

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра права і соціальної роботи

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТАРШИХ
ДОШКІЛЬНИКІВ

Кваліфікаційна робота здобувача

освітнього ступеня «магістра»

Спеціальності: 231 Соціальна робота

Освітньої програми Соціальна робота.

Соціальна педагогіка

Драгой Тетяни Русланівни



Керівник:

канд. біол. наук, доц. Баштовенко О.А.



Рецензент:

канд. мед. наук, ст. викл. Аتماжов І.Д.

Робота допущена до захисту на засіданні кафедри права і соціальної роботи,
Протокол № 6 від «13» січня 2021 р.

Завідувач кафедри 
(прізвище)

Метіль А. С.
(прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

На відкритому засіданні ЕК

«29» січня 2021 р.

Оцінка 98 відмінно
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

 Замашинда О.Р.
(прізвище) (прізвище, ініціали)

Анотація до кваліфікаційної роботи

Робота присвячена важливій проблемі сьогодення – збереженню здоров'я дітей дошкільного віку, оскільки низький рівень фізичного й психічного здоров'я дітей та підлітків створює об'єктивні перешкоди на шляху ефективної реалізації освіти в Україні. У зв'язку з цим необхідно визначити нову стратегію збереження здоров'я, засновану на ідеї відповідальності за нього.

Теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження соціально-педагогічних умов формування у дітей старшого дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя, визначено метою дослідження.

Робота має вступ, основну частину, що складається з трьох розділів, висновків за розділами, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

У першому розділі розглядається стан питання формування уявлень про здоровий спосіб життя в теорії і практиці дошкільної освіти. Традиційна організація освітнього процесу створює у дітей постійні стресові перевантаження, які призводять до зламу механізмів саморегуляції фізіологічних функцій і сприяють розвитку хронічних хвороб. У результаті існуюча система дошкільної освіти має мати здоров'язбережувальний характер. Вирішувати цю проблему треба починати з дошкільного віку, коли ще тільки формується їх ставлення до навколишнього світу. На даному етапі розвитку життєві установки досить гнучкі, що допомагає дитині в розвитку потреб здорового способу життя.

Другий розділ присвячений характеристиці програмно-методичного забезпечення в аспекті формування у дітей-дошкільників уявлень про здоровий спосіб життя.

Старший дошкільний вік є найбільш сензитивним періодом дошкільного дитинства для формування основ уявлень про здоровий спосіб життя завдяки особливостям психофізіологічного розвитку, які обумовлюють

високу пластичність нервової системи, подібну особливість сприйняття і мислення цього вікового етапу, здатності узагальнення і систематизації отриманих уявлень, осмисленість і планомірність розвитку уявлень на заняттях.

Процес формування уявлень про здоровий спосіб життя у старших дошкільників ґрунтується на положеннях системного підходу до освоєння ключової компетенції «бути здоровим» в умовах безперервної освіти. Його основна мета полягає в турботі про власне здоров'я для досягнення гармонії з природою, самим собою і соціумом.

У третьому розділі було досліджено рівень сформованості у дітей старшого дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя. На підставі описаних проблем для вирішення завдань по здоров'язбереженню дітей, ми застосували експериментальну програму, в якій визначили та експериментально перевірити результативність соціально-педагогічних умов формування у дітей уявлень про здоровий спосіб життя в процесі ознайомлення з природою. У результаті роботи було відібрано методики дослідження рівня сформованості уявлень про здоровий спосіб життя у старших дошкільників, розроблено якісні характеристики рівнів сформованості уявлень про здоровий спосіб життя, проведена діагностика, створені педагогічні умови, спрямовані на формування уявлень про здоровий спосіб життя у старших дошкільників.

Ґрунтовна робота з першоджерелами на тему дослідження, дозволила нам охарактеризувати поняття «здоров'язбереження», конкретизувати сутність поняття «уявлення про здоровий спосіб життя» у старших дошкільників, здійснити характеристику програмно-методичного забезпечення в аспекті формування у дітей-дошкільників уявлень про здоровий спосіб, з'ясувати особливості готовності вихователя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі, було розроблено та підготовлено комплексну програму «Я виросту

здоровим!»). На меті якої є формування уявлень про здоровий спосіб життя як найбільшу життєву цінність.

Ключові слова: стратегія збереження здоров'я, соціально-педагогічні умови, формування уявлень про здоровий спосіб життя, традиційна організація освітнього процесу, програмно-методичне забезпечення, системний підход, методики дослідження, здоров'язбереження.

Annotation to the qualification work

The work is devoted to an important problem of today - maintaining the health of preschool children, as the low level of physical and mental health of children and adolescents creates objective obstacles to the effective implementation of education in Ukraine. Therefore, it is necessary to define a new health strategy based on the idea of responsibility for it.

Theoretical substantiation and experimental research of social and pedagogical conditions of formation in children of senior preschool age of ideas about a healthy way of life, is defined by the purpose of research.

The work has an introduction, the main part, consisting of three sections, conclusions by sections, general conclusions, a list of sources used, additions.

The first section examines the state of formation of ideas about a healthy lifestyle in the theory and practice of preschool education. The traditional organization of the educational process creates constant stress overload in children, which leads to a breakdown of the mechanisms of self-regulation of physiological functions and contributes to the development of chronic diseases. As a result, the existing preschool education system should be health-preserving. This problem should be solved from preschool age, when their attitude to the world is still being formed. At this stage of development, life attitudes are quite flexible, which helps the child to develop the needs of a healthy lifestyle.

The second section is devoted to the characteristics of software and methodological support in terms of forming in preschoolers ideas about a healthy lifestyle.

Older preschool age is the most sensitive period of preschool childhood to form the foundations of ideas about a healthy lifestyle due to the peculiarities of psychophysiological development, which cause high plasticity of the nervous system, similar perception and thinking of this age stage, the ability to generalize and systematize ideas. in the classroom.

The process of forming ideas about a healthy lifestyle in older preschoolers is based on the provisions of a systematic approach to the development of the key competence "to be healthy" in continuing education. Its main purpose is to take care of one's own health in order to achieve harmony with nature, oneself and society.

In the third section, the level of formation of ideas about a healthy lifestyle in older preschool children was studied. Based on the described problems to solve the problems of children's health, we used an experimental program in which to determine and experimentally test the effectiveness of socio-pedagogical conditions for the formation of children's ideas about a healthy lifestyle in the process of learning about nature. As a result, methods of studying the level of formation of ideas about a healthy lifestyle in older preschoolers were selected, qualitative characteristics of the levels of formation of ideas about a healthy lifestyle were developed, diagnostics was conducted, pedagogical conditions aimed at forming ideas about a healthy lifestyle in older preschoolers were created.

Thorough work with primary sources on the research topic allowed us to characterize the concept of "health", to specify the essence of the concept of "healthy lifestyle" in older preschoolers, to characterize the software in terms of forming in preschoolers ideas about healthy lifestyle, to find out the peculiarities of the educator's readiness to use health-preserving technologies in the educational process, a comprehensive program "I will grow up healthy!" was developed and

prepared. The purpose of which is to form ideas about a healthy lifestyle as the greatest value in life.

Keywords: maintaining the health of preschool children , healthy lifestyle, healthy, effectiveness of socio-pedagogical conditions, pedagogical conditions, experimental program.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГОДОШКІЛЬНОГО ВІКУ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	9
1.1. Здоровий спосіб життя як предмет наукового дослідження.....	9
1.2. Проблема формування уявлень про здоровий спосіб життя в теорії і практиці дошкільної освіти	18
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ	31
2.1. Характеристика програмно-методичного забезпечення в аспекті формування у дітей-дошкільників уявлень про здоровий спосіб.....	31
2.2. Готовність вихователя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі.....	43
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	48
3.1. Діагностика рівня сформованості у дітей старшого дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя.....	48
3.2. Методика формування у дітей старшого дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя.....	57
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	63
Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ	78

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ЗДО – заклад дошкільної освіти

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

НУШ – Нова українська школа

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні школа стикається зсерйозною проблемою: з одного боку, труднощі в навчанні дітей, пов'язані з підвищенням вимог освітніх програм і їх складністю, з іншого – постійне погіршення стану здоров'я учнів, що перешкоджає успішному оволодінню цими програмами

Низький рівень фізичного й психічного здоров'я дітей та підлітків створює об'єктивні перешкоди на шляху ефективної реалізації освіти в Україні. У зв'язку з цим необхідно визначити нову стратегію збереження здоров'я, засновану на ідеї відповідальності за нього (здоров'я, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, на 70-80% залежить від способу життя кожної людини).

Здоров'язбережувальна модель освітнього процесу на всіх рівнях і напрямлення освіти на збереження здоров'я підростаючого покоління є однією з основних складових освітньої політики нашої держави у XXI столітті. Згідно Ю.В. Науменко, здоров'язбережувальна освіта – це ціленаправлена, комплексна, системна діяльність освітнього закладу по включенню різних здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховний процес з метою зміцнення здоров'я дітей в процесі навчання, зниження ризику негативного впливу навчального закладу на розвиток захворювань [60, с. 12]. Здоров'язбережувальні технології в освіті – це системарізних цілеспрямованих впливів на навчально-виховний процес, організований освітньою установою для медико-психолого-педагогічної профілактики і корекції негативних психофізіологічних, психологічних і особистісних станів дошкільників. Здоров'язбережувальна освіта являється доповненням традиційної діяльності закладу дошкільної освіти щодо соціально-педагогічних умов формування здорового способу життя у дошкільників. Соціально-педагогічними технологіями підтримки особистісного розвитку дошкільників є: зміна внутрішніх установок особистості дошкільника, формування компетенції здорового

способу життя(досвіду безпечної здорової поведінки в типових життєвих ситуаціях і втипових ситуаціях ризику порушення здоров'я).

