальні традиції також можуть включати релігійні аспекти, вони впливають на утвердження національної ідентичності через призму здоров'я.

Культура харчування визначає вибір продуктів та харчових звичок. Врахування традиційних методів приготування їжі та вживання сезонних продуктів може сприяти налагодженню збалансованого харчування. Загартування, включаючи елементи водних процедур, регулярні прогулянки на свіжому повітрі та інші прийоми, сприяє підвищенню стійкості організму до різноманітних впливів, покращенню імунітету та загальному зміцненню організму.

Народні традиції, спрямовані на збереження здоров'я, включають:

- Вживання в їжу овочів, фруктів, цільозернових продуктів та бобових, що містять велику кількість вітамінів, мінералів та поживних речовин.
- Вживання в їжу кисломолочних продуктів, які містять корисні бактерії та сприяють здоров'ю шлунково-кишкового тракту.
- Вживання в їжу рослинних олій та меду, які мають корисний вплив на серцево-судинну систему та загальний стан організму.
- Заняття спортом на свіжому повітрі та проведення водних процедур, що сприяють загартуванню та загальному зміцненню організму.
- Використання трав та інших природних засобів для лікування захворювань, що відомі з давніх часів за своїми цілющими властивостями.

Враховуючи вищезазначені аспекти, підтримка та визнання позитивного ставлення до національних та сімейних здоров'язбережувальних традицій, активних форм діяльності та відпочинку, культури харчування та загартування, сприяє не тільки підтримці фізичної форми а й розвантаженню розумової діяльності.

1.3. Вікові особливості фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку

У віці 6-7 років діти перебувають у важливому етапі свого розвитку, що відзначається значними змінами як у фізичному, так і у психічному плані. Фізично вони активно зростають: кожен місяць приріст ваги становить близько 200 грамів, а зріст збільшується на 0,5 сантиметрів, внаслідок чого змінюються пропорції їхнього тіла. У середньому, діти в цьому віці мають зріст від 113 до 122 сантиметрів і вагу від 21 до 25 кілограмів.

Мозкова діяльність на цьому етапі також досягає значних успіхів: мозок майже досягає рівня дорослого. Рухова координація дитини значно поліпшується, а м'язи стають більш розвиненими. Хоча окостеніння вже триває, вигини хребта ще залишаються нестійкими. Зокрема, велика і дрібна моторика рук і пальців активно розвиваються, що є важливим аспектом підготовки до подальшого навчання, включаючи письмо. Такі вправи сприяють не лише розвитку фізичних навичок, а й впливають на інтелектуальний та мовний розвиток дитини.

У старшому дошкільному віці спостерігаються значні зміни у свідомості дитини, що виявляються у формуванні внутрішнього плану дій. Це означає, що вони вже можуть оперувати різними уявленнями не лише на рівні конкретних образів, але й на рівні абстракцій [16, с.145].

Однією з найважливіших змін у психіці дітей цього віку є розвиток їхньої уяви про себе. Процес ускладнення цих уявлень відбувається у віці до шести років і створює сприятливі передумови для розвитку рефлексії – здатності аналізувати власні цілі, досягнення, способи їх досягнення та власні почуття та спонукання.

Однією з основних потреб дітей цього віку залишається спілкування, причому вони виявляють більший інтерес до особистісного спілкування. Сюжетно-рольова гра залишається важливою для них, але

на цьому етапі вона стає складнішою і більш насиченою. У цих іграх діти починають освоювати більш складні міжособистісні взаємодії, що відображають реальні життєві ситуації. Ігрові дії стають більш ускладненими. Усе це створює ігрові простори з декількома сюжетними лініями, де діти вміють взаємодіяти з партнерами та адаптувати свою поведінку до певної ситуації.

Важливою особливістю цього віку є зростаюча волевиява дитини. Зріліше вироблені механізми самоконтролю та здатність приділяти увагу потребам інших у порівнянні з власними. Дитина починає виявляти здатність до відмови від негативних впливів на користь досягнення мети. Наприклад, вона може обрати виконання обов'язку над задоволенням своїх бажань [7, с.5].

Завдяки розвитку волі діти старшого дошкільного віку вчаться протистояти спокусам та відволіканням, що допомагає їм досягати поставлених цілей. Наприклад, хоча дитина може бути залучена до цікавої гри, вона все ж зможе зосередитися на завданні, яке передбачає виконання, і довести його до кінця перед тим, як зайнятися чимось новим [25, с.65].

Старші дошкільники починають усвідомлювати свої вміння та знання. У них формуються уявлення про деякі особливості свого організму та призначення органів. В цей період вони розвивають почуття самоповаги та власної гідності, навчаються самоконтролю та саморегуляції у взаємодії з іншими людьми. Дитина починає виражати свої переживання, настрої та почуття словами, а спілкування набуває більш цілісного характеру, стає більш позаситуативним. Крім того, в цьому віці з'являється кооперативно-змагальний рівень спілкування, коли діти прагнуть досягнути спільної мети у грі.

Даний вік є важливим для морального розвитку дитини, оскільки саме на цьому етапі формується моральна сфера. У цей період діти

вчаться співчуттю, дбайливості та активному ставленню до подій у житті, а суспільно значимі мотиви набувають переваги над особистими.

Самооцінка дитини стає стійкою, іноді може бути навіть завищеною, але рідше заниженою. Діти у цьому віці більш об'єктивно оцінюють результат своєї діяльності, ніж свою поведінку [34, с. 15].

У шестирічному віці діти починають виявляти потребу в зверненні на себе уваги, що може проявлятися у виявленні досягнень перед однолітками. Це зазвичай не має злого наміру і може бути спрямоване лише на показ власних навичок та здібностей. Важливо виробляти у дітей розуміння, що інші також хочуть бути кращими, і навчати їх поступатися один одному. Таким чином, навіть у цьому віці діти починають набувати досвіду співпереживання та розуміння потреб інших. У віці 6-7 років спостерігаються значні зміни в розвитку психічних процесів дітей.

Сприймання продовжує активно розвиватися, але можуть виникати помилки, особливо коли необхідно одночасно уважно сприймати кілька різних ознак. Діти починають розуміти абстрактні геометричні форми, але спочатку їх сприймають як конкретні предмети: наприклад, коло може асоціюватися з колесом або дахом.

Щодо пам'яті, до кінця дошкільного періоду у дітей починають розвиватися довільні форми психічної активності. Вони вже вміють спостерігати за предметами та вести цілеспрямовані спостереження, що вказує на появу елементів довільної пам'яті. Важливо підтримувати бажання дитини запам'ятовувати, оскільки це сприяє не лише розвитку пам'яті, але й інших пізнавальних здібностей [35].

Навчання класифікації та угруповання є ефективними методами для розвитку пам'яті дитини. Поступово вони здатні підсилювати свою пам'ять за допомогою різноманітних прийомів.

Щодо мислення, наочно-образне мислення залишається провідним, але до кінця дошкільного віку починає формуватися

словесно-логічне мислення. Діти можуть встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, знаходити вирішення проблемних ситуацій та аргументувати свої висновки. Вони також стають чутливими до логічних порушень у висловлюваннях дорослих і можуть вносити корективи в них.

Отже, розвиток психічних процесів у старших дошкільників характеризується значними змінами у сприйманні, пам'яті та мисленні, що створює підґрунтя для подальшого когнітивного розвитку.

У віці 6-7 років спостерігається активний розвиток мовлення, який включає розширення звукового спектру, поповнення лексичного запасу та формування зв'язного мовлення. Діти починають активно використовувати узагальнюючі іменники, синоніми, антоніми та інші мовні засоби. Їх висловлювання відображають як різноманітний словниковий запас, так і вміння формулювати узагальнення [36].

