

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет дошкільної і технологічної освіти
Кафедра дошкільної освіти

« _____ »

Завідувач кафедри

_____ Ковшар О.В.

« ____ » _____ 2022 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____

ФОРМУВАННЯ ЕТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ДВм-17
ступеня вищої освіти «магістр»
спеціальності 012 Дошкільна освіта
Шишової Марини Сергіївни
Керівник канд. пед. наук, доцент
Бадіца М.В.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЕТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	9
1.1 Етична культура здоров'я як предмет наукового аналізу.....	9
1.2 Проблема формування етичної культури здоров'я в дошкільному віці.....	20
1.3 Характеристика програмно-методичного забезпечення та передового педагогічного досвіду в контексті формування етичної культури здоров'я у старшому дошкільному віці.....	33
Висновки з розділу 1.....	45
РОЗДІЛ 2. МОНІТОРИНГ ЕТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ. РОЗРОБКА МЕТОДИЧНИХ ВКАЗАВОК.....	46
2.1. Програма моніторингу культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку.....	46
2.2 Педагогічні умови та технології формування культури здоров'я в старшому дошкільному віці.....	62
Висновки з розділу 2.....	83
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства, який знаменується радикальними змінами в усіх сферах життя, висуває підвищені вимоги до людини, як фізично здорової та гармонійно розвиненої особистості, що здатна протидіяти викликам сьогодення. Морально – психологічне та фізичне здоров'я є головною цінністю людського життя, від якого залежить можливість повноцінно функціонувати у суспільстві, вирішувати не лише особисті питання, але і глобальні проблеми людства. Перспективи подальшого розвитку країни виходять із розуміння того, що майбутнє держави і кожного – за здоровими поколіннями, оскільки лише фізично і психологічно здорова особистість здатна продуктивно функціонувати у соціумі.

За таких умов національна освіта підвищує вимоги до формування здоров'язберігаючої компетентності та етичної культури здоров'я дітей всіх вікових етапів, старшого дошкільного віку в тому числі. Дошкільнята повинні усвідомлювати, що їх майбутнє, а також майбутнє країни залежить від рівня їх фізичного та психічного благополуччя. Крім того, актуальність проблеми загострюється тим, що за останні роки дуже зросло число дітей з порушеннями здоров'я. Згідно даним МОЗ України приріст захворюваності дітей станом на 2021 р. в порівнянні з минулими роками збільшився на 4,7% [62]. Все це гостро актуалізує необхідність дослідження проблеми формування культури здоров'я дошкільників як в теоретичному так і практичному аспекті.

Дошкільний вік – важливий етап онтогенезу, де утворюються не лише моральні категорії та соціально – нормативні принципи подальшого існування, а й закладаються основи здоров'я, формуються уявлення про свій організм, позитивне відношення до фізичної культури та спорту, опановуються санітарно – гігієнічні навички. В цьому періоді розвиваються життєво необхідні уміння для природного та гармонійного функціонування, фізичного та психічного розвитку дитини.

У зв'язку з цим, заклади дошкільної освіти, разом з батьками повинні створити сприятливі умови для повноцінного фізичного та психологічного

розвитку дитини, навчити їх берегти і зміцнювати своє здоров'я. Вони виступають першими освітянськими ланками, на рівні яких починається цілісне формування компетентної та творчої особистості, відбувається оволодіння здоров'язбережувальними технологіями, як пріоритетними стратегіями навчання та виховання дітей. З'являється необхідність оновлення основних завдань та форм навчально – виховної роботи у дошкільних установах, переосмислюються концептуальні підходи до змісту та форм валеологічної освіти.

Відповідно до стандарту «Нова українська школа», який реалізує розбудову освіти на всіх рівнях, дошкільної в тому числі, засадничим виступає виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [66]. Базовий компонент дошкільної освіти орієнтує фахівців на «головні лінії розвитку фізичного, психічного та морально-духовного здоров'я, особистісних цінностей, що сприяє розвитку індивідуальності дитини» [8, с. 5]. Це означає, що для формування компетентностей, зазначених в Базовому компоненті дошкільної освіти, за для всебічної та продуктивної самореалізації дитини у соціумі, значна увага повинна приділятися вирішенню завдань пропедевтики, однією з складових якої, є формування етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Актуальність проблеми підсилюється пріоритетними напрямами Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті, Законом України «Про дошкільну освіту» , Програмами розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» та ін., спрямованих на модернізацію дошкільної освіти, оновлення змісту, вдосконалення форм, методів і технологій виховання та навчання дітей основам здоров'я. Основні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей визначено в законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Державній національній програмі «Діти України», Базовому компоненті дошкільної освіти та ін.

Проблема формування культури здоров'я доволі широко представлена у науковому вимірі: у філософському (О. Яременко, І. Солоненко, Н. Москаленко, Л. Жаліло, Г. Безверхня та ін.); психологічному (Г. Ложкін, Т. Бойченко, О.

Марченко, В. Бобрицька, Т. Круцевич, О. Попов та ін..) медичному (Г. Апанасенко, В. Волков, Д. Давиденко, В. Платонов, Ю. Лісцин та ін..).

В педагогічному контексті концептуальні питання формування здорового способу життя розглянуто в роботах Ю. Мельник, В. Горашука, А. Богуш, О. Ващенко, В. Оржеховської, О. Дубогай, С. Канішевського та ін.

Проблема здоров'язбережувального навчання всебічно висвітлювалась в працях І. Брехмана, П. Гусак, О. Єременко, Г. Беленької, Л. Куликова, Г. Нікіфорова, С. Кириленка та інших.

Віковий аспект формування культури здоров'я вивчали С. Кондратюк, О. Дубогай, О. Богиніч, Т. Овчіннікова, Т. Бойченко, І. Смоляр та ін. Особливості формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку висвітлювались в дослідженнях: Т. Андрющенко, Г. Антонюк, Н. Зеленської, С. Максименка, Н. Денисенко, В. Шаповалової, Т. Круцевич, Н. Пангелової та багатьох інших.

Незважаючи на достатньо широку представленість проблеми у науковому просторі, вона потребує постійного оновлення як з теоретичної так і практичної точки зору, пошуку нових підходів вивчення. Саме це робить наше дослідження на тему «Формування етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку» актуальним.

З огляду на багатоаспектність проблеми формування етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку, це питання потребує додаткового системного та поглибленого аналізу, що на нашу думку, допоможе усунути ряд суперечностей між:

–суспільною та індивідуальною необхідністю формування культури здоров'я у старших дошкільників і недостатністю науково обґрунтованих стратегій реалізації цього процесу;

–запитами щодо необхідності формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку та відсутністю відповідного змістового й організаційно-методичного забезпечення для педагогічних працівників ЗДО.

Актуальність проблеми, постійний соціальний запит на її дослідження, необхідність вдосконалення форм і методів практичної роботи обумовили вибір

теми нашої кваліфікаційної роботи: «Формування етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психолого-педагогічні особливості формування етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку; розробити програму моніторингу рівнів та структури сформованості етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Обрана мета зумовила такі завдання дослідження:

1. Виявити стан розробки проблеми формування етичної культури здоров'я у психолого – педагогічній літературі. Визначити структурні компоненти, умови та критерії її оцінки.

2. Охарактеризувати програмно – методичне забезпечення процесу формування етичної культури здоров'я у дітей даного віку в практиці дошкільної освіти.

3. Розробити програму моніторингу рівня та структури етичної культури здоров'я у дошкільників; обґрунтувати комплекс відповідних діагностичних методів та методик обстеження.

4. Розробити методичні вказівки для педагогів щодо формування етичної культури здоров'я у дошкільників.

Об'єкт дослідження - етична культура здоров'я.

Предмет дослідження - формування етичної культури здоров'я у старших дошкільників.

Теоретичну основу дослідження складають концептуальні положення педагогічних та психологічних теорій, що розкривають закономірності формування етичної культури здоров'я у дошкільному віці (П. Лесгафт, Т. Андрющенко, Г. Антонюк, Н. Зеленська, С. Максименко, Н. Денисенко, В. Шаповалова, Е. Вільчковський та ін.); становлення особистості дошкільника (В. Мухіна, О. Запорожець, Л. Виготський, О. Леонтєв, Д. Ельконін та ін.); психолого – педагогічні основи навчання та виховання дітей (А. Макаренко, В. Сухомлинський, О.Вербицький, І. Зимня, П. Гальперін, Г. Костюк, А. Матюшкін та ін.); дослідження науковців у галузі теорії здоровотворчої освіти (В. Озеров, Н. Денисенко, Г. Беленька, В. Горащук, Т. Круцевич, І. Бех, П. Гусак та ін.).

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань використано комплекс наступних методів:

– теоретичні: аналіз та узагальнення концептуальних положень, представлених в науковій та навчально – методичній літературі, що дозволило зіставити різні погляди на проблему, визначити поняттєво - категоріальний апарат дослідження, умови та критерії оцінки рівня та структури сформованості культури здоров'я в старшому дошкільному віці;

– емпіричні: цілеспрямоване спостереження за здоров'язбережувальною активністю дітей дошкільного віку; анкетування, проєктивні методи, тестування, бесіда.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

– уточнено сутність поняття «етична культура здоров'я» як складного, полікомпонентного індивідуального утворення, що охоплює когнітивний, емоційний та конативний елементи;

– визначено види та критерії оцінки здоров'я;

– визначено психолого – педагогічні особливості формування етичної культури здоров'я у старших дошкільників;

– теоретично обґрунтовано моніторингову процедуру дослідження рівнів та структури сформованості етичної культури здоров'я у старших дошкільників;

– виявлено психолого – педагогічні умови формування етичної культури здоров'я у дітей дошкільного віку в практиці дошкільної освіти та роботі ЗДО.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробленні програми моніторингу етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку; визначенні змісту, форм і методів валеологічного навчання та виховання в ЗДО, способів підвищення педагогічної культури батьків як активних учасників формування здорового способу життя дітей. Результати дослідження можуть бути використані студентами під час проходження практики в закладах дошкільної освіти, при проведенні діагностичного обстеження дітей на предмет рівня сформованості етичної культури здоров'я.

Апробація результатів дослідження. Матеріали роботи висвітлювалися на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Integration of scientific and modern ideas into practice», 15-18 листопада 2022 р., Стокгольм, Швеція

Структура роботи: вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 95 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЕТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Етична культура здоров'я як предмет наукового аналізу

Феномен «культура здоров'я» на сьогоднішній момент є предметом наукового аналізу багатьох галузей, кожна з яких наділяє його своїм специфічним змістом. Проблема дослідження зазначеного феномену була актуальною на протязі існування всього періоду людства, починаючи з найдавніших часів.

Ще в епоху античності відомі філософи Платон, Сократ, Геродот та ін.. зазначали про необхідність виховання культури здоров'я молодого покоління, надавали рекомендації щодо його профілактики та зміцнення. Зокрема софісти радили дотримуватись режиму дня та харчування, балансу праці та відпочинку, загартовувати організм, тренувати силу духу і т.д [88].

Багато філософів, зокрема Демосфен, Корнелій, Квінтіліан акцентували увагу на необхідності впровадження спеціального навчання та виховання дітей правилам здорового життя, з використанням методів: особистого прикладу, тренування, наслідування, балансу праці, ігор та відпочинку [21].

В епоху середньовіччя проблема виховання культури здоров'я набула особливого значення у зв'язку з домінуванням релігійного догматизму. Завдання формування культури здоров'я поєднувались з виховними цілями підтримки і зміцнення переважно не фізичного, а духовного здоров'я. Для цього пропонувалось: загартовувати дух, придбати корисні звички, демонструвати християнську поведінку, контролювати пристрасті і т.д. У виховний процес ініціювалось запровадження принципів етики, зокрема дотримуватись здорового способу життя та харчових обмежень і плідно працювати тощо [21].

В епоху Просвітництва, де акцент пізнання зміщувався в бік антропоцентричності, особлива увага приділялась моральному розвитку людини. Так І. Кант зазначає про необхідність виховання доброчесності, сили духу, відповідальності і т.д., що є запорукою міцного здоров'я людини [21].

В працях видатного педагога Я. А. Коменського, підкреслюється необхідність відповідності виховання і навчання дитини законам самої дитини і законам природи [45]. В своїй роботі «Материнська школа» науковець розробив правила догляду за дитиною, які б забезпечували правильний розвиток та зберігали її здоров'я. Автор підкреслював особливу роль виховання у формуванні цінностей, чеснот, правил поведінки, які мають значення для здорового способу життя дитини.

Суттєвого прориву дане питання набуло наприкінці ІХХ початку ХХ ст. у зв'язку з активним розвитком медичної, психологічної та педагогічної наук, положення яких лягло в основу валеологічного виховання дітей. П. Лесгафтом була створена теорія фізичного виховання дітей, в якій «...позиціонується єдність фізичного та духовного розвитку, необхідність комплексного підходу до здоров'язбережувального виховання дітей» [88, с. 28]. Вчений високо оцінював роль рухових вправ у фізичному, моральному та інтелектуальному розвитку людини, їх обов'язкове впровадження в освітню діяльність дітей.

Зазначені підходи виступили історичними передумовами дослідження феномену культури здоров'я і заклали основи для більш глибокого розуміння проблеми.

Традиційно культуру тлумачать як певний рівень розвитку суспільства що виявляється у типових видах, формах та способах організації життєдіяльності людей в конкретно – історичному періоді [47, с. 68]. Культура виражається в соціальних стосунках, матеріальних і духовних цінностях суспільства, ставленні до природи, праці та інших.

Відповідно до уявлень О. Ніконової «культура – це система цінностей, життєвих уявлень, зразків поведінки, норм та способів людської діяльності, які об'єктивовані в предметних, матеріальних носіях, що передаються наступним поколінням» [65, с. 24]. Вона передбачає рівень освіченості, вихованості людей, оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками, умінням виконувати діяльність та ефективно функціонувати у суспільстві. Горащук В.П інтерпретує культуру в контексті діяльнісної парадигми, як специфічно

людський спосіб активності, що є продуктом праці, цілеспрямованої людської роботи, а не виникає саме по собі [31].

На думку С. Гончаренко культура – це простір духовного життя суспільства, що інтегрує результати виховання, освіти та духовної творчості людей [30, с. 182].

Культура – це широкий аксіологічний пласт суспільства, що включає загальнолюдські цінності та смисли, є джерелом знань про природу та інші різні явища, являється механізмом регуляції соціальної поведінки. В процесі індивідуального психічного розвитку, в умовах спілкування та виконання провідної діяльності людина поступово інтеріоризує культуру суспільства, робить її особистісним надбанням, що забезпечує інтегрованість індивіда в простір соціального буття та ефективне функціонування в ньому. Індивідуальна культура – це сукупність практичних, матеріальних і духовних здобутків особистості, що демонструє історично досягнутий нею рівень розвитку як суб'єкта життєдіяльності.

В своїй поліваріативній сутності культура диференціюється на різні види, одним з яких є культура здоров'я.

Здоров'я є абсолютною людською цінністю, умовою нормального вільного життя, виступає джерелом активності у всіх сферах існування; є фундаментом фізичного та духовного удосконалення; умовою успішної самореалізації; встановлення гармонійних відносин із природним та соціальним середовищем. Здоров'я визначається як стан організму і форма життєдіяльності, що забезпечує достатню тривалість, необхідну якість життя і достатню соціальну дієздатність.

Всесвітня організація охорони здоров'я поняття здоров'я визначає наступним чином: «Здоров'я – це властивість людини виконувати свої біосоціальні функції в мінливих умовах, з перевантаженнями та без втрат. Здоров'я диференціюється на фізичне, психічне та моральне» [80, с. 66].

В педагогічному словнику за редакцією. О. І. Шапран: «Здоров'я – динамічний стан організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни умов довкілля, що спричиняє гармонійний фізичний, духовний і соціальний розвиток

особистості, повноцінне життя та активне довголіття; стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем; рівновагою між організмом та зовнішнім середовищем за умови відсутності хворобливих проявів [86, с. 139 с.]. Здоров'я – це інтегративна система фізичних, духовних, соціальних можливостей людини, що є запорукою високої якості життя, тривалої працездатності та успішної самореалізації.

На думку В. Сухомлинського: «У життєдіяльності людини величезну роль відіграють мислення, свідомість, які є крилами її здоров'я. Добре здоров'я, відчуття повноти, невичерпності сил є джерелом активності, оптимізму, бажання долати будь - які перешкоди на життєвому шляху» [59, с. с. 11].

Розглядаючи питання диференціації здоров'я науковці виділяють декілька його видів [21; 39]:

– фізичне (стан організму, фізіологічне функціонування природних систем);
– психічне (зумовлює рівновагу і адекватний перебіг психічних процесів, визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її адаптацію в соціальному середовищі та суб'єктивне благополуччя, контроль поведінки).

–соціальне (соціальна активність та залученість, нормативність, контактність, кооперація тощо);

–духовне (сприйняття духовної культури людства, моралі, мистецтва, релігії, ідеалу, толерантність, відкритість, доброзичливість, гуманість і т.д).

В. І. Бобрицька фізичне здоров'я визначає як морфологічні і функціональні резерви організму, що забезпечують адаптаційні реакції [15]. Фізичне здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а в першу чергу оптимальна функція організму на всіх рівнях його організації.

Серед основних факторів, що позитивно впливають на фізичне здоров'я та ефективне функціонування органічних систем виділяють:

1. збалансоване харчування;
2. раціональний режим дня;
3. оптимальний руховий режим;
4. дотримання санітарно – гігієнічних навичок.

Негативними чинниками здоров'я виступають:

1. недотримання режиму дня та гігієнічних умов;
2. нераціональне харчування;
3. порушення умов діяльності;
4. порушення режиму активності;
5. шкідливі звички;
6. наявність хронічних хвороб.

В інтерпретації О. Богініч, психічне здоров'я – це «стан інтелектуально-емоційної рівноваги та душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан зумовлений біологічними та соціальними потребами, можливостями їх задоволення» [18, с. 69]. Показниками психічного здоров'я дослідниця вважає:

– інтелектуальне здоров'я (уміння розв'язувати різноманітні завдання проблемного характеру, розвинутість аналітичного, логічного, дискурсивного, дивергентного мислення, творчої уяви, вербально - логічної пам'яті та інших пізнавальних функцій);

– емоційне здоров'я (розвинутість афективної сфери, адекватність та збалансованість емоційного реагування, самоконтроль, усвідомленість емоційних переживань, здатність до інтегрованої взаємодії із навколишнім середовищем, гармонізація стосунків з зовнішнім світом).

Психічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини, можливістю ефективною життєдіяльності, успішного виконання культурних, вікових та соціальних ролей; реалізує здатність постійного саморозвитку протягом життя. Основними критеріями психічного здоров'я, на думку Н. Андрущенко є:

– релятивність суб'єктивних образів реальним об'єктам, життєвим подіям, що відображаються в свідомості як психічна модель дійсності;

– відповідний віку рівень особистісної зрілості, розвинутість пізнавальної сфери; сформованість навичок емоційно-вольової саморегуляції;

– самостійність, соціалізованість та адаптованість, здатність підтримувати стосунки, уміння контролювати поведінку, виконувати ролі, ставити цілі та їх досягати [2]

За даними експертної комісії ВООЗ психічне здоров'я особистості визначається за такими критеріями, як: відчуття постійності й ідентичності власного буття; стабільності життєвого простору; усвідомлення відчуття безперервності та самототожності власного «Я»; ресурси самоорганізації та самоконтролю; варіативність поведінки; здатність до планування та цілепокладання [11].

Як зазначає О. Богініч, соціальне здоров'я – це «можливість розвивати та підтримувати стосунки із соціумом, залученість людини у економічну, політичну, соціальну та духовну сфери суспільного життя» [18, с. 74]. Воно детерміноване різними соціально-політичними і економічними чинниками та інституціями; виявляє рівень соціальної активності і діяльнісного ставлення людини до навколишнього середовища; відображає ступінь збалансованості між індивідуальними потребами та суспільними вимогами; характеризує стан гармонізації і позитивізації людини у соціальній площині. Високий рівень соціального здоров'я зумовлений сприятливою соціалізацією індивіда, позитивними взаєминами у сімейному колі, безконфліктними стосунками у референтних групах та виявляється у активній життєвій позиції.

Л. Савіна додає, що критеріями соціального здоров'я є:

- соціалізованість та адаптованість;
- соціальне почуття та експектованість;
- інтерес до навколишнього світу;
- соціальна ініціатива та відповідальність [77].

Духовне здоров'я – «сукупність характеристик духовного світу людини, особистісна потреба у засвоєнні системи загальнолюдських духовних цінностей та якість мотиваційно-ціннісного ставлення до складників духовної спадщини» [12, с. 126]. В. Оржеховська зауважує, що «духовне здоров'я – здатність особистості регулювати своє життя згідно з гуманістичними ідеалами, виробленими людством у процесі історичного розвитку» [69, с. 29]. Воно

визначається гуманістичним типом поведінки, що проявляється в концептуалізованих, загальнолюдських цінностях; виражає рівень сформованості аксіологічної сфери людини її естетичних почуттів та соціальних ідеалів, що виступають внутрішніми спонуками життєдіяльності; альтруїстичним ставленням до оточуючих, умінням урівноважувати себе з довкіллям. Його формування детерміноване культурою людства, освітою, наукою, мистецтвом, історичною мораллю та етикою. Ментальність людини, смислова та життєва самоідентифікація, ідеали та світогляд зумовлюють стан духовного здоров'я особистості.

На думку В. Оржеховської, духовне здоров'я є ієрархічним утворенням в якому виокремлюється декілька рівнів:

1. індивідуальні цінності, що спрямовані на зовнішній світ, альтруїзм, гуманізм, моральний обов'язок, вищі почуття;
2. розуміння смислу життя, власного призначення, усвідомлення екзистенційних виборів;
3. сформованість принципів етики і моралі, добра, зла, істини та краси;
4. усвідомлення унікальності внутрішнього світу, своєї духовності та належності до культури роду та національної спадщини [69].

Таким чином, здоров'я є холістичною категорією, структурну організацію якої можна представити у вигляді наступної схеми:

Структурна модель здоров'я людини

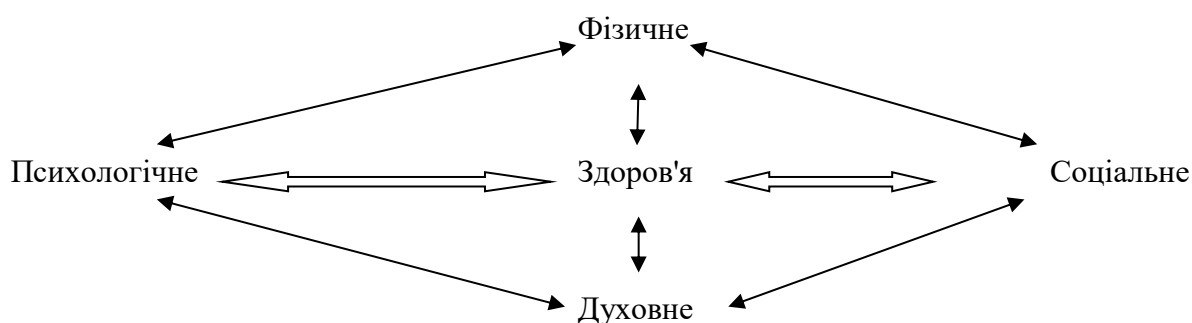


Рис. 1.1 Структурна модель здоров'я людини

Відповідно до зазначеної моделі, основними критеріями здоров'я виступають:

- відсутність хвороб;
- розвинуті фізичні здібності;

- загальна фізична активність і витримка;
- достатній рівень соціалізованості;
- здатність до адаптації в мінливих умовах навколишнього середовища;
- спроможність ефективно виконувати соціальні ролі та функції;
- оптимальний рівень життєтворчості та психологічного благополуччя.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям «здоровий спосіб життя» як концепція, образ життя, що спрямовані на збереження та покращення власного здоров'я. Вперше, цей термін було використано у 1978р. на Міжнародній конференції охорони здоров'я у м. Алмати. У доповідях науковців [6] зазначалось, що здоровий спосіб життя – це все те, що в існуванні людини сприяє ефективній життєдіяльності та зміцненню здоров'я, через реалізацію праці та відпочинку, організацію побуту. Здоровий спосіб життя – це дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини.

На думку С. Кириленко, результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я, як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок зміцнення здоров'я; високий рівень культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих [46, с. 5]. У тлумаченні Т. Андрющенко, «культура здоров'я – це стан динамічної збалансованості фізичної, психічної, духовної і соціальної складових, наявність високих адаптаційних можливостей організму, що забезпечують повноцінну життєву активність особистості» [3, с. 28].

Отже, як бачимо культура здоров'я є певним ЗСЖ та реалізується в різних актах життєтворення. Вона забезпечує збереження фізичного, психологічного та соціального здоров'я протягом всього життя, є інтегративним показником індивідуального ставлення до нього як найвищої цінності.

Етична культура здоров'я є складовою загальної культури людства. Це така система індивідуальних цінностей, життєвих уявлень та зразків поведінки, що орієнтує на збереження та відновлення власного здоров'я. Це такий спосіб життя, який заснований на принципах моральності, раціонально організованій трудовій діяльності та фізичній активності, що зміцнює і загартовує людину, робить її

більш стійкою до несприятливих впливів навколишнього середовища та соціальних обставин. Етика здоров'я включає норми поведінки, сукупність моральних правил, ідеалів та переконань, спрямованих на підтримку здоров'я, дозволяє його зберегти до глибокої старості.

Етична культура здоров'я передбачає певний рівень валеологічної освіченості, вихованості людей, оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками щодо його зміцнення. Вона виражається в типових поведінкових реакціях, які логічно опосередковують конструкт здоров'я як індивідуальний смисл та цінність. У фокусі свідомості етична культура здоров'я є аксіологічним здобутком, що дозволяє «здоров'я» вивести як пріоритетну ціль життя.

Культура здоров'я є складним і поліструктурним утворенням, що на думку В. Горашук має наступні взаємодетерміновані блоки [31]:

1. Програмно-змістовний – охоплює всю систему знань щодо основ духовного, психічного та фізичного здоров'я, його збереження та зміцнення .

2. Потребово-мотиваційний – відображає позитивне ставлення до здоров'я як найвищої цінності, виражає світоглядний бік валеологічної культури людини, рівень її духовності, гуманістичної спрямованості та прагнення до здорового способу життя.

3. Діяльнісно-практичний – характеризує практичний аспект здорового способу життя, результат оволодіння людиною оздоровчими технологіями та санітарно – гігієнічними навичками, баланс праці та відпочинку.

У зв'язку з цим, теоретичну модель культури здоров'я можна представити, як систему наступних складових: когнітивної, потребово-афективної та конативної (поведінкової).

Теоретична модель культури здоров'я

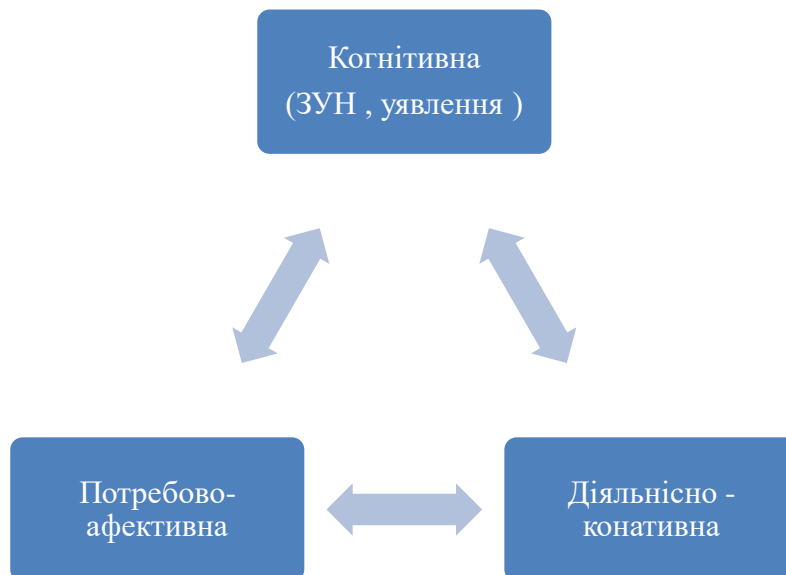


Рис. 1.2 Модель культури здоров'я

Таким чином, культура здоров'я представляє собою складне, інтегративне особистісне утворення, що включає когнітивні, афективні, конативні та мотиваційно-вольові компоненти, що відображають увесь досвід знань, умінь та навичок, які є невід'ємною частиною валеологічної свідомості людини.

Згідно запропонованої структурної моделі, критеріями сформованої культури здоров'я виступають:

- фізичні показники (стан здоров'я, функціонування організму, наявність хронічних захворювань)
- показники мотиваційно – ціннісного компоненту (домінантність мотивів здоров'язбереження в структурі ціннісних орієнтацій, інтерес до валеологічних знань);
- показники когнітивно – репродуктивних процесів (поінформованість, компетентність, валеологічне мислення, знання правил ЗСЖ);
- показники діялісно – поведінкової активності (навички здоров'язбереження).

