

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет психології та соціальної роботи
Кафедра дошкільної освіти

ДИПЛОМНА РОБОТА

освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»

на тему:

**«ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗАСАД
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ
ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ ГІМНАСТИК»**

Виконала:
студентка IV курсу, групи ДО – 41
Корзун Олена Володимирівна

напряму підготовки: 01 освіта
спеціальності: 012 дошкільна освіта

Керівник: канд. пед. наук, доцент
Матвієнко Світлана Іванівна

Рецензент: канд. психол. наук,
доц. **Пісоцький Олександр Петрович**

м. Ніжин – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	8
1.1. Здоров'язбережувальна діяльність людини як наукова проблема . . .	8
1.2. Форми та методи формування уявлень про здоровий спосіб життя у дітей 6-7 років	15
1.3. Оздоровчі гімнастики як засіб формування у старших дошкільників засад здоров'язбережувальної діяльності	18
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.	23
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ СФОРМОВАНOSTІ ОСНОВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ ГІМНАСТИК	25
2.1. Критерії та показники сформованості основ здоров'язбережувальної діяльності засобами оздоровчих гімнастик у дітей 6-7 років	25
2.2. Методика дослідження сформованості основ здоров'язбережувальної діяльності у старших дошкільників засобами оздоровчих гімнастик	29
2.3. Педагогічні умови формування засад здоров'язбережувальної діяльності у старших дошкільників засобами оздоровчих гімнастик	47
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	53
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Здоров'я є найбільшою цінністю не лише окремої людини, а й 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.

Здоров'я (за І. Карабаєвою) це найбільша цінність не лише окремої людини, а й суспільства в цілому. Однак людина часто не цінує свого здоров'я, а ж поки не почне його втрачати. Тож одне з головних завдань дошкільної освіти – сформувати у дітей ціннісне ставлення до свого здоров'я, прищепити корисні звички та сформувати навички здорового способу життя [29, с.33]. 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. Казначеев, В. Климова, Ю. Лісцин, В. Оржеховська, В. Петленко, І. Смирнов, 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 оздоровчі гімнастики – своєрідні історично складені форми 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 гімнастики мають щодо набуття дитиною навичок збереження здоров'я, а звідси – основ 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 дошкільником потенціалу оздоровчих гімнастик є практично недослідженим, чим і визначається **актуальність даного дослідження.**

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

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні основи проблеми формування у старших дошкільників здоров'язбережувальної діяльності.
2. Проаналізувати специфіку оздоровчих гімнастик та вказати на можливості використання їх у формуванні у дітей 6-7 років умінь та навичок збереження здоров'я.
3. Розробити, теоретично обґрунтувати та перевірити експериментальним шляхом критерії та показники сформованості здоров'язбережувальної діяльності у дітей старшого дошкільного віку засобами оздоровчих гімнастик та виявити відповідні рівні.
4. Виявити та охарактеризувати педагогічні умови формування засад здоров'язбережувальної діяльності у старших дошкільників засобами оздоровчих гімнастик.

Об'єкт дослідження: валеологічне виховання дітей дошкільного віку.

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

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) на виявлення мотивації дитини до здоров'я і здорового способу життя; індивідуальна бесіда з дітьми щодо їхнього ціннісного ставлення до здоров'я; методика «Обери картинку» на виявлення інтересів дітей до чинники, що

сприяють збереженню здоров'я; колективна бесіда з дітьми щодо їхньої обізнаності з оздоровчими гімнастиками; спостереження за емоційними та діяльнісно-поведінковими проявами дітей старшого дошкільного віку під час їхньої участі в оздоровчих гімнастиках; діагностична ігрова ситуація «Школа виживання» (за Т. Токаєвою), щодо виявлення рівень уявлень дітей про небезпечні предмети і безпечному поведінці, умінні пояснити послідовність дій в небезпечних для життя ситуаціях.

метод статистичної обробки емпіричних результатів.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи визначається тим, що:

- 1) систематизовано наукові погляди на проблему формування засад здоров'язбереження стосовно дітей 6-7 років життя;
- 2) уточнено основні поняття дослідження стосовно наукових розробок останніх років з даної проблематики;
- 3) обґрунтовано валеологічний та педагогічний потенціал оздоровчих гімнастик з формування у дітей навичок збереження здоров'я;
- 4) розроблено та теоретично обґрунтовано критерії та показники, виявлено рівні сформованості здоров'язбережувальної діяльності у дітей старшого дошкільного віку засобами оздоровчих гімнастик;
- 5) на основі проведеного експерименту виявлено та охарактеризовано педагогічні умови формування засад здоров'язбережувальної діяльності у старших дошкільників засобами оздоровчих гімнастик.

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. Дослідження здійснювалось протягом 2020-2021 рр. на базі закладу дошкільної освіти №1 «Сонечко»,

с. Кричильськ, Рівненської обл. Дослідженням було охоплено 32 дітей віком 6-7 років та 10 вихователів.

Апробація результатів дослідження здійснювалася через:

I. Участь у:

1) XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Україна першого двадцятиліття XXI 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) 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.

4) IV Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції «Софія Русова – предтеча Нової української школи», смт. Ріпки, Ріпкинська гімназія імені Софії Русової, 25-26 лютого 2021 року.

5) 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.

II. 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. – прийнято до друку.

Ш. 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.*
- 2) «Формування у дошкільників основ здорового способу життя засобами оздоровчих гімнастик». *Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції (13 травня 2021 р., м. Ніжин) / за ред. О. В. Лісовця, С. О. Борисюк. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С. 28-130.*

Структура дослідження. Кваліфікаційна бакалаврська робота складається із вступу, двох розділів з підрозділами, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 75 сторінок, з них – 58 сторінок основного тексту. Список використаних джерел охоплює 60 позицій на 6 сторінках. Робота містить 1 діаграму, 7 таблиць та 6 додатків на 10 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Здоров'язбережувальна діяльність людини як наукова проблема

Здоров'я, перш за все – це благополуччя кожної людини. На рівні здоров'я населення, в тому числі і дітей, виділяють багато факторів, основними з яких являються:

- 1) генетична схильність людини (сучасне покоління не в змозі народжувати здорових дітей);
- 2) стан природо-соціального середовища (люди повинні користуватися багатством природи, враховуючи свою потребу);
- 3) спосіб життя (дорослі, особливо діти, можуть і повинні навчитися бути здоровими шляхом виховання відповідної поведінки і ціле направленою формування позитивного відношення до активної підтримки здоров'я протягом усього життя).

Здоров'я – багато планове поняття. Це не лише відсутність певної хвороби, а й комфортне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування та благополуччя. Тобто, здоров'я – це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як результат самодисципліни, самопізнання та самореалізації [15, с. 456].

Згідно Конституції України (стаття 3) здоров'я визначене найвищою загальнолюдською цінністю. Загальноприйнятим у міжнародному обігу є визначення *здоров'я*, окреслене в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (1948 р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або

фізичних вад» [13, с. 356]. Дане визначення поняття, ми вважаємо, що є найбільш обґрунтованим і повним.

На думку відомого вченого В. Казначеева, здоров'я має визначатися як цілісне явище, яке, у переважній більшості людей, надане їм таким від народження й повинно зберігатися у максимально прийнятному фізичному визначенні упродовж усього життя людини. Вчений, говорячи про цілісність здоров'я як явища та фактору існування людини, вказує на окремі його функціональні особливості, у тому числі – фізіологію, спадковість, екологічне середовище буття, вплив соціальних факторів тощо. Таким чином, з аналізу наукової праці В. Казначеева ми можемо визначити також і складові здоров'я, запропоновані ним: фізичне, соціальне, психологічне тощо [26, с. 55].

Сучасними науковцями підтримується думка В. Казначеева стосовно того, що повноцінність, цілісність та ефективність здоров'я людини, пов'язана із станом організму та ефективність роботи органів, напряду залежить від узгодженості вищезазначених складових [26, с. 90–97].

Серед ознак здоров'я В. Петленко визначає можливість людини мати гарний емоційний стан, підтримувати психічну та емоційну рівновагу, задовольняти низку фізіологічних та духовних потреб [28, с. 242]. Вчений І. Смирнов продовжує дану думку, спрямовуючи вектор визначень здоров'я особистості на вплив щодо цього суспільства та навколишнього середовища. Він зазначає, що при доцільному, гармонійному співіснуванні людини, суспільства та навколишнього, є великі можливості щодо саморозвитку, самовдосконалення та розкриття природних здібностей людини [46, с. 89].

Г. Апанасенко пов'язує феному, який ми досліджуємо, із закладеними у людини потенційними резервами регуляторної, адаптивної та синергитичної функцій та особливо підкреслює щодо цього адаптивні можливості організму, у тому числі - психологічні [14, с.11].

Цікавим із фізіологічної та валеологічної точок зору є визначення здоров'я, надане І. Муравовим: «Здоров'я – динамічний стан найбільшого

фізичного і психоемоційного благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій та структур, що забезпечуються високим енергетичним рівнем організму за найменшу ціну адаптації його до умов життєдіяльності» [14, с. 11].

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. Т. Андрющенко визначила методику формування здоров'язберезувальної діяльності дітей різних за віком, через необхідні для людини життєві навички, що сприятимуть підтримці її здоров'я:

- навички раціонального харчування;
- санітарно-гігієнічні навички;
- навички рухової активності;
- дотримання режиму діяльності та відпочинку [3].

Для здоров'я малят важливим аспектом є формування основ підтримки психічного та духовного здоров'я, тому з погляду на це Т. Андрющенко зазначила про необхідність формувати у дошкільників такі навички:

- Самосвідості та самооцінки;
- Самоконтролю;
- Успішного досягнення поставленої мети;
- Прийняття рішень та аналізу проблем, які виникли [3].

В. Казначєєв вказує на те, що здоров'я напряму визначається станом функціональності людського організму, злагодженості дій усіх систем, органів та функцій. При цьому слід розглядати визначені види здоров'я – фізичного, емоційного, психічного тощо, а також здатності людини до витримки фізичних навантажень, стресових ситуацій тощо [26].

Діяльність – це взаємодія людини з довкіллям, внаслідок чого вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби [16].

Термін «діяльність» К. Крутій, О. Фунтікова розглядають, як «спосіб існування людини в довкіллі, здатність в діяльність вносити якісь зміни [24, с. 74].

Вихователі відіграють важливе значення у формуванні навичок ЗСЖ у дітей дошкільного віку. Слід зазначити, що на своєму власному прикладі він повинен показувати дошкільнятам наскільки є важливим для них здоров'я, формувати у них ціннісне ставлення до нього, закладати навички ведення здорового способу життя, вчити дотримуватися режиму дня. Також педагоги повинні стимулювати батьків до активізації у вирішенні проблем щодо підтримки здоров'я дітей. Виходячи з вище зазначеного у дошкільників потрібно викликати прагнення зберігати і зміцнювати своє здоров'я, наголошувати їм, що здоров'я залежить від способу життя.

Термін **здоров'язбережувальна діяльність** трактується вченими як категорія, загально пов'язана із будь-якою діяльністю людини, проте спрямована на збереження здоров'я (його безпека); зміцнення та формування щодо цього культури здоров'я.

Культура здоров'я, на думку, повинна розглядатися в її найширшому визначенні, перш за все, як частина загальної культури особистості (І. Бердяєв, М. Бубер, І. Кант, Е. Кассієрер, Ш. Лангфельд, Г. Рот, І. Фомічова, В. Шепель та ін.). По-друге, вона напряму визначає сформованість у людини засад здорового способу життя. Саме у такому тлумаченні заманений термін використовуються стосовно валеології дошкільного дитинства [33].

Т. Андрющенко, Н. Андрущенко, В. Бондін, О. Богініч, Л. Калуська, Н. Лісневська у своїх наукових працях тією чи іншою мірою аналізують проблему формування у дошкільників культури здоров'я, проте – переважно у контексті валеологічного виховання дошкільників та єдині у думці, що результатом валеологічного виховання дітей, його якісною характеристикою є означене поняття.