Традиційна організація освітнього процесу створює у дітей постійні стресові перевантаження, які призводять до зламу механізмів саморегуляції фізіологічних функцій і сприяють розвитку хронічних хвороб. У результаті існуюча система дошкільної освіти має мати здоров'язберезувальний характер [58].

Вирішувати цю проблему треба починати з дошкільного віку, коли ще тільки формується їх ставлення до навколишнього світу. На даному етапі розвитку життєві установки досить гнучкі, що допомагає дитині в розвитку потреб здорового способу життя (ЗСЖ).

Старший дошкільний вік є найбільш сензитивним періодом дошкільного дитинства для формування основ уявлень про здоровий спосіб життя завдяки особливостям психофізіологічного розвитку, які обумовлюють високу пластичність нервової системи, подібну особливість сприйняття і мислення цього вікового етапу, здатності узагальнення і систематизації отриманих уявлень, осмисленість і планомірність розвитку уявлень на заняттях. Процес формування уявлень про ЗСЖ у старших дошкільників ґрунтується на положеннях системного підходу до освоєння ключової компетенції «бути здоровим» в умовах безперервної освіти. Його основна мета полягає в турботі про власне здоров'я для досягнення гармонії з природою, самим собою і соціумом.

Актуальність даної теми обумовлена необхідністю вивчення соціально-педагогічних умов формування у дошкільнят уявлень про здоровий спосіб життя, так як педагогічні умови – це цілеспрямовано створена обстановка, в якій в тісній взаємодії представлені сукупність психологічних і педагогічних чинників, що дозволяють педагогу ефективно здійснювати виховну або навчальну роботу. Вони відображають всі можливості освітнього середовища, включаючи зміст, методи, прийоми і форми навчання і виховання. Сучасні здоров'язберезувальні технології, що використовуються

в закладі дошкільної освіти, містять всі аспекти педагогічного впливу на здоров'я дитини на різних рівнях – інформаційному, психологічному, біоенергетичному. Велике значення у формуванні уявлень про ЗСЖ у дітей має валеологічна освіта батьків, що включають технології, спрямовані на набуття ними компетентності в питаннях формування у дітей уявлень про ЗСЖ.

Ступінь розробленості проблеми дослідження. На сьогоднішній день питаннями формування ЗСЖ зайняті фахівці різних областей. На думку фахівців медицини і фізіології, таких як Л. В. Лаврова[53]та ін., здоровий спосіб життя визначається як спосіб життєдіяльності, відповідний генетично зумовленими особливостями даної людини і конкретних умов життя.

У вітчизняній педагогіці проблема збереження і зміцнення здоров'я дитини розглядається багатьма дослідниками:О. П. Івахно [45], Н. Н. Завидівська [39],О.О. Єжова [37], О. Д. Дубогай [34], Б.Т.Долинський [33], Т. В.Воронцова [24], О. І. Ващенко [17]та ін. Особливо виділяється роль соціуму, який є середовищем формування способу життя. О. Богініч[12]досліджувала питання валеологічного супроводу в дошкільному закладі, в якому результативність визначалася успіхами в гігієнічному вихованні та навчанні дітей. Педагогічні умови екологічного і валеологічного освітнього процесу в ЗДО визначені і науково обґрунтовані Л. Келембет, О. Нижник, Г. Пониполяк[1].О. Дубогай[34]в своїх роботах запропонувала педагогічну технологію розвитку у дітей старшого дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя. З.І. Тюмасева [42]вважає, що в основі формування здорового способу життя лежить екологічне виховання та освіта, так як саме здоров'я вважається основним критерієм взаємин людини і природи. Обговорення проблем екологічної етики, як вважають дослідники О.Івахно [45], Т.Карасева [46]та ін. розкривають взаємозв'язок середовища і організму індивіда та сприяють зміцненню у свідомості дітей відчуття тісного зв'язку з природою. Роботи А.Митяєвої [55], Ю. Науменко

[60], пропонують варіанти діагностики сформованості уявлень про ЗСЖ у старших дошкільників.

У ЗДО на сьогоднішній день використовуються програми рекомендовані Міністерством освіти і науки України «Впевнений старт», «Юний легкоатлет», «Стежина», «Про себе треба знати, про себе треба дбати» [64], які формують у дітей поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «корисні і шкідливі звички».

На жаль, в освітній практиці дошкільної освіти виховні й пізнавальні можливості спілкування з природою використовуються незадовільно. Як наслідок у багатьох дорослих людей спостерігається байдуже ставлення до навколишньої природи і до свого власного здоров'я. На сьогоднішній день у ЗДО відбувається стихійне формування уявлень про ЗСЖ у процесі занять з фізкультури. В освітніх програмах в розділі «Світ природи» змістовна лінія ЗСЖ відсутня. Відсутня наступність з програмою «Я досліджую світ» початкової школи у НУШ, де з першого класу вивчають організм людини і її здоров'я. Незважаючи на велику кількість робіт, присвячених формуванню у дітей здорового способу життя, на сьогоднішній день недостатньо вивчені педагогічні умови формування уявлень про здоровий спосіб життя засобами ознайомлення з природою (екологічна освіта), а також відсутній діагностичний комплекс методик, що дозволяє вивчити рівень сформованості уявлень про ЗСЖ в результаті спілкування дітей з природою. Необхідно не тільки знайомити дітей з природою і її особливостями, а й виховувати любов до неї, а потім через це почуття і працьовитість, турботу про навколишнє середовище і про своє здоров'я.

Проведений аналіз літературних джерел дозволяє виділити ряд протиріч між: необхідністю теоретичного і практичного обґрунтування педагогічних умов формування у дітей уявлень про здоровий спосіб життя і недостатньою розробленістю цього питання в теорії і практиці дошкільного виховання; соціальним замовленням суспільства на виховання особистості, усвідомлено ставиться до свого здоров'я, і недостатньою готовністю освітніх

структур до їх реалізації у зв'язку з недостатньою технологічною розробленістю програм формування уявлень про ЗСЖ в практиці дошкільного виховання.

Дані протиріччя дозволяють сформулювати проблему дослідження – пошук і обґрунтування соціально-педагогічних умов, що забезпечують формування у дітей старшого дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя засобами ознайомлення з природою.

Мета дослідження– теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити соціально-педагогічні умови формування у дітей старшого дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя.

Об'єкт дослідження– процес формування уявлень у дітей старшого дошкільного віку про здоровий спосіб у ЗДО.

Предмет дослідження–соціально-педагогічні умови формування у дошкільнят уявлень про здоровий спосіб життя, засобами ознайомлення з природою.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз філософської, психолого-педагогічної, науково-методичної літератури з проблеми дослідження, конкретизувати сутність поняття «уявлення про здоровий спосіб життя» у старших дошкільників.

2. Визначити та експериментально перевірити результативність соціально-педагогічних умов формування у дітей уявлень про здоровий спосіб життя в процесі ознайомлення з природою.

3. Підібрати діагностичні методики та виявити рівень сформованості у дітей уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя.

4. Розробити програму формування у дітей дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя в процесі ознайомлення з природою.

Для вирішення поставлених завдань нами були використані методи дослідження: теоретичні – аналіз психолого-педагогічної літератури, стандартів, програм, підручників, синтез, порівняння, класифікація,

систематизація, узагальнення, моделювання; емпіричні – метод тестування дітей, якісний і кількісний аналіз експериментальних даних.

Практична значимість. Розроблено програму «Я хочу вирости здоровим!» для старших дошкільнят, яка складена з урахуванням необхідних педагогічних умов і спрямована на формування уявлень про здоровий спосіб життя в процесі ознайомлення з природою і складена на основі використання здоров'язбережувальних технологій. Створено діагностичний інструментарій для оцінки рівня сформованості уявлень про ЗСЖ дітей старшого дошкільного віку. Матеріали даної роботи можуть застосовуватися в роботі педагогів дошкільної освіти.

Експериментальна база дослідження: «Дошкільний навчальний заклад № 2м.Одеса в старшій групі з вересня 2019 року по жовтень 2020 р. Вік дітей 5,5 – 6 років, кількість 20 осіб (10 дівчаток і 10 хлопчиків).

Апробація результатів дослідження:

1. Драгой Т. 2020. Сучасні здоров'язбережувальні технології у вихованні старших дошкільників. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»:* Зб. наук.праць. Переяслав, Вип. 64. С.57-60.

2. Драгой Т. 2020. Умови формування у дітей уявлень про здоровий спосіб життя. *Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір.* Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. С.28-31.

Структура і обсяг роботи. Робота включає вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаних джерел та додаток. Загальний обсяг роботи 110 сторінок. Список використаних джерел містить 80 позицій.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГОДОШКІЛЬНОГО ВІКУ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

1.1. Здоровий спосіб життя як предмет наукового дослідження

Проблема виховання здорового покоління була актуальною протягом багатьох років розвитку педагогічної та медичної наук, починаючи з найдавніших часів.