Серед основних життєвих навичок, що інтегрують культуру здоров'я, Т. Андрющенко виділяє:

- фізичні навички (режим дня, відпочинок-діяльність, санітарно гігієнічні навички, раціональне харчування);
- соціальні навички (спілкування, взаємодія, толерантність, саморегуляція);
- психічні навички (самопідтримка, воля, домагання, мотивація успіху) [3].

Серед чинників формування культури здоров'я науковці зазначають про фізичні, соціальні та індивідуально – особистісні фактори (таблиця 1.1)

Таблиця 1.1

Фактори формування культури здоров'я

Соціальні	Індивідуально – особистісні	Фізичні
Соціальні установки, вплив сімейного і освітнього середовища, популяризація ЗСЖ.	Система ЗУН здоров'язбереження, валеологічна спрямованість, саморганізація, вмотивованість, саморегуляція.	• Спадковість, особливості ембріонального розвитку, стан організму, фізичні навантаження.

В дослідженнях І. Брехман підкреслюється, що формування культури здоров'я передбачає систему наступних передумов [21]:

1. сформованість світоглядних установок на здоров'язбереження;
2. наявність мотиваційної основи на реалізацію функцій життєзабезпечення та здоров'язбереження;
3. забезпечення повноцінного фізичного розвитку та рухової активності;
4. сприятливе життєве та соціальне середовище;
5. валеологічна орієнтованість навчання та виховання;
6. дотримання правил гігієни;
7. відсутність шкідливих звичок.

Виходячи з вищевикладеного, культуру здоров'я можна інтерпретувати як процес усвідомлення суб'єктом цінності свого здоров'я та правил здоров'язбережувальної активності. Вона передбачає свідоме дотримання таких норм життєдіяльності, які забезпечують повноцінний та гармонійний розвиток людини за фізичним, психічним, духовним та соціальним напрямками; розвивають її життєтворчий потенціал.

1.2. Проблема формування етичної культури здоров'я в дошкільному віці

На сьогоднішній момент необхідність формування етичної культури здоров'я та ЗСЖ є одним із найважливіших завдань дошкільної освіти. Як зазначалось раніше, формування культури здоров'я має велике значення на всіх

вікових етапах, особливо дошкільному віці. В. Нестеренко підкреслює, що «в останні десятиліття проблема здоров'я дитини набула нового осмислення. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне системне явище, природа якого обумовлена як природними так соціально – психологічними чинниками, що підсилюють роль навчання та виховання в цьому напрямку». [64, с. 233]. Автор підкреслює, що здоров'я потрібно не стільки повертати, скільки змалку виховувати у кожної людини усталені звички і потребу здорового життя.

Р. Бедрань зауважує, що формування культури здоров'я потрібно починати саме з дошкільного віку, оскільки саме цей період є сприятливим для інспірування моделей валеологічної поведінки, вироблення звичок, правил та стереотипів здоров'язбережувальної активності [10]. Дитину, через механізми переконання, навіювання і наслідування, слід привчити слідкувати за своїм здоров'ям, формувати усвідомлення того, що від її санітарно – гігієнічних навичок, позитивного настрою, дій самозбереження, активності, правильного харчування тощо, залежить результат її здоров'я. Т. Андрющенко в даному контексті зазначає: «Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я тих, хто оточує, як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Оскільки проблеми зі здоров'ям сучасних дітей виходять на глобальний рівень, актуальним є формування у них навичок здоров'язбереження, тобто необхідно навчити їх зберігати найвищу цінність – здоров'я – хоча б на тому рівні, на якому воно є з народження» [2, с. 55]. Насамперед, мова йдеться про таку організацію освіти, яка б сприяла усвідомленню дитиною цінності здоров'я та ЗСЖ.

Формування етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку є процесом духовно-етичного ставлення дитини до себе; складним багатогранним феноменом в якому здоров'я головна та неперехідна цінність, яку потрібно підтримувати та зміцнювати. Це складний виховний процес, що поєднує у собі явища гігієни і культури. Діти мають засвоїти на рівні моральної свідомості, що ставлення до валеологічних вимог та стандартів – це не просто відношення до

власного здоров'я, а історично і культурно закріплені атитюди суспільних правил та норм.

Старший дошкільний вік – є важливим етапом онтогенезу, який є сприятливим для формування етичної культури здоров'я та навичок здорового способу життя. В цьому періоді діти активно оволодівають знаннями щодо функціонування власного організму, способів його збереження та зміцнення. Система валеологічних уявлень, що засвоюється в цьому віці, концептуалізується у конструкт самосвідомості і буде мати важливе значення для майбутнього існування. На думку А. Ошкіної, формування основ культури здоров'я у старших дошкільнят зумовлюється віковими психофізіологічними особливостями, зокрема: образними формами пізнання навколишнього світу, що робить можливим засвоєння знань про ЗСЖ. Розвиваються уміння оперувати уявленнями та поняттями, завдяки чому дитина значно розширює межі пізнання феномену здоров'я. Одним з основних новоутворень віку виступає ієрархізація мотивів, що при правильній організації навчально – виховного процесу можна використовувати для формування потреби у здоров'язбереженні [70, с. 7].

У психолого-педагогічній літературі, зокрема в працях Л. Виготського, Л. Божович, Д. Фельдштейна, О. Запорожця та ін., дошкільне дитинство теоретично і експериментально обґрунтоване як етап становлення особистості, коли закладаються основи характеру, формується світогляд та установки, виробляються провідні поведінкові стратегії, засвоюються моральні норми, що мають особливе значення для особистісного розвитку дитини. Зазначенні новоутворення концептуалізують різні форми ставлення до себе і утворюють, так звану, ціннісну модель здоров'я. Дитинство виступає сенситивним етапом для закладення фундаменту здорових звичок та поглядів, які зададуть курс на здоровий розвиток та гарне самопочуття на все життя.

Формування ціннісного ставлення до здоров'я починається з перших років життя і активно продовжується у дошкільному віці, коли у дитини формуються смислоутворюючі аксіологічні структури, конативні моделі, що виражають суб'єктивне ставлення до різних сторін власного буття, здоров'я в тому числі. Саме в дошкільному віці закладається потенціал здоров'я та здорового способу

життя, формується модель здоров'язберезувальної поведінки як обов'язкової норми або життєвого стандарту [74; 89]. В цьому періоді дитина усвідомлює свою фізичну сутність в загальній особистісній структурі.

На думку Н. Денисенко формування культури здоров'я у дітей починається з уявлень про здоровий спосіб життя, що має свою структуру, зміст та функції. До структури образу ЗСЖ входять три інтерпретаційні шкали: інформація, емоційне ставлення та установка. Інформація – це специфічна форма пізнання через систему напрацьованих теоретичних та практичних понять, щодо ЗСЖ та можливостей його реалізації. Емоційне ставлення визначається як афективна реакція на здоровий спосіб життя, коли дитині подобаються фізичні вправи, вона дотримується правил гігієни, володіє навичками акуратної поведінки і т.д. Атитюд (установка) на ЗСЖ– це мотивація на дотримання правил здорового способу життя, що зміцнює природні можливості організму дитини і орієнтує всю її життєдіяльність на формування, збереження і зміцнення свого здоров'я. За автором, формування культури здоров'я у дітей паралелізує формування почуття відповідальності за нього, за наслідки своїх дій, що можуть його погіршити [34].

В основі формування у дітей перших уявлень про здоров'я лежить образ будови тіла та особливостей функціонування органів та систем. Старший дошкільник, оцінюючи ситуацію власного здоров'я, орієнтується не лише на вимоги дорослих, але й на свої суб'єктивні відчуття, які виступають як етичні еталони-зразки щодо його оцінки. Дошкільник поступово вчиться аналізувати стан здоров'я, набуває здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між образом життя, поведінкою та своїм здоров'ям, формує навички гігієни та самообслуговування. На основі цього зростає рівень усвідомленості дитиною правил валеологічної поведінки. Старші дошкільники прагнуть знати не тільки чому виникають хвороби, але і як їм запобігти. Це призводить до раціоналізації активності, її спрямованості на здоров'язберезувальний спосіб життя.

Дошкільний період є сприятливим для формування ціннісного ставлення до здоров'я, що передбачає активний розвиток уявлень про себе як фізичну та психічну істоту. Образ фізичного «Я» або образ тіла, в цьому віці формується як уявлення про власну соматичну організацію. Дитина поступово усвідомлює свої

природні особливості, ціннісно ставиться до свого тіла, визначається із власною зовнішньою привабливістю і т.д. На основі осмислення та суб'єктивних суджень утворюється диференційовано-вибіркове ставлення до себе, пов'язане з зовнішністю і функціями тіла. Дошкільники поступово вчаться аналізувати стан власного організму, спостерігати за змінами в ньому. У цей віковий період діти починають встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між зовнішніми подразниками та самопочуттям, засвоювати перші поведінкові норми, які забезпечують підтримку організму в оптимальному стані. Дитина поступово усвідомлює свою фізичну ідентичність, оволодіває навичками самообслуговування, вчиться дбати про себе і своє здоров'я.

Формування етичної культури здоров'я вимагає від дитини старшого дошкільного віку осмислення себе як представника біологічного виду, здатного до оцінки власного фізичного стану, прогнозування власного здоров'я та його збереження; забезпечення соціальної та психологічної підтримки, внутрішнього комфорту, гармонійного ставлення до світу і т.д.

Відповідно до раніше визначеної структурної моделі, потенціал здоров'я дитини старшого дошкільного віку розвивається за фізичним, духовним, психічним та соціальним напрямками.

Фізичне здоров'я дитини – є головним джерелом її життєвої сили та енергії, визначається станом організму як складної біологічної системи, обумовлюється його здатністю до саморегулювання, виявляє збалансовану координацію усіх вітальних функцій. Основними антропометричними та біометричними показниками фізичного здоров'я дитини є: довжина та маса тіла; об'єм грудної клітки; робота серця; дихання; опорно-руховий апарат; стан шкіри і т.д. [5; 18]. Дитина, що має добре фізичне здоров'я рідко хворіє, активна, врівноважена, бадьора, має гарне самопочуття, здатна витримувати навантаження, виявляє високу працездатність та зацікавленість до різних сторін життя.

Духовне здоров'я дитини – є складним ментальним утворенням, динамічної природи, що характеризується жагою до життя і творчості, прагненням до пізнання, та самопізнання, рівнем культури, духовності та моралі. І. Бех

підкреслює, що культура здоров'я дитини ґрунтується на її духовному розвитку і безпосередньо витікає із бережливого ставлення до природи, любові до всього живого на землі, турботи про тварин, людей і самого себе. [12]. Автор додає, що великого значення має повага до духовних надбань своєї сім'ї, роду, народу, долучення до культурно – історичної спадщини суспільства. В даному контексті, культура здоров'я розглядається не лише в індивідуальному, а й в соціально – історичному контексті, як елемент суспільної свідомості. Дитина, що має високий рівень духовного здоров'я характеризується аксіологічною спрямованістю, прагненням до істини, краси, добра та любові. Духовне здоров'я є головним джерелом життєтворчої активності дитини, чинником її наснаги та енергії. Його показниками виступають: висока емпатія та толерантність, альтруїзм, почуття любові, відповідальне ставлення до себе і поважне відношення до інших. Духовно здорова дитина вирізняється чесністю, щирістю, прагненням до краси та досконалості, баченням прекрасного у довкіллі, високим рівнем морального розвитку.

В дошкільному віці психічне здоров'я є результатом успішної соціалізації та особистісного розвитку дитини та на думку О. Хухлаєвої, складається з наступних компонентів [76]:

- потребово-мотиваційного – потреба в суб'єктивному благополуччі та особистісній самореалізації;
- аксіологічного – усвідомлення дитиною свої унікальності та цінності в екзистенційному просторі;
- інструментального – володіння рефлексивними механізмами та іншими засобами пізнання.

Психічне здоров'я дитини є ієрархічним утворенням, в якому виділяють декілька рівнів:

- психофізіологічний (стан функціонування ЦНС);
- індивідуально-психологічний (рівень і структура психічної організації);
- особистісний (баланс потребово - мотиваційних спонук та ресурсних можливостей; співвідношення психічного та соціального) [76].

Оцінка рівня психічного здоров'я дошкільнят відбувається за різними критеріями. Так, наприклад в дослідженнях О. Хухлаєвої зазначається про розвинутість таких психічних структур, як психічні процеси, стани та властивості [95].

Таблиця 1.2

Критерії психічного здоров'я дітей (за О. Хухлаєвою)

Психічні процеси	Психічні стани	Психічні властивості
Адекватне та конгруентне психічне відображення; розумова активність та зрілість; мнемічна продуктивність; логічність, аналітичність, критичність мислення; обізнаність, ерудованість; мовленнєвий розвиток; креативність.	Вмотивованість, врівноваженість, активність, зацікавленість, сконцентрованість, довільність, оптимізм, емоційна стабільність, енергійність.	Адекватна та критична самооцінка; впевненість у собі позитивне самовідношення; незалежність; самостійність почуття гумору; працелюбність; цілеспрямованість, самоконтроль.

Як адекватне відображення та усвідомлення дитиною себе й навколишнього світу у всьому його різноманітті, психічне здоров'я забезпечує задоволення потреб у діяльності, грі, спілкуванні, пізнанні, є показником психологічного комфорту та благополуччя. Психічно здорова дитина адекватно сприймає сигнали власного організму та зовнішнього середовища; активна та зацікавлена, має потребу у пізнанні; прагне підтримувати гармонійні стосунки з іншими; любить природу тварин та спорт. Серед афективних проявів переважають позитивні емоції: радість, захоплення, почуття любові, ніжності і т.д. Психічне здоров'я сприяє самодостатності дитини, її стресостійкості, формує механізми саморозуміння в контексті взаємодії з іншими. Психічно здорова дитина гармонійно розвивається, має необхідний досвід для пізнання світу та успішної адаптації у соціумі.

Перехід від психічного до соціального здоров'я дитини досить умовний, оскільки психологічна сутність не може бути розглянута поза межами соціуму.

Соціальне здоров'я дитини в старшому дошкільньому віці формується за рахунок особливостей соціальної ситуації розвитку, визначається специфікою взаємостосунків із сімейним середовищем, активізацією спілкування дитини з дорослими та однолітками. Соціум та виховання задають дитині норми і правила поведінки в суспільстві, яких потрібно дотримуватись для повноцінного функціонування.

Соціальне здоров'я дитини характеризує її як суб'єкта взаємодії, виражає рівень розвитку емоційно-комунікативних навичок, соціальної активності, відповідності та відповідальності; є індикатором нормативної поведінки та морального ставлення до інших, реалізацією потреб у спілкуванні та повазі до себе, почутті власної гідності та соціальної цінності. Тільки психічно здорова дитина є активним учасником різних соціальних процесів.

Л. Савіна [77] зауважує, що показниками соціального здоров'я дитини даного віку виступають:

- сформованість навичок соціальної взаємодії;
- здатність підтримувати стосунки;
- вироблення комунікативної гнучкості, уміння підкорюватись правилам гри;
- формування самооцінки шляхом порівняння себе з іншими дітьми;
- розвиток емпатії, толерантності, співчуття.

Таким чином, дитина є здоровою лише за наявності всіх компонентів здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного), які розвинені на достатньому для її вікового етапу рівні.

Формування етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку є комплексною проблемою і передбачає виділення системи умов, факторів та чинників, що впливають на утворення даного конструкту. В даному контексті О. Тихомирова [89] зазначає про:

- фізичний фактор (система харчування, дихання, фізичних навантажень, загартовування, гігієнічні процедури);
- психічний фактор (душевний комфорт, емоційна стійкість, наявність пізнавальних інтересів, залученість до сюжетно – рольової та колективної гри, відчуття захищеності);
- соціальний фактор (сприятлива соціальна ситуація розвитку дитини, особливості навчання та виховання дітей).

Спираючись на дослідження О. Матвієнко факторами, що позитивно впливають на формування здоров'язбережувальної компетентності в дошкільному віці виступають[57]:

- дотримання розпорядку дня;
- культура споживання їжі;
- збалансоване харчування;
- оволодіння та щоденне застосування культурно-гігієнічних навичок;
- фізична активність, загальна рухливість дитини;
- баланс діяльності та відпочинку;
- дотримання водного та повітряного режиму;
- рухливі ігри, бажання займатись фізичними вправами;
- психологічна стійкість та емоційна адекватність, душевний комфорт;
- організація валеологічної освіти.

Т. Бойченко додає, життєрадісне світосприйняття, активність, залученість, зацікавленість, розвинуті морально - естетичні почуття, адаптація до соціальних умов, відкритість, контактність, самоконтроль [20].

Узагальнюючи передовий науковий досвід дану детермінаційну систему можна представити як інтеграцію фізичних, соціальних та психологічних умов.

Таблиця 1.3

Чинники формування культури здоров'я дошкільнят

Фізичні	Соціальні	Психологічні
Рухова активність, дотримання правил гігієни, раціональне харчування, баланс діяльності та відпочинку і т.д.	Сприятливе соціальне середовище та умови життя, соціальна адаптованість, відсутність стресових ситуацій, регулярний медичний супровід, валеологічно орієнтована освіта.	Позитивне самоприйняття, адекватна самооцінка, вмотивованість, цілеспрямованість, довільна саморегуляція, стресостійкість, низька тривожність та вразливість психіки.

Великого значення у формуванні етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку має вплив сімейного середовища та відповідна поведінка батьків. Батьки закладають модель валеологічної активності, разом із педагогами прищеплюють вимоги щодо здорового способу життя. Виховання здорового і щасливого покоління складає квінтесенцію родинного існування як феномену. Від правильного піклування не лише за критерієм задоволення фізіологічних, а й психологічних потреб, від способу життя сім'ї, залежить здоров'я дитини в подальшому. Сім'я концентрує на собі дію біологічних і соціальних факторів життя, надає та поглиблює знання дитини про власне тіло і

догляд за ним, визначає шляхи зміцнення здоров'я [4]. Батьки повинні виховувати у дитини свідоме ставлення до здоров'я, сприяти його розумінню, як екзистенційної цінності і, відповідно діяти так, щоб ця цінність була максимально реалізованою. Родинне коло сприяє раціональній організації життя дітей, чіткому дотриманню режиму дня та культури харчування, чистоті приміщення, висуває вимоги щодо гігієни, естетичної організації побутових умов. Вчить дитину правильному виконанню гігієнічних процедур: умиватися, приймати душ, чистити зуби, стежити за станом рук, мити їх перед їжею та після прогулянки, користуватися туалетом, застосовувати предмети індивідуального користування – носову хустку, гребінець, рушник і т.д. Крім того, батьки повинні забезпечити правильне освітлення; слідкувати за тим, на якій відстані і скільки за часом дитина дивиться телевізор; які передачі переглядає; контролювати позу за столом; створити загальний безпековий простір, прибрати предмети, які можуть створити реальну загрозу для життя та здоров'я дітей (сірники, гострі предмети і т.д). Батьки самі повинні мати достатній обсяг знань про здоровий спосіб життя, надавати дитині позитивний приклад культури здоров'язберігаючої поведінки та сприяти виробленню у дітей відповідних стереотипів.

Позитивний емоційний клімат в родині, дружні стосунки між батьками й дітьми, почуття любові, відповідальності та взаємопідтримки надають дитині відчуття власної цінності, що фундаменталізує потребу у поважному ставленні до себе і свого здоров'я. Батьки створюють умови для повноцінного та гармонійного фізичного та психічного розвитку дитини, організують режим дня, формують культуру харчування, заохочують дітей до посильної праці, стимулюють трудову активність та залучають до спорту. Батьки вчать дитину основам культури здоров'я, демонструють гігієнічні навички, які діти повинні у них перейняти. Батьки, в свою чергу, повинні самі бути взірцем здорового образу життя, оскільки діти через механізми наслідування засвоюють основи валеологічної поведінки. Роль дорослих, також, полягає в допомозі при освоєнні дій щодо поліпшення стану здоров'я, сприянні формуванню якостей емоційної стійкості та фізичної підготовленості. Формування культури здоров'я дітей відбувається під час засвоєння здоров'язберезувальних цінностей та вимог, які

згодом стають внутрішніми змістом спонукальних мотивів валеологічної поведінки.

У зв'язку з цим, всі напрямки роботи по формуванню культури здоров'я необхідно використовувати, плануючи просвітницьку роботу з батьками відповідно до наступних принципів: довіри, партнерства, вільного висловлювання думок, взаєморозуміння та взаємоповаги, беззаперечного прийняття унікальності дитини. Результативність такої роботи залежить від ряду умов: соціальних та психологічних. Таблиця 1.4

Умови просвітницької роботи з батьками щодо формування етичної культури здоров'я дошкільнят.

Соціальні	Психологічні
Соціально - культурні – освітній рівень батьків, їх участь в суспільному житті;	Мотиваційні – бажання виховати здорову дитину;
соціально - економічні – добробут, можливість фінансового забезпечення ЗСЖ сім'ї;	когнітивні – обізнаність батьків про культуру здоров'я;
санітарно - гігієнічні – умови проживання, стан житла;	афективні – створення сприятливої виховної атмосфери;
організація валеологічної освіти батьків.	конативні – демонстрація здоров'язбережувальної поведінки.

Активна робота з батьками, постійна творчо-ділова взаємодія з ними сприятиме підвищенню педагогічної культури сім'ї, популяризації здорового способу життя в межах родинної ситуації розвитку дитини. Проте, процес формування уявлень про здоров'я забезпечується активністю і самостійністю самої дитини, її включеністю у різні форми та види діяльності, наприклад сюжетно – рольову гру.

Сюжетно – рольова гра являється провідною діяльністю в дошкільному віці, що детермінує появу центральних новоутворень в когнітивній, емоційній, психо-соціальній сферах на даній стадії онтогенезу [11]. У грі відбувається цілісний розвиток дитини, інтенсивно формуються всі психічні якості та особливості. Діти відтворюють предметну трудову діяльність дорослих, наслідують їх поведінку та певні соціальні ролі. В контексті формування культури здоров'я, гра, наприклад «Лікарня», надає можливості розширити уявлення про хвороби, сформувати знання щодо способів їх запобігання та лікування. Розігруючи

сюжет, дитина засвоює правила здоров'язбережувальної поведінки, ознайомлюється з тими речами, які можуть нашкодити, засвоює норми, стандарти та стереотипи валеологічної активності. Крім того, сюжетно – рольова гра сприяє емоційній розрядці дитини, набуттю морального досвіду, вчить взаємодіяти із соціумом, загалом зміцнює її фізичне, психічне (духовне) та соціальне здоров'я і т.д.

Дошкільний період є сенситивним до засвоєння засобів фізичної культури та культури здоров'я [6]. У цей час створюються найбільш сприятливі умови для реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань, адже проблема зміцнення здоров'я дошкільника є не лише медичною, а й психолого – педагогічною. Оптимально організована освітня робота з дітьми попереджає розвиток захворювань дошкільнят на ранніх стадіях, забезпечує вільне володіння здоров'язбережувальними прийомами. У формуванні етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку велика роль належить закладам дошкільної освіти, адже дитині потрібні не лише раціональне харчування або сприятливий, позитивний сімейний клімат, але й правильно організований та науково обґрунтований процес валеологічного виховання.

Засновник теорії фізичного виховання П. Лесгафт високо оцінював «..роль педагога у формуванні ціннісного ставлення дітей до власного здоров'я» [53, с. 151], підкреслюючи значення правильно організованої навчально - виховної роботи. Обґрунтовуючи необхідність та єдність фізичного й психічного розвитку дитини, науковець зазначає про те, що ця діяльність повинна стати предметом педагогічного опікування та навчити дитину берегти і зміцнювати своє здоров'я. Як підкреслює Т. Овчіннікова, «зміст, форми та способи цієї роботи стають засадничими у формуванні конкретних внутрішніх установок на здоровий спосіб життя» [67, с. 145].

Заклади дошкільної освіти мають забезпечити сприятливі умови для оптимального психічного та фізичного розвитку дитини, оволодіння нею елементарних знань про роботу організму, опанування санітарно-гігієнічних навичок тощо. Для цього, комплексна програма здоров'язбереження, що запроваджується в дитячому закладі, має включати наступні складові:

- медична, психологічна та соціальна служби, що здійснюють постійний моніторинг здоров'я дітей;
- валеологічна освіта дітей та батьків;
- фізичне виховання;
- зв'язок із громадськими організаціями [67].

Таким чином, в ЗДО повинно бути створено здоров'язберігаюче освітнє середовище, що передбачає тісну взаємодію усіх суб'єктів освітнього процесу: самої дитини, батьків, педагогів, медичного та іншого персоналу. Його повноцінна функціональність забезпечується комплексом фізкультурно-оздоровчих, санітарно-гігієнічних, психолого-педагогічних, морально-етичних, екологічних умов, які забезпечують дитині психічний комфорт та фізичне здоров'я.

Суб'єктна система валеологічної освіти дітей

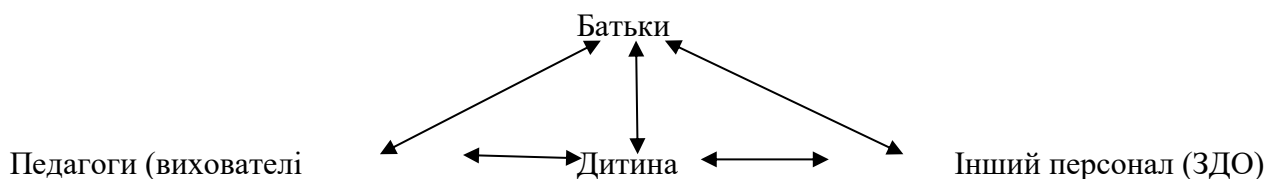


Рис. 1.3 Суб'єктна система валеологічної освіти дітей

У «Концепції дошкільного виховання» зазначається, що заклади дошкільної освіти і сім'я повинні діяти спільно та послідовно, що полегшує безперервність навчання і виховання. Організація ефективної взаємодії, встановлення довірчого ділового контакту між сім'єю і освітнім закладом, сприятиме продуктивності валеологічної освіти як дітей так і батьків [48].

Ефективне здійснення освітньо – виховних заходів по формуванню у дошкільнят культури здоров'я залежатиме від ряду умов:

- цілеспрямованої роботи з батьками щодо усвідомлення значущості фактора здоров'я, та цінування його; запобігання шкідливих звичок, недбалого ставлення до свого організму, зовнішнього вигляду і поведінки;
- єдності вимог до гігієни дитини в сім'ї та закладі освіти, позитивний приклад культури поведінки дорослих;

– належної естетичності сімейного побуту та приміщення закладу, що передбачає чистоту, ретельне його прибирання, зручність та доступність предметів індивідуального використання;

– дотримання вимог культури поведінки, збалансованість режимних процесів (сон-активність; гра – праця);

– постійного консультування батьків щодо якості виконання дітьми культурно-гігієнічних дій ;

– індивідуальної роботи з кожною родиною та дитиною, врахування її стану здоров'я, якості та швидкості оволодіння навичками культури здоров'я.

Т. Овчіннікова до зазначеного переліку додає [67]:

– узгодженість вимог всіх сторін виховного процесу в напрямку здоров'язбереження;

– єдність емоційно-оцінних ставлень до вчинків вихованця з боку вихователів, батьків, оточуючих;

– виховання в діяльності, яке підтримується позитивними емоціями;

– використання діалогічної форми спілкування з вихованцем;

– стимуляція творчої активності та вольових якостей;

– активізація пізнавальної активності, що визначає смислову будову валеологічної свідомості;

– формування здоров'язбережувальних стандартів, норм та правил поведінки.

У дошкільному дитинстві активно формується мотиваційна сфера, тому важливо саме у цей період прищепити дитині потребу у здоровому способі життя та підтримувати інтерес до спорту. Саме тому заклади дошкільної освіти та сім'я повинні спільно діяти у даному напрямку; організовувати навчально - виховний процес за принципами здоров'язбереження та високої фізичної активності, гігієни та позитивного психологічного клімату; забезпечити сприятливий навчально - виховний клімат через зменшення впливу негативних чинників порушення здоров'я; створити гігієнічні умови перебування у закладі (дотримання режиму дня, фізичної активності, здорового харчування, сприятливої емоційної атмосфери, балансу між працею та відпочинком, грою та

навчанням). Заклади дошкільної освіти повинні забезпечувати реальні можливості підвищення адаптаційних можливостей організму та рівня здоров'я здоров'я дітей. А для цього необхідно постійно проводити моніторинг здоров'я, як фізичного (соматичного) так і психологічного.

1.3 Характеристика програмно-методичного забезпечення та передового педагогічного досвіду в контексті формування етичної культури здоров'я у старшому дошкільному віці.

Одним із стратегічно важливих завдань на даному етапі розвитку країни виступає збереження і зміцнення здоров'я дітей, яке регулюється відповідними нормативно-правовими актами: Базовим компонентом дошкільної освіти, Концепцією демографічного розвитку України, Законом України «Про освіту», Національною доктриною розвитку освіти і т.д.