Сучасна наука широко розповсюджує термін *здоров'язбережувальні навчальні технології*. М. Смирнов розглядає дане поняття з двох сторін: пов'язане із технологічним процесом, тобто застосуванням певних дидактичних або методичних категорій (методів, методичних прийомів, засобів). При цьому технології можуть мати традиційне визначення, бути перевірені часом, або входити в освітньо-валеологічну практику як новітні й при цьому мати характер профілактичних або оздоровчих [52].

Збереження здоров'я – формування у дітей засад ЗСЖ через усвідомлення цінності здоров'я, сприйняття ідеалу й норм повноцінного здорового, багатоманітного життя, засвоєння знань, умінь, навичок, які здатні забезпечити досягнення сталого здоров'я і благополуччя [32].

Зміцнення здоров'я – широкий спектр соціальних і екологічних заходів, які направлені на охорону і покращення стану здоров'я окремих людей, покращення якості їх життя внаслідок корекції і профілактики перших причин поганого здоров'я, а не просто лікування хвороб [58].

Збереження і зміцнення здоров'я дошкільників, як основне завдання закладу дошкільної освіти, має базуватися на усвідомленому ставленні дитини до свого здоров'я, яке у свою чергу, має стати системоутворюючим фактором модернізованої фізкультурно-оздоровчої діяльності.

А. Богуш для збереження психічного здоров'я дошкільників звертає увагу дорослих створити для них «комфортне життя, що означає зробити його змістовно насиченим й таким, що базується на розкритті дитині багатогранності життя та визначенні пріоритетності, неповторності та цінності здоров'я» [11, с. 12]. Л. Сварковська, «розглядає збереження і зміцнення здоров'я дошкільників, покращання фізичного розвитку як найважливіше із соціальних завдань, що стоять перед системою суспільного дошкільного виховання, оскільки ці чинники забезпечують адаптацію дітей до довколишнього середовища та успішну реалізацію різних функцій» [49].

Тому слід зазначити, що формувати навички збереження та зміцнення здоров'я потрібно ще із дошкільного віку. Дошкільники ще повністю не

можуть самостійно визначити міру небезпеки, яка може виникнути, тому саме на дорослих покладена відповідальність за них, вони повинні захистити малят. Дітям потрібно допомагати уникати травм, вчити їх правильно користуватися предметами побуту, правильно поводитися у природі, на вулиці, вдома.

Дошкільний вік він є важливим у формуванні в малюків фізичного та психічного здоров'я. Дуже важливо саме на цьому етапі життя сформувати у дітей знання та практичні навички ЗСЖ. Сучасні наукові розробки вчених, педагогів-практиків вказують на необхідність перегляду підходів, пошуку сучасних методичних засад валеологічної роботи стосовно здоров'я (Л. Лохвицька, С. Юрочкіна та ін.), формування у дошкільників ціннісного ставлення до свого здоров'я (Г. Беленька, М. Машовець та ін.), формування фізичного здоров'я дошкільників (О. Богініч, Ю. Шевченко та ін.) створення в закладах дошкільної освіти здоров'язберезувального середовища (О. Богініч, Н. Денисенко, Ж. Петрова, О. Тимченко та ін.), а також підготовка майбутніх педагогів до діяльності з оздоровленням (О. Іванашко, Т. Книш, В. Нестеренко та ін.). Формувати здоров'я збережувальну діяльність потрібно починати від народження дитини.

Для збереження й зміцнення здоров'я необхідна рухова активність, повноцінне харчування, додержання режиму праці. Примусити дитину вести ЗСЖ неможливо, але прищеплювати навички здоров'язберезувальної діяльності необхідно.

Фізкультурно-оздоровчі заходи традиційними для практики закладу дошкільної освіти та обов'язковими елементами валеологічної роботи. Вони мають мету – сприяти зміцненню і збереженню здоров'ю, підвищенню розумової працездатності дітей, активізацією рухового режиму у ЗДО. Щоденно в режимі дня дошкільнят потрібно проводити так звані оздоровчі гімнастики (ранкову гімнастику, гімнастику після денного сну, дихальну гімнастику та ін. види гімнастик), що сприятиме зміцненню дитячого організму.

Оздоровчі гімнастики – найвдаліший метод для фізичного розвитку малят, який сприятиме зміцненню їхнього організму, а також запобігатиме появі серйозних проблем зі здоров'ям. Розкриємо сутність деяких із них.

Дихальна гімнастика базується на використанні спеціально розроблених або дібраних нескладних вправ, які дозволяють зміцнити або скорегувати мускулатуру дихальної системи. Вправи є цілком доступними для людей різного віку, вони іноді супроводжуються нескладними текстами, мають рухову та звукову основу та цілком доступні для використання дошкільниками [23].

Гігієнічна гімнастика – це системою не складних гімнастичних вправ, які спрямовані на забезпечення оптимального поточного стану організму людини в різні періоди її повсякденної діяльності. Вона 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, у даному підрозділі відповідно до проблеми, що вивчається нами було розглянуто її наукові основи, схарактеризовано ключові її поняття, якими є: «здоров'я», «діяльність», «збереження здоров'я», «зміцнення здоров'я», «оздоровчі гімнастики», «дихальна гімнастика», «гігієнічна гімнастика». Усі ці поняття є взаємопов'язаними та становлять єдиний причинно-наслідковий ряд.

1.2 **Форми та методи формування уявлень про здоровий спосіб життя у дітей 6-7 років**

Формуючи уявлення про основи здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку, вихователі використовують набір методів, форм і інструментів для організації освітнього процесу. Основними формами являються дозвілля, режим, спорт і відпочинок.

Засоби – це об'єкти, створені людиною, а також об'єкти природної природи, які використовуються в освітньому процесі як носій освітньої інформації і як інструмент діяльності педагога і учнів для досягнення певної мети виховання, навчання, освіти і розвитку [31].

Засоби, методи та форми, які використовуються в процесі формування здорового способу життя для старших дошкільників, можуть бути різними. Для формування ЗСЖ використовують: візуальні методи (спостереження, демонстрація, відеометод, ілюстрація), вербальні (розповіді вихователя, бесіди, пояснення, методи проблемного навчання) та практичні методи (досвід, вправи, практичні заняття та продуктивні заняття для дітей, а також вправи, які сприяють зміцненню здоров'ю дітей, система фізкультури).

У доповненні до щоденних ранкових гімнастик для дошкільнят проводяться спеціальні заняття з фізичного виховання. Заняття проводяться в спеціальній кімнаті під супроводі музики.

В процесі формування уявлень про здоровий спосіб життя, рекомендується використовувати комплекс як традиційних, так і специфічних засобів фізичного виховання. До них відносять ігри, які застосовуються для формування уявлень про здоров'я, функції організму, а також практичні дії з організації здорового способу життя: естафети та спеціальні ігрові завдання, туристичні ігри, самомасаж, творча гімнастика, дидактичні ігри і т. д. [37].

Важливу роль грає особистість вихователя: він повинен бути щирим, емоційно відкритим, артистичним, здатним до імпровізації, володіти

навичками саморегуляції і релаксації та застосовувати творчий підхід до дітей. Рухливі ігри мають велике значення для формування основ ЗСЖ дошкільників. Вони проводяться в групах, в спеціальних класах, під час прогулянок і в перервах між заняттями. На заняттях з музики, безумовно, наявні рухливі ігри. Процес вироблення у дошкільників поглядів на здоровий спосіб життя, на пряму пов'язаний з виховання любові до чистоти, акуратності та порядку [1].

Дидактична гра – один із способів розвинути уявлення про ЗСЖ у старших дошкільників [35].

Дидактична гра – різностороннє та важке педагогічне явище, вона розглядається як метод навчання грою, самостійної ігрової діяльності та засобом різностороннього вивчення особистості дитини. В грі розвиваються всі без виключення сторони дитячої індивідуальності, відбуваються значимі зміни в нервовій системі. В іграх дошкільники відтворюють все, що за чим вони спостерігали навколо себе в житті та діяльності дорослих. В ігровій діяльності розвивається багато позитивних якостей дитини, формується інтерес і готовність до майбутнього навчання, пізнавальної здатності. Дидактична гра дозволяє вирішувати різні педагогічні задачі в найдоступнішій для дошкільників ігровій формі. Цінність дидактичних ігор, як засобу формування основ здорового способу життя для старших дошкільників, зазначається в тому, що вони створюються в освітніх цілях. Безперечно, завдяки їх використанню можна отримати більш міцніші та інформованіші знання, вміння та навички, щоб закласти основи здорового способу життя.

В роботі з дітьми дошкільного віку використовують наступні засоби для організації дидактичних ігор:

- використання і поєднання дидактичних ігор під час тренувань;
- включення розвиваючих ігор в самостійну діяльність дошкільнят;
- використання навчальних вправ у виховних іграх;

Розвиваючі ігри з правилами. Це ігри призначені для вирішення конкретних завдань навчання, але в той же час проявляється вплив ігрової активності на формування і розвиток. Вони вчать того чи іншого навичку, необхідного людині в процесі його повсякденному житті. Розвиваючі ігри розрізняються за своїм змістом, ігровим матеріалом, ігровими діями, пізнавальною активністю і мають певну структуру, яка характеризує гру як форму навчання і ігрових дій одночасно, вони створюють свого роду мікроклімат для формування уявлень про ЗСЖ серед дошкільнят [9].

Художня література - значний спосіб впливу на дітей. Окрім розмов та перегляду зображень, ілюстрацій, педагоги інтенсивно використовують художню літературу. Діалог після прочитання книги поглиблює його виховний вплив [57].

Важливу роль відіграють ляльковий і пальчиковий театри, фланеленграфи, слухання аудіодисків і т. д. При виконанні роботи вихователі використовують позитивну оцінку, похвалу і винагороду. Музична терапія є одним з методів, який зміцнює здоров'я дітей, приносить дітям задоволення. Також музика сприяє розвитку творчості, уяви, зміцнює їх моральне здоров'я. Мелодія особливо продуктивно діє на гіперактивних дітей, підвищує інтерес до навколишнього світу, сприяє розвитку дитячої культури [20].

Практика показує, що заходи по формуванню основ валеології у дітей дошкільного віку протягом дня, правильно складений режим дають свої результати: діти спокійні, активні, відсутній плач, збудження, вони не відмовляються від їжі, спокійно і швидко засинають, міцно сплять і прокидаються бадьорими.

Особливе місце має бути приділене роботі з батьками. У ЗДО створені умови для сприятливого клімату для спілкування з батьками. Спільне спортивні ігри і розважальні заходи із батьками з їхньою участю спрямовані на ознайомлення дітей зі спортом, в тому числі участь у змаганнях [20].

Самими поширеними формати роботи з сім'єю по формуванню уявлень про здоровий спосіб життя є: батьківські збори на теми здоров'я

заощадження і формування уявлень про основи ЗСЖ; конференції; консультації; свята; спільний захід вихователів, батьків і дітей; дні відкритих дверей; вікторини; дні здоров'я; туристичні походи; спортивні змагання; виставки дитячих робіт; випуск сімейних журналів, газет; сімейні фотовиставки; конкурси на кращі сімейні проекти; міні-турпоходи; відкриті заняття для батьків; круглі столи [20].

Одним з найбільш ефективних методів формування основ ЗСЖ дошкільнят є загартовування. Загартовування зазвичай розуміється як «постійне виховання, здатність до адаптації до різних факторів навколишнього середовища» [57].

Безперечно, що робота по формуванню уявлень здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку здійснюється навчально-пізнавальною діяльністю, іграми, прогулянками, індивідуальною роботою, самостійною діяльністю. Всі ці заходи сприяють формуванню у дитини основ ЗСЖ, позиції визнання цінності здоров'я, відчуття відповідальності за збереження і зміцнення свого здоров'я.

Таким чином, формування ЗСЖ старших дошкільників ведеться з використанням таких форм, як індивідуальні бесіди, фізкультурні зайняті, свята, креативна гімнастика, а також використовуються методи: бесіда, читання художніх творів, загартовування, різноманітні засоби: ІКТ, розвиваюче середовище, ігрова діяльність, читання художньої літератури, ранкова гімнастика.