Спостерігається суттєвий розвиток уяви. Діти активно використовують фантазію, яка спочатку проявляється у відтворенні казкових образів, а згодом у творчому створенні нових образів. Уява відіграє важливу роль у пізнанні світу та розвитку дитини, допомагаючи їй виходити за межі власного досвіду [5, с. 58].

Стійкість уваги також збільшується, досягаючи 20-25 хвилин, а обсяг уваги розширюється на 7-8 предметів. Діти починають керувати своєю увагою та свідомо спрямовувати її на певні предмети або явища, використовуючи мову як один зі засобів для цього.

Отже, у старшому дошкільному віці діти досягають значних досягнень у вивченні світу навколо, розвиваючи позитивні форми спілкування та формуючи свою статеву ідентифікацію. До кінця дошкільного періоду дитина вже має високий рівень пізнавального та особистісного розвитку, що є важливою передумовою для успішного навчання в майбутньому.

РОЗДІЛ 2.

Експериментальна перевірка ефективності роботи щодо опанування способів збереження та зміцнення здоров'я дітей старшого дошкільного віку

2.1. Діагностика сформованості здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку

Перед закладом дошкільної освіти поставлено основне завдання – організувати оптимально активну та насичену позитивними емоціями життєдіяльність вихованців. Реалізація цього завдання базується на тому, що у дітей дошкільного віку систематично та планомірно формуються основи культури здоров'я.

У Базовому компоненті дошкільної освіти, зокрема у змісті освітнього напрямку «Особистість дитини», окреслено такі структурні компоненти: безпека життєдіяльності; здоров'я та хвороба; рухова активність та саморегуляція; гігієна життєдіяльності [4].

Здоров'язбережувальна компетентність полягає у тому, що дитина має міцні знання щодо будови свого тіла, гігієнічних навичок з догляду за ним; належності до певної статі; корисних для організму продуктів харчування; основних показників власного здоров'я. Дитина повинна вміти застосовувати отримані знання, бережливо ставитись до організму, не шкодити власному здоров'ю та здоров'ю інших людей; правильно виконувати основні рухи та інші фізичні вправи [2, с. 270].

Педагогічний експеримент проходив на базі закладу дошкільної освіти № 16 міста Києва. Окрім вихованців ЗДО до нього було залучено 8 педагогів (по 2 особи на кожну із чотирьох груп) та 20 представників родин вихованців. Проведено анкетування. Вихователі закладу дошкільної освіти відповіли на запитання двох анкет. Питання стосувалися оздоровчої роботи з дошкільниками: визначення поняття

«здоров'язбережувальна компетентність», «емоційно-ціннісне ставлення до здоров'я» «здоров'язбережувальні технології», «впровадження оздоровчих процедур» та ін. (Додаток А.)

Друга анкета стосувалася з'ясуванню питань про психічне та фізичне здоров'я вихованців ЗДО в умовах воєнного стану (Додаток Б.)

Для того, щоб інформація щодо предмету дослідження була більш об'єктивною з вихователями були проведені бесіди. Проаналізуємо результати опитування.

Педагоги-практики мали змогу представити власний досвід щодо формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників. Пропонувалося відповісти на запитання: «Які оздоровчі заходи Ви вважаєте найбільш ефективними для дітей в дошкільному віці?», «Чи завжди враховуєте індивідуальні особливості дітей при плануванні оздоровчих заходів?», «Чи спостерігаєте позитивний вплив оздоровчих процедур на фізичний і психічний стан дітей?», «Чи існують будь-які труднощі або виклики в реалізації оздоровчих заходів?» та інші. Варіанти відповідей – так, ні, інколи. Максимальна кількість балів – 10, мінімальна – 2.

Аналіз відповідей педагогів дозволив зробити певні висновки.

Оцінки «2-3» (низький рівень) отримали 2 вихователя. Цей показник стосується педагогів з низьким рівнем готовності до формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників.

Оцінки «4-6» отримали ті, у кого рівень трохи вище низького, це вже середній рівень. Ці люди, не планують активної професійної діяльності щодо удосконалення вищезазначеного аспекту. Вони не виявляють ініціативи в організації інноваційних форм і методів для формування здоров'язбережувальної компетентності дітей, уникають прийняття самостійних рішень та в основному діють за вказівками керівництва. Таких визначено 2 особи.

Оцінки «7-8» отримали ті педагоги, хто також має середній рівень

знань методик здоров'язбережувальних технологій, проте вони мають ресурсний професійний потенціал. Таких – 3 особи.

Всього середній рівень у 5 вихователів.

В педагогічному колективі ЗДО 1 вихователь отримав оцінки «9-10». Продемонстровано досить високий рівень обізнаності форм і методів роботи з вищеокресленого напрямку освітньої роботи. Вихователька із високим рівнем добре орієнтується у теоретичних питаннях та володіє практичними навичками, впевнено поводить у різних освітніх ситуаціях, відкрита для нових форм роботи з дітьми, активна в різних видах професійної та особистої діяльності, здатна самостійно приймати рішення.

Таким чином, високий рівень продемонстрували: 1 респондент, середній – 5 осіб, низький – 2 особи.

Рівні сформованості готовності вихователів до формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників з позиції вихователів представлено в Таблиці 2.1.1.

Таблиця 2. 1.1

Рівні сформованості готовності вихователів до формування здоров'язбережувальної компетентності дітей у %

Рівень Показники	Високий	Середній	Низький
	вихователі	вихователі	вихователі
	1	5	2
Всього	12,5%	62,5%	25%

Педагоги, які безпосередньо спілкуються із дітьми в умовах війни, засвідчили певні зміни у психічному стані своїх вихованців. Це: тривожність, швидка втомлюваність, напруженість після оголошення повітряної тривоги, розсіяність та певна уповільнена реакція на звернення. Усі педагоги висловилися щодо важливості формування

здоров'язбережувальної компетентності дітей. Наразі цей аспект освітнього процесу має особливу актуальність.

Після аналізу відповідей було виявлено, що існує потреба у впровадженні інноваційних форм роботи з дітьми та їх батьками.

Також до опитування було залучено представників 20 родин вихованців. Їм запропоновано висловити свої відповіді на запитання анкети. (Додаток В).

Після аналізу відповідей респондентів можна сформулювати наступні висновки.

Емоційний стан своїх дітей 13 із 20 оцінили як спокійний, 3 із 20 – стурбований, 4 із 20 – нейтральний.

Серед змін у поведінці дітей за останній рік вказано відсутність концентрації, тривожність, нічні стахи, плаксивість. Більшість батьків (12 родин) не вказали ніяких змін. Представники 11 родин на запитання «Чи завжди вдається самостійно допомогти дитин?» відповіли «так». Інші засвідчили потребу у допомозі фахівців або консультуванні з цього приводу. Режиму сну та харчування дотримуються майже усі родини.

Щодо залучення до оздоровчих процедур у домашніх умовах більшість сімей дали відповідь – «ні» та «інколи».

У цілому усі батьки розуміють важливість здоров'язбереження. Їх влаштовує взаємодія із закладом дошкільної освіти у цьому напрямку. Окремі представники родин визнають те, що саме вони несуть основну відповідальність за психічне та фізичне здоров'я своїх дітей.

На запитання щодо обізнаності із ресурсами, які сприяють здоров'язбережувальній компетентності дітей, лише 5 батьків із 20 дали позитивну відповідь. Останні заявили, що володіють де-якою інформацією, хотіли б більше узнати про це та готові поспілкуватися із фахівцями: психологом, логопедом, педіатром тощо.

Таким чином, результати опитування батьків вихованців засвідчили існуючу потребу в окремій увазі до питання

здоров'язбережувальної компетентності дітей. До того ж умови воєнного стану суттєво впливають на організацію освітнього процесу, призводячи до збільшення напруження та виникнення певних труднощів як для педагогів, так і для батьків.