У вихованні молодого покоління державна політика особливу увагу приділяє питанням, пов'язаним з охороною і зміцненням здоров'я дітей. Причому, виховуючи дошкільнят, фахівці повинні дбати не лише про фізичне здоров'я дітей, а й про психічне, що виявляється у показниках духовного та соціального благополуччя дитини.

Відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти одним із основних завдань освітньої галузі є формування культури здоров'я та здоров'язбережувальної компетентності, оволодіння елементарними нормами і правилами здорового способу життя. Дитина повинна мати сформовані навички харчування та самообслуговування, корисні звички, бути достатньо активною, загартованою і т. ін.) [8]. Формування культури здоров'я та здоров'язбережувальної компетентності, відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти передбачає відповідність вимогам до рівня освіченості, розвиненості теоретичних умінь та практичних дій дітей у напрямку забезпечення функцій здравозбереження.

Реалізація цього стратегічного завдання передбачає впровадження в освітню систему дошкільнят відповідного навчально – виховного змісту, який би постулював цінність здоров'я як фундаментальну аксіому існування. Організація такої освіти повинна будуватись на наступних засадах [8; 43]:

– врахування індивідуальних особливостей дітей;

- послідовність, системність і доступність подачі матеріалу, його поступове ускладнення;
- поєднання теоретичного та практичного матеріалу;
- наочність подачі матеріалу;
- поєднання різних форм навчання та виховання;
- стимуляція пізнавальної діяльності;
- забезпечення психологічного комфорту освітньої діяльності;
- відповідність природнім, індивідуальним та віковим можливостям дітей;
- інтеграція різних форм активності (учіння, гра, спілкування), що забезпечує розуміння дітьми балансу між діяльністю та відпочинком.

Р. В. Бедрань та багато інших науковців-дидактів, зауважують, що валеологічна освіта охоплює всі форми організації навчально-виховного процесу дошкільнят і ґрунтується на наступних принципах:

- принцип актуальності, включає вирішення проблеми збереження здоров'я підростаючого покоління відповідно до соціального запиту;
- принцип інтегрованості, що включає усвідомлення здоров'я в усіх його складових компонентах (фізичного, психічного, духовного, соціального), а також оволодіння системою засобів по його збереженню і зміцненню;
- принцип диференційованості, який ґрунтується з одного боку на включенні знань і умінь по збереженню і зміцненню здоров'я вихованців та батьків, заснованих на багатовіковому колективному досвіді людства, фіксованого в поняттях, законах, теоріях базових наук (біології, психології, філософії, соціології, фізіології і ін.), з іншого – на індивідуальних потребах та особливостях самої дитини;
- принцип взаємодетермінованості культури здоров'я, що включає специфічну взаємообумовленість здоров'язбережувальної освіти, фізичного, психічного та соціального розвитку дитини [9; 10].

Практичне впровадження цієї мети реалізується через організацію змісту спеціальної здоров'язбережувальної освіти дошкільників та презентовано цілим комплексом освітніх програм. Такими методичними інструментами, які спрямовані на формування етичної культури здоров'я, являються програми:

«Українське дошкілля», «Дитина», «Стежина», «Впевнений старт», «Малює - здоров'ятко», «Дитина в дошкільні роки», «Соняшник», та ін.

У програмі «Стежини у Всесвіт», що базується на Вальдорфській педагогіці акцент робиться на фізичному і психічному здоров'ї дошкільнят [84]. Це комплексна альтернативна програма, що складається з декількох підрозділів, зміст яких реалізується з метою підтримки цілісного розвитку дитини дошкільного віку, стимуляції пізнавальної активності, формування екологічної свідомості, морально-етичного ставлення як до себе, так і інших. Її впровадження забезпечує формування образу світу; цілісне уявлення про навколишнє середовище; передбачає широке знайомство дошкільнят з різними явищами з життя рослин, тварин; озброює дітей необхідними навичками життя у суспільстві; надає необхідних знань про цінність здоров'я та фізичної культури, творчої, пізнавальної, ігрової та господарсько - побутової діяльності, що має важливе значення для формування етичної культури здоров'я. Діти отримують багато цікавих знань про основні фази природнього циклу живих істот, прагнуть усвідомити закони природи; формуються етичні та естетичні почуття, розвивається загальна духовність. Програма «Стежини у Всесвіт» забезпечує всебічний розвиток дитини, закладає основи здоров'язбережувального світогляду, ціннісного ставлення до себе як частини світу та природи.

Програма «Дитина в дошкільні роки», як і попередня, спрямована на формування етичної культури здоров'я, розуміння взаємозв'язків в природі, закономірностей існування організму з середовищем і т.д. Значна роль відводиться обговоренню проблем ЗСЖ, залежності благополуччя і здоров'я від дій та вчинків людини. Діти вчаться толерантному і сприятливому відношенню до всього живого; виявляють готовність зробити все для збереження планети. Розвивається естетичне та екологічне сприйняття природи, розуміння значення факторів навколишнього середовища для здоров'я людей [37].

У програмі Л. Калуської «Соняшник», яка ґрунтується на системному підході, акцент робиться на фізичний розвиток, формування когнітивного і конативного компонентів образу ЗСЖ [82]. Застосування програми в практиці дошкільної освіти сприяє формуванню культурно-гігієнічних навичок на

підставі уявлення про функціонування органічних систем. Серед умов, що сприяють формуванню ЗСЖ і культури здоров'я, авторка виділяє: екологічну освіту, спільну діяльність дорослих і дітей, фізичні вправи, що спрямовані на оздоровлення і загартовування організму. Реалізація змісту програми передбачає спеціальну підготовку педагогів, активну співпрацю з батьками; організацію спеціального здоров'язберігаючого освітнього простору.

Альтернативною до програми «Соняшник» є програма «Юний легкоатлет», запропонована І. Масляк, Н. Кулик, в якій розроблено рекомендації щодо організації фізіологічно доцільного режиму дня, активізації рухливості за допомогою спортивного виховання і навчання. Автори наголошують на ефективності програми за умови регулярного проведення в сім'ї і закладах дошкільної освіти фізкультурнооздоровчих заходів. На думку науковців, великого значення для формування етичної культури здоров'я має створення сприятливої атмосфери співпраці між дитиною і дорослим, відкрите і доброзичливе ставлення один до одного, взаємна довіра і повага. Реалізація освітніх технологій в межах даного методичного інструментарію вчить дітей не лише розвивати власне тіло, але й розвивати власну особистість, усвідомлено сприймати свої почуття і бажання, доброзичливо ставитись до інших, конструктивно взаємодіяти в конфліктах, відповідально ставитись до власного здоров'я і т. ін..

Освітні програми «Світ дитинства» (О. М. Байєр) [79] і «Про себе треба знати, про себе треба дбати» (Л. Лохвицька) [54] спрямовані на повноцінний фізичний і психічний розвиток дитини. Їх зміст представлено системою технологій організації раціональної рухової активності та повноцінного харчування; комплексом методів ефективного загартовування. Програми спираються на знання про фізіологічні особливості дошкільнят та їх цілісний психічний розвиток, відповідають інтегрованому критерію здорового способу життя. Кінцевою метою впровадження даних освітніх технологій виступає формування уявлення дошкільника про себе і про здоровий спосіб життя, про правила гігієни та охорони здоров'я. Програми акцентують увагу на людині як частині природи, необхідності жити в гармонії та любові до неї. Передбачається

формування єдиного і цілісного навчально-виховного та розвивального середовища екологовалеологічної спрямованості, системи різноманітних видів освітньої діяльності, що орієнтує дошкільнят на збереження та зміцнення власного здоров'я.

Програми складаються декількох розділів (блоків). Так наприклад, в програмі Л. Лохвицької, в блоці «Я пізнаю себе, щоб допомагати своєму здоров'ю», акцент робиться на формуванні у дитини валеологічної свідомості, розумінні основ власного фізичного та фізіологічного функціонування, створенні мотивації ЗСЖ. Другий блок «Людина – частина природи. Я вчуся допомагати природі, а значить собі» реалізує процеси пізнання явищ живої і неживої природи, розуміння закономірностей власного існування в природному універсумі («Я - частина природи, світу, космосу..») Реалізація цього блоку сприяє усвідомленню дитиною взаємозв'язків і взаємозалежностей всіх природніх об'єктів, їх функціональній ролі для гармонійного життя у цілісному екологічному просторі. Третій розділ програми «Я вчуся робити добро» присвячений розвитку морально-естетичного виховання дітей та психоемоційному оздоровленню. Зміст цього блоку дозволяє збагатити внутрішній світ дитини і закласти основи екологічної та моральної культури.

Достатньою популярністю в практиці дошкільної освіти користується програма «Малює - здоров'ятко» [36], яка складена відповідно до завдань сучасної дошкільної освіти та ґрунтується на Базовому компоненті дошкільної освіти. Її цільова спрямованість – комплексна організація процесу формування культури здоров'я дітей дошкільного віку в дошкільному закладі та сім'ї. Впровадження програми дозволяє орієнтовувати дітей на діяльнісне та активне ставлення до свого здоров'я як пріоритетної цінності.

Авторська програма М.М. Єфименко «Театр фізичного виховання» представляє собою ситуаційну міні-гру (СМГ), у якій діти: «...граючи – оздоровлюються, виховуються, розвиваються та навчаються» [41]. Спираючись на об'єктивні закони розвитку дитячого організму, методика містить принципово нові положення про систему фізичного виховання та оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Кожне тематичне заняття СМГ, що

нагадує театралізоване дійство, забезпечує не лише фізичну активність, але й розвиває пізнавальні та емоційні якості дітей. Імпровізуючи в руховій та ігровій діяльності, у дошкільнят формується культура поведінки, опановуються способи і засоби дбайливого ставлення до себе та інших, відбувається вираження моральних почуттів, усвідомлення етичних норм, набуття позитивного рухового та соціального досвіду і т.д. Авторська програма М. Єфименко «Театр фізичного виховання» враховує принципи гендерної педагогіки та передбачає диференційний підхід до фізичного виховання хлопчиків та дівчаток.

Впровадження у фізкультурно-оздоровчу роботу елементів дитячого туризму дає змогу не тільки фізично розвивати рухову сферу дитини, загалом оздоровлювати організм, а й формувати особистісні якості. Мова йдеться про розвиток потреби пізнати навколишній світ і рідний край; усвідомлення себе частиною природного та етнічного середовища. Програма туристсько-краєзнавчої діяльності старших дошкільників, наприклад «Юні туристи» (В.В.Поліщук), забезпечує оптимальні умови для розвитку рухової, пізнавальної та емоційно-моральної сфер дитини, стимулює систему інтересів, спостережливість, дбайливе ставлення до природи, екологічний спосіб життя [93].

Слід зазначити, що результативність формування етичної культури здоров'я залежить від впровадження в навчально – виховний процес дітей цілого комплексу освітніх програм, зміст яких відповідає меті еколого-валеологічної освіти в ЗДО.

Організація еколого-валеологічної освіти в ЗДО як зазначає Р. Науменко, повинна відбуватись з урахуванням основних принципів педагогіки [61]:

- свідомості і активності, який фундаменталізує розвиток у дітей усвідомленого ставлення до свого здоров'я:
- систематичності і послідовності подачі матеріалу, завдяки якому навчання та виховання розглядається як планомірний, безперервний освітній процес взаємозалежності знань, умінь, навичок; передбачає спадкоємність різних ступенів навчання;

– цілеспрямованості педагогічного впливу, що орієнтований на всебічний і гармонійний розвиток кожної дитини, підготовки її до участі у різних суспільних трансформаціях. Цільова спрямованість змісту навчання і виховання забезпечує формування цілісного наукового світогляду і культури здоров'я;

– доступності, врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, їх інтелектуальних, фізичних і психологічних якостей;

– вибору оптимальних методів, форм, засобів навчання і виховання здоров'язбережувальної поведінки. Цей принцип загострює увагу на поєднанні різних технологій, відображає демократичність, гуманість, дитиноцентрованість дошкільної освіти.

Основними завданнями валеологічної освіти дошкільнят виступає:

- формування уявлення про здоров'я та ЗСЖ;
- формування навичок здоров'язбережувальної поведінки та навичок особистої гігієни;
- формування у дітей екологічної та валеологічної свідомості;
- вибудовування гармонійних відносин дітей з самими собою, природнім та соціальним середовищем;
- виховання у дітей ціннісного ставлення до особистого здоров'я;
- профілактика шкідливих звичок;
- здійснення моніторингу рівня сформованості етичної культури здоров'я [67].

Одним з пріоритетних завдань дошкільної освіти виступає формування здоров'язберігаючої компетентності, що замикає на собі всі стратегії та напрями діяльності закладу дошкільної освіти у напрямку валеологічного виховання дітей. Під здоров'язберігаючими компетентностями, зазвичай, розуміють систему знань, умінь, навичок та правил здоров'язбереження [10]. Про сформованість здоров'язберігаючої компетентності дитини говорять тоді, коли вона: знає частини тіла та основні функції органів; володіє діями самопомоги; тримає тіло в чистоті, може правильно вдягнутись відповідно до сезону та погоди; розуміє значення фізкультури та оздоровчих процедур; володіє санітарно – гігієнічними навичками без допомоги дорослого; може використовувати

природні засоби для оздоровлення; знає, як запобігати деяким хворобам; дотримується режиму дня; володіє елементами стресостійкості та саморегуляції; прагне підтримувати доброзичливі стосунки з іншими і т.д. [8].

На думку О. Ващенко, формування здоров'язберігаючої компетентності здійснюється за рахунок впровадження в освітню діяльність здоров'язберігаючих технологій, які поділяються на такі види [23]:

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування дитини в закладі освіти, раціоналізація виховання, сприятлива атмосфера;

- оздоровчі – технології загартовування, орієнтовані на підвищення потенціалу як фізичного так і психічного здоров'я;

- технології навчання здоров'я – вирішення завдань валеологічної освіти, навчання правилам гігієни, розпорядку дня, раціональному харчуванню;

- профілактичні технології – профілактика ЗСЖ та травматизму; гендерне виховання;

- виховання культури здоров'я – формування валеологічної свідомості, особистісних якостей та правил поведінки, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, посилення мотивації ЗСЖ, підвищення відповідальності за власне здоров'я.

Згідно поглядів О. Єременко [40], здоров'язберігаючі освітні технології диференціюються на три групи:

- організаційно-педагогічні – визначають зміст, структуру, форми та методи навчання дітей правилам ЗСЖ;

- психолого-педагогічні – формування культури здоров'я, навчання навичок здорового способу життя, виховання особистісних якостей та правил валеологічної поведінки;

- педагогічно – профілактичні – профілактика захворювань; запобігання станів гіподинамії, астенії та перевтомлення, і т.д;

- навчально-виховні – пов'язані з безпосередньою навчально – виховною діяльністю педагога в закладах дошкільної освіти, реалізуються на заняттях в умовах індивідуальної та групової роботи.

Одним з базових процесів валеологічної дошкільної освіти є навчання, як цілеспрямована діяльність педагога; система впливів на дитину з метою формування здоров'язберігаючої компетентності. Мова йдеться про сукупність шляхів, засобів, прийомів реалізації педагогіки оздоровлення, де виховання культури й пріоритету здоров'я – це найвища цінність.

В контексті формування культури здоров'я, навчання забезпечує отримання знань про себе і своє здоров'я, практичних можливостей його свідомого контролю, вчить дитину слідкувати за ним, сприяє формуванню санітарно – гігієнічних навичок і т.д. За таких умов гостро актуалізується необхідність організації освітньої діяльності, що передбачає впровадження різних як традиційних, так і нетрадиційних методів і технологій, які реалізуються завдяки включенню відповідних тем до загальнонавчального циклу; введенню до варіативної частини навчання і виховання завдань формування культури здорового способу життя, усвідомленого ставлення до нього. Свою ефективність тут виявляють інтерактивні, інноваційні, проектно – дослідницькі, наочні, творчі, ігрові та інші методи навчання. За формою подачі матеріалу найбільш ефективними, відповідно дошкільного віку виявляються ігрові, словесні, наочні та практичні методи.

Традиційний зміст валеологічної освіти включає організацію навчання за наступними напрямками [33]:

- гігієнічне навчання;
- раціональне харчування;
- загальна фізична активність;
- стресостійкість;
- формування життєвих навичок вирішення конфліктів;
- профілактика травматизму;
- посилення мотивації до ведення ЗСЖ;
- статеве виховання;
- екологічне виховання.

Як зазначає Н. Соловйова, виділяють п'ять основних напрямків навчання і виховання культури здоров'я: формування знань та інтелектуальних здібностей;

соціально-духовних цінностей та мотиваційно-аксіологічних орієнтацій; активізація фізичної культури через прилучення дітей до оздоровчої діяльності [81].

Формування етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку є складним та поетапним процесом безперервної валеологічної освіти, який відбувається як подача матеріалу у формі занять. Заняття є основною формою організації навчання та виховання, передбачає виконання програмних завдань, що сприяє здобуттю дітьми відповідних ЗУН та можливостей їх використовувати в повсякденній життєдіяльності. За тематичною спрямованістю заняття ґрунтуються на різноманітних освітніх програмах, наприклад: «Людина і здоров'я», «Умови здоров'я», «Профілактика здоров'я» і т.д. [81], зміст яких, конкретизується, розширюється та поглиблюється відповідно до етапу навчання. Оволодіння програмним змістом реалізується завдяки застосуванню найрізноманітніших форм і методів роботи з дітьми як традиційного так і нетрадиційного характеру. Це забезпечує індивідуальний, психолого-педагогічний та валеологічний супровід дитини в закладах дошкільної освіти, сприяє формуванню здоров'язберігаючої компетентності у дошкільнят.

В контексті здравотворчої освіти засвідчують свою ефективність дидактичні, ігрові, пошукового – дослідницькі, сюжетно - рольові, виховні та інші заняття, за змістом: фізичні, екологічні, естетичні. Однією з обов'язкових умов проведення занять, являється використання наочності та ігрових технологій, що є природнім для даного віку. Різноманітні за формою, змістом, засобами заняття теоретичної та практичної спрямованості розглядаються як один із конгруентних способів отримання, закріплення та розширення знань про навколишній світ і самого себе, розвивають уявлення про ЗСЖ, створюють позитивний емоційний фон життєдіяльності, що сприяє загальному оздоровленню дитини.

Як відомо, одним із структурних елементів культури здоров'я являється когнітивний компонент, що відображає систему валеологічних понять та уявлень. У зв'язку з цим, організація змісту навчання і виховання дошкільнят у формі занять повинна бути спрямована на отримання та міцне засвоєння знань про:

– фізичне здоров'я: організм людини як біологічну систему; органи і системи життєзабезпечення; фізіологічні та біохімічні процеси; гігієну тіла; рух і здоров'я; статеве виховання; профілактику хвороб; культуру харчування;

– психічне здоров'я: знання, уміння та навички ЗСЖ; позитивні емоції; психологічний комфорт; стресостійкість; оптимізм; активність та зацікавленість; моральні якості та ціннісні орієнтації; можливості саморегуляції; індивідуальні резерви; девіантну поведінку та можливості її запобігання; ресурси самопомоги і т.д.

– духовне здоров'я: здоров'я в системі загальнолюдських цінностей; духовність людини як основа здоров'я; ідеал здорової людини; засоби розвитку духовності; етнічні традиції культури здоров'я і т.д.

В контексті проблеми формування здравотворчої компетентності наука робить акцент на необхідності впровадження в практику дошкільної освіти інноваційних підходів. Крім традиційних занять пояснювально – репродуктивного характеру варто застосовувати інноваційні підходи з методами та методиками соціального проектування, мозкового штурму, відкритої трибуни, казкотерапії, соціально-психологічного тренінгу, сюжетно -рольової гри, аутотренінгу і т. д. Доповнюючи один одного, зазначені інтерактивні технології, утворюють певну методологічну основу валеологічного навчання та виховання, виступають конструктивним засобом відновлення фізичних сил та психічної енергії, дають додатковий поштовх для особистісного розвитку, що в комплексі сприяє затвердженню ідеалу і норм здорового життя.

Великого значення у формуванні етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку має сформованість позитивної мотивації до збереження здоров'я. Як зазначає О. Мазурчук, «..мотивація на здоровий спосіб життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я» [55, с.80]. Дитина повинна хотіти бути здоровою та дієздатною, адже саме ці спонуки задовольняють інтерес до навколишнього середовища та прагнення опанувати світ. Ця установка стимулює дитину бути активною та діяльнісною по відношенню до власних фізіологічних, фізичних, психічних, соціальних та інших можливостей.

Висновки з розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми засвідчує її актуальність та необхідність науково обґрунтованого дослідження. Було встановлено, що етична культура здоров'я представляє складну інтегративну якість особистості, що забезпечує самореалізацію людини у напрямку здоров'язбереження. Це широкий аксіологічний пласт індивідуальної свідомості, в якому здоров'я є найвищою цінністю. За своєю структурною організацією етична культура здоров'я являється полікомпонентним утворенням, в якому основними виступають: когнітивна, афективна, потребово - мотиваційна та конативна складові.

Культура здоров'я відображає свідоме ставлення до здоров'я як найвищої цінності, забезпечує придбання і збереження фізичного, психологічного та соціального здоров'я протягом всього життя. Це така система аксіологічних уявлень, зразків та норм поведінки, що орієнтують на збереження та відновлення власного здоров'я. Етика здоров'я включає сукупність моральних правил, ідеалів та переконань, спрямованих на підтримку здоров'я, дозволяє його зберегти до глибокої старості; виражається в типових поведінкових реакціях, які логічно опосередковують конструкт здоров'я як індивідуальний смисл.

Особливого значення проблема формування етичної культури здоров'я набуває в старшому дошкільному віці – періоді, найбільш сприятливому для розвитку валеологічної свідомості. Дошкільне дитинство є такою стадією онтогенезу, на якій дитина пізнає світ, формується як особистість, вчиться дбайливо ставитись до власного здоров'я. Саме в дошкільному віці закладається потенціал здоров'я та здорового способу життя, формується модель здоров'язбережувальної поведінки як обов'язкової норми або життєвого стандарту. Серед основних факторів формування етичної культури здоров'я дошкільнят виділяють особливості фізичного та соціального розвитку дитини, вплив сімейного середовища, характеристика навчання та виховання дітей в ЗДО, залученість у різні види діяльності, наприклад сюжетно - рольову гру і т.д.

Освітня діяльність в цьому напрямку орієнтована на формування відповідних компетенцій та санітарно - гігієнічних навичок, прищеплює любов до фізкультури, спорту та оздоровчих процедур, забезпечує повноцінний та

гармонійний розвиток дошкільника за фізичними, психічними, духовними та соціальними складовими.

РОЗДІЛ 2

МОНІТОРИНГ ЕТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Програма моніторингу культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку

Реалізація цілей базового компоненту дошкільної освіти, а саме формування здоров'язберігаючої компетентності, передбачає постійний моніторинг сформованості культури здоров'я дошкільнят різними діагностичними процедурами та засобами.

Систематичний та комплексний моніторинг культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку виступає однією з головних задач здоров'язберігаючої освіти; полягає в поглибленому аналізі стану як фізичного, так і психічного здоров'я дошкільнят.

Метою моніторингу виступає виявлення показників (рівнів) фізичного та психічного здоров'я дітей, визначенні ступеня сформованості знань, умінь та навичок здоров'язбереження, уявлень батьків та педагогів про особливості культури здоров'я у дітей. На підставі діагностичних даних моніторингу проектується індивідуальна валеологічна освітня траєкторія дитини; відбувається організація валеологічно-доцільного педагогічного процесу, що враховуючи особливості розвитку дошкільнят сприяє зміцненню та збереженню їх здоров'я.

Моніторинг культури здоров'я є складною діагностичною процедурою, що проводиться в декілька етапів:

1. Етап збору даних. На даному етапі організовується бесіда з дитиною та батьками, вивчаються відповідні документи, наприклад історія хвороби.

2. Етап застосування методів та методик діагностичного обстеження. Діагностичні методики повинні відповідати вимогам валідності, надійності та репрезентативності, а їх використання ґрунтуватись на принципах індивідуального підходу.

3. Етап переробки і інтерпретації діагностичних даних з використанням методів математичної статистики.

4. Етап верифікації даних та прогнозування поведінки.

5. Етап надання практичних рекомендацій, консультування батьків.

Відповідно до мети кваліфікаційної роботи пропонується програма моніторингу рівня сформованості культури здоров'я у старшому дошкільному віці, використання якої спрямоване не лише на вимірювання показників культури здоров'я та здоров'язбережувальної компетентності, але і для визначення напрямків подальшої роботи при організації валеологічної освіти дошкільнят.

Моніторингова програма розроблялась враховуючи передовий науковий досвід, структурну модель культури здоров'я (когнітивний, афективний, поведінковий компоненти), особливості та закономірності психічного розвитку та фізичного стану дітей дошкільного віку, включала сучасний надійний, валідний та репрезентативний інструментарій.

Програма педагогічного діагностичного обстеження культури здоров'я дітей дошкільного віку

Мета програми – дослідити рівень сформованості когнітивного, афективно – мотиваційного та поведінкового компонентів культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку, співвіднести результати з нормативними критеріями.

Методи моніторингу – спостереження, анкетування, проєктивні методи, бесіда, тестування.

Об'єкт моніторингу – етична культура здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

Контингент моніторингу – діти старшого дошкільного віку (5-6 років).

Мета програми реалізується через виконання наступних завдань:

1. підготувати діагностичний інструментарій;
2. провести діагностичне обстеження дітей на предмет визначення рівня культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку;
3. виявити та проаналізувати показники культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку;
5. зробити висновки, ознайомити батьків з результатами обстеження;
6. проаналізувати педагогічні умови та технології формування культури здоров'я в старшому дошкільному віці.

Інструмент моніторингу – комплекс діагностичних методик, направлених на виявлення показників сформованості структури та рівня культури здоров'я дошкільників.

Використанню програми передуює вивчення планів освітньо – виховної роботи в групах дітей старшого дошкільного віку на предмет аналізу:

1. загальної кількості освітньо – виховних занять та заходів, спрямованих на формування здоров'язберігаючої компетентності дітей (прогулянки, дидактичні заняття, бесіди, тематичні екскурсії, дидактичні вправи, сюжетно – рольові ігри і т.д.).

2. загальної кількості освітньо – виховних заходів, що проводяться з батьками з метою підвищення рівня їх обізнаності у способах та формах підвищення культури здоров'я дітей.

Виходячи з розуміння комплексного характеру феномену здоров'я, моніторинг культури здоров'я повинен відбуватись за двома провідними напрямками: фізичним та психо-соціальним.

Перед початком дослідження необхідно ознайомитись з документацією медичного характеру: історія хвороб, календар щеплень, зробити акцент на етіології та патогенезу захворювань; визначити особливості психічного розвитку дитини; соціальні та побутові умови життєвого середовища.

В умовах дитячого закладу моніторинг фізичної складової культури здоров'я здійснюється як візуальна оцінка фізичного розвитку дитини, стану шкіри, спостереження за активністю та ознаками втоми, підрахунок частоти дихання, вимір маси тіла, зросту, грудної клітини, пульсу та ін.. біометричних показників, що вимірюються медичними працівниками закладу. Також через спостереження фіксуються такі індикатори фізичної форми як: гнучкість, спритність, швидкість, витривалість, м'язова сила.

Для комплексної оцінки стану здоров'я дітей використовуються наступні критерії [50]:

1. Наявність або відсутність на момент обстеження хронічних захворювань.
2. Рівень функціонального стану основних систем організму (дихання, серцебиття, ЖКТ).

3. Ступінь опірності організму несприятливому впливу чинників навколишнього середовища (наприклад, через фіксацію частоти сезонних захворювань).

4. Рівень нервово–психічного розвитку дитини, особливості реагування на зовнішні подразники, навантаження та стресові ситуації.

5. Рівень фізичного розвитку дитини (вага, зріст, рухливість, спритність)

Виявлені показники фіксуються у спеціальних протоколах обстежень (Додаток Г.)

Для експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я дітей використовується методика Г. Л. Апанасенка [5], яка дає можливість визначити обсяг фізичних резервів і спрогнозувати оптимальне функціонування організму. Діагностика проводиться за наступними антропометричними показниками: зріст, маса тіла, життєва ємність легенів (ЖЄЛ), сила стискування кисті, показники функціонування серцево-судинної системи (кров'яний тиск, частота серцевих скорочень). Фіксувались наступні індекси: життєвий, силовий, Руфьє, Робінсона (Додаток А).

За результатами діагностичного обстеження фізичної складової здоров'я виборку дошкільнят умовно можна поділити на наступні групи:

1. Здорові діти з оптимальним функціонуванням систем організму, що відповідає віковій нормі.

2. Здорові діти з деякими особливостями фізичного розвитку (морфологічні особливості, знижена резистентність до гострих або сезонних хвороб).

3. Діти, що страждають хронічними захворюваннями у стані компенсації, зі збереженням функціональних можливостей організму.

