

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра дошкільної освіти

Освітня програма «Дошкільна освіта»
Спеціальність 012 Дошкільна освіта

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ
НАВИЧОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
У ДІТЕЙ ПЕРЕДШКІЛЬНОГО ВІКУ
ЗАСОБАМИ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Кошло Олени Володимирівни

Науковий керівник:

Матвієнко С.І., к. пед н., доцент кафедри
дошкільної освіти

Рецензенти:

Пихтіна Н.П., канд. пед. наук, доцент кафедри
дошкільної освіти Ніжинського державного
університету імені Миколи Гоголя.

Новгородський Р.Г., канд. пед. наук, доцент
кафедри соціальної педагогіки
і соціальної роботи Ніжинського державного
університету імені Миколи Гоголя.

Допущено до захисту: Протокол №7 від 27.11. 2024 р.

Завідувач кафедри дошкільної освіти:

Ніжин – 2024

Кошло О.В. Педагогічні умови формування навичок здоров'язбережувальної діяльності у дітей передшкільного віку засобами технологій оздоровлення. Кваліфікаційна робота. Ніжин, 2024. 102 с.

Наукова робота присвячена аналізу проблеми формування навичок здоров'язбережувальної діяльності у дітей передшкільного віку. Проаналізовано основні наукові підходи до набуття засад здоров'язбереження у передшкільний період дитинства. Розкрито потенціал технологій оздоровлення щодо формування навичок здоров'язбережувальної діяльності в дітей передшкільного віку. Здійснено діагностику сформованості навичок здоров'язбережувальної діяльності в дошкільників у процедурі проведення констатувального експерименту. Розроблено критерії і показники, виявлено та обґрунтовано три рівні сформованості навичок здоров'язбережувальної діяльності в дітей передшкільного віку засобами технологій оздоровлення. Визначено педагогічні умови формування навичок здоров'язбережувальної діяльності стосовно дітей передшкільного віку засобами технологій оздоровлення та розроблено методичні матеріали щодо забезпечення кожної із цих умов.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, здоров'язбережувальна діяльність, оздоровлення, технологія оздоровлення, діти передшкільного віку.

Koshlo O.V. Pedagogical conditions for the formation of skills of health-saving activity in preschool children by means of health improvement technologies. Qualification work. Nizhyn, 2024. 102 с.

The scientific work is devoted to the analysis of the problem of forming skills of health-preserving activity in preschool children. The main scientific approaches to the acquisition of the basics of health protection in the preschool period of childhood are analysed. The potential of health improvement technologies for the formation of health-preserving skills in preschool children is revealed. The diagnostics of the formation of preschool children's health-preserving skills in the procedure of conducting a confirmatory experiment is carried out. Criteria and indicators have been developed, three levels of formation of preschool children's health-preserving skills by means of health improvement technologies have been identified and substantiated. The pedagogical conditions for the formation of health-preserving skills in preschool children by means of health improvement technologies are determined and methodological materials for ensuring each of these conditions are developed.

Key words: health, health protection, health-preserving activity, health improvement, health improvement technology, preschool children.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ ПЕРЕДШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ	11
1.1. Здоров'язбережувальна діяльність людини як наукова проблема	11
1.2. Специфіка набуття навичок здоров'язбереження дітьми передшкільного віку.	18
1.3. Технології оздоровлення як засіб формування у дітей передшкільного віку навичок здоров'язбережувальної діяльності	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ ПЕРЕДШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ	30
2.1. Програма і результати констатувального експерименту	30
2.2. Педагогічні умови формування у дітей передшкільного віку навичок здоров'язбережувальної діяльності засобами технологій оздоровлення	51
2.3. Методичні матеріали щодо забезпечення педагогічних умов формування у дітей передшкільного віку навичок здоров'язбережувальної діяльності засобами технологій оздоровлення.	56
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Актуальність. Здоров'я є найбільшою цінністю для життя людини і суспільства в цілому. У наш час дотримання здорового способу життя викликано віковими та різними навантаженнями на організм людини у зв'язку з погіршення умов життя, збільшеннями ризиків техногенних катастроф, екологічного, психологічного характеру, що провокують зміни у здоров'ї людей. Але людина часто не цінує свого здоров'я, аж поки не почне втрачати його. Тому одним із головних завдань дошкільної освіти є навчити дитину з дошкільного віку розумно ставитися до свого здоров'я, любити фізичну культуру, гартувати свій організм, раціонально харчуватися, вести здоровий спосіб життя.

Дошкільний вік – це час, коли найбільш інтенсивно формуються основні особистісні якості, як характер, особистість, сприйняття себе і оточуючого середовища. Одним з головних завдань цього періоду є формування у дитини дотримання здорового способу життя, у контексті якого важливою сферою є здоров'язбережувальна діяльність. Серед її основних завдань можна назвати формування компетентної, здорової та творчої особистості; розвиток умінь і навичок, зорієнтованих на збереження власного здоров'я та здоров'я навколишніх; забезпечення необхідних умов для продуктивної пізнавальної діяльності особистості з урахуванням стану здоров'я, особливостей розвитку, нахилів та потреб, профілактичних заходів щодо збереження здоров'я.

Феномен «здоров'я» та проблему його збереження досліджують учені різних наукових напрямів – філософи, медики, соціологи, психологи, педагоги. Аналіз наукового фонду засвідчує, що вчені (А. Абаєв, Г. Апанасенко, Н. Башавець, І. Брехман, Д. Воронін, В. Горащук, О. Дубогай, Н. Зимівець, Ю. Змановський, В. Климова, В. Оржеховська, Л. Сущенко, І. Карабаєва та ін.) дослідили сутність і структуру поняття «здоров'я» та виокремили чинники, що на нього впливають. Отримані науковцями (Т. Андрющенко, О. Дубогай, Т. Бойченко, О. Вакуленко А. Борисенко, Г. Голобородько, А. Мерлян, І. Петренко, С. Свириденко, Н. Хоменко, С. Юрочкіною) експериментальні дані

свідчать, що у дітей старшого дошкільного віку є необхідні передумови для формування знань, вмінь і навиків здорового способу життя. Їм доступне розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я ближніх. Діти старшого дошкільного віку, відповідно до вимог чинних програм знають правила безпечної поведінки, можуть оцінити свій спосіб життя та спосіб життя інших, мають знання про окремі оздоровчі технології (загартування, релаксація тощо).

Однією із форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи є використання оздоровчих технологій – своєрідних історично складених форм фізичної діяльності, які являють собою систему спеціально підібраних вправ і методів, що у поєднанні з іграми, туризмом, плаванням та іншими засобами ефективно впливають на зміцнення здоров'я та фізичний розвиток, удосконалення рухових здібностей людини.

Значний потенціал оздоровчі технології мають щодо набуття дитиною навичок збереження здоров'я, а звідси – й відповідної діяльності. Проте, у науковій літературі більшою мірою досліджуються питання, пов'язані із організацією дорослим оздоровчої роботи, а також щодо опанування дитиною широкого кола позицій здорового способу життя. Питання діяльнісного опанування дошкільниками потенціалу оздоровчих технологій є недостатньо дослідженим, чим і визначається *актуальність наукової роботи*.

Об'єкт дослідження: валеологічне виховання дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: педагогічні умови формування засад здоров'язбережувальної діяльності у старших дошкільників засобами оздоровчих гімнастик.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному вивченні проблеми формування у дітей передшкільного віку засад здоров'язбережувальної діяльності засобами оздоровчих технологій.

Гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що оптимізувати процес формування навичок здоров'язбережувальної діяльності дошкільників 6-7 років засобами оздоровчих технологій можливо за дотримання наступних педагогічних умов:

- 1) забезпечення компетентності вихователя щодо формування в дітей мотивації на здоров'язбереження засобами оздоровчих технологій;
- 2) опори на проведення оздоровчих гімнастик у роботі з дошкільниками щодо формування у них навичок здоров'язбережувальної діяльності;
- 3) створення оздоровчого середовища для закріплення дітьми життєво важливих навичок, що сприяють збереженню їхньому здоров'ю.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати теоретичні основи проблеми здоров'язбережувальної діяльності людини.
2. Розкрити особливості набуття здоров'язбережувальної діяльності стосовно дітей передшкільного віку.
3. Проаналізувати специфіку оздоровчих технологій та вказати на можливості використання їх у формуванні в дітей передшкільного віку умінь і навичок збереження здоров'я.
4. Розробити, теоретично обґрунтувати й перевірити експериментальним шляхом критерії і показники сформованості здоров'язбережувальної діяльності в дітей передшкільного віку засобами оздоровчих гімнастик та виявити відповідні рівні.
5. Розробити педагогічні умови формування засад здоров'язбережувальної діяльності у дітей передшкільного віку засобами оздоровчих технологій та запропонувати методичні матеріали до їх забезпечення.

Завдання дослідження вирішувались за допомогою **методів:**

теоретичних: аналіз педагогічної, психологічної та валеологічної літератури, сучасної педагогічної періодики з дошкільного виховання, нормативних документів дошкільної освіти, синтез, конкретизація наукової інформації, порівняння, класифікація, узагальнення.

емпіричні: методика «Закінчи речення» (за Е. Терпуговою); індивідуальна бесіда з дітьми; методика «Обери картинку»; спостереження за емоційними та діяльнісно-поведінковими проявами дітей; діагностична ігрова ситуація «Школа виживання» (за Т. Токаєвою); обстеження матеріальної бази ЗДО; анкетування

(вихователів та інструктора з фізичної культури); цілеспрямоване спостереження за педагогічною діяльністю вихователів; аналіз навчальної документації.

метод статистичної обробки емпіричних результатів.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи визначається тим, що:

- 1) обґрунтовано теоретичні основи проблеми здоров'язбережувальної діяльності людини;
- 2) уточнено основні поняття дослідження стосовно наукових розробок останніх років з даної проблематики;
- 3) розкрито особливості набуття здоров'язбережувальної діяльності стосовно дітей передшкільного віку;
- 4) обґрунтовано валеологічний і педагогічний потенціал оздоровчих технологій у формуванні в дітей передшкільного віку навичок збереження здоров'я;
- 5) розроблено та теоретично обґрунтовано критерії і показники, схарактеризовано виявлені рівні сформованості здоров'язбережувальної діяльності у дітей передшкільного віку засобами оздоровчих технологій;
- 6) на основі проведеного експерименту виявлено та теоретично обґрунтовано педагогічні умови формування засад здоров'язбережувальної діяльності у дітей передшкільного віку засобами оздоровчих технологій
- 7) розроблено методичні матеріали щодо забезпечення педагогічних умов формування у дітей передшкільного віку навичок здоров'язбережувальної діяльності засобами технологій оздоровлення.

Практичне значення дослідження визначається тим, що розроблені теоретичні та емпіричні матеріали дослідження можуть використовуватися педагогами закладів дошкільної освіти з означеної проблеми, зокрема – в межах проведення методичних семінарів у ЗДО та в різних формах валеолого-просвітницької роботи.

Дослідно-експериментальна база. Заклад дошкільної освіти «Сонечко» Сарненської міської ради с. Кричильськ, Рівненської області.

Упровадження результатів дослідження здійснювалося через:

Участь у:

1. XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Україна першого двадцятиліття ХХІ століття: культурно-мистецький вимір», Рівненський державний гуманітарний університет, 17-18 листопада 2020 року.
2. X Міжнародній інтернет-конференції молодих учених і студентів «Глухівські наукові читання – 2020. Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук», Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, 9-11 грудня 2020 року.
3. XVII Міжнародній науково-практичній конференції «Стратегія розвитку світової та української культури : сучасні акценти та перспективи». м. Рівне. Рівненський державний гуманітарний університет, 18–19 листопада 2021 р.
4. V Міжнародній науково-практичній конференції для молодих науковців «Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення», м. Ніжин, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 13 травня 2021 року.
5. XI Міжнародній інтернет-конференції молодих учених і студентів «Глухівські наукові читання – 2021. Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук», 8-10 грудня 2021 р. Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.
6. XVIII Міжнародній науково-практичній конференції «Україна ХХІ століття: культурно-мистецький вимір», Рівненський державний гуманітарний університет, 17 – 18 листопада 2022 року. Тема доповіді: «Регіональна культура в сучасній освітній практиці».
7. XIX Міжнародній науково-практичній конференції «Українська і світова культура в умовах глобалізаційних викликів та війни», Рівненський державний гуманітарний університет, 16-17 жовтня 2023 р.
8. XX Міжнародній науково-практичній конференції «Євроінтеграційні процеси в сучасній Україні: освітній і культурно-мистецький вимір», Рівненський державний гуманітарний університет, 21-22 листопада 2024 р.
9. Всеукраїнській науково-практичній конференції (з міжнародною участю) «Фребелівська педагогіка в сучасній освіті : вимоги, тренди, перспективи». 20 – 21 квітня 2023 року, м. Івано-Франківськ, м. Херсон.
10. Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, досвід, перспективи розвитку», м. Ніжин, НДУ ім. Миколи Гоголя, 6 листопада 2024 р.
11. Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції студентів, магістрів та молодих науковців «Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, досвід перспективи розвитку» м. Ніжин, НДУ ім. Миколи Гоголя, 23 жовтня 2020 року.

12. IV Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції «Софія Русова-предтеча Нової української школи», смт Ріпки, Ріпкинська гімназія імені Софії Русової, 25-26 лютого 2021 року.
13. Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, магістрів та молодих науковців «Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, досвід, перспективи розвитку». 23 жовтня 2021 р.
14. IV Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до європейського освітнього простору». 17 травня 2022 року, м. Глухів, ГНПУ імені Олександра Довженка.
15. Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, магістрів та молодих науковців «Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, досвід, перспективи розвитку». Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 19 жовтня 2022.
16. X Всеукраїнська науково-практична інтернет конференція студентів, магістрів, молодих науковців «Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, досвід, перспективи розвитку» м. Ніжин, НДУ ім. Миколи Гоголя, 18 жовтня 2023 року.

Друк статей:

1) Використання ігрових прийомів у формуванні культури здоров'я у дітей 6(7) років. *Збірник матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, досвід, перспективи розвитку»*, м. Ніжин, НДУ ім. Миколи Гоголя, 23 жовтня 2020 р.

2) Використання мультфільмів у формуванні у старших дошкільників основ здорового способу життя. *Вісник студентського наукового товариства: збірник наук. праць студентів, магістрантів, аспірантів / за ред. О.В. Мельничука. Вип. 24. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С. 259-263.*

3) Впровадження інклюзії в умовах дошкільної освіти. *Актуальні проблеми та інноваційні пошуки у галузі сучасної дошкільної освіти: збірник наукових статей студентів, магістрів, молодих науковців спеціальності 012 Дошкільна освіта / за заг. ред. проф. О. Л. Кононко. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С. 94-100.*

4) Формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників засобами технологій оздоровлення. *Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, педагогічні пошуки, здобутки: збірник матеріалів II Регіональної науково-практичної Інтернет-конференції студентів, молодих науковців, педагогів-практиків / за заг. ред. проф. О. Л. Кононко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 65-70.*

5) Використання інноваційних оздоровчих технологій у фізичному

вихованні дітей дошкільного віку. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з Міжнародною участю «Сучасне дошкілля: актуальні проблеми, досвід, перспективи розвитку»*, Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 6 листопада 2024 р.

Друк тез:

1) *Еколого-валеологічна освіта дошкільників як вимога сьогодення». Глухівські читання - 2020. Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук : Збірник матеріалів X міжнародної науково-практичної інтернет-конференції / За заг. ред. О.І. Луценко. Глухів, 2020. С. 343-346.*

Структура дослідження: кваліфікаційна магістерська робота складається зі змісту, вступу, двох розділів із підрозділами, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 103 сторінки, з них 69 сторінок основного тексту. Список використаних джерел охоплює 6 сторінок, 61 позицію. Робота містить 12 додатків на 25 сторінках, 1 діаграму та 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ
НАВИЧОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
У ДІТЕЙ ПЕРЕДШКІЛЬНОГО ВІКУ
ЗАСОБАМИ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ

1.1 Здоров'язбережувальна діяльність людини як наукова проблема

Аналіз цього питання варто розпочати з визначення поняття «здоров'я».

Здоров'я – це найбільше щастя для кожної дитини та дорослого також. На здоров'я населення кожної країни, в тому числі України, впливає безліч факторів, основними з яких є:

- 1) спадковість (схильність до певних захворювань, а саме: діабет, алергія тощо; вродженні особливості організму, переданих від батька або матері;
- 2) соціальне або природне середовище (сюди входить рівень благополуччя сім'ї; знання про особливості ведення здорового способу життя; підтримка дитини з боку дорослого);
- 3) фактори, що стосуються екології (у зв'язку з війною в нашій країні зараз стрімко погіршується стан повітря, води і ґрунту, що дуже впливає на стан здоров'я людини, а також зміни кліматичних умов які відбулися – це сильна спека або холод) тощо.

У сфері дошкільної освіти багато педагогів та науковців приділяло увагу поняттю «здоров'я», як складової всебічно гармонійного розвитку дитини дошкільника. Ось кілька з них:

К. Ушинський, наголошував на те, що психічне, а також фізичне здоров'я дитини, що є основою благополучного розвитку підростаючої особистості. Підкреслив роль саме рухової активності, режиму дня та здорового способу життя у вихованні [15, с. 257].

Український видатний педагог В. Сухомлинський, розглядав гармонію духового та фізичного виховання, пропагував здоров'язбережувальний підхід у вихованні дітей [15, с. 273].

С. Русова, українська педагогиня акцентувала велику увагу на створенні сприятливих умов для інтелектуального, фізичного та морального розвитку дошкільників. Вона вважала, одним із ключових завдань виховання дитини – це збереження її здоров'я [56]. Дослідження здоров'я у дошкільній педагогіці має давні традиції, починаючи з класиків педагогіки і до сучасних дослідників, які працюють над впровадженням інноваційних підходів до здоров'язбережувальної діяльності.

На даному поступу валеологічної науки етапі вчені все ще не зійшлися в єдиній думці щодо сенсу терміну «здоров'я». Справа в тому що його можна розглядати зовсім з різних сторін – психологічний стан людини, фізичний розвиток, і, елементарно, відсутність або наявність захворювань.

Здоров'я – багато планове поняття. Перш за все це не тільки відсутність хвороб у людини, але й гарне самопочуття, задоволений настрій, рівень високого пристосування до середовища та благополуччя. Тобто, можна сказати, що здоров'я – це гармонійне поєднання всіх аспектів здоров'я особистості (фізичного, морального, духовного та психологічного) [25, с. 256].

Згідно зі ст. 3 Конституції України здоров'я визначене найвищою загальнолюдською цінністю. Загальноприйнятим у міжнародному обігу є визначення здоров'я, окреслене в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (за 1948 р.): «Здоров'я – можна вважати, як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя людини, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад» [25, с. 256]. Дане визначення поняття, ми вважаємо, що є найбільш обґрунтованим і повним.

На превеликий жаль проблема здоров'язбережувальної діяльності дітей дошкільного віку на сьогодні особливо актуальна, оскільки їх стан з кожним днем все погіршується і це все пов'язано з військовим станом в Україні, пандемією COVID-19 тощо. Зв'язку з цим обсяг та зміст який дитина отримує в

дошкільному віці, постійно зростає. Таким чином, збільшується розумове навантаження, що часто призводить до перевтоми дітей, що негативно відображається на їхньому здоров'ї.

Здоров'язбереження в закладах дошкільної освіти проходить як процес у певних організаційних формах із залученням найрізноманітніших прийомів та методів. У своєму змістовному та організаційному аспектах він залежить від постановки мети та очікування результатів діяльності. Система характеризує наявність зв'язків між елементами та появою в цілісній системі нових властивостей, що є умовою оздоровлення дошкільнят та підсистемою здоров'язберігаючої освіти.

Серед українських вчених сучасності сьогодення, можна виділити наступне. Т. Поніманська, авторка багатьох книг із виховання дошкільників. Досліджувала фізичний та психічний розвиток здоров'я дитини дошкільника, а також діяльнісні підходи до формування здорового способу життя. Вона зазначила, що: «Здоров'я дитини – це для педагога повинен бути важливий пріоритет у його діяльності: саме через гру, рух і позитивні емоції ми формуємо звички, які залишаються на все життя людини» [12, с. 57]. Н. Лисенко, спеціалізувалася на впровадженні інтегрованих підходів до формування здорових звичок. І. Бех, фахівець з психології, приділяв увагу здоров'язбережувальним технологіям у вихованні особистості дитини дошкільного віку [27, с. 256].

Дослідниця психофізіології дошкільників О. Кононко, вивчає психологічний розвиток дітей у контексті здоров'язбереження, звертаючи увагу на гармонійний розвиток всіх аспектів здоров'я. На її думку: «Дитина – це природний дослідник світу, а тому турбота про її здоров'я включає не лише фізичний розвиток, а й гармонію емоційного стану» [14].

Український педагог, спеціаліст у сфері дошкільної освіти Н. Бібік, говорить про збереження здоров'я дитини в дошкільному віці. Адже, як зазначила вона це фундамент для подальшого життя і саме в дитинстві закладається культура здорового способу життя [16].

О. Савченко, методист та авторка програм з дошкільної освіти. Наголошує на тому, що «емоційний комфорт у поєднанні з фізичною активністю є основою здоров'язбереження дитини в дошкільному віці [25, с. 256]. Ці думки сучасних українських педагогів підкреслюють важливість цілісного підходу до здоров'я дитини, де фізичний і емоційний стан має однакове значення. Вони присвятили свої наукові роботи у спеціалізованих виданнях, методичних посібниках та конференція, що спрямовані на педагогів та вихователів закладів дошкільної, проблемі комплексного підходу до збереження здоров'я починаючи вже з раннього віку є дуже важливим [54].

На думку Т. Андрющенко, без постійного, уважного спостереження за дитиною виховання стає шаблонним, цей метод у практичній діяльності педагогів дошкільних закладів фактично не використовується педагогами, виконуючи свої обов'язки по догляду за маленькими дітьми найсумліннішим чином, що неспроможні відволіктися від миттєвості побуту й побачити дитину як особистість в діяльності та визначити для цього спеціальний час [40].

Термін здоров'язбережувальна діяльність – зазвичай висвітлюється педагогами, як категорія, що відноситься до будь-якої діяльності людини, яка в першу чергу підтримує здоров'я дітей і спрямована на його збереження та зміцнення. У зв'язку з цим зміцнюється і формується культура здоров'я особистості.