Аналіз опитування підтвердив припущення, що формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності в умовах сьогодення є однією з найбільш проблемних сфер професійної діяльності вихователя закладу дошкільної освіти.

Для діагностики знань та умінь дітей старшого дошкільного віку було використано методи дослідження: спостереження за діяльністю дітей, їх участю у різних оздоровчих процедурах та фізкультурно-оздоровчих заходах; індивідуальні бесіди щодо з'ясування рівня обізнаності дітей з різних питань про здоров'я, про те, як його берегти та турбуватися про нього; дидактичні ігри «Корисні та шкідливі продукти», «Розпорядок дня», «Здорова людина – хвора людина...», «Щоб здоров'я мати, як про нього треба дбати?», «Добре чи погано»; бесіди за тематичними картинками «Моя гігієна», «Сервірування столу», «Корисні процедури»; обігрування ситуації «Як я зберігаю поставу», «Мій настрій якого кольору?»; опитування щодо знання правил рухливих ігор та участів естафетах; участь у пантомімах (етюдах) «Я-пташка», «Осінній листочок», «Я – метелик», «Гроза».

До цієї роботи були залучені вихователі старшої групи, методист, медична сестра. Важливо було, щоб робота проводилася у позитивній атмосфері. Діти повинні мати гарний настрій, бути налаштованими на спілкування із дорослими та однолітками. Протягом двох тижнів велися спостереження, фіксувалися показники, велися записи у журналі, аналізувалися відповіді дітей, їх участь у різноманітних організованих видах діяльності. У кожній із груп (експериментальній та контрольній) було обрано по п'ять дівчаток та п'ять хлопчиків. У Таблиці 2.1.2 представлено показники сформованості здоров'язбережувальної

компетентності у дітей старшого дошкільного віку та рівні їх прояву.

Таблиця 2.1.2

Рівні сформованості здоров'язберезувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку за визначеними показниками

Показники	Рівні		
	високий	середній	низький
1. Мотивація еколого-валеологічного спрямування	Має чітке переконання, що здоров'я – важливий складник життя людини. Знає, що показниками здоров'я є стан без хвороби, ситуація, коли «нічого не болить», позитивне самопочуття тощо. Є переконаним у важливості здорового способу життя.	Володіє лише елементарними знання валеологічного та екологічного характеру. Виконує основні дії щодо оздоровлення виключно після нагадування. При цьому не визначає елементарну залежність між здоровим розвитком людського тіла та повноцінним харчуванням.	Не виявляє бажання поглиблювати знання щодо здорового способу життя. Під час валеологічних заходів діє лише за зразком. Бере участь в заходах екологічного спрямування виключно по необхідності.
2. Залучення дітей до оздоровчих та фізкультурно-розвивальних заходів	Є регулярним та активним учасником у різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів. Із задоволенням бере участь в оздоровчих процедурах.	Разом з іншими дітьми бере участь у заходах. Виявляє до них інтерес лише за умови мотивації.	Під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів не демонструє зацікавленості. Виконує їх лише при необхідності.
3. Сукупність елементарних знань, що визначають фізичний та психічний стан дитини	Володіє знаннями про цінність здоров'я, його значення для повноцінної життєдіяльності. Добре орієнтується в основних показниках	Не завжди виявляє інтерес до власного здоров'я. Коли необхідно, цікавиться оздоровчими процедурами.	Знання про оздоровчі процедури поверхневі. Не цікавиться способами покращення самопочуття, не замислюється над значенням оздоровчих процедур.

	власного здоров'я.		
4. Володіння способами збереження та підтримання власного здоров'я	Демонструє потребу в опануванні різних способів збереження здоров'я, бере активну участь у оздоровчих заходах.	Знає про те, як треба берегти власне здоров'я, але активність не демонструє. Виконує оздоровчі процедури лише після нагадування.	Самостійно не виконує здоров'язбережувальні дії.
5. Позитивне відношення до національних та сімейних здоров'язбережувальних традицій	Виявляє інтерес до національних та сімейних оздоровчих традицій. Активно долучається до різних форм роботи з цього аспекту.	Має мінімальні уявлення про родинні оздоровчі процедури. При наявності контролю з боку дорослих та нагадування долучається національних та сімейних оздоровчих традицій.	Рідко цікавиться національними та сімейними оздоровчими традиціями.

У Таблиці 2.1.3 представлено результати визначення рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку (експериментальна група).

Таблиця 2.1.3

Результати емпіричного дослідження рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку на початку експерименту (експериментальна група)

№	Ім'я дитини	1 показник	2 показник	3 показник	4 показник	5 показник	Переважають
1	Іван Г.	С	В	В	С	В	В
2	Ксенія Ч.	Н	С	Н	С	Н	Н
3	Яна Р.	С	С	В	С	С	С
4	Ігор Т.	С	В	В	С	С	С

5	Юлія М.	Н	Н	Н	Н	Н	Н
6	Поліна Т.	Н	С	С	С	С	С
7	Влада К.	С	С	С	С	С	С
8	Стас Б.	С	Н	Н	Н	Н	Н
9	Богдан В.	С	Н	С	Н	Н	Н
10	Антон Р.	Н	С	С	С	С	С
	Всього:	В – 0 С – 6 Н – 4	В – 2 С – 5 Н – 3	В – 3 С – 4 Н – 3	В – 0 С – 7 Н – 3	В – 1 С – 5 Н – 4	В – 1 (10%) С – 5 (50%) Н – 4 (40%)

У Таблиці 2.1.4 представлено результати визначення рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку (контрольна група).

Таблиця 2.1.4

Результати емпіричного дослідження рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку на початку експерименту (контрольна група)

№	Ім'я дитини	1 показник	2 показник	3 показник	4 показник	5 показник	Переважають
1	Сергій Ц.	С	С	С	С	Н	С
2	Гліб Д.	Н	Н	С	Н	Н	Н
3	Стас П.	Н	С	С	С	С	С
4	Антон Г.	С	В	В	С	С	С
5	Юрій К.	В	В	В	В	С	В
6	Сніжана Т.	С	С	Н	С	С	С
7	Ксенія В.	Н	Н	Н	С	Н	Н
8	Інна М.	С	С	Н	С	С	С
9	Яна М.	Н	Н	Н	Н	Н	Н
10	Ольга П.	С	С	С	С	С	С
	Всього:	В – 1 С – 5 Н – 4	В – 2 С – 5 Н – 3	В – 2 С – 4 Н – 4	В – 1 С – 6 Н – 3	В – 0 С – 6 Н – 4	В – 1 (10%) С – 6 (60%) Н – 3 (30%)

У таблиці 2.1.5. представлено рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності у дітей експериментальної та контрольної груп на констатувальному етапі експерименту.

Таблиця 2.1.5

Рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту, в %

Рівень Групи	Високий		Середній		Низький	
	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>
Діти	10%	10%	50%	60%	40%	30%

Як бачимо, і у експериментальній і у контрольній групах на початку педагогічного експерименту майже однакові показники.

В результаті діагностики встановлено, що серед старших дошкільників, які брали участь у дослідженні, переважає середній та низький рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності. Це свідчить про важливість систематичної та цілеспрямованої роботи.

2.2. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності старших дошкільників

Аналіз психолого-педагогічної літератури, констатувальний етап експерименту та наші спостереження підтверджують, що готовність дітей сприймати знання про основи здоров'я та фактори, які сприяють йому, а також до прийняття здорового способу життя, в значній мірі залежить від їх мотивації та сформованості відповідних ціннісних орієнтацій.

Мотивація впливає на поведінку дітей, надаючи особистісний смисл та важливість їхній здоров'язбережувальній діяльності. Вона допомагає перетворити зовнішні цілі щодо здорового способу життя у внутрішні потреби особистості. Зацікавивши дітей певним об'єктом та сформулювавши щодо нього ціннісне ставлення, можна очікувати, що

вони усвідомлять інформацію про цей об'єкт і активно застосують отримані знання, вміння і навички у своїй поведінці та діяльності.