4. Діти, що страждають хронічними захворюваннями у стані декомпенсації, зі значно зниженими функціональними можливостями організму.

Другим методичним інструментарієм діагностики та оцінки рівня фізичного стану дітей 5-7 років виступає методика В.А. Шаповалової [96], де весь процес обстеження розділено на два аспекти: медичний та фізичний. В межах медичного обстеження проводиться реєстрація основних антропометричних показників (довжини і маси тіла; частоти серцевих скорочень у спокої за 30 секунд;

артеріального тиску; ЖЄЛ (життєва ємність легень: час затримки дихання на на вдиху та видоуху); проби з фізичним навантаженням: реєстрація кількості підйомів тулуба з положення лежачи за 60 секунд; результати стрибка в довжину з місця (см); кількість (разів) підтягань на щабліні; час виконання човникового бігу 3 по 10 м (с) і подолання дистанції 1500 м (хв, с)

Результати тестування піддаються комп'ютерній обробці та інтерпретуються відповідно отриманих балів:

- 40 балів і менше – низький рівень фізичного здоров'я;
- 41-55 балів – нижче за середнього;
- 56-70 балів – середній;
- 71-85 балів – вище середнього;
- 86 - 100 – високий.

Загалом методи оцінки фізичного здоров'я дітей представимо в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Методи оцінки фізичного здоров'я дітей

Метод діагностики	Характеристика методу (функціональне призначення)
Спостереження	Візуальна оцінка фізичного розвитку дитини, активності, втоми, гнучкості, спритності, швидкості, витривалості, м'язової сили.
Вимірювання біометричних показників	Підрахунок частоти дихання, вимір маси тіла, зросту, грудної клітини, пульсу, вимірювання індексів Руфьє, Робінсона, Кердо і т.д.
Експрес-оцінка соматичного здоров'я (Г.Л. Апанасенко)	Визначення обсягу фізичних резервів, прогнозування оптимального функціонування організму. Фіксація антропометричних показників: зріст, маса тіла, життєва ємність легень (ЖЄЛ), сила стискування, показники функціонування серцево-судинної системи (кров'яний тиск, частота серцевих скорочень)
Оцінка рівня фізичного стану (В.А. Шаповалова)	Реєстрація основних антропометричних показників, проби з фізичним навантаженням.

Використання зазначеного діагностичного інструментарію надає регулярну інформацію про фізичний стан дітей, дозволяє своєчасно виявляти проблеми і їх коректувати відповідними медичними та педагогічними заходами.

Моніторинг психічної складової культури здоров'я передбачає застосування цілого комплексу діагностичних методів та методик, що спрямовані на виявлення наступних критеріїв та показників:

–загальна поінформованість та достатність знань про фізичне, психічне, соціальне здоров'я;

–розвинутість мотиваційно - афективної складової свідомості (конгруентність емоційного реагування, емпатія, позитивний настрій);

–валеологічна поведінкова зрілість (сформованість санітарно – гігієнічних навичок).

З метою діагностики когнітивного компоненту культури здоров'я дітей використовуються методи анкетування та бесіди.

Методика «Що я знаю про свій організм» (С. Є. Шукшина) [87], спрямована на виявлення у дітей старшого дошкільного віку рівня знань про людський організм (Додаток Б). Анкета складається з 21 питання, результати оцінюються за наступними рівнями:

- високий рівень обізнаності – від 15 до 21 правильних відповідей;
- середній – від 7 до 14 правильних відповідей;
- низький – від 0 до 6 правильних відповідей.

Методика «Частини мого тіла» [71] орієнтована на визначення рівня розвитку знань про будову тіла та функціонування органів.

Інструкція дитині: «Я буду ставити запитання, а ти, відповідаючи на них, будеш називати і показувати частини свого тіла».

1. Покажи око. Що робить око?
2. Покажи ніс. Що робить ніс?
3. Покажи вухо. Що робить вухо?
4. Покажи руки. Що роблять руки?
5. Покажи ноги. Що роблять ноги?

Оцінки виставляються в балах (1 бал – за кожен правильно названу і показану частину тіла; 1 бал – за кожен правильну відповідь про її функцію). Результати додаються, визначається загальна кількість балів. Максимальний результат – 10 балів.

Інтерпретація:

10 балів – дуже високий рівень знань;

8–9 балів – високий;

4–7 балів – середній;

2–3 бали – низький;

0–1 бал – дуже низький.

Методика діагностики рівнів вихованості культури здоров'я дітей дошкільного віку) [63] виявляє показники обізнаності про здоров'я та володіння культурно-гігієнічними навичками за різними критеріями:

1. інформаційний:

– обізнаність дітей із здоров'ям та здоровим способом життя.

Матеріал: сюжетні картинки «Хвора дитина, «Діти взимку на прогулянці».

– обізнаність дітей із культурно - гігієнічними навичками.

Матеріал: сюжетні картинки «Діти в умивальній кімнаті».

– обізнаність дітей із чинниками здоров'я.

Матеріал: сюжетні картинки «Режим дня», «Харчування дітей».

2. емоційно-ціннісний критерій:

– позитивне ставлення до свого здоров'я.

Матеріал: «Сюжетні малюнки наприклад, дитина приймає душ, чистить зуби, миє руки, надягає одяг, прибирає іграшки і т.д.). Дитині пропонують дати відповідь на питання: «чи подобається їй ця гігієнічна дія?»

– наявність інтересу та прагнення дотримуватися здорового способу життя.

Матеріал: «Сюжетні малюнки» (дитина лежить у ліжку та дитина робить зарядку; дитина лежить у ліжку та дитина чистить зуби; дитина збирається на прогулянку та дитина дивиться телевізор; дитина грається на подвір'ї з м'ячем та дитина сидить на лавці і їсть бутерброд тощо) обрати ті дії, які вони вважали правильними і пояснити, чому саме такий зробила вибір.

3. оцінно-діяльнісний критерій:

– наявність адекватної самооцінки і взаємооцінки щодо дотримання культури здоров'я.

Матеріал: сценарій до рольової гри «Лікарня».

Процедура виконання: дітям пропонувалося розглянути картинки і висловити свою думку.

Загальний рівень вихованості культури здоров'я дітей дошкільного віку визначався за формулою: $V = (ІЗК + ЕЦК + ОДК) : 3$.

де V – загальний рівень вихованості культури здоров'я дітей дошкільного віку; $ІЗК$ – інформаційно-знаннєвий критерій; $ЕЦК$ – емоційно-ціннісний критерій; $ОДК$ – оцінно-діяльнісний критерій.

За результати обстеження вибірку піддослідних дітей умовно розділяють на три групи: високого, середнього та низького рівнів вихованості культури здоров'я, а також виявляють особливості прояву інформаційно-когнітивного, емоційно-ціннісного та оцінно-діяльнісного компонентів валеологічної свідомості.

Для виявлення рівня здравотворчої компетентності дітей можна запропонувати анкету відкритого типу «Здоров'я людини» [16]:

1. «Як ти думаєш, що таке здоров'я?»
2. «Від якої їжі людина буде здоровою і чому?»
3. «Що тобі потрібно, щоб відчувати себе здоровим (здоровою)?»
4. «Від чого людина може захворіти?»
5. «Чим люди лікують хвороби?»
6. «Які корисні та шкідливі звички знаєте?»
7. «Що таке гігієна? Чи потрібно її дотримуватись?»
8. «Навіщо людям фізкультура?»
9. «Чи впливає ваш настрій на самопочуття?»
- 10 «Навіщо людям потрібно дотримуватись режиму дня?»
11. «Чи слідкуєш за чистотою тіла? Що робиш для цього?»

На основі результатів анкетування визначено такі рівні сформованості когнітивного компоненту культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку: високий, середній, низький.

Високий рівень: діти, які належать до цього рівня мають достатні і повні знання про здоров'я у його фізичних та психічних складових. Володіють інформацією про будову тіла, органи та функціональні системи. Знають правила

гігієни та можуть їх дотримуватись, володіють уявленням про те, що таке хвороби та як їх уникати. Розуміють роль фізкультури та здорового харчування. Знаходять зв'язок між емоційним та фізичним станом. Спостерігається здатність до співчуття, стійкий інтерес до здоров'я.

Середній рівень: діти, які належать до цього рівня також є достатньо обізнаними в плані здоров'я, але не завжди можуть збудувати логічний ланцюжок, наприклад між харчуванням та станом здоров'я, настроєм та самопочуттям. Інтерес до теми здоров'я виявляють тоді, коли подача матеріалу носить емоційно – забарвлений характер.

Низький рівень: до цього рівня відносяться діти, які не мають в достатній кількості знань про здоров'я. Валеологічні уявлення носять фрагментарний характер, відповіді на питання не повні та не конкретні. Не проявляють інтересу до даної проблеми, можуть демонструвати байдужість під час опитування.

Для діагностики емоційно-мотиваційного компоненту культури здоров'я застосовуються методики на визначення ставлення дитини до проблеми підтримки здоров'я, загального емоційного стану, інтересу до проблем ЗСЖ. Обстеження дітей здійснюється за допомогою методики Е. А. Терпугової [11], спрямованої на виявлення мотивації дитини до здоров'я і здорового способу життя. Методика «Закінчі речення» є варіацією проєктивного інструментарію відкритого типу, де дітям пропонувалось закінчити 7 речень:

- 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.....
- Щоб бути здоровим, потрібно...

За результатами опитування визначаються рівні сформованості мотивації здоров'язбереження:

– високий – діти вмотивовані на ЗСЖ, проявляють зацікавленість до здоров'язбережувальних технологій; беруть активну участь у співбесіді, дають розгорнуті та аргументовані відповіді; демонструють зрілість у валеологічних питаннях;

– низький – діти мало цікавляться проблемами здоров'я; не мають достатніх уявлень про нього; виявляють недостатню мотивацію до здорового способу життя;

– середній – діти усвідомлюють цінність здоров'я, виявляють інтерес до цієї проблеми; мотивація ЗСЖ є нестабільною.

Для обстеження афективної складової культури здоров'я дошкільнят, що виявляється в показниках емоційної стійкості та домінуванні настрою певної модальності пропонується методика «Мій настрій у кольорі», що є спрощеним варіантом тесту М. Люшера [71]. Дитині дається аркуш паперу з квадратиками різних кольорів (червоний – радісний, активний, енергійний; зелений – спокійний, упевнений в собі; синій – сумний, зтурбований; чорний – тривожний, занепокоєний) і пропонується показати квадрат, який відповідає настрою дитини.

Оцінювання результатів відбувається на підставі якісного аналізу малюнка за кольором.

Не менш ефективним для обстеження домінуючих емоцій і ціннісних орієнтацій виявляється проєктивний тест «Будиночки», розроблений О.А. Ореховою [70] (для дитячого закладу) (Додаток В.). Цей проєктивний інструментарій, як і попередній, ґрунтується на уявленнях про те, що характеристики невербальних компонентів емоційного ставлення до значимих інших і до самого себе асоціюються з певним кольором. Тест складається з 10 малюнкових завдань. Обробка результатів відбувається відповідно до формул обчислення коефіцієнтів (Додаток В).

Інтерпретація результатів:

Енергетичний баланс:

0 – 0,5 – хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність. Навантаження непосильні для дитини;

0,51 – 0,91 – компенсується стан втоми. Самовідновлення оптимальної працездатності відбувається за рахунок періодичного зниження активності. Необхідна оптимізація робочого ритму, режиму праці та відпочинку;

0,92 – 1,9 – оптимальна працездатність. Дитина вирізняється бадьорістю, здоровою активністю, готовністю до енерговитрат. Навантаження відповідають можливостям. Спосіб життя дозволяє дитині відновлювати витрачену енергію;

понад 2,0 – перезбудження. Найчастіше є результатом роботи дитини на межі своїх можливостей, що призводить до швидкого виснаження. Потрібна нормалізація темпу діяльності, режиму праці та відпочинку, зниження навантаження.

Емоційне благополуччя:

більше 20 – переважання негативних емоцій, домінують погані настрої і неприємні переживання, характерні сум, тривога;

10 – 18 – емоційний стан в нормі. Дитина відчуває увесь спектр емоцій відповідно до подразника;

Менше 10 – домінування позитивних емоцій. Дитина щаслива, весела, оптимістична.

Конативний компонент культури здоров'я діагностується за допомогою різних методів, наприклад спостереження. В даному контексті використовується схема спостереження за рівнем сформованості гігієнічних навичок, яка проявляється на рівні поведінки дитини (за І.М. Новіковою) [87]. Її метою виступає аналіз самостійного та правильного відтворення гігієнічних умінь та навичок дітей. Вихователь спостерігає за наступними процедурними діями: миття рук, полоскання рота після їжі, поведінка під час ранкової гімнастики, ходьба, підготовка до сну, активність на заняттях. На підставі якісного аналізу отриманих даних, педагог робить висновок про рівень прояву валеологічних дій:

– високий – діти демонструють усвідомленість, самостійність та повноту гігієнічної поведінки, контролюють санітарні дії, володіють навичками

самообслуговування; наданий дорослими зразок валеологічної дії точно і швидко відтворюють в різних ситуаціях;

– середній – діти частково демонструють самостійність прояву санітарно – гігієнічної навички, часто потребують допомоги дорослого, не завжди бувають ініціативними у даному питанні;

– низький – діти не проявляють ініціативу і незалежність під час санітарно – гігієнічних заходів, постійно потребують допомоги дорослого.

Схема спостереження за гігієнічними навичками дошкільнят

Гігієнічна навичка	Сформована (частково сформована)	Несформована
Умивання (користується милом, рушником; мие руки, обличчя; зачочує рукава; витирає насухо; користується індивідуальними засобами).	+	-
Чищення зубів (полоскання рота після їжі, правильне чищення зубів; користування зубною пастою).	+	-
Причісування (слідкує за станом волоссям, причісується, користується аксесуарами: розчізка, заколка, резинка..).	+	-
Миття рук перед/після їжі	+	-
Слідкування за станом одягу/взуття (чистить одяг, поправляє його, зтрушує пил, охайно складає, мие взуття, протирає ганчіркою, висушує якщо промочило, акуратно ставить на поличку).	+	-
Одягання – взування (самостійно одягається та узувається по погоді (шапка, шарф, печатки); складає одяг; самостійно застебує застібку та гудзики, зав'язує та розв'язує шнурки).	+	-
Прибирання ліжка, іграшок (розтеляє, заправляє, поправляє ліжко; заправляє після сну; слідкує за його чистотою; складає іграшки, тримає їх в охайному стані).	+	-
Туалетні процедури (самостійне виконання туалетних процедур; уміння користуватися туалетом, туалетним папіром; миття рук після туалету).	+	-
Утримання носа в чистоті (уміння користуватись носовою хусткою).	+	-
Поведінка під час їжі (правильно сідає за стіл; акуратно їсть та п'є; користується серветкою; не ставить лікті на стіл; правильно користується столовими приборами (ложкою, виделкою, чашкою); їсть охайно, з закритим ротом, не поспішає; не розмовляє під час їжі).	+	-
Порядок особистих речей (охайне та дбайливе ставлення до речей (наприклад зручність розташування; кладе намісце)	+	-

Виходячи з того, що культура здоров'я є системним особистісним утворенням, яке проявляється на рівні зовнішньої здоров'язбережувальної активності, для її дослідження пропонується комплексна схема спостереження (Гріньова О.М., Терещенко Л.А.) [32].

Комплексна схема спостереження здоров'язбережувальної поведінки дошкільнят

Критерій оцінки	Характеристика
Домінуючий емоційний стан	Перевага позитивного чи негативного настрою, оптимізм, життєрадісність, веселощі (чи навпаки); особливості реагування на стреси і конфлікти; вразливість; емоційна лабільність та конгруентність; схильність до афективних реакцій.
Особливості поведінки	Нормативність поведінки, володіння уявленнями про вимоги та заборони, самоконтроль імпульсів; навички самообслуговування; активність; володіння санітарно – гігієнічними навичками; варіативність поведінки. Адаптованість, вільне орієнтування в звичайних життєвих обставинах, виконання відповідно віку соціальних ролей.
Особливості ставлення до іншого	Чесність, відкритість, не агресивність, не конфліктність, бажання прийти на допомогу, толерантність, повага до іншого; зацікавленість у соціальних стосунках.
Особливості ставлення до себе	Адекватна самооцінка; здоровий егоїзм; позитивне самовідношення; сміливість, активність, рішучість.
Когнітивний розвиток	Розвинутість когнітивної сфери відповідно віковим нормам: наочно – образне мислення, ознаки понятійного мислення, когнітивні уміння: виділяти, співставляти та порівнювати, елементарна логіка, обізнаність, компетентність у виконанні звичайних справ; достатній життєвий досвід; розвинуте мовлення; мимовільна увага та образна пам'ять; творча уява; інтерес до пізнання.
Ігрова діяльність	Активність, вмотивованість, намагання варіювати обставинами та ролями, прагнення досконалення та різноманіття ігрового сюжету, слідування за правилами.
Рухова активність	Активність, любов до спорту та

	рухливих ігор, потреба у заняттях фізкультурою, здатність витримувати навантаження.
Особистісна зрілість	Сформованість дитини як особистості, системи поглядів та переконань, соціальних установок, рис характеру, що виражають ставлення: до себе, до іншого, до діяльності та навколишнього середовища.
Навчальна діяльність	Мотивація досягнення успіху, інтерес до пізнання, уважність, навчованість, цілеспрямованість.

Показником сформованості культури здоров'я дитини, на думку О. Хухлаєвої є адаптованість та соціалізованість дитини [95]. У зв'язку з цим доречним буде провести опитування батьків з метою з'ясування пристосувальних резервів дитини [32].

Орієнтовні питання:

1. «Як ви оцінюєте стан здоров'я дитини?».
2. «Як відбувається фізичний та психічний розвиток дитини? Чи є якісь особливості?»
3. «Чи дотримується ваша дитина правил поведінки?»
4. «Чи дотримується ваша дитина режиму дня?»
5. «Чи любить ваша дитина спілкуватись» З ким саме?»
6. «Чи є у неї друзі?»
7. «Як ваша дитина реагує на конфлікти з однолітками?»
8. «Як вона себе поводить в умовах колективної взаємодії?»
9. «Який настрій переважає протягом дня? Чи часто він змінюється?»
10. «Чим цікавиться ваша дитина, що їй подобається більше всього робити?»
11. «Які види діяльності найбільше любить?»
12. «В які ігри любить гратися?»
13. «Чи проявляє інтерес до навчання?»
14. «Чи часто дитина порушує поведінку? В чому причина?»
15. «Чи є ваша дитина самостійною?»
16. «Як себе поводить в присутності інших?»
17. «Як дитина реагує на заборони, обмеження та покарання?».

Якісному аналізу піддається змістовна сторона відповіді а також слід звертати увагу на інтонацію, мовлення та інші невербальні засоби комунікації батьків.

Моніторинг рівня культури здоров'я передбачає не лише роботу з дітьми, але й роботу з батьками та вихователями. Для цього проводиться опитування зазначених респондентів.

Анкета для педагогів

1. «Оцініть здоров'я дітей своєї групи як «хороше», «задовільне «і» незадовільне»».
2. «Основні причини захворюваності дітей у групі»
3. «Чи мають діти достатньо знань про здоров'я?»
4. «Чи сформовані у дітей на достатньому рівні санітарно – гігієнічні навички?»
5. «Чи дотримуються діти правил гігієни?»
6. «Чи проявляють діти інтерес до проблеми здоров'я?»
7. «Чи подобаються дітям заняття з валеологічної освіти?»
8. «Як ви оцінюєте роботу по формуванню здорового способу життя в ЗДО?» (задовільно – незадовільно)»
9. «Які методи роботи вважаєте найбільш ефективними у формуванні уявлень про здоровий спосіб життя?»
10. « Які конкретні пропозиції можете внести для поліпшення роботи в ЗДО по формуванню культури здоров'я у дошкільнят?».

Результати опитування виявляють стан організації валеологічної освіти в ЗДО, компетентність самих педагогів у даному питанні, спрямовують їх подальшу роботу у напрямку формування здоров'язбережувальної поведінки.

Анкета для батьків

1. «Як часто хворіє ваша дитина?»
2. «В чому причина частих хвороб вашої дитини?»
3. «Що ви знаєте про здоровий спосіб життя?»
4. «Чи дотримується ваша родина здорового способу життя?»
5. «Що заважає вашій родині вести здоровий спосіб життя?»

6. «Чи володіють ваші діти навичками самообслуговування?»»
7. «Чи достатньо ви приділяєте уваги темі здоров'я?»»
8. «Чи користуєтеся ви природними засобами оздоровлення? Якими?»»
- 9.«Чи займаєтесь разом із дитиною фізкультурою або якимось видом спорту?»»
10. «Чи дотримується ваша родина культури раціонального харчування?»»
11. «Що б ви порадили своїй родині для формування культури здоров'я?»»

Дані моніторингу піддаються ґрунтовному аналізу та заносяться до протоколу. На їх підставі робиться висновок про рівень та структуру сформованості культури здоров'я дітей та розробляються шляхи подальшої освітньо - виховної діяльності в ЗДО.

2.2 Педагогічні умови та технології формування культури здоров'я в старшому дошкільному віці

Одним із актуальних завдань у практиці роботи дошкільних навчальних закладів є створення сприятливих умов для формування етичної культури здоров'я вихованців. Ця задача передбачає організацію кваліфікованої допомоги у наданні дітям знань про основи валеологічної поведінки, виробленні навичок збереження, зміцнення і відновлення не лише фізичного, а й психічного і соціального здоров'я. Провідна роль у цій діяльності належить педагогам дошкільних навчальних закладів, задача яких полягає в цілеспрямованому впливі на дітей з метою формування моделі здоров'язбережувальної активності, ціннісного ставлення до власного організму, свідомого відношення до життя.

У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема впровадження в освіту принципів здоров'язбереження, що дозволить людині зміцнювати, відновлювати власне здоров'я, дотримуватися правил ЗСЖ. Ще Клод Гельвецій зазначав, що: «Завдання освіти – зробити людину сильнішою, витривалішою, здоровішою, отже, щасливішою, частіше корисною для своєї Батьківщини» [85, с. 34].

Т. Андрющенко, влучно зауважує, що «розв'язання завдань виховання здорового покоління потребує створення нових сучасних методів, через які можна забезпечити формування у дітей ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації на його зміцнення; системи наукових і практичних знань про чинники

його збереження, поведінку і діяльність, зорієнтованих на формування здоров'язбережувальної компетентності» [3, с. 22].

Освітньо – виховна робота в цьому напрямку повинна ґрунтуватись на даних моніторингу культури здоров'я та наступних принципах:

- оздоровчої спрямованості навчальної та виховної роботи з дітьми за для підтримки та зміцнення фізичного та психічного здоров'я;
- культуро відповідності, що підкреслює необхідність організації освітньо – виховної роботи на засадах культурної спадщини українського народу;
- організації у закладі дошкільної освіти здоров'язбережувального середовища;
- безперервності розвитку, що забезпечує постійну стимуляцію різних складових культури здоров'я;
- здравотворчості, що реалізується через систему здоров'язбережувальних дій та навичок.

Н. Соловйова зауважує, що «валеологічне навчання та виховання дошкільників – це процес педагогічної інтеракції дітей, батьків та персоналу, що здійснюється з метою усвідомлення дітьми необхідності бережного ставлення здоров'я, набуття санітарно-гігієнічних навичок, уявлень та знань про ЗСЖ» [81, с. 28]. У дошкільному періоді виховання етичної культури здоров'я передбачає формування стійких переконань у необхідності здоров'язбереження, залежності стану здоров'я від способу життя; забезпечення усвідомлення норм і правил оздоровчої поведінки. В умовах освітньо – виховної взаємодії формується валеологічна свідомість дитини, зростають обсяг і глибина відповідних знань; утворюються та закріплюються базові навички. Проектування валеологічної освітньої траєкторії, на думку В. Нестеренко [64], повинно базуватись на наступних принципах:

1. наукової обґрунтованості, що інтегрує передовий педагогічний досвід в даному питанні;
2. адекватності змісту освіти індивідуальним та віковим особливостям дітей;

3. цікавості, доступності та наочності навчального матеріалу, логічності та системності його подачі;

4. здоров'язбережувальної виховної спрямованості змісту освіти;

5. стимуляції здравотворчої активності особистості дитини.

Реалізація зазначеної мети відбувається за умови цілеспрямованої роботи з дітьми та їх батьками; організації рухових, дидактичних, екологічних, ігрових та інших занять з формування у старших дошкільнят відповідних навичок та уявлень про культуру здоров'я; проведені бесід з дітьми та батьками валеологічної орієнтованості.

Провідна роль у формуванні етичної культури дітей належить фізичному вихованню, яке сприятливо впливає на всі функціональні системи організму: опорно-рухову, серцево-судинну, дихальну, гормональну і т.д. [52]. Під впливом фізичних навантажень активізуються чисельні фізіологічні й біохімічні процеси, що зміцнюють організм дитини, підвищують його опірність та покращують загальний стан.

Фізичне виховання, на думку Б. М. Шиян, спрямоване, в першу чергу, на формування ЗСЖ і профілактику виникнення різних захворювань та виконує наступні оздоровчі функції:

– забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей і як результат – вдосконалення фізичного функціонування;

– збереження і зміцнення здоров'я, що підвищує ресурси опору організму;

– формування статури та постави, удосконалення будови тіла;

– забезпечення довголіття, не лише фізичного, а й психологічного за рахунок загальної активності організму [97].

На думку Л. Гаращенко [28], комплексне фізичне виховання повинно ґрунтуватись на наступних принципах:

– технології, методи і прийоми фізичного виховання повинні мати науково обґрунтований характер та формувати оздоровчі цінності;

– фізичні навантаження повинні бути розраховані відповідно до індивідуальних фізичних можливостей дітей, орієнтуватись на їх природній потенціал;

– фізичне виховання повинно відбуватись на регулярній основі, передбачати використання різних форм і методів роботи та всього педагогічного досвіду;

– постійність та єдність педагогічного контролю та самоконтролю.

Програма інтегрованого розвитку фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку враховує: можливості диспансеризації учнів; профілактичні щеплення; заходи санітарно-гігієнічного характеру; профілактику респіраторних та вірусних інфекцій; організацію раціонального харчування тощо. Психолого – педагогічні впливи спрямовані, в першу чергу, на стимуляцію рухової активності, залучення до спорту, виконання фізичних вправ, популяризацію методів загального оздоровлення дитини. Для цього пропонується використовувати як традиційні так і інноваційні педагогічні технології, які в практиці дошкільної освіти з метою формування етичної культури здоров'я повинні застосовуватись на регулярній основі.

До традиційних технологій належать:

- гімнастика;
- основні рухи, різновиди ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння і повзання, вправи на баланс, загартовування та релаксацію;
- стройові та дихальні вправи;
- рухливі та спортивні ігри;
- спортивні вікторини, фізкультхвилинки, змагання;
- спортивні види фізичних вправ: ходьба на лижах; плавання, катання на санках та коньках; їзда на велосипеді і т.д.

Інноваційні технології представлені різними розвивальними вправами, іграми, стретчингом, ритмопластикою, динамічними паузами, сюжетними заняттями, розвагами на свіжому повітрі, гімнастикою для очей, дихальною, пальчиковою та ортопедичною гімнастикою, елементами дитячого туризму, степ-аеробіка, йога, самомасаж тощо.

Фізичне виховання дітей бажано проводити у наступних формах: індивідуальні та групові фізкультурні заняття; загартовуючі процедури; прогулянки; спортивні свята, змагання та вікторини [29]. З'ясовано, що цілісна

система педагогічних методів: демонстрація, роз'яснення, групові та індивідуальні етичні бесіди про спортивну етику та роль фізкультури в житті, дають змогу оптимізувати фізичне виховання дітей, програмувати та систематизувати використання освітніх технологій з метою пропагування здоров'язбережувальних цінностей та формування ЗСЖ. Доречними в даному контексті виступають екскурсії, наприклад на стадіон, де діти мають змогу спостерігати за діяльністю спортсменів і способами збереження здоров'я. Не меншу ефективність виявляють різні заходи дозвіллевої активності відповідного спрямування, а саме: «Свято спорту», «Дні Здоров'я», спортивні Олімпіади тощо; прогулянки, сезонні рекреації, дитячий туризм, заняття в басейні, такі форми загартовування як обливання та обмивання прохолодною водою.

Таким чином, фізичне виховання є головною умовою збереження та зміцнення здоров'я дітей, важливою складовою фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах дошкільного закладу.

Найбільш розповсюдженою формою реалізації валеологічної освіти, що активно використовується педагогом в закладах дошкільної освіти є заняття. В контексті формування культури здоров'я, заняття виступають провідною структурною одиницею навчально – виховного процесу, озброюють дітей необхідними, як теоретичними так і практичними валеологічними знаннями [44]. Як відомо, культура здоров'я – це система ЗУН, уявлень, правил поведінки здравотворчого характеру, що набуваються дитиною в ході навчання та виховання. Ця система знань якраз і передається дітям через спеціально організовані заняття, які являються основною формою освітньої роботи з дошкільниками, що дозволяє комплексно вирішувати задачі здоров'язбереження підростаючого покоління.