З'ясовано, що за останній період часу науковці стали приділяти більше уваги проблемі здоров'я людини, а саме до виявлення негативних впливів, які впливають на її стан, що зумовлені соціальними, екологічними та іншими чинниками. Щодо цього українськими вченими М. Машовець, Л. Лохвицькою, О. Курком, О. Потужнім, Е. Вільчковським та ін. Було здійснено дуже багато досліджень.

Діяльність – це зв'язок людини з середовищем у якому вона перебуває, в результаті якої вона досягає перед собою поставлених цілей, які виникли в результаті її потреби [53].

Т. Андрющенко, окреслила методіку формування здоров'язбережувальної

діяльності дітей різного віку, через життєві навички, які необхідні для життя дошкільників і будуть підтримувати стан їхнього здоров'я:

- 1) формування навичок здорового харчування;
- 2) прищеплювати навичок правильної гігієни;
- 3) формувати рухову активність дітей;
- 4) дотримання режиму дошкільниками та відпочинку в цілому [4].

У закладі дошкільної освіти доцільно проводити так звані оздоровчі технології, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я дітей, формування у дошкільників підвищувати рівень власного здоров'я.

Термін «збереження здоров'я» в дошкільній педагогіці, розкривається як система педагогічних, медичних та соціальних заходів, які у свою чергу спрямовані на підтримку, формування та розвиток психічного, соціального і фізичного здоров'я дитини дошкільника [31].

Визначення **«зміцнення здоров'я»** в дошкільному віці – це цілеспрямований процес на захист та зміцнення здоров'я малят, а також на підвищення рівня якості життя, не тільки під час лікування захворювань, але й для корекції та профілактики організму до хвороб. Формуючи навички здорового способу життя в дітей [31].

Виходячи з вище зазначеного у дошкільників потрібно викликати прагнення зберігати та зміцнювати своє здоров'я, наголошувати їм, що їхнє здоров'я залежить від того який спосіб життя вони ведуть і що для цього потрібно робити.

О. Богініч – авторка, яка присвятила багато свої досліджень та практичних рекомендацій проблемам підтримки та збереження здоров'я дітей в дошкільному віці. Вона у своїй праці зосереджує увагу на впровадження сучасних технологій, які будуть оздоровлювати дитячий організм. Акцентує на важливості валеологічної освіти для дітей і педагогів. Її рекомендації спрямовані на формування у малят звички дбати про своє здоров'я через ігрові методи навчання, що повинні відповідати їхнім віковим можливостям [9, с.7-10].

Педагогиня Л. Лохвицька, досліджує питання основ здоров'я дітей

дошкільного віку та впровадження здоров'язбережувальних технологій у заклади дошкільної освіти. У своїх працях вона акцентує увагу на гармонійне поєднання валеологічних знань, сучасних інноваційних підходів до навчання та враховує фізичні і психоемоційні потреби дітей [40].

Т. Андрющенко, О. Богініч, Л. Лохвицька, у свої дослідження в тій чи іншій мірі аналізують проблеми формування здоров'язбереження дошкільників. Вчені сходяться на думці, що в результаті фізичного виховання дитини його характеристикою є саме культура здоров'я [40].

А. Богуш, звертає увагу дорослого на те, щоб він створив для дітей злагожене та гармонійне життя, а це означає, що воно повинно бути насиченим за змістом, розкривати перед дитиною все різноманіття комфортного життя, яке буде засноване на визначені пріоритетів, унікальності та збереженні здоров'я [11, с. 12].

Технології оздоровлення – це технології, спрямовані на вирішення завдань, щодо збереження фізичного здоров'я дітей дошкільного віку та сприяють підвищенню потенціалу (ресурсів) здоров'я [31].

Галузь фізкультурно-оздоровчих технологій постійно розвивається і вдосконалюється в даний час і ця чудова нагода показати свої здібності молодим фахівцям. Також інновації у фізкультурно-оздоровчих технологіях дуже позитивно впливають на наш спосіб життя, емоції та життєві установки.

Сьогодні фізкультурно-оздоровчі технології не є досягненням особистого досвіду вчених та дослідників у галузі фізичної культури та спорту, а розробляються відповідно до відкриттів медичної науки та техніки. Серед інноваційних та передових фізкультурно-оздоровчих технологій можна виділити такі: стретчінг (розтяжка), ігровий стретчінг (для дітей закладів дошкільної освіти), техніка ступу (вправи зі степ-платформою, степ-аеробіка, оздоровчі гімнастики (ранкова, дихальна, гімнастика пробудження) тощо.

С. Юрочкіна зазначає, що потрібно приділяти особливу увагу використанню у роботі з дітьми починаючи ще із раннього дитинства гімнастичним комплексам, які свою чергу повинні бути обґрунтованими та

відповідати віковим особливостям дошкільників, що забезпечуватиме всебічний розвиток та підтримувати життєдіяльність їх організму. Ці методи сприяють не тільки фізичному розвитку, але формують у них морально-вольові якості [12].

Оздоровча гімнастика, на думку багатьох вчених, і ми так вважаємо є найбільш успішним методом фізичного виховання дошкільнят. Вона допомагає зміцнити організм малят та запобігти проблем зі здоров'ям. Наведемо сутність поняття деяких з них [49, с. 4].

Дихальна гімнастика – це сукупність заснованих на застосуванні спеціально підібраних або розроблених простих вправ, нескладних для виконання дітьми, які забезпечуватимуть зміцнення та корегування м'язів дихальної системи. Такі вправи є дуже доступними для дітей відповідно їхнім віковим особливостям, які супроводжуються простим, зрозумілим для них текстом, що мають звукову і рухову основу [23].

Розкриємо сутність поняття **«гігієнічна гімнастика»** – є оздоровчим видом фізичних вправ у процесі щоденної діяльності (вранці, вдень, ввечері) та спрямована на отримання максимальної користі і задоволення від характерної рухової діяльності при мінімальних фізичних витратах [56]. Мета цього виду оздоровчої роботи полягає у підтримці належного емоційного та фізичного стану, підвищення рівня бадьорості й високої працездатності. До складу гігієнічної гімнастики входять фізичні вправи, водні процедури, масаж і самомасаж.

Таким чином, відповідно до проблеми в даному підрозділі, що вивчається нами було розглянуто її наукові основи, схарактеризовано ключові її поняття, якими є: «здоров'я», «діяльність», «збереження здоров'я», «зміцнення здоров'я», «оздоровчі технології», «оздоровчі гімнастики», «дихальна гімнастика», «гігієнічна гімнастика». Усі ці поняття є взаємопов'язаними та становлять єдиний причинно-наслідковий ряд.

1.2. Специфіка набуття навичок здоров'язбереження дітьми передшкільного віку

Дошкільний вік, вважається один з головних етапів у житті дитини. Саме тоді відбувається становлення найважливіших життєвих функцій організму. Наприклад, розвиваються морфологічні, психічні, рухові функції. У цьому віці дитина особливо потребує активної фізичної діяльності. Від того, наскільки уважно дошкільна установа відноситься до фізичного стану своїх підопічних, залежить майбутнє фізичне та психологічне здоров'я дітей.

Збереження та зміцнення фізичного та психологічного здоров'я дитини є важливим завданням освіти будь-якого рівня, але особливе значення це завдання отримує у випадках навчання дітей, які вже мають певні порушення здоров'я. Виділяються особливості відбору та застосування здоров'язбережувальних технологій у роботі з дітьми дошкільного віку, які потребують тривалої оздоровчої роботи. Ми припускаємо, що застосування технологій здоров'язбереження відповідно до специфічних освітніх потреб дітей забезпечить повноцінну освіту та соціалізацію без шкоди здоров'ю.

У дітей передшкільного віку формування навичок здоров'язбереження мають свою специфіку, оскільки в цьому віці закладаються важливі аспекти основ здорового способу життя. Також, свою чергу важливо враховувати психофізіологічні аспекти дошкільників.

Основними особливостями набуття навичок здоров'язбереження у дітей дошкільного віку є:

1. *Режим дня.* Він свою чергу забезпечує дитині розвиток та з користю проведення часу, що включає в себе: ранкове коле, сніданок, навчальні заняття, прогулянки, обід, денний сон, творчість та ігри.

2. *Правильне харчування.* Це годування дітей сезонними, здоровими продуктами і уникнення шкідливих напоїв і надмірних солодошів.

3. *Фізична активність.* Безпосереднє забезпечення дітям можливості рухатися, гратися та виконувати фізичні вправи для зміцнення м'язів та вдосконалення координації рухів.

4. *Гігієна.* Приучення дітей до правил гігієни, таких як: миття рук, чищення зубів і догляд за шкірою.

5. *Безпека.* Створення безпечного середовища для їх розвитку та навчання правилам безпеки у садочку та на вулиці.

6. *Психологічне благополуччя.* Створення комфортних умов для навчання дошкільнят, а також стимулювання позитивної самооцінки та уміння виражати свої почуття [50].

Отже, важливо вміти створити сприятливі умови для здорового розвитку дітей передшкільного віку, щоб вони свою чергу засвоїли навички здоров'язбереження, які вони би змогли зберегти на все подальше життя.

Під час формування навичок діяльності здоров'язбереження у дітей дошкільного віку слід застосовувати засоби, методи та форми, які відіграють важливу роль в процесі навчання дітей здорового способу життя.

Засоби – це предмети природного характеру, які використовуються в навчальному процесі як для передачі навчальної інформації та як допоміжні для діяльності вихователя і дітей у досягненні конкретних цілей навчання та виховання [25]. Виділяють такі ефективні засоби:

1. *Інформаційне навчання:* дітям важливо надавати доступність до інформації про здоровий спосіб життя.

2. *Ігрові методи:* застосування різних за типом ігор та вправ, які сприяють формуванню правильних звичок та навичок у дітей про здоров'я.

3. *Наслідування від дорослих:* важливо, щоб дорослі подавали приклад для наслідування дітьми питань здоров'я та здорових звичок.

4. *Створення безпечного та сприятливого середовища:* створення таких умов, щоб вони сприяли до здорового життя та розвитку дітей, включаючи безпечне середовище для навчання.

5. *Поширення знань:* важливо розпланувати та проводити батьківські

збори та тренінги для вихователів щодо з урахуванням аспектів здоров'я, правильного догляду та виховання дітей [51].

Таким чином, ці засоби своєю чергу допоможуть дітям передшкільного віку навчанню та розвивати правильні звички здоров'язбереження, які стануть основою їхнього здоров'я у подальшому навчанні та в житті вцілому.

Методи – це ті чи інші способи та прийоми для вирішення певних завдань або досягнення певних результатів навчанню дітей [25].

Слід виділити такі методи, які можуть бути ефективними при формування здоров'язбережувальних навичок у дітей передшкільного віку:

- візуальні методи (спостереження, картинки, відеоматеріали та ін.);
- вербальні або невербальні (розповіді та пояснення вихователя, бесіди, пояснення, жести, міміка);
- практичні (різноманітні вправи, заняття які сприяють формуванню дошкільників навичок здоров'я).

Використання цих методів надає змогу вихователю доступно і коректно донести дітям важливість у їх житті поняття здоров'я та як правильно вести здоровий спосіб життя.

Слід зазначити, що саме у цьому віці дітей ключову роль навчанні відіграють ігри, а саме застосування вихователем таких як рухливі ігри, розвиваючи та дидактична гра.

Дуже важливу роль у формуванні оздоровчих навичок у дітей дошкільного віку відіграють рухливі ігри. Ці ігри допомагають дітям розвивати свої фізичні здібності, підвищувати рівень активності та підтримувати здоров'я. Рухливі ігри допоможуть дітям зміцнити м'язи, покращити координацію та розвинути фізичну силу. Крім того, вони навчають дітей важливим навичкам здоров'я та благополуччя.

Роль дидактичних ігор у формуванні здоров'язберігаючих навичок у дітей дошкільного віку полягає в тому, що діти через гру засвоюють важливі принципи здорового способу життя, розвивають і підтримують усвідомлене ставлення до власного здоров'я. Йдеться про формування вміння свідомо здійснювати

протидію. Ця гра допоможе дітям легко та цікаво вивчити правила гігієни, правильного харчування, активного способу життя та інші аспекти здоров'я. Крім того, діти розвивають моторику, координацію, навички співпраці та комунікативні навички через ігрову діяльність. Такий підхід сприяє не тільки формуванню знань, а й розвитку особистості в цілому. Важливо, щоб ігри були доступними та стимулюючими для дітей, щоб вони розважалися, брали участь і зберігали корисні знання про здоров'я. Тому слід зазначити, що дидактичні ігри для дітей відіграють важливу роль у формуванні оздоровчих навичок у дітей дошкільного віку, сприяючи їх фізичному, розумовому та емоційному розвитку.

Розглядаючи розвиваючі ігри для формування здоров'язберігаючих навичок у дітей дошкільного віку, важливо враховувати, щоб вони були цікаві для дитини і сприяли її здоров'ю. Ці навчальні ігри не тільки підвищують інтерес дітей до процесу навчання медицині, а й навчають практичних навичок ведення здорового способу життя.

Видатний педагог С. Русова у своїй роботі наголошувала на тому, що сприяння рухливості дітей має вплив на їх виховання. Таким чином, можна сказати, що будь яке виховання і навчання повинні бути тісно пов'язані з іграми [56].

У формуванні здоров'язбережувальних навичок у дошкільників відіграє художня література. Оскільки книги в цьому віці відіграють важливу роль і можуть навчити дітей важливим аспектам здорового способу життя, таким як правильне харчування, фізична активність, особиста гігієна та безпека. Через казки, вірші, повчальні оповідання та ілюстрації діти глибше зрозуміють важливість збереження здоров'я. Крім того, художня література може сприяти розвитку емоційного та соціального інтелекту дітей, що також важливо для їх здоров'я. Книги можуть викликати у дітей емоції через персонажів і сюжети, а також навчити їх співпереживати та спілкуватися з іншими.

Використання художньої літератури для навчання дошкільнят здоров'ю має багато переваг і є важливою частиною їхнього розвитку. Слід зазначити, що при формуванні здоров'язбережувальних навичок у дітей дошкільного віку

безпосередню і дуже важливу роль відіграють батьки. Вони є першим взірцем для дітей, і від них багато чому вчать малята. Здоров'язбережувальні навички, набуті з юного віку, стануть важливим кроком у формуванні здорових звичок на все життя дітей.

Таким чином, набуття здоров'язбережувальних навичок дошкільниками є важливим процесом навчання та виховання, який спрямований на формування основ здорового способу життя з раннього віку, що включає в себе: 1) формування здорових звичок; 2) розвиток безпечної поведінки; 3) формування екологічної свідомості; 4) емоційне здоров'я дитини; 5) навчання дитини через гру, адже провідною діяльністю в дошкільному віці є гра.

1.3. Технології оздоровлення як засіб формування у дітей передшкільного віку навичок здоров'язбережувальної діяльності

Формування навичок діяльності здоров'язбереження у дітей дошкільного віку за допомогою технологій оздоровлення є важливим завданням сучасної педагогіки та охорони здоров'я дошкільників. Теоретичні засади цього процесу ґрунтуються на низці педагогічних, медичних, психологічних та соціокультурних підходів в дошкільній освіті. Розглянемо їх більш детально.

1. Підхід педагогічний. Сюди входить: особистісно орієнтоване навчання; інтеграція оздоровчих практик у навчальний дисципліні; комплексний підхід до навчання дітей.

2. Психологічний аспект. Забезпечує основи здорового психічного розвитку дітей.

3. Медичний аспект. Охоплює раціонально підібране фізичне навантаження дітей. Моніторинг стану здоров'я дошкільнят. Щоденний огляд дошкільників.

4. Соціокультурний контекст. У процесі навчання якого використовується: залучення родини до формування діяльності дітей, що

стосується збереження та зміцнення здоров'я.

5. Оздоровчі технології, які ми нижче більш детально опишемо [51].

Варто зазначити, що здоров'я та оздоровлення дітей передшкільного віку є важливою складовою у їх вихованні та розвитку. Тому слід зазначити, що застосування технологій оздоровлення у своїй діяльності вихователем можуть стати запорукою у формуванні в дошкільників навичок здоров'язбережувальної діяльності.

Використання оздоровчих технологій педагогами у роботі з дітьми дошкільного віку сприятиме:

- Здоровому фізичному вихованню. Задля якого можна використовувати: рухливі ігри, що сприятимуть покращенню рухових навичок дітей; Після ранкового прийому дошкільників доцільно проводити так звані всім ранкові гімнастик, а також гімнастику пробудження після денного сну із застосування музичного супроводу, за допомогою якого малята цікавіше виконувати рухливі вправи.
- Загартуванню дитячого організму щоденно – це сприятиме зниження захворюваності. Для цього з дітьми, вихователям доцільно проводити повітряні ванни, роботи контрастні обливання ніжок і рук. За наявності в закладі дошкільної освіти організувати купання в басейні. Проводити прогулянки у будь-яку погоду.
- Використанню сенсорних технологій. До них відносяться: аромотерапія (слід зазначити, що брати потрібно тільки безпечні з натуральних основ олії). Музикотерапія (застосування спокійної мелодії під час релаксації допомагає краще розслабити дитячий організм). Проводити різноматні ігри з водою або піском (вони покращують дрібну моторику рук та емоційний стан дітей).
- Проведенню профілактичних заходів. Організувати правильний режим дня та збалансоване харчування дітей вітамінізованими продуктами.
- Підтримка психоемоційного здоров'я дітей передшкільного віку. Використання казкотерапії (читання дітям та обговорення корисних для них

історій. Арт-терапія (малювання або ліплення). Проводити командні ігри, що сприяють зниженню стресу у дошкільників та розвитку соціальних навичок.

- Проведенню природотерапії. Вивчення флори та фауни через інтелектуальні ігри дітей.

- Використанню вихователями у своїй роботі з дітьми дошкільного віку інноваційних технологій. Під час занять або гри з дітьми доцільно застосовувати інтерактивні іграшки, які сприяють гармонійному фізичному розвитку [49, с. 4-6].

Під час впровадження вище наведених оздоровчих технологій слід дотримуватися педагогам три важливих правила:

- 1) Враховувати кожної дитини її індивідуальні потреби.
- 2) Дотримуватися поступовості проведення загартовувальних та фізичних вправ.

- 3) Не забувати залучати батьків до оздоровчих заходів. Мотивувати їх на спільну діяльність для того, щоб їхня дитина зростала здоровою.

Регулярна педагогічна робота з використанням таких технологій сприятиме не лише зміцненню та збереженню здоров'я, а й гармонійно всебічному розвитку дошкільнят.

Зокрема, у закладах дошкільної освіти можуть використовуватися ігрові технології, інтерактивні заняття з додаванням різноманітних рухливих та фізичних вправ, відеоматеріали у яких демонструються правила гігієни та правильне харчування. Це дозволить дітям не лише отримувати корисну інформацію, але й закріплювати набуті знання через практичні завдання та вправи.

Більш того, інтерактивні програми здоров'я надають змогу заохочувати дітей до активного способу життя, сприяючи формуванню здорового стилю життя ще з раннього дитинства.

Державний стандарт дошкільної освіти визначає вимоги до організації та забезпечення навичок здоров'язбережувальної діяльності в дошкільних освітніх установах. Елементи цього стандарту включають себе фізичне виховання,

правильне харчування, гігієнічні навички, безпеку і профілактику травматизму [6, с. 8]. Ці критерії також можуть враховувати психологічні аспекти здоров'я дитини, розвиток емоційної стабільності, психічного благополуччя. Важливим фактором при цьому є розвиток соціальних навичок, взаємодія з навколишнім середовищем і формування здорового способу життя.

Заходи щодо збереження здоров'я в дошкільних закладах повинні бути спрямовані на розвиток дитини, здорового ставлення до себе і навколишнього середовища, а також запобіганню проблем зі здоров'ям в майбутньому. Оздоровчі гімнастики є одна із технологій оздоровлення і своєю як засіб формування у дітей передшкільного віку навичок здоров'язбережувальної діяльності. Це комплекс вправ, спрямованих на поліпшення фізичного та психічного здоров'я дитини. Оздоровча гімнастика допомагає розвинути гнучкість тіла, поліпшити кровообіг, зміцнити м'язи і покращити загальне самопочуття.

Слід виділити такі види оздоровчої гімнастики, що можуть бути корисними для дошкільнят:

- Гімнастика для розвитку моторики - це комплекс вправ, спрямованих на розвиток рухливості, покращення координації та вправності рук і ніг у дітей.

- Гімнастика для покращення дихання – це такі вправи, які спрямовані на покращення роботи легенів, збільшення їх об'єму та поліпшення кисневого обміну в організмі дитини.

- Ранкова гімнастика – вона допомагає підтримувати та покращувати здоров'я та фізичну форму дитини. Слід виділити такі її види: вправи для рук та ніг; присідання; біг на місці та ін.. [58, с. 14-15]. Але при цьому варто пам'ятати, що ранкова гімнастика повинна бути доступною, цікавою та захоплюючою для дітей, щоб вони із задоволенням брали участь в ній та хотіли б підтримувати своє здоров'я.

- Гімнастика після денного сну – вона несе користь дошкільнятам, а саме після сну м'язи є розслабленим, і тому вправи допоможуть їм знову стати активними. Дитина може підготувати тіло до нових занять, виконуючи легкі

фізичні вправи, такі як розтяжка, присідання і повороти голови і рук, їх тривалість не повинна перевищувати від 6 до 9 хв. В залежності скільки років дітям [59, с. 22]. Важливо, щоб гімнастика була безпечною, сприяла розвитку дитини та сприяла фізичному та емоційному благополуччю.

«*Рухова активність*» на думку В. Сухомлинського – це «для дитини радість та в першу чергу це здоров'я. Без використання в роботі дошкільниками гімнастик не можна уявити їхній гармонійне всебічне виховання». Він вважав, що за допомогою фізичної активності стимулюється як інтелектуальний, так і емоційний розвиток. А. Макаренко, наголошував на тому, що під час проведення гімнастик з дітьми допомагає формувати у них організованість, дисциплінованість та волю. Відповідно він зазначив: «Заняття фізичними вправами та спортом в цілому – це виховання відповідальності у дошкільників та сили характеру». На думку Й.-Г. Песталоцці: «Розвиток розумових здібностей дітей нерозривно пов'язаний із розвитком тіла». Для цього корисним буде використовувати *гімнастики* – це одні із засобів здорового виховання особистості [15, с. 259]. Ці вислови наголошують на цінності гімнастики як засобу гармонійного виховання дітей передшкільного віку.