Ще філософи Стародавньої Греції пропонували рекомендації по зміцненню здоров'я, а також поради щодо профілактики: дотримання режиму дня, праці та відпочинку, раціонального харчування, гігієни профілактика захворювань. Одним із яскравих прикладів цього є твір «Цілющі настанови асклепідів». Багато філософів того часу самі були прикладами довголіття, наприклад Демосфен, Сократ, Платон та ін. [80].

Корнелій Цельс вважав, що здоровий спосіб життя лежить в основі попередження хвороб, а його порушення стає основною причиною їх появи [80].

Марк Фабій Квінтілліан висловлював педагогічні погляди, в яких полягала необхідність виховання дітей з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, а також дотримання наступних методів навчання: повчання, навіювання, наслідування, тренування, раціональне поєднання праці, ігор та відпочинку [77, с. 22].

У середні віки завдання виховання об'єднувалися з цілями підтримки і зміцнення здоров'я, але, головним чином, душевного, а не тілесного. У писаннях Климента Олександрійського, Василя Кесарійського основна мета виховання була триєдина і мала мало спільного зі здоров'ям: придбання праведних звичаїв або звичок, виховання християнськогостилію поведінки,

перемога над страстями. У зміст виховання входила етика як спосіб життя, фізичне виховання, яке було метою військової підготовки, при повній відсутності гігієнічних навичок, знань [77, с. 29].

У ХІ столітті християнська література давала рекомендації щодо ведення розумного способу життя, пропонуючи використовувати не тільки фізичні вправи, але, наприклад, працю.

Епоха Відродження ознаменувалася прагненням до експериментального пізнання природи, особливо яскраво проявилось в досягненнях медицини, анатомії та фізіології. Отримані таким чином знання про людину як творця дали змогу об'єднати окремі гуманістичні ідеї та традиції [15, с. 54].

Такі філософи як Дж. Локк, А. Сміт, К. Гельвецій, М. Ломоносов, та ін., психологи Л. Виготський, В. Бехтерев та ін., вчені-медики М. Амосов, В. Казначеев, Ю. Лісцин, М. Буянов, І. Брехман, Б. Чумаков та ін., педагоги Л. Татарникова, В. Колбанов, В. Зайцев, С. Попов і ін. сприяли вирішенню проблеми здоров'я, формування ЗСЖ. Вони створили численні праці про збереження здоров'я, продовження життєвого потенціалу і довголіття.

Адам Сміт вважав, що головним предметом піклування про людину, який прищеплює йому природу, життя і здоров'я. Коли люди піклуються про своє здоров'я, безпеку та добробут, це вважається чесною та розсудливістю [76, с. 33].

Клод Гельвецій у своїх працях підкреслював позитивний вплив фізичного виховання на здоров'я людини: «Завдання цього виду освіти – зробити людину сильнішою, витривалішою, здоровішою, отже, щасливішою, частіше корисною для своєї батьківщини» [76, с. 34].

Таким чином, великі філософи вважали, що людина сама повинна думати, піклуватися про своє здоров'я та добробут.

Основи валеології як науки були закладені працями С. Боткіна, П. Лесгафта. С. Боткін представив здоров'я як функцію адаптації та еволюції, що відтворило цю функцію, а також гарантоване здоров'я потомства.

Порушення цієї функції Боткін вважав основою патології [77, с. 28]. В. Бехтерев у своїх працях багато писав про вдосконалення суспільства. Перспективи розвитку особистості та суспільства в цілому були пов'язані з ним. Бехтерев приділяв велику увагу збереженню та зміцненню здоров'я дітей. У його статті «Захист здоров'я дитини» пропонується комплексна програма вирішення цієї проблеми, що включає цілу систему гігієнічних, медико-біологічних, соціальних та психологічних заходів [76, с. 19].

Всесвітня організація охорони здоров'я (далі ВООЗ) визначає поняття здоров'я таким чином: «Здоров'я – це властивість людини виконувати свої біосоціальні функції в мінливих умовах, з перевантаженнями та без втрат, за умови, що відсутні хвороби та вади. Здоров'я – це фізичне, психічне та моральне» [71, с. 66].

Г. Біліч, Л. Назарова вважають, що до визначення ВООЗ необхідно ввести ще два фактори. Як результат, ми маємо таку концепцію: «здоров'я - це стан повного, фізичного, психічного та соціального благополуччя та здатність адаптуватися до змінних умов зовнішнього середовища та навколишнього середовища та природного процесу збереження, а також відсутність хвороб та фізичних вад» [71, с. 123]. Водночас М. Амосов вважає, що здоров'я організму може визначатися максимальною тривалістю роботи його життєво важливих органів при збереженні якості їх функцій [73].

Г. Серіков пояснює концепцію здоров'я як процес збереження та розвитку всіх функцій організму, що сприяє оптимальним працездатності та соціальній активності людини при досить тривалій тривалості її життя [71, с. 14].

С. Свириденко стверджує, що здоров'я неможливо визначити лише за відсутності хвороб. Він доводить, що здоров'я – це стан, що дозволяє вести активний та вільний спосіб життя, виконуючи всі життєво важливі та необхідні функції, вести здоровий спосіб життя, відчуваючи фізичний та психологічний комфорт [69, с. 125]. Вчені також виділяють в загальному понятті здоров'я і здоров'я психологічне, яке визначає душевну, емоційну

рівновагу і благополуччя людей. У роботах вчених Л. Проколієнко, Д. Ніколенко «емоційне благополуччя» дошкільнят визначається як стійке емоційно-позитивне самопочуття, в основі якого лежить задоволення найважливіших вікових біологічних і соціальних потреб. Д. Ф. Ніколенко, підкреслюючи неподільність тілесного і психічного, ввела в науковий обіг термін «психологічне здоров'я». Вона вважає, що в основі психологічного здоров'я людини знаходиться повноцінний психічний розвиток дитини на всіх етапах її розвитку [65, с. 22].

У зв'язку з тим, що сьогодні не існує єдиного визначення цього важливого поняття, зробити висновки про стан здоров'я можна лише на основі даних, отриманих в результаті антропометричних, клінічних, фізіологічних та лабораторних досліджень, а також співвідносних із середніми статистичними показниками з урахуванням віку та статі, професійних та інших поправок [61, с. 18].

На сьогоднішній день розроблено «метрику здоров'я», яка включає кількісне та якісне вимірювання здоров'я. У ній можна виділити кілька рівнів здоров'я, від елементарного існування до гармонійного життя. Загалом питання визначення рівня здоров'я відіграє дуже важливу роль, оскільки пов'язане з вирішенням широкого кола проблем: професійним відбором для роботи та навчання, призначенням необхідного режиму фізичної активності, харчування, відпочинку тощо. Здоров'я – це не лише особиста, а й соціальна цінність. Формуванням цього ставлення займається валеологія. Валеологія – це наука та сфера людської діяльності, яка вивчає можливості кращої адаптації людини до умов навколишнього середовища шляхом ведення здорового способу життя [60, с. 12].

Таким чином, аналіз вищезазначених визначень показує, що поняття здоров'я включає якість адаптації організму до зовнішніх умов і є результатом взаємодії людини та навколишнього середовища. Відповідно, стан здоров'я розвивається в результаті взаємодії зовнішніх факторів, у тому

числі природних і соціальних, а також внутрішніх, до яких належать спадковість, вік, стать тощо.

Спосіб життя – це вид людської діяльності, який залежить від особливостей соціально-економічної формації. Основними його параметрами є робота, повсякденне життя, соціальна, політична та культурна діяльність людей, а також різні поведінкові звички та прояви. У тому випадку, якщо їх організація та зміст сприяють збереженню здоров'я, відповідно, ми можемо зробити висновок про впровадження здорового способу життя, розглядаючи це як сукупність видів діяльності, що забезпечують адекватну взаємодію людини та навколишнього середовища [60, с. 14].

Г. Науменко, А. Метафонова, В. Столяров та інші роблять висновок, що здоровий спосіб життя є глобальною соціальною проблемою, яка є важливою складовою життя суспільства [59; 57]. А. Мітяєва, Р. Дітлз та інші досліджують здоровий спосіб життя (далі ЗСЖ) з точки зору свідомості, психології людини та мотивації. На цей рахунок є й інші точки зору. Отже, зокрема, біомедичний; але всі вони мають на меті сприяння зміцненню здоров'я. Отже, здоровий спосіб життя - це результат дії численних макро- та мікрофакторів, різного роду умов, які оптимально впливають на здоров'я. Здоровий спосіб життя є найважливішою передумовою розвитку інших аспектів людського життя, а також досягнення оптимальної тривалості життя та адекватного виконання соціальних функцій [55, с. 28].

Дослідники здорового способу життя виділяють основні постулати ЗСЖ: здоровий спосіб життя; ковалем власного щастя є сам індивід; самозаборона шкідливих звичок; достатній вік та професія харчування; активність у рухах; дотримання моральних норм [54, с. 15].

У працях вчених-практиків визначені наступні його компоненти: 1) самопізнання, а також усвідомлення життєвої необхідності зміцнення свого здоров'я; 2) виконання правил особистої гігієни; 3) дотримання режиму оптимальної рухової активності; 4) вибір і виконання відповідного конкретній людині варіантівзагартування; 5) раціональне харчування;

б) психогігієна; 7) усвідомлене виконання техніки безпеки; 8) дотримання правил здорової поведінки; 9) відмова від використання шкідливих звичок [55, с. 20].