Організовуючи валеологічні заняття як запланований і систематичний захід педагог повинен дотримуватись наступних умов:

- враховувати індивідуальні та вікові особливості дітей, сприймати їх як особливу унікальність та цінність;
- підбирати матеріал, що є найбільш актуальним та цікавим для дітей даного віку;

- забезпечувати безперервність і наступність педагогічного процесу;
- забезпечувати раціональне поєднання різних видів діяльності;
- стимулювати мотивацію та творчу активність дітей;
- поєднувати теоретичний та практичний матеріал, забезпечувати його наочність та емоційну забарвленість;
- забезпечувати розвивальний характер заняття, сприяти самостійній пізнавальній діяльності дошкільнят;
- надавати дітям свободу у виборі способів та форм прояву пізнавальної активності.

Як спеціально організований педагогом інтерактивний процес, заняття повинне враховувати наступні етапи:

1. організаційний, де вихователь налаштовує дітей на співпрацю, зазначає про мету та завдання, намагаючись пробудити інтерес до роботи;
2. демонстрація завдання (педагог розкриває пізнавальну задачу; створює проблемну ситуацію; пояснює і показує способи дій з матеріалом; формує і закріплює у дітей елементарну систему як зовнішніх так і внутрішніх дій; контролює хід виконання завдання; демонструє до яких результатів треба прагнути);
3. виконання завдання (вправи, дії, втілення в образ, наслідування дій дорослого);
4. підбиття підсумків (оцінка досягнення мети заняття, аналіз результатів пізнавальної діяльності дитини, перспективи подальшої освітньої роботи).

Заняття диференціюють за різними видами та типами: дидактичні, ігрові, екологічні, сюжетно – рольові, фізичного розвитку і т.д., результатом яких виступає всебічний розвиток дітей та формування здоров'язбережувальної компетентності.

Для формування культури здоров'я дітей дошкільного віку можна запропонувати наступні пізнавально - розвивальні заняття (Додаток 3) :

1. «День здоров'я»

Мета: сформувати уявлення про здоров'я як найвищу цінність.

2. «Помічники здоров'я»

Мета: сформувати санітарно – гігієнічні навички.

3. «Подорож у світ здоров'я» (Саратова Н.А.)

Мета: сформувати уявлення про ЗСЖ.

4. «Друзі та шкідники здоров'я. Будемо здорові»

Мета: стимулювати потребу у ЗСЖ, закріпити уявлення дітей про здоров'я, навчити дбати про нього.

5. «Чарівна країна - здоров'я» (Н. Зеленська, В. Леонтєва)

Мета: сформувати загальне уявлення про здоров'я, прищеплення дітям гігієнічних навичок.

Можна, також, провести заняття з використанням творів художньої літератури – віршів, оповідань, казок та їх обговорення, що розвиває увагу, пам'ять, мислення, уяву дітей, сприяє формуванню в свідомості категорій цінності здоров'я, шанобливого ставлення до нього. На занятті можна запропонувати наприклад вірш Л. Лисенко «Про здоров'я» або М. Яснова «Ненажера» (Додаток 3) з подальшим їх обговоренням («навіщо людині гігієна?», «для чого людина харчується?», «як потрібно правильно харчуватися»? «які корисні продукти ви знаєте?»).

Екологічні заняття та заняття екскурсії, ознайомлюють дитину з навколишнім середовищем, впливом екологічних факторів (забруднене повітря, вода, вихлопні гази) на здоров'я; формують естетичні почуття краси природи та бережного ставлення до неї. Доречно буде провести заняття на тему: «Мій рідний край», «Природа України», «Чисте повітря».

Заняття з елементами проблемного навчання, сприяють формуванню у дітей пізнавального інтересу до власного організму. Постановка ситуаційних завдань, проблемних питань стимулюють інтерес дитини до власного здоров'я, активізують уміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, наприклад між станом здоров'я та способом життя, сприяють формуванню навичок самопомоги. На занятті можна запропонувати дітям обговорити наступні питання: «Навіщо мити руки?», «Для чого людині їсти смачну і здорову їжу?», «Про що говорить біль?», «Навіщо людині відпочинок?» тощо. В якості експерименту можна запропонувати дітям, спостерігати протягом часу за

декількома кімнатними рослинами, одна з яких поливається, а інша – ні. Діти уважно слідкують за змінами і приходять до висновку, що вода має важливе значення для існування як рослин, так і людей. Також можна порівняти зразки снігу, взятого біля автомагістралі і дитячого садка. Діти наочно бачать, що сніг біля дороги є брудним, а той що на території садка – чистим. Таким чином, у дошкільнят формуються уявлення про вплив пилу, газів та відходів виробництва на довкілля.

Для формування культури психічного та духовного здоров'я дітей на заняттях треба використовувати різноманітні методи та засоби психолого – педагогічного впливу на дитину, наприклад бесіду на теми: «Як слід піклуватися про своє здоров'я?», «Що треба робити, щоб не захворіти?», «Для чого нам потрібен спорт?» і т.д. Педагог повинен всіляко підтримувати інтерес до занять через використання різних засобів та цікавого дидактичного матеріалу; стимулювати творчу активність дітей шляхом впровадження проблемних питань; активізувати довільну увагу (підтримувати мимовільну), рефлексивне та креативне мислення, продуктивну уяву, систему аргументації відповідей тощо. Великого значення тут набуває створення сприятливої атмосфери співпраці; гуманізація стосунків; ініціація різноманітних видів діяльності та форм нормативної поведінки дітей; здійснення систематичного контролю з боку педагога.

Достатньо розповсюдженими для виховання культури здоров'я є заняття – вистави (за авторською моделлю М.Єфименка), які дарують дітям позитивні емоції, дають можливість виявити уміння та спритність, розвивають кмітливість та наполегливість, привчають до дисципліни, приносять користь фізичному та психічному здоров'ю. Вони будуть набагато продуктивнішими, коли будуть ґрунтуватись на принципах природо відповідності, стимулювати уяву та образну пам'ять. Відбуватиметься ускладнення відповідних рухових навичок та знайомих вправ, що сприятиме бажанню дітей удосконалити власні уміння. Заняття - вистави у формі СМГ потрібно проводити враховуючи принципи гендерної педагогіки, що передбачає диференційний підхід до фізичного виховання хлопчиків та дівчаток. Так, наприклад для хлопчиків, доречними можуть

бути ігри «Астронавти», «Запорізькі козаки», «Юні матроси», «Рятівники», «Ніндзя», «Скелелазы», для дівчаток – «Бджілки», «Метелики», «Сонечко», «З життя квітів», «Зірочки», «Рибки», «Ляльковий магазин» тощо [41].

Впровадження в освітню діяльність дітей дошкільного віку сюжетних занять, є одним із популярних напрямів виховання етичної культури здоров'я. Організація сюжетно-ігрових занять базується на інноваційних принципах системи «Вільного фізичного виховання», яка була розроблена Л. Д. Глазиріною, В. А. Овсянкіним у 1999 р. Під час сюжетно-ігрових занять діти виконують різноманітні фізичні вправи, причому намагаються їх виконувати відповідально та якісно, отримуючи при цьому велике емоційне задоволення. Дітям подобається рухова активність та досягнення позитивного результату, викликає інтерес різноманітне обладнання. У процесі виконання фізичних вправ діти мають можливість перевірити власні здібності. Їх приваблює ситуація подолання труднощів, що формує мотивацію досягнення мети та боротьби з перешкодами. Вони весело грають у рухливі ігри, із задоволенням виконують вправи, беруть активну участь у конкурсах та змаганнях, прагнуть бути першими. Позитивні емоції, що виникають сприяють більш високій активності, витривалості, самостійності, працездатності, бажанню оволодіти різноманітними руховими діями. У зв'язку з цим, педагоги повинні організувати фізичне виховання дітей так, щоб зробити його стійким особистісним мотивом. А для цього потрібно:

- враховувати психологічні особливості дітей дошкільного віку (мимовільну увагу, швидку втомлюваність, наочнообразний характер мислення, емоційність сприймання, схильність до наслідування тощо);

- постійно оновлювати і урізноманітнювати зміст занять для підтримки інтересу та активності дітей в оволодінні руховим ресурсом;

- спиратися на життєвий досвід, руховий потенціал та знання про довкілля.

Доречним буде запропонувати такі сюжетно-рольові ігри як «Лікарня», «Пацієнт», «Доктор Айболить», «Врятуємо зайчика» і т.д

Сюжетно-ігрові заняття орієнтовані не лише на формування і вдосконалення рухових вмінь і навичок, але й сприяння інтелектуальному розвитку дитини через отримання необхідної інформації та системи знань;

формують мотиваційну та емоційно-моральну сфери; спонукають до пошуково - дослідницької та творчої діяльності. Представляючи собою спеціально розроблену змістовну сюжетну лінію, що реалізується вихователем як спеціально організований вербальний вплив, ігрові заняття забезпечують оздоровчу, розвивальну, пізнавальну, виховну та освітні функції [58].

Велика увага у формуванні культури здоров'я дошкільнят приділяється розвиваючим та дидактичним заняттям (що можуть проводитись в ігровій формі), які надають можливості отримання широкого спектру знань про здоров'я та здоровий спосіб життя; сформувати необхідні уявлення та правила валеологічної поведінки. Серед таких занять, використання яких у роботі зі старшими дошкільниками популяризуватиме ЗСЖ можна запропонувати: «Безпека на дорозі», «Лікуємось рослинами» (ромашка, звіробій, подорожник), «Вітамінна бомба», «Частини тіла». Доречними будуть наступні завдання з елементами творчості:

- «Як покращити здоров'я?» (пропонується уявити і намалювати, що треба робити, щоб, наприклад не хворіти).
- «Як виглядає хвороба?» (уявлення про хворобу).
- «Здорова людина» (намалювати як виглядає здорова людина).
- «Хвора людина» (намалювати або розказати як виглядає хвора людина).

Слід підкреслити, що для підтримки інтересу дітей на занятті потрібно придумувати цікаві сюжети, урізноманітнювати вправи, використовувати прийоми заохочування та зацікавлення.

Реалізація здравотворчої освіти у дошкільному закладі стає можливою при організації санітарно-гігієнічного навчання та виховання, що забезпечує не лише формування навичок самообслуговування, а й профілактику захворювань та травматизму. Для цього ефективними є заняття - вправи, що складаються з двох етапів:

1. демонстрація вихователем або медпрацівником санітарно-гігієнічної дії;
2. відтворення та закріплення дітьми запропонованої санітарно-гігієнічної дії.

Наприклад, при формуванні навички правильного миття рук педагог:

1. закатує рукава;

2. відкриває кран з водою, регулюючи її температуру;
3. намочує руки;
4. бере миючий засіб і ретельно намилює руки;
5. ополіскує руки, ретельно змиваючи мило;
6. закриває кран;
7. витирає руки рушником і вішає його на місце;

Діти спостерігають за діями вихователя і пробують їх повторити. При цьому вихователь контролює кожен етап цієї санітарної дії, за необхідності вносить певні корективи.

Удосконаленні змісту валеологічного виховання передбачає використання педагогом різних методів, способів та прийомів, наприклад сюжетних занять із використанням методу мозкового штурму.

Мозковий штурм А. Осборна виступає евристичним методом навчання правил ЗСЖ. Це така техніка проведення заняття, при якій група прагне знайти рішення конкретної проблеми через акумулювання всіх ідей, спонтанно запропонованих дітьми [74]. Мозковий штурм інтенсифікує розумову діяльність, розвиває критичне та творче мислення, уміння генерувати ідеї. Діти вчаться аргументовано висловлювати власну думку, відстоювати її, поважати позицію інших. Мозковий штурм сприяє здоров'язбережувальній обізнаності дітей, актуалізує появу нових знань щодо валеологічної активності, які утворюють систему необхідних механізмів регуляції життєдіяльності. Впровадження техніки мозкового штурму як методу виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку можна реалізувати через використання наступних тем: «Що таке здоров'я?», «Що треба робити, щоб бути здоровими?», «Які ви знаєте корисні і шкідливі звички?», «Навіщо людині гігієна» і т.д.

В контексті формування етичної культури здоров'я старших дошкільників при проведенні занять активно використовуються методи психогімнастики та казкотерапії.

Психогімнастика – це один з невербальних методів групової психотерапії, в основі якої лежить використання рухової експресії як головного засобу комунікації у групі [1]. Її сутність полягає у вираженні проблемних переживань

за допомогою міміки й жестів, де будь-який рух виражає певний перцептивний чи імажинативний образ, насичений емоціями, що таким чином інтегрує діяльність психічних та фізичних функцій. Використання елементів психогімнастики дозволяє поставити виховний процес на глибинну психологічну основу з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини. Психогімнастика – це метод спілкування та реалізації себе за допомогою невербальних засобів. За змістом психогімнастика представляє систему вправ, спеціальних занять, сюжетно - рольових ігор з використанням міміки, пантоміми, спрямованих як на фізичний, так і психічний розвиток дитини.

Психогімнастичні вправи активізують механізм впливу психічного на фізичне, виявляють можливість контролю рухової та емоційної сфери, оволодіння навичками психофізіологічної саморегуляції та управління тілом.

У площині формування етичної культури здоров'я дітей дошкільного віку, психогімнастика виконує наступні функції:

- пізнавальну (дитина отримує знання про світ і самого себе, особливості функціонування власної фізичної та психічної організації (самопізнання));
- розвивальну (розвиваються різні фізичні та психічні системи: інтелектуальна, афективна, мотиваційно – вольова, конативна);
- фізичного розвитку (розвиваються різні фізичні системи: дихальна, серцево – судинна, травнева, гормональна, опорно - рухова);
- суб'єктивного благополуччя (знімає напруження, забезпечує корекцію різних психічних станів: гіперактивності, тривожності, страху, замкнутості, афективності тощо, що значно покращує стан організму.);
- емоційної та фізичної розрядки (усуває напруження в тілі, «знімає камінь з душі»);
- збереження психічного здоров'я;
- запобігання емоційним розладам;
- саморозуміння та створення умов для самореалізації особистості дитини.

Психогімнастичне заняття:

–надає можливості виявляти та спостерігати за своїми органічними відчуттями через наслідування та повторення рухів та дій педагогів, батьків чи інших дітей;

–розвиває уміння концентруватися на власних відчуттях, їх аналізувати та диференціювати;

–вчить дитину релаксуючим вправам;

–вчить дитину контролювати характер своїх рухів, спираючись на відчуття та емоції [1].

реалізації змісту психогімнастики при виконанні корекційно – розвивальних вправ доцільно дотримуватися чергування наступних рухів: сильних та слабких, напруження та розслаблення, динамічних та статичних, різких і плавних рухів, дрібних і загальних і т.д. Крім того, значний ефект мають такі дії як: повзання, махи, стрибки, коливання тощо.

Застосування рухів та дій полярної спрямованості збалансовує рефлекторну діяльність, процеси збудження та гальмування, врівноважує мозкову активність, гармонізує психічну діяльність. В якості кінцевого ефекту зазначається про упорядкування психічної та рухової енергії, підвищення загального тону та покращення емоційного фону.

Під час занять повинна панувати атмосфера доброзичливості, невимушеності та розслабленості, що забезпечує зняття напруження та вивільнення психоемоційної та фізичної енергії.

Тематика психогімнастичних занять є вельми обширною, проте вважаємо за необхідне з метою формування етичної культури здоров'я дошкільнят запропонувати наступні психогімнастичні вправи [1]:

1. «Азбука Морзе»

Мета: розвиток умінь невербальної комунікації та тренування виразності жестів. Дитину просять за допомогою тонкої моторики передати свій настрій.

2. «Кішка на сонці»

Мета: зняття психоемоційного напруження та м'язових блоків. Дитину просять уявити себе кішкою і показати як вона лежить на сонці.

3. «Віддай іграшку»

Мета: формування інтерактивних навичок та виразності жестів. Дитина, за допомогою виразних рухів, вимагає віддати їй іграшку.

4. «Передай емоцію»

Мета: розвиток експресивних умінь. Дитині пропонують зобразити за допомогою міміки та жестів емоції: радості, подиву, задоволення, зацікавленості, гніву, страху і т.д.

5. «Хочеться спати»

Мета: зняття напруження, розслаблення м'язів. Дитину просять продемонструвати що вона хоче спати (зймає позу, позіхає, закриває очі, опускає руки, голова схиляється донизу).

6. «Зав'яжи шнурки, банти»

Мета: розвиток тонкої моторики, формування мануальних навичок. Пропонується зав'язати шнурки, банти, можна також модифікувати завдання та попросити застібнути молнію.

7. «Сонечко, хмаринка, дощик»

Мета: скорочення і розслаблення м'язів, демонстрація імітаційних рухів. Дітям пропонується уявити та показати себе сонечком (посміхається, розставляє руки, імітує обійми), хмаркою (насуплюється, здвигає брови), дощиком (махає руками, ховається, витирає обличчя від води).

Таким чином, у формуванні етичної культури здоров'я дітей психогімнастика має важливого значення. Вона забезпечує здатність вільно реалізовувати свої рухи, звільняє від блоків, що породжує відчуття свободи, впевненість у собі, підвищує психологічне благополуччя та фізичний комфорт, формує позитивне самовідношення. Дитина, що позитивно себе сприймає, як правило, дбає про своє здоров'я.

Ще одним напрямком у формуванні етичної культури здоров'я дітей являється казкотерапія, яка на сьогоднішній момент виявляє свою ефективність в системі комплексного виховання дошкільників та сприяє формуванню уявлень про ЗСЖ.

Казкотерапія – це метод особистісної корекції за допомогою різних казкових форм. Як правило, він використовується з метою усунення проблем

індивідуального розвитку, афективних порушень, розвитку творчих здібностей і вдосконалення взаєностосунків з навколишнім світом [38]. В структурі формування етичної культури здоров'я дітей казкотерапія знаходить свою присутність як технологія, що обумовлює всебічний та гармонійний розвиток дитини, сприяє підвищенню рівня її фізичної, екологічної, патріотичної, моральної та розумової вихованості.

На думку О. Дубинської, казкотерапія – це процес інтерпретації знань про світ і себе в ньому, пошуку сенсу життя і гармонійного існування [38, с. 12]. За допомогою казки дитина розвивається як особистість переосмислює реальність, трансформує ігрову ситуацію у внутрішні психічні структури, моделює різні уявлення, про здоровий спосіб життя в тому числі.

Психолого-педагогічний потенціал казкотерапії як ефективної здоров'ярозвивальної та здоров'язбережувальної технології, виховання і особистісного розвитку дитини дошкільного віку розкриває широкі можливості для самовираження, різноманітні способи презентації себе світу. Як система передачі культурно - історичного досвіду, казкотерапія забезпечує інтроверсію людських цінностей, здоров'я та життя в тому числі в індивідуальні смисли; формування компетентності здравотворчості; вільне володіння досвідом здоров'язбереження. Через казки діти переносять сюжет у реальність, об'єктивують проблемні ситуації, навчаються укріплювати та цінити власне здоров'я, а також здоров'я інших людей. В них діти заспокоюються, стабілізується стан нервової системи, отримуються позитивні емоції, виникає почуття захищеності, що позитивно впливає на загальне самопочуття.

Т. Круцевич, Н. Пангелова зауважують, що в системі фізичного й морального виховання казкові технології використовуються у наступних формах:

- рухово та творчі заняття з елементами усної народної творчості;
- сюжетно - казкові фізкультурні заняття (розповіді казки через рухи);
- театралізовані фізкультурні заняття з елементами інсценувань та ігор - драматизацій, мімічних імітаційних та пантомімічних вправ;
- музично-ритмічні заняття, із використанням народних пісень, мелодій, танців, хороводів;

- ігрові фізкультурні заняття, спортивні вікторини, змагання з казковими героями;
- інтегративні фізкультурні заняття, які поєднують різні казкові технології [51].

В даному контексті П. Гусак зазначає про такі методи роботи з дітьми: придумування казок, розповідь, пояснення, лялькотерапія, розігрування ролі казкового персонажу, малювання казки [33]. Поєднуючи в собі розвивально - формувальний потенціал різних засобів та прийомів, казкотерапія створює передумови для імпровізування, вільних рухів, сублімації тривожних переживань, що сприяє покращенню фізичного та гармонізації психічного станів. Крім того, застосування технологій казки у виховний процес дошкільнят позитивно впливає на моральний розвиток дітей, що є чинником їх духовного здоров'я. Завдяки казці діти засвоюють основні моральні категорії: «добро», «зло», «чесність», «краса», «допомога» і т.д., вирішують суперечності етичної спрямованості. Казка вчить дітей таким правилам валеологічної поведінки, які дозволяють зберігати та зміцнювати власне здоров'я.

Застосування педагогом методів та прийомів комплексної казкотерапії з метою формування культури здоров'я передбачає необхідність дотримуватись наступних принципів:

- індивідуального підходу (врахування психологічних особливостей);
- розуміння сюжету (характеристика персонажу, аналіз його ролі в сюжеті, усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків у розвитку подій);
- емоційного опосередкування (казка, її сюжет та головні герої повинні мати у дітей емоційний відгук, бути цікавими та породжувати різні бажання, наприклад допомогти слабшому);
- зв'язку з реальністю (усвідомлення того, що кожна казкова ситуація, розгортає перед дитиною певний життєвий досвід, з неї потрібно винести деякий урок).

На думку О. Дубинської виховний ефект казкотерапії для формування основ валеологічної поведінки буде виявлятися при дотриманні педагогом наступних умов:

1. сюжет казки повинен бути зрозумілим, а герой близьким;

2. сюжет казки повинен відтворювати проблему, а поведінка героя бути схожою з поведінкою дітей;

3. структура казки повинна розгортатися у відповідній динаміці (зав'язка – кульмінація - розв'язка);

4. казка повинна містити певну мораль, пропонувати новий досвід, використовуючи який, дитина може самостійно вирішити свої проблеми [38].

О. Мосіна зауважує, що заняття з казкотерапії повинні проходити за наступними етапами:

- аналітичний (ознайомлення зі змістом казки);
- оперативний (обговорення сюжету);
- інтерпретаційний (висновки, чому навчила, головна мораль) [60].

Практика дошкільної освіти володіє достатнім методичним арсеналом казкотерапії, але відповідно до проблеми виховання культури здоров'я дошкільнят та формування здоров'язбережувальної компетентності, доцільно використовувати наступні казки (Додаток Ж):

- «Казка про зубчик»

Мета: показати дітям важливість догляду за зубами, формування санітарно – гігієнічних навичок.

- « Гномик і зайка»

Мета: сформувати уявлення про цінність здоров'я.

- «Як хлопчик Степанко здоров'я шукав»

Мета: актуалізувати знання дітей про цінність життя і здоров'я, стимулювати мотивацію підтримки та зміцнення здоров'я.

- « Про дівчинку Марійку та бабусю Гігієну»

Мета: сформувати санітарно – гігієнічні уявлення.

Можна також використовувати твори В. О. Сухомлинського, наприклад:

- «Куди поспішали мурашки» (виховують дружбу, взаємодопомогу, турботливість);

- «Зайчик і місяць» (дбайливе ставлення до тварин, чуйність, турботливість);

- «Лисиця і жук» (сміливість, рішучість, винахідливість);

– «Як білочка від біди врятувала» (бажання допомогти іншому в скрутну хвилину, альтруїзм);

– «Рибка й жаба» (щирість, доброзичливість, взаємопідтримка).

Добірка творів В. О. Сухомлинського, спрямована на морально – етичне виховання дошкільнят, її впровадження в практику дошкільної освіти сприятиме підвищенню психологічного здоров'я.

Таким чином впровадження в освітню діяльність дошкільнят різних методів та технологій навчання та виховання культури здоров'я сприятиме:

- усвідомленню та поважному ставленню до власного організму;
- усвідомленню ставленню до життя як найвищого дару природи;
- сформованості гігієнічних навичок;
- розвитку довільної саморегуляції поведінки, навчальної, трудової, ігрової діяльності;
- сформованості валеологічного світогляду і мотивації ЗСЖ;
- стимуляції до здорового способу життя;
- активізації потреби у зміцненні здоров'я через фізичні вправи, загартування, правильний режим харчування;
- позитивному ставленню до профілактичних обстежень.

У забезпеченні функцій соціального здоров'язбереження достатню ефективність виявляють тренінги, індивідуальні та групові консультації [81]. Їх основна мета полягає у підвищенні рівня соціалізації та адаптованості дитини. Вони сприяють набуттю соціального досвіду дитини; сформованості навичок саморегуляції, загальної самостійності та ініціативності; розвитку комунікативних умінь, вихованню гуманного ставлення до інших, високій самоповазі і т.д. Зазначені технології вчать дитину ефективно функціонувати у суспільстві, успішно виконувати ролі, конструктивним способом вирішувати конфлікти, продуктивно взаємодіяти з іншими. Крім того, використання тренінгових та консультативних методів позитивно впливають на цілісний особистісний розвиток дитини її самосвідомість («Я» - концепція, самооцінка, самоприйняття), характер, світогляд та здібності.

Впровадження в освітньо виховну діяльність дошкільнят зазначених технологій в умовах дошкільного закладу сприятиме досягненню головної мети – сформованості валеологічного світогляду і мотивації ЗСЖ; цілісного та гармонійного психічного розвитку дитини; життєвих умінь та здравотворчої компетентності.

Великого значення у формуванні культури здоров'я дітей набуває просвітницька діяльність серед батьків. Робота з батьками вимагає систематичності щодо підвищення рівня їх валеологічної обізнаності; активної участі у заходах, що проводяться фахівцями закладу. Головна мета такої роботи – це набуття досвіду здравотворчості, що передається дітям, позитивних здоров'язберігаючих звичок як прикладу для наслідування. Просвітницька робота з батьками будується на принципах: взаємодовіри, поваги до кожної сім'ї, толерантного ставлення до кожного суб'єкта взаємодії та включає різні, як традиційні та нетрадиційні форми і методи роботи з ними. До традиційних належать: бесіди, консультації, виступи на батьківських зборах, відкриті заняття, анкетування і т.д. До нетрадиційних: семінари-практикуми, круглі столи, тренінги, спортивні змагання та конкурси. Батьки повинні бути ознайомлені з змістом фізкультурно-оздоровчої роботи та валеологічної освіти в закладі, володіти методами та прийомами оздоровлення дітей, залучатись до спільних заходів.

Не менш важливу роль у даному питанні відіграє робота з педагогами та іншими фахівцями закладу дошкільної освіти, яка полягає у систематичному підвищенні рівня знань та професійних умінь, у способах та формах передачі валеологічного досвіду дітям та їх батькам; удосконаленні змісту здравотворчого навчання та виховання; пошуку ефективних шляхів просвітницької роботи з усіма суб'єктами валеологічної освіти; організації здоров'ябезпечного середовища. Зростання компетентності усіх працівників закладу, і в першу чергу, педагогів у даному питанні реалізується за умови постійного підвищення кваліфікації, активної участі в роботі семінарів, «круглих столів», методоб'єднань, науково – практичних конференціях, фахових дискусіях, консультаціях і т.д.

В ЗДО фахівцями повинні бути створені всі умови для повноцінного розвитку дітей та зміцнення їх здоров'я; організації перебування дітей з урахуванням всіх компонентів ЗСЖ: раціональне харчування, оптимальні фізичні навантаження, створення розвивального середовища із сучасним обладнанням (спортивних залів, басейну, ігрових кімнат, міні кінотеатру тощо), а також поповнення програмно-методичного забезпечення освітнього процесу наочним та дидактичним матеріалом. Педагог організовує оптимальний руховий режим, підтримує працездатність дітей протягом дня; слідкує за балансом активності і відпочинку; проводить ранкову гімнастику, оздоровчі фізкультхвилинки та спортивні конкурси, організовує та проводить різні заняття. У своїй діяльності керується відповідними нормативними документами та індивідуальними програмами розвитку, навчання, виховання та оздоровлення дітей.

В роботі вихователя щодо формування етичної культури здоров'я значна увага повинна приділятися набуттю дітьми досвіду здоров'язбереження та санітарно – гігієнічним навичкам. Необхідно привчати дітей доглядати за своїм тілом, тримати його в чистоті; формувати навички правильного вмивання, витирання, слідкування за порожниною рота, користування рушником, носовою хусткою і т.д. Потрібно вчити дітей правильному користуванню індивідуальним посудом, щіткою та гребінцем, слідкувати за їх чистотою. Також важливо залучати дітей до загартовувальних процедур, адже саме вони виступають найбільш ефективним способом підвищення резистентності та витривалості організму. Для цього необхідні регулярні фізичні вправи і прогулянки на свіжому повітрі. Приміщення, в яких перебувають діти необхідно постійно прибирати, провітрювати та кварцувати.