Вище наведені нами види оздоровчих гімнастики можуть нести користь та і в цілому бути корисними для забезпечення здорового фізичного, активного розвитку та загального самопочуття у дошкільника.

Гімнастика для дітей дошкільного віку – це перший крок до дисципліни, навичок наполегливості та любові до руху, які будуть підтримувати та зберігати їхнє здоров'я. *Фізична активність* – це найкраща інвестиція в гарно розвинутого і здорового майбутнього дошкільників.

У контексті сучасної дошкільної освіти здоров'язбережувальна діяльність дітей передшкільного віку базується на принципах інтеграції знань. Також на активній діяльності самої дитини та її психологічного комфорту. Відповідно до вище сказаного при організації діяльності дошкільників потрібно використовувати безпечний та екологічно чистий матеріал в приміщенні закладу

дошкільної освіти. Забезпечувати комфортний мікроклімат групи. Організувати спеціальні зони для фізичної активності, відпочинку та ігор.

У дошкільних установах потрібно проводити з дітьми щоденні фізкультурні заняття, ігри які сприятимуть рухливості дошкільників. Робити щоденні прогулянки на свіжому повітрі незалежно від будь-якої пори року. У своїй роботі застосовувати інтерактивні форми занять наприклад, можна поєднувати гімнастику з музикою, і тим самим заохочувати малят до виконання гімнастичних вправ.

Важливо навчити дитину дошкільного віку елементарним навичкам здорового способу життя. Потрібно проводити з дітьми заняття, які будуть формувати у дітей звичку правильно харчуватися, слідкувати за гігієною. Мотивувати їх до самостійного виконання тих чи інших навичок здоров'язбереження. Організовувати дні здоров'я, у тому числі – спільно з членами родин дошкільників.

Застосування таких оздоровчих вправ з дітьми поліпшує їх працездатність і настрої. Також із старшими дошкільниками доцільно використовувати дихальну гімнастику. В умовах ЗДО важливо навчити дітей правильно дихати, а сприятиме цьому комплекс правильно підібраних дихальних гімнастик, які позитивно впливають на нервову систему, на процеси обміну речовин, кровопостачання легень. Її можна застосовувати скрізь на заняттях, прогулянка, а також під час проведення ранкових гімнастик та гімнастики пробудження.

Отже, одною із основних форм оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти є оздоровчі гімнастики, які формують у старших дошкільників засади здоров'язбережувальної діяльності. Логіка даного виду роботи сприятиме підтримці і зміцненню здоров'я дітей.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проблема здоров'я та здорового способу життя дошкільників визначається однією з найбільш актуальних для сучасної дошкільної освіти.

Основною метою роботи з дошкільниками у цьому напрямі є формування у кожної дитини потреби дбайливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, набуття навичок практичного збереження та зміцнення здоров'я, що визначається як здоров'язбережувальна діяльність. Вона спрямована на діяльнісне опанування людиною здорового способу життя й, зокрема, на: розвиток умінь і навичок, зорієнтованих на збереження власного здоров'я та здоров'я навколишніх; забезпечення необхідних умов для продуктивної пізнавальної діяльності особистості з урахуванням стану здоров'я, особливостей розвитку, запитів та потреб, профілактичних заходів щодо збереження здоров'я формування компетентної, здорової та творчої особистості.

Основи здоров'язбережувальної діяльності закладаються у дошкільному дитинстві, коли дошкільника навчають необхідних санітарно-гігієнічних дій, самообслуговування, поведінки під час їжі тощо. Важливу частину практичних основ здорового способу життя, до якої залучається дитина, є фізична культура.

Впродовж років дошкільного дитинства дитина засвоює інформацію про негативний вплив на організм шкідливих звичок, про правила безпеки, про роль занять руховою діяльністю, раціональне харчування тощо. Отримані знання та уявлення повинні бути втіленими в практичну діяльність дитини щодо підтримки та зміцнення власного здоров'я, яку можна назвати здоров'язбережувальною діяльністю.

До такої діяльності можна віднести практичні дії дошкільника щодо підтримки емоційного здоров'я, дотримання режиму дня та самостійних занять процедурами оздоровлення, до яких відносяться, зокрема, оздоровчі гімнастики.

Серед оздоровчих технологій, які все ширше входять у практику сучасного дошкільного навчального закладу, слід віднести фітболгімнастику, дихальну гімнастику, пальчикову гімнастику, психогімнастику (вправи, ігри, етюди,

пантоміми). Для зміцнення фізичного здоров'я дітей і формування в них упевненої красивої постави, створення позитивних емоцій і оптимістичного світовідчуття, як нетрадиційні методи оздоровлення використовують також елементи хатха-йоги, релаксації, масажу і самомасажу.

Гімнастика – це своєрідна історично складена форма фізичної діяльності, яка являє собою систему спеціально підібраних вправ і методів, яка у поєднанні з іграми, туризмом, плаванням та іншими засобами ефективно впливає на укріплення здоров'я та фізичний розвиток, вдосконалення рухових здібностей людини, а у спортивній діяльності – високим досягненням у багатьох видах спорту, особливо у мистецтві володіння тілом.

Створення новітніх технологій (наприклад, технологія М. Єфименка) дозволяє розширити межі суто навчальної або виховної валеологічної роботи обранням нових новітніх форм валеологічної роботи та форм взаємодії з батьками.

До складових здоров'язбережувальної діяльності входять життєві навички, що сприяють фізичному, психічному, духовному та соціальному здоров'ю дитини, кожна з яких має формуватися як під час занять валеологічного змісту, у позаурочній роботі з дітьми і в просвітницькій роботі з батьками.

Таким чином, у даному підрозділі нами було надано класифікацію та сутнісну характеристику оздоровчих технологій. Зазначено, що у період старшого дошкільного дитинства до оздоровчої практики доцільно вводити широкий спектр гімнастик, оздоровчих терапій та спеціальних лікарсько-профілактичних засобів підтримки здоров'я дітей.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ ПЕРЕДШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ

2.1. Програма і результати констатувального експерименту

Констатувальний експеримент проводився після визначення у його теоретичній частині важливих положень щодо сутності здоров'я, наукового феномену здоров'язбереження. Ці наукові поняття слугують основою багатьох не тільки теоретичних, проте й прикладних досліджень. Для проведення нашої наукової роботи важливим визначалось з'ясувати, якою мірою у практиці сучасного закладу дошкільної освіти технології оздоровлення використовуються. Також нам було важливо з'ясувати, які саме із видів цих елементів оздоровлення використовуються та наскільки майбутні першокласники вмотивовані на підтримку саме здорового способу життя.

Задля проведення експериментальної роботи нами передовсім було здійснено розробку важливих елементів – критеріїв та показників дослідження сформованості у дітей 6-7 років навичок збереження й підтримки власного здоров'я. В основу експериментальної роботи було покладено дані дисертаційних досліджень Т. Андрющенко, С. Юрочкиної, Н. Лісневської та інших вчених, на даних результатів яких ми будували розробку матеріалів дослідницької роботи. Частина з діагностичних методик була розроблена автором.

Здійснивши теоретичне дослідження проблеми збереження здоров'я та з'ясувавши роль технологій оздоровлення щодо цього, ми розробили три критерія, які є відповідними компонентам здорового способу життя. Їх більш детальна характеристика наведена нижче.

Мотиваційно-ціннісний критерій розроблено нами з урахуванням праць

вчених Г. Беленької, Л. Лохвицької, М. Машовець, О. Богініч, Т. Андрющенко, Н. Денисенко щодо формування у дітей 6 років знань і умінь здорового способу життя. Вчені вказують на те, що здоров'я повинно набути першорядної ролі для людини. Воно має стати своєрідним фундаментом для особистості та її життя. Т. Андрющенко зазначає, що мотивація на зміцнення здоров'я має визначатися її у процесі соціалізації дитини [1, с. 52].

На основі мотиваційного критерію виявляється ставлення дітей до здоров'я, їхньої спрямованості на його підтримку та зміцнення за допомогою різних засобів. Про це зазначається у Програмах розвитку й виховання дітей, які відповідають розділу «Здоров'язбережувальна компетентність» вказується на те, яким є показники емоційно-ціннісного ставлення дитини до свого власного здоров'я, його підтримки, набуття необхідних навичок самообслуговування, дотримання режиму руху тощо.

Наведемо розроблені нами показники цього критерію, якими є:

- 1) сформованість мотиваційної здоров'язбережувальної позиції дошкільника;
- 2) наявність усталеного інтересу до здорового способу життя, занять фізичною культурою та рухом;
- 3) визначення самобутності та цінності власного здоров'я.

З тим, щоб експериментально вивчити даний критерій за вищезазначеними показниками, нами було розроблено:

- питальних для індивідуальної бесіди з дітьми щодо з'ясування їхньої вмотивованості на підтримку здоров'я (дод. А);
- авторська методика «Закінчи речення» О. Терпугової щодо встановлення мотивації дошкільника 6-7 років на дотримання здорового способу життя (дод. Б).

Когнітивний критерій розроблявся нами з метою виявлення наявності знань та уявлень дітей передшкільного віку стосовно самого здоров'я, чинників впливу на його підтримку. Також ми з'ясовували обізнаність дітей специфікою технологій підтримки належного стану здоров'я, про що систематично вони

дізнаються у закладі дошкільної освіти.

При розробці зазначеного критерію ми урахували думку вченої Н. Денисенко, яка вважає що до кінця періоду дошкільного дитинства дитина має набути не тільки практичних умінь догляду за своїм тілом та гігієнічних навичок. Важливою для подальшого зростання є інформація про те, як стежити за власним здоров'ям, як жити у гармонії з природою, іншими людьми [19, с. 13].

Для сучасної дошкільної освіти визначається важливим формування у дитини цілісної еколого-валеологічної картини світу. Саме за такої умови дитина набуде знань та уявлень про оздоровчі сили природи. Також важливо закласти у дитини інформаційне бачення логіки кожної із технологій оздоровлення.

До даного критерію було визначено наступні *показники*:

- 1) знання основних правил збереження здоров'я та безпечного середовища перебування;
- 2) обізнаність правилами підтримки та укріплення здоров'я доступними для дитини способами;
- 3) знання основних технологій оздоровлення й логіки їх проведення.

Методики за допомогою яких перевірявся когнітивний критерій:

- авторська методика «Обери картинку» щодо з'ясування інтересу дітей до різних можливостей підтримки здоров'я (дод. В);
- колективна бесіда з метою з'ясування знань дітей про сутність та техніку проведення заходів оздоровлення (дод. Г).

Діяльнісно-поведінковий критерій мав на меті виявити забезпеченість діяльнісних засад здоров'язбереження у випускників закладу освіти. Також важливим визначалося з'ясування того, як засвоїли діти елементи оздоровчих технологій. У сучасній освіті діяльнісний підхід є одним із найважливіших з огляду на підготовку людини до різних життєвих обставин, видів діяльності тощо. На думку О. Ващенко, одним із завдань сучасної педагогіки є формування доцільної та самостійної здоров'язбережувальної поведінки [22, с. 82].

Ми урахували думку дослідників Г. Григоренко, Н. Денисенко, Ю. Коваленко про те, яким є діяльнісні засади організації валеологічно-

оздоровчої роботи з дітьми 6-7 років у закладі дошкільної освіти. Ми урахували ключові елементи такої роботи – проведення заходів оздоровлення у процесі різних форм життєдіяльності та інших напрямів роботи. також важливо, наскільки діти уміють виконувати процедури технологій підтримки емоційного здоров'я, доцільно комунікувати тощо.

У державному Стандарті дошкільної освіти чітко вказується на ті навички підтримки власного здоров'я. До прикладу – співвідносити емоційну насиченість ситуації, що склалася, з можливими наслідками для власного здоров'я, уміння виконувати знайомі фізкультурні вправи, гімнастики, елементи технологій оздоровлення тощо.

Розроблено такі *показники* зазначеного критерію:

- 1) наявність чітких і самостійних умінь та навичок діяльності, спрямованої на зберігання здоров'я та його зміцнення;
- 2) знання техніки виконання вправ та елементів оздоровчих технологій.

Перевірка діяльнісно-поведінкового критерію проводилася за використання наступних методик діагностування:

- цілеспрямоване спостереження за діяльнісно-поведінковими та емоційними проявами дітей 6-7 років за їхньої виключності до різних заходів оздоровлення (дод. Д).
- ігрова ситуація діагностики умінь дітей адекватно діяти у ситуаціях, які можуть завдати шкоду здоров'ю (як власного, так і стосовно оточуючих). Використовувалися методика Т. Токаєвої «Школа виживання» (дод. Е).

Таким чином до початку експериментальної роботи у закладі дошкільної освіти нами було проведено необхідну роботу стосовно розробки діагностичного інструментарію визначення рівня сформованості у дітей передшкільного віку навичок збереження здоров'я. За основу розробки методик було взято сучасні вимоги дошкільної освіти щодо валеології дошкільного дитинства, сформованості у дітей емоційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я та навичок ЗСЖ.

Мета констатувального експерименту виявлення стану валеологічної

роботи з дітьми передшкільного віку щодо сформованості у них засад здоров'язбережувальної діяльності.

Відповідно до цієї мети розроблено наступні **завдання** констатувального експерименту:

- 1) розробити критерії й їхні якісні характеристики (показники) щодо виявлення сформованості у дітей 6-7 років навичок здоров'язбережувальної діяльності;
- 2) з'ясувати специфіку впливу оздоровчих технологій на формування діяльності збереження здоров'я в дітей;
- 3) виявити рівні сформованості у дітей передшкільного віку основ збереження здоров'я з урахуванням впливу на це оздоровчих технологій.

Запропонована нами процедура констатувального експерименту передбачала два напрями роботи: з дітьми передшкільного віку та педагогами закладу дошкільної освіти – вихователями та інструктором з фізичної культури цього закладу.

За *першим напрямом* експериментальної роботи, стосовно функціональності роботи педагогів садочка, було проведено наступні методи: анкетування вихователів і педагога з фізичного виховання щодо з'ясування їхнього ставлення до проблеми оздоровлення дітей та конкретизації методичних засад здійснюваної ними оздоровчої роботи з дітьми, у тому числі – за використання відповідних технологій. Також ми провели аналіз перспективних планів вихователів. У процедурі цілеспрямованого спостереження з діяльністю вихователів ми з'ясовували, які саме з технологій зміцнення здоров'я дошкільників проводяться ними. Нас цікавило, наскільки методично правильною та ефективною є така діяльність педагогів.

За *другим напрямком*, який стосувався експериментальної роботи з дошкільниками, нас цікавили питання того, якою мірою діти включені до реальних заходів оздоровлення, наскільки вони вмотивовані на зміцнення здоров'я та мають щодо цього сформовані навички. Важливу роль у проведенні експериментальної роботи за цим напрямком відіграла така методика, як

цілеспрямоване спостереження за включеністю дошкільників до різних форм оздоровчої роботи. На цій основі, за ведення відповідних протоколів спостереження, ми фіксували усі дані стосовно ефективності та правильності дій дітей за виконання ними оздоровчих технологій.

У цьому напрямі роботи нами було проведено колективну та індивідуальну бесіду з дошкільниками. Ми провели низку творчих завдань та авторську методику Т. Токаєвої з метою виявлення сформованості у дітей передшкільного віку засад діяльності зі збереження здоров'я.

Експериментальне дослідження проводилося на базі закладу дошкільної освіти «Сонечко» Сарненської міської ради с. Кричильськ. Робота була проведена у двох напрямках – з дітьми 6-7 років і вихователями ЗДО. До процедури констатувального експерименту було залучено 10 вихователів закладу дошкільної освіти, інструктор з фізичної культури та 32 дитини передшкільного віку. Дітей було розподілено на групи експерименту (ЕГ та КГ) в рівній кількості. Ті діагностичні методики, які стосувалися роботи з дітьми, проводились з групою, яка включала по 2-3 учасника або здійснювалася індивідуально.

Перейдемо до висвітлення аналізу тих даних, що ми отримали за методиками, проведеними з педагогічними працівниками закладу дошкільної освіти. З тим, що з'ясувати стан оздоровчої роботи в експериментальному садочку, важливо було дізнатися, які умови створено в закладі освіти задля цього.

На основі *обстеження умов*, створених у цьому закладі дошкільної освіти, який проводився згідно з вимогами «Основного переліку обов'язкового обладнання для проведення валеологічної та фізкультурно-оздоровчої роботи» [24], було визначено забезпеченість ЗДО інвентарем та фізкультурним обладнанням. Встановлено, у садку є у наявності наступне:

- 1) необхідні та достатньо гарні приміщення для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи за будь-яких сезонних умов. Це стосується обладнання фізкультурної зали та фізкультурного майданчика. Усі ці об'єкти є

відремонтовані, обладнані необхідним до проведення спортивної роботи інвентарем;

- 2) також є достатня кількість спортивних килимків, доріжок для формування правильної постави тощо. це стосується як обладнання зали, так і літнього майданчика. Тут діти можуть самостійно займатися нескладними фізкультурними вправами, займатися на тренажерах;
- 3) обстежений фізкультурний куточок групової кімнати старшої вікової групи виявив, що там є наявною шведська стінка, набір різного спортивного інвентарю (невеликі м'ячі, декілька скакалок, навісні мішені для влучання);
- 4) м'ячі та короткі палиці для занять є достатньо зношеними, що не приваблює дітей до занять з ними.

Висвітливо коротко результати *аналізу перспективного планування роботи ЗДО*. За проведення цієї діагностичної методики ми з'ясували, як саме організовується робота з дошкільниками – фізкультурно-оздоровчого та власне оздоровчого спрямування (яка стосується проведення заходів сезонного та медичного спрямування. Задля цього аналізувався перспективний план роботи закладу дошкільної освіти на 2023-2024 рр.

Ми визначили, що планування достатньо деталізовано. Воно охоплює багато з напрямків роботи у тому числі – з урахуванням форм малого відпочинку дітей (прогулянки за межі садка; піший перехід). Стосовно фізкультурного напрямку роботи ураховано усі традиційні елементи роботи з дітьми. Зазначено окремі з елементів ігрової діяльності, які ураховуються при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів – танцювальні вправи (аеробіка дитяча), заняття з фітбол м'ячем, використання доріжок здоров'я та самомасажу тощо. Також було вказано на елементи загартувальної роботи, які проводиться з дошкільниками – це обтирання після денного сну вологою рукавичкою, самомасаж, дихальна гімнастика, купання повітрям (вентилятор), процедура дихання чистим ранковим повітрям тощо.

Отже, за цією методикою встановлено, що планування ведеться за

вимогами, проте у ньому зазначаються переважно традиційні форми роботи з дітьми як власне фізкультурної, так і з елементами оздоровлення. Напрямо само оздоровлення дітей у цьому плануванні відсутній.

Розглянемо результати здійсненого нами *анкетування вихователів*. За допомоги цієї методики діагностики ми з'ясували, наскільки компетентні педагоги закладу освіти у питаннях здоров'язбереження. Також нас цікавило, які саме форми роботи із зазначеного виду діяльності проводяться з дітьми. Оскільки сучасна валеологічна практика є багатоаспектною, вихователі повинні мати знання та професійні уміння щодо проведення заходів оздоровчих терапій, загартування дітей, допомоги медичному працівнику у підтримці здоров'я дітей за холодної пори року.

Виявлено, що майже 63% респондентів цікавить проблема підтримки здоров'я молодого покоління, яка активізувалася за останні роки. Проте, деталізація таких відповідей дозволила визначити, що майже 2/3 педагогів закладу дошкільної освіти вважають свої знання стосовно здоров'язбережувальної діяльності дітей відповідними сучасним вимогам дошкільної освіти. Решта, 15% опитуваних, вказало на недостатність професійної компетентності стосовно сучасної валеологічної практики у закладі освіти. Ці педагоги вважають, що не мають належної компетентності у проведенні сучасних форм оздоровчої роботи з дітьми.

Вихователі, відповідаючи на низку питань щодо оздоровчої діяльності, вказали на те, що вони несистематично оновлюють та доповнюють свої знання з цієї проблематики. Тому, на думку педагогів, заважає брак часу, а також безсистемність валеологічної інформації. У подальшому, зазначили вихователі, такі інформацію їм слід надалі самостійно ретельно структурувати за віковими групами та технологіями використання у практичній роботі з дошкільниками.

Педагоги ЗДО визначили, відповідаючи на наступне питання анкети, що формування у дітей ціннісного відношення до власного здоров'я є питанням достатньо складним. Воно пов'язано із психологічною наукою й через це потребує додаткового вивчення.

Вихователі наголосили на тому, що їх цікавить дана проблема (75% відповідей), однак рівень знань опитуваних з даної проблеми визначено ними наступним чином (діагр. 2.1)



Діаграма 2.1. Характеристика рівневості обізнаності вихователів ЗДО з проблемою формування основ здоров'язбережувальної діяльності у дітей засобами оздоровчих гімнастик (визначено у %)

З діаграми визначається, що переважна більшість вихователів (60% респондентів) мають належні знань стосовно розвитку здоров'язбережувальної діяльності дітей передшкільного віку. Лише 15% респондентів зазначило на невідповідність своїх знань сучасним підходам до залучення дітей до ЗСЖ, необхідності урахування реалій сьогодення щодо засвоєння дітьми норм збереження здоров'я.

Логіка питань, розміщених у Блоці №3 нашої анкети підпорядковувалась виявленню основ фізкультурно-оздоровчої діяльності, які вихователі вважають найбільш ефективними з формування у дітей здоров'язбережувальної життєвої позиції. Ми отримали наступні відповіді, надані нами у відсотковому визначенні (від загальної кількості відповідей анкетованих):

- підтримка психологічного та емоційного здоров'я – 46%;
- зміцнення організму доступними засобами – 70%;
- загартування – 64%;
- фізичне здоров'я – 85%
- зміцнення здоров'я відповідними спеціальними технологіями – 33%.