1.3. Оздоровчі гімнастики як засіб формування у старших дошкільників засад здоров'язбережувальної діяльності

Новою редакцією Державного стандарту дошкільної освіти в Україні – її Базового компоненту звернуто увагу на важливість забезпечення рухової активності дитини, формування домірної до віку рухової компетентності. Це

завдання напряду визначає необхідність запровадження до роботи з дітьми різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, до яких відносяться й оздоровчі технології [5, с. 8].

Також слід вказати, що фізичний розвиток дитини покращується під впливом різноманітних засобів фізичного виховання, гігієнічних факторів, фізичних вправ, оздоровчих гімнастик, а також зміцнюється здоров'я дошкільників тощо. Як зазначала С. Русова : «Використовуючи рухливість дітей, можна різноманітно впливати на їх виховання, бо ніщо так не привчає до дисципліни як гімнастика» [13]. Тому і можна сказати, що все виховання, навчання мусить бути тісно пов'язане з рухами.

У практиці сучасних закладів дошкільної освіти оздоровчі гімнастики використовуються у контексті так званих оздоровчих технологій, тобто більш широкого поля проведення оздоровчої роботи, до них відносять:

Ритмічна гімнастика для дошкільнят вирішує як загальні, так і приватні завдання. Загальні завдання-оздоровчі, виховні. До приватних можна віднести наступні: 1) залучення дітей до систематичних занять; 2) зміцнення здоров'я; 3) виховання правильної постави; 4) профілактика простудних захворювань; 5) підвищення працездатності; 6) розвиток основних фізичних якостей; 7) вдосконалення почуття ритму. Рішення цих завдань спрямоване на виховання гармонійно розвиненої особистості.

Особливу увагу при складанні комплексів ритмічної гімнастики необхідно приділяти підбору музичного твору, воно повинно відрізнятися мелодійністю, ритмічністю, знайомі образи і зрозумілий сенс. Музика має певний фізіологічний вплив [9]. Фізіологи І. Догель, М. Тарханов експериментально підтвердили вплив музики на дихання, кровообіг та інші фізіологічні процеси. Ритмічна гімнастика має великий арсенал різноманітних рухів і вправ. Кожна вправа має свою назву і виконується під відповідну йому музику, все це створює можливість значно поліпшити у дошкільнят кінестезичні відчуття, сприйняття і уявлення про швидкість, ритм, темп, амплітуду й ступень м'язових зусиль. Запам'ятовування та

відновлення образів у пам'яті відбувається в діяльності й залежить від її характеру. Дитина запам'ятовує те, на що було звернено увагу, що було цікаво і справило на неї враження [43, с. 6].

Оздоровча гімнастика для дітей – найвдаліший метод роботи для покращення фізичного розвитку дитини, який зміцнює дитячий організм, а також сприяє уникненню появи проблем зі здоров'ям. Дуже ефективно буде проводити гімнастику з ослабленими дітьми, які часто хворіють і мають низький імунітет, схильність до сезонних хвороб. Спеціалісти з оздоровчої гімнастики, перш за все роблять акцент на фізичний розвиток малят. Якщо з дошкільниками регулярно проводити заняття з використанням гімнастик, то вони допомагатимуть малятам сформувати правильну поставу, розвиватимуть зв'язки, суглоби, м'язи, а також підвищуватимуть імунну систему дитини. Слід зазначити, що під час виконання дитячої оздоровчої гімнастики дошкільняти повинні отримувати не аби яке задоволення, щоб у дітей було бажання виконувати фізичні вправи. Для цього їх потрібно проводити у цікавих формах, наприклад у формі захоплюючих ігор, які фізично будуть розвивати дітей, а також будуть сприяти формуванню дитячої кмітливості, уваги і уваги.

Заклад дошкільної освіти повинен створити всі необхідні умови для фізичного розвитку і виховання дітей дошкільного віку, сформувати здоров'язбережувальну діяльність дітей. Робота повинна бути націлена на збереження, зміцнення та піклування про здоров'я дітей. Потрібно підвищувати опірність дитячого організму різним інфекціям, поступово і систематично загартовувати їх.

Повноцінному розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань сприяє комплексне використання як традиційних, так і нетрадиційних організаційних форм і методів фізичного виховання. Тому однією із таких традиційних форм роботи з фізичного виховання дітей дошкільників є фізкультурно-оздоровчі гімнастики, а саме: ранкова гімнастика, гімнастика

після денного сну, дихальна гімнастика, які обов'язково повинен проводити вихователь з дошкільнятами.

Ранкова гімнастика – це комплекс виконання вправ, які після нічного сну дають дітям заряд енергії і позитивного настрою на цілий день. Це одна із основних форм фізичного виховання дітей, яку проводять у ЗДО перед сніданком. Щоденна легка фізична активність малят з ранку покращує процеси кровообігу в організмі, нормалізує обмін речовин, сприяє виведенню токсинів, активізує вироблення гормону радості (ендорфіну), зберігає м'язи в гарному тонусі і підтягнутості, покращує увагу, пригнічує стресові ситуації, а музичний супровід вправ створює у дітей бадьорий, радісний настрій [45, с. 14-15]

Для дітей 5-6 (7) років кількість вправ повинна сягати 6-7, повторень 8-10, тривалість бігу у середньому темпі 30-25 с., у повільному темпі до 2 хв., кількість стрибків 20, за тривалістю 8-10 хв.

Проводити з дітьми ранкову гімнастику потрібно щоденно. Це сприятиме прищепленню у дошкільників гігієнічних навичок, мобілізує і організовує дитину, приводить її організм у відповідний робочий стан, привчає і навчає правильно виконувати гімнастичні вправи. Під час підбору вправ для ранкової гімнастики потрібно враховувати перш за все вікові можливості дітей, а також вони повинні всебічно впливати на організм малюків. Тому необхідно враховувати такі вимоги:

1. Добір вправ за складністю стосовно техніки руху має здійснюватися у відповідності із віком дітей, їхніми фізичними можливостями;

2. Вправи мають бути відомі дітям, як правило розучування їх здійснюється у процесі заняття з фізичної культури;

3. Зважаючи на психологічні та вікові можливості дітей, для дітей раннього та молодшого віку вправи мають характер імітацій. Чим старшими стають діти, тим збільшується технічна складова такої роботи [56, с. 25].

Гімнастика після денного сну – це комплекс заходів, що полегшують перехід від денного сну до продовження активного дня дітей і має при правильному керівництві оздоровчий характер. Комплекс такої вправи включає загально розвиваючі вправи на різні м'язові групи із зміною вихідних положень та спеціальні вправи для формування стопи і постави. Тривалість від 6 до 9 хв. в залежності від віку дітей [45, с. 22]. Кількість та дозування вправ така сама, як і на ранковій гімнастиці.

Після денного сну загальний фізичний стан дітей має знижений тонус активності й рухливість суглобів обмежена. Дуже корисно буде виконувати з малятами в ліжку комплекс таких вправ, що відновлять рух суглобів:

- вправи у позах лежачі на спині та животі;
- вправи у позі на боці;
- вправи у перевертаннях із спини на живіт і навпаки;
- вправи у позі сидячі та ін. [45, с. 23].

Застосування таких вправ з дітьми поліпшує їх працездатність і настрій. 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.

Таким чином, одною із основних форм роботи у закладі дошкільної освіти є оздоровчі гімнастики, які формують у старших дошкільників засади здоров'язберезувальної 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, 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 малюка навчають необхідних санітарно-гігієнічних дій, самообслуговування, поведінки під час їжі тощо. Важливу частину практичних основ здорового способу життя, до якої залучається дитини, є фізична культура.

Впродовж років дошкільного дитинства малюк 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 дитини щодо підтримки емоційного здоров'я, дотримання режиму дня та самостійних занять процедурами оздоровлення, до яких відносяться, зокрема, оздоровчі гімнастики.

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.

У практиці роботи з дітьми використовуються такі види гімнастик, як: уранішня гімнастика, гімнастика після денного сну, фітболгімнастика, дихальна, пальчикова гімнастики, психогімнастика (вправи, ігри, етюди, пантоміми).

До складових здоров'язберезувальної 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.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ СФОРМОВАНOSTI ОСНОВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ ГІМНАСТИК

2.1. Критерії та показники сформованості основ здоров'язбережувальної діяльності засобами оздоровчих гімнастик у дітей 6-7 років

Для початку проведення експериментальної роботи, безпосередньо пов'язаної із практикою закладу дошкільної освіти, нам необхідно було розробити, а надалі – використати у процесі дослідження ряд діагностичних методик. Їх розробка здійснювалася на основі вивчення вже існуючих діагностики вивчення сформованості здоров'язбережувальної діяльності дітей дошкільного віку (наприклад, нами використовувалися авторські методики Т. Токаєвої, Е. Терпугової та ін.). Частина необхідних діагностичних матеріалів (бесіда з дітьми, спостереження за діяльністю вихователя та емоційно-поведінковими реакціями дітей на участь у валеологічних заходах) є авторськими.

Провівши наукове дослідження на теоретичному рівні, що базувалося на вивченні широкого кола наукових праць (І. Карабаєвої, Н. Маковецька, Г. Беленької, Л. Сварковської, Е. Вільчковського, Н. Денисенка, Л. Лохвицької, та ін.) за темою дослідження, нами було визначено критерії сформованості здоров'язбережувальної діяльності в дітей 6-7 років (з урахуванням їхніх вікових можливостей). У даному дослідженні ми зазначили такі критерії: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісно-поведінковий.

Мотиваційно-ціннісний критерій ґрунтується на сприйнятті здоров'я

як «пріоритетної цінності кожної людини, фундаменту максимальної життєдіяльності особистості, її соціалізованості, набуття нею домірного до віку життєвого досвіду та рівня культури, креативності особистості» (Т. Андрющенко, Г. Беленька, О. Богініч, Н. Денисенко, М. Машовець) [1, с. 52].

Цей критерій є обов'язковим елементом визначення знань дітей про основи здоров'я, чинники, які сприяють здоров'ю, до дотримання правил на норм ЗСЖ, що суттєво залужить від мотивації дошкільників і сформованості в інтересу та відповідних життєвих установок щодо способу життя та здоров'я.

Процес закладання основ ЗСЖ стосовно дітей 6-7 років залежить від наявності їх інтересу до чинників, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я. Мотивація в свою чергу спрямовує та організовує дитячу поведінку, надає дитині сформувати у собі звичку дотримуватися і вести здоровий спосіб життя для її ж користі. Відтак мотивація і ціннісне ставлення до здоров'я розглядається нами одним із критеріїв сформованості здоров'язбережувальної діяльності в дітей дошкільного віку.

Спираючись на вищезазначене, *показниками мотиваційно-ціннісного критерію* сформованості здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку було визначено такі:

- цінність здоров'я в житті особистості;
- прояв інтересу до чинників збереження та зміцнення здоров'я;
- наявність позитивної мотивації дітей на ЗСЖ.

Методики, які використовувалися для перевірки даного критерію:

- індивідуальна бесіда з дітьми щодо визначення їхнього ціннісного ставлення до здоров'я (дод. А).
- методика «Закінчи речення» (за Е. Терпуговою) на виявлення мотивації дитини до здоров'я і здорового способу життя (дод. Б).

Когнітивний критерій зумовлений тим, що здоров'язбережувальна діяльність ґрунтується на знаннях дітей та їх відтворенні. Відомості дитини

про саму себе, про своє тіло, про своє здоров'я, як зазначала Н. Денисенко, необхідні для створення бази її особистісної культури, забезпечення різнобічного і гармонійного розвитку, формування її життєдіяльності, почуття власної гідності. Оволодіння дітьми інформацією про здоров'я є необхідним і вагомим. Значення цієї інформації полягає в пізнанні дитиною людини й довкілля, взаємодії її з природою і суспільством, що сприяє формуванню її як здорової, цілісної особистості, яка постійно самовдосконалюється [19, с. 13].