Першою педагогічною умовою є формування у дошкільників мотивації на здоровий спосіб життя, що вимагає зацікавленості дітей у питаннях збереження здоров'я. Для реалізації цієї умови використовуються різноманітні методи роботи з дошкільниками, такі як бесіди, пояснення, проблемно-ігрові завдання, спостереження, моделювання ситуацій та аналіз життєвих ситуацій та вчинків.

Друга педагогічна умова стосується реалізації методики формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку, включає в себе передачу дітям необхідних знань про збереження та зміцнення власного здоров'я, ознайомлення з чинниками, що сприяють здоровому способу життя, усвідомлення важливості його дотримання та вивчення теоретичних основ життєвих навичок, що підтримують фізичне, соціальне, психічне і духовне здоров'я.

Ми вважаємо, що досягнення позитивного результату в цій справі можливе лише при систематичному та послідовному наданні дітям інформації, яка сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності. Варто враховувати, що просте засвоєння знань не завжди перетворюється на здатність дошкільників до ведення здорового способу життя. При виборі інформації варто уважно стежити за можливим впливом на емоції та почуття дітей.

Вибір цієї педагогічної умови ґрунтується на розумінні того, що завдання формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку можливо виконати лише шляхом організації систематичної освітньої діяльності у закладах дошкільної освіти з даної проблематики.

Третя педагогічна умова, спрямована на організацію предметно-просторового середовища для закріплення у дітей життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю,

передбачає використання набутих знань, вмінь і навичок щодо здорового способу життя в спеціально створеному середовищі. Це дозволяє дітям самостійно моделювати свою поведінку та діяльність, приймати рішення, діяти відповідно до внутрішніх переконань, та нести відповідальність за свої вчинки, тим самим набуваючи особистий досвід свідомого дотримання здорового способу життя.

Вибір цієї педагогічної умови відповідає висновкам таких вчених, як Б. Ананьєв, І. Бех, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн, що кожна особистість формується і розвивається через діяльність. Створюючи предметно-просторове середовище, ми забезпечуємо умови для саморозвитку дітей, вільного вибору ними видів здоров'язбережувальної діяльності та закріплення життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю [38].

Для втілення цієї умови використовуються різноманітні здоров'язбережувальні технології, сюжетно-рольові ігри, дослідні, практичні завдання, вправи, інсценізація ситуацій, розігрування пантомім на відповідну тему, розваги та змагання.

Отже, ми вважаємо, що застосування в освітньому процесі дошкільних закладів вищезазначених педагогічних умов дозволить досягти високої результативності у формуванні здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку.

2.3. Аналіз результатів педагогічного дослідження

На формувальному етапі педагогічного експерименту у закладі дошкільної освіти № 16 міста Києва було створено робочу групу, що займалася плануванням та впровадженням здоров'язберігаючих заходів у садку. До складу увійшли вихователі, медичний персонал, а також батьки.

Для педагогів, які були задіяні в експерименті, було створено «Пам'ятку-нагадування» з важливими професійними якостями,

необхідними для даного аспекту роботи. Серед цих якостей слід виділити: високий рівень професійно-етичної, комунікативної та рефлексивної культури; здібності до формування та розвитку особистих креативних якостей; свідомість про важливість здоров'я та здорового способу життя; володіння основами проектування та моделювання здоров'язберігаючих технологій; уміння прогнозувати результати власної діяльності та виробляти індивідуальний стиль педагогічної діяльності.

Педагог повинен мати вміння: аналізувати педагогічні ситуації в контексті педагогіки оздоровлення; володіти основами здорового способу життя; прогнозувати розвиток своїх вихованців; моделювати систему взаємодій у контексті педагогіки оздоровлення; надавати особистим прикладом у вихованні у дітей свідомості про важливість догляду за своїм здоров'ям та благополуччям інших.

Для вихователів було проведено чотири методичних семінари із відповідної тематики: «Арттерапія як засіб зниження тривожності у дітей», «Дихальні вправи у роботі із дошкільниками», «Специфіка «халабудної педагогіки», «Вправи-медитації для гармонізації психічного стану дітей».

Також було проведено ділову гру «Як зберегти та покращити здоров'я дитини дошкільного віку», методичний квіз «У пошуках секретів здоров'я».

Для педагогічних працівників та батьків вихованців ЗДО започатковано діяльність «Школи здоров'я». Засідання проводилися двічі на місяць. На них було презентовано оздоровчі заходи, відео-сюжети із прикладами оздоровчих дій, літературу із відповідної тематики.

Результати повторного моніторингу наведено у Таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Рівні сформованості готовності вихователів до формування

**здоров'язбережувальної компетентності дітей після проведеної
цілеспрямованої роботи у %**

Рівень Показники	Високий	Середній	Низький
	вихователі	вихователі	вихователі
	4	4	-
Всього	50%	50%	-

На формуальному етапі експерименту було розроблено і впроваджено протягом шести місяців низку регулярних заходів для дітей старшого дошкільного віку з формування здоров'язбережувальної компетентності (таблиця 2.3.2). Цією роботою було охоплено дітей експериментальної групи. Контрольна група дотримувалася традиційних вимог програми «Дитина», за якою працює педагогічний колектив закладу дошкільної освіти.

Таблиця 2.3.2

**Перелік заходів з формування здоров'язбережувальної
компетентності дітей експериментальної групи**

№	Заходи	Графік проведення
1	«Дзеркало здоров'я»	Щодня
2	Психогімнастика	Щодня
3	«Релаксація»	Двічі на тиждень
4	Гурток «Народна наука про здоров'я»	Двічі на тиждень
5	Піскова терапія	Двічі на тиждень
6	Рухова активність	Щодня
7	Арттерапія	Щотижнево

Для мотивації ціннісного ставлення до власного здоров'я було створено спеціальний стенд «Дзеркало здоров'я». На стенді розміщено фотографії кожної дитини, під якими розташовані гачечки для нанизування різнокольорових перлинок. Кожен колір бусини має своє значення: золотистий вказує на гарне самопочуття та позитивний настрій, фіолетовий – незадовільні відчуття або сум, червоний – сигнал про потребу у додатковій увазі від друзів та дорослих, зелений – про

небажання спілкуватися, синій – про бажання побути наодинці, жовтий – про бажання рухливих ігор та вправ; сріблястий – потреба активно рухатися або танцювати, рожевий – регулярне виконання культурно-гігієнічних дій (миття рук, полоскання рота, користування серветками тощо), коричневий – наявність шкідливих для здоров'я дій (вживання некорисних продуктів, небезпечні дії на прогулянці, гризіння нігтів тощо).

Зранку дітям пропонується підійти до стенду, обдумати свій фізичний та емоційний стан, обрати перлини відповідного кольору та нанизати їх на гачечок під своїм фото. Після проведених занять та використання різних здоров'язбережувальних методик у кінці дня дитина знову підходить до «Дзеркала здоров'я», аналізує свої дії, переосмислює власні почуття, замінює бусини, або прибирає деякі, або залишає все без змін, здійснюючи таким чином самоаналіз та рефлексію своєї діяльності.

Щодня проводилися вправи психогімнастики. Це комплекс вправ і ігор, спрямованих на розвиток координації рухів, психомоторики, концентрації уваги та емоційного стану у дітей. Основна їх мета – покращення фізичного та психічного стану, а також збільшення радості від руху та самовираження. Проводилися різноманітні ігри на координацію рухів, емоційний баланс, гнучкість «Морські хвилі». «Танок квітів», «Чарівне озеро», «Крильця метелика», «Я- хмаринка», «Я крокую на веселку...». Перед початком занять проводилася розминка, яка допомагає дітям підготувати м'язи до навантажень.