Отже, що переважна більшість педагогів ЗДО визначають доцільність здійснення форм фізкультурно-оздоровчої діяльності з дітьми. До неї входять такі елементи, як-от: уранішня гімнастика, заняття з фізичної культури, спортивні свята, піші переходи, гімнастика пробудження, рухливі ігри, дні здоров'я, фізкультурні розваги, прогулянки тощо. З тим, у професійній діяльності вихователів закладу дошкільної освіти питанням оздоровлення дошкільників, на основі спеціальних технологій надається недостатньо уваги.

Коротко схарактеризуємо результати *анкетування інструктора з фізичного виховання*. За отриманими даними проведення цієї методики з'ясовано, що даний фахівець має достатній досвід роботи й обізнаний із методичними основами своєї роботи. Він регулярно підвищує кваліфікацію з різних питань фізичного виховання дітей дошкільного віку та організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти. Фахівець вказав, що його цікавлять питання щодо використання кількох технологій оздоровлення дітей (східні гімнастики, степгімнастика, художня гімнастика тощо).

Проте, у закладі дошкільної освіти, у зв'язку із складними матеріальними та іншими умовами під час суспільно-політичних подій останніх років, немає можливості до забезпечення цього виду роботи. Інструктором з фізичного виховання створено каталог сучасних засобів підтримки фізичного здоров'я дітей. Там є джерела, які стосуються використання технологій оздоровлення. У такій роботі фахівцю допомагав методист дошкільного закладу. Однак, у практичній роботі з дітьми під час занять з фізичної культури та проведення ранкової гімнастики, інструктор використовує переважно пальчикову або дихальну гімнастики.

Проаналізуємо дані, які отримані нами після проведення *спостереження за діяльністю педагогів* старшої групи щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми. Проведена методика визначила, що у процесі щоденної педагогічної роботи з дошкільниками проводяться й заходи оздоровлення. Переважно це стосується включення дітей до різних видів гімнастик, на заняттях та у повсякденні.

Нами встановлено, що як вихователі, так й інструктор з фізичної культури використовуються переважно традиційні види технологій оздоровлення. Це, в основному – різні види психогімнастики, елементи релаксації та дихальні вправи. Іноді з дітьми проводяться такі види оздоровчих терапій, як кольоротерапія, терапія сміхом, терапія піском. Вихователі у процедурі проведення гімнастики використовується точковий або імунний масаж.

На достатньо ефективному рівні у закладі дошкільної освіти проводиться робота стосовно загартування дітей. Вона є регулярною, оскільки за теплої пори року максимально використовується оздоровчий ресурс природи. Тут діти визначають активну рухову діяльність, займаються іграми на свідому повітрі. За допомоги медичного працівника проводять заходи загартування водою – обливання та обмивання. За холодного сезону проводяться технології лікувально-профілактичного оздоровчого напрямку: кварцювання приміщень, , вітамінізація страв, аромотерапія, фітотерапія.

Однак, ми засвідчили у протокольних записах, що високий рівень ініціативності сумарно виявляли лише до 25% вихованці старшої групи. Решту дітей педагогові доводилось заохувати до роботи або надавати їм цікаві доручення щодо цього. Це ствердило нас у думці, що з боку педагогів є наявною безсистемність у проведенні оздоровчої роботи. Вони мало використовують методи заохочення дітей до участі у валеологічних заходах. Як результат – не у всіх дошкільників 6-7 років сформовані навички самостійного та правильного виконання елементів оздоровчої роботи.

У процесі проведення спостережень за діяльністю вихователя ми з'ясували, що суттєву роль у процесі залучення дітей до технологій

оздоровлення, пов'язаних із рухом відіграє нетрадиційне фізкультурне обладнання. Його почали активно використовувати в ЗДО з метою підтримки й посилення інтересу дітей до занять активним рухом. По-друге, використання такого саморобного обладнання сприяє підвищенню позитивної мотивації дошкільників стосовно залучення до оздоровчих видів роботи.

Йдеться про різноманітне обладнання, які педагоги використовують на заняттях, прогулянках, під час самостійної рухової діяльності дітей. Ці різноманітні матеріали створені власними руками вихователів. Матеріали фізкультурно-оздоровчої роботи виготовлені з підручного матеріалу й доцільні для гімнастики після денного сну та уранішньої гімнастики. Ми вважаємо дієвим цей творчий підхід педагогів до організації оздоровчої роботи з дітьми. Він урізноманітнює виконання елементів оздоровчих вправ; поглиблює знання дітей про сутність занять фізичною культурою та оздоровленням.

Отже, отримані результати спостереження засвідчили, що діти 6-7 років мають можливості щодо повноцінного включення до заходів оздоровлення. У закладі дошкільної освіти створено необхідні умови для проведення такої роботи. Проте, педагоги не сповна використовують тут ресурс оздоровчих технологій. Також не визначається добір ефективних методів заохочення дошкільників до участі в оздоровчих заходах. Педагогами не оновлюється перелік таких технологій оздоровлення.

При проведенні процедури констатувального експерименту нам було важливим з'ясувати рівні сформованості у дітей 6-7 років основ здоров'язбережувальної діяльності. Нас цікавило також місце технологій оздоровлення щодо цього. Розглянемо отримані результати експериментальної роботи з дітьми відповідно до розроблених попередньо критеріїв.

Мотиваційно-ціннісний критерій перевірявся за використання такої методики, як *індивідуальна бесіда з дітьми*. За її проведення з'ясовувалась обізнаність старших дошкільників стосовно здоров'я, чинників його зміцнення. Нас цікавило, наскільки діти визначають для себе важливість дотримання норм здорового способу життя. Також було необхідно дізнатися, чи мають майбутні

першокласники життєву ціннісну позицію по відношенню до свого здоров'я.

Після проведення цієї діагностичної методики визначено, що переважна більшість випускників ЗДО набула лише середнього та низького рівня знань та уявлень як про здоров'я, так і можливості його збереження. Можна зазначити, що лише 1/5 дітей у ЕГ та 1/3 дошкільників у КГ ініціативно брали участь в обговореннях. Їхня позиція щодо важливості збереження здоров'я (для кожного віку в житті людини) була продуманою та аргументованою. З тим, майже 60% респондентів в ЕГ та 55% опитуваних в КГ не змогли переконливо довести власну думку. Їхня здоров'язбережувальна позиція була нестійкою, відповіді часто носили формальний характер. Решта, 31% дітей ЕГ та 36% в КГ не включили до розмови, визначаючи тим самим байдуже ставлення до проблеми власного здоров'я.

За методикою «*Закінчи речення*», головною метою якої було визначено виявлення мотивації дитини до здоров'я і здорового способу життя, дошкільники повинні були продовжити речення, за допомогою чого в ході даної методики ми з'ясуємо на якому рівні мотивації до ЗСЖ знаходиться кожен із респондентів. За даними методики ми визначили, що у більшості дошкільників переважає середній і низький рівень знань та уявлень про ЗСЖ. Відмічено, що 31% дошкільників ЕГ та 25% у КГ достатньо активно брали участь у бесіді, проте їхні відповіді були не повними та не достатньо аргументованими. Малята не дуже вмотивовані на те, щоб вести здоровий спосіб життя. Дані, які ми отримали у процесі проведення цієї методики, зазначені у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Рівневі результати визначення мотивації дітей до здоров'я і здорового способу життя за методикою

<i>Рівень</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>
	<i>кількість</i>	<i>%</i>	<i>кількість</i>	<i>%</i>
Високий	3	19	5	31
Середній	8	50	7	43
Низький	5	31	4	25

Лише невеликий відсоток дітей (25% в КГ та 30% в ЕГ) з необхідною увагою ставляться до власного здоров'я, намагаються вести здоровий спосіб життя, робити ранкову гімнастику, дотримуватися організаційних позицій режиму дня, чергування режиму малорухомості з руховою активністю. 15% малят ЕГ та 13% дітей КГ практично не визначають важливість збереження здоров'я у власному житті, за їх відповідями – практично не дотримуються норм ЗСЖ, наприклад – щодо участі в активному русі.

З відповідей дошкільників обох груп експерименту на перші два питання цієї діагностичної методики встановлено, що діти розуміють роль здоров'я в житті людини. Вони обізнані із тим, що здоров'я є цінністю для життя сучасної людини й про нього варто піклуватися. Проте, більша половина опитуваних ставляться про проблеми здоров'язбереження з позиції хворіти чи не хворіти. Їхні практичні дії щодо цього спонтанні, несистематичні.

Ми встановили з відповідей дошкільників на подальші питання цієї методики, що не усі вони систематично зранку виконують уранішню гімнастику. Режиму дня дотримуються менш, ніж 45% майбутніх школярів. Вони пояснюють таку ситуацію тим, що немає особливого контролю з боку батьків за дотриманням ними режиму дня.

Отже, результати проведеної бесіди з дошкільниками 6-7 років дозволили встановити, що переважна більшість з них не набула належного ставлення до власного здоров'я. З'ясовано, що переважна більшість старших дошкільників усе ще підпорядковує свою життєдіяльність, основи здорового способу життя настановам дорослих, їхнім вказівкам та рекомендаціям. Майже 2/3 випускників садочка не набули ціннісного ставлення до здоров'я та практично не вмотивовані на його підтримку.

Наводимо нижче кількісні дані вивчення мотиваційно-ціннісного критерію за двома методиками (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл старших дошкільників за мотиваційно-ціннісним критерієм сформованості здоров'язбережувальної діяльності засобами оздоровчих технологій

<i>Рівень</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>
	<i>кількість</i>	<i>%</i>	<i>кількість</i>	<i>%</i>
Високий	2	18	6	30
Середній	7	38	7	51
Низький	7	44	3	19

Розглянемо отримані нами дані результатів діагностування за **когнітивним критерієм** сформованості у дошкільників засад здоров'язбереження. Для цього ми проводили з дітьми два діагностичних методи експериментальної роботи.

Відповідно до розробленої *методики «Обери картинку»*, проводилась експериментальна робота з підгрупами дітей. У них брало участь по 2 чи 3 дитини. Усього в роботі використовувалося більше 10 картинок. На них були зображені дії людей, які є доцільними або шкідливими задля збереження здоров'я.

За результатами з'ясовано, що 56% дітей не виявляли сталого інтересу у такій роботі за картинками. Вони доєднувалися до неї фрагментарно, з цієї кількості майже половин учасників потребували допомоги дорослого або його заохочень до висловлювання своєї думки. Більшість дітей (70% в ЕГ та 65% в КГ) найбільшою мірою цікавили ті ситуації, які були пов'язані із дотриманням людиною режиму харчування. При їх аналізі діти були найбільш активними, намагалися довести свою думку. Переважно вони вказували на те, що важливо правильно та вчасно харчуватися. Майже $\frac{1}{4}$ респондентів з обох групи експерименту зацікавили ситуації, які відображали спільну діяльність дітей та їхнє спілкування. Діти вказали, що під час такої взаємодії слід бути ввічливими, не намагатися зіпсувати настрій іншої людини. Проте, найбільш складними для

аналізу для дітей передшкільного віку виявилися як раз ситуації, яких стосувалися необхідності підтримки та зміцнення психічного і духовного здоров'я.

За даними результатів, наведених у таблиці, можемо зазначити: таких дітей, які стало виявляють інтерес до питань зміцнення здоров'я – в ЕГ 17 % - в КГ 19% дошкільників. З'ясовано, що фрагментарний вияв інтересу до питань збереження здоров'я є наявним у 45 % дошкільників у ЕГ та у КГ - 50 %. Не виявляли його взагалі 27% дошкільників у ЕГ. Таких дітей у КГ налічувалося 31%.

Кількісні результати виконання завдання за показником «Прагнення та інтерес до чинників збереження здоров'я» наведено в таблиці 2. 3.

Таблиця 2.3

Прояв інтересу дітей до чинників здоров'язбереження (%)

Частота проявів	ЕГ		КГ	
	кількість	%	кількість	%
Часто проявляється	4	25	6	35
Подекуди проявляється	3	19	3	19
Рідко проявляється	4	25	5	32
Ніколи не проявляється	5	31	2	14

З даної таблиці ми бачимо, що часто проявляли інтерес до чинників збереження здоров'я лише в ЕГ 13 % - у КГ 13% дошкільників. Ніхто з дітей не звернув уваги на картинку, де старша сестричка, сидить на вербі, кличе до себе меншу. Вони не змогли пояснити, як потрібно було вчинити меншій, а яке зауваження зробити для старшої. Лише 13,3 % дітей вибрали картинку, сюжет на яких стосувався психічного і духовного здоров'я. Данилюк О.: «Я щаслива, коли у мене виходить все гарно зробити, щоб мною пишалися», Ільчук А.: «Я знаю, що в мене красиве волосся. Мені це дуже приємно». Подекуди його проявляли в ЕГ 31 % – у КГ 31 % діти старшого дошкільного віку. Було з'ясовано що рідко проявляли зазначений інтерес старших дошкільників в ЕГ 50 % – у КГ 50 %. Не

проявляли в ЕГ 6 % – у КГ 6 % малят.

Наведемо короткий аналіз отриманих результатів проведення *колективної бесіди*. Ми з'ясували з майбутніми першокласниками рівень їхніх знань оздоровчих технологій. Нас цікавило, якими з них діти бажали б займатися та які їм подобаються найбільше. Ми з'ясували, що знання у дітей про оздоровчі гімнастики є недостатньо ґрунтовними. Найбільшу інформацію вони надали стосовно виконання окремих із видів оздоровчих гімнастик. Так, з технікою дихальної гімнастики повномірно знайомі 55% респондентів ЕГ та 62% опитуваних в КГ. Проте, як зазначили старші дошкільники, вдома їх виконують самостійно лише 14% дітей передшкільного віку ЕГ та 18% опитуваних з КГ. Решта дітей навіть не висловлювала бажання займатися цим поза садочком. Переважна більшість дітей вважає, що необхідність занять технологіями оздоровлення – це вимога закладу дошкільної освіти.

Результати, отримані за когнітивним критерієм надано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Рівневі результати когнітивного критерію сформованості
здоров'язбережувальної діяльності у дітей старшого дошкільного віку**

<i>Рівні</i>	<i>ЕГ</i>		<i>КГ</i>	
	<i>кількість</i>	<i>%</i>	<i>кількість</i>	<i>%</i>
Високий	4	25	5	31
Середній	7	44	7	44
Низький	5	31	4	25

Розглянемо більш детально ті результати, які ми маємо після вивчення **діяльнісно-поведінкового критерію** сформованості засад діяльності зі збереження здоров'я у дітей передшкільного віку. Центральною методикою діагностування даного критерію було спостереження за діяльнісно-поведінковими та емоційними проявами під час занять та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Відповідно до отриманих результатів *цілеспрямованого спостереження*

за поведінковими, емоційним проявами дітей та їхніми діями під час участі на заняттях з фізичної культури та різних заходах підтримки здоров'я. Нами також проведено спостереження за тим, наскільки технічно правильно, самостійно та емоційно позитивно діти виконували вправи та технології під час виконання двох видів гімнастики. З'ясовано, що найбільшою мірою елементи оздоровчих технологій використовуються саме у процедурі проведення гімнастики. Так, стало діти залучаються до елементів пальчикової та дихальної гімнастик. Як окремі елементи нерегулярно до структури цих заходів включаються вправи художньої гімнастики. На заняттях з ознайомлення з математики та природи іноді проводяться аудіо та хромотерапії.

Встановлено, що 33% дітей в ЕГ та 39% в КГ самостійно, ініціативно та із задоволенням залучаються до різноманітних заходів. Переважно ці ж діти й правильно за технікою виконують вправи, не потребуючи уточнень від дорослого. З тим, 35% вихованців старшої групи в ЕГ включаються до роботи за наявності інтересу до неї або гарного настрою. Таких дітей в КГ було 39%. Педагоги часто не мотивували достатньою мірою дітей до початку рухових занять або терапій. Так само ми помітили, що не завжди вихователі звертали увагу на правильність та самостійність дій дітей, що надавало вихованцям садочка можливість не слідкувати за якістю виконання оздоровчих елементів.

Нижче зазначено кількісні результати рівнів вияву ініціативи та інтересу дошкільників 6-7 років у заходах оздоровлення за діяльнісно-поведінковим критерієм (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Рівень прояву дітьми ініціативи та захоплення діяльністю за участі в оздоровчих технологіях

<i>Рівні</i>	<i>Кількість визначень</i>		<i>Відсотковий результат</i>	
	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>
Високий	7	6	45	38
Середній	5	6	30	38
Низький	4	5	25	24

Проаналізувавши дані наведеної таблиці, робимо висновок, до майбутні першокласники не набули сталих знань та уявлень про специфіку технологій оздоровлення, зокрема – гімнастик. Педагоги, здійснюючи таку роботу з дошкільниками, не наголошуються на важливості оздоровчих технологій у житті людини. Можемо зробити висновок, що педагогам слід більш ґрунтовно підійти до питань, пов'язаних із формуванням у дітей ціннісного ставлення до здоров'я.

Перейдемо до висвітлення результатів за Школа модифікованою методикою «Школа виживання». Її проведення зумовлювало з'ясування того, як дошкільників 6-7 років розуміють поняття небезпечні ситуації. На цікавило, наскільки діти обізнані у ситуаціях, пов'язаних із життям людини.

Робота за картками дозволила з'ясувати, що лише 50% дошкільників в ЕГ та 45% у КГ із зацікавленістю, активно брали участь у роботі. Передовсім, їх зацікавлювали самі ігрові ситуації, сюжети до картинок. Вони намагалися розкрито свою думку та запропонувати шляхи виходу із скрутних для людей ситуацій. Проте, 33% дітей ЕГ та 36% у КГ лише називали небезпечні предмети, з якими людина може зістикнутися у житті. Найбільш відомими для дітей були ситуації, пов'язані із небезпечними незнайомими предметами на вулиці, використання газових пристроїв з відкритим вогнем удома, ситуацій зустрічей з незнайомими людьми. Можна зробити висновок, що робота стосовно ознайомлення дітей із життєво загрозливими ситуаціями проводиться у закладі дошкільної освіти на достатньому рівні. Результати, отримані за діяльнісно-поведінковим критерієм надано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Дані розподілу старших дошкільників за діяльнісно-поведінковим критерієм сформованості здоров'язберезувальної діяльності

Рівні	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
	кількість	%	кількість	%
Високий	2	12	4	25
Середній	7	44	8	50
Низький	7	44	4	25

Узагальнені результати щодо проведених на констатувальному рівні методик з вихованцями старшої групи ЗДО було виявлено рівні сформованості здоров'язбережувальної діяльності. На основі комплексної оцінки було визначено три рівні – високий, середній, низький. Узагальнені дані вищезазначених рівнів подаємо в таблиці 2.7:

Таблиця 2.7

Розподіл дітей старшої групи за рівнями сформованості здоров'язбережувальної діяльності засобами оздоровчих гімнастик (у %)

Рівні	Критерії сформованості здоров'язбережувальної діяльності засобами оздоровчих гімнастик у дітей 6-7 років												Усього %	
	<i>мотиваційно-ціннісний</i>				<i>когнітивний</i>				<i>діяльнісно-поведінковий</i>					
	<i>Кількість</i>		<i>%</i>		<i>Кількість</i>		<i>%</i>		<i>Кількість</i>		<i>%</i>			
	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>
<i>Високий</i>	3	5	19	31	4	5	25	31	2	4	12	25	19	29
<i>Середній</i>	6	8	37	50	7	7	44	44	7	8	44	50	42	48
<i>Низький</i>	7	3	44	19	5	4	31	25	7	4	44	25	39	23

Високий рівень є наявним у дошкільників, які набули належного об'єму знань та уявлень стосовно здорового способу життя та здоров'я як такого. Вони розуміють значення здоров'я для благополучного й насиченого життя людини. Дитина цього рівня цікавиться інформацією про чинники зміцнення здоров'я. Із задоволенням та інтересом включається на обговорення питань, пов'язаних із зміцнення здоров'я, на заняттях та у відповідних бесідах. Їхня мотивація на підтримку здоров'я та нехворіння є високою. Діти високого рівня буз нагадувань дорослих дотримуються основ режиму дня. Їх цікавлять заняття активним рухом, тому вони з охотою доєднуються до рухливих ігор, занять фізичною культурою та елементами спорту. Вони гарно розуміються на понятті «оздоровчі технології», можуть навести багато прикладів щодо цього. Можуть самостійно

надати роз'яснення, чим визначається оздоровча функція таких технологій. Дошкільники високого рівня набутої здоров'я зміцнюючої діяльності намагаються самостійно виконувати знайомі їм технології оздоровлення. Таких дітей визначилося 18% в ЕГ та 23% в КГ.

Середній рівень сформованості здоров'язбережувальної життєвої позиції та діяльності характеризує випускників закладу дошкільної освіти, для яких є наявною певна валеологічна життєва позиція. Вони мають домірний до віку обсяг уявлень та знань стосовно того, чим характеризується здоров'я. Діти середнього рівня достатньо активно долучаються до роботи, пов'язаної із здоровим способом життя на заняттях та у формах активної рухової діяльності. Для них характерні певні сформовані навички здоров'язбереження, переважно – стосовно дотримання режиму дня та санітарно-гігієнічних норм. Однак, вони скеровуються у своїх діях власним емоційним станом, інтересом до певного виду діяльності тощо. У дітей цього рівня достатньою мірою розвинені уміння виконання технологій оздоровлення (особливо – гімнастик). Проте, мотивація на виконання таких форм роботи пов'язана із настроєм, участю інших дітей та іншими факторами. Також діти цього рівня не завжди визначають самостійність стосовно використання потенціалу засобів оздоровлення за власної ініціативи. Дітей середнього рівня було наявним 46% в ЕГ та 42% в КГ.

Низький рівень сформованості засад здоров'язбереження та дотримання правил здорового способу життя виявився по відношенню до дітей передшкільного віку, для яких характерне практично байдуже ставлення до власного здоров'я. У них практично відсутня мотивація щодо формування власної міцної здоров'язбережувальної позиції. У своїх поглядах на ці та іншу проблему вони переважно скеровуються думкою дорослих або намагаються виконати їхні розпорядження. Дошкільники мають уявлення про основи здоров'я, чинники, які позитивно або негативно на нього впливають. Проте важливі життєві навички щодо практичної підтримки здоров'я, наприклад – самостійні заняття рухом, дотримання норм гігієни не завжди виявляються дошкільником. Вони практично не цікавляться валеологічними заходами, які

проводиться у ЗДО, що стосується й фізкультурно-оздоровчої діяльності та відповідних технологій. Діти цього рівня не визначають володіння навичками здоров'язбережувальної діяльності. Дітей низького рівня було виявлено 36% в ЕГ та 39% в КГ.