У процесі формування здоров'язбережувальної діяльності дошкільники мають отримати необхідні відомості з основ здоров'я, які представлені у визначеній логічній послідовності; усвідомити їх і використовувати в адекватних життєвих ситуаціях. Через когнітивний критерій аналізується сформованість знань дітей про здоровий спосіб життя, про чинники, що сприяють їх зміцненню здоров'я за використання оздоровчих гімнастик, розвиток валеологічного мислення в дітей дошкільного віку.

Показниками когнітивного критерію було визначено такі:

- обізнаність з ознаками здоров'я та чинниками його зміцнення та підтримки;
- знання правил ЗСЖ.
- знання дітьми ряду оздоровчих технологій та правил їх виконання.

Для перевірки даного критерію використовувалися такі *методики*:

- методика «Обери картинку» на виявлення інтересів дітей до чинники, що сприяють збереженню здоров'я (дод. В).
- колективна бесіда з дітьми щодо їхньої обізнаності зі специфікою та технічною основою оздоровчих гімнастик (дод. Г).

Діяльнісно-поведінковий критерій визначається тим, що у дітей, відповідно до віку, мають бути сформовані відповідні навички підтримки та зміцнення здоров'я. Вітчизняні психологи (Л. Божович, Л. Венгер, Л. Виготський, Г. Костюк, В. Мухіна та ін.) відстоювали думку про те, що

поведінка дитини формується під впливом сукупності таких чинників, як соціальні умови, спілкування та сфера діяльності, у яких вона живе і розвивається. Особистість не є пасивним продуктом взаємодії спадковості і середовища. Взаємодія цих чинників реалізується через активність дитини [22, с. 82].

Здоров'язберезувальна діяльність проявляється через правильність проведення основних елементів життєдіяльності (режимні моменти, періоди активної роботи та відпочинку тощо), а також навички підтримки емоційно-психологічного здоров'я, комунікацій, соціальних дій тощо. Діяльність є основним способом пізнання довкілля, утвердження людини в ньому. С. Рубінштейн підкреслював, що у процесі діяльності завжди виявляється ставлення людини до навколишнього середовища [33, с. 502–510].

Уміння, у досліджуваної проблеми, визначаються нами як сукупність дій, що забезпечують здорове існування людини. Отже, поведінкові реакції і здоров'язберезувальна діяльність можуть виступати наступним критерієм оцінювання рівня сформованості здоров'язберезувальної діяльності в дітей дошкільного віку.

Нами визначено такі *показники* діяльнісно-поведінкового критерію сформованості здоров'язберезувальної діяльності в дітей 6-7 років

- наявність життєвих навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я;
- наявність навичок здоров'язберезувального способу дії;
- уміння оцінити свою поведінку та поведінку інших людей, щодо позиції ЗСЖ.

Для того, щоб перевірити даний критерій було використано такі *методики*:

- спостереження за емоційними та діяльнісно-поведінковими проявами дітей старшого дошкільного віку під час їхньої участі в оздоровчих гімнастиках (дод. Д)

- діагностична ігрова ситуація «Школа виживання» (за Т. Токаєвою), щодо виявлення рівень уявлень дітей про небезпечні предмети і безпечному поведінці, умінні пояснити послідовність дій в небезпечних для життя ситуаціях (дод. Е).

Таким чином, проведення констатувального етапу експериментального дослідження вимагало обґрунтування специфіки критеріїв та показників сформованості здоров'язбережувальної діяльності у дітей старшого дошкільного віку засобами оздоровчих гімнастик. До цих матеріалів було дібрано необхідні діагностичні методики.

2.2. Методика дослідження сформованості основ здоров'язбережувальної діяльності у старших дошкільників засобами оздоровчих гімнастик

Перед констатувальним етапом експерименту було поставлено завдання отримання висхідних даних для подальшої розробки методики формування експерименту, а також щодо створення експериментальної моделі сформованості здоров'язбережувальної діяльності у старших дошкільників у процесі використання оздоровчих гімнастик. Ми враховували ту закономірність, що навички здорового способу життя формується під впливом різних чинників, у тому числі, зовнішніх (під впливом навколишнього середовища), і внутрішніх (від ставлення дитини до свого здоров'я, позитивної мотивації на ведення здорового способу життя та підтримку здоров'я).

Метою експерименту стало вивчення практики закладу дошкільної освіти щодо її ефективності відповідно до формування у дітей 6-7 років здоров'язбережувальної діяльності за використання потенціалу оздоровчих гімнастик.

Завдання констатувального експерименту:

1. На основі проведення експериментальної роботи з дітьми виявити рівні сформованості у них здоров'язбережувальної діяльності з урахуванням впливу оздоровчих гімнастик.

2. Виявити відповідність професійної компетентності працівників ЗДО щодо використання оздоровчих гімнастик у валеологічній роботі з дітьми.

3. З урахуванням отриманих результатів розробити методичні рекомендації педагогам садка щодо підвищення ефективності використання технологій оздоровлення малят та набуття ними умінь підтримки власного здоров'я.

Розроблена нами методика експерименту передбачала два напрями дослідження: з педагогічними працівниками та дітьми.

Так, *перший напрям* – робота з педагогічними працівниками закладу дошкільної освіти – конкретизовано у розв'язанні таких завдань:

1) з'ясування уявлень педагогічних працівників про специфіку здоров'язбережувальної діяльності в дітей старшого дошкільного віку та використання оздоровчих гімнастик у даній роботі;

2) аналізу відповідності форм і методів валеологічної роботи, що застосовуються педагогами в умовах дитячого садка задля вирішення означеної проблеми;

3) з'ясування ефективності використання окремих із видів гімнастик оздоровлення щодо засвоєності їх дітьми з метою зміцнення здоров'я.

З метою реалізації *першого напрямку роботи* нами було проведено педагогічне спостереження, анкетування вихователів ЗДО щодо з'ясування основ його роботи з розвитку здоров'язбережувальної діяльності у дітей старшого дошкільного віку та використання оздоровчих гімнастик; аналізу перспективного планування діяльності садочка.

Другий напрям – робота з дітьми – охоплював такі завдання:

1) з'ясування знань і уявлень дітей про здоровий спосіб життя та

чинників, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, а саме – щодо ефективності валеолого-педагогічного процесу у ЗДО та використання оздоровчих гімнастик як чинника збереження здоров'я малят;

2) з'ясування здатності дітей до технічно правильного виконання оздоровчих гімнастик; здатності до наслідування та відтворення у власній життєдіяльності норм та правил ЗСЖ;

3) визначення рівнів сформованості здоров'язбережувальної діяльності у малюків з урахуванням впливу оздоровчих гімнастик та фізичний та емоційний стан.

З метою вирішення *другого напрямку* експериментального дослідження нами було проведено індивідуальну та колективну бесіди дітьми, а також ряд модифікованих авторських методик творчих завдань; метою цієї роботи було поглиблене вивчення рівня сформованості здоров'язбережувальної діяльності у старших дошкільників засобами оздоровчих гімнастик.

Експериментальне дослідження проводилося на базі закладу дошкільної освіти «Сонечко» с. Кричильськ. Експериментальна робота проводилася у двох напрямках – з дітьми 6-7 років і вихователями ЗДО. Взяло участь 32 дітей старшої вікової групи, поділених на групи експерименту (ЕГ та КГ), 10 вихователів садочка та інструктор з фізичної культури. Діагностика старших дошкільників проводилася з невеличкими підгрупами – по 2-3 дитини.

Проаналізуємо результати, які ми отримані по закінченню проведення усіх методик констатувального етапу у напрямку роботи з педагогами садка.

Перш за все, ми проаналізували всі дані, які стосувалися діяльності педагогічних працівників закладу з проблеми, що вивчається нами. Ми передбачали, що відповідно до отриманих результатів ми визначимо чинники впливу на формування здоров'язбережувальної діяльності, а надалі – дозволять нам виявити організаційно-педагогічні умови, реалізація яких у подальшій експериментальній роботі забезпечать оптимізацію вищезазначеного процесу.

Отримані нами *результати обстеження умов* створених у садочку для проведення оздоровчих гімнастик дошкільників (дод. Г) засвідчили, що, відповідно до вимог «Типового переліку обов'язкового обладнання для проведення валеологічної та фізкультурно-оздоровчої роботи, зокрема – інвентарю до оздоровчих гімнастик у ЗДО «Сонечко» з розділу «Фізичне виховання» в наявності є:

1. Приміщення, де проводяться різні форми фізкультурно-оздоровчої роботи з включенням різних видів оздоровчих гімнастик: фізкультурна зала, фізкультурні куточки у групових кімнатах, спортивні майданчики на прилеглий до садка території. Приміщення для занять фізкультурою є достатньо великими, гарно освітленими.

2. Кількість наявних гімнастичних килимків – по одному на кожную дитину, а також необхідні атрибути для інструктора з фізичної культури (вихователя).

Результати обстеження матеріальної бази фізкультурного куточка старшої групи засвідчують, що вона є найменш відповідною щодо вимог її утворення й функціонування. Так, у куточку є гімнастична стінка, проте вона практично не використовується дітьми, оскільки біля неї зберігається спортивний інвентар або проводяться різні види ігор дітей. За браком місця, у кімнаті відсутній канат для лазіння довжиною 2,5 – 3 м та мотузяна драбинка. Проте, діти можуть вправлятися в утриманні рівноваги ходьбою по лаві та ребристій дошці (довжина кожної – 2,5 м). Баскетбольні кільця для метання м'ячів відсутні, проте є навісні мішені. Наявний увесь необхідний дрібний інвентар, проте короткі гімнастичні палиці достатньо зношені й малопривабливі для використання дітьми.

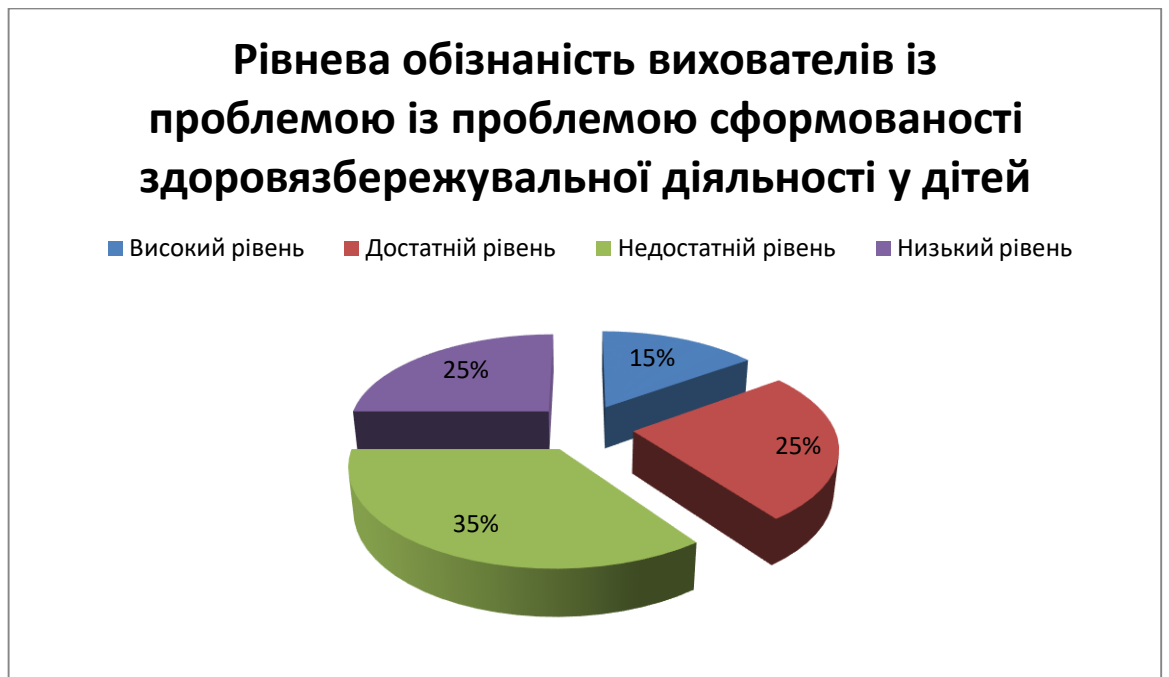
Перейдемо до *аналізу перспективного планування* роботи закладу дошкільної освіти з тим, щоб визначити особливості організації фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку через їхню участь у різноманітних заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування. Нами аналізувався план роботи закладу на 2020-2021 рр. З'ясовано, що план

укладено згідно новітніх вимог до розробки документації даного виду на основі компонентного складу, а саме за напрямками роботи:

- 1) *фізкультурний* – традиційні види фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми;
- 2) *фізкультурний напрям з елементами гри* – самомасаж, танцювальні вправи, фітболгімнастика;
- 3) *гартувальний* – купання повітрям (вентилятор), дихальна гімнастика, обтирання вологою рукавичкою, дихання ранковим повітрям тощо.