Психогімнастика допомагає дітям краще розуміти своє тіло та власні можливості. Вона сприяє зниженню рівня стресу та агресії, покращенню настрою та загального самопочуття.

Загалом, психогімнастика для дошкільників є важливим елементом розвитку, сприяючи як фізичному, так і психічному здоров'ю, а також формуванню позитивного ставлення до фізичної

активності та здорового способу життя.

Кілька разів на тиждень проводилися гра «Релаксація», яка мала на меті допомогти дітям контролювати свої тілесні реакції на стрес та тривоги. Коли дитина перебувала у стані неспокою або тривоги, ми використовували релаксацію для відновлення її емоційної рівноваги. Цей процес включав два етапи: напруження і розслаблення м'язів, а також правильне дихання.

Ми навчали дітей правильно дихати під час релаксації: вдихаючи, вони напружували м'язи, а видихаючи – розслабляли їх. Наприклад, діти могли повільно напружити пальці ніг під час глибокого повільного вдиху, а потім повільно розслабити їх під час видиху. Ми також поєднували ці вправи з візуалізацією позитивних образів, таких як сонячна галявина, морські хвилі, квіти тощо.

З метою ознайомлення дітей із досвідом українського народу щодо збереження здоров'я започатковано роботу народознавчого гуртка «Народна наука про здоров'я». Діти залучалися до участі у народних рухливих іграх («Котилася торба», «Дід Панас», «Подоляночка» тощо). Цікавими були бесіди про загартувальні процедури (ходіння босоніж по росі, купання у водоймах, довготривалі прогулянки тощо). Із задоволенням діти долучалися до вживання трав'яних відварів, свіжих соків, корисних овочей та фруктів, меду. Також учасникам гуртка двічі на тиждень пропонувалося переглянути фільми про звичаї та обряди українського народу, присвячені турботі про здоров'я. Діти вивчали приказки та прислів'я відповідної тематики.

Двічі на тиждень ми використовували піскову терапію, оскільки ця технологія має значний вплив на самопочуття дітей. По-перше, контакт з піском сприяє фізичному розвитку, стимулюючи рухову активність, координацію та моторику. З психологічної точки зору, піскова терапія корисна, оскільки допомагає дітям відчувати спокій та релаксацію, зменшує рівень стресу і тривоги.

Ми переконалися, що ігри у спеціально облаштованому куточку «Піскове королівство» мали позитивний вплив на дітей експериментальної групи. Ми використовували різноманітні тематичні ігри та завдання, такі як «Моря України – Чорне та Азовське», «У пошуках підводних скарбів», «Знайди за слідом», «Чарівниця-піщинка», «Побудуй фортецю». Ці активності не лише розважали дітей, а й сприяли їхньому емоційному комфорту.

Окрім традиційних рухливих ігор та спортивних вправ регулярними були рухові активності (вправи з різних видів ходьби, бігу, стрибків по «доріжці здоров'я», виконання вправ із предметами, етюди-пантоміми тощо). Загальновідомо, що фізична активність сприяє зниженню рівня кортизолу – гормону стресу, вивільненню ендорфінів – гормонів щастя, позитивно впливає на настрій та зменшує симптоми тривоги, а також може полегшити засинання [17].

Ми використовували вже відомі дітям ігри, але додавали нові елементи, що робило їх більш цікавими та ефективними. Щотижнево діти брали участі у міні-змаганнях, естафетних іграх, спортивних розвагах. Приклад заходу фізкультурного свята «Весняні розваги малят-здоров'ят» наведено у Додатку Д.

Щотижнево діти експериментальної групи брати участь у заняттях з арттерапії, оскільки вона є потужним інструментом для психологічного та емоційного розвитку дітей дошкільного віку. Цей вид терапії використовує творчість та мистецтво як засіб вираження та розуміння власних почуттів, думок та емоцій. Основна мета арттерапії полягає у сприянні розвитку особистості, покращенні самопочуття та психічного благополуччя дітей [19].

Вона дає дітям можливість вільно виражати себе без слів. Це особливо важливо для дітей, які мають певні труднощі у висловленні своїх почуттів чи емоцій. Шляхом малювання, ліплення, роботи з різними матеріалами діти можуть виразити свої емоції, навіть якщо вони

не можуть їх описати словами.

Арттерапія стала важливим інструментом у допомозі дітям у вирішенні конфліктів, подоланні стресу, розумінні власних почуттів та адекватній реакції на них. Під час сесій арттерапії, діти, слухаючи класичну музику, займалися малюванням, ліпленням, виготовленням аплікацій та робіт з природним матеріалом. Ці творчі заняття допомагали дітям виявляти свої емоції та виражати їх у безпечному середовищі, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та самовираженню.

Після реалізації завдань формувального етапу експерименту, який тривав протягом шести місяців, було проведено повторну діагностику здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку. До обстеження знову долучили дітей експериментальної та контрольної груп.

В ході контрольного етапу дослідження були використані ті ж методики, які застосовувалися на початку експериментального дослідження. Знову протягом тижня з вихованцями спілкувалися педагоги та медпрацівники закладу дошкільної освіти, вели фіксацію результатів, оформляли записи у спеціальному журналі, який було заведено на початку експерименту.

Розглянемо докладніше результати повторної діагностики дітей на підсумковому етапі роботи.

Результати досягнень дітей відповідно до п'яти визначених показників представлені у Таблиці 2.3.3, Таблиці 2.3.4.

Таблиця 2.3.3

Результати емпіричного дослідження рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту (експериментальна група)

№	Ім'я дитини	1 показник	2 показник	3 показник	4 показник	5 показник	Переважають
1	Іван Г.	В	В	В	В	В	В
2	Ксенія Ч.	С	В	С	С	С	С
3	Яна Р.	В	В	В	В	В	В
4	Ігор Т.	С	В	В	В	В	В
5	Юлія М.	Н	С	С	С	С	С
6	Поліна Т.	С	С	С	С	С	С
7	Влада К.	С	С	С	С	С	С
8	Стас Б.	С	С	Н	С	Н	С
9	Богдан В.	В	С	В	С	С	С
10	Антон Р.	С	В	В	В	С	В
	Всього:	В – 3 С – 6 Н – 1	В – 5 С – 5 Н – 0	В – 5 С – 4 Н – 1	В – 4 С – 6 Н – 0	В – 3 С – 6 Н – 1	В – 4 (40 %) С – 6 (60 %) Н – 0

Таблиця 2.3.4

Результати емпіричного дослідження рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту (контрольна група)

№	Ім'я дитини	1 показник	2 показник	3 показник	4 показник	5 показник	Переважають
1	Сергій Ц.	С	С	С	С	С	С
2	Гліб Д.	Н	Н	С	Н	Н	Н
3	Стас П.	Н	С	С	С	С	С
4	Антон Г.	С	В	В	В	В	В
5	Юрій К.	В	В	В	В	С	В
6	Сніжана Т.	С	С	Н	С	С	С
7	Ксенія В.	Н	С	Н	С	Н	С
8	Інна М.	С	С	С	С	С	С
9	Яна М.	С	Н	Н	Н	Н	Н
10	Ольга П.	С	С	В	С	С	С
	Всього:	В – 1 С – 6	В – 2 С – 6	В – 3 С – 5	В – 2 С – 6	В – 1 С – 6	В – 2 (20%)

		Н – 3	Н – 2	Н – 3	Н – 2	Н – 3	С – 6 (60%) Н – 2 (20%)
--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--

Можна підсумувати, що у експериментальній групі у порівнянні із початком роботи показники змінилися: підвищився високий рівень – з 1 до 4 осіб, середній – з 5 до 6, низький зменшився – з 4 до 0.

У контрольній групі, де не було впроваджено додаткові форми роботи, показники майже не змінилися. Високий рівень зріс на 1 (з 1 до 2 осіб), середній рівень залишився без змін (6 осіб), низький зменшився на 1 (з 3 до 2 осіб).