Таким чином, у даному підрозділі нами було репрезентовано програму, перебіг та результати констатувального експерименту. Було проведено низку діагностичних заходів у напрямі роботи з вихователями закладу дошкільної освіти та дітьми передшкільного віку. Виявлено чинники впливу на ефективність процесу формування у дітей засад здоров'язбережувальної діяльності засобами технологій оздоровлення. Стосовно дітей 6-7 років було виявлено та теоретично обґрунтовано рівні сформованості у них діяльності зі збереження здоров'я.

2.2. Педагогічні умови формування у дітей передшкільного віку навичок здоров'язбережувальної діяльності засобами технологій оздоровлення

Відповідно з проведеним нами науковим дослідженням на практичному і теоретичному рівні з даної проблеми, яка досліджувалася нами щодо планування та формування діяльності здоров'язбереження в дітей передшкільного віку засобами оздоровчих технологій можна сказати, що робота у цьому напрямі не є досить ефективною. Така ситуація спочатку визначилася в зв'язку з тим, що вихователі практично недостатньо підготовлені. Виходячи із недостатніх знань із фізичної культури, педагоги закладу дошкільної освіти говорять про складність роботи для них.

Вихователь, хоч і не має вищої освіти з фізичного виховання, проте він повинен знати методику проведення занять з фізичної культури з дітьми дошкільного віку, що будуть сприяти гарному, здоровому фізичному розвитку дошкільників. Вони мало цікавляться новітніми оздоровчими технологіями через брак часу. Адже робота вихователем вихователя вимагає не аби яких зусиль. Інтернет – ресурси, якими користуються педагоги дошкільних установ,

містять багато практичного матеріалу, різноманітних новітніх оздоровчих технологій, але вони не завжди є цілком доцільними і не повністю розкритими авторами.

Для сьогодення і майбутнього будь-якої країни важливим є зростати дитину в першу чергу здоровою, тому все це залежить від досягнутого дітьми передшкільного віку рівня здоров'я, їх фізичної та інтелектуальної працездатності-всі можливості творчого, соціально-побутового, морального, розумового, фізичного та психічного розвитку, рівня життя, науки та культури. Саме тому на ранніх етапах життя потрібно закладати знання про основи здоров'я людини.

При організації виховання дітей з фізичної культури у закладі дошкільної освіти виникають певні організаційні труднощі, пов'язані підбором та правильним використанням оздоровчої гімнастики під час їхнього проведення зі старшими дошкільнятами.

Обов'язковим елементом в організації здорового способу життя дитини в сфері охорони здоров'я так і в дошкільних закладах, є використання оздоровчої методики, в тому числі і гімнастик оздоровлення. Вони, розвивають глибоке дихання і відновлюють його, прискорюють обмін речовин, сприяють кращій циркуляції крові, заспокоюють нервову систему, сприяють розвитку м'язів, викликають у дитини позитивні емоції і піднімають настрій. В закладі дошкільної освіти проводяться традиційні гімнастики це ранкова і гімнастики пробудження після денного сну.

Враховуючи отримані результати досліджень, ми розробили педагогічні умови формування навичок здоров'язбережувальної діяльності у дітей передшкільного віку засобами оздоровчих технологій.

Педагогічна умова 1. *Забезпечення компетентності вихователя щодо формування в дітей мотивації на здоров'язбереження засобами оздоровчих технологій.* Передбачає одним із головних завдань вихователя, прищеплювати дошкільникам інтерес до проблеми зміцнення здоров'я та його збереження, прагнення дотримуватись основ здоров'я, усвідомлення ними про необхідності

засвоєння знань щодо життєво важливих навичок, які будуть сприяти фізичному, психічному, духовному та соціальному здоров'ю та формуванню їх. Даний вибір цієї умови зумовлений за результатами наших спостережень та аналізу психолого-педагогічної літератури. Виходячи з них, можна стверджувати, що діти передшкільного віку готові сприймати знання про фактори і основи здоров'я, що сприяють підтримці способу здорового ведення життя в залежності від мотивації дошкільників і формування відповідних цінностей. Ми також погоджуємося з думкою Т. Андрющенко, яка розглядала мотивацію до здорового способу життя, як внутрішню мотивацію для формування певної системи цінностей, діяльності зі збереження здоров'я [2]. Для реалізації даної педагогічної умови з дошкільниками можна використовувати в роботі такі методи: семінари-практикуми, спостереження, бесіди, аналіз життєвих ситуацій, пояснення, мозковий штурм, проблемні ігрові спостереження.

Педагогічна умова 2. *Опора на проведення оздоровчих гімнастик у роботі з дошкільниками щодо формування у них навичок здоров'язбережувальної діяльності.* Живучі в сучасному світі, ми замислюємося, що нашим дітям загрожує небезпека малорухливості, тому необхідно знайти нові можливості для підвищення рухової активності дітей. Передусім, вихователь сам повинен ставитися з повагою до спорту, наприклад, гімнастики оздоровлення відкривають багато можливостей задоволення потреб дитини у русі. Поряд із цим, для успішного фізичного розвитку дітей необхідна спільна робота дитячого садка та сім'ї. Залучення сім'ї до спортивних заходів має велике значення: у такій сім'ї зросте здорова, любляча спорт людина.

Бути в русі одна з важливих умов фізичного загартування. Діти люблять бігати та стрибати. Прогнозує набуття дітьми знань, щодо власного здоров'я, чинників що сприяють здоров'ю, оволодіння практичними основами виконання оздоровчих вправ для зміцнення їхнього здоров'я. Ми особливо наголошуємо у цій педагогічній умові на важливість використання оздоровчих гімнастик. Вказали на те, що необхідно доречно планувати свою діяльність: для цього

потрібно створити сприятливе середовище і бути добре обізнаним в обраній гімнастиці.

Ми також звертаємо увагу вихователів закладу дошкільної освіти на те, що важливо активно мотивувати дітей і спонукати їх систематично виконувати оздоровчі вправи, які будуть зміцнювати їхній організм. Звернули увагу педагогів на необхідність взаємодії з батьками дітей та їх дій для забезпечення єдності дошкільних установ і підходу батьків до гімнастик оздоровлення, що впроваджуються для зміцнення здоров'я дошкільників.

Висока ефективність позитивного впливу різних видів оздоровчих технологій, в тому числі і гімнастик, визначається адекватністю їх впровадження в освітній процес, спрямований на збереження здоров'я дітей, дотриманні правил їх використання, а також послідовності виконання вправ відповідно до вікових можливостей старших дошкільників. Вибір тої чи іншої оздоровчої гімнастики залежить від програми закладу дошкільної освіти, стану здоров'я дітей, їх інтересів до виконання фізичних навантажень, матеріально-технічного забезпечення закладу, можливостей ефективного контролювання і моніторингу результатів впроваджуваних в практику гімнастик, які оздоровлюють дитячий організм.

Як складова нерозривного комплексу технологія оздоровлення приваблює вихователів своєю новизною засобів, різноманітністю форм проведення, але кожен хто використовує у своїй роботі різноманітні гімнастики повинен обов'язково консультиватися із фізичної культури інструктором, медичними працівниками, знати тонкощі впровадження різноманітних видів гімнастик в практику оздоровчої роботи з дошкільниками. Необхідно заохочувати рухову активність дітей, контролювати її та привчати їх до самостійності при виконанні вправ.

Для роботи з дітьми можна використовувати такі гімнастики оздоровлення на заняттях: ранкова гімнастика, дихальна гімнастика та інші, в ході яких можна використовувати додаткові засоби для їх проведення. Нестандартні або як ще їх називають нетрадиційні фізкультурні обладнання, які допомагають пробудити у

дитини інтерес до виконання рухових вправ і створити активну мотивацію до таких занять. Використання різноманітних матеріалів створених своїми руками з підручних матеріалів застосованих під час виконання вправ допоможуть розширити знання дитини стосовно їхнього оздоровлення організму, зроблять його цікавим і змістовним для них.

Педагогічна умова 3. *Створення оздоровчого середовища для закріплення дітьми навичок здоров'язбереження.* Вона визначається у застосуванні вже набутих знань, умінь та навичок дітьми здорового способу життя та в закріпленні означеного у створеному предметно-розвивальному оздоровчому середовищі. Завдяки такої умови, діти матимуть можливість керувати своєю поведінку та діяльність власноруч, приймати рішення самі, набувати власний досвід, щодо здорового і безпечного ведення життя. Через предметно-розвивальне середовище забезпечуються всі необхідні умови для всебічного розвитку дітей, закріплення життєво необхідних навичок у житті людини, що сприяють гармонійному здоров'ю, вільному вибору дітьми виду здоров'язбережувальної діяльності.

Зазначена дана педагогічна умова відповідає обґрунтуванням сучасних психологів, що кожна особистість проявляється, утворюється і в першу чергу розкривається у своїх діях. Правильно організоване розвивальне середовище забезпечуються все необхідні умови для розвитку дітей, самостійного вибору виду здоров'язбережувальної діяльності, засвоєнню і закріпленню життєвих навичок, що сприяють їхньому всебічному здоров'ю [2]. Для ефективності і реалізації третьої умови доцільно використовувати у роботі з дітьми наступні форми роботи: прогулянка, змагання, ігри за сюжетами, фізкультурні заняття тощо. Якщо правильно організувати середовище дітей в якому вони перебувають, зробити його безпечним та цікавим, дошкільнята будуть зростати здоровими і щасливими водночас.

Отже, сформульовані і розкриті нами педагогічні умови щодо формування у дітей передшкільного віку основ діяльності здоров'язбереження засобами оздоровчих технологій спрямовані на важливість моніторингу за рівнем

вироблених знань про дотримання здорового способу життя, уявлень щодо чинників, які сприяють зміцненню здоров'я та практичних навичок дітей під час виконання оздоровчих технологій. Від системного підходу, участі вихователів та дітей, а також від адаптації заходів до вікових та індивідуальних можливостей дошкільника залежить ефективність здоров'язбережувальної діяльності. Те наскільки доцільно будуть підібрані умови і заходи, які сприятимуть збереженню та зміцненню здоров'я дітей дошкільного віку, залежить їхній всебічний розвиток.

2.3 Методичні матеріали щодо забезпечення педагогічних умов формування у дітей передшкільного віку навичок здоров'язбережувальної діяльності засобами технологій оздоровлення

Відповідно до проблеми, яка досліджувалася нами, ми здійснили пошук ефективних оздоровчих технологій та їх використання у закладі дошкільної освіти. На нашу думку, при організації даної роботи в цій області найбільш важливим є використання основ освітнього процесу – методів, форм роботи і відповідних умов залучення дітей передшкільного віку до навичок здоров'язбережувальної діяльності.

Провівши аналіз наукових джерел було виявив, що сформованість відношення до здоров'язбережувальної діяльності в багато чому залежить від засвоєння знань про цю проблему. При цьому, діти й вихователі, які були залучені до експерименту, засвідчили застарілі та середній рівень знань стосовно використання оздоровчих технологій у своїй роботі з дітьми.

Підсумкові дані констатувального експерименту показують, що досягнення позитивної динаміки у використанні здоров'язбережувальних технологій у практиці закладу дошкільної освіти можливо за умови систематичного і послідовного збагачення знаннями дітей та педагогів про ефективні оздоровчі технології, які сприятимуть кращому показнику стану здоров'я.

Саме тому необхідно зробити важливу підтримку для підвищення ефективності використання оздоровчих технологій у дошкільних установах. Створити відповідне матеріальне забезпечення, а також на наш погляд слід відзначити про необхідність створення спеціальної програми ознайомлення дітей передшкільного віку з навичками здоров'язбережувальної діяльності.

Крім того, ефективність роботи по впровадженню оздоровчих методик у практику закладу дошкільної освіти пов'язана із проведенням методичних заходів з вихователями щодо підвищення їхньої професійної компетентності з даної питання; а також запровадження новітніх технологій, а саме оздоровчих у роботі з дітьми підвищить їх рівень знань про здоров'я та чинників, що сприятимуть їхньому всебічному здоровому розвитку.

Робота яку ми розробили з дітьми та педагогами дошкільного закладу базувалася на використанні новітніх оздоровчих технологіях, які будуть сприяти формуванню навичок діяльності здоров'язбереження в дошкільників.

Дана експериментальна робота з дітьми старшого дошкільного віку здійснювалося за такими принципами:

- поетапності та систематизації дій;
- використанні різноманітних технологій оздоровлення;
- в підтримці та зміцненні здоров'я дитини в дошкільних установах;
- в розвитку рухових навичок у дітей та їхнього самостійного виконання.

Згідно до *першої педагогічної умови*, яка стосувалася забезпечення компетентності вихователів щодо формування мотивації дітей до здоров'язбереження у роботі садочка ми провели доцільні на наш погляд наступні заходи.

Семінар-практикум для педагогів закладу дошкільної освіти «Здоров'я – це не лише мета життя, а й ресурс для повсякденного життя».

Мета: розширити і закріпити знання та уявлення педагогів про здоров'я та фактори, які впливають на стан людини, ознайомити які є види здоров'язберігаючих технологій навчання, показати їх важливість використання у навчальному процесі закладу дошкільної освіти, з'ясувати та проаналізувати

причини, які можуть погіршувати здоров'я та запропонувати шляхи їх вирішення.

Тривалість семінару: 60 хв.

Матеріальне оснащення семінару:

- 1) Плакат «Майбутнє дитини повинно бути здоровим»;
- 2) Супровідний музичний матеріал: руханка «Я і ти» сл. та муз. С. Тарабарова;
- 3) Матеріали для роботи в командах (маркери, ножиці, олівці, ватмани, аркуші білого та кольорового паперу тощо.);

Семінар поділений на такі частини:

I. Невелика за обсягом лекція «Інноваційні та дієві підходи до формування навичок здоров'язбережувальної діяльності дошкільників» (15 хв.);

II. Вправа-розминка «Привітайся-познайомся» (7 хв.);

III. Семінарський модуль:

- 1) Вправа «Очікування» (5 хв.);
- 2) Вправа «Кулька повітряна» (8 хв.);
- 3) Інформаційне повідомлення «Показники знань про здоров'я дітей» (13 хв.);
- 4) Обмін думками «Оздоровчі технології, які я впроваджую у роботу з дітьми» (10 хв.);
- 5) Підсумок семінару.

Також на забезпечення цієї педагогічної умови та стосовно підвищення ефективності використання оздоровчих гімнастик у роботі з дошкільниками нами було розроблено методичні рекомендації вихователям (дод. Ж). У них ми звертали увагу педагогів на доцільність використання оздоровчих гімнастик, які будуть урахувати стан дітей здоров'я та перспективи їхнього фізичного розвитку, а також самостійного зміцнення дошкільниками здоров'я.

Для забезпечення *другої педагогічної умови* щодо використання різних видів оздоровчих гімнастик у роботі з дітьми для покращення стану їхнього здоров'я та набуття навичок здоров'язбереження. Перш за все, звертаємо увагу

вихователів на те, що роботу з ознайомлення дітей із елементами виконання вправ під час проведення гімнастик оздоровлення доцільно розподіляти на такі напрями: на заняттях із фізичної культури; у формі рухової діяльності дітей у першу та другу половину дня, наприклад, у їхніх ранкових гімнастиках і гімнастиках пробудження. Ґрунтовні методичні матеріали щодо ознайомлення дітей із видами оздоровчих гімнастик та впровадження їх у роботі з ними надано в працях Т. Андрющенко. Вона вказує на те, що ознайомчу роботу варто проводити за використання низки педагогічних умов і методичних прийомів, які наведені у дод. Ж.

Збірка вправ для дітей передшкільного віку «Дихальні гімнастики»

Мета: сприяти відновленню дихання дітей старшого дошкільного віку, насиченню киснем кожної клітини організму, вдосконалювати уміння керувати своїм диханням та собою, прищеплювати навички виконання дихальних вправ, які сприяють покращенню здоров'я.

Зміст вправ:

1. «Аромат квіточок вдихаємо»;
2. «Бджілки»;
3. «Працюємо весело долоньками»;
4. «Гарненька кішечка»;
5. «Обійми теплі» та ін.

На забезпечення **третьої педагогічної умови**, яка стосувалася створення предметно-просторового середовища для закріплення практичних навичок дітей щодо збереження здоров'я, пропонуємо такі форми роботи:

I. Змагання «Ми є справжніх козаки» (Розвага з фізичного розвитку).

Мета: розширити знання дітей щодо здоров'язбережувальну діяльність, вдосконалювати фізичні навички та вміння дітей передшкільного віку, виховувати любов до фізичної культури та прагнення удосконалювати свої вміння виконувати фізичні вправи, пропагувати вести здоровий спосіб життя, формувати уміння працювати в команді, разом радіти спільним результатам.

II. Розвага «Щоб бути здоровим, я буду дружити із спортом» (Заняття з фізичної культури).

Мета: продовжувати вчити дітей старшого дошкільного віку ЗСЖ, прищеплювати навички ведення здорового способу життя підростаючого покоління, розвивати руховий апарат, вдосконалювати швидкий біг, спритність, силу, кмітливість, витримку, закріпити знання дошкільників щодо орієнтування в просторі, розвивати фізичні та вольові якості дитини, бажання займатися спортом, виховувати чесність, повагу та взаємодопомогу один до одного.

На впровадження *третьої педагогічної умови* формування навичок здоров'язбережувальної діяльності у дітей спрямованого на створенні просторово-предметного середовища у закладі дошкільної освіти. Рекомендуємо використовувати новітні форми педагогіки фізичної культури, такі як:

- 1) фізкультурна зала (оснащена всіма необхідними обладнанням та реквізитами для проведення занять з фізичної культури, розширює можливості та ефективність роботи вихователя з дітьми, щодо їхнього фізичного розвитку);
- 2) ігровий майданчик (він установлений на базі садочка та дозволяє проводити заняття з фізичної культури на свіжому повітрі. Це сприяє загартуванню організму, опанування дітьми певних елементарних правил поведінки на вулиці, щодо збереження та зміцнення здоров'я тощо).

III. Прогулянка «Похід до лісу (парку) з фізичного розвитку для старшого дошкільного віку.

Мета прогулянки: продовжувати вчити дітей правил поведінки поводження себе в лісі (парку), вдосконалювати навички різного виду ходьби, розвивати пам'ять, увагу і мислення дітей, виховувати бережливе ставлення до свого здоров'я.

Дана прогулянка складається з 5 частин:

- 1 частина* Займає (30-35 хв.). Вирушення до першого привалу;
- 2 частина.* Стій зупинка, ось і привал, на неї відведено (10-15 хв.);
- 3 частина.* Починаємо рух по нашому розробленому маршруту, виконується комплекс цікавих ігор та фізичних вправ для дітей, займає (25-30

хв.);

4 частина. Відведено (20-25 хв.) на самостійну діяльність дітей;

5 частина. Повернення дітей до ЗДО (15-17 хв.).

IV. Заняття з валеології для дітей передшкільного віку

Тема: «Я дбатиму про своє здоров'я бо хочу бути здоровим (здоровою)»

Мета: формувати мотивацію у дітей дбати про своє здоров'я. Ознайоми з небезпечними ситуаціями для здоров'я людини, які можуть виникнути. Виховувати співчуття до оточуючих. Поліпшити мову, мислення дітей, пам'ять. Закріпити та удосконалювати знання про здорові та шкідливі звички та основи здоров'я.

Матеріали: лист від Іванка; картинки на яких зображені здорові діти та хворі; зображення на яких намальовано шкідливі для здоров'я звички та здорові; Дидактична гра «Небезпечні для малят місця для ігор»; Гра «Одягнемо, Олесю за сезоном»; картинки на яких зображена корисна для малят їжа та шкідлива».

Хід заняття:

- 1. Вступна частина.** Привітання з дітьми.
- 2. Сюрпризний момент для малят.** Лист від доброго хлопчика Іванка.
- 3. Основана частина заняття.** Проведення дидактичних ігор з дошкільнятами.
- 4. Підсумок заняття.** Обговорення з дітьми висновків, що нового вони дізналися. Що саме їм сподобалося. Закріплення дошкільниками нових знань набутих під час заняття з валеології.

Отже, для забезпечення попередньо запропонованих педагогічних умов формування навичок здоров'язбережувальної діяльності у дітей 6-7 років засобами оздоровчих технологій, відповідно яких ми розробили методичне забезпечення. Його характеристику вказано у даному підрозділі. На нашу думку, застосування у практиці закладу дошкільної освіти даних умов, які ми зазначили для вихователів, допоможуть їх підвищити свій рівень знань, умінь та навичок, щодо проблем діяльності здоров'язбереження. Використання цих методичних матеріалів покращить і знання дітей стосовно основ здоров'я.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Теоретичний аналіз проблеми формування у дітей навичок здоров'язбереження засобами технологій оздоровлення вказав на необхідність проведення емпіричної роботи щодо з'ясування реального стану практики закладу дошкільної освіти та виявлення рівня сформованості у дітей означених навичок.

В експериментальній частині наукового дослідження ми розробили методику, що включала в себе два напрями роботи: з дітьми передшкільного віку та педагогічним персоналом ЗДО (вихователями та інструктором з фізичної культури). З тим, щоб отримати достовірні дані про ефективність процесу формування у випускників закладу дошкільної освіти навичок здоров'язбереження, до процедур експерименту було включено фахівця з фізичного виховання та здійснено обстеження матеріальних умов ЗДО для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками.

Для роботи з дошкільниками було розроблено критерії та показники: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий критерій. До кожного з критеріїв дібрано відповідні методики діагностування. Виявлення рівня сформованості здоров'язбережувальної діяльності засобами технологій оздоровлення здійснювалося за проведення цілеспрямованого спостереження за дітьми в їхніх заняттях заходами оздоровлення, в індивідуальній бесіді та за допомогою двох авторських діагностичних методик.