С. Лебедченко вважає, що спосіб життя значною мірою залежить від соціально-економічних умов, а також від мотиву діяльності конкретної людини, її психічних особливостей, стану здоров'я та функціональних можливостей організму. У зв'язку з цим велика кількість варіантів способу життя різних людей стає зрозумілим. Поняття способу життя включає три складові: рівень життя, якість життя, певний спосіб життя. Рівень життя означає здатність задовольняти різні потреби людини. Якість життя передбачає певний рівень комфорту у задоволенні соціальних потреб. У стилі життя враховуються поведінкові особливості життя людини, під які коригуються психологія та психофізіологія особистості. Здоров'я значною мірою залежить від способу життя, який має персоніфікований характер і залежить від історичних та національних традицій (менталітет) та особистих нахилів (імідж) [54, с. 35].

Поведінка людини спрямована на задоволення потреб. Маючи приблизно однаковий рівень потреб, притаманних певному суспільству, кожна людина індивідуальний по-своєму задовольнити їх. Відповідно, поведінка людей може суттєво відрізнятись. Це багато в чому залежить від виховання.

Взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям виражається в концепції здорового способу життя (ЗСЖ), яка є основною у валеології. Здоровий спосіб життя включає все, що сприяє виконанню трудових, соціальних та багатьох інших функцій в адекватних умовах, не заважає здоров'ю, а також виражає орієнтацію людської діяльності на формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості та громадськості. Формування здорового способу життя є головною ланкою початкової профілактики у зміцненні здоров'я людей шляхом зміни стилю та способу життя,

оздоровлення їх, врахування знань гігієни в боротьбі зі шкідливими звичками, подолання несприятливих життєвих ситуацій [76] .

Отже, виховання в дітей активного ставлення до власного здоров'я, розуміння того, що здоров'я – це найцінніше багатство, яке дарує людям природа, потрібно починати з раннього дитинства. У сучасні уявлення про здоровий спосіб життя включені такі компоненти: активний режим руху; повноцінне харчування; загартовування; гігієна психологічне самопочуття.

Провідним фактором здорового способу життя є руховий режим. Оскільки в житті сучасної людини в міських умовах спостерігається досить висока частка гіпокінезії та гіподинамії. При цьому всі погоджуються з позицією, що основною причиною численних захворювань є низька фізична активність. Важливо також пам'ятати, що фізична активність передбачає не тільки хорошу фізичну форму здоров'я, початковий стан здоров'я, але цілеспрямованість та впорядкованість використовуваних фізичних навантажень [53, с. 91].

Організація раціонального харчування має велике значення для формування та розвитку дитячого організму. Її нормальний ріст і розвиток багато в чому залежить від надходження організму необхідними поживними речовинами. Організуючи харчування дітей раннього віку, важливо враховувати особливості формування та функціонування травної системи та всього організму для кожного вікового періоду, потреби дитячого організму в поживних речовинах, оскільки він дуже чутливий до будь-які порушення [52, с. 16].

Загартовування – досить ефективний засіб для зміцнення здоров'я. Він відіграє особливу роль у профілактиці застуди, оскільки загартовані люди рідше хворіють. Загартовування стимулює неспецифічну стійкість організму до інфекційних захворювань. Посилює імунні реакції, забезпечуючи тренування та успішне функціонування механізмів терморегуляції, активізує загальну та специфічну стійкість організму до негативних зовнішніх впливів [42, с. 27].

Підтримувати здоров'я в оптимальному стані досить складно без складних гігієнічних заходів [41, с. 18].

Важливою складовою здорового способу життя є позитивні емоції. Для оптимізації загального стану здоров'я необхідна психічна підготовка, яка полягає у відчутті радості від життя. Головне в поліпшенні психіки - це самогіпноз, який сприяє хорошему емоційному тону, підвищує впевненість у собі та вольові якості. Психічне загартовування активує фізіологічні захисні механізми: імунітет, функцію залоз внутрішньої секреції. Таким чином, розумова діяльність може оздоровити організм і навпаки: відсутність волі, негативний емоційний настрій можуть суттєво погіршити самопочуття, похитнути психічне та фізіологічне здоров'я. Відповідно, у педагогічному процесі заохочення має більш ефективний важіль впливу на дітей, на відміну від покарання. Отже, можна зробити висновок, що частіше заохочуючи дитину, ми сприяємо збереженню та зміцненню її здоров'я [42, с. 28].

Важливим фактором, що сприяє формуванню уявлень про здоровий спосіб життя, є навколишнє середовище – природа, вважає М. Амосов. Багато мислителів і вчителів минулого надавали великого значення природі як засобу виховання дітей: Я.А. Коменський бачив у природі джерело знань, засіб для розвитку розуму, почуттів і волі. К. Ушинський запропонував «повести дітей на природу», щоб вони могли отримати все, що є доступним і корисним для їх власного повноцінного розвитку [43]. Потрібно не лише ознайомити дітей з природою та її особливостями, а й виховувати любов до неї, а потім через це почуття та старанність, турбота про довкілля та про своє здоров'я, як її складова. Любов до природи – це чудове і велике почуття, яке сприяє особистим змінам людини у напрямку до чуйності, доброти, справедливості, чесності та відповідальності. Любов до природи відчує лише той, хто зможе усвідомити і збагнути всю її красу і багатство, відчути і помилуватися нею [43].

Щоб дитина навчилася розуміти природу, відчувати її красу, читати її мову, зберігати багатство, усвідомлювати себе як її невід'ємну частину,

потрібно прищеплювати їй ці якості з раннього дитинства. У молодшому дошкільному віці це знайомство здійснюється через слухове сприйняття, через гру з піском і водою, а також через спостереження. Дорослим важливо стимулювати пізнавальну діяльність дітей, розвивати прагнення до спостереження, порівняння, вивчення шляхом обстеження властивостей та якості предметів. Але щоб діти любили і розуміли природу, одних лише спостережень недостатньо. Для цього потрібно оживити для них увесь світ і всю природу, зробити німий камінь, і польову траву, і лепетячий потік, і тихо дмухаючи вітром, і пурхаючи кольорами метелика, говорити мовою любові та життя. Отже, екологічна освіта, зокрема, середовище, що розвиває навколишнє середовище, відіграє важливу роль у досягненні мети: підтримці та зміцненні фізичного та психічного здоров'я дітей. Оскільки спілкування з природою щодня – це шлях до одужання. У середньому дошкільному віці відбувається поступове усвідомлення свого «Я» через пізнання себе як частини природи. У старшому дошкільному віці дитина починає активний соціальний та особистісний розвиток. У цей період особливо важливо ознайомити дитину з природою як частиною навколишнього середовища, що впливає на здоров'я людини [38].

Таким чином, можна зробити висновок, що здоров'я означає якісну пристосованість людини до зовнішніх умов, є результатом процесу взаємодії людини і природи. Здоровий спосіб життя – це активна форма поведінки дітей, забезпечує збереження всіх видів здоров'я, вдосконалення адаптаційних здібностей. Його складові: хороший психологічний клімат; правильне організоване здорове харчування; дотримання рухового режиму; оптимальне затвердіння; дотримання гігієнічних вимог; поведінка дорослих, гідна наслідування, відмова від шкідливих звичок; дотримання правил безпеки в різних життєвих ситуаціях; самопізнання, розуміння важливості одужання. Ознайомлення дітей з природою, сприяння самосвідомості як її невід'ємній частині є важливим фактором та засобом, що сприяє формуванню уявлень про здоровий спосіб життя.

1.2. Проблема формування уявлень про здоровий спосіб життя в теорії і практиці дошкільної освіти

Сьогодні оздоровлення дітей є одним із найважливіших завдань дошкільної освіти. У зв'язку з цим формування у дітей уявлень про здоровий спосіб життя та культуру здоров'я, про будову та функціонування людського організму, про власний організм є важливим завданням практики дошкільної освіти [38].

Давайте розглянемо суть поняття «уявлення». Сьогодні існують різні підходи до визначення поняття «уявлення». З точки зору філософії, уявлення – це відновлення пам'яттю образу раніше сприйнятого об'єкта чи явища, а також створення образу за допомогою уяви. З позицій мови та літератури тлумачний словник Грінченка пропонує пояснення цього терміна як розуміння чогось, знання про щось на основі досвіду. Вчені-психологи пропонують таке визначення: уявлення – чуттєвий образ предметів, поданий свідомістю, супроводжується, на відміну від сприйняття, відчуттям відсутності репрезентованого [36, с. 15].

А. Маклаков писав, що уявлення – це психічний процес відображення предметів або явищ, які не сприймаються в даний момент, але відтворюються на основі попереднього досвіду. Фізіологічну основу уявлень складають «сліди» в корі головного мозку, які залишаються після реальних порушень центральної нервової системи під час сприйняття. В його основі лежить сприйняття об'єктів, що мали місце в минулому. Уявлення впливають із нашої практики. Вони мають свої особливості: наочність, фрагментарність, нестійкість і мінливість, узагальнення та мають три основні функції: сигналізацію, регулювання та контролювання. Сигнальна функція відображає не тільки зображення предмета, але і різноманітну інформацію про нього, яка перетворюється на систему сигналів, що контролюють поведінку. Функція регулювання полягає у виборі необхідної інформації. Функція пристосування

виявляється в орієнтуючій діяльності особистості, залежить від різних дій природи. Відповідно, це є дуже важливим у регуляції психічної діяльності індивіда. Всі вони відрізняються можливістю прояву свободи. Сьогодні в психологічній науці та практиці розрізняють добровільні та мимовільні уявлення. Мимовільні уявлення – це уявлення, що виникають спонтанно, не активізуючи волю і пам'ять людини. Довільні уявлення – це уявлення, що виникають у людини в результаті вольових зусиль, в інтересах мети [33, с. 96].