Організації валеологічного виховання у закладі дошкільної освіти повинна бути спрямована на профілактику захворювань та попередження травм. В старшому дошкільному віці в якості основного новоутворення виступає формування самосвідомості, що проявляється як самостійне прагнення опанування світу та задоволення потреб. Але, відсутність необхідних умінь та навичок контролю рухливості, знань щодо небезпечності використання певних предметів, зумовлюють високу травматичність віку. У зв'язку з цим особливу

увагу необхідно приділити формуванню у дошкільнят навичок безпечної поведінки. На заняттях педагог повинен продемонструвати дії поводження з голкою, ножицями, ріжучими та гострими предметами, праскою та іншими побутовими приладдями. Доречним буде використання наочності, наприклад картинок, на яких зображені травмонебезпечні для життя предмети або ситуації.

Отже, формування культури здоров'я в старшому дошкільному віці передбачає комплекс психолого - педагогічних умов та технологій застосування яких реалізує задачі валеологічної освіти дітей та просвітницької роботи з батьками.

Висновки з розділу 2

Відповідно до цілей кваліфікаційної роботи було розроблено програму моніторингу рівнів та структури сформованості етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Програма містила сучасний діагностичний інструментарій і систему методик комплексного обстеження дітей на предмет сформованості культури здоров'я за фізичними та психічними складовими.

Моніторинг фізичної складової культури здоров'я здійснювався із використанням методу спостереження (як візуальна оцінка фізичного стану дитини, рівня нервово-психічного напруження, стійкості та витривалості, здатності витримувати навантаження); вимірювання біометричних показників (ріст, вага, ЧСС тощо).

Для експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я дітей пропонується методика Г. Л. Апанасенка, яка дає можливість визначити обсяг фізичних резервів і спрогнозувати оптимальне функціонування організму. Альтернативною у виявленні показників фізичного здоров'я дітей виступає методика В.А. Шаповалової для виявлення основних антропометричних даних. Результати тестування піддаються обробці та співставляються з нормативними критеріями. Зазначається, що дані моніторингу фізичної складової здоров'я надають регулярну інформацію про фізичний стан дітей, дозволяють своєчасно виявляти проблеми і їх коректувати відповідними медичними та педагогічними заходами.

Моніторинг психічної складової культури здоров'я передбачає діагностику когнітивного, емоційно – мотиваційного та поведінкового компонентів. Встановлено, що найбільш ефективними для визначення рівня сформованості знань та уявлень про здоров'я виступає анкетування (Методики «Що я знаю про свій організм» (С. Є. Шукшина), «Частини мого тіла», «Здоров'я людини») На основі результатів анкетування визначено високий, середній та низький рівні обізнаності дітей про здоров'я. Дані опитування дозволяють визначити загальну поінформованість та достатність знань дитини про фізичне, психічне та соціальне здоров'я.

Для діагностики емоційно-мотиваційного компоненту культури здоров'я застосовуються методики на визначення ставлення дитини до проблеми підтримки здоров'я, загального емоційного стану, інтересу до проблем ЗСЖ. Обстеження дітей здійснюється за допомогою проєктивних методик: «Закінчі речення», що визначає емоційне та мотиваційне ставлення до проблем здоров'язбереження; «Мій настрій у кольорі», виявляється в показниках емоційної стійкості та домінуванні настрою певної модальності; «Будиночки» – для визначення домінуючих емоцій і ціннісних орієнтацій.

За результатами аналізу вербальних та малюнкових проб визначаються рівні сформованості мотивації здоров'язбереження (високий, низький, середній) та домінуючі емоційні стани, що виступають індикаторами культури здоров'я.

Конативний компонент культури здоров'я діагностується за допомогою різних методів, наприклад спостереження. В даному контексті використовується схема спостереження за рівнем сформованості гігієнічних навичок та комплексна схема валеологічної поведінки. На підставі якісного аналізу даних спостереження робиться висновок про рівень сформованості санітарно – гігієнічних навичок дитини, її загальної валеологічної зрілості.

Постійний та комплексний моніторинг культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку виступає необхідною умовою проєктування індивідуальної валеологічної освітньої траєкторії дитини. Дані обстеження обумовлюють стратегії та технології організації валеологічно-доцільного педагогічного процесу в ЗДО.

Встановлено, що освітньо – виховна робота в контексті формування здоров'язберігаючої компетентності відбувається за наступними провідними напрямками: загальної оздоровчої роботи з дітьми, що орієнтована на фізичний розвиток та підтримку організму дитини; спеціально організованої валеологічної освіти; просвітницьку роботу з батьками.

Навчання та виховання дітей правилам здоров'язбереження відбувається як спеціально організований процес передачі валеологічних знань у формі занять: дидактичних, екологічних, сюжетно – рольових, занять-вправ і т.д. З'ясовано, що для формування культури здоров'я в практику дошкільної освіти варто впроваджувати і нетрадиційні методи навчання та виховання, наприклад, мозковий штурм, казкотерапію і психогімнастику.

Валеологічна освіта озброює дітей необхідними здоров'язберігаючими технологіями, розвиває уміння здравотворчості та формує необхідні санітарно – гігієнічні навички, що є індикаторами сформованості культури здоров'я.

Система профілактичної та корекційної роботи з формування культури здоров'я дошкільнят приділяє особливу увагу впровадженню в освітньо-виховний процес різних технологій, які забезпечують можливість підвищення рівня валеологічної свідомості дітей та їх батьків.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано й узагальнено існуючі підходи до вирішення важливого й актуального завдання – формування етичної культури здоров'я старших дошкільників. Зазначена проблема на сьогоднішній момент виявляє гостру актуальність та необхідність її дослідження відповідно до вимог Базового компоненту дошкільної освіти. Її вирішення регулюється Законом України «Про дошкільну освіту», Законом України «Про внесення змін до законодавчих актів з питань загальної середньої та дошкільної освіти щодо організації навчально-виховного процесу» та Державною цільовою соціальною програмою розвитку дошкільної освіти, затвердженою Постановою Кабінету Міністрів «Українське дошкілля».

Проведена робота дозволяє зробити наступні висновки:

1. Етична культура здоров'я виступає складним інтегративним утворенням особистості, що відображає певний рівень знань, умінь і навичок, правил поведінки щодо збереження та зміцнення власного здоров'я. Виступаючи результатом сформованості валеологічної свідомості, культура здоров'я забезпечує збереження фізичного, психологічного та соціального здоров'я протягом всього життя, є інтегративним показником індивідуального ставлення до нього як найвищої цінності.

2. За змістом етична культура здоров'я представлена системою індивідуальних цінностей, життєвих уявлень та зразків поведінки, що орієнтують на валеологічний спосіб життя. Вона охоплює норми життєдіяльності, сукупність моральних правил, ідеалів та переконань, спрямованих на підтримку здоров'я, дозволяє його зберегти до глибокої старості.

3. Як аксіологічне утворення етична культура здоров'я виявляється як пріоритетна ціль життя та проявляється в типових поведінкових реакціях, які логічно опосередковують конструкт здоров'я як індивідуальний смисл та цінність.

4. За структурною організацією культура здоров'я є складним утворенням, що складається з наступних компонентів: когнітивного, що охоплює всю систему уявлень та знань щодо психічного та фізичного здоров'я, можливостей та способів його збереження та зміцнення; афективно-мотиваційного, що відображає позитивне ставлення до здоров'я як найвищої цінності, виражає світоглядний бік валеологічної культури людини, рівень її духовності, гуманістичної спрямованості та прагнення до здорового способу життя; діяльнісно-поведінкового (конативний), який характеризує практичний аспект культури здоров'я, результат оволодіння людиною оздоровчими технологіями та санітарно – гігієнічними навичками.

5. Основними критеріями культури здоров'я виступають: фізичні показники (стан здоров'я, функціонування організму, наявність хронічних захворювань); показники мотиваційно – ціннісного компоненту (домінантність мотивів здоров'язбереження в структурі ціннісних орієнтацій, інтерес до валеологічних знань); показники когнітивно – репродуктивних процесів (поінформованість,

компетентність, валеологічне мислення, знання правил ЗСЖ); показники діяльнісно – поведінкової активності (навички здоров'язбереження).

6. Дошкільний вік є найбільш сенситивним періодом для формування етичної культури здоров'я, коли закладаються основи здоров'я і довголіття, завдяки різним формам активності формується система рухових умінь і навичок; утворюється фундамент для виховання психологічних та фізичних якостей; розвиваються етичні ідеали ЗСЖ. Даний етап онтогенезу є сприятливим для практичного інспірування моделей валеологічної поведінки, вироблення звичок, правил та стереотипів здоров'язбережувальної активності.

7. Основними факторами формування етичної культури дітей виступають соціальні чинники, а саме: умови проживання, спілкування з батьками, ровесниками та вихователями, організація валеологічної освіти в ЗДО.

8. Валеологічна освіта в ЗДО реалізується відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти передбачає відповідність даним моніторингу, який дозволяє своєчасно виявити рівень сформованості культури здоров'я дітей та особливості організації здравотворчої освіти в закладі; оптимізувати валеологічну траєкторію навчання та виховання дітей старшого дошкільного віку; організувати просвітницьку роботу з батьками.

9. Відповідно до мети і завдань роботи було розроблено програму моніторингу культури здоров'я дошкільнят, яка спрямована на виявлення показників фізичного та психічного здоров'я (рівень обізнаності про здоров'я, мотивація на ЗСЖ, сформованість санітарно – гігієнічних навичок). Її реалізація передбачала поетапний та комплексний характер. На підготовчому етапі було розроблено концепцію програми, підібрано методики обстеження. На змістовно - діяльнісному – проведення діагностичної процедури; на аналітичному – аналіз та оцінка емпіричних даних, інтерпретація результатів. Підсумковий етап включав узагальнену оцінку визначення рівня та структури сформованості культури здоров'я дошкільнят.

10. В якості діагностичного інструментарію виступили: комплексні схеми спостереження, анкети, тести, проєктивні методики.

11. На підставі даних моніторингу культура здоров'я диференціюється за трьома рівнями сформованості: високим, середнім, низьким та особливостями функціонування когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового компонентів (санітарно-гігієнічні навички) як основних елементів здоров'язбережувальної свідомості.

12. За результатами обстежень надаються методичні вказівки батькам, проектується індивідуальна валеологічна освітня траєкторія дитини; відбувається організація доцільного педагогічного процесу в ЗДО.

13. Організація валеологічної освіти, спрямована на формування здоров'язбережувальної компетентності і реалізується за двома напрямками: фізичним та психо-соціальним. За змістом валеологічна освіта представляє впровадження різних педагогічних технологій як традиційного так і інноваційного характеру.

14. Провідна роль у формуванні етичної культури здоров'я дітей належить фізичному вихованню, яке сприятливо впливає на всі функціональні системи організму: опорно-рухову, серцево-судинну, дихальну, гормональну і т.д., покращує загальний стан організму. До традиційних технологій фізичного виховання належать: гімнастика, ходьба, біг, стрибки, лазіння і повзання, вправи на баланс, загартовування та релаксацію, дихальні вправи, рухливі та спортивні ігри тощо. До інноваційних: аеробіка, стретчинг, ритмопластика, дитячий туризм, змагання і т.д.

15. Найбільш розповсюдженою формою реалізації валеологічної освіти, що активно використовується педагогом в закладах дошкільної освіти є заняття, що виступають провідною структурною одиницею навчально – виховного процесу, озброюють дітей необхідними, як теоретичними так і практичними здоров'язбережувальними ЗУН. В даному контексті особливу ефективність виявляють сюжетні, рольові, дидактичні дослідницько – пошукові та інші заняття. В якості інноваційних технологій підкреслено роль психогімнастики, мозкового штурму та казкотерапії.

16. Обґрунтовано педагогічні умови формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку в ЗДО: підготовка вихователів дошкільної ланки в

даному питанні; дотримання послідовності в організації виховної роботи; підвищення педагогічної культури батьків як активних учасників валеологічної освіти дітей. Окрему увагу приділено методичним вказівкам та рекомендаціям вихователям та батькам.

Аналіз змісту теоретичної частини та результатів практичної роботи засвідчують про досягнення мети та завдань дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. Москва : ТЦ Сфера, 2003. 88 с.
2. Андриющенко Т. Формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності. Старший дошкільний вік: метод посібн. Тернопіль : Мандрівець, 2006. С. 55-60
3. Андриющенко Т. . Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Київ., 2007. 258 с.
4. Антонюк Г. Здорова дитина – здорова нація: програма виховання. Шкільний світ. 2013. № 5. С. 11-13.
5. Апанасенко Г. Л. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я дітей. <https://ppt-online.org/94445>
6. Ахвердова О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования. Теория и практика физической культуры. 2002. №9. С.5-7
7. Бабіна Т. В. Формування здоров'язберігаючих компетентностей. Основа. 2013. № 19/21. С. 10-28.
8. Базовий компонент дошкільної освіти / авт. кол.: Богуш А. М., Беленька Г. В., Богініч О. Л. [та ін.]. Київ : Видавництво, 2012. 26 с.
9. Бараболя В. І. Школа сприяння здоров'ю – школа майбутнього. Основи здоров'я. 2013. № 3. С. 39-42.
10. Бедрань Р. В. Формування культурно оздоровчої компетенції у дітей в полікультурному різновіковому середовищі: матеріали ІІ міжн. наук. конф. «Актуальні проблеми філології і професійної підготовки фахівців у полікультурному просторі» Одеса : Атлант. 2016. С. 57 – 60.
11. Беленька Г. В., Богініч О. Л. Здоров'я дитини [кол. монографія]. Київ : СПБ Богданова А. М., 2006. 220 с.
12. Бех І. Д. Духовні цінності в розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 1997. Т.1. Вип. 14. С. 124-129.

13. Бикова Н. Г. Формування культури здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку в дошкільному навчальному закладі «відкритого» типу. дис.. канд. пед. наук: 13.00.01. Ставропіль, 2005, 120с.
14. Біленко О. Казки про здоров'я та гігієну. Київ: KS BOOKS. 2019. 41с.
15. Бобрицька В. І. Формування здоров'я молоді : актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти : монографія. Полтава : ФОП Рибалка Д.Л., 2010. 200 с
16. Богдановська Н.В. Діагностика і моніторинг стану здоров'я: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 264 с.
17. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Педагогіка. Івано-Франківськ.: ПНУ ім. В. Стефаника, 2008. Вип. XVII–XVIII. С. 191–199.
18. Богініч О.Л, Левінець Н. В. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку. Київ : Генеза. 2013. 128с.
19. Богуш А. М. Екологія емоційно – психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих та дітей. Дошкільне виховання. 2014. №5. С. 9- 12.
20. Бойченко Т. І. Як виростити дитину здоровою : посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку. Київ : Прем'єр-Медіа, 2001. 201 с.
21. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. Москва : ФиС, 1990. 208 с.
22. Бутенко В. Г. Дидактична гра як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності старших дошкільників. Дошкільна освіта: традиції та інновації: м-ли Всеукр. наук.-практ. конф. (24-25 березня 2015 р., м. Суми). Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 207с.
23. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи. 2006. № 20. С. 12 – 15.
24. Вільчковський Е.С., Беленька Г.В., Богініч О.Л. Сюжетні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку: методичні вказівки до проведення занять з фізичної культури. Київ, 1996. 74 с.
25. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 128 с.

26. Волошина Л.Н. Ігрові програми і технології фізичного виховання дітей 5 -7 років. Фізична культура: виховання, освіта, тренування. 2003. №4. С. 39–43.
27. Впевнений старт. Освітня програма для дітей старшого дошкільного віку / Гавриш Н. В., Піроженко Т. О., Хартман О. Ю., Шевчук А. С.
https://vstart.com.ua/files/programa_vpevnenii_start_2017.pdf
28. Гаращенко Л.В. Розвиток ідеї здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей в дошкільних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) : дис. канд. пед. наук : 13.00.01. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2014. 253 с.
29. Гнесь Н. О. Оптимізація рухової активності дошкільнят як шлях реалізації здоров'язбережувальних технологій у роботі дошкільних навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт». Київ Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. № 4. С. 4-7.
30. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
31. Горащук В.П. Культура здоров'я – новий педагогічний напрямок з формування здорового покоління у сучасній системі освіти в Україні. Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : мат-ли ІV міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2006 р.: у 2-х т. Харків, 2006. т. II ч.2. С. 54 – 62.
32. Гріньова О.М., Терещенко Л.А. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.
33. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія. Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. 219 с.
34. Денисенко Н. Ф. Освітній процес повинен бути здоров'язбережувальним. Дошкільне виховання. 2008.№9. С.8-10.
35. Денисенко Н. Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я. Дошкільне виховання. 2008. № 8. С. 3–5.

36. Денисенко Н. Ф, Шевцова Л. Г «Малюток - здоров'ятко» : комплексна програма формування культури здоров'я дітей дошкільного віку. Київ: Музична країна. 155с.
37. Дитина в дошкільні роки. Програма розвитку дітей. <https://osvita.city/osvita/doskilna-osvita/programi-rozvitku-ditej-doskilnogo-viku>
38. Дубинська О. Казкотерапія як засіб розвитку творчих здібностей дошкільників. Психолог дошкільця. 2014. №10. С. 12-13.
39. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2011. 126 с.
40. Єременко О.Є. Використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури та в поза урочний час. Фастів : Педагогічний досвід. 2015. 128 с.
41. Єфименко М. М. «Театр фізичного виховання». Авторська програма. http://fastiv-dnz7.edukit.kiev.ua/organizaciya_navchaljnoihovnogo_procesu/vprovadzhennya_innovacijnih_tehnologij/teatr_fizichnogo_rozvitku_ta_ozdorovlennya_ditej_doshkiljogo_viku_
42. Закон України «Про вищу освіту», «Про дошкільну освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>; <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2628>.
43. Закон України «Про дошкільну освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://osv-osvita.gov.ua/zakon-ukraini-pro-doshkilnu-osvitu-12-14-05-13-05-2020/>
44. Зеленська Н.І., Леонтьєва В. О. Заняття з виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку. <http://ditsad.com.ua/helth13.htm>
45. Коменський Я. А. Материнська школа [Електронний ресурс] URL : https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/komen/index.php
46. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07; Ін-т проблем виховання АПН України. Київ., 2004. 21 с.
47. Коджаспирова Г. М. Педагогічний словник. Академія, 2000. 176 с.

48. Концепція освіти дітей раннього та дошкільного віку /Національна академія педагогічних наук України. Київ: ФОП Ференець В.Б., 2020. 44 с.
49. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. Наказ МОН України № 605 від 21.07.04. <https://shag.com.ua/nakaz-605-pro-zatverdjennya-konceptsiyi-formuvannya-rozvitku-rukovih-ta-moralnih-yakostey-ditey-starshogo-doshkільного-віку-v-protsesi-fizичного-виховання-fizичне-виховання-спорт-i-kulьtura-zdorov'ya-u-suchasnomu-suspilьstvi-zb-nauk-pracь-no-3-19-2012-s-157-162>
50. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев, 1999. 230 с.
51. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць... No 3 (19), 2012. С. 157 – 162.
52. Лохвицька Л.В. Психолого-педагогічні засади формування основ здоров'язбережувальної життєдіяльності у дітей дошкільного віку // Формування відповідального ставлення до здоров'я підростаючої особистості: кол. монографія / В.М. Оржеховська та ін.; кер. авт. кол. і наук. ред. В.М. Оржеховська. Київ: Міленіум, 2018. С. 151-192.
53. Лохвицька Л.В. Психологічне обґрунтування методу ігрового включення дошкільників у виховні моральні ситуації // Психологічна безпека особистості: міжнар. кол. монографія / Університет Григорія Сковороди в Переяславі; за заг. ред. І.В. Волженцевої. Переяслав (Київська обл.): Домбровська Я. М., 2021. С. 531-546.
54. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 120 с.
55. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. № 2(22). Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки. 2013. С. 79 – 82.
56. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей. Психолог. 2002. № 1. С. 4.

57. Матвієнко О.В. Організаційно педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей молодшого шкільного віку. Рідна школа. 2013. №11. С. 45-48.
58. Мельник Ю. В. Організація здорового способу життя в школі та формування культури здоров'я учнів початкових класів : навч.-метод. посіб. Харків : ХДПУ, 2002. 210 с.
59. Михайлова Г. І. Здоров'я як джерело формування особистості в педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського. Основи здоров'я. 2013. № 1. С. 10-13.
60. Мизченко А. Використання спадщини В. О. Сухомлинського на шляху впровадження здоров'язбережувальних технологій / А. Мазченко // Рідна школа. – 2012. – № 7. – С. 58-60.
61. Науменко Р. Пріоритетне завдання позашкільної освіти – створення здоров'язбережного освітнього середовища: мат-ли III Міжнародної наук.-практ. конф.: «Здорове довкілля – здорова нація». Бердянськ : БДПУ, 2013. С. 33-36
62. Національна доповідь. Цілі розвитку Тисячоліття. Україна [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://un.org.ua/images/stories/docs/2015_MDGs_Ukraine_Report_ukr.pdf.
63. Нестеренко В. В. Методика діагностики рівнів вихованості культури здоров'я дітей дошкільного віку в різновікових групах. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2017. № 3. С. 268-273. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2017_3_46
64. Нестеренко В. В. Проблема виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2018. № 1. С. 233-239. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2018_1_45.
65. Ніконова О. В. Формування культури здоров'я молодших школярів: дис. канд. пед. наук : 13.00.01. Брянськ, 2001. 178 с.
66. Нова українська школа[Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>

67. Овчиннікова Т. С. Організація здоров'язбережувальної діяльності в дошкільних освітніх закладах. Санкт - Петербург: Каро, 2006. 176 с.
68. Оржеховська В.М. Морально-духовна основа підростаючої особистості як головний пріоритет формування і збереження здоров'я Формування відповідального ставлення до здоров'я підростаючої особистості: монографія / кер. авт. колективу і наук. ред. В.М. Оржеховська. Київ: Міленіум, 2018. С. 103-14969.
69. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.
70. Ошкіна А. А. Формування основ здорового способу життя старших дошкільників: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.07: Москва, 2009. 23 с.
71. Павелків Р. В. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу: навч. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2013. 296 с.
72. Пантюк Т. І. Виховання здорового способу життя як важлива умова гармонійного становлення особистості. Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. пр. Кривий Ріг :КДПУ, 2011. Вип. 33. С. 526–533.
73. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5 і 6 років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Переяслав-Хмельницький, 2008. 266 с.
74. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров'ю: теорія, практика, методи дослідження : навч. посіб. Луцьк : Надстир'я, 2006. 141 с.
75. Ротфорт Д. В. Взаємодія сім'ї та школи у формуванні культури здоров'я молодших школярів. Харків : Основа, 2013. 154 с.
76. Керівництво практичного психолога: Психічне здоров'я дітей і підлітків в контексті психологічної служби: учб. посібник / ред. И.В. Дубровіна. 2-е вид. Москва: Академия, 1997. 384с.
77. Савіна Л. Н. Критерії здоров'я школяра: показники фізичного, психічного і соціального благополуччя <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-zdorovyashkolnika-pokazateli-fizicheskogo-psihicheskogo-i-sotsialnogo-blagopoluchiya>.

78. Саїнчук М. М. Ціннісне відношення старшокласників до предмету фізична культура. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. № 2. С. 64 – 68.
79. Світ дитинства Комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів /О. М. Байєр, Л. В. Батліна, А. М. Богуш та ін.; Тернопіль : Мандрівець, 2015. 200 с.
80. Скумин В.А. Культура здоров'я - фундаментальна наука про людину. Київ: Спорт, 1995. 132 с ,
81. Соловійова Н. Концепція здоров'язбережувальних технологій в освіті та основні організаційно-методичні підходи її реалізації. Суми: Концепт, 2004. 238 с.
82. Соняшник. Комплексна програма розвитку, навчання і виховання дітей дошкільного віку. / Калуська Л.В. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 144 с.
83. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу : навчально-методичний посібник / С. В. Страшко, Л. А. Животовська. Київ : Освіта України, 2005. 292 с.
84. Стежини у Всесвіт. Комплексна програма для дітей раннього та преддошкільного віку / Крутій К.Л. <https://uchika.in.ua/navchalenij-posibnik-dlya-studentiv-vishih-pedagogichnih-navch.html?page=6>
85. Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації освітньої політики. Київ: К.І.С., 2013. 207 с
86. Сучасний психолого-педагогічний словник / за заг. ред. О. І. Шапран. Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я.М., 2016. 473с.
87. Технологія моніторингу психічного здоров'я школярів. / О. А. Бесєдіна, Г. М. Даниленко. Харків : Основа, 1998. 22 с.
88. Тімушкін А. Фізична культура і здоров'я: навчальний посібник. Луцьк: СпортПрес, 2013. 139 с.
89. Тихомирова О. Б. Формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку: автореф. ди.. канд. пед. наук: 13.00.01. Саранськ, 2004. 24 с.

90. Толкунова І. В. Системний підхід до формування поняття психологічного здоров'я особистості. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2015. №2. С. 220 – 225.
91. Тупчій Н.А. Режими рухової активності дітей 5–6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту. Київ, 2001. 17с
92. Українське дошкілля. Програма розвитку дитини дошкільного віку. / Білан О.І., Возна Л.М., Максименко О.Л. 2017. https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/Bilan_Programa_Ukrdoshkillja_2017.pdf.
93. Формування здорового способу життя молоді : навчально-методичний посібник для працівників соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко. Київ : Укр. ін.-т соц. дослідж., 2005. 116 с.
94. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Част.1. / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко. Київ. : Держ. ін.-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін.-т соц. дослідж., 2004. 164 с.
95. Хухлаєва О.В., Хухлаєв О.Е., Первушина И.М. Стежина до свого «Я»: як зберегти психологічне здоров'я дошкільника. Москва : Генезис, 2004. 175 с.
96. Шаповалова В.А. Функціональна і фізична підготовка дітей шкільного віку в онтогенезі: діагностика і оздоровлення немедикоментозними засобами: дисс. докт. мед. наук. Киев.,1992. 225 с.
97. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2006. 248 с
98. Я у Світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років./ наук.ред. Кононко О.Л. Київ : ТОВ «МЦФЕР- Україна», 2019. 488с.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет дошкільної і технологічної освіти
Кафедра дошкільної освіти**

**“ФОРМУВАННЯ ЕТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ”**

**(методичні вказівки)
Укладач : Шишова М. С.**

Кривий Ріг 2022

ПЕРЕДМОВА

В сучасних умовах, відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти, Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті, Закону України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Державної національної програми «Діти України», «Українське дошкілля» та ін., значна увага приділяється модернізації дошкільної освіти, оновленню змісту, вдосконаленню форм, методів і технологій виховання та навчання дітей основам здоров'я.

Дошкільний вік – важливий етап онтогенезу, де утворюються не лише моральні категорії та соціально – нормативні принципи подальшого існування, а й закладаються основи здоров'я, формуються уявлення про свій організм, позитивне відношення до фізичної культури та спорту, опановуються санітарно - гігієнічні навички. В цьому періоді розвиваються життєво необхідні уміння для природного та гармонійного функціонування, фізичного та психічного розвитку дитини.

У зв'язку з цим, заклади дошкільної освіти, разом з батьками повинні створити сприятливі умови для повноцінного фізичного та психологічного розвитку дитини, навчити їх берегти і зміцнювати своє здоров'я. Вони виступають першими освітянськими ланками, на рівні яких починається цілісне формування компетентної та творчої особистості, відбувається оволодіння здоров'язбережувальними технологіями, як пріоритетними стратегіями навчання та виховання дітей. З'являється необхідність оновлення основних завдань та форм навчально – виховної роботи у дошкільних установах, переосмислюються концептуальні підходи до змісту та форм валеологічної освіти.

Вимоги, що висуваються до валеологічної освіти дошкільнят, актуалізують необхідність розробки методичних рекомендацій практико – орієнтованого характеру. Їх впровадження в навчально-виховний процес оптимізує процес формування етичної культури здоров'я дошкільнят, забезпечить підвищення рівня здоров'язбережувальної компетентності в цьому віці.

Базовий компонент дошкільної освіти метою діяльності дошкільного закладу окреслює забезпечення гармонійного розвитку кожної дитини, створення сприятливих умов для її особистісного становлення. Одним із ефективних засобів педагогічного впливу на розвиток особистості дошкільника виділено здоров'язбережувальну компетентність.

Здоров'язбережувальна компетентність - це здатність дитини до застосування навичок здоров'язбережувальної поведінки відповідно до наявної життєвої ситуації; дотримання основ здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я у повсякденній життєдіяльності.

Результатом розвитку цієї компетентності є потреба в опануванні способами збереження та зміцнення власного здоров'я, сукупність елементарних знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя; стійка мотивація еколого-валеологічної спрямованості щодо пізнання себе та довкілля, яка спонукає до використання навичок здоров'язбережувальної поведінки.

Має цілісне уявлення про будову людського тіла. Визначає і правильно називає елементарні функціональні можливості людського організму.

Орієнтується у призначенні та дотримується правил дбайливого ставлення до органів чуттів.

Усвідомлює, що людина народжується, проходить різні етапи життєвого шляху — дитинство, юність, зрілість, старість. Має елементарне уявлення про статеву належність, орієнтується в ознаках своєї статевої належності.