З'ясовано, що 60% вихованців виконують оздоровчі процедури, запропоновані педагогом, але власної ініціативи не проявляють. Це свідчить про їхню недостатню мотивацію зі сторони педагогів, відсутність систематичної оздоровчої роботи, у результаті чого в дошкільників не формується звичка самостійно виконувати оздоровчі справи. В планах навчально-виховної роботи вихователів старшої групи ЗДО питання стосовно формування в дітей підтримки власного здоров'я розкриваються недостатньо.

За результатами проведених на констатувальному етапі методик з вихованцями старшої групи ЗДО, розподілених на ЕГ та КГ, було виявлено у них три рівні сформованості основ здорового способу життя засобами оздоровчих технологій (високий, середній та низький).

Встановлено, що вихователі усвідомлюють важливість формування в дошкільників засад здоров'язбереження, але не володіють повною мірою методами, прийомами і засобами, необхідними для вирішення даної проблеми. Найбільш це стосується використання потенціалу оздоровчих гімнастик. Як правило, педагоги перебирають проведення різноманітних форм оздоровчої роботи, перш за все – стосовно новітніх технологій зміцнення та підтримки здоров'я на повноваження інструктора з фізичної культури, залишають цей елемент роботи у полі релаксацій, загартування, фітопроцедур.

Проведене нами на констатувальному рівні експериментальне дослідження стану досліджуваної проблеми дає підстави стверджувати, що робота педагогів садка ведеться не на належному рівні. Інструктор з фізичного виховання не має належного досвіду проведення різних видів оздоровчої роботи. Слабка матеріальна база дозволяє використовувати лише ті з видів гімнастик, які не визначають по запровадженню великих матеріальних затрат. Вихователі ЗДО не достатньо компетентні з проблеми формування здоров'язбережувальної діяльності дошкільників засобами оздоровчих гімнастик. 55% з них не використовують у роботі всі наявні оздоровчі технології та засоби, мало приділяють уваги самоосвіті та покращенню технологічних засад у проведенні гімнастик оздоровлення.

Також, нами було розроблено три педагогічні умови формування у дошкільників навичок здоров'язбережувальної діяльності засобами технологій оздоровлення. До кожної з цих умов було дібрано низку форм роботи з метою підвищення ефективності роботи щодо набуття дітьми передшкільного віку навичок здоров'язбереження у відповідній педагогічно організованій діяльності.

ВИСНОВКИ

Унаслідок проведеного дослідження на теоретичному та емпіричному рівнях ми дійшли таких висновків:

За першим завданням нами здійснено теоретичний аналіз проблеми формування у дітей дошкільного віку засад здоров'язбережувальної діяльності у науковому полі проблеми основ здорового способу життя.

Потреба людини у здоровому способі життя – це суттєвий крок на шляху її особистісного зростання, він визначається як кінцевий крок та результат всебічно розвиненої особистості. Формування здорового способу життя дітей базується на визнанні компенсаторних можливостей дітей дошкільного віку, розумінні тимчасового, скороминущого характеру розладів, а також на створенні умов, що запобігатимуть дії шкідливих чинників, сприятимуть зміцненню захисних і пристосувальних механізмів організму зростаючої особистості. У дітей старшого дошкільного віку є необхідні передумови для формування знань, вмінь і навичок здорового способу життя. Їм доступне розуміння цінності власного здоров'я та здоров'я ближніх.

З'ясовано, що для сучасної освіти надзвичайно актуальною є проблема навчання здобувачів освіти основам здоров'язбереження. Традиційно, у практиці закладу освіти реалізується валеологічний напрям роботи, який передбачає певну теоретичну роботу та практичні заходи щодо навчання основ збереження та зміцнення здоров'я.

У контексті аналізу проблеми, що досліджується, нами було схарактеризовано опорні поняття, якими є: здоров'я, спосіб життя здоровий спосіб життя, технологія, оздоровчі гімнастики.

Здоров'язбережувальна діяльність – один із видів людської діяльності, який спрямований на підтримку й зміцнення здоров'я, формування інтересу до здорового способу життя та занять активним рухом тощо. Як і інші види діяльності людини, здоров'язбереження має активний характер. У широкому

контексті, здоров'язбережувальна діяльність є частиною валеологічної культури й складовою частиною загальної людської культури.

Оновлення підходів до виховання дітей дошкільного віку відповідно сучасних освітніх вимог визначило необхідність посилення засад оздоровчої роботи, формування у дітей навичок здоров'язбереження та їх самостійне використання у режимі дня.

За другим завданням ми розкрили особливості набуття навичок здоров'язбережувальної діяльності стосовно дітей передшкільного віку. З'ясовано, що даний процес характеризується психофізіологічними особливостями дитини, оскільки у неї розвиваються образні форми пізнання навколишнього світу, що говорить про можливість для дітей оволодівати різноманітною інформацією про елементи здорового способу життя (від конкретних понять до їх зв'язків); формується готовність оперувати уявленнями, що значно розширює межі пізнання елементів здорового способу життя (дотримання режиму, гігієнічних процедур, рухової активності); діяльність дітей направляється супідрядністю мотивів, в старшому дошкільному віці відбувається інтенсивне засвоєння мотивів, характерних для діяльності дорослих; змінюється емоційна сфера (від ситуативності та нестійкості до регуляції) тощо. На етапі передшкільного дитинства, коли життєві установки дітей ще недостатньо стійкі і нервова система характеризується особливою пластичністю, необхідно формувати у дитини особистісні переконання та їх реалізацію у процесі життєдіяльності та турботи про власне здоров'я.

У цьому віці дитина починає контролювати свої дії, що підвищує ефективність формування навичок здоров'язбереження. Відповідно до вимог чинних програм, дошкільники знають правила безпечної поведінки, можуть оцінити свій спосіб життя та спосіб життя інших, мають знання про окремі оздоровчі технології та оздоровчі гімнастики (дихальні, пальчикову тощо).

За третім завданням ми проаналізували специфіку оздоровчих технологій та вказали на можливості їхнього використання у формуванні в дітей передшкільного умінь і навичок збереження здоров'я. З'ясовано, що нині у

практиці закладів дошкільної освіти використовується широке коло таких технологій.

Технологія – це алгоритм, за допомогою якого отримується запланований результат. Оздоровча технологія – технологія, спрямована на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я. Оновлення змісту виховної і валеологічної роботи з дітьми зумовлює використання таких оздоровчих технологій, як релаксація, арттерапія, музикотерапія, оскільки вони покращують емоційне, духовне та соціальне здоров'я дітей дошкільного віку. Вагомою складовою оздоровчих технологій є оздоровчі гімнастики, оскільки вони пов'язані із певною (більш або менш яскраво вираженою) руховою або технологічною складовою та оздоровчим характером впливу на людину.

Для зміцнення фізичного здоров'я дітей і формування в них упевненої красивої постави, створення позитивних емоцій і оптимістичного світовідчуття, як нетрадиційні методи оздоровлення використовують також елементи хатха-йоги, релаксації, масажу і самомасажу. Створення новітніх комплексних технологій (технологія М. Єфименка) дозволяє розширити межі суто навчальної або виховної валеологічної роботи обранням нових новітніх форм фізкультурно-оздоровчої роботи.

Достатньо широко у практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками використовуються різні види гімнастик, традиційних (уранішня та після денного сну) та інноваційних. До них можна віднести: фітболгімнастику, дихальну гімнастику, пальчикову гімнастику, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоміми).

За четвертим завданням ми розробили, теоретично обґрунтували та перевірили експериментальним шляхом критерії та показники сформованості навичок здоров'язбережувальної діяльності у дітей передшкільного віку засобами оздоровчих технологій і виявили відповідні рівні.

Нами було розроблено наступні критерії та показники: мотиваційно-ціннісний, який включав такі показники: цінність здоров'я в житті особистості;

прояв інтересу до чинників збереження та зміцнення здоров'я; наявність позитивної мотивації дітей на здоровий спосіб життя. Когнітивний критерій базувався на таких якісних характеристиках: обізнаність з ознаками здоров'я та чинниками його зміцнення та підтримки; знання правил ЗСЖ; знання дітьми ряду оздоровчих технологій та правил їх виконання. Діяльнісно-поведінковий критерій зумовлював з показників: наявність життєвих навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я; наявність навичок здоров'язбережувального способу дії; уміння оцінити свою поведінку та поведінку інших людей, щодо позиції здорового способу життя.

Нами було розроблено методика, що включала в себе два напрями роботи: з дітьми старшого дошкільного віку, педагогічним персоналом ЗДО. До кожного з напрямів роботи було дібрано відповідні діагностичні методики.

Проведене нами експериментальне дослідження дало підстави стверджувати, що робота з досліджуваної проблеми ведеться на недостатньому рівні. З'ясовано, що майже 2/3 вихованців старшої групи виконують оздоровчі процедури, запропоновані педагогом, але власної ініціативи не проявляють. Діти не завжди визначають ініціативу щодо виконання нескладних процедур оздоровлення, надаючи перевагу удома перегляду мультфільмів, а в садку – іграм або вільному проведенню часу. Навіть елементарні дихальні гімнастики не стали частиною в режимі дня дитини. Це свідчить про недостатню мотивацію їх зі сторони педагогів, відсутність систематичної роботи з досліджуваної теми, в результаті чого в дошкільників не формується звичка самостійно виконувати вправи оздоровчого характеру.

За результатами проведення усіх діагностичних методик з дітьми передшкільного віку було виявлено три рівні сформованості навичок здоров'язбережувальної діяльності засобами оздоровчих технологій (високий, середній, низький).

Високий рівень сформованості навичок здоров'язбережувальної діяльності наявний у 19% дітей ЕГ і 29% респондентів КГ, середній рівень нараховує 42% (ЕГ) і 48 % (КГ) старших дошкільників, до низького рівня основ діяльності

збереження здоров'я за використання оздоровчих гімнастик було віднесено 39% дітей ЕГ і 23% дошкільників КГ.

За п'ятим завданням нами було проаналізовано стан валеологічної практики ЗДО та на основі отриманих результатів констатувального експерименту розроблено педагогічні умови формування у дітей 6-7 років навичок здоров'язбережувальної діяльності засобами оздоровчих технологій.

Аналізуючи стан валеологічної практики закладу дошкільної освіти, слід зазначити її неповну відповідність сучасним вимогам дошкільної освіти. Зокрема, оздоровчі гімнастики як складові цілісного комплексу технологій оздоровлення, використовуються педагогами переважно у таких формах роботи, як: уранішня та пробудження гімнастики, динамічні перерви, заняття, прогулянка. Під час цієї роботи з дітьми передшкільного віку активно добирають додаткові засоби, наприклад, нетрадиційне фізкультурне обладнання, яке сприяє виникненню інтересу в дітей, створенню позитивної мотивації до такої діяльності. Вихователі дуже часто використовують різні матеріали, створені власними руками з підручного матеріалу, які застосовуються при проведенні гімнастики пробудження та після денного сну. Такий творчий нестандартний підхід сприяє розширенню знань дітей про можливості використання підручних матеріалів, які зацікавлюють дітей, насичують, урізноманітнюють виконання простих оздоровчих заходів.

Суспільні події останніх років посилили необхідність ефективності валеологічної роботи з дітьми, зокрема – щодо проведення нескладних і доступних дітям до запам'ятовування й самостійного виконання технологій оздоровлення. Але, при цьому, 66% педагогів зазначає, що в них немає можливості виконувати їх, оскільки в садку не створене належне матеріально-технічне забезпечення для ефективного використання широкого поля оздоровчих технологій та засобів з формування у дітей навичок у галузі ЗСЖ.

З урахуванням отриманих на констатувальному етапі дослідження результатів, а також з метою удосконалення роботи з формуванням у старших дошкільників навичок здоров'язбереження засобами оздоровчих гімнастик нами

було розроблено три найбільш вагомі педагогічні умови формування у дітей передшкільного віку навичок здоров'язбережувальної діяльності засобами оздоровчих технологій:

- 1) забезпечення компетентності вихователя щодо формування в дітей мотивації на здоров'язбереження засобами оздоровчих технологій;
- 2) опору на проведення оздоровчих гімнастик у роботі з дошкільниками щодо формування у них навичок здоров'язбережувальної діяльності;
- 3) створення оздоровчого предметного середовища для закріплення дітьми життєво важливих навичок, що сприяють збереженню їхнього здоров'я.

До кожної із цих умов було дібрано відповідні методичні матеріали, використання яких сприятиме підвищенню ефективності валеологічної роботи. У даних матеріалах представлено матеріали семінару-практикуму для вихователів та методичні рекомендації щодо використання оздоровчих гімнастик у роботі з дітьми. Стосовно роботи з дітьми, розроблено низку оздоровчих вправ, які діти зможуть виконувати й в домашніх умовах. Забезпеченню ефективності оздоровчого предметного середовища сприятимуть матеріали щодо сучасного оснащення майданчиків та спортивної зали необхідним інструментарієм для проведення оздоровчої роботи з дітьми

Проведене нами наукове дослідження не вичерпує глибини обраної нами проблеми. Подальших досліджень вимагають питання експериментальної перевірки розроблених педагогічних умов формування здоров'язбережувальної діяльності у дітей старшого дошкільного віку засобами оздоровчих технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. «Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку». URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1065>
2. Андрющенко Т. К. До здоров'я дошкільників – компетентнісний підхід. *Дошкільне виховання*. 2014. № 11. С. 18–21.
3. Андрющенко Т. К. Педагогічний супровід процесу формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Серія «Філософія, педагогіка, психологія». 2013. Вип. 29. С. 36–40.
4. Андрющенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку. Умань. 2015 року. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/214/1/%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%A2.%D0%9A.%20.pdf
5. Андрющенко Т. К. Експериментальна модель процесу формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Ужгородського університету: Серія: Педагогіка. Соціальна робота* / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород: Говерла, 2013. Вип. 26. С. 15–18.
6. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція): наказ МОН України № 33 від 12.01.2021 р.: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennyabazovogo-komponenta-doshkilnoyi-osviti-derzhavnogo-standartu-doshkilnoyiosviti-nova-redakciya>
7. Білан О. І. Програма розвитку дитина дошкільного віку «Українське дошкілля»; за заг. ред. О. В. Низьковської. 2017 р. 256 с.
8. Білецька Л. М. Здорова дитина: комплексне розв'язання проблем. *Дошкільне виховання*. 2002. № 8. С. 26–27.
9. Богініч О. Л. Про оздоровчу ідеологію в життя малят. *Дошкільне*

виховання. 2006. № 7. С. 7-10.

10. Богініч О.Л. Сучасні підходи до розгляду теоретичних основ валеологічної освіти. *Вісник Глухівського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Глухів : ГДПУ, 2003. Вип. 2. 171 с

11. Богуш А. М. Духовні цінності в контексті сучасної парадигми виховання. *Виховання і культура*. 2001. № 1. С. 4–10.

12. Валеологія: Навчальний посібник / Лукашук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С. Тернопіль. Вид-во “Економічна думка”. 2006. 194 с.

13. Ващенко О. М. Особливості виховання учнів в умовах здоров’язбережувальної педагогіки. *Теоретико - методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Зб. наук. праць. Вип. 15. Кн. 1. Кам’янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д. Г. 2011. С. 456-463.

14. Використання здоров’язбережувальних технологій у фізичному вихованні та оздоровленні дошкільників. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01009gep-3c4f.docx.html> .

15. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Навчальний посібник. Суми. ВТД «Університетська книга». 2008. С. 428.

16. Все про використання оздоровчих технологій з дітьми дошкільного віку. URL: http://krasnokutsk-dnz2.kh.sch.in.ua/storinka_medsestri/ozdorovchi_tehnologii_dlya_ditej/

17. Григоренко Г.І., Денисенко Н.Ф., Коваленко Ю.О. Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі: Навчальний посібник. Запоріжжя. 2006. 99 с.

18. Гавриш Н. В. На шляху до оновлення. Про готовність педагогів до реалізації нової Програми. *Дошкільне виховання*. 2009. №2. С.7-10.

19. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух – до здоров’я дітей. Навчально-методичний посібник. Тернопіль. 2010. С. 88.

20. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. Будьте здорові, діти : програма з валеологічного виховання. *Дитячий садок*. 2001. № 42. 24 с.

21. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма. автор. колектив; наук. кер. К. Л. Крутій. Запоріжжя. ТОВ «ЛПКС» ЛТД. 2011. С. 188.
22. Дитина: Освітня програма для діте від двох до семи років. Наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол.: Г. В. Беленка, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко [та ін.]; наук. ред.: Г. В. Беленка, М. А. Машовець; Мін. осв. і науки України, Київ ун-т ім. Б. Грінченка. Київ. 2020. С. 304.
23. Дихальна гімнастика для дітей дошкільного віку. 2020 р. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/2385-dihalna-gmnastika> для педагогів дошкільних установ, викладачів і студентів педвузів і коледжів. Київ: Просвіта, 2008. 567 с.
24. Додаток до листа МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563 «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу». URL: <http://www.kmu.gov.ua> .
25. Дошкільна освіта. Словник-довідник: понад 1000 термінів, понять та назв. Упор. К. Л. Крутій, О. О. Фунтікова. Запоріжжя. ТОВ «ЛПКС» ЛТД, 2010. С. 324.
26. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія. Навч. посіб. Київ: Центр навчальної книги. 2020. 392 с.
27. Єфименко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників. Київ: Знання, 2003. 456 с.
28. Закон України «Про дошкільну освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
29. Закон України «Про освіту». URL: https://kodeksy.com.ua/pro_osvitu/statja-11.htm- Назва з екрану;
30. Збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. URL: https://www.publichealth.kiev.ua/2016/08/blog-post_12.html
31. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: кол. монографія за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль: Осадца В.М., 2019. 400 с.
32. Іванашко О. Є. Психологічний аналіз усвідомлення здорового

способу життя дітьми дошкільного віку: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Рівненський державний гуманітарний інститут. Рівне. 2001. 20 с.

33. Карабаєва І. І. Здоров'язбережувальна компетенція: визначено рівень сформованості у старших дошкільників. *Вихователь-методист дош. закл.: що міс. спеціаліз. журн.* 2018. №14. С. 33-35.

34. Кравчук Л. В. Філософія збереження здоров'я. URL: <https://www.tdmu.edu.ua/filosofiya-zberezhennya-zdorov-ya/>

35. Кравчук Н. П. Здоров'язбережувальна діяльність та її функції в процесі формування здоров'язбережувальної компетенції майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів. Умань. 2020. URL: <http://naukam.triada.in.ua/index.php/18-pedagogika/24-zdorov-yazberezhualna-diyalnist-ta-jiji-funksiji-v-protsesi-formuvannya-zdorov-yazberezhualnoji-kompetentnosti-majbutnikh-vikhovateliv-doshkilnikh-navchalnikh-zakladiv>

36. Курланов Ю. І. Формування здоров'язберігальної компетентності в ході викладання навчальних дисциплін. URL: http://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/43240/

37. Кушнірюк С. Г., Трофимов В. А., Ткачук О.В. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку): навч. посіб. Бердянськ, 2013. 222 с.

38. Левой Л. Використання здоров'язберігаючих технологій в умовах дошкільного закладу. *Формування здоров'язберігаючих компетенцій дітей та молоді* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конференції, 19 квітня 2017 р. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2017. Вип. III. – С. 25-27.

39. Лохвицька Л.В. Реалізація завдань валеологічної освіти в дошкільних закладах. *Вісник Київського міжнародного університету : збірник наукових статей. Серія педагогічні науки, психологічні науки* 2003. Вип. 3. С. 37–45.

40. Матвієнко С.І. Методика формування у дошкільників соціальної компетентності: навч. посіб. Ніжин: Вид-во НДУ імені М. Гоголя, 2012. 106 с.

41. Матвієнко С.І. Передшкільна освіта: теорія та практика: навч. посібн. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 183 с.
42. Матвієнко С.І. Формування у дітей старшого дошкільної віку основ здорового способу життя засобами ігрових технологій. *Збірник абстрактів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*, м. Переяслав-Хмельницький, 28-29 березня 2018 р. / за заг. ред. Л. О. Калмикової, Н.В. Гавриш. Переяслав-Хмельницький: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2018. С. 88-90.
43. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посібн. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
44. Методичні рекомендації до Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти) (2021). URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/605/0be/86b/6050be86b4f68482865820.pdf>
45. Михайличенко Т. Модель фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2009. №5. С. 14 – 20.
46. Назарян Р. І. Рецепт оздоровлення: комплексний підхід. *Дошкільне виховання*. 2008. № 3. С. 16–18.
47. Обіденна В. Комплексний підхід до оздоровлення. *Дошкільне виховання*. 2010. № 2. С. 15–17.
48. Обремська О. Нестандартне фізкультурне. *Дошкільне виховання*. 2011. №6. С. 22-23.
49. Оздоровчі технології в освітньому процесі. *Дошкільне виховання*. – 2004. № 12. С. 4–6.
50. Організація оздоровчої роботи в ЗДО. упоряд. Л. А. Швайка. – Х.: Вид. група «Основа», 2011. – 319 с.: іл. (Серія «Дошкільний навчальний заклад. Керівнику»).
51. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник для студентів

спеціальності 5.01010101 «Дошкільна освіта». / уклад. В. І. Журавель. Ніжин. Видавництво НДУ ім. М. Гоголя. 2011. 71 с.

52. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / Н. В. Гавриш, Т. В. Панасюк та ін. / За заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ: Українська академія дитинства, 2017. 80 с.
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/programyrozvytku-ditey/programa-vpevnenii-start-2017.rar>

53. Поняття *Діяльність*. Вікіпедія. URL:
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C>

54. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О.І. Білан. Вид. 2-ге, зі зм. і доп. Тернопіль: Мандрівець, 2022. 216 с.

55. Рубан Н. О. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології. *Палітра педагога*. 2010. № 2. С. 12-17.

56. Русова С. Ф. Рухова активність дитини в дитячому саду: Посібник. Київ. 2011. 128 с.

57. Федько О. А. Основні принципи забезпечення здорового способу життя. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. № 5. 2010. [Електронний ресурс] URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=134>.

58. Фізичне виховання. Ранкова гігієнічна гімнастика. Уклад. І.Ю. Карпюк, Т.К. Обезюк, О.С. Кураченко. Київ. 2015. С. 82.

59. Худолій О. М. Методи фізичного виховання. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. №1. С. 19-20.