Точні дані, що дозволяють визначити час появи перших уявлень у дітей, ще не визначені, але цілком ймовірно, що вже на першому році життя уявлення, тісно пов'язані із сприйняттям, починають відігравати важливу роль у психічне життя дитини. У дошкільному віці роль уявлень стає ще більш важливою. Дитина дошкільного віку має наочно-образне мислення. Пам'ять у цей період базується на відтворенні уявлень, отже, початкові спогади для багатьох дітей мають характер картини, зорового образу. Але перші ідеї дитини дуже бліді. У дорослого уявлення виступає більш яскраво. Отже, вони розвиваються в процесі онтогенезу.

У дослідженні Н. Денисенко досліджуються психологічні аспекти уявлень підлітків та студентів про здоровий спосіб життя. Вона вважає, що ідея здорового способу життя як соціального явища є специфічною формою пізнання, має свою структуру, зміст та функції. У структурі уявлення є три виміри: інформація, поле уявлення та налаштування. Поле уявлень – це зміст, який являє собою сукупність елементів, різних за характеристиками, де є схожі та семантичні властивості. Уявлення визначається як ставлення до здорового способу життя: здоровий спосіб життя людина сприймається лише крізь призму власних бажань, інтересів та ідей. Наступною функцією соціальних уявлень про здоровий спосіб життя є функція посередницької поведінки, яка виявляється у зовнішній поведінці та емоційних проявах. Функція є адаптивною: соціальні уявлення адаптують нові соціальні факти у вже усталених поглядах, думках та оцінках і виконують функцію адаптації в

суспільстві. Отже, ідея здоров'я пов'язана з почуттям відповідальності за наслідки своїх дій, що впливають на нього [30, с. 8].

У методології природничо-наукової освіти уявлення є формою емпіричних знань, і в нашій роботі ідея здорового способу життя – це знання дітей про здоровий спосіб життя, ми будемо дотримуватися цієї позиції. Експерименти психологів доводять, що яскравість і точність уявлень зростає із навчанням. Важливим фактором формування уявлень буде здатність мати багато перцептивного матеріалу, оскільки вони залежать від звичного способу сприйняття. Отже, при навчанні та вихованні небажано пропонувати складні проблеми, що вимагають вільного маніпулювання уявленнями. Для того, щоб домогтися вільної операції з уявленнями, дитині потрібно на основі наявних перцептивних образів розвивати уявлення суттєвого типу та набувати практичного досвіду в маніпулюванні цими уявленнями. Важливим етапом у розвитку уявлень буде перехідний варіант від мимовільної до здатності довільно знаходити необхідні уявлення. Будь-яке уявлення має елемент узагальнення, і формування уявлень розвивається за рахунок збільшення уявлень у них [29, с. 7].

Дошкільний вік є найбільш чутливим періодом дошкільного дитинства для формування основ уявлень про здоровий спосіб життя через особливості психофізіологічного розвитку, які визначають високу пластичність нервової системи, образність сприйняття та мислення дітей, здатність до узагальнювати та систематизувати отримані ідеї, усвідомленість та цілеспрямованість формування ідей у класі.

Здоровий спосіб життя – це екобіосоціальна категорія, яка об'єднує біологічні, соціальні та екологічні уявлення про здоров'я та життя особистості, оскільки фізичне благополуччя не завжди залежить від спадковості, турботи про здоров'я дітей з боку батьків та лікарів. Фактори навколишнього середовища мають значний вплив на здоров'я людини, а також залежать від гармонії взаємин дитини із зовнішнім соціальним та екологічним середовищем [28, с. 174].

Основи теорії здоров'язберігаючого забезпечення навчально-виховного процесу в дошкільному навчальному закладі вивчала Т. Воронцова. Вона наголосила, що досягнення оптимального результату базується на гігієнічному вихованні та навчанні дітей [24, с. 14]. Процес екологічного виховання дітей, що сприяє розумінню взаємозв'язків та взаємозалежності, розглядали А. Аменд, Е. Кушніна, Л. Пономарьова та ін. С. Тюмасєва вважає, що екологічне виховання і навчання підростаючого покоління є основним критерієм взаємовідносин людини і природи. У працях А. Кушніного, А. Овсяннікова, Т. Постаревого розглядається екологічний аспект, що сприяє розкриттю взаємозв'язку навколишнього середовища та людського організму, а також усвідомлення дитиною своєї невіддільності від природи.

Для успішного формування ставлення до здорового способу життя необхідні певні педагогічні впливи, здоров'язбережувальна педагогіка. Збереження здоров'я – це комплекс умов, засобів, видів діяльності та технологій, спрямованих на зміцнення психофізичного та психологічного здоров'я дітей.

Педагогіка охорони здоров'я сприяє усвідомленню необхідності формування культури здоров'я, ціннісного ставлення до неї [25]. Культура здоров'я – це інтегративна особистісна освіта, яка включає три взаємопов'язані компоненти:

- 1) когнітивно-мотиваційний;
- 2) емоційний;
- 3) вольовий.

Культура здоров'я дитини залежить від наступних факторів:

- 1) ціннісне ставлення до здоров'я і життя людини;
- 2) наявність системи стійких уявлень про здоров'я, здоров'язбережувальні правила, наявність умінь і навичок здоров'язбережувальної діяльності;
- 3) елементарна компетентність [25].

Культуру здоров'я потрібно розвивати з раннього дитинства, використовуючи «образи здоров'я», доступні кожному віку. «Образ

здоров'я» – це уявлення про те, що означає бути здоровим: уявлення про своє тіло; уявлення про те, як зберегти та покращити здоров'я; ставлення, мотивація, що визначає дії; необхідність того, щоб дитина з позиції предмета перетворилася на активного учасника [22, с. 5].

Збереження та зміцнення здоров'я дітей є не лише медичним завданням, а й педагогічним, оскільки добре організований навчальний процес більшою мірою сприяє формуванню здорового способу життя. Отже, у сучасному світі стан здоров'я дітей є актуальною національною проблемою, а формування здорового способу життя дошкільнят стає державним завданням, від правильного раціонального вирішення якого буде залежати вся робота в цьому напрямку в галузі охорони здоров'я.

Отже, для успішного формування уявлень про здоровий спосіб життя у дітей дошкільного віку необхідно використовувати інтеграцію освітніх сфер фізичного та пізнавального розвитку. Тоді завдання формування уявлень про здоровий спосіб життя буде сформульовано таким чином:

1. Сформуйте уявлення про здоровий спосіб життя та його значення. Надайте інформацію про здорове харчування, фізичну активність, шкідливі звички тощо у доступній для дітей формі.

2. Активізувати самопізнання дошкільників у галузі вивчення власного тіла та можливостей його гармонійного розвитку. Використовуючи можливості дослідницької діяльності, спрямованої на вивчення залежності здоров'я від правильного харчування, фізичних навантажень тощо. Показати необхідність дотримання правил здорового способу життя.

3. Сприяти формуванню уявлень про здоровий спосіб життя як екобіосоціальної категорії. Розглянемо вплив факторів навколишнього середовища на здоров'я людини, пояснимо необхідність підтримання екологічного балансу в природі як невід'ємну частину підтримки здорового способу життя, оскільки наявність чистої води, чистого повітря тощо – це фактори, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, як фізичного, так і психологічного.

4. Організувати життя дітей у здоров'ї з урахуванням усіх складових здорового способу життя: сприятливий емоційний клімат; правильне організоване здорове харчування; використання фізичних вправ; дотримання рухового режиму; оптимальне затвердіння; дотримання гігієнічних вимог; поведінка дорослих, гідна наслідування, їх негативне ставлення до шкідливих звичок; дотримання правил безпеки у певних життєвих ситуаціях [19, с. 18].

Головне – не просто навчити, а довести за допомогою експериментальної дослідницької діяльності дітям необхідність захищати своє тіло, формувати відповідальність за своє здоров'я у свідомості дітей. Паралельно потрібно працювати з батьками, щоб вони стали активними учасниками валеологічного процесу.

При цілеспрямованому навчанні необхідно підтримувати розвиваючий характер, заснований на активності дітей у пошуково-дослідницькій діяльності, вирішенні проблемних ситуацій. Провести експерименти, спрямовані на вивчення процесів функціонування людського організму та впливу на нього середовища. Наприклад: проводячи експерименти з кругообігу повітря, необхідно вивчити процеси дихання людини і обов'язково підкреслити важливість збереження чистого повітря, здатність очищати повітря з використанням природних та людських факторів.

Для організації найбільш ефективного тренінгу програма «Вдалих старт» рекомендує активно включати метод проєктів у навчальну діяльність. Його основою є розвиток пізнавальних навичок та критичного мислення, вміння самостійно організовувати процес пізнання та орієнтації в інформаційному світі. Метод проєктів – це спосіб досягнення дидактичної мети шляхом детальної розробки проблеми (технології), яка повинна закінчитися формалізованим практичним результатом. Метод проєкту передбачає вирішення проблеми, що передбачає використання різноманітних методів та засобів навчання, а також необхідність інтегрувати знання та вміння з різних галузей. Метод проєктів як педагогічна технологія – це поєднання дослідницьких, пошукових, проблемних методів.