У таблиці 2.3.5 предсталено рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту.

Таблиця 2.3.5

Рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту, в %

Рівень Групи	Високий		Середній		Низький	
	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>
Діти	40%	20%	60%	60%	-	20%

У Таблиці 2.3.6 наведено дані щодо змін у рівнях прояву здоров'язбережувальної компетентності в усіх обстежуваних групах.

Таблиця 2.3.6

Показники динаміки рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку, в (%)

Рівні	Високий				Середній				Низький			
	Етап експерименту				Етап експерименту				Етап експерименту			
	Констат.		Контрол.		Констат		Контрол.		Констат.		Контрол.	
Групи	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
	%	10	10	40	20	50	60	60	60	40	30	-

Отже, проведена робота із старшими дошкільниками експериментальної групи, дотримані педагогічні умови для формування здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку, можна вважати результативними.

ВИСНОВКИ

Для збереження і зміцнення усіх аспектів здоров'я, а також для повноцінного та своєчасного розвитку різних сфер дитячої особистості, важливим є впровадження в освітній процес дошкільного закладу різноманітних заходів здоров'яформуального спрямування.

Війна створює негативний досвід для дітей, який включає в себе різні аспекти. Діти, що переживають війну, зазнають загрози, яка діє на відстані, та навіть оцінюють її. Вони відчують страх та тривогу, пов'язані з цією загрозою, що може призводити до різних фізіологічних та соматичних проявів [32].

В педагогічних колах завжди активно обговорюються проблеми збереження здоров'я дітей.

Наукові дослідження вказують на те, що вплив війни на психологічний стан дітей дошкільного віку є складним та глибоким, з виокремленням специфічних викликів, що потребують уважної реакції з боку батьків, вихователів та психологів.

Регулярне проведення у закладах дошкільної освіти заходів для формування здоров'язбережувальної компетентності дітей підвищує результативність освітнього процесу, формує у педагогів і батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей

При написанні магістерської роботи вирішено поставлені нами завдання та отримані такі висновки:

1. Останні дослідження та публікації свідчать про збільшене зацікавлення науковців у питаннях фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних закладах. Щоб зберегти та зміцнити здоров'я дітей, дорослі повинні створити сприятливі умови у дошкільному закладі та сім'ї. Це включає облаштування зон для фізичної активності, раціональний режим дня та збалансоване харчування, проведення загартовувальних та загально-зміцнювальних процедур, а також забезпечення кваліфікованого медичного супроводу. Формування навичок здорового

способу життя є однією з ключових цілей цієї роботи.

У центрі уваги цієї роботи - виявлення резервів повноцінного фізичного розвитку дітей та формування основ здорового способу життя. Для цього система фізичного виховання використовує різноманітні фізкультурно-оздоровчі методи. Чим більше різноманітних методів використовується, тим ефективніше протікає процес фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Запропоновані методики та технології повинні органічно впроваджуватися в загальний освітній процес конкретної вікової групи та всього дошкільного закладу. Це можливо завдяки комплексному підходу, який передбачає створення безпечного розвивального середовища, що охоплює предметний, природний та соціальний аспекти, а також забезпечення екологічно сприятливого життєвого простору, доступ до повноцінного медичного обслуговування та харчування, оптимізацію рухового режиму.

Системний підхід до формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та мотивації здорового способу життя є важливою складовою цього процесу. Ці цілі досягаються через гармонійні та доброзичливі взаємини між всіма учасниками освітнього процесу: педагогами, дітьми та їхніми батьками, з усіма зусиллями спрямованими на підтримку і розвиток дитини як центру освітнього впливу.

2. Розвиток старших дошкільників має свої вікові особливості. У цей період вони виявляють зацікавленість у пізнанні самого себе та інших людей як членів суспільства. Діти починають усвідомлювати взаємозв'язки та залежності у соціальній поведінці та взаєминах з оточуючими.

Гра для них є важливим елементом розвитку, де починає домінувати обговорення правил. У цьому віці моторика стає більш досконалою, що дозволяє їм засвоювати складні рухи, зміцнюються

м'язи та зв'язки, розвиваються силові якості, спритність, швидкість та витривалість.

Наочно-образне мислення набуває провідного значення, а цей вік характеризується активною продуктивною уявою. Розвиток мовлення також прогресує: словник постійно поповнюється, а дитина здатна утримувати в пам'яті значну кількість інформації.

3. Для діагностики знань та умінь дітей старшого дошкільного віку було використано методи дослідження: спостереження за діяльністю дітей, їх участю у різних оздоровчих процедурах та фізкультурно-оздоровчих заходах; індивідуальні бесіди щодо з'ясування рівня обізнаності дітей з різних питань про здоров'я, про те, як його берегти та турбуватися про нього; дидактичні ігри; бесіди за тематичними картинками; обігрування ситуації; опитування щодо знання правил рухливих ігор та участі в естафетах та пантомімах.

У експериментальній і контрольній групах (по 10 осіб) на початку педагогічного експерименту виявлено майже однакові показники. В результаті діагностики встановлено, що серед старших дошкільників, які брали участь у дослідженні, переважає середній та низький рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності. Це свідчить про потребу у систематичній та цілеспрямованій роботі.

4. На основі аналізу теоретичних джерел, та аналізу результатів діагностики констатувального етапу експерименту ми мали змогу визначити цілком обґрунтовані педагогічні умови: формування в дошкільників мотивації на здоровий спосіб життя на основі ціннісного ставлення до здоров'я; реалізація методики формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей старшого дошкільного віку; організація предметно-розвивального середовища для закріплення дітьми життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю.

Після реалізації завдань формувального етапу експерименту, який

тривав протягом шести місяців, було проведено повторну діагностику здоров'язберезувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку. До обстеження знову долучили дітей експериментальної та контрольної груп.

В ході контрольного етапу дослідження були використані ті ж методики, які застосовувалися на початку експериментального дослідження.

У експериментальній групі у порівнянні із початком роботи показники змінилися: підвищився високий рівень – з 1 до 4 осіб, середній – з 5 до 6, низький зменшився – з 4 до 0. У контрольній групі, де не було впроваджено додаткові форми роботи, показники майже не змінилися. Високий рівень зріс на 1 (з 1 до 2 осіб), середній рівень залишився без змін (6 осіб), низький зменшився на 1 (з 3 до 2 осіб).

Проведена робота із старшими дошкільниками експериментальної групи, дотримані педагогічні умови для формування здоров'язберезувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку, виявилися результативними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко Т. Туризм – нетрадиційна форма оздоровлення «Дошкільне виховання», 2017. №7. с. 37-39
2. Андрущенко Т. К.. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку : дис. д-ра. пед. наук: 13.00.08 Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2015. С. 263-272.
3. Анісімова О. Специфіка взаємодії вихователя та дітей в освітньому процесі закладу дошкільної освіти. Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Івано-Франківськ : НАІР, 2019. С. 15-20.
4. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція). <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-v-ukrayini>
5. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини. К. : СПД А. М. Богданова, 2006. 220 с.
6. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини. Реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». Дошкільне виховання, 2012. № 9. С. 3-7.
7. Богініч О. Особистість дитини: здоров'я та фізичний розвиток. Вихователь-методист дошкільного закладу, 2012. №9. С. 4-8.
8. Богуш А. Екологія емоційно-психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих і дітей. Дошкільне виховання, 2014. № 5. С. 9-12.
9. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
10. Вільчковський Е.С. Терія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

11. Гаращенко Л. В. Розвиток ідеї здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей в дошкільних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». Київський ун-т ім. Бориса Грінченка. К., 2014. 21 с.

12. Денисенко Н. Витоки здоров'я дитини: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 160 с.

13. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі. Дошкільне виховання, 2004. №12. С. 4-6.