Отже, умови, що створені у закладі дошкільної освіти для проведення оздоровчих форм роботи повною мірою задовольняють вимоги сучасної дошкільної освіти. Приміщення в якому проводяться оздоровчі гімнастики повністю відповідають вимогам чинних програм дошкільної освіти.

З тим, щоб уточнити, наскільки підготовлені вихователя закладу дошкільної освіти до діяльності з формування здоров'язбержувальної діяльності у старших дошкільників, з ними було проведено **анкетування вихователів** (дод.). Питання, визначені в анкеті, стосувалися основ професійної діяльності медпрацівників та знання ними новітніх підходів до формування основ здорового способу життя у період дошкільного дитинства, як-от: оздоровчі засоби і технології, загартування, санітарно-гігієнічні навички, фітотерапія, ароматерапія тощо. Вихователі вказали, що їх цікавить дана проблема (75% відповідей), однак рівень знань опитуваних з даної проблеми визначено ними наступним чином (діагр. 2.1)



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

З діаграми визначається, що переважна більшість вихователів (65% респондентів) мають належні знань стосовно розвитку здоров'язбережувальної діяльності дітей старшого дошкільного віку. Лише 15% респондентів вказало на невідповідність своїх знань сучасним підходам до залучення дітей до ЗСЖ, необхідності урахування реалій сьогодення щодо засвоєння дітьми норм збереження здоров'я.

Відповідаючи на питання Блоку №2 педагоги вказали на те, що вони не повністю обізнані з проблемою здоров'язбережувальної діяльності, а практично не поповнюють свої знання з даної проблематики, переважно за браком часу. Також дорослі вказали на те, що це надто складне питання, оскільки належить до психологічної науки, важкої для них. Питання Блоку №3 стосувалися з'ясування засад фізкультурно-оздоровчої роботи вихователі із дітьми, чому більше педагоги надали б перевагу (надаються відсоткові дані із числа усіх видів відповідей):

- 1) фізична досконалість – 66% відповідей;

- 2) загартування – 45% відповідей;
- 3) оздоровлення – 50% відповідей;
- 4) психологічний комфорт - 55% відповідей.

Як бачимо, що більшість вихователів надали перевагу проведенню форм фізкультурно-оздоровчої роботи, до якої входять такі елементи, як-от: фізичні заняття, ранкова гімнастика, рухливі ігри, спортивні свята, фізкультурні розваги, дні здоров'я, гімнастика після денного сну. На жаль, зовсім незначне місце у даній професійній діяльності педагогів надається питанням оздоровлення за використання його спеціальних технологій.

Отже, з анкетування вихователів ми дізналися, що вони, загалом, недостатньою мірою зацікавлені використанням засад оздоровчих технологій у роботі з дітьми. Вони визначили поінформованість у галузі проведення здоров'язберезувальної роботи, проте не повністю розуміють головні її засади: які саме гімнастики можуть слугувати засобами збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей, у тому числі – за умов перебування дітей на карантинному режимі вдома. Більша частина педагогів не визначили розуміння ролі ряду технологій збереження здоров'я не тільки на заняттях з фізичної культури, а в таких формах фізкультурно-оздоровчої роботи, як гімнастики, динамічні перерви тощо.

Перейдемо до характеристики результатів *анкетного опитування інструктора з фізичної культури*. Аналізуючи результати анкети можна зробити висновок, що інструктор з фізичної культури не достатньою мірою володіє інформацією стосовно класифікації оздоровчих технологій та має недостатні знання з їх використання у роботі з дітьми.

На це може впливати той факт, що інструктор не достатньо компетентний у цьому питанні, оскільки не має фахової дошкільної освіти та працює на цій посаді лише один рік. Даний працівник має належну базу (каталог оздоровчих технологій електронний та друкований), проте він фрагментарно використовує види оздоровчої роботи у контексті занять (як правило, проводиться лише дихальна або пальчикова гімнастики).

Результати проведеного нами *цілеспрямованого спостереження* за педагогічною діяльністю вихователів старшої групи показали, що використання оздоровчих технологій та засобів оздоровлення простежується на заняттях, у формах роботи у повсякденні, у проведенні гімнастик – уранішньої та після денного сну. Під час проведення спостереження ми визначили види та кількість оздоровчих технологій, що використовуються у роботі з дітьми дошкільного віку. На заняттях з використовуються дихальні вправи, психогімнастики, іноді мають місце елементи релаксації. Під час проведення гімнастики використовується точковий масаж. На прогулянці частіше використовують оздоровчі засоби, такі як загартування: влітку – ходьба босоніж, обливання ніг прохолодною водою, активна рухова діяльність. Взимку, з метою оздоровлення, у дитячому садку застосовують оздоровчі технології лікувально-профілактичного спрямування: фітотерапія, вітамінізація страв.

Вихованці виконують оздоровчі процедури, запропоновані педагогом, але власної ініціативи щодо цього проявляє лише 25% малюків. Це свідчить про недостатню мотивацію дітей на даний вид оздоровлення з боку педагогів, відсутність систематичної роботи з досліджуваної теми, в результаті чого, у дошкільників не формується звичка самостійно виконувати вправи оздоровчого характеру.

Також в ході спостереження ми з'ясували наявність додаткових засобів у роботі з дітьми старшого дошкільного віку. У дитячому садку почали активно використовувати нетрадиційне фізкультурне обладнання, яке сприяє виникненню інтересу в дітей, створенню позитивної мотивації до такої діяльності. З'ясовано, що до додаткових засобів, що використовуються в роботі з дітьми можна віднести різноманітне обладнання, що використовується на заняттях, прогулянках. Вихователі ЗДО 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 можливість використання підручних матеріалів, які насичують, урізноманітнюють виконання нескладних оздоровчих вправ.

Також під час проведення даної методики ми виявили особливості проявів реакцій дітей на використання оздоровчих технологій та засобів до них. У більшості дітей спостерігаються позитивні реакції, такі як: радість, гарний настрій, зацікавленість (68% респондентів).

Результати спостереження показали, що старші дошкільники мають достатньо узагальнений рівень знань про сутність та види технологій підтримки здоров'я. Проводячи таку роботу з дітьми, вихователі, інструктор з фізичної культури не акцентують увагу на тому, яку саме користь для організму вони приносять. Тому необхідно, в першу чергу, підвищувати рівень знань та уявлень про оздоровлення не тільки у дітей, а й в самих вихователів, оскільки вони є еталонами для наслідування. Велику увагу необхідно приділити співпраці з батьками вихованців, оскільки саме у родинному вихованні найбільш прийнятно засвоюються дитиною основи ЗСЖ, способи підтримки здоров'я, піклування про нього, раціонального харчування тощо.

Перейдемо до висвітлення результатів тих методик, які були проведені нами зі старшими дошкільниками, розподіленими на групи експерименту (ЕГ та КГ – по 16 дітей) згідно із розробленими нами критеріями та якісними характеристиками сформованості здоров'збережувальної діяльності дітей.

Мотиваційно-ціннісний критерій перевірявся нами на основі проведення індивідуальної бесіди в ході яких ми з'ясували рівень знань дітей про здоровий спосіб життя та чинників, які сприяють їх здоров'ю, також мотивації і ціннісного ставлення до свого 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 25% дошкільників ЕГ та 32% 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 «Закінчи речення»**

<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	5	31	7	43
Низький	8	50	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.

Так, у відповідях на питання №1 і №2 стосовно знань малят про здоров'я і важливість його у житті людини ми встановили, що не повністю усвідомлюють цінність здоров'я для кожного із них. За питаннями №3-6 щодо знань дітей про здорову людину нами було з'ясовано, що більшість діти поверхнево знають ознаки, що характеризують здорову людину й що потрібно робити для того, щоб бути здоровим. Також за даною бесідою було з'ясовано, що не всі діти роблять ранкову гімнастику вдома та не дотримуються режиму дня, оскільки, як говорили деякі малята, їхні батьків

часто не буває вдома оскільки вони працюють на роботі, або зайняті домашніми справами.

Отже, проведена з дітьми бесіда засвідчила про що більшість дітей не визначає ціннісного ставлення до здоров'я, їхні дії, організація життєдіяльності не завжди пов'язана із зміцненням здоров'я (дотримання режиму дня, правильне харчування, виконання уранішньої гімнастики, дихальних вправ тощо). У 33% малят ЕГ та 28% респондентів КГ виявлено низький рівень мотивації щодо ведення здорового способу життя й ціннісного ставлення до свого здоров'я.

Узагальнені результати двох методик щодо вивчення мотиваційно-ціннісного критерію надано у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

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

Рівень	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
	кількість	%	кількість	%
Високий	3	19	5	31
Середній	6	37	8	50
Низький	7	44	3	19

Перейдемо до аналізу отриманих результатів з діагностики *когнітивного критерію* сформованості здоров'язбережувальної діяльності у дітей 6 (7) років, задля чого ми дібрали кілька методик.

За методикою «**Обери картинку**», ми проводили роботу з підгрупами дітей (по 2-3 дитини), використовуючи задля цього 12 картинок, на яких було зображено дії людей, необхідні для збереження здоров'я.

З'ясовано, що більшість дітей старшого дошкільники рідко проявляли інтерес до чинників збереження фізичного і соціального здоров'я. 13% дітей 6-го року життя зацікавилися харчуванням, руховою активністю й особистою

гігієною: «Якщо ми не будемо їсти, то не будемо жити» (Литовченко І.). 25,5 % дітей зацікавилися сюжетами, де зображена спільна праця дітей і прояв до співчуття (чинники збереження соціального здоров'я): «Разом працювати веселіше» (Гришко О.), «Мені дівчинку, яка робила собі коліно» (Конько О.). Ніхто з дітей незвернув 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».

Кількісні результати виконання завдання за показником «Інтерес до чинників збереження здоров'я» подано в таблиці 2. 3.

Таблиця 2.3

Прояв інтересу дошкільників до чинників збереження здоров'я (%)

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 таблиці видно, що часто проявляли інтерес до чинників збереження здоров'я лише в ЕГ 13 % - у КГ 13% дошкільників. 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.

Розглянемо, які результати ми досягли під проведення **колективної бесіди** з дітьми старшого дошкільного віку щодо їхньої обізнаності з

оздоровчими технологіями, а саме із гімнастиками, які проводяться з малятами задля зміцнення їхнього здоров'я.

З'ясовуючи у дітей їхні знання про оздоровчі гімнастики ми, перш за все, намагалися визначити, наскільки вони ознайомлені з оздоровчими гімнастиками, чи знають їх правила і мають бажання виконувати таку форму роботи. За даними результати бесіди виявлено, що в більшість дітей знають, що таке оздоровчі гімнастика, але люблять їх виконувати, не повністю знають їх правила проведення і не дотримуються їх.

Отже, проведена з дітьми бесіда засвідчила, що кількість дітей в ЕГ 44% і в КГ 50 % мають низький рівень знань щодо оздоровчих гімнасти і не охоче хочуть виконувати їх.