Диференціює поняття «безпечне» і «небезпечне», усвідомлює важливість безпеки життєдіяльності (власної та інших людей). Знає правила поведінки з незнайомими людьми, орієнтується у правилах поводження з незнайомими предметами та речовинами; пожежної та електробезпеки; користуванні транспортом; в основних знаках дорожнього руху тощо. Знає правила безпечного перебування вдома, у закладі дошкільної освіти, на вулиці, на воді, льоду, ігровому, спортивному майданчиках. Усвідомлює, до кого можна звернутись за допомогою в різних ситуаціях.

Діти набувають такі навички: дотримується правил здоров'язбережувальної поведінки. Повідомляє дорослому про погане самопочуття, під його керівництвом виконує необхідні лікувально-профілактичні процедури. Уміє оцінювати поведінку власну та інших людей щодо дотримання здорового способу життя. Бере участь в оздоровчих та фізкультурно-розвивальних заходах. Дитина демонструє здатність скористатися номером телефону основної служби допомоги (пожежна, медична, поліція). Володіє навичками безпечної поведінки при агресивному поводженні однолітків, інших дітей або дорослих

Провідна роль у формуванні етичної культури здоров'я дітей належить фізичному вихованню, яке сприятливо впливає на всі функціональні системи організму: опорно-рухову, серцево-судинну, дихальну, гормональну і т.д.

Під впливом фізичних навантажень активізуються чисельні фізіологічні й біохімічні процеси, що зміцнюють організм дитини, підвищують його опірність та покращують загальний стан. Фізичне виховання спрямоване, в першу чергу, на стимуляцію рухової активності, залучення до спорту через виконання фізичних вправ із застосуванням методів загального оздоровлення дитини. Для цього пропонується використовувати як традиційні так і інноваційні технології фізичного розвитку, які в практиці дошкільної освіти з метою формування етичної культури здоров'я повинні застосовуватись на регулярній основі.

До традиційних технологій належать:

- гімнастика;
- основні рухи, різновиди ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння і повзання, вправи на баланс, загартовування та релаксацію;
- стройові та дихальні вправи;
- рухливі та спортивні ігри;
- спортивні вікторини, фізкультхвилинки, змагання;
- спортивні види фізичних вправ: ходьба на лижах; плавання, катання на санках та коньках; їзда на велосипеді і т.д.

Інноваційні технології представлені різними розвивальними вправами, іграми, стретчингом, ритмопластикою, динамічними паузами, сюжетними заняттями, розвагами на свіжому повітрі, гімнастикою для очей, дихальною, пальчиковою та ортопедичною гімнастикою, елементами дитячого туризму, степ-аеробікою, йогою, самомасажем тощо.

Фізичне виховання дітей бажано проводити у наступних формах: індивідуальні та групові фізкультурні заняття; загартовуючі процедури; прогулянки; спортивні свята, змагання та вікторини [29]. Необхідно демонструвати, роз'яснювати, проводити групові та індивідуальні бесіди про спортивну етику та роль фізкультури в житті людини. Доречними в даному контексті виступають екскурсії, наприклад на стадіон, де діти мають змогу спостерігати за діяльністю спортсменів і способами збереження здоров'я. Не меншу ефективність виявляють різні заходи дозвілєвої активності відповідного спрямування, а саме: «Свято спорту», «Дні Здоров'я», спортивні Олімпіади, народні та рухливі ігри, атракціони, змагання, наприклад «Веселі старты» тощо; прогулянки, сезонні рекреації, дитячий туризм, заняття в басейні, такі форми загартовування як обливання прохолодною водою.

Використання зазначених технологій дає змогу оптимізувати фізичне виховання дітей, формувати валеологічну свідомість та здоров'язбережувальні цінності.

Найбільш розповсюдженою формою реалізації валеологічної освіти, що активно використовується педагогом в закладах дошкільної освіти є заняття. Заняття виступають провідною структурною одиницею навчально – виховного процесу, озброюють дітей необхідними, як теоретичними так і практичними валеологічними знаннями. Як відомо, культура здоров'я – це система ЗУН, уявлень, правил поведінки здравотворчого характеру, що набуваються дитиною в ході навчання та виховання. Ця система знань якраз і передається дітям через спеціально організовані заняття, які являються основною формою освітньої роботи з дошкільниками, що дозволяє комплексно вирішувати задачі здоров'язбереження підростаючого покоління.

Заняття диференціюють за різними видами та типами: дидактичні, ігрові, екологічні, сюжетно – рольові, фізичного розвитку і т.д., результатом яких виступає всебічний розвиток дітей та формування здоров'язбережувальної компетентності.

Для формування культури здоров'я дітей дошкільного віку можна запропонувати наступні пізнавально - розвивальні заняття:

1. «День здоров'я»

Мета: сформувати уявлення про здоров'я як найвищу цінність.

2. «Помічники здоров'я»

Мета: сформувати санітарно – гігієнічні навички.

3. «Подорож у світ здоров'я»

Мета: сформувати уявлення про ЗСЖ.

4. «Друзі та шкідники здоров'я. Будемо здорові»

Мета: стимулювати потребу у ЗСЖ, закріпити уявлення дітей про здоров'я, навчити дбати про нього.

5. «Чарівна країна - здоров'я»

Мета: сформувати загальне уявлення про здоров'я, прищеплення дітям гігієнічних навичок.

6. «Корисні рослини» або «Лікуємось рослинами»

Мета: сформувати загальне уявлення про лікарські рослини.

7. «Безпека на дорозі»

Мета: сформувати загальне уявлення про правила поведінки на дорозі.

Завдання з елементами творчості:

- «Як покращити здоров'я?» (пропонується уявити і намалювати, що треба робити, щоб, наприклад не хворіти).
- «Як виглядає хвороба?» (уявлення про хворобу).
- «Здорова людина» (намалювати як виглядає здорова людина).
- «Хвора людина» (намалювати або розказати як виглядає хвора людина).

Заняття з елементами проблемного навчання, сприяють формуванню у дітей пізнавального інтересу до власного організму. Можна запропонувати дітям обговорити наступні питання: «Навіщо мити руки?», «Для чого людині їсти смачну і здорову їжу?», «Про що говорить біль?», «Навіщо людині відпочинок?»; провести бесіди на теми: «Як слід піклуватися про своє здоров'я», «Що треба робити, щоб не захворіти», «Для чого нам потрібен спорт» і т.д. В якості експерименту можна запропонувати дітям подивитись в мікроскоп на брудний предмет і побачити скільки там мікробів.

Доречним буде використання творів художньої літератури – віршів, оповідань, казок та їх обговорення, що розвиває увагу, пам'ять, мислення, уяву дітей, сприяє формуванню в свідомості категорій цінності здоров'я, шанобливого ставлення до нього. На занятті можна запропонувати наприклад вірш Л. Лисенко «Про здоров'я» або М. Яснова «Ненажера» з подальшим їх обговоренням («навіщо людині гігієна?», «для чого людина харчується?», «як потрібно правильно харчуватися»? «які корисні продукти ви знаєте?»).

Не меншу ефективність виявляють і екологічні заняття та заняття екскурсії, які ознайомлюють дитину з навколишнім середовищем, впливом екологічних факторів (забруднене повітря, вода, вихлопні гази) на здоров'я; формують естетичні почуття краси природи та бережного ставлення до неї. Пропонується провести заняття на тему: «Мій рідний край», «Природа України», «Чисте повітря», «Навіщо людині пити чисту воду?». В якості експерименту можна запропонувати дітям спостерігати протягом часу за декількома кімнатними рослинами, одна з яких поливається, а інша – ні. Діти уважно слідкують за змінами і приходять до висновку, що вода має важливе значення для існування як рослин, так і людей. Також можна порівняти зразки снігу, взятого біля автомагістралі і дитячого садка. Діти наочно бачать, що сніг біля дороги є брудним, а той що на території садка – чистим. Таким чином, у дошкільнят формуються уявлення про вплив пилу, газів та відходів виробництва на довкілля.

Одним із популярних напрямів виховання етичної культури здоров'я дітей дошкільного віку є впровадження в освітню діяльність сюжетних занять, під час яких діти вживаються у ролі та виконують різноманітні вправи. Стимулюється фізична активність, долаються труднощі, виникають позитивні емоції, що сприяють більш високій активності, витривалості, самостійності, працездатності, бажанню оволодіти різноманітними руховими діями. Доречним буде запропонувати такі сюжетно-рольові ігри як «Лікарня», «Пацієнт», «Доктор Айболіт», «Врятуємо зайчика», «Юний фармацевт» і т.д.

Сюжетно - ігрові заняття орієнтовані не лише на формування і вдосконалення рухових вмінь і навичок, але й сприяють інтелектуальному розвитку дитини через отримання необхідної інформації; формують мотиваційну та емоційно-моральну сфери; спонукають до пошуково - дослідницької та творчої діяльності. Представляючи собою спеціально розроблену змістовну сюжетну

лінію, що реалізується вихователем як спеціально організований вербальний вплив, ігрові заняття забезпечують оздоровчу, розвивальну, пізнавальну, виховну та освітні функції.

Реалізація здоровтворючої освіти у дошкільному закладі стає можливою при організації санітарно-гігієнічного навчання та виховання, що забезпечує не лише формування навичок самообслуговування, а й профілактику захворювань та травматизму. Для цього ефективними є заняття - вправи, що складаються з двох етапів:

1. демонстрація вихователем або медпрацівником санітарно-гігієнічної дії;
2. відтворення та закріплення дітьми запропонованої санітарно-гігієнічної дії.

Наприклад, при формуванні навички правильного миття рук педагог:

1. закатає рукава;
2. відкриває кран з водою, регулюючи її температуру;
3. намочує руки;
4. бере миючий засіб і ретельно намилює руки;
5. ополіскує руки, ретельно змиваючи мило;
6. закриває кран;
7. витирає руки рушником і вішає його на місце;
8. опускає рукава.

Діти спостерігають за діями вихователя і пробують їх повторити. При цьому вихователь контролює кожен етап цієї санітарної дії, за необхідності вносить певні корективи.

В контексті формування етичної культури здоров'я старших дошкільників при проведенні занять активно використовуються методи психогімнастики та казкотерапії.

Психогімнастика – це один з невербальних методів групової психотерапії, в основі якої лежить використання рухової експресії як головного засобу комунікації у групі. За змістом психогімнастика представляє систему вправ, спеціальних занять, сюжетно - рольових ігор з використанням міміки, пантоміми, спрямованих як на фізичний, так і психічний розвиток дитини. Психогімнастичні вправи активізують механізм впливу психічного на фізичне, виявляють можливість контролю рухової та емоційної сфер, оволодіння навичками психофізіологічної саморегуляції та управління тілом.

Тематика психогімнастичних занять є вельми обширною, проте вважаємо за необхідне з метою формування етичної культури здоров'я дошкільнят запропонувати наступні психогімнастичні вправи:

1. «Азбука Морзе»

Мета: розвиток умінь невербальної комунікації та тренування виразності жестів. Дитину просять за допомогою тонкої моторики передати свій настрій.

2. «Кішка на сонці»

Мета: зняття психоемоційного напруження та м'язових блоків. Дитину просять уявити себе кішкою і показати як вона лежить на сонці.

3. «Віддай іграшку»

Мета: формування інтерактивних навичок та виразності жестів. Дитина, за допомогою виразних рухів, вимагає віддати їй іграшку.

4. «Передай емоцію»

Мета: розвиток експресивних умінь. Дитині пропонують зобразити за допомогою міміки та жестів емоції: радості, подиву, задоволення, зацікавленості, гніву, страху і т.д.

5. «Хочеться спати»

Мета: зняття напруження, розслаблення м'язів. Дитину просять продемонструвати що вона хоче спати (зймає позу, позіхає, закриває очі, опускає руки, голова схиляється донизу).

6. «Зав'яжи шнурки, банти»

Мета: розвиток тонкої моторики, формування мануальних навичок. Пропонується зав'язати шнурки, банти, можна також модифікувати завдання та попросити застібнути молнію.

7. «Сонечко, хмаринка, дощик»

Мета: скорочення і розслаблення м'язів, демонстрація імітаційних рухів. Дітям пропонується уявити та показати себе сонечком (посміхається, розставляє руки, імітує обійми), хмаркою (насуплюється, здвигає брови), дощиком (махає руками, ховається, витирає обличчя від води).

У реалізації змісту психогімнастики при виконанні корекційно – розвивальних вправ доцільно дотримуватися чергування наступних рухів: сильних та слабких, напруження та розслаблення, динамічних та статичних, різких і плавних рухів, дрібних і загальних і т.д. Крім того, значний ефект мають такі дії як: повзання, махи, стрибки, коливання тощо.

Застосування рухів та дій полярної спрямованості збалансовує рефлекторну діяльність, процеси збудження та гальмування, врівноважує мозкову активність, гармонізує психічну діяльність. В якості кінцевого ефекту зазначається про упорядкування психічної та рухової енергії, підвищення загального тону та покращення емоційного фону.

Ще одним напрямком у формуванні етичної культури здоров'я дітей являється казкотерапія, яка на сьогоднішній момент виявляє свою ефективність в системі комплексного виховання дошкільників та сприяє формуванню уявлень про ЗСЖ.

Казкотерапія – це метод особистісної корекції за допомогою різних казкових форм, що використовується як технологія, що обумовлює всебічний та гармонійний розвиток дитини, сприяє підвищенню рівня її фізичної, екологічної, патріотичної, моральної та розумової вихованості. За допомогою казки дитина розвивається як особистість переосмислює реальність, трансформує ігрову ситуацію у внутрішні психічні структури, моделює уявлення про здоровий спосіб життя.

Потенціал казкотерапії як ефективною здоров'ярозвивальною та здоров'язбережувальною технології розкривається через використання педагогом наступних казок:

– «Казка про зубчик»

Мета: показати дітям важливість догляду за зубами, формування санітарно – гігієнічних навичок.

– «Гномик і зайка»

Мета: сформуванню уявлення про цінність здоров'я.

– «Як хлопчик Степанко здоров'я шукав»

Мета: актуалізувати знання дітей про цінність життя і здоров'я, стимулювати мотивацію підтримки та зміцнення здоров'я.

– «Про дівчинку Марійку та бабусю Гігієну»

Мета: сформувані санітарно – гігієнічні уявлення.

Можна також використовувати твори В. О. Сухомлинського, наприклад:

– «Куди поспішали мурашки» (виховують дружбу, взаємодопомогу, турботливість);

– «Зайчик і місяць» (дбайливе ставлення до тварин, чуйність, турботливість);

– «Лисиця і жук» (сміливість, рішучість, винахідливість);

– «Як білочка від біди врятувала» (бажання допомогти іншому в скрутну хвилину, альтруїзм);

– «Рибка й жаба» (щирість, доброзичливість, взаємопідтримка).

Реалізацію методу казкотерапії необхідно проводити у наступних формах:

– рухові та творчі заняття з елементами усної народної творчості;

– сюжетно - казкові фізкультурні заняття (розповісти казку через рухи);

– театралізовані фізкультурні заняття з елементами інсценувань та ігор - драматизацій, мімічних імітаційних та пантомімічних вправ;

– музично-ритмічні заняття, із використанням народних пісень, мелодій, танців, хороводів;

– ігрові фізкультурні заняття, спортивні вікторини, змагання з казковими героями;

– інтегративні фізкультурні заняття, які поєднують різні казкові технології.

Впровадження в освітньо виховну діяльність дошкільнят зазначених методів та технологій в умовах дошкільного закладу сприятиме досягненню головної мети – сформованості валеологічного світогляду і мотивації ЗСЖ; цілісного та гармонійного психічного розвитку дитини; життєвих умінь та навичок здоровотворчої компетентності.

В ЗДО фахівцями повинні бути створені всі умови для повноцінного розвитку дітей та зміцнення їх здоров'я; організації перебування дітей з урахуванням всіх компонентів ЗСЖ: раціональне харчування, оптимальні фізичні навантаження, створення розвивального середовища із сучасним обладнанням (спортивних залів, басейну, ігрових кімнат, міні кінотеатру тощо), а також поповнення програмно-методичного забезпечення освітнього процесу наочним та дидактичним матеріалом. Педагог організовує оптимальний руховий режим, підтримує працездатність дітей протягом дня; слідкує за балансом активності і відпочинку; проводить ранкову гімнастику, оздоровчі фізкультхвилинки та спортивні конкурси, організовує та проводить різні заняття. У своїй діяльності керується відповідними нормативними документами та індивідуальними програмами розвитку, навчання, виховання та оздоровлення дітей.

Рекомендації для вихователів

З ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ З ДОШКІЛЬНИКАМИЩОДО ФОРМУВАННЯ У НИХ ОСНОВ ЗСЖ

1. Бажано проводити всю роботу з валеології в цікавій формі. Для цього слід використовувати ігри-заняття, нескладні досліди, спостереження, ігри, розваги, читання художньої літератури, заняття з використанням різноманітних прийомів, загадки, кросворди, різноманітні види наочного матеріалу...
2. Після формування і закріплення гігієнічних навичок треба прагнути до того, щоб вони поступово ставали усвідомленими, щоб в основі їх виконання лежали не автоматичні дії, а культурні потреби, що зберігаються в будь-яких умовах.
3. Прищеплюючи дітям гігієнічні навички, потрібно підтримувати тісний зв'язок з сім'єю.
4. Єдність режиму в дитячому садку і поза ним, належні умови для гігієнічного обслуговування дитини вдома (окрема постіль, чистий рушник, мило, індивідуальна зубна щітка), послідовність у вимогах — усе це допомагає формувати гігієнічні навички і звички.

«ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ У ДОШКІЛЬНИКІВ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я»



Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для поступального, повноцінного, всебічного розвитку особистості. Для того, щоб навчити дітей жити, успішно діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувати у них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого образу «Я».

Ця парадигма сучасної освіти яскраво відображена в державних документах, а саме: Законах України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Національній доктрині розвитку освіти», «Базовому компоненті дошкільної освіти» (нової редакції) та ін.

Сучасними психологами і педагогами вивчаються умови, найбільш сприятливі для цілісного розвитку дитини як особистості, формування її психічного здоров'я (О.Л. Кононко, В.К. Котирло, С.Є. Кулачківська, С.О. Ладивір, Л.Д. Мельник, З.П. Плохій). Проблему фізичного розвитку дітей дошкільного віку досліджують О.Л. Богініч, Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, Л.А. Сварковську та ін. У працях І.І. Брехмана, О.Д. Дубогап, Р.З. Поташнюк та ін. значна увага приділяється питанням дотримання підростаючим поколінням здорового способу життя.

Педагогічний процес з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку передбачає розкриття істотних зв'язків і залежностей, які існують між станом здоров'я людини та її способом життя, рівнем знань про здоров'я, настроєм, стосунками з іншими людьми. Пріоритети в загальній системі роботи мають бути віддані навчально-виховній діяльності. Основне її завдання – розвиток у дітей усвідомлення цінності здоров'я і здорового способу життя, що сприяють становленню активної особистості. Дитина, у якої буде сформоване сприйняття власного здоров'я як особистісної цінності, намагатиметься свідомо коригувати свою поведінку щодо здорового існування. Тобто, буде бережно ставитися до власного здоров'я і здоров'я оточуючих; прагнути до адекватного сприйняття знань і навичок по його охороні, їх втіленню у повсякденне життя.

Для досягнення мети необхідно спрямувати освітній процес на виконання наступних завдань:

Систематизувати знання дітей про:

- фізичну сферу здоров'я (будову тіла, функції органів тіла, засоби збереження здоров'я тощо);

- психічну сферу здоров'я (почуття та емоції, керівництво ними);
- соціальну сферу здоров'я (залежність стану здоров'я від умов життя; правила поведінки в суспільстві; негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я тощо).

Сформувати вміння (навички):

- у фізичній сфері здоров'я: самостійно піклуватися про власне здоров'я, орієнтуватися у показниках свого фізичного стану, використовувати знання про функції органів тіла в різних видах діяльності;

- у психічній сфері здоров'я: зосереджуватися на приємних спогадах, використовувати їх для покращання настрою, контролювати негативні емоції;

- у соціальній сфері здоров'я: оцінювати життєві ситуації, прогнозувати результати діяльності, наслідки поведінки, безконфліктно спілкуватися, піклуватися про хворих, з повагою ставитися до здорових.

Розвинути установки до:

- самостійного виконання оздоровчих процедур;

- прояву позитивних емоцій у процесі здоров'я творчої діяльності;

- дотримання здорового способу життя.

Одним із актуальних завдань у практиці роботи дошкільних навчальних закладів є забезпечення кваліфікованої допомоги у наданні дітям знань про основи здоров'я, виробленні навичок збереження, зміцнення і відновлення фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей. Важлива місія у цій діяльності належить вихователям дошкільних навчальних закладів. Великий педагог В. Сухомлинський з цього приводу писав: «Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили...».

Навчально-виховний процес з формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я педагогам доцільно будувати на таких принципах:

- науковості (усі відомості, що пропонуються дошкільникам, повинні ґрунтуватися на науковому фактичному матеріалі);

- доступності (наукова інформація має бути адаптована до сприймання дітьми дошкільного віку, логічно структурована);

- наочності (інформацію, що надається дітям, доцільно супроводжувати демонстрацією наочного матеріалу, проведенням дослідів, прикладами з життя дітей, літературних джерел, використанням художнього образного слова тощо);

- системності (нові знання повинні базуватися на загальних знаннях, які вже мають діти, сприяти формуванню в дошкільників уявлень і понять щодо фізичної, психічної та соціальної сфер здоров'я);

- урахування індивідуальних особливостей дітей (обов'язково враховувати індивідуальні можливості особистості);

- активності особистості (теоретичні знання доцільно закріплювати в практичній діяльності, створивши умови для самостійного пошуку дітьми фактичного матеріалу щодо формування складових здоров'я).

Для формування компетенції дітей у сфері фізичного здоров'я необхідно щоденно планувати і проводити освітню роботу, використовуючи дидактичні ігри, посібники, художні та фольклорні твори, ілюстрації. Створювати умови для самостійного визначення дітьми функцій органів тіла, а саме: проводити досліді, експерименти, пропонувати для виконання проблемні завдання відповідно до

теми, що вивчається. Під час виконання вихованцями гігієнічних і загартовувальних процедур, у ході сюжетно-рольових ігор „Сім'я”, „Дитячий садок”, „Лікарня”, „Перукарня” закріплювати назви органів тіла і правила догляду за ними. Необхідно спонукати дітей встановлювати зв'язок між станом окремих органів тіла і загальним самопочуттям, робити висновки щодо доцільності дотримання здоров'язберігаючого стилю поведінки.

Кожні два тижні доцільно оновлювати комплекс вправ із коригувальної гімнастики та проводити її з дітьми з метою формування правильної постави, зміцнення стоп, м'язів тіла. Постійно спонукати дошкільників контролювати поставу в однолітків та рідних, пояснювати вплив постави на стан внутрішніх органів людини. У процесі спілкування доводити вихованцям доречність щоденного виконання фізичних вправ і дотримання рухового режиму, розкривати їх роль у розвитку організму дитини. Підтримувати бажання дошкільників організовувати рухливі ігри, придумувати власні загальнорозвивальні вправи. Спонукати слабоактивних дітей включатися в ігри, розваги.

Старших дошкільників слід привчати до самостійного виконання загартовувальних процедур (миття рук до ліктів, обтирання тіла вологою рукавичкою, ходіння босоніж тощо), пропонувати виконувати їх з членами родини.

Під час щоденних прогулянок акцентувати увагу дітей на властивостях сонця, повітря і води, які сприяють підтримці здоров'я. Спонукати вихованців робити висновки щодо власних відчуттів після переходу з приміщення на подвір'я.



Постійно акцентувати увагу дошкільників на культурі споживання їжі. Давати їм поняття про доцільність дотримання режиму харчування. Пояснювати дітям значення окремих продуктів для зміцнення і збереження власного здоров'я. У старших дошкільників доцільно формувати елементарне уявлення про функціонування системи травлення. Необхідно навчати дітей правилам безпеки життєдіяльності, закріплюючи їхні знання у процесі моделювання життєвих ситуацій здоров'язберігаючого змісту.

Постійно здійснювати медико-педагогічний контроль за станом фізичного здоров'я вихованців. Повідомляти батьків про результати обстеження дітей.

Для формування компетенції дітей у сфері психічного здоров'я необхідно створити в групі атмосферу шанобливого ставлення до людини, яка вміє підтримувати на належному рівні власне здоров'я, а також піклується про здоров'я інших людей. Середовище, у якому перебувають діти, бажано максимально наблизити до домашньої обстановки. Проводити різноманітні заходи, що сприяють збереженню психічного здоров'я дошкільників. Організувати в групі куточок релаксації, домашньої іграшки тощо. Необхідно надавати дітям знання про емоції людини, розвивати вміння контролювати власні негативні емоції, у повсякденному житті закріплювати правила ввічливої поведінки. Доцільно акцентувати увагу дітей на недопустимості некоректного

ставлення до оточуючих. У процесі спілкування розвивати у вихованців здатність розрізняти почуття людей і відповідно на них реагувати. У ході сюжетно-рольових ігор, „Сім'я”, „Дитячий садок”, „Поліклініка”, „Лікарня”, „Театр” моделювати життєві ситуації різної емоційної спрямованості.

Вихователь має з повагою ставитися до ініціатив, ідей, побажань дошкільників з питань формування знань про здоров'я, включати їхні пропозиції в подальшу навчально-виховну роботу. Дітей старшого дошкільного віку можна навчати з терпимістю ставитися до однолітків, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між поведінкою, стосунками з однолітками і станом здоров'я. Спонукаючи вихованців аналізувати конфлікти, що виникають, з метою подальшого їх запобігання. Педагог не повинен залишати поза увагою жодної з проблем, що виникають у дітей і вирішувати їх в індивідуальному порядку, доброзичливо і спокійно.

У роботі з дітьми із заниженою самооцінкою допомагати виділяти власні сильні якості, формувати позитивне ставлення до себе. Доцільно у повсякденну діяльність включати бесіди „Що тобі подобається в собі?», колективні завдання: зробити «ланцюжки вмінь», психогімнастику, проводити ігри та застосовувати метод Ш. Амонашвілі «відповідь на вушко» тощо. Також використовувати у роботі зі старшими дошкільниками комплекс психогігієнічних ігор, вправ, наприклад, «Назви своє ім'я» (вчити представляти себе колективу, називати своє ім'я), «Легідні слова» (виховувати доброзичливе ставлення до людей), «Як пройшов сьогодні день?» (формувати вміння аналізувати події, робити висновки).

Для формування компетенції дітей у сфері соціального здоров'я необхідно пояснювати їм, що дотримуючись здорового способу життя, вони зможуть краще пристосуватися до умов навколишньої дійсності, легше навчатимуться у школі, сприймати нову інформацію, радіти спілкуванню з однолітками і дорослими. Вихователь має надавати дошкільникам можливість за власним бажанням повторювати, моделювати, аналізувати з товаришами ситуації, які сприяють формуванню соціального здоров'я. Бажано розробити ситуації за темами: «Етикет у житті людини», «Я, сім'я і всі люди» «Я і мої друзі» тощо.

Для збагачення досвіду діяльності в колективі і позитивного ставлення до однолітків, доцільно впроваджувати види діяльності, які потребують співпраці вихованців. Це сприятиме розвитку в дітей уміння надати допомогу, діяти, не заважаючи іншим, тактовно вказувати на недоліки, аналізувати власні дії та їх наслідки. Вихователям, у свою чергу, необхідно постійно демонструвати бажану поведінку. Дошкільники мають бачити, що педагог їх поважає, співпрацює з ними, шукає взаємоприйнятних рішень, висловлює емоції за допомогою слів. Така модель поведінки дорослого сприяє утворенню в групі атмосфери дружби та взаємодопомоги, а діти починають наслідувати поведінку вихователя. Доречно також моделювати разом із дітьми проблемні ситуації, що стосуються формування соціального здоров'я. Роль дитини з негативною поведінкою інколи може взяти на себе вихователь. Таким чином педагог допоможе дітям зрозуміти недопустимість подібної поведінки.

Під час самостійної художньої діяльності бажано пропонувати дітям складати казки і створювати малюнки про те, що допомагає бути здоровим, про чуйність і байдужість, про звички, які зберігають, і які руйнують здоров'я, про дружбу тощо. Малюнки дітей доцільно присвячувати таким темам: «Мій лікар», «Улюблений куточок природи», «Я і моя сім'я», «Моє рідне місто», «Свято в нашій сім'ї» тощо.

Проводити роботу з формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я необхідно у тісній співпраці з батьками. Запрошувати їх до участі в просвітницьких і оздоровчих заходах, що проводяться в дошкільному навчальному закладі: батьківських зборах, дискусіях, консультаціях, бесідах, практичних заняттях; Днях здоров'я, Днях відкритих дверей, туристичних походах, спортивних розвагах тощо.

