

## 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 дошкільля» 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 «безпечно» і «небезпечно», 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 дозвіллевої активності відповідного спрямування, а саме: «Свято спорту», «Дні Здоров'я», спортивні Олімпіади, народні та рухливі ігри, атракціони, змагання, наприклад «Веселі старти» 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 здоровотворчого 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 намилує 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: сформуванню 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 (розповіді 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 здравотворчої 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).

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

## **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 хороших звичок 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:

<b>Рівні</b>	<b>Характеристика рівнів</b>
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	

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

## МЕТОДИКА «ЗАКІНЧИ РЕЧЕННЯ»

(модифікована методика Е. А. Тернугової)

**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>			
<b>Сюжетно-рольові ігри</b>			
<b>Рухливі ігри</b>			
<b>Дидактичні ігри (у II половину дня)</b>			

**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.

<b>Рівні</b>	<b>Характеристика рівнів</b>
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'язбережувальний 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 цікавитеся своїм здоров'ям. Авжеж я вам допоможу. Перш за все 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. Андрищенко 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., Богиніч 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. 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 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>
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.