Дослідження А. Ващенко підкреслює, що проєкт, як креативний вид діяльності педагога, дозволяє точно сформулювати цілі та завдання майбутньої діяльності, проаналізувати та систематизувати набір необхідних інструментів, що забезпечують оптимальні шляхи досягнення бажаного результату, і більшість головне, відкрити можливості для педагогічної творчості. Педагогічний проєкт – це комплекс взаємопов’язаних заходів для цілеспрямованих змін у педагогічній системі протягом певного періоду часу [17, с. 6].

Отже, проєкт – це сукупність дій, організованих дорослими для реалізації значущої для дитини проблеми на основі спільних інтересів, участі у творчій діяльності, яка закінчується реальним, практичним результатом.

Методологічні принципи проєктного навчання: пов’язання ідеї проєкту з реальним життям; орієнтація на створення конкретного продукту; особисті інтереси та відповідні стосунки учасників проєктної діяльності; важливість самого робочого процесу; мотивація процесу та результату навчальної діяльності; врахування індивідуальних пізнавальних інтересів та потреб, психофізіологічних та вікових особливостей; гуманістична спрямованість.

А. Богініч узагальнила класифікацію проєктів, що стосуються дошкільних закладів, та визначила їх основні етапи:

- за домінуючим методом: дослідницький, інформаційний, творчий, ігровий, пригодницький, орієнтований на практику;
- за характером змісту: включати дитину та її сім’ю, дитину та природу, дитину та створений людиною світ, дитину та суспільство та його культурні цінності;
- за характером участі дитини в проєкті: замовник, експерт, виконавець, учасник від зародження ідеї до результату;
- за характером контактів: здійснюються в межах однієї вікової групи, у контакті з іншою віковою групою, у контакті з сім’єю, закладами культури, громадськими організаціями (відкритий проєкт);

- за кількістю учасників проєкту: індивідуальний, парний, груповий та фронтальний;

- за тривалістю проєкту: короткострокові, середньострокові та довгострокові [12, с. 191].

Етапи роботи над проєктом:

1. Етап підготовчий. Визначення проблеми. Актуальною та цікавою для всіх передбачуваних учасників, рішення якої посилено дітям і відповідає матеріально-технічними можливостями ЗДО і фахівців.

2. Етап планування. Пов'язаний з підготовкою необхідних матеріалів, розподілом ролей між учасниками, складанням розгорнутого плану діяльності по досягненню мети.

3. Етап практичний. Отримання, збір інформації. Практична діяльність з реалізації проєкту.

4. Продукт. Отримання результату.

5. Презентаційний. Подання продуктів проєктної діяльності: виставка, фотогазети, фотоальбоми, екскурсія і т.д. [11, с. 28].

Л. Безугла вважає, що проєктна діяльність є одним із найважливіших способів організації ефективної співпраці та взаємодії всіх учасників педагогічного процесу під час реалізації проєкту – поетапною практичною діяльністю для досягнення намічених цілей. Спільна проєктна діяльність вихователів, батьків та дітей сприяє згуртуванню педагогічного та дитячо-батьківського колективу. Батьки, діти, вихователі мають можливість ближче познайомитись, дізнатися інтереси один одного і навіть подружитися. Залучення батьків до проєктної діяльності може відбуватися у кількох напрямках. По-перше, безпосередня участь батьків у педагогічному процесі – дитячі та батьківські клуби за інтересами – творчі вечори, літературні вітальні, спільні цільові екскурсії, прогулянки, свята, розваги, спільні заходи щодо створення відповідного предметно-розвиваючого середовища. По-друге, участь у заходах, спрямованих на закріплення знань, отриманих дітьми в класі: організація виставок творів, що виконуються разом з дітьми,

відкритих занять, свят, конкурсів тощо. По-третє, регулярне психолого-педагогічне навчання батьків у розвитку елементарної математичної концепції у формі ділових ігор та тренінгів, індивідуальних та групових консультацій, публікацій у ЗМІ (у газеті та на веб-сайті дитячого садка) та на інформаційних стендах, у формі інформаційних буклетів. По-четверте, дуже важливо забезпечити єдність вимог у дитячому садку та вдома, активне використання позитивних прикладів та прийомів успішної сімейної педагогіки [8, с. 3].

Таким чином, для найбільш ефективного навчання дітей старшого дошкільного віку уявленням про здоровий спосіб життя, метод проєкту може бути використаний як сукупність дій, організованих дорослими для реалізації проблеми, яка є значущою для дитини на основі спільних інтересів, участі у творчій діяльності, яка закінчується реальним, практичним результатом. Основними формами педагогічних дій є моделювання предметно-розвиваючого середовища, демонстрація конструктивних моделей поведінки, навчання в процесі спільної діяльності, спостереження та педагогічний супровід самостійної діяльності дітей. Активне використання можливостей ігрової діяльності у педагогічному проєкті сприятиме практичному використанню, закріпленню та уточненню уявлень про здоровий спосіб життя.

Важливою складовою здорового способу життя є дотримання оптимального рухового режиму дошкільників, який задовольняє фізіологічну потребу в рухах, сприяє розвитку основних рухових якостей. Забезпечення рухового режиму включає: фізичне виховання, фізичні вправи, фізичне виховання, паузи, гімнастику та психогімнастику; відкриті та спортивні ігри; спортивне дозвілля; самостійна рухова активність дитини. Сюди також слід віднести прогулянки на природі, походи на вихідні, екскурсії тощо.

З огляду на те, що активно розвиваються потреби в нових враженнях і відчуттях, які сприяють формуванню уявлень, у старшому дошкільному віці можна використовувати наступні напрямки по формуванню здорового

способу життя спільно з сім'єю, які можна проводити в формі програми «7 кроків до здорового способу життя».

1. «Я пізнаю себе». Формування уявлень у дітей про себе та інших дітей. Формування уявлень про статеві відмінності. Частина тіла: про правила гігієни тіла. Дбайливе ставлення до свого здоров'я. Виховувати бажання бути здоровим. Розглядати людину як частину природи. Піклуватися необхідно не тільки про себе, а й про благополуччя природи, яка тебе оточує.

2. «Я пізнаю світ». Знайомство з екосистемами. Дослідницька діяльність, спрямована на вивчення властивостей живої і неживої природи. Дослідження факторів взаємовпливу природи і людини. Якщо не буде благополуччя в твоєму оточенні, з'являться неминучі проблеми зі здоров'ям. Навчання способу життя в гармонії з природою.

3. «Сонце, повітря і вода – наші кращі друзі». Значення загартування для стану організму людини і фізичного навантаження для розвитку дитячого організму. Позитивне ставлення до культурно-гігієнічних процедур. Розглянути вплив екологічних факторів на здоров'я людини, пояснити необхідність підтримання екологічної рівноваги в природі як складової частини дотримання здорового способу життя, так як наявність чистої вода, чисте повітря і т.д. – це фактори, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я як фізичного, так і психологічного.

4. «Азбука рухів». Формування уявлень про рухові уміння людини; про значення рухової активності в житті людей; про прийоми самомасажу. Виховувати інтерес до руху, до спільних рухливих ігор дітей з батьками.

5. «Школа мого харчування». Розвиток уявлень про раціональне харчування; про корисну і шкідливу їжу; про вітаміни. Формування позитивного ставлення до овочів і фруктів, корисних страв, які з них можна приготувати.

6. «Основи особистої безпеки та профілактики травматизму» включають необхідності усвідомленого дотримання правил безпечної

поведінки в побуті, на вулиці. Виховання свідомого ставлення у дітей до безпеки життєдіяльності.

7. «Культура споживання медичних послуг» має на увазі виховання обережного і акуратного поводження з лікарськими препаратами, а також елементарні знання про користь і шкоду медикаментів. Розуміння необхідності застосування лікарських засобів тільки за призначенням лікаря, батьків і в присутності батьків.

Таким чином, реалізація освітньо-виховного процесу з формування уявлень про здоровий спосіб життя у дітей в умовах ЗДО може відбуватися за допомогою занять, проєктної діяльності, режимних моментів, ігрової діяльності, прогулянок, індивідуальної роботи та самостійної діяльності. Для цього необхідні такі методичні прийоми: словесні розповіді вихователя; заучування віршів; моделювання різних проблемних ситуацій; розглядання картин і ілюстрацій, сюжетних і предметних картинок, плакатів; сюжетно-рольові ігри; дидактичні ігри; гри-тренінги; ігри-забави; рухливі ігри; психогімнастика; пальчикова і дихальна гімнастика; самомасаж; фізкультхвилинки.

Туристичні походи є найважливішим видом рухової діяльності. У походах реалізуються не тільки оздоровчі завдання, але розвиваються уявлення про ЗСЖ. У наукових роботах Е. Бочарова і Л. Карманюкової підкреслюється необхідність і важливість нескладних туристичних походів для розвитку основ ЗСЖ дітей дошкільного віку. Свого часу П. Лесгафт наполегливо радив дорослим і дітям для оздоровлення та загартування прогулянки, і походи. Для туризму як засобу оздоровлення характерна загальнодоступність, тому він корисний і доступний будь-якій дитині-дошкільнику при відсутності серйозних медичних протипоказань. Науково обґрунтовано, що тривале виконання помірного фізичного навантаження у вигляді циклічних вправ сприяє розвитку різноманітних фізичних якостей, але особливо вдосконалюється загальна витривалість. Досвід туристичного життя сприяє розвитку у дітей початкових навичок виживання в природному

середовищі, безпечної поведінки. Для дошкільної освіти більш відповідним є термін «прогулянка-похід» –Т. Ахутиної. Важлива відмінність прогулянок-походів від звичайних прогулянок полягає в цілеспрямованому формуванні фізичних якостей, підвищеної рухової активності [4, с. 21].