14. Денисенко Н. Через рух – до здоров'я дітей: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с.

15. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму. К., Науковий світ, 2003. 203 с.

16. Дитина: програма виховання і навчання дітей від двох до семи років. наук. кер. проекту: О.В. Огневюк, К.І. Волинець; наук. кер. програмою: О.В. Проскура, Л.П. Кочина. Мін.осв. і наук., мол. та спорту України. К. : Київ, ун-т ім.. Б.Грінченка, 2020. 492 с.

17. Дитячий туризм URL: <http://osvita.ua/legislation/doshkilna-osvita/29957/>

18. Дубогай О. Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей [Електронний ресурс]. Дошкільна освіта. 2005. № 2 (8). Режим доступу : www.Lips.Zp.Ua/index.Php

19. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / Автор-укладач Н.П.Наволокова. Харків : Вид.група «Основа», 2009. 176 с.

20. Загородня Л.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: Навч.посіб. Суми ; Університетська книга, 2011. 272 с.

21. Інструктивно-методичні рекомендації [«Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах»](#) (лист МОН від 02.09.2016 № 1/9-456)

22. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя : Навч. посіб. К.: КНЕУ, 2005. 235 с.

23. Крутий К. Практична реалізація принципів природовідповідності та здоров'язбереження в закладі дошкільної освіти. Дошкільне виховання, 2019. № 6. С. 3-8

24. Кузьміна С. Зміцнення фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі використання оздоровчих технологій. Вісник Ін-ту розв. дитини. Серія : Філософія. Педагогіка. Психологія : зб. наук. пр. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. Вип. 3. С. 48-53.

25. Лисенко Н. В., Кирста Н. Р. Педагогіка українського дошкілля: У 3 ч. Ч. 2 : навч. посібник. К.: Видавничий Дім «Слово», 2010. 360 с.

26. Лісневська Н. В. Роль вихователя у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я дітей дошкільного віку. Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. Слов'янск, 2011. Вип. LVIII, ч. II. С. 174-181.

27. Лохвицька Л. В. Дошкільникам про основи здоров'я : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2006. 176 с.

28. Моніторинг досягнень дітей дошкільного віку згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти. Методичний посібник для педагогів дошкільних закладів. За заг.ред.Т.В. Киричук, О.М. Кулик, Н.М. Шаповал. Тернопіль. Мандрівець, 2016. 272 с.

29. Організація медико-педагогічного контролю на заняттях з фізкультури в закладах дошкільної освіти. Дошкільне виховання, 2020. № 1. С. 2-9

30. Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка: підручник. 4-ге вид., переробл. Київ : ВЦ «Академія», 2018. 408 с.

31. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні (лист МОН від

29.03.2022 № 1/3737-22) <https://mon.gov.ua/npa/pro-zabezpechennya-psihologichnogo-suprovodu-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-voynenogo-stanu-v-ukrayini>

32. Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні (лист МОН від 02.04.2022 № 1/3845-22)

33. Проблеми дистанційної освіти дошкільнят. Круглий стіл. Дошкільне виховання, 2020. № 5, с. 21-29.

34. Програма «Дитина»: нові підходи й змістові акценти в дошкільній освіті. Дошкільне виховання, 2021. № 1. С. 14-17.

35. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». О. Білан, Л. Возна, О. Максименко. К. : Мандрівець, 2013. 264 с.

36. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Впевнений старт». https://uied.org.ua/wp-content/uploads/2022/02/opys-programy-vpevnenyj-start_ns.pdf

37. Фізкультура як спосіб життя: здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : реком. бібліограф. покажч. Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, Наукова бібліотека ; уклад. Грущенко С. І. ; відп. ред. Турко І. Ф. Харків : ХНПУ, 2016. 46 с.

38. [Щодо методичних рекомендацій до оновленого Базового компонента дошкільної освіти](#) (лист МОН від 16.03.2021 № 1/9-148)

39. [Щодо організації медико-педагогічного контролю на заняттях з фізкультури в закладах дошкільної освіти](#) (лист МОН від 12.12.2019 № 1/9-765)

40. [Щодо організації роботи та дотримання вимог з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності у закладах дошкільної освіти](#) (лист МОН від 14.02.2019 № 1/11-1491)

41. Ярчук Ю. Природа «здорового способу життя» та чинники його формування. Вища освіта України. 2013. № 1. С. 105-111.

ДОДАТКИ

Додаток А.

АНКЕТА № 1
ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО ЩОДО ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З
ДІТЬМИ

Особиста інформація:

1. ПІБ вихователя:
2. Тривалість роботи в якості вихователя:
 - менше 1 року
 - 1-3 роки
 - 3-5 років
 - більше 5 років
3. Які оздоровчі заходи ви вважаєте найбільш ефективними для дітей в дошкільному віці?

4. Як часто ви впроваджуєте оздоровчі процедури в робочий графік?
 - Щоденно
 - Декілька разів на тиждень
 - Раз на тиждень
 - Рідше одного разу на тиждень
5. Які конкретні види фізичної активності ви впроваджуєте для дітей?

6. Чи використовуєте ви елементи природного лікування та загартування в роботі з дітьми? Які?

7. Чи завжди враховуєте ви індивідуальні особливості дітей при плануванні оздоровчих заходів?
 - Так, обов'язково
 - Інколи
 - Ні, не вважаю це обов'язковим
8. Які здоров'язберезувальні технології використовуєте?

9. Чи взаємодієте з батьками щодо впровадження оздоровчих процедур вдома?
 - Так, обов'язково
 - Інколи
 - Ні, не вважаю це обов'язковим
10. Чи спостерігаєте позитивний вплив оздоровчих процедур на фізичний і психічний стан дітей?
 - Так
 - Є незначна позитивна динаміка
 - Ні, суттєвого результату не бачу
11. Чи існують будь-які труднощі або виклики в реалізації оздоровчих заходів?

12. Які ідеї чи пропозиції щодо оздоровчих заходів Ви готові запропонувати для подальшого вдосконалення роботи в ЗДО?

Дякуємо за участь у заповненні анкети! Ваші відповіді допоможуть удосконалити практику оздоровчої роботи з дітьми в нашому дошкільному закладі.

АНКЕТА № 2

**АНКЕТА ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ ПРО ПСИХІЧНЕ ТА
ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

1. ПІБ вихователя:

2. Тривалість роботи в якості вихователя:

· менше 1 року

· 1-3 роки

· 3-5 років

· більше 5 років

3. Чи спостерігаєте Ви які-небудь зміни в психічному стані дітей в умовах воєнного стану? Які саме?

4. Які методи використовуєте для підтримки психічного здоров'я дітей у важкі періоди?

5. Чи виявляють діти ознаки стресу або тривожності? Як Ви реагуєте на це і як намагаєтеся допомогти?

6. Як впливають умови воєнного стану на фізичний розвиток дітей?

7. Чи існують обмеження у проведенні фізичних занять чи ігор в умовах воєнного конфлікту?

8. Які оздоровчі заходи (різні види гімнастик, дихальні вправи, руханки, пальчикові ігри, загартувальні процедури, піскова терапія тощо). Ви впроваджуєте для збереження фізичного здоров'я дітей в умовах війни?

9. Які труднощі виникають у роботі з дітьми в умовах воєнного стану?

10. Які поради маєте для батьків щодо підтримки психічного та фізичного здоров'я дітей під час воєнного конфлікту?

Дякуємо за участь у заповненні анкети! Ваші відповіді допоможуть нам краще розуміти та враховувати потреби дітей в умовах воєнного стану для подальшого вдосконалення нашої роботи.

Додаток В.

АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ ПРО ПСИХІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. Дані про дитину:

- Вік: _____
- Стать: _____

2. Як би Ви оцінили емоційний стан Вашої дитини?