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

Перейдемо до висвітлення результатів дослідження **діяльнісно-поведінкового критерію** сформованості здоров'язбережувальної діяльності у дітей 6(7) років, задля чого спостереження за емоційними та діяльнісно-поведінковими проявами дітей старшого дошкільного віку під час їхньої участі в оздоровчих гімнастиках та діагностична ігрова ситуація «Школа виживання» (за Т.Е. Токаєвою), щодо виявлення рівень уявлень дітей про небезпечні предмети і безпечному поведінці, умінні пояснити послідовність дій в небезпечних для життя ситуаціях.

Результати проведеного нами **цілеспрямованого спостереження** показали, що використання оздоровчих технологій та засобів простежується в таких формах роботи, як: заняття, форми роботи у повсякденні, два види гімнастики. Під час проведення спостереження ми визначили види та кількість оздоровчих технологій, що використовуються у роботі з дітьми дошкільного віку. На заняттях з використовуються дихальні вправи, психогімнастики, іноді мають місце елементи релаксації. Під час проведення гімнастики використовується точковий масаж. На прогулянці частіше використовують оздоровчі засоби, такі як загартування: влітку – ходьба босоніж, обливання ніг прохолодною водою, активна рухова діяльність. Взимку, з метою оздоровлення, у дитячому садку застосовують оздоровчі технології лікувально-профілактичного спрямування: фітотерапія, вітамінізація страв тощо.

Більшість вихованців (50% в КГ та 55% в ЕГ) виконують оздоровчі процедури, запропоновані педагогом, але власної ініціативи не проявляють. Це свідчить про недостатню мотивацію з боку педагогів, відсутність систематичної роботи з досліджуваної теми, в результаті чого, у дошкільників не формується звичка самостійно виконувати вправи оздоровчого характеру.

Також в ході спостереження ми з'ясували наявність додаткових засобів у роботі зі старшими дошкільниками. В дитячому садку почали активно використовувати нетрадиційне фізкультурне обладнання, яке сприяє виникненню інтересу в дітей, створенню позитивної мотивації до такої діяльності. Також до додаткових засобів, що використовуються в роботі з малятами, можна віднести різноманітне обладнання, що використовується на заняттях, прогулянках. Вихователі ЗДО 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 насичують,

урізноманітнюють виконання простих оздоровчих вправ.

Також в ході дослідження ми виявили прояви реакцій дітей на використання оздоровчих гімнастик та засобів до них. В меншій кількості (20% малят КГ та 15% дітей ЕГ) спостерігаються позитивні реакції, такі як: радість, гарний настрій, зацікавленість.

Отримані нами кількісні рівневі результати прояву інтересу, ініціативи та захоплення дітей ЕГ та КГ участю в оздоровчих гімнастиках за діяльнісно-поведінковим критерієм надано у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Рівень прояву інтересу, ініціативи та захоплення дітей участю в оздоровчих гімнастиках

<i>Рівні</i>	<i>Кількість визначень</i>		<i>Відсотковий результат</i>	
	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>	<i>КГ</i>
Високий	5	6	31	38
Середній	6	6	38	38
Низький	5	4	31	24

З даних таблиці можна визначити, що старші дошкільники мають усереднений рівень знань та уявлень про сутність та види оздоровчих гімнастик. Проводячи таку роботу з дітьми, вихователі не акцентують увагу на тому, яку саме користь для організму вони приносять такі види оздоровчої роботи. Тому необхідно, в першу чергу, підвищувати рівень знань та уявлень про оздоровлення не тільки у дітей, а й в самих вихователів, оскільки вони є еталонами для наслідування.

Розглянемо, які результати ми отримали за методикою *«Школа виживання»*, головною метою якої було визначити рівень уявлень дітей про небезпечні ситуації, які можуть виникнути у житті людини, уміння пояснити як діяти в небезпечних для людини життєвих ситуаціях. Дану діагностику ми проводили з дітьми поділивши їх на підгрупи (по 2-3 дитини), використовуючи задля цього набір карток із зображеннями небезпечних

предметів і дій з ними, а також з небезпечними ситуаціями (небезпеки контактів з незнайомими людьми, безпеки на вулиці, в природі, в побуті).

В ході ігрової ситуації діти в (55% у ЕГ та 50% в КГ) активно брали у ній участь, намагалися обґрунтувати підступність для здоров'я кожного небезпечного предмета, який їм пропонувався для аналізу. Але не всі діти знали про небезпечність для життя деяких предметів (розбірні балончики, використані одноразові засоби захисту тощо). На небезпечні ситуації, які задавалися дітям, вони не на всі змогли дати відповідь у (35% у ЕГ та 30% в КГ), наприклад: (Миколка прийшов зі школи додому раніше за всіх і вирішив зробити сюрприз мамі, приготувати вечерю на газовій плиті) малят збило з думки те, що він готує для мами сюрприз, і тому вони не помітили небезпечної ситуації, яка може трапитися.

Результати діяльнісно-поведінковим критерієм надано у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Розподіл старших дошкільників за діяльнісно-поведінковим критерієм сформованості здоров'язбережувальної діяльності в старших дошкільників

<i>Рівні</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	12	4	25
Середній	7	44	8	50
Низький	7	44	4	25

Нами було з'ясовано, що більша кількість дітей старшого дошкільного дітей (70% у ЕГ та 65 % в КГ) обізнані із небезпечними предметами, про те що може трапитися біда якщо ними гратися, а також як потрібно діяти у деяких небезпечних ситуаціях.

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 табл. 2.7:

Таблиця 2.7

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

Рівні	Критерії сформованості здоров'язберезувальної діяльності засобами оздоровчих гімнастик у дітей 6-7 років												Усього %	
	Мотиваційно-ціннісний				Когнітивний				діяльнісно-поведінковий					
	Кількіст ь		%		Кількіст ь		%		Кількіст ь		%		Е Г	К Г
	ЕГ	КГ	Е Г	К Г	ЕГ	КГ	Е Г	К Г	ЕГ	КГ	Е Г	К Г		
<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 характеризує дітей, які мають достатні уявлення про здоров'я, здоровий спосіб життя. Дитина цього рівня визнає здоров'я безумовною цінністю, виявляють стійкий інтерес до отримання знань щодо чинників збереження здоров'я. Обізнані зі складовими здоров'я, нормами і правилами здорового способу життя, розуміють вплив різноманітних чинників на здоров'я людини й адекватно використовують їх у життєвих ситуаціях. Здатні адекватно оцінювати свою поведінку і інших дітей із позиції здорового способу життя. Дотримуються усіх компонентів режиму дня. Дошкільники цього рівня добре орієнтуються в понятті «оздоровчі технології», знають багато їхніх видів. Виявляють розуміння того, яким

чином вони впливають на організм людини. Ці діти прагнуть самостійно використовувати оздоровчі технології і засоби до них (після гімнастики пробудження, під час заняття з фізичної культури тощо). Вони мають бажання підтримувати рівень свого здоров'я та формувати навички здорового способу життя. Вони більш рішучі, ініціативні, приділяють велику увагу своєму здоров'ю. Таких дітей було виявлено 20% в ЕГ та 25% в КГ.

Середній рівень характерний для тих дітей, у кого переважає внутрішня позитивна мотивація на формування здоров'язбережувальних життєвих навичок і дотримання здорового способу життя.. Прийняття цінностей збереження здоров'я наявне лише в умовах конкретної ситуації, виражену ситуативність щодо інтересу до отримання знань про чинники збереження здоров'я. Вони демонструють фрагментарні знання щодо здоров'я, його складових і впливу різноманітних чинників на здоров'я людини. Норми та правила здорового способу життя носять для них репродуктивний характер. У малят сформовані окремі здоров'язбережувальні життєві навички, які вони при нагадуванні намагаються реалізувати в повсякденній діяльності, наявні спроби адекватно оцінювати власну поведінку і поведінку інших дітей із позиції здорового способу життя. Можуть назвати кілька видів оздоровчих гімнастик. У них певною мірою менш сформована мотивація на самостійне використання оздоровчих гімнастик для зміцнення власного здоров'я. Малят цього рівня було 48% в ЕГ та 40% в КГ.

Низький рівень. виявився властивий дошкільникам, які байдуже ставиться до здоров'я, не виявляють інтересу до отримання знань щодо чинників збереження здоров'я, у них домінує зовнішня мотивація на набуття здоров'язбережувальних навичок і дотримання здорового способу життя. Уявлення про здоров'я, його складові та вплив різноманітних чинників на здоров'я людини, норми і правила здорового способу життя визначаються, переважно, під впливом педагогічного керівництва. У дітей не сформовані здоров'язбережувальні життєві навички, відсутня здатність адекватно

оцінювати власну поведінку і поведінку інших дітей із позиції здорового способу життя. Майже не дотримуються режиму дня. Вони не орієнтуються в основних видах, називаючи лише окремі технології, та не зводять їх до системи. У таких дітей практично відсутній інтерес до оздоровчої діяльності, тому їх важко залучити до такої роботи. Вони майже не володіють навичками здорового способу життя, вправи виконують тільки за вказівкою вихователя, не виявляючи при цьому власну самостійність. Таких дітей було виявлено 32% в ЕГ та 35% в КГ.

Таким чином, розробка критеріального апарату експериментального дослідження (мотиваційно-ціннісний, когнітивний та діяльнісно-поведінковий критерії з відповідними до них показниками) надала можливість провести відповідну науково-дослідницьку роботу з дошкільниками 6 (7) років та вихователями ЗДО, виявити рівень сформованості у них здоров'язбережувальної діяльності з урахуванням впливу оздоровчих гімнастик (високий, середній та низький).

2.3. Педагогічні умови формування засад здоров'язбережувальної діяльності у старших дошкільників засобами оздоровчих гімнастик

На основі проведеного констатувального експериментами, за результатами усіх методик ми визначено наступні педагогічні умови, які спрямовані на оптимізацію процесу формування діяльності здоров'я збереження у старших дошкільників засобами оздоровчих технологій:

- 1) професійна компетентність працівників ЗДО з використання оздоровчих гімнастик щодо формування у старших дошкільників ЗСЖ;
- 2) використання потенціалу оздоровчих технологій;
- 3) співпраця ЗДО з родинами вихованців щодо використання гімнастик оздоровлення в умовах сім'ї.

Схарактеризуємо визначені нами умови більш детально.

Умова 1. *Професійна компетентність працівників ЗДО як умова ефективності використання оздоровчих технологій по формуванню у дітей старшого дошкільного віку здорового способу життя.*

Зупинимося більш детально на сутнісній характеристиці учасників валеологічного процесу – його об'єкта та суб'єктів. Розкриваючи це питання, ми спираємося на дані С. Толстової, у дисертаційному дослідженні якої визначено 3 категорії суб'єктів у залежності від ступеню їхнього впливу на кінцевий результат з позицій формування здоров'я та способу життя дитини [55].

За С. Толстовою, ці категорії розрізняються за наступними ознаками:

1. Валеологічний супровід роботи з дітьми.
2. Доля безпосереднього контакту з дітьми у загальній структурі організації життєдіяльності.
3. Ступінь контакту з батьками.

В останні роки, у зв'язку із погіршенням здоров'я дошкільників, у ЗДО все більш активного характеру набуває напрям оздоровчої роботи, який пов'язаний із валеологізацією педагогічного процесу. Дослідниця Р. Назарян зазначає, що «під ним розуміється проведення ґрунтовної систематичної роботи персоналу ЗДО щодо охоплення усього колективу вихованців та кожної дитини окремо роботою оздоровчого, фізкультурно-рухового, профілактичного та іншого характеру, підкріпленою регулярними заняттями даної тематики та залученням батьків до усіх необхідних форм валеологічної роботи» [39, с. 16].

У центрі оздоровчого процесу перебуває дитина як потенційний носій знань про здоровий спосіб життя та член суспільства, який має міцні навички етичної валеологічної поведінки, а також навички догляду за власним тілом та станом здоров'я. Валеологічно-оздоровчий підхід зумовлює розробку відповідної концепції виховання, в її основі знаходиться здоров'я, здоровий спосіб життя. Стратегічна мета – сформувати у кожної дитини відповідальність за власне здоров'я, потребу у набутті знань та навичок по

його охороні, тобто виховання мотивації на здоровий спосіб життя, культури здоров'я [там само].