Отже, узагальнюючи сказане вище, можна зробити наступні висновки. Уявлення – це форма знань дітей дошкільного віку, що виникає в результаті практичної діяльності. У структурі уявлень про ЗСЖ виділяються три виміри: інформація, поле уявлень і установка. Яскравість і точність уявлень зростають під впливом вправ. Важливою умовою розвитку уявлень є наявність досить багатого перцептивного матеріалу. Успішному формуванню уявлень про ЗСЖ у дошкільнят сприяє інтеграція освітніх областей фізичного і пізнавальногорозвитку за допомогою ознайомлення з природою: прогулянки, походи, спостереження та ін. Велике значення у формуванні уявлень про ЗСЖ відіграє проєктна діяльність, яка об'єднує всіх учасників освітнього процесу. Сформованість уявлень про ЗСЖ визначається наявністю початкових уявлень про компоненти здорового способу життя, емоційно-позитивним ставленням до них, а також уявлень про ЗСЖ як екобіосоціальної категорії. Показники сформованості характеризуються власне рівнем їх сформованості, способамивведення основ здорового способу життя, повнотою, системністю і узагальненістю даної інформації, ступенем оволодіння способами основ здорового способу життя, адекватністю, цілеспрямованістю, ініціативністю і самостійністю їх використання в поведінці та діяльності для досягнення результатів.

Висновки до розділу 1

Отже, поняття здоров'я включає якість адаптації організму до зовнішніх умов і є результатом взаємодії людини і середовища проживання. Відповідно, стан здоров'я розвивається в результаті взаємодії зовнішніх факторів, що включають природні і соціальні, а також внутрішні, в які

входять спадковість, вік, стать та ін. виховання у дітей активного ставлення до власного здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найцінніше багатство, яке подаровано людям від природи необхідно починати з раннього віку. Питання здоров'я та здоров'язбереження розглядалися у працях О. Богініч, Т. Ахутиної, В. Бабичта багатьох інших провідних українських та зарубіжних науковців. У сучасні уявлення про здоровий спосіб життя включені наступні компоненти: активний режим руху; адекватне харчування; загартовування; дотримання гігієни; психологічне благополуччя. На сьогоднішній день оздоровлення дітей – одне з найважливіших завдань дошкільної освіти. У зв'язку з цим формування у дітей уявлень про здоровий спосіб життя і культуру здоров'я, про будову і функціонування людського організму, про свій власний організм є важливим завданням практики дошкільної освіти. Культуру здоров'я необхідно розвивати з раннього дитинства, застосовуючи доступні для кожного віку «образи здоров'я». «Образ здоров'я» – це уявлення про те, що означає бути здоровим: уявлення про свій організм; уявлення про те, як зберігати і зміцнювати здоров'я; установка, мотивація, яка визначає дії; необхідність дитини з позиції об'єкта перетворитися на активного учасника.

РОЗДІЛ 2.

ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

2.1. Характеристика програмно-методичного забезпечення в аспекті формування у дітей-дошкільників уявлень про здоровий спосіб

У даний час одне зі стратегічно значимих завдань розвитку держави це збереження і зміцнення здоров'я дітей. Воно регламентується і забезпечується нормативно-правовими документами:

- Закон України «Про освіту»;
- Концепція демографічного розвитку України;
- Національна доктрина розвитку освіти [58];
- Базовий компонент дошкільної освіти [7];
- програми розвитку дітей дошкільного віку [64].

Концепція дошкільного виховання виділяє особливе місце для вирішення проблем, пов'язаних з охороною і зміцненням здоров'я дітей. За поданням авторів, виховуючи дошкільнят, педагоги повинні дбати як про їх фізичне здоров'я, так і про психологічне благополуччя. Так як фізичне здоров'я дітей створює цілісність з їх психічним здоров'ям і емоційним благополуччям, то методи формування фізичного і психічного здоров'я дитини полягають не тільки в педагогічних засобах фізичного виховання і в профілактичних і лікувальних процедурах. Вони проникають в усі сфери життєдіяльності дітей в дитячому садку, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дітей дошкільного віку [7].

Відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти, у якому зазначено, що одним із основних завдань освітньої галузі є становлення цінностей здорового способу життя, оволодіння його елементарними нормами і правилами (в харчуванні, руховому режимі, загартовуванні, при формуванні корисних звичок та ін.) [7].

Також зазначено, що розвиваючи цінність ЗСЖ дітей дошкільного віку необхідно враховувати наступні методичні принципи: послідовність і системність у подачі матеріалу (нове повинно ґрунтуватися на попередньому матеріалі); доступність, коли ускладнення матеріалу відбувається з урахуванням вікових особливостей дитини; участь дітей в активній ігровій, пізнавальній або пошуковій діяльності; наочність, необхідна для сприйняття правил здорового способу життя; психологічний комфорт кожної дитини [7].

В останні десятиліття в Україні створювалися два типи програм розвитку дітей дошкільного віку: комплексні, всебічне розвиваючі дитини, і парціальні, які забезпечували одне або кілька освітніх напрямків. Між них зустрічаються також спрямовані на екологічне виховання та здоров'язбережувальну освіту дошкільників.

До комплексних програм відносяться такі як «Впевнений старт», «Дитина», «Стежина», «Дитина в дошкільні роки», «Соняшник», «Українське дошкілля»[64] та ін.

У програмі «Стежина» під ред. Т.Гончаренко [64] велика увага приділяється фізичному і психічному здоров'ю дошкільнят. Це програма, яка базується на Вальдорфській педагогіці. У програмі висвітлюються загальні завдання і даються рекомендації по руховому режиму, загартовування і фізкультурно-оздоровчої роботи. Підрозділ «Здоров'я і фізична культура» програми «Стежина» є складовою пізнавального розвитку, в рамках якого формують у дітей образ світу, цілісне уявлення про навколишній. Дошкільнята отримують багато цікавих знань, але недостатньо – екологічних. Діти вчаться споглядання природи, емоційного відгуку на її стан, але не менш важливо усвідомлювати і осмислювати побачене [64].

У розділ «Праця в природі» передбачає широке знайомство дошкільнят з різними явищами з життя рослин, тварин, їх спільнот. На основі цієї програми у дітей формується велика кількість узагальнених уявлень (про систему потреб рослин і тварин, про типові екосистемах, про основні фазах життєвого циклу рослини, тварини, людини та ін.), розширюються і

конкретні уявлення (про прояви почуттів тварин, про людину як про живу істоту на основі системи його біологічних потреб, про його стани і здоров'я і ін.). Програма «Стежина» передбачає формування не тільки екологічних уявлень, а й різних особистісних проявів (пізнавальні і мовні вміння, трудові навички, дбайливе ставлення до природи), при цьому висувуються досить високі вимоги до самостійності. «Стежину» можна назвати комплексною програмою з пізнавальним ухилом, що забезпечує одночасно всебічний розвиток і формування початкової стадії здоров'язбережувального світогляду, що сприяє в подальшому розвитку повноцінної здоров'язбережувальної свідомості [64].

Знайомство зі здоров'язбереженням в програмі «Дитина в дошкільні роки» - важливий засіб виховання дошкільників. Діти вчаться найпростішим формам символічного відображення об'єктів природи, їх стану, зміни, взаємозв'язків в природі. За допомогою розділу «Дитина в природному довкіллі» діти вивчають зв'язок організму з середовищем, досліджують зв'язки в екосистемах, встановлюють взаємозв'язок між живою і неживою природою. На заняттях велика увага приділяється обговоренню проблем здоров'язбережувального характеру, залежності благополуччя і здоров'я довкілля та людини від її дій і вчинків [64]. В результаті освоєння програми у дітей розвивається мислення, так як вони починають розуміти і усвідомлювати закономірний характер явищ природи. Дошкільнята навчаються співчутливому і доброму відношенню до всього живого; виявляють готовність зробити все для збереження життя на Землі. У дітей розвивається екологічний сприйняття краси природи – краси здорового організму, що живе в сприятливих умовах, краси природи, відображеної у творах мистецтва; розуміння значення факторів навколишнього середовища, природи для здоров'я людей [64].

Програма Л. Калуської «Соняшник» містить спеціальний підрозділ «Розвиток і виховання тіла», спрямований на виховання у дошкільників потреби в ЗСЖ. У даній програмі йдеться в основному про формування у

дітей культурно-гігієнічних навичок на основі розуміння і усвідомлення функціонування органів і систем організму. Але авторка не розглядає формування уявлень про ЗСЖ засобами ознайомлення з природою (екологічної освіти) [64]. Проте перелічується створення умов для поліпшення і збереження здоров'я дітей, прилучення їх до цінностей здорового способу життя. У цій програмі присутні завдання формування у дітей уявлень про своє тіло; умови педагогічної взаємодії дорослого і дитини для підтримки рівноваги між дитячим організмом і природно-соціальним середовищем. Дана програма реалізується через спільну діяльність дорослих і дітей, спеціальні заняття і вільну діяльність дітей [64]. Л. Калуська пропонує оздоровчі сили природи в процесі виховання дітей дошкільного віку використовувати як супутні фактори процесу фізичного виховання і як самостійні засоби оздоровлення і загартовування організму [64].