60. Що таке зміцнення здоров'я. [Електронний ресурс] URL: https://www.publichealth.kiev.ua/2016/08/blog-post_12.html.

61. Я у Світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років / наук. кер. О.Л. Кононко. Київ: ТОВ «МЦФЕР – Україна». 2019. 488 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПИТАННЯ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ БЕСІДИ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ з теми «Що для мене здоров'я?»

1. Що таке здоров'я?
2. Як ти вважаєш здоров'я є важливим для людей?
3. Що означає бути здоровим?
4. Чи можеш ти назвати себе здоровим?
5. Яку людину можна назвати здоровою?
6. Що потрібно робити для того щоб бути здоровим?
7. Які продукти харчування слід вживати щоб бути здоровим?
8. Чи робиш ти ранкову гімнастику вдома?
9. Чи дотримуєшся ти режиму дня?
10. Що ти робиш для того, щоб бути чистим і дотримуватися гігієни?

МЕТОДИКА «ЗАКІНЧИ РЕЧЕННЯ»
(модифікована методика Е. А. Терпугової)

Мета: виявлення мотивації дитини до здоров'я і здорового способу життя

Процедура. Дітям пропонувалось закінчити речення:

- Іноді я хворію, тому що....
- Коли я думаю про своє здоров'я, то мені хочеться....
- Коли я думаю про своє здоров'я, то уявляю собі.....
- У своїх іграх я намагаюся допомогти (іграшкам, друзям) у складних

для їхнього здоров'я ситуаціях...

- Я знаю, як поводити себе у складних ситуаціях та намагаюся

вчиняти правильно

- Коли мої друзі хворіють, то я.....
- Якщо б у мене була чарівна паличка здоров'я.....

Рівні	Характеристика рівнів
Низький	Діяльність дітей ініціюється дорослим, який підтримує їх інтерес до розмови. Діти визначають слабку мотивацію до здорового способу життя. Дошкільники цього рівня не визначають важливим думати про те, навіщо їм вести здоровий спосіб життя. Ігрові та життєві ситуації не спонукають дошкільників до чіткого дотримання здоров'язбережувальної поведінки. Мотивація до здорового способу життя незначна.
Середній	Діти достатньою мірою розуміють важливість підтримки здорового способу життя. Проте, їхні відповіді не завжди обґрунтовані та підкріплені прикладами з власного досвіду. Участь у грі діти не завжди пов'язують із набутими знаннями та вміннями ЗСЖ. Мотивація до здорового способу життя у дітей даного рівня нестабільна
Високий	Цей рівень характерний для дітей, які мають високий рівень

<p>знань та уявлень про здоровий спосіб життя; активно беруть участь у бесіді, їх відповіді повні та достатньо аргументовані. Відповіді на питання дозволили дітям продемонструвати використання знань про здоровий спосіб життя і окреслити специфіку їх втілення у практичних навичках при вирішенні конкретних проблем зі здоров'ям (у тому числі – у процедурі сюжетно-рольових ігор). Діти цієї групи характеризуються стійкою мотивацією до здорового способу життя</p>

Методика «Обери картинку».

Мета: з'ясувати, чи викликають у дітей інтерес чинники, що сприяють збереженню здоров'я.

Матеріал: 12 сюжетних картинок.

Процедура виконання: дитині було запропоновано розглянути 12 сюжетних картинок, на яких зображено дії людини, необхідні для збереження здоров'я. Їй пропонувалося обрати ті з них, на яких зображено дії, які вона робить із задоволенням щодня, а потім обрати ті, на яких зображено дії, які вона хотіла б робити сама, і пояснити – чому. Сюжети на картинках відтворювали дванадцять життєвих навичок, які сприяють збереженню фізичного, соціального і психічного здоров'я. Відповідно до отриманих результатів, визначалися частота проявів інтересу до чинників збереження здоров'я. Зміст сюжетів картинок подано в додатку Б.

Методичний коментар: за вибір дитиною однієї дії і пояснення, чому вона її зацікавила, їй нараховувався один бал. Набрані 10–12 балів свідчили, що дитина часто проявляє інтерес до чинників збереження здоров'я; 7–9 балів – подекуди; 4–6 балів – рідко; 3 і менше набраних балів означали, що інтерес до чинників збереження здоров'я дитиною не проявляється ніколи.

Колективна бесіда з дітьми старшого дошкільного віку**З теми: «Оздоровчі гімнастики»**

Мета: з'ясувати рівень дітей щодо їхньої обізнаності зі специфікою та технічною основою оздоровчих гімнастик.

1. Діти, ви любляете ранкову гімнастику, чи гімнастику після денного сну?
2. З вами проводять ранкові гімнастики і гімнастики після денного сну?
3. А ви знаєте правила ранкової гімнастики і гімнастики після денного сну?
4. Діти, а ви любите дихальну гімнастику?
5. З вами проводять дихальну гімнастику?
6. А чи знаєте ви правила дихальної гімнастики?
7. Діти, а для чого нам потрібно робити ранкову гімнастику, гімнастику після денного сну, дихальну гімнастику?

Бланк спостереження
за емоційними та діяльнісно-поведінковими проявами дітей
старшого дошкільного віку
під час їхньої участі в оздоровчих технологіях

<i>Предмет спостереження</i> <i>види та форми роботи</i>	Прояви інтересу та захоплення дітей в їхній участі в оздоровчих технологіях	Дотримання правил виконання різноманітних оздоровчих технологіях	Наявність умінь використання атрибутів	Ініціативність та активність під час участі в оздоровчих технологіях
Заняття з фізичної культури з елементами оздоровчих технологій				
Форми роботи у повсякденні				
Гімнастика уранішня				
Гімнастика після денного сну				

ПРОГРАМА СПОСТЕРЕЖЕННЯ

Мета спостереження: дослідити емоційні та діяльнісно-поведінкові прояви дітей старшого дошкільного віку під час їхньої участі в оздоровчих технологіях.

Об'єкт спостереження: діти.

Суб'єкт спостереження: експериментатор.

Предмет спостереження: емоційні прояви та діяльнісно-поведінкове визначення дітей під час їхньої участі в різних видах оздоровчих технологіях.

Завдання спостереження:

- 1) Виявити рівень прояву інтересу та захоплення дітей участю в оздоровчих технологіях.
- 2) Визначити уміння дітей дотримуватися правил та використання належного інвентарю в оздоровчих технологіях.
- 3) Визначити рівень ініціативи та активність під час участі в оздоровчих технологіях.

Форма фіксації результатів спостереження: протокол. Бланк протоколу.

Вид спостереження: цілеспрямоване, вибіркове, безпосереднє, зовнішнє, систематичне.

ДІАГНОСТИЧНА ІГРОВА СИТУАЦІЯ «ШКОЛА ВИЖИВАННЯ»

(модифікована методика Т.Е. Токаєвої)

***Мета.** Виявити рівень уявлень дітей про небезпечні предмети і безпечному поведінці, умінні пояснити послідовність дій в небезпечних для життя ситуаціях.*

***Процедура.** Дітям пропонується набір карток із зображеннями небезпечних предметів і дій з ними, а також з небезпечними ситуаціями (небезпеки контактів з незнайомими людьми, небезпеки на вулиці, в природі, в побуті). Правильність рішення ігрового завдання (повнота уявлень, системність знань, ширина охоплення об'єкта) є основним критерієм сформованості валеологічної грамотності дитини.*

**Методичні рекомендації щодо формування засад
здоров'язбережувальної діяльності у дітей передшкільного віку
засобами оздоровчих технологій**

1. Необхідно створити всі необхідні умови і забезпечити ефективну організацію проведення оздоровчих гімнастик.
2. Добір вправ у комплексі визначається з урахуванням можливостей і стану здоров'я дітей певного віку, а також їхніх індивідуальних особливостей.
3. Вправи повинні бути простими та доступними для дітей, відповідати будові й функціям їхнього рухового апарата, не вимагати великої затрати нервової м'язової енергії. Доцільно включати біг, ходьбу, стрибки, інші вправи для різних груп м'язів;
4. Вправи мають бути різноманітними за видами рухів і охоплювати різні групи великих м'язів (плечового пояса, спини, живота, ніг). Рухи для зміцнення дрібних м'язів (кисті рук, живота, ніг) окремо не виконують, оскільки фізіологічний ефект їх незначний, а пропонують з вправами, що охоплюють великі м'язові групи;
5. Дозування гімнастичних вправ має свою специфіку. Діти виконують одні і ті самі вправи, але вихователь так враховує їхні вікові особливості та підготовленість, щоб всі вправи комплексу були посилені кожній дитині незалежно від її віку. Вихователь пропонує дітям 5 - 6 року життя при присіданні виконати 8 -10 вправ, а діти 4 - 5 року життя – 6 разів. Після кожної вправи роблять невелику паузу 10 -15 секунд для відпочинку та врегулювання дихання, під час якої вихователь пояснює наступну вправу;
6. Під час показу гімнастичних вправ слід користуватися «дзеркальним» способом. Вихователь стоїть обличчям до дітей, напрямок його рухів визначає і напрямок рухів дітей. Наприклад, вихователь пропонує дітям підняти вгору праву руку, а сам піднімає ліву.
7. Під час виконання вправ потрібно організувати провітрювання груп. Таким чином, щоденне виконання оздоровчих гімнастики мобілізує й організовує дітей, приводить їх організм у відповідний робочий стан, сприяє прищепленню необхідних гігієнічних навичок, привчає до регулярних занять фізичною культурою.

Семінар-практикум

для вихователів ЗДО

«Здоров'я — це не лише мета життя, а й ресурс»

Мета: формування уявлення про здоров'я; усвідомлення факторів, які впливають на здоров'я людини, ознайомити з класифікацією здоров'язберігаючих технологій навчання, показати важливість їх у освітньому процесі ЗДО; виявити причини погіршення здоров'я в дошкільному закладі та запропонувати шляхи їх усунення.

Ведучий. «Здоровому все здорово» —говориться в одному народному прислів'ї. В іншому стверджується: «Без здоров'я та сили і світ немилий». Споконвіку правила хорошого тону зобов'язували запитувати про здоров'я рідних, близьких, знайомих, зичити здоров'я з нагоди різних свят і урочистостей. Ми так звикли до цього слова, що навіть не задумуємось, який - то великий дар — наше здоров'я, без нього людина не може бути щасливою.

Знайомство. Вправа «Я успішна...»

Учасникам пропонують назвати свої імена, записати їх на бейджах і з початкової літери охарактеризувати себе і продовжити речення «Я успішна, тому що...».

Очікування «Чого ви чекаєте від сьогоднішньої зустрічі?»

Вправа «Повітряна кулька»

Намалюйте кульку, що летить. Домалюйте людину в кошику — це ви. Напишіть п'ять цінностей, які настільки важливі у вашому житті, що ви візьмете їх із собою. А тепер уявіть, що ваша куля знижується й хоче впасти. Ви маєте скинути баласт і взяти лише три цінності. Які цінності ви візьмете з собою? (Цінності записують на дошці й визначають найважливішу. Як правило, гравці обирають здоров'я.)

Вправа «Коло здоров'я»

Наше здоров'я схоже із Сонцем, що своїм теплом гріє все живе. Коло - одна із назв Сонця в українській міфології. Учасники поділяються на 5 груп, щоб за 5 хв. визначити, що допомагає людям бути здоровими. Після обговорення завдання в групах складові здоров'я записуються на жовтих аркушах - стікерах, з яких формують «промінчики». Група обов'язково пропонує стільки компонентів, скільки в ній учасників (можна більше). Потім кожна група презентує своє «проміннячко здоров'я». На презентацію виділяється близько 2 хв. Таким чином створюється Сонце Здоров'я.

Учасникам, розділеним на групи, пропонується визначити, що може загрожувати здоров'ю, виявити фактори, що впливають на здоров'я людини. Учасники записують їх на «хмаринках» і прикріплюють до Сонця Здоров'я.

Інформаційне повідомлення

Недарма в народі кажуть: «Здоров'я не купиш не за які гроші». Це основа повноцінного життя кожної людини. За міжнародними стандартами, здоров'я -

це соціальна категорія, а проблема збереження психологічного і психічного здоров'я населення — одна з найактуальніших у сучасному світі. Порушення у сфері психічного здоров'я істотно позначаються на різних показниках благополуччя, як окремих громадян, так і всієї країни. Основними показниками соціально-психологічного здоров'я є:

- * погіршення якості життя;
- * уразливість до різного роду стресів, зокрема життєвих труднощів;
- * широкий спектр поведінкових і соціальних проявів дезадаптації.

Якість життя людини визначається її позицією в житті, яка ґрунтується на системі культурних цінностей, меті, яку людина ставить перед собою, очікуваннях. Це визначення підкреслює суб'єктивність якості життя, містить як позитивні, так і негативні її аспекти і є багатовимірним.

До основних параметрів якості життя можна віднести фізичне і психічне функціонування; матеріальний достаток (дохід, житло, соціальні взаємини; духовне життя (орієнтація на майбутнє, релігійність, індивідуальні переконання тощо); рівень незалежності, навколишнє середовище.

Збереження і розвиток здоров'я дитини як педагогічне завдання може бути розв'язане, якщо діяльність педагога ґрунтуватиметься на практичному застосуванні знань про психофізіологічні закономірності розвитку людини і буде спрямована на створення умов фізичного, духовного та інтелектуального розвитку дитини. У зв'язку з цим виникає необхідність актуалізації професійної відповідальності педагогів за організацію освітнього процесу відповідно до таких вимог:

- * облік індивідуальних (інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та ін.) особливостей дитини, її темпераменту, характеру сприйняття нею навчального матеріалу тощо;
- * відмова від надмірного, виснажливого інтелектуального й емоційного навантаження під час засвоєння навчального матеріалу;
- * забезпечення сприятливого морально-психологічного клімату в колективі, безумовне збереження, підтримка і зміцнення психічного здоров'я дітей, усунення будь-яких чинників, які можуть негативно вплинути на психічний стан дитини (авторитарний тиск, грубість, їдка образлива іронія, нетактовність, відсутність умов для задоволення базових потреб у самовираженні, захищеності, доброму ставленні тощо).

Здоров'я дітей у будь-яких соціально-економічних і політичних ситуаціях є найважливішим.

Нація, що не дбає про здоров'я своїх дітей, приречена на вимирання. Дитяче здоров'я не можна приносити в жертву ані хворій економіці, ані зруйнованим моральним основам суспільства.

Життя доводить, що освіта й здоров'я взаємопов'язані, а тому наша головна мета — створити умови, які допоможуть зберігати, зміцнювати фізичне та духовне здоров'я. Підтримуючи дітей та молодь у її прагненні зберегти своє

здоров'я, ми повинні переорієнтуватися з лікування на профілактику, адже, за висловом Томаса Мора: «Мудрий швидше уникатиме хвороб, ніж обиратиме засоби боротьби з ними».

Досягнення позитивних результатів у вихованні здорової дитини можливе за умови, якщо впродовж її перебування у дитячому садку здійснюватиметься цілеспрямована робота з формування у неї фізичної культури і культури здоров'я.

Завданням дошкільного закладу є забезпечення рівних стартових можливостей для дітей при вступі до школи. Розв'язання цього завдання пов'язане зі збереженням здоров'я і розвитком особистості кожної дитини.

Протягом останнього десятиліття значно погіршився стан здоров'я дітей дошкільного віку. Результати диспансеризації засвідчили, що лише 32,1% дітей визнані здоровими (I група здоров'я), 51,7% мають функціональні відхилення (II група здоров'я), 16,2% — хронічні захворювання (III група здоров'я). Результати вибіркового наукового дослідження показали, що не більше 10% дітей 5 — 6 років можна вважати цілком здоровими.

Стресогенні чинники шкільного життя:

- 35—40 % — хронічні захворювання;
- у три рази зросла патологія травлення та сечостатевої системи;
- у п'ять разів частішали випадки порушення постави;
- у чотири рази зросла кількість нервово-психічних розладів;
- за останні роки в 20 разів збільшилася кількість низькорослих дітей;
- щороку понад 35 % юнаків не здатні нести військову службу з огляду на медичні показники;
- до кінця занять погіршується самопочуття учнів, багато хто на підготовку домашніх завдань витрачає понад 2,5—3 год;
- понад 60 % дітей не можуть одразу заснути, що свідчить про нервово виснаження;
- абсолютно здоровими й оптимально адаптованими можна вважати близько 1/3 дітей, які йдуть до школи, а вже до 6-го класу кількість таких учнів знижується до 22 %.

Люди почали вмирати молодими, за останні роки показник смертності у 20—29-річних зріс майже на 80 %. Лише третина учнів може опанувати програму основної школи без шкоди для свого здоров'я. Ще третина має слабкі адаптаційні можливості. Для третини учнів програма основної школи не під силу!

Вже сьогодні ми можемо вжити заходів для збереження здоров'я наших дітей. Необхідно лише змінити наше ставлення до проведення оздоровчих заходів і своєї роботи загалом.

Мозковий штурм «Що ми розуміємо під здоров'язберігаючими технологіями?»

Сутність здоров'язбережних і здоров'яформувальних технологій постає в комплексній оцінці умов виховання та навчання, які дозволяють зберігати

наявний стан дітей, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку. Дані технології реалізуються через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогами та вихованцями, самими дітьми.

Технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму, статеве виховання.

Механізмами формування повноцінного фізичного здоров'я є: санітарно-гігієнічні умови, засоби загартування, раціональний розподіл процесів життєдіяльності, активної діяльності та відпочинку, усвідомлення прийняття дитиною її вагомості тощо.

Інноваційні оздоровчі технології: елементи художньої гімнастики, пальчикова гімнастика, дихальна та звукова гімнастика, гідроаеробіка (в закладах з басейнами), психогімнастика, фітболгімнастика.

Проведення фітболгімнастики як інноваційної технології пропонується методичними рекомендаціями „Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу” (лист Міністерства освіти і наук України від 16.08.2010 р. № 1/9 - 563). Така гімнастика включає виконання вправ на великих надувних еластичних м'ячах різного розміру (діаметр м'ячів: для дітей 3-4 років - 45 см; для дітей 5-6 років 50 см; для дітей 7-8 років 55 см). Тривалість виконання вправ з положення сидячи на м'ячі: для дітей 3-5 років 3- 4 хв; для дітей 5-7 років 5-7 хв.

При доборі м'ячів варто звернути увагу на їхній колір, оскільки кольорова гама по-різному може впливати на психічний стан і фізіологічні функції організму дитини. Теплий колір (червоний, жовтогарячий) підвищує активність, підсилює збудження центральної нервової системи. Холодний колір (синій, фіолетовий) навпаки заспокоює. Жовтий і зелений кольори сприяють прояву витривалості.

Профілактично-лікувальні технології:

- фітотерапія (полоскання ротової порожнини розчином часнику; вживання відварів, водних настоїв лікарських трав для профілактики різних захворювань верхніх дихальних шляхів, сечової системи, шлунково-кишкового тракту, дискінезії; оздоровчі напої та чаї з шипшини; вітамінні коктейлі з ромашки, календули, деревію, спориша; фітомішечки);

- аромотерапія, електроаерозольна терапія (розбризування ефірної олії шипшини, обліпихи, м'яти, меліси, лаванди);

- вітамінотерапія (полівітаміни, аскорбінова кислота, вітамінізація страв).

З появою в дошкільних закладах посади практичних психологів з'явилася

можливість упровадження оздоровчих технологій терапевтичного спрямування таких, як арттерапія, піскова терапія, казкотерапія, сміхотерапія, музична терапія, кольоротерапія, ігрова терапія. Поняття «здоров'язберігаючі технології» передбачає всі напрями діяльності дошкільного закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей:

- програми, методи, які спрямовані на виховання в дітей культури здоров'я, особистісних рис, що сприяють його збереженню та зміцненню;
- формування уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя (бесіди про здоров'я з дошкільниками);
- сприятливі умови навчання і виховання дитини в дитячому садку (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчально-виховного процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог);
- достатній та раціонально організований руховий режим.
- організація здорового, раціонального харчування;
- фізична підготовка;
- загартовування;
- арт-терапія (музична терапія);
- лікувально-оздоровча робота: фізіотерапія, ароматерапія, масаж, фітотерапія, ЛФК.
- «Дні здоров'я», спортивні свята, тижні здоров'я;
- туристичні походи, прогулянки на свіжому повітрі;
- вітамінізація;
- профілактичні щеплення;

Висновок: здоров'язберігаючі технології мають орієнтуватися на збереження здоров'я дитини.

Вправа «Висловлювання»

Матеріал: картки з приказками, висловами про здоров'я.

Учасникам пропонується прочитати вислови і дати обґрунтовану відповідь, як ви розумієте поняття «здоров'я» і чи погоджуєтеся з цими висловами.

Здоров'я – найбільший скарб у житті.

Було б здоров'я, а все інше буде.

У здоровому тілі – здоровий дух.

Бережи здоров'я, поки молодий.

Здоров'я - не шапка – на базарі не купиш.

Здоров'я мати – вік біди не знати.

У здоровому тілі – здорова душа.

Здоров'я маємо - не дбаємо, а втративши – плачемо.

Сміх – це здоров'я.

Гроші й одягу бережуть, коли вони є, а здоров'я – коли немає.

Глянь на вигляд і про здоров'я не питай.
 Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.
 Доки здоров'я служить, то людина не тужить.
 Здоров'я – це чиста душа
 Здорова людина живе в гармонії з природою.
 Здоров'я – це правильний спосіб життя.
 Творче завдання-ескіз «Ні — негативу!», «Так — позитиву!»

Інструкція. Шановні колеги! Пропоную поділитися на дві групи. Одній групі слід придумати ескіз «Ні — негативу!» і намалювати загальний малюнок, на якому зображені чинники, що сприяють погіршенню психологічного здоров'я педагогів (ці зображення після презентації перекреслюються червоним маркером). Інша група створює ескіз «Так — позитиву!», на якому зображені позитивні чинники гарного настрою та здоров'я. Педагоги презентують свої роботи.

Підбиття підсумків

Вправа «Метод «ДРІД» (3 хв)

Ведучий пише на дошці:

Д — досвід (що робили, що пам'ятаєте).

Р — рефлексія (які відчуття, реакція).

І — інформація (яку інформацію отримали, які висновки зробили).