Умова 2. *Використання потенціалу оздоровчих технологій у різних формах організації життєдіяльності старших дошкільників з формування у них основ здорового способу життя*

Аналіз концептуальних підходів досліджень учених щодо оздоровлення дітей різного віку засобами сучасних технологій під час фізичного виховання (О. Аксьонової, Т. Андрущенко, Т. Глушанок, Л. Гримака, Л. Волкової, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Ю. Змановського, С. Мартинова, Т. Михайліченко, В. Сударева та ін.) дає можливість констатувати: рухи тіла та його частин (великих і дрібних м'язів), що є складовими різних фізичних вправ, мають виконуватися не лише з метою формування рухових умінь і навичок, а й з метою формування, збереження, зміцнення та підновлення здоров'я дітей дошкільного віку.

У програмі розвитку дитини від народження до шести років «Я у Світі» зазначено, що у «період старшого дошкільного віку дитина певний час проводить біля телевізора або комп'ютера, на заняттях, зростає значення балансу між статичним і руховим режимом» (тобто, активний руховий режим зменшується кількісно та якісно) [59, с. 152]. Режим малорухомості (гіподинамії), який пов'язаний з обмеженням м'язової діяльності, призводить до затримки в розвитку організму дитини.

Щоб зацікавити їх рухами і спонукати до виконання, необхідно використовувати не тільки ті, що розвивають опорно-руховий апарат, м'язи тіла й активізують кору головного мозку через центральну нервову систему, а ще й ті, що впливають на роботу шкіри всього тіла, слизову оболонку носа, дихального горла, активізують легені, м'язи серцево-судинної системи, зорові нерви, дрібні м'язи обличчя, пальців рук і ніг. Тобто під час певних рухів мають збуджуватися про-пріорецептори всього тіла, всіх його частин, оскільки рухи закладають фундамент конкретних оздоровчих технологій — як давніх (народних), так і сучасних (традиційних і нетрадиційних).

У програмі «Дитина», у розділі «Здоров'язбережувальна діяльність» зазначено, що з дітьми 6-го та 7-го років життя слід широко використовувати різні види оздоровчих гімнастик в основних формах фізкультурно-оздоровчої роботи та в формах організації життєдіяльності дітей [22]. Під час використання оздоровчих технологій на фізкультурних заняттях потрібно чітко дотримуватися диференційованого підходу. Він забезпечується індивідуальним підходом до використання певної оздоровчої процедури, об'єднанням дітей в медичні підгрупи, дозуванням вправ і фізичного навантаження на організм дошкільників.

Умова 3. *Співпраця ЗДО з родинами вихованців щодо використання оздоровчих технологій в умовах сім'ї.* Загальновідомо: сім'я, родинне середовище, спосіб життя батьків, наявність або відсутність удома емоційного комфорту визначають життєвий шлях дитини. Саме в сім'ї дитина має вчитися «правильно жити»; в ній складається ставлення до себе, до навколишнього середовища, до людей, які поряд. Якщо сім'я не зорієнтована на здоровий спосіб життя, це стає на заваді самореалізації всіх її членів, у тому числі й дитини.

Дуже важливим є формування спільно з родиною інтегральної цілісності здоров'я особистості в дошкільному віці. В основу цього напрямку роботи дошкільного навчального закладу покладена ідея створення нової національної моделі виховання і розвитку дитини дошкільного віку, що будується на партнерській співпраці колективу ЗДО із батьками своїх вихованців. Насамперед батьки несуть перед собою, родиною та суспільством відповідальність за виховання своїх дітей. Дошкільний заклад, як і всі інші соціальні інститути, покликаний допомогти, підтримати, спрямувати та на професіональному рівні доповнити їхню виховну діяльність

Доречно тут згадати В. Сухомлинського, який вважав турботу про здоров'я дітей найголовнішою працею вихователів, які мають привертати увагу малюків до здорового способу життя. Практика показує: жодні заходи не дадуть позитивних результатів, якщо до них не залучити батьків, якщо

поставлені проблеми не розв'язуються разом із ними – першими й найавторитетнішими вчителями малечі. Актуальними й сьогодні є слова В. Сухомлинського про те, що процес формування всебічно розвиненої, здорової особистості на різних вікових етапах неможливий без постійного взаємозв'язку родинного та суспільного виховання [45, с. 98].

Рівень педагогічної валеологічної культури батьків залежить від таких умов, як рівень освіти, спрямованість особистості, її індивідуальних особливостей, професійних якостей, життєвого досвіду та іншого. Найважливішим компонентом педагогічної культури батьків є їхня педагогічна підготовленість. Це певна сума психолого-педагогічних, фізіологічних знань, а також вироблені у процесі практики навички і вміння з формування у дітей звички здорового способу життя [35; 42].

Система роботи з підвищення педагогічної культури батьків з основ здорового способу життя здійснюється через колективні, індивідуальні та наочні форми роботи. Сюди входять бесіди, консультації, відвідування сімей, запрошування батьків до дошкільного закладу, індивідуальні пам'ятки, поради, бюлетені, папки-пересувки, альбоми-естафети, батьківські збори, групові консультації, лекторії педагогічних знань, школи молодих батьків, семінари-практикуми, батьківські конференції, фестивалі, стінгазети, практичні рекомендації для батьків з питань здорового способу життя.

У підвищенні педагогічної культури батьківської громадськості провідне місце повинні займати форми пропаганди здорового способу життя: організація роботи університету валеологічно-педагогічних знань, випуск агітаційних та попереджувальних плакатів, оформлення тематичних стендів, робота консультативних пунктів, прес-конференції, батьківські педагогічні студії з даної проблематики, родинні мости, клуби тощо.

Практика свідчить, що одним із головних шляхів підвищення взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї є використання нетрадиційних форм і засобів роботи з батьками щодо формування здорового способу життя дошкільників. Серед них – функціонування консультативних пунктів з

проблеми валеологічного виховання, конференції батьків з обміну досвідом щодо організації раціонального дозвілля дітей, рухового режиму, оптимального харчування, семінарів-практикумів з відродження національних традицій валеологічного змісту в родині [19, с. 61].

Багато використовувати педагогічні задачі та завдання для батьків, які мають валеологічний зміст. Ці завдання можуть бути логічними, головна мета яких полягає у стимулюванні активності батьків до самостійного набуття педагогічних валеологічних знань, умінь, осмисленні важливих положень педагогічної валеології, виховання дітей у сім'ї. Логічні завдання допомагають аналізувати, зіставляти з практичною діяльністю виховання дітей в родині і в дошкільному закладі, робити висновки, помічати перспективи та шляхи поліпшення валеологічного виховання.

Як зазначає Г. Беленька, практичні завдання допомагають батькам формувати і розвивати педагогічні вміння і навички, застосовувати їх в конкретних ситуаціях виховання дітей в родині. Це можуть бути дослідження конкретних умов виховання дітей, вивчення причин недоліків у вихованні і розробка на цій основі заходів щодо удосконалення навчально-виховного процесу в родині і дошкільному навчальному закладі [6, с. 14].

Таким чином, ефективність формування здорового способу життя дошкільників залежить від багатьох факторів: цілеспрямованої діяльності педагогів на формування рівня педагогічної валеологічної культури сім'ї, єдності педагогічного впливу дошкільного навчального закладу і сім'ї у вихованні здорового способу життя, оновлення валеологічного змісту роботи з батьками та форм їхньої педагогічної освіти.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

За результатами проведеного експерименту ми прийшли до наступних висновків:

Нами було розроблено методику, що включала в себе два напрями роботи: з дітьми старшого дошкільного віку та педагогічним персоналом ЗДО. Використовувались такі емпіричні методи: аналіз документів дошкільного навчального закладу; спостереження за діяльністю вихователя щодо використання оздоровчих технологій у різних формах роботи зі старшими дошкільниками; бесіда з вихователем; анкетування інструктора з фізичної культури та вихователів; бесіда з вихователями; вивчення навчально-виховної документації групи; діагностична ігрова ситуація (за Т. Токаєвою), модифікована методика Є. Терпугової; спостереження за емоційними та діяльнісно-поведінковими проявами дітей старшого дошкільного віку під час їхньої участі в оздоровчих гімнастиках.

Вихователі усвідомлюють важливість формування в дошкільників здоров'я збереження, але не володіють повною мірою методами, прийомами і засобами, необхідними для вирішення даної проблеми. Найбільш це стосується використання потенціалу оздоровчих гімнастик. Як правило, вихователі 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'язберезувальної 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.

60% вихованців виконують оздоровчі процедури, запропоновані педагогом, але власної ініціативи не проявляють. 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. У 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 рівні сформованості основ здорового способу життя засобами оздоровчих технологій (високий, середній та низький).

На основі проведеного констатувального експериментами, за результатами усіх методик нами визначено наступні педагогічні умови, які спрямовані на оптимізацію процесу формування діяльності здоров'я збереження у старших дошкільників засобами оздоровчих технологій:

- 1) забезпечення професійної компетентності працівників ЗДО з використання оздоровчих гімнастик щодо формування у старших дошкільників ЗСЖ;
- 2) використання потенціалу оздоровчих технологій;
- 3) налагодження співпраці ЗДО з родинами вихованців щодо використання гімнастик оздоровлення в умовах сім'ї.

ВИСНОВКИ

Унаслідок проведеного дослідження ми дійшли таких висновків.

За першим завданням нами здійснено теоретичний аналіз проблеми формування у дітей засад здоров'язбереження в контексті загальної проблеми залучення дітей до здорового способу життя. У контексті аналізу проблеми ЗСЖ нами було схарактеризовано наступні опорні поняття, якими є: здоров'я, спосіб життя здоровий спосіб життя, технологія, оздоровчі гімнастики.

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. 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 та гімнастики (дихальні, пальчикову тощо).

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.

Оздоровчі гімнастики є складовою частиною оздоровчих технологій, вони пов'язані із певною (більш або менш яскраво вираженою) руховою або технологічною складовою у даній гімнастиці.

За другим завданням ми проаналізували специфіку оздоровчих гімнастик та вказати на можливості використання їх у формуванні у дітей 6-7

років умінь та навичок збереження здоров'я. З'ясовано, що до оздоровчих гімнастик, 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. 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.

Створення новітніх комплексних технологій (технологія М. Єфименка) дозволяє розширити межі суто навчальної або виховної валеологічної роботи обранням нових новітніх форм фізкультурно-оздоровчої роботи.

За третім завданням ми розробили, теоретично обґрунтували та перевірили експериментальним шляхом критерії та показники сформованості здоров'язбережувальної діяльності у дітей старшого дошкільного віку засобами оздоровчих гімнастик та 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 ЗСЖ. 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 ЗСЖ.

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 у 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 проведених на констатувальному етапі методик з вихованцями старшої групи ЗДО, розподілених на ЕГ та КГ, було виявлено у них рівні сформованості здоров'язберезувальної діяльності засобами гімнастик оздоровлення (високий, середній та низький).

Високий рівень 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 четвертим завданням ми виявили та охарактеризували педагогічні умови формування засад здоров'язберезувальної діяльності у старших дошкільників засобами оздоровчих гімнастик було проаналізовано стан валеологічної практики ЗДО.

З'ясовано, що оздоровчі гімнастики як складові цілісного комплексу технологій оздоровлення використовуються педагогами у таких формах роботи, як: гімнастики уранішня та пробудження, динамічні перерви, заняття, прогулянка. Під час цієї роботи з дітьми старшого дошкільного віку активно використовуються 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 вправ.

Вихователі орієнтуються на вимоги, визначені у Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні (ред. 2021 р.) щодо розвитку особистості дитини в контексті набуття нею умінь та навичок збереження та підтримки власного здоров'я. Ситуація, яка склалася в Україні та світі у зв'язку із пандемією Covid-19 посилила необхідність ефективності валеологічної роботи з дітьми, зокрема – щодо проведення нескладних та доступних дітям до запам'ятовування та самостійного виконання оздоровчих гімнастик. 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 і дій у галузі ЗСЖ.