Вищезазначені методичні рекомендації спрямовані на корекцію діяльності педагогів у процесі організації навчально-виховного процесу дошкільного навчального закладу в контексті формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я. Дослідженнями підтверджено, що результативність роботи проявляється у зміні поведінки вихованців. Вона характеризується толерантністю стосовно інших людей, зацікавленістю дошкільників інформацією щодо фізичної, психічної та соціальної сфер здоров'я, позитивним емоційним ставленням до виконання оздоровчих процедур, сформованим умінням мотивувати власні дії, спрямовані на оздоровлення організму, і бажанням їх виконувати, прагненням дотримуватися здоров'язберігаючої поведінки. Все це свідчить про доцільність проведення цілеспрямованої роботи з формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, починаючи з дошкільного віку.

Виступ на педагогічній раді дошкільного навчального закладу на тему

«Новітні валео-екологічні підходи до проведення прогулянки у дошкільному навчальному закладі»

Прогулянка є традиційною, перевіреною часом формою організації життєдіяльності дітей. Вона визначає унікальну можливість в роботі з дітьми щодо оздоровлення малят, збагачення їхніх знань про природу та різноманітні явища, проведення дослідницької діяльності, де матеріал надає сама матінка-природа. Видатний педагог-гуманіст В. Сухомлинський говорив: «Важливим джерелом здоров'я є оточуюча нас природа: повітря, сонце, вода, літня спека й зимовий холод. Живи та працюй серед природи».

На сьогодні змінилися підходи до виховання здорової дитини, формування у неї необхідного рівня здоров'язберезувальної компетенції.

У змісті Базового компонента дошкільної освіти в Україні, зорієнтованого на набуття дитиною дошкільного віку життєво необхідних компетенцій чітко окреслено стратегічну лінію – формування в дитини життєво важливих умінь і навичок, системи ціннісних ставлень до світу та самої себе, що стосується й найважливішої цінності буття людини – її здоров'я. Саме з тим, основні завдання щодо формування в дитини основ здорового способу життя, необхідних щодо цього уявлень, знань та навичок визначені у першому із освітніх напрямів БКДО – «Особистість дитини». У ньому зазначено про те, що дитина повинна навчитися: «усвідомлювати цінність здоров'я, його значення для повноцінної життєдіяльності; володіти елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я; дотримуватися правил здоров'язберезувальної поведінки. Знати про вплив основних природних чинників на стан здоров'я організму».

Щоб все, що оточує дітей на прогулянці, було безпечним у моральному, психоемоційному, фізичному сенсі і духовно піднесеним у загальнолюдському розумінні, сприяло розкриттю кращого, що є в природі, вихователі активно впроваджують *здоров'язберезувальні та здоров'яформувальні технології*, компоненти яких сприяють культурі здоров'я:

- **фізкультурно-оздоровчі** (рухова активність, загартування, масаж, лікувальна фізкультура);
- **оздоровчі** (спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я дошкільників, підвищення потенціалу (ресурсу) здоров'я);
- **екологічний** (формування умінь та навичок адаптації до екологічних факторів, уміння гуманно вести себе в природі, підтримувати чистоту);
- **здоров'язберігаючі** (спрямовані на створення балансу між навчальним і фізичним навантаженням);
- **технології навчання здоров'ю** (формування життєвих навичок: керування емоціями, вирішення конфліктів; профілактика травматизму);
- **виховання культури здоров'я** (виховання в дітей особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя).

При організації прогулянки завжди дотримуються її *структури*:

- спостереження (або елементи дослідницької діяльності в природі);
- рухливі ігри: 2-3 гри великої рухливості, 2-3 гри малої і середньої рухливості, ігри на вибір дітей;
- дидактичні ігри;
- індивідуальна робота з дітьми;

- трудова діяльність дітей на ділянці;
- самостійна ігрова діяльність.

При плануванні окремо кожної прогулянки вихователі ДНЗ мають можливість використовувати широкий спектр інформаційного матеріалу, урахувавши при цьому наступні *фактори*:

- взаємозв'язку процесів навчання і розвитку;
- чергування організованої і самостійної діяльності;
- регулярності, послідовності і повторності виховних впливів;
- погодних умов;
- віку та контингенту дітей;
- можливості проведення експериментально-дослідницької діяльності в природі в різні пори року;
- наявності інвентарю та відповідного обладнання;
- попереднє навантаження на заняттях;
- мотивація запланованої діяльності.

Реалізувати потенціал природи в оздоровленні дітей дошкільного віку у ході проведення прогулянки допоможе спеціально обладнане предметно-розвивальне середовище на території та ігрових майданчиках закладу. Територія ДНЗ повинно обладнуватися так, щоб задіяти кожен куточок природного середовища, забезпечити гнучке та варіативне використання простору, інтеграцію освітніх галузей, враховуючи провідну роль ігрової діяльності.

Особливо значущим видом діяльності дітей, з огляду на вимоги сучасної дошкільної освіти, визначається пошуково-дослідницька. В її основу покладено гуманістичні підходи педагогіки співробітництва дитини й дорослого – створення атмосфери, в якій дитина може діяти, набувати знань самостійно. Видатний український педагог та громадський діяч С. Русова радила вихователькам-садівницям «не вчити вихованця, не давати готові знання, хоча б і початкові, а більш усього збудити духовні сили, розворушити цікавість». Одним із прийомів стимулювання дитячої активності є використання різноманітних завдань, дослідів з природними матеріалами, а також з урахуванням явищ природи та її станів. Як правило, такі елементарні досліді в природі короткотривалі й проводяться вихователем впродовж 3-4 хвилин. Залежно від спостережень такі елементи роботи можна запропонувати дітям і на початку, і наприкінці прогулянки.

Важливо під час виконання таких завдань надати дітям можливість розмірковувати, порівнювати, фантазувати, робити умовиводи, – проявити власний творчий пошук, стимулювати їхню розумову й дослідницьку діяльність.

Проводячи прогулянку, вихователю обов'язково слід звернути увагу на використання тих ситуацій, в яких діти матимуть змогу виявити навички здоров'язбережувальної поведінки, наприклад, – уникнути несприятливих природних чинників, небезпечних ситуацій відповідно до пори року тощо.

Форми роботи з батьками дошкільників

Форми роботи	Зміст роботи
Консультації	«Методики загартування», «Організація рухової активності дошкільників», «Дотримуємось режиму дня вдома», «Раціональне харчування вашої дитини. Апетитнікорисні страви», «Формування емоційно-значущої поведінки», «Орієнтація дитини на відчуття власного успіху», «Створюємо рухливі ігри разом з дітьми» (добірка рухливих ігор за мотивами казок, створених вихователями разом з дітьми. Поради, як складати такі ігри разом з дітьми).
Лекторії	«Культура здорового способу життя», «Здорові дітей – сильна держава», «Чинники, що сприяють здоров'ю дитини».
Круглі столи	«Українські традиції здоров'язбереження» (народні страви, пости, загартування, методи профілактики і лікування та ін.)». «Ціннісне ставлення до власного здоров'я – основа здорового способу життя» за участю психолога, медиків, інструкторів з фізичної культури.
Конкурс-огляд	«Кращий куточок рухової активності в групах». Залучення батьків до участі у конкурсі, мотивація до виготовлення нетрадиційного фізкультурного обладнання.
Виставки, Фото-репортажі	«Наш день здоров'я», «Прогулянки вихідного дня», виставка дитячих малюнків на тему «Я режисер свого здоров'я».
Батьківські збори	«Проблеми збереження здоров'я дитини в сучасних умовах», «Здоров'язбережувальні технології» (казкотерапія, пісочна терапія, ігротерапія, музикотерапія). «Домашнє фізкультурне обладнання для рухової діяльності дітей».
День відкритих дверей	Присвячений Всесвітньому Дню здоров'я «Кожному потрібно знати, як йому здоровим стати». Перегляд занять, виставка малюнків, спортивно-музичне свято «Про лінь забудеш – здоровим будеш», консультації медичної сестри.
Семінари-практикуми	«Формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності», «Комплекси ранкової гімнастики для молодших (середніх, старших) дошкільників», «Масаж в оздоровленні дитини», «Ефективне спілкування з дитиною».

Обсяг валеологічних знань і умінь дітей *визначених на основі аналізу змісту програм розвитку та виховання дітей дошкільного віку*

Старший дошкільний вік (6–7 років)

- знати зовнішню і внутрішню будову людини;
- знати правила здорового способу життя, режиму дня;
- знати правила безпечної поведінки в побуті і на вулиці.
- знати про корисні і шкідливі звички;
- знати про поведінку хворюючої людини;
- уміти самотійно обслужити себе;
- уміти визначати стан свого здоров'я і здоров'я оточуючих;
- уміти користуватися побутовими предметами: телевізор, пылесос, холодильник, комп'ютер, під наглядом дорослого;
- уміти одягатися по погоді;
- уміти розрізняти їстівні і отруйні гриби, рослини, ягоди, трави;
- уміти надати елементарні допомоги собі і оточуючим: промити очі, обробити ранку, звернутися до дорослого у разі потреби.

Шостий рік життя

Зміст роботи.

Щоденні фізкультурні заняття, ранкова, коригуюча та ритмічна гімнастика, розуміння їх необхідності для досягнення фізичної досконалості.

Позитивне ставлення батьків і дітей до проведення спортивних свят, ігор, та їхня активна участь у суспільних заходах.

Під час фізичної та трудової діяльності враховувати стать дітей, виховувати особистісні якості хлопчиків та дівчаток (для хлопчиків — витримка, мужність, уміння захистити, допомогти, підтримати; для дівчаток — співчуття, доброта, відчуття краси і гармонії власного тіла.).

Пропаганда здорового способу життя на прикладі батьків, вихователів, персоналу дитячого садка. Індивідуальні поради лікаря.

Обсяг знань, формування вмінь.

Розширювати знання дітей про лікарські рослини та методи їх застосування. Підводити дітей до усвідомлення, що здоров'я — найцінніший скарб. Знайомити з оспівуванням сили, краси, витривалості в усній народній творчості. Виховувати у дитини навички самообслуговування, гігієни та культури праці, навчання, спілкування. Розширювати знання дітей про власний організм і усвідомлення необхідності самовдосконалення через самопізнання. Формувати розуміння дитиною значення рухового режиму. Закріпити вміння дітей раціонально підбирати одяг та взуття відповідно до сезону і погоди, розуміння дитиною важливості дбайливого ставлення до

свого тіла. Виховувати у дітей усвідомлення проблем збереження і зміцнення здоров'я через профілактичні та загартовуючі заходи, гігієну власного тіла та харчування.

Розвивати самоконтроль, бажання виконувати правила особистої гігієни. Формувати розуміння дитиною необхідності дотримання режиму сну, ігор, харчування.

Сьомий рік життя

Обсяг знань, формування вмінь, навичок.

Формувати свідоме ставлення до життя як найвищого дару природи. Формувати бажання зміцнювати своє здоров'я через загартування, фізичні вправи, оптимальний руховий режим та режим харчування. Залучати дітей до посиленої трудової діяльності, розуміння дитиною необхідності працювати. Розвивати бажання дотримуватись гігієнічних норм поведінки, праці, навчальної, трудової, ігрової діяльності та формування позитивного ставлення до результатів своєї праці. Сприяти засвоєнню доступних методів профілактики захворювань: плавання, ранкова та коригуюча гімнастика, фітотерапія, точковий масаж, рефлексотерапія. Підвести до свідомого використання і природних оздоровчих факторів — сонця, повітря, води. Дати уявлення про використання цілющих сил води, її використання в звичаях, ритуалах, обрядах народу України. Сприяти оволодінню дітьми народними видами спорту, дитячими іграми, забавами.

Формувати у дітей валеологічний світогляд, мотивацію до ведення здорового способу життя — раціональне харчування, оптимальний руховий режим, фізична культура.

Критерії та показники сформованості основ здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами ігрової діяльності

<i>Критерії</i>	<i>Показники</i>	<i>Діагностичні методики</i>
<i>Когнітивний</i>	<ul style="list-style-type: none"> • судження про необхідність бути здоровим; • уявлення про основи здорового способу життя (режим дня, гігієнічні процедури, рухова активність, загартування тощо); • знання чинників негативного впливу на здоров'я та безпеку. 	<ul style="list-style-type: none"> • бесіда «Чи ведеш ти здоровий спосіб життя?» (за В. Г. Кудрявцевим) • гра-бесіда «Корисно-шкідливо» (діагностика Т.І. Бабаєвої, А.Г. Гогоберідзе, О.В. Солнцевої)
<i>Емоційно-мотиваційний</i>	<ul style="list-style-type: none"> • наявність мотивації на здоровий спосіб життя та ініціативність щодо цього; • емоційне ставлення до проблем здоров'я та хвороби. 	<ul style="list-style-type: none"> • тест-малюнок «Здоров'я та хвороба» (за О.С. Васильєвою та Ф.Р. Філатовим); • діагностична ігрова ситуація «Школа виживання» (модифікована методика Т.Е. Токаєвої) • «Закінчи речення» (модифікована методика Е. А. Терпугової)
<i>Діяльнісно-поведінковий</i>	<ul style="list-style-type: none"> • уміння визначати знання про ЗЖС в іграх; • уміння використовувати знання про ЗСЖ у поведінці; • самостійність та ініціативність щодо визначення основ ЗСЖ в ігровій діяльності. 	<ul style="list-style-type: none"> • спостереження; • спостереження (за І.М. Новиковою); • діагностична ситуація у формі сюжетно-рольової гри «Полікуємо Ведмедика»

БЕСІДА «ЧИ ВЕДЕШ ТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ?»

(діагностична методика В. Г. Кудрявцева)

Питання для бесіди з дітьми старшого дошкільного віку:

1. Що потрібно робити для того, щоб бути здоровим?
2. Чи робиш ти ранкову зарядку?
3. Чи знаєш ти, що це «корисні звички»? Які ти маєш корисні звички?
4. Чи знаєш ти, що це «шкідливі звички»? Чи є у тебе шкідливі звички?
5. Чи знаєш ти про наслідки шкідливих звичок?
6. Чи ведеш ти здоровий спосіб життя?
7. Чому потрібно дотримуватися здорового способу життя?

Для визначення рівня формування здорового способу життя автор використовує наступні критерії:

- сприйняття дітьми здоров'я як стану людини і впливу навколишнього середовища на здоров'я людини;
- зв'язок між здоров'ям і способом життя (знання хорошихзвичок і відношення дітей до шкідливих звичок);
- участь в оздоровчих заходах і загартовування.

Відповідно до виділених критеріїв В. Г. Кудрявцев визначає рівні сформованості здорового способу життя у старших дошкільників наступним чином:

Рівні	Характеристика рівнів
низький	дитина має безсистемні уявлення про поняття «здоров'я» як стан людини, не пов'язує стан здоров'я зі станом навколишнього середовища; не заперечує шкідливих звичок; не може говорити про корисні звички; потребує важливих питань; не любить брати участь в розважальних заходах
середній	дитина має грубе уявлення про поняття «здоров'я», пов'язує його зі станом людини; має невелике уявлення про шкідливі звички; викликає корисні звички, з допомогою дорослого, виявляє зв'язок між здоров'ям та навколишнім середовищем, наявність шкідливих і корисних звичок, за допомогою ключових питань називає умови здорового способу життя, бере участь у заходах, має гарне самопочуття і помірний настрій
високий	дитина має чітке уявлення про поняття «здоров'я» і пов'язує його зі станом людини , зі станом навколишнього середовища; негативно відноситься до шкідливих звичок, впевнено називає корисні звички, розуміє їх вплив на здоров'я; налаштована на здоровий спосіб життя; дотримується правил гігієни, охайно із задоволенням бере участь в оздоровчих заходах і загартовування

ТЕСТ –МАЛЮНОК «ЗДОРОВ'Я АБО ХВОРОБА?»
модифікація тесту О.С. Васильєвої і Ф.Р. Філатова
Адаптація Г.А. Хакімової

Методика дослідження рівня уявлень про здоров'я і емоційного ставлення до проблем здоров'я дітей старшого дошкільного віку

Форма організації: індивідуальна

Мета: визначити рівень сформованості уявлень про здоров'я і характер емоційного ставлення до проблем здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

Матеріали: аркуш паперу; 7 кольорових олівців: синій, зелений, оранжевий, жовтий, фіолетовий, коричневий, чорний. Інструкція: «На аркуші паперу намалюй « здоров'я », як ти його собі уявляєш».

1. Використовуючи таблицю 1, визначте рівень сформованості уявлень про здоров'я і характер емоційного ставлення.

2. Данні занесіть у таблицю 2.

Таблиця 1

№	Показники тестування	Рівні		
		Високий	Середній	Низький
1	Ступінь деталізації зображення	Зміст малюнка ретельно продумано, малюнок має чітко промальовані деталі	У малюнку упущені деякі можливі деталі, малюнок має «незакінчений вигляд»	Зміст малюнка не відповідає запропонованій темі, у ньому немає переваги певним колірним гамам
2	Сюжетність і динаміка	Малюнок має розгорнуте зображення будь-якої дії	Малюнок має статичне зображення	
3	Наповненість колірної гами	У малюнку перевага віддається основним кольорам (згідно «Тесту колірного вибору» М. Люшера)	У малюнку використовують ся, в тому числі, додаткові кольори (згідно «Тесту колірного вибору» М. Люшера)	
4	Оригінальність (специфічність) зображення, використання особливої символіки	У малюнку використовується особлива символіка, малюнок відрізняється оригінальністю (специфічністю) зображення	У малюнку відсутня будь-яка символіка	

Таблиця 2

№	П.І.Б дитини	<i>Показники та рівні</i>			
		1	2	3	4
1					
2					
3					

1. Використовуючи результати таблиці 2, визначте загальну кількість дітей, що мають однаковий рівень уявлень про здоров'я і характер емоційного ставлення до проблем здоров'я, дані занесіть у таблицю 3.

Таблиця 3

<i>Рівні</i>	<i>Кількість дітей, %</i>
Високий	
Середній	
Низький	

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

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.

ГРА-БЕСІДА «КОРИСНО-ШКІДЛИВО»

(модифікована методика Т.І. Бабаєвої, А. Г. Гогоберідзе, О. В. Солнцевої)

Мета: виявлення уявлень дітей молодшого дошкільного віку про корисні (шкідливі) звички, про правила особистої гігієни.

Процедура. Діагностика представлена послідовними сюжетними ілюстраціями алгоритмів вмивання рук, догляду за вухами і шкірою, дбайливого ставлення до очей, режимних моментів дня. У ході гри-бесіди застосовуються прямі та проєктивні питання, найбільш доцільні для дитячого сприйняття й розуміння. *Прямі питання* – це питання з змістом, що однозначно розуміється дитиною однозначно такі, що мають відношення до самої дитини (наприклад, «а ти теж умиваєшся вранці? Покажи, як треба це робити»). *Проєктивні питання* включають у себе задачу, пов'язану із проблемними ситуаціями (наприклад, «що буде, якщо не помити руки перед їжею?»). Надалі дітям пропонувалося розкласти картинки за алгоритмом дотримуваного ними режиму дня.

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) ускладних 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.....

**Бланк спостереження
за емоційними та діяльнісними проявами
дітей старшого дошкільного віку під час їхньої ігрової діяльності**

<i>Предмет спостереження</i>	<i>Прояви у старших дошкільників:</i>		
	інтересу та захоплення за їхньої участі в ігровій діяльності	умінь втілювати знання ЗСЖ в ігровій діяльності	ініціативност і та самостійнос тів ігровій діяльності
<i>види ігор</i>			
Сюжетно-рольові ігри			
Рухливі ігри			
Дидактичні ігри (у II половину дня)			

Програма спостереження

Мета спостереження: дослідити емоційні та діяльнісні прояви дітей старшого дошкільного віку під час їхньої участі в різних видах ігрової діяльності, пов'язаних із здоровим способом життя.

Об'єкт спостереження: діти.

Суб'єкт спостереження: експериментатор.

Предмет спостереження: емоційні прояви та діяльнісні визначення стосовно основ ЗСЖ у дітей 6-7 років під час їхньої участі в ігровій діяльності.

Завдання спостереження: дослідити у дітей старшого дошкільного віку наступні прояви стосовно виключності їх у різні види ігрової діяльності, пов'язаної із ЗСЖ:

- 1) інтерес та захоплення за їхньої участі в ігровій діяльності;
- 2) уміння втілювати знання ЗСЖ в ігровій діяльності;
- 3) ініціативність та самостійність в ігровій діяльності щодо визначення основ ЗСЖ.

Форма фіксації результатів спостереження: протокол. Бланк протоколу.

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

СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ДІТЬМИ В РЕЖИМНІ МОМЕНТИ

(діагностична методика І. Н. Новікової)

Мета спостереження: вивчення специфіки відтворення умінь дітей щодо виконання гігієнічних заходів, їхньої самостійності та правильності дій.

Процедурні дії спостереження: миття рук, полоскання рота після їжі, поведінка під час ранкової гімнастики, ходьба, підготовка до сну протягом дня, заняття.

Рівні	Характеристика рівнів
низький	діти не проявляють ініціативу і незалежність під час заходів, які покращують здоров'я, самопочуття та гігієнічні дії. Використовують дії, засновані на наслідуванні інших дітей.
середній	діти проявляють ініціативи і незалежності у процедурі заходів, що покращують здоров'я, самопочуття і гігієну, але мають позитивний емоційний і здоров'язберезувальний досвід. Визначають за важливе дотримуватися правил збереження здоров'я.
високий	характеризує дітей, які демонструють ініціативу при підготовці і проведенні заходів, які покращують здоров'я та санітарної гігієни на основі усвідомлення своїх потреб. Діти мають домірний до віку досвід збереження здоров'я, наданий дорослими та самостійно відтворюють його в різних ситуаціях.

Конспект заняття: «День здоров'я»

Мета: Закріпити уявлення дітей про здоров'я людини. Виробляти навички здорового способу життя, дотримання особистої гігієни. Розвивати інтерес до подальшого пізнання себе. Розвивати пізнавальну активність, мислення, уважність, зосередженість, зв'язне мовлення. Розвивати вміння висловлювати власну думку. Формувати у дітей валеологічну свідомість, дбайливе та бережливе ставлення до власного здоров'я. Виховувати позитивне ставлення до корисної їжі.

Обладнання: д/г «Що корисно, а що шкідливо для зубів?», д/г «Мій день», д/г «Особиста гігієна», схема правильного миття рук; для досліду ємкість для води, склянка води, картон, ножиці, фломастер, олівець, чорний мелений перець, рідке мило; папір білий та кольоровий, ножиці, клей, олівці.

Хід заняття:

Вихователь: Дітки, чи знаєте ви, який сьогодні день. Сьогодні Всесвітній день здоров'я. Саме 7 квітня, багато років тому, було засновано Всесвітню організацію охорони здоров'я (ВООЗ), яка слідкує за станом здоров'я всіх жителів планети.

Чи всі сьогодні прийшли здорові до садочка?

Вправа «Продовж речення»

Вихователь: Діти, ми будемо передавати м'ячик, продовжуючи речення: «Коли я здоровий, у мене (Що?) ...» (*Коли я здоровий, у мене веселий настрій; ...міцний сон; ...гарний апетит; ...нічого не болить; ...усмішка на вустах.*)

«Коли я здоровий, мені хочеться (Що?) ...» (*Коли я здоровий, мені хочеться гуляти; ...гратись; ...співати; ...ходити в дитячий садок; ...малювати; ...дивитися мультик*)

Вихователь: Діти, а що шкодить нашому здоров'ю? (хвороби).

Так, всі наші хвороби спричинюють різні мікроби, бактерії та віруси. Що нам потрібно робити, щоб вони не потрапляли до нашого організму? (*Потрібно мити руки; мити фрукти та овочі перед вживанням; не чіпати своє лице брудними руками; при необхідності носити захисну маску*).

Вихователь: Дітки, а чи хочете ви побачити, як мікроби бояться мила, яким ми миємо руки?

Дослід «Чому потрібно мити руки з милом?»

На дно ємкості для води кладеться вирізана з картону долоня, зверху виливається склянка води та посипається чорним меленим перцем-«мікробами». Потім торкаємося до води попередньо вмоченим у рідке мило пальцем. Спостерігаємо як мікроби бояться та тікають від мила.

Вихователь: Щоб не хворіти обов'язково потрібно правильно мити руки з милом. Давайте пригадаємо за схемою як потрібно правильно мити руки.

Гра-імітація «Миття рук»

Вихователь: Дітки, а ви чуєте хтось плаче. Так це ж Марійка із мультфільму.

- Марійка, доброго дня! Чому ти сумуєш?

Марійка-дитина: Добрий день! В мене дуже болить зубик!

Вихователь: А що ж ти сьогодні зранку їла?

Марійка-дитина: Цукерки.

Вихователь: А чи чистила ти сьогодні зубки?

Марійка-дитина: Ні.

Вихователь: Дітки, як ви гадаєте чому у Марійки болить зубик? *(Бо вона їла цукерки, які шкідливі для зубів та не чистила зубки).* Дітки давайте розповімо Марійці про те що корисно, а що шкідливо для зубів.

Дидактична гра: «Що корисно, а що шкідливо для зубів?»

Вихователь: Марійка, ти зрозуміла як потрібно піклуватися про свої зубки. А зараз тобі необхідно сходити до лікаря-стоматолога. Він тобі вилікує зуб.

Марійка-дитина: Дякую за поради. До побачення.

Вихователь: Діти, піклуватися потрібно не тільки про зуби, а й про весь свій організм. Чи хочете ви дізнатися як потрібно піклуватися про своє здоров'я? Тоді я погукаю до нас на гостину мою знайому подружку-вітамінку.

(Вихователь телефонує до Вітамінки та запрошує її в гості).

Входить Вітамінка.

Вітамінка: Добрий день, а ось і я гарненька, веселенька та корисна Вітамінка. Ви мене гукали?

Вихователь: Так, гукали. Я знаю, що ти в нас професіонал із піклування про здоров'я і ми дуже просимо, щоб ти нам розповіла про те, як потрібно дбати про своє здоров'я.

Вітамінка: Молодці! Це дуже добре, що ви цікавитесь своїм здоров'ям. Авжеж я вам допоможу. Перш за все потрібно потрібно дотримуватися режиму дня: засинати і прокидатися в один і той же час, робити ранкову гімнастику, гігієнічні процедури, дотримуватися режиму їжі. Щоб детальніше про все дізнатися, пограємо у гру.

Дидактична гра «Мій день»

Вітамінка: Бачу про режим дня ви знаєте. А чи знаєте про те, що для здоров'я дуже корисно займатися фізичним вправами. Ось ми зараз з вами зробимо фізкультхвилинку.

Фізкультхвилинка

Вітамінка: Також, потрібно не забувати про правила особистої гігієни. Давайте їх розглянемо.

Дидактична гра: «Особиста гігієна»

Вітамінка: Молодці, дітки. Ви дуже розумні та кмітливі. Мені вже час з вами прощатися. А ви про здоров'я піклуватися не забувайте, а також вживайте вітаміни. Я для вас принесла в кошику фрукти багаті вітамінами. До побачення!

Вихователь: Діти, чи зрозуміли ви як потрібно піклуватися про своє здоров'я. Як саме? *(Відповіді дітей).* Молодці! А давайте ми з вами виготовимо «Книжечки здоров'я», які ви віднесете додому і розповісте своїм рідним як потрібно дбати про себе. А потім ми покуштуємо фрукти, які нам подарувала Вітамінка.

Образотворча робота: «Книга здоров'я»

Список використаних джерел

1. Андрющенко Т. . Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Київ., 2007. 258 с.
2. Бабіна Т. В. Формування здоров'язберігаючих компетентностей. *Основа*. 2013. № 19/21. С. 10-28.
3. Бедрань Р. В. Формування культурно оздоровчої компетенції у дітей в полікультурному різновіковому середовищі: матеріали II міжн. наук. конф. «Актуальні проблеми філології і професійної підготовки фахівців у полікультурному просторі» Одеса : Атлант. 2016. С. 57 – 60.
4. Беленька Г. В., Богініч О. Л. Здоров'я дитини [кол. монографія]. Київ : СПБ Богданова А. М., 2006. 220 с
5. Беленька Г. Експериментально-дослідницька діяльність дітей у природі як технологія пізнавального розвитку. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 11. С. 10-21.
6. Без природи життя неможливе. *Дитячий садок*. 2004. Липень, число 25-26. С. 6.-7.
7. Горашук В.П. Культура здоров'я – новий педагогічний напрямок з формування здорового покоління у сучасній системі освіти в Україні. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку* : мат-ли IV міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2006 р.: у 2-х т. Харків, 2006. т. II ч.2. С. 54 – 62.
8. Державний Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція) [Електронний ресурс]. Режим доступу:<http://osvita.kr-admin.gov.ua> – Назва з екрану
9. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07; Ін-т проблем виховання АПН України. Київ., 2004. 21 с.
10. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 120 с.
11. Мельник Ю. В. Організація здорового способу життя в школі та формування культури здоров'я учнів початкових класів : навч.-метод. посіб. Харків : ХДПУ, 2002. 210 с.
12. Розвивальні прогулянки в ДНЗ / уклад. Ю. М. Черкасова. Харків : Вид. група «Основа», 2011. 223 с.