Д — дії (як ви діятимете в майбутньому).

Учасникам пропонують висловити свої думки щодо кожного питання. У такий спосіб підбивають підсумки тренінгу.

ЗБІРКА ВПРАВ ЗДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ***СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ «ДОЛОНЬКИ»***

Дитина повинна встати прямо, зігнути руки в ліктях, опустити їх вниз і показати долоні. При цьому необхідно робити різкі, ритмічні вдихи носом і стискаючи долоні в кулачки – як би хапати повітря. Підряд необхідно зробити чотири вдиху, а потім – паузу на три-чотири секунди. Зробити ще чотири вдиху, знову – пауза. Вправа виконується 24 рази по 4 вдиху.

«НАСОС»

Дитина стає прямо, ноги ставляться вже, ніж ширина плечей. Він повинен виконати нахил вперед (руки тягнуться до підлоги, проте не стосуються його) і в другій половині нахилу різко і коротко вдихнути носом (вдих необхідно завершити разом з поклоном). Чи не випрямляючи повністю, потрібно піднятися і знову виконати нахил разом з вдихом. Ця вправа нагадує накачування шин автомобіля. Виконайте 16 вдихів, пауза – три-чотири секунди, знову 16 вдихів. Вправа виконується 16 разів по 6 вдихів.

«КІШКА»

Дитина стає прямо, ноги ставляться вже, ніж ширина плечей, і робить легкі присідання (не відриваючи при цьому ступні від підлоги) і разом з тим повертає тулуб вправо. Виконує різкий вдих. Повертається таким же чином вліво – різкий вдих. Слідкуйте, щоб дитина при цьому вправи не присідав занадто глибоко. При цьому його руки повинні захоплювати повітря точно так само як у вправі «Долоньки». Підряд потрібно робити 32 вдихи, потім відпочинок три-чотири секунди, і знову 32 вдихи. Вправа виконується 3 рази по 32 вдихи.

«ВЕЛИКИЙ МАЯТНИК»

Дитина стає прямо, ноги ставляться вже, ніж ширина плечей. Як у вправі «Насос», дитина трохи нагинається вперед і робить вдих. Потім прогинається в поперек, робить нахил назад і обіймає руками плечі. Знову вдих. При цій вправі видих відбувається сам собою, його не слід спеціально контролювати. Паузи між вдихами три-чотири секунди. Вправа виконується 3 рази по 32 вдихи.

«НАХИЛИ»

Стійка прямо, ноги на ширині плечей, руки знаходяться на талії. Руки піднімаються вгору – вдих, нахил в сторону – видих, повернення в вихідне положення, не опускаючи рук – вдих, нахил в інший бік – видих. Повернення у вихідне положення.

«ОБІЙМИ»

Стійка прямо. Обхопити себе руками за плечі (хрест-навхрест) і злегка нахилити голову. Руки розвести на максимальну відстань, намагаючись розгорнути лопатки якомога сильніше, підняти голову і зробити вдих. Знову повернутися в початкове положення, розслабивши руки, і зробити видих.

«АРОМАТ СОСНИ ВДИХАЄМО»

Аромат сосни вдихаємо (робиться глибокий вдих, ніби пахне чимось смачним). І подих затамували (затримується дихання). А тепер ми видихаємо (видих відбувається з тягнеться звуком «а»). Відпочиваємо, відпочиваємо. (Перерва 10 секунд). Вправа повторюється 3-4 рази.

**Конспект прогулянки-походу в ліс (парк) для дітей старшого
дошкільного вік восени**

**Структура та приблизний зміст прогулянки-походу в ліс (парк) для
дітей старшого дошкільного віку**

I частина. Збір та рух до першого привалу (30-35 хвилин)

Інструктор із фізкультури пропонує дітям вишикуватися в шеренгу на доріжці, у кожного в руках наплічник.

Потім перевіряє готовність дітей до походу, нагадує маршрут, коротко повідомляє його зміст, нагадує правила поведінки в поході. Діти розкривають свої наплічники й перевіряють наявність необхідних предметів, перераховують їх (компас, аптечка, кухоль, фляжка з водою тощо). Інструктор із фізкультури пропонує дітям вдягти наплічники й вишикуватися парами в колону. Потім діти починають іти в спокійному темпі.

Інструктор із фізичної культури – ведучий, іде першим. Вихователь групи йде позаду, стежить за тим, щоб діти не відставали від колони.

Біля лісу (парку) слід зробити невелику зупинку (5-7 хвилин). У цей час усувають неполадки в костюмі, взутті. Дітям пропонують помилуватися красою лісу (парку), а потім продовжують рухатися по розробленому маршруту. Під час руху діти долають природні перешкоди – підлазять під гілки, проходять по колоді, переступають через канавки, перестрибують через струмочки. Педагоги звертають увагу дітей на різні перешкоди, що зустрічаються на їхньому шляху. Під час таких походів слід повсякчас стежити за малорухливими дітьми зі слабкою фізичною підготовкою. З появою зовнішніх ознак втоми, інструктор із фізичного виховання повинен виміряти пульс та визначити стан дитини. У разі потреби варто запропонувати дітям відпочити.

II частина. Зупинка, привал (10-15 хвилин)

Інструктор із фізичної культури пропонує дітям відпочити й вибрати собі зручне місце на поваленому дереві чи пеньку. Діти відкривають наплічники, дістають печиво, п'ють воду. Вихователь групи розповідає про ліс, пояснює дітям, як треба берегти природу та все живе. Такі бесіди розвивають у дітей інтерес до природних явищ, формують дбайливе ставлення до рослин та тварин. Вихователь ставить допоміжні запитання, загадки, пропонує поспостерігати за пташками, прагне викликати інтерес до природних явищ.

Старший дошкільник цілком здатний установити залежність зовнішніх природних змін від пори року. Після невеликого відпочинку дітям пропонується вдягти наплічники й вишикуватися по одному або парами.

III частина. Рух по розробленому маршруту, комплекс ігор та фізичних вправ (25-30 хвилин)

Вихователь звертає увагу дітей на красу природи, багатство її форм, кольорів, запахів. Діти йдуть у помірному темпі з невеликими зупинками й спостерігають за деревами, птахами. Під час руху інструктор із фізичної культури пропонує дітям виконати дії, які імітують рухи звірів, птахів тощо. Далі діти йдуть довільно за вихователем та зупиняються на галявині. Інструктор із фізичної культури об'єднує дітей на дві підгрупи з урахуванням РА (рухової активності) й пропонує вишикуватися для виконання комплексу фізичних вправ із подоланням смуги перешкод.

Діти першої підгрупи (з високою та середньою РА) виконують такі види вправ: ходьба по буму (повалене дерево), стрибки з пенька на пеньок, перестрибування через струмочок, біг навколо дерев, чагарників, вибігання на гірку та збігання з неї. Смугу перешкод діти можуть долати 3-4 рази, залежно від умов. Далі цим дітям пропонують гру на увагу «Знайди своє дерево».

Дітям другої підгрупи (з низькою РА) пропонують подолати ту саму смугу перешкод, але не більше двох разів. Із ними проводять ігрову вправу на швидкість «Хто швидше перестрибне через усі пеньки».

Потім проводяться рухливі ігри за бажанням дітей. По закінченню дітям пропонують комплекс дихальної гімнастики або 1-2 малорухливі гри на зразок «Угадай за голосом», «Ниточка-голочка», «Рівним колом»

IV частина. Самостійна діяльність дітей (20-25 хвилин)

Діти поведуться згідно зі своєю власною «програмою», спостерігають за навколишньою природою, збирають каштани, жолуді, шишки, опале листя тощо, відповідно до місцевості та пори року.

V частина. Збір дітей та повернення до садочка (15-17 хвилин)

Педагог оголошує загальний збір групи, діти беруть наплічники, одягають їх, шикуються парами в колону й повертаються до дитячого садка найкоротшою дорогою.

Піші прогулянки-походи з дітьми віком 5-6(7) років бажано проводити на відстані 3-4,5 км, тривалістю 1 год.40хв. 2 год.

Під час прогулянок-походів, проведених в теплу пору року, діапазон показників РА дітей віком 5-6(7) років становить 5200-10900 рухів, тривалість 80-110 хв., інтенсивність 65-110 рухів/хв. Узимку діапазон показників РА дітей такий: обсяг 3500-7500 рухів, тривалість 60-88 хв., інтенсивність 58-85 рухів/хв.

Інструкція з охорони життя та здоров'я дітей

- Під час проведення прогулянок-походів потрібно дотримуватися певних правил безпеки:
 - Маршрут має бути ретельно вивчений.
 - У проведенні прогулянок-походів повинні брати участь не менше двох дорослих.
 - Щоб уникнути перегрівання та переохолодження одяг дітей повинен відповідати порі року та стану погоди.
 - Кожен дорослий повинен добре знати вміст аптечки й уміти нею користуватися, щоб у разі потреби надати допомогу дитині.
 - Під час переходу вулиці, дороги педагоги стежать за тим, щоб діти дотримувалися правил дрознього руху.
 - Під час організації рухової діяльності дітей важливо враховувати функціональні можливості кожної дитини, у разі потреби виміряти пульс та запропонувати відпочинок.

Розвага «Щоб ніколи не хворіти, я зі спортом буду дружити»
(заняття з фізичної культури з елементами оздоровчих технологій).

Мета: вчити дітей здоровому способу життя; формувати навички здорового способу життя; розвивати руховий апарат, швидкий біг, спритність, силу, кмітливість, витримку, орієнтування в просторі, фізичні і вольові якості; виховувати бажання займатися фізкультурою та спортом для зміцнення свого здоров'я, чесність, взаємодопомогу, чемність, повагу один до одного.

Матеріал: маленькі м'ячики, обручі, морозиво (гра), килимки, кеглі, дуги, 2 мішки.

Хід розваги

– Сьогодні до нас з вами завітав Незнайко. Він хоче дізнатися, що ми робимо для того, щоб не хворіти.

– Щоб рости і гартуватись,
Буть міцними, як броня,
Треба друзі нам займатись
Фізкультурою щодня.

– Зараз ми Незнайкові розкриємо таємниці про те, що потрібно робити щоб бути здоровими.

– За мною дружно всі ставаймо і на змагання вирушаймо! Але спочатку потрібно гарно розім'ятись.

Діти встають в коло і виконують зарядку

– Раз – два, раз – два!
Щонайнижче нахиліться,
Раз – два, раз – два!
Станьте рівно, поверніться,
Один одному всміхніться.
А тепер, любі малята,
Пострибайте, як зайчата.\
Руки вгору підніміть,
Вдих і видих всі зробіть.

– А зараз починаємо наші змагання, розділимося на дві команди та почнемо.

Вихователь ділить дітей на дві команди

Руханка «Верх, верх – вниз, вниз»

(Формувати у дітей свідому установку на здоровий спосіб життя, використовуючи здоров'єзберігаючі технології, нетрадиційні методи.

Удосконалювати у дітей вміння вільно виконувати вправи; вчити дітей виражати себе в ритмічних рухах і радіти їх красі).

– Молодці..

Вправа «Перешкоди»

(Проповзти на колінах під двома дугами, пригати в обручі).

Гра «Збери м'ячики»

(Різнокольорові м'ячики розкидані по групі – діти стоять в колонах один за одним. По сигналу діти по черзі збирають м'ячки у свій кошик).

– Молодці, перемогла дружба. Продовжимо далі.

Гра «Потяг».

(Діти сидять в двох колонах один за одним, тримають м'яч затислим між колінами та стрибають по черзі).

– Які ви всі спритні! Наступна естафета.

Гра «Морозиво».

(Діти стоять в двох колонах один за одним. Діти мають пронести морозиво з перешкодами та повернутися до своєї команди).

– Зараз ми подивимося, які ви спритні.

Гра «Стрибки в мішках».

(На старті діти стають у мішки і за сигналом по одному долають шлях до фінішу у мішку).

– Зараз ми подивимося, які ви швидкі.

– Молодці, перемогла дружба. Продовжимо далі.

Вправа на дихання

(Ходьба по«Доріжки здоров'я» це перш за все створення бадьорого, радісного настрою дитини, позитивного, емоціонального стану.)

– Молодці!

Продовжимо далі.

Руханка «Здоровеньким бути»

(Формувати у дітей свідому установку на здоровий спосіб життя, Удосконалювати у дітей вміння вільно виконувати вправи; вчити дітей виражати себе в ритмічних рухах і радіти їх красі).

Підсумок:

– Бачиш, Незнайку, які в нас діти спортивні та здорові, тому що вони кожного дня займаються фізкультурою!

– Вам сподобалась змагатись?

– Що ви відчували, коли дружно змагались?

ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ «РОЗВАГИ СПРАВЖНІХ КОЗАКІВ»

Старша група

Мета: Вдосконалювати фізичні вміння і навички дошкільнят, забезпечити їх рухову активність, пропагувати здоровий спосіб життя, виховувати любов до фізкультури та спорту. Формувати гуманні взаємини з однолітками, уміння співчувати, разом радіти спільним результатам.

Інвентар: 2 гумових м'яча, 2 великих м'яча, 2 лави, 6 обручів, кеглі, 2 дуги, естафетні шорти, 2 миски, малі гумові м'ячі за кількістю дітей, стрічка для гри «Квач», м'ячі для хлопців, 2 дзвіночка.

Хід:

Всім! Всім! Всім! Увага!!! Спортивне, гарне свято ми розпочинаємо. Вітаємо усіх на святі спорту, здоров'я, краси та усмішок. Щирими оплесками зустрічаємо справжніх спортсменів.

Під марш до зали заходять діти, шикуються в колону, йдуть «змійкою між степ

платформами. Розходяться кожен до своєї степ платформи.

«Степ-аеробіка»

(розвивати рухливість в суглобах, укріплювати м'язову систему, покращувати гнучкість, пластику, відновлювати тонус тіла, нормалізувати діяльність серцево-судинної системи, розвивати красиві, виразні і точні рухи, витримку. Виховувати бажання займатися фізкультурою.

Степи розставлені в шаховому порядку.

Діти стають позаду степ - платформ.

1.Стоячи на степ-платформі зробити крок назад (*вперед*), одночасно опускаючи і піднімаючи плечі.

2.Крокуючи на степ-платформі, з положення руки за головою розводити їх в сторони з поворотом тулуба вправо-вліво (*8 р*).

3.В.п.: стоячи на степ-платформі боком, руки опущені. Під час ходьби на місці підняти обидві руки вперед і вгору; при цьому голову підняти; повернутися у в.п. (*8 р*).

4.Обернутися кругом, повторити те ж (*по 4р*).

В.п.: крок зі степу правою ногою, ліва на степі.

- поворот тулуба направо, праву руку в сторону долонею догори; 2 - повернутися в в.п.; 3 - 4 - теж в інший бік.

4.Стоячи на колінах на степ-платформі, руки в сторони.

- прогинаючись і повертаючи тулуб направо, пальцями лівої руки торкнутися п'яток; 2 - в.п.; 3 - 4 - те ж саме в інший бік.

5.В.п.: сидячи, руками триматися за краї степ-платформи

2 - підняти тіло і прогнутися; 3 - 4 - повернутися у в.п.

6.В.п.: *сидячи на степ-платформі, ноги нарізно, руки зігнуті і сплетені перед грудьми* (пальцями лівої руки обхопити правий лікоть, а пальцями правої руки - лівий лікоть); 1-3 - три пружні нахили вперед, намагаючись торкнутися передпліччями підлоги як най далі, ноги в колінах не згинати; 4 - повернутися у в.п.

7. Стрибки біля степів (20р.)

Вправа на відновлення дихання.

Діти під марш розходяться на 2 команди.

Фізінструктор: Сьогодні в садочку будуть змагання, під девізом « спорт – здоров'я, спорт – це сила, що дають всім дітям крила »

1. Увага! Увага!

Усі поспішайте!

Спортивного свята

Ви не минайте.

2.Бо дружні команди

Зібрались на свято –

Здорові, веселі,

Спортивні малята.

Фізінструктор: Зараз будуть змагатися дві команди:

«**Стрибунці**» (наш девіз – море сміху, радості й тепла несуть нам вправи, спорт та гра)

Та команда «**Сортсменчики**» (наш девіз – мріє стати чемпіоном кожен з нас, пам'ятайте: спорт – це просто клас)

Голосно вигукне дітвора дружне фізкульт - ура”!!!!

Ми потрапили в країну “Здоровілію”. Тут усіх нас чекають різні змагання.

Хто

виконає всі ці вправи, той буде завжди здоровим та вправним.

Естафета “Самі спортивні”

Крок чіткий у нас і певний

Ми - малесенькі спортсмени.

(пройти по лаві, підлізти під дугу, біг змійкою)

Змагання перше:

Наші діточки – гравці

Дуже спритні молодці.

(стрибки в естафетних шортах)

Естафета друга парами:

Розпочнемо знов змагання

Тай побачимо якраз

Хто ж найшвидший буде з вас.

(«каракатиця» спираючись на руки с заду, ноги зігнуті в колінах – доповзати до куба)

Естафета третя:

Щоб струнким ти зріс і сильним

Навчись з обручем дружити.

Легко, спритно і красиво

Вправи з ним щодня робити.

(стрибнути в обручі та продіти їх через себе,)

Пластик – шоу по методу М.М. Єфименка з обручами (дівчатка)

(Оздоровлення дітей через новітні оздоровчі технології. Мобілізація захисних сил організму під час виконання пластичних рухів.)

Вправа «Сонечко вранці піднімається»

Встало вранці ясне сонце

Зазирнуло у віконце.

В.п. – сидячи біля обручів спиною одна до одної, спираючись заду на руки.

1 – повільно підняти руки. 2- нахилитися вперед та доторкнутися до носків ніг.

Вправа «Яскраві сонячні промінчики»

Ми до сонця потяглися

За промінчики взялися.

В.п. – сидячи біля обручів спиною один до одного, 1-2 повороти вліво та вправо, з'єднуючи руки.

Вправа “Пташки літають високо в небі”.

Пташки високо літають,

Своїми крилами махають.

В.п. – піднімають обруч. 1- повертають вліво, 2 – вертаються у в.п., 3- повертають вправо, 4 –в.п.

Вправа “Маленькі мушлі”.

Потім в море ми пірнали

Гарні мушлі діставали.

В.п. – на низьких чотирьох, 1 – 4 повзання навколо обруча.

Вправа “ Легкі хмаринки пливуть по небу”.

Хмарки в небі пропливають

До дівчаток загравають.

В.п. – на низьких колінах, обличчям одне до одного, тримаючи обруч двома руками. 1- піднімають обруч вгору, 2- повертаються у в.п.

Вправа “ Прогулянка в лісі”.

Потім в лісі всі гуляли

По стежинкам крокували.

Йдуть парами по колу, виходять на одну колонку, потім розходяться в різні сторони

Вправа “Напівшпагат”.

Гнучкість добру вони мають

Ще й на шпагат усі сідають.

В.п. – стійка на колінах. 1 – одна нога повільно виправляється назад. 2 – упор руками, голова вперед.

Вирушаємо далі!

Ми з вами попали у справжнє “королівстві чарівних м’ячів”. Виконаємо веселі змагання з м’ячиками.

Що м’ячі в нас чарівні

Нас це зовсім не лякає!

Кожен може з нас з м’ячами

Виконати різні вправи.

Змагання “Перенеси швиденько м’ячи”

(перші діти біжать з мисками наповненими маленькими м’ячами і висипають їх в обруч, вертаються з пустою мискою, наступні біжать до обруча, і збирає м’ячі в миску, потім таке саме завдання виконують усі гравці, що стоять у колоні наступними).

М’ячик в руках тримайте

Ви ловить його й кидайте

Змагання “Злови свій м’яч”

(попереду стоять капітани, які по черзі кидають м’яч гравцеві своєї команди, і ловить від нього гравець, який віддає м’яч капітану і біжить у кінець колони. Спіймавши м’яч від останнього гравця в колоні, капітан піднімає його вгору). Усім нам до вподоби м’яч.

Він швидко котиться та мчить вскач.

Змагання “Розумненькі м’ячики.” (стрибки на великих м’ячах).

Всі змагалися ми вправно а тепер **музична вправа.**

Хлопці покажуть зараз для нас

Вправи з м’ячем – ну просто клас!

Виступ хлопців з м’ячами.

Під веселу музику до зали заходить Клоун.

Бім: - О! Добрий день мої малята! Гарні хлопчики й дівчата!

Ось прийшов до Вас на свято, вмюю я всього багато. Виходьте всі сюди до мене.

Музично- рухлива гра “Роби як ми, роби краще нас”

(Розвивати орієнтацію в рухах та в просторі, швидкість та спритність в реакціях, увагу та винахідливість)

Хід гри.

Діти стають в колі, обличчям до центру

Крок вперед – оплеск;

Крок назад – оплеск;

Крок вправо – 2-а оплески;

Крок вліво – 2-а оплески;

Йдемо вперед – 1,2,3, оплески;

Йдемо назад – 1,2,3, оплески.

Бім: - А тепер дітвора для вас **рухлива гра «Квач».**

Мета: удосконалювати навички бігу, виховувати увагу та вміння орієнтуватися у просторі.

Хід гри: За сигналом дітлахи розбігаються по залу та рухаються під веселу музику. Як тільки музика спинилась, діти стають і кажуть: «Квачик, Квачик – раз, два, три, нумо нас скоріш лови!» клоун їх наздоганяє, кого зловив на того накидає стрічку. Повторити 3 рази.

Вправи на релаксацію

(позбавлення накопиченої втоми і напруження)

Тиша навкруги, дуже втомилися малюки, всі відпочивати лягають, свої вії опускають.

(Діти йдуть один за одним, зупиняються і присідають, лягають.)

Сняться їм всім сни чудові, цікаві, різнокольорові.

Дихається легко, рівно, глибоко

Руки наші спочивають
Ніжки теж відпочивають
Все чудово розслабляються (тривала пауза)
Добре нам відпочивається.
Та пора вже нам вставати
Міцно кулачки стискати
Їх по вище піднімаємо
Потягнулися, усміхаємося!!!

Бім. Які ви, малята молодці! Вмієте змагатися та ще весело гратися. А в мене для вас є сюрприз! (Клоун роздає дітям солодоші).

Будьте радісні й здорові,
Спритні, дружні та бадьорі!
Діти крокують один за одним по залі та виходять в групу.