На основі проведеного констатувального експериментами, за результатами усіх методик ми визначили наступні педагогічні умови, які спрямовані на оптимізацію процесу формування діяльності здоров'я збереження у старших дошкільників засобами оздоровчих технологій:

- 4) забезпечення професійної компетентності працівників ЗДО з використання оздоровчих гімнастик щодо формування у старших дошкільників ЗСЖ;
- 5) використання потенціалу оздоровчих технологій;
- 6) налагодження співпраці ЗДО з родинами вихованців щодо використання гімнастик оздоровлення в умовах сім'ї.

Проведене нами наукове дослідження не вичерпує глибини обраної нами проблеми. Подальших досліджень вимагають питання виявлення та експериментальної перевірки виявлених педагогічних умов формування здоров'язберезувальної діяльності у дітей старшого дошкільного віку засобами оздоровчих гімнастик.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алямовская В. Г. Инновационные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении. *Дошкольное образование*. 2015. № 4. С. 7-11.
2. Андриющенко Т. К. До здоров'я дошкільників – компетентнісний підхід. *Дошкільне виховання*. 2014. № 11. С. 18-21.
3. Андриющенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку [Електронний ресурс] / Умань – 2015. 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 – Назва з екрану.
4. Андриющенко Т. Педагогічний супровід процесу формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку. *Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія*. 2013. Вип. 29. С. 36-40.
5. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція). [Електронний ресурс]. URL: <http://osvita.kr-admin.gov.ua> – Назва з екрану.
6. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини. Київ: Наукова думка, 2006. 220 с.
7. Білан О. І. Програма розвитку дитина дошкільного віку «Українське дошкілля»; за заг. ред. О. В. Низьковської. 2017. 256 с.
8. Білецька Л. Здорова дитина: комплексне розв'язання проблем. *Дошкільне виховання*. 2002. № 8. С. 26–27.
9. Блинова Г. В. Взаимодействие дошкольного общеобразовательного учреждения и семьи в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста. *Молодой ученый*. 2017. №6. С. 409-411.

10. Богініч О. Оздоровчу ідеологію в життя малят. *Дошкільне виховання*. 2006. № 7. С. 7-10.
11. Богуш А. М. Духовні цінності в контексті сучасної парадигми виховання. *Виховання і культура*. 2001. № 1. С. 4-10.
12. Брехман И. И. Введение в валеологию науку о здоровье. Ленинград: Наука, 1987.
13. Вайнер Э. Валеология: учеб. для вузов. 2-е изд., испр. Москва: Флинта-Наука, 2002. 416 с.
14. Валеология: навч. посіб. / уклад. Лукашук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С. Тернопіль: Вид-во «Економічна думка». 2006. 194 с.
15. Ващенко О. М. Особливості виховання учнів в умовах здоров'язберезувальної 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.
16. Вікіпедія [Електронний ресурс]: Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8>
17. Григорьева О. Ю., Котикова Н. В., Маланина О. В. Долгосрочный психолого-педагогический проект «Развитие умственных способностей старших дошкольников через использование здоровьесберегающих технологий». *Дошкольная педагогика*. 2013, (октябрь). С. 20-25.
18. Григорьева О. Ю. Долгосрочный психолого-педагогический проект «Развитие умственных способностей старших дошкольников через использование здоровьесберегающих технологий» / О. Ю. Григорьева, Н. В. Котикова, О. В. Маланина // *Дошкольная педагогика*. – 2013, (октябрь). – С. 20-25.
19. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух – до здоров'я дітей: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с.

20. Доскин В. А., Голубаева Л.Г. Растем здоровыми. Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. Москва: Просвещение, 2015. 201 с.
21. Дитина в дошкільні роки : комплексна додаткова освітня програма / автор. колектив; наук. кер. К. Л. Крутій. Запоріжжя: ТОВ «ЛПКС» ЛТД, 2011. 188 с.
22. Дитина: Освітня програма для дітей 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, 2016. 304 с.
23. Дихальна гімнастика для дітей дошкільного віку [Електронний ресурс] – 2020. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/2385-dihalna-gmnastika> – Назва з екрану.
24. Дошкільна освіта: словник-довідник: понад 1000 термінів, понять та назв / упор. К. Л. Крутій, О. О. Фунтікова. Запоріжжя: ТОВ «ЛПКС» ЛТД, 2010. 324 с.
25. 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.
26. Казначеев В. Проблемы, перспективы валеологии, её фундаментальные основы. *Валеология*. № 4. 1996. С. 90-97.
27. Казначеев В. П. Теоретические основы валеологии. Новосибирск: Наука, Сиб. отделение 1993. 121 с.
28. Калуська Л. В. Валеологія у дитячому садку і вдома: метод. порадник для вихователів дошкільних закладів та батьків. Івано-Франківськ : «Лілея-НВ». 1999. 69 с.
29. Карабаєва І. Здоров'язберезувальна компетенція: визначено рівень сформованості у старших дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*: щоміс. спеціаліз. журн. 2018. №14. С. 33-35.
30. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации

здоров'єсберегаючих технологій. *Начальная школа*. 2005. № 11. С. 75-78.

31. Коджаспирова Г.М., Конджаспиров А.Ю. Словарь по педагогике. Москва: МартТ, 2015. 449 с.

32. Кравчук Л. В. Філософія збереження здоров'я [Електронний ресурс]. URL: <https://www.tdmu.edu.ua/filosofiya-zberezhennya-zdorov-ya/> – Назва з екрану.

33. Кравчук Н. П. Здоров'язбережувальна діяльність та її функції в процесі формування здоров'язбережувальної компетенції майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів [Електронний ресурс]. Умань. 2020. URL: <http://naukam.triada.in.ua/index.php/18-pedagogika/24-zdorov-yazberezhivalna-diyalnist-ta-jiji-funktsiji-v-protsesi-formuvannya-zdorov-yazberezhivalnoji-kompetentnosti-majbutnikh-vikhovateliv-doshkilnikh-navchalnikh-zakladiv> – Назва з екрану.

34. Курланов Ю. І. Формування здоров'язберігальної компетентності в ході викладання навчальних дисциплін [Електронний ресурс]. URL: http://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/43240/ – Назва з екрану.

35. Матвієнко С.І. Передшкільна освіта: теорія та практика: навч. посібн. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 183 с.

36. 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.

37. Матвієнко С.І. Передшкільна освіта: теорія та практика: навч. посібн. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 183 с.

38. 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.

39. Михайличенко Т. Модель фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі. *Вихователь – методист дошкільного закладу*. 2009. №5. С. 14-20.

40. Назарян Р. Рецепт оздоровлення: комплексний підхід. *Дошкільне виховання*. 2008. № 3. С. 16–18.

41. Обіденна В. Комплексний підхід до оздоровлення. *Дошкільне виховання*. 2010. № 2. С. 15–17.

42. Обремська О. Нестандартне фізкультурне обладнання. *Дошкільне виховання*. 2011. №6. С. 22-23.

43. Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі: навчальний посібник / Г. І. Григоренко, Н. Ф. Денисенко, Ю. О. Коваленко, Н. В. Маковецька. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 99 с.

44. Оздоровчі технології в освітньому процесі. *Дошкільне виховання*. 2004. № 12. С. 4–6.

45. Організація оздоровчої роботи в ЗДО / упоряд. Л. А. Швайка. Харків: Вид. група «Основа», 2011. 319 с.: іл. (Серія «Дошкільний навчальний заклад. Керівнику»).

46. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. для студентів спеціальності 5.01010101 «Дошкільна освіта» / укл. В.І. Журавель. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2011. 71 с.

47. Петленко В. П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград: Медицина. 1982. 242 с.

48. Про дошкільну освіту: Закон України. Київ: Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2001. С. 34–33 с.

49. Рубан Н. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології. *Палітра педагога*. 2010. № 2. С. 12-17.
50. Сварковська Л. А. Формування у дітей 5-6 років мотивації до занять фізичною культурою: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Інститут проблем виховання АПН України. Київ, 2000. 233 с.
51. Система профілактично-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах : Методичні рекомендації МОЗ України (62.13/154.13) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://osvita.kr-admin.gov.ua>
52. Смирнов И. Н. Здоровье человека как философская проблема. *Вопросы философии*. 1985. № 7. С. 83–93.
53. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Москва: АПК и ПРО, 2002. 121 с.
54. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей : Учеб пособие / Под. общ. ред. Н. В. Сократова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
55. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Вільчковський Е. С., Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», Курок О.І., 2008. 428 с.
56. Толстова С. Ю. Валеологическое сопровождение воспитательного процесса в дошкольном образовательном учреждении: дисс. ... канд. пед наук : спец. 13.00.01. Шуя, 2000. 154 с.
57. Фізичне виховання. Ранкова гігієнічна гімнастика. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів/ уклад.: І.Ю. Карпюк, Т.К. Обезюк, О.С. Кураченко. Київ: НТУУ «КПІ», 2015. 82 с.
58. Швецов А. Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях. Москва: Владос-Пресс, 2016. 176 с.
59. Що таке зміцнення здоров'я [Електронний ресурс]. URL: https://www.publichealth.kiev.ua/2016/08/blog-post_12.html – Назва з екрану.
60. Я у Світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін.; наук. кер. О. Л.

Кононко. Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2019. 488 с.

61. Ячник Н. Системний підхід до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2013. №6. С. 66-68.

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?

Додаток Б

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

	<p>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'язберезувальної поведінки. Мотивація до здорового способу життя незначна.</p>
Середній	<p>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</p>
Високий	<p>Цей рівень характерний для дітей, які мають високий рівень 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>

Додаток В**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.

Додаток Г**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?

Додаток Д

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

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

сн				
----	--	--	--	--

ПРОГРАМА СПОСТЕРЕЖЕННЯ

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

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 гімнастик.

Завдання спостереження:

1) Виявити рівень прояву інтересу та захоплення дітей участю в оздоровчих гімнастиках.

2) Визначити уміння дітей дотримуватися правил та використання належного інвентарю в оздоровчих гімнастиках.

3) Визначити рівень ініціативи та активність під час участі в оздоровчих гімнастиках.

Форма фіксації результатів спостереження: протокол. Бланк протоколу.

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

Додаток Е**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.

Додаток Є

**Методичні рекомендації для вихователів
щодо організації роботи зі старшими дошкільниками з
формуванню у них
засад здоров'язбережувальної діяльності засобами оздоровчих
гімнастик**

1. Необхідно чітко планувати свою діяльність: добре опанувати обраною гімнастикою та створити відповідне середовище.
2. Дуже важливо створити у дітей позитивну мотивацію, що спонукатиме їх систематично виконувати оздоровчі гімнастики, що зміцнюють організм.
3. Використовуйте лише такі гімнастики, які доцільні в роботі з дітьми дошкільного віку.
4. Не варто обмежуватися лише традиційними засобами оздоровлення, поєднуйте їх з інноваційними оздоровчими технологіями. Це дає змогу провести заняття, прогулянку в цікавій формі для дітей та урізноманітнити їхню діяльність.
5. Головною запорукою успішного оздоровлення дітей старшого дошкільного віку повинно бути комплексне використання оздоровчих технологій, наприклад, ранкова гімнастика, дихальна гімнастика,

психогімнастика, гімнастика після денного сну. При цьому слід зазначити, що важливо чергувати та дозувати ці технології, враховуючи вік дітей.

6. Використовуючи оздоровчі гімнастики, потрібно узгоджувати свої дії з батьками дітей, забезпечувати єдність підходів закладу дошкільної освіти і батьків до запроваджуваної гімнастики.

7. Спонукаати дітей до рухової діяльності, регулювати їхню рухову активність, схвалювати намагання виявляти в ній самостійність, вольові зусилля. При цьому важливо враховувати руховий досвід кожної дитини, притаманний їй темп рухів, рівень рухливості, природні можливості та здібності.