- Дуже стурбований/а
- Стурбований/а
- Нейтральний/а
- Спокійний/а
- Дуже спокійний/а

3. Чи помічаєте Ви такі зміни в поведінці Вашої дитини:

- Тривожність
- Депресія
- Агресивність
- Відсутність концентрації
- Страхи
- Нічні кошмари
- Інші (вказіть): _____

4. Вам завжди вдається самотійно допомогти дитині впоратися з емоціями?

- Так
- Ні
- Бувають різні ситуації

5. Як би Ви оцінили фізичне здоров'я Вашої дитини?

- Дуже погане
- Погане
- Задовільне
- Хороше
- Дуже хороше

6. Чи має Ваша дитина якісь хронічні захворювання?

- Так
- Ні

7. Чи регулярно Ваша дитина дотримується режиму сну та харчування?

- Так
- Ні
- По-різному

8. Ваша дитина вдома залучена до оздоровчих процедур (зарядка, дихальні вправи, загартувальні процедури, рухливі ігри,

вживання трав'яних відварів, меду тощо)

- Так
- Ні
- Інколи

9. Чи знаєте Ви про ресурси, які можуть допомогти Вам зберегти психічне та фізичне здоров'я вашої дитини?

- Так
- Ні
- Є деяка інформація

10. Чи потребуєте Ви допомоги фахівців (педагога, логопеда, психолога, педіатра тощо) у збереженні здоров'я Вашої дитини?

-
- Так
 - Ні
 - Інша відповідь _____

***Ви не самотні. Багато людей відчують труднощі з психічним та фізичним здоров'ям в умовах війни.
Є багато ресурсів, які можуть Вам допомогти.
Бережіть себе та своїх дітей!***

Дякуємо за Вашу участь в опитуванні!

Сценарій фізкультурно-оздоровчого свята «Весняні розваги малят- здоров'ят»

Мета: удосконалювати навички з основних рухів, розвивати фізичні якості, психічні процеси, координацію рухів, створити радісний, бадьорий настрій у дітей, виховувати бажання брати участь у спільних іграх, організованість, дружелюбність, взаємодопомогу.

Обладнання та інвентар: спортивна зала, кільця, стояки з гачками (2 шт.), прапорці, обручі, м'ячі, атрибути до ігор.

Хід розваги

Ведучий. Добрий день, діти. Сьогодні ми зібралися в залі, щоб разом погратися, весело провести час. До нас у гості поспішає А хто поспішає, відгадайте загадку:

Та заквітчує гаї.

Відгадайте, хто вона,

Ця красуня чарівна. (Весна)

Правильно, діти, це весна. І сьогодні ми будемо радіти приходу весни й вітати її іграми. А давайте разом покличемо весну.

Заходить Весна.

Весна. От і прийшла до вас я, діти мої милі. Чекали й дочекалися мене. Уже сніги довкола розтопило моє яскраве сонечко весняне. І сьогодні я принесла вам квіти – мої найперші проліски ясні.

Ведучий. Дякуємо тобі, Весно, що завітала до нас. Наші малята люблять тебе й покажуть, як вони радіють. Весна дарує нам тепло, перші весняні квіточки. Ось ми й пограємо з квітами.

Гра-естафета «Перенеси квіти» (5 разів).

Завдання: перенести по одній квітці до обруча

й прикрасити ними «квітничок». Чия команда перша виконає завдання, та й перемогла. Але завдання треба виконувати старанно, щоб у вас були гарні квітнички.

Ведучий. Чи задоволена ти, Весно, як діти виконали завдання?

Весна. Так, ви гарно прикрасили квітнички. Були старанними, правними, швидкими, дружніми. Молодці.

Ведучий. Бачу, ти принесла із собою не тільки квіти, але й кошук.

Весна. Діти, а скажіть, чи готові ви до приходу весни? Чи ви сильні, спритні, швидкі? Я хочу перевірити це. А в кошику в мене різні предмети, за допомогою яких я перевірю, як ви готові до весни. А ще в кошику в мене для вас сюрприз, який я вам вручу, коли ви виконаєте мої завдання. Чи готові ви?

Ведучий. Діти, готові показати Весні, які ви вправні, спритні, дружні та сильні? Ми готові, Весно, виконати всі твої завдання.

Весна. Перше завдання – я хочу подивитися, які ви влучні та спритні. Я принесла вам різнокольорові кільця, які ви повинні закинути на ці гачки. (Дістає з кошика)

Рухлива гра «Серсо» (3 рази).

Завдання: у кожної дитини по три кільця, які ви повинні закинути на гачки.

Будьте уважні, спритні, влучні.

Ведучий. Чи задоволена ти, Весно, результатами наших дітей?

Весна. Так. Я бачу вони влучні. А тепер перевіримо, які вони швидкі. У мене в кошику є такі різнокольорові прапорці, які я поставлю в різних кутках залу й подивлюся, як швидко діти зможуть до них добігти.

Ведучий. Діти, ви готові показати нашій гості, які ви швидкі, вправні, дружні? Рухлива гра «Чия ланка швидше збереться?» (4 рази)

Завдання: дітей розподіляємо на команди, кожна команда має свій «будиночок» біля прапорця певного кольору. За сигналом діти розбігаються по залу, а потім за іншим сигналом повинні зібратись у своїх «будиночках». Чия ланка швидше збереться, та й перемогла.

Весна. Молодці. Я приємно вражена. Але це ще не все. Тепер подивимося, як ви впораєтеся з наступним завданням, подивимося, які ви дружні та спритні.

Ведучий. Діти, покажемо, які ми дружні та спритні? Рухлива гра «Передай м'яч» (5 разів).

Завдання: дітей розподіляють на команди, кожна команда за сигналом передає один одному м'яч, чия команда швидко це зробить та й перемогла.

Ведучий. Чи задоволена, Весно, результатами наших дітей?

Весна. Так. Бачу ви дружні та спритні. А чи вмієте ви відгадувати загадки?

Тоді слухайте.

Вдень по небу гуляє, а ввечері на землю сідає. (Сонце)

І тонкий, і високий, а сяде в траву – не видно. (Дощ)

З кінцем зими прийде вона, улюблениця всіх... (Весна)

Ведучий. Чи задоволена ти відповідями дітей?

Весна. Так, молодці, діти. Бачу, ви кмітливі, а чи розумні ви? Зараз перевіримо. Я несла у своєму кошику квіти різного кольору та розміру. Але вони перемішалися. Чи можете мені допомогти зібрати правильно квіти?

Ведучий. Діти, покажемо Весні, які ми розумні?

Гра «Збери квітку» (3 рази)

Завдання: на підлозі розкладено пелюстки та серединки квіточок різного розміру та кольору. За сигналом дві команди починають збирати квіти. Яка команда перша зробить завдання, та й перемогла.

Весна. Молодці. Бачу ви, малята, не тільки швидкі, спритні, влучні, але й кмітливі, розумні, дружні, старанні. Мені сподобалось. А тепер сюрприз, який я вам обіцяла. (Дістає шкатулку). Але, щоб її відкрити, треба знайти ключ, який схований у кошику під м'ячиками. Вам треба його знайти, чия команда швидше знайде, та й відкриє

шкатулку.

Ведучий. Діти, ви готові?

Завдання: перенести м'ячики (по одному за раз) з кошика в кошик, на дні кошика знайти ключ. Перемагає та команда, яка перша знайде його.

Весна. Молодці. Ви швидко впорались із завданням і знайшли ключ. А тепер ідіть і відкрийте шкатулку. (Діти підходять і відкривають) А в шкатулці вам гостинці. (Весна роздає цукерки дітям). Гарно ми з вами грали, але мені вже час йти. Будьте завжди дружні, веселі, спритні, влучні, швидкі, кмітливі та розумні. До побачення.

Весна виходить із залу

Ведучий. І нам час повертатися до групи. Усі ви молодці.

Діти під музичний супровід виходять із зали