У програмі запропоновано педагогічну технологію формування і розвитку у дітей уявлень про ЗСЖ, засновану на системному підході і передбачає діяльність в сфері: спеціальної підготовки педагогів; взаємодії педагогів з батьками; спільної діяльності педагогів, батьків і дітей; формування здоров'язберігаючого простору. Головною особливістю даної технології є виховно-освітня робота з дітьми по формуванню когнітивного і поведінкового компонентів уявлень про ЗСЖ [64].

Непряме відношення до досліджуваної проблеми має програма «Юний легкоатлет» І. Масляк та Н. Кулик. У ній пропонуються рекомендації щодо виконання фізіологічно доцільного режиму дня, по активізації рухової активності, формування у дошкільнят активної життєвої позиції щодо власного здоров'я, за допомогою спортивного виховання і навчання. Автори програми пояснюють, що саме таке навчання будесприятно підвищенню ефективності проведених в дитячому саду і в родині фізкультурно-оздоровчих заходів. Автори пропонують проведення профілактики емоційного дискомфорту у дітей в закладі дошкільної освіти, створення сприятливої атмосфери, яка характеризується взаємною довірою і повагою,

відкритим і доброзичливим спілкуванням. Вони також пропонують методи і прийоми навчання дошкільнят усвідомленого сприйняття своїх почуттів і бажань, вмінню висловлювати їх відповідним чином, спокійно ставитися до бажань і думок інших дітей, а також способам виходу з конфліктної ситуації [64].

Колектив авторів під керівництвом А. Богуш в свою програму «Світ дитинства» додав наступний розділ «Здоров'я та фізичний розвиток» у якому розглядається організація раціональної рухової активності дітей; реалізація системи ефективного загартовування; комплекс психогігієнічних і психокорекційних засобів і методів; забезпечення повноцінного харчування; створення умов для оздоровчих режимів дітей. У програмі підкреслюється важливість організації умов для появи позитивних емоцій, пропонуються завдання психогігієни, а також їх рішення. В цілому, дана програма спирається на знання про фізіологію дитини дошкільного віку. Її метою є формування уявлення дошкільника про себе і про здоровий спосіб життя, про правила гігієни та охорони здоров'я. У ній більше уваги приділяється дотриманню гігієнічних вимог і їх обґрунтування [64]. У програмі за допомогою цікавих занять і дидактичних ігор, дитини знайомлять з будовою людського тіла і функціями різних органів. Але в цій програмі недостатньо уваги приділяється екологічному аспекту формування здорового способу життя [64].

У програмі «Про себе треба знати, про себе треба дбати» Л. Лохвицької [64] в захоплюючій, доступній для дитячого сприйняття формі навчають здорового способу життя і правильного харчування. У цій програмі порушені проблеми про місце людини в природі, про необхідність жити в гармонії з нею. Авторкою передбачається формування єдиного і цілісного навчально-виховного-розвивального середовища. Вона визначає гармонійний розвиток дитини в дошкільному віці, який повинен відповідати інтегрованому критерію здорового способу життя. Програма складається з трьох підпрограм, що включають блоки, які орієнтовані на конкретні вікові

групи дітей: «Будь здоровим і сильним»; «Будь уважним, спостережливим, добрим»; ігрова система «Граємо разом, граємо самі по собі». Робота за програмою включає в себе різноманітні види діяльності та надає їм еколого-валеологічної спрямованості, весь освітній процес мимовільно орієнтується на збереження, зміцнення і розвиток здоров'я вихованців [64].

Зі старшими дошкільниками робота ведеться за наступними напрямками: «Я пізнаю себе, щоб допомагати своєму здоров'ю» орієнтоване на розуміння дитиною себе як живої істоти, на знайомство зі своїм організмом для створення мотивації здорового способу життя. Другий напрямок «Людина – частина природи. Я вчуся допомагати природі, а значить собі» орієнтований на пізнання явищ живої і неживої природи, взаємозв'язків і взаємозалежностей всіх природних об'єктів, а також значенням їх для людини. Формування почуттів дитини відбувається при безпосередньому контакті з природою. Третій напрям «Я вчуся робити добро» дозволяє збагатити внутрішній світ дитини і закласти основи екологічної культури. Пріоритет віддається розуміння та оцінки себе і того, що відбувається навколо. Особлива увага приділяється розвитку морально-естетичного ставлення до навколишньої природи в різних видах діяльності і активного ставлення до свого здоров'я, чому має сприяти здоров'язберігаюче освітнє середовище, що включає в себе відповідне предметне оточення. З огляду на оздоровчу цінність природи, в рамках програми рекомендується організовувати спільну діяльність дошкільнят і дорослих в природному або екологізованому середовищі, що сприяє оздоровленню психоемоційного стану дітей. Велика увага в даній програмі відводиться розвиваючим іграм. Саме вони і «розумова гімнастика» націлені на формування у дошкільнят творчого освоєння навколишнього світу. Важливе місце в цій програмі займає гармонійне виховання. Гармонія надає благотворну дію на підсвідомість, формуючи внутрішній світ, викликаючи добрі почуття. Це безпосередньо впливає на формування взаємовідносин між людиною і

довкіллям, допомагаючи вирішити головну проблему здоров'язбереження [64].

В цілому програма покликана забезпечити створення здорового і безпечного способу життя дитини, а за засобами, на які орієнтовано її зміст, і за методами вирішення валеологічних завдань вона є здоров'язбережувальною. Подібна функціональна інтеграція формує феномен еколого-валеологічної освіти в дошкільному навчальному закладі.

Відповідно до програми «Впевнений старт», пізнавальний розвиток дошкільника передбачає: розвиток інтересів дітей, допитливості та пізнавальної мотивації; формування пізнавальних дій, становлення свідомості; розвиток уяви і творчої активності; формування первинних уявлень про себе, інших людей, об'єктів навколишнього світу, провластивості і відносини об'єктів навколишнього світу; про малу батьківщину і Вітчизну, уявлень про соціокультурні цінності нашого народу, про вітчизняні традиції і свята; про планету Земля як спільний дім людей, про особливості її природи, різноманітні країн і народів світу. Її результатом буде формування цілісної картини світу, розширення кругозору в частині уявлень про здоров'я і ЗСЖ людини [64].

На сьогоднішній день, коли проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей переходить на світовий рівень, в дошкільній освіті вперше виділяється самостійна освітня галузь «Здоров'я». Вона вирішує завдання розвитку у дітей початкових уявлень про здоровий спосіб життя методом виховання особистості дошкільника, мотивованої на збереження і зміцнення здоров'я, що дозволило сформулювати принципи побудови моделі здорового способу життя [64]:

- принцип актуальності включає в себе пошук знань і умінь з опорою на суспільне замовлення: вирішення актуальної проблеми збереження здоров'я підростаючого покоління;

- принцип системності та комплексності передбачає формування комплексу знань і вмінь, що передбачає усвідомлення здоров'я людини в усіх

його складових елементах (фізичного, психічного, духовного, соціального), а також оволодіння системи засобів і методів по його збереженню і зміцненню;

- принцип науковості і доступності передбачає, з одного боку, включення 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 модель здорового способу життя повинна відповідати рівню можливостей вихованців;

- принцип інтегративності побудови моделі здорового способу життя передбачає специфічну особливість валеології та фізичної культури, як інтегративної галузі знань вищевказаних наук.

Важливою умовою в роботі по формуванню уявлень про здоровий спосіб життя є доповнення програмного змісту валеологічного модулями, актуалізує уявлення про ЗСЖ.

На перше місце в педагогічній діяльності з формування уявлень про ЗСЖ повинні бути поставлені наступні принципи педагогіки. Свідомості і активності, який забезпечує розвиток у дітей усвідомленого ставлення до свого здоров'я: систематичності і послідовності, який полягає у взаємозалежності знань, умінь, навичок. Його забезпечує планомірний, безперервний освітній процес протягом періоду навчання. Одним з найважливіших є принцип повторення умінь і навичок. Таким чином, в результаті численних вправ проявляються динамічні стереотипи. Діяльнісний характер буде проявлятися в розрізненні вправ і варіантів їх виконання, в різних методичних прийомах, різноманітних формах завдань. Вставляння варіантних змін в стереотипи має на увазі виконання принципу поступовості, який передбачає спадкоємність різних ступенів навчання. На основі загальних закономірностей навчання і виховання здійснюється принцип доступності та індивідуалізації. Вихователь здійснює планомірне і всебічний розвиток дитини в залежності від його індивідуальних особливостей дитини. Принцип безперервності визначає закономірності побудови технології

навчання як цілісного процесу. Принцип циклічності включає повторювану послідовність заходів, яка підвищує підготовленість дитини до наступних етапів навчання, а також сприяє процесу оздоровлення [11, с. 46].

Важливою умовою в роботі по формуванню уявлень про здоровий спосіб життя є доповнення програмного змісту валеологічного модулями, актуалізує уявлення про ЗСЖ [5, с. 22].

Завдання формування уявлень про ЗСЖ наступні:

- виховання у дітей свідомості того, що людина частина природи і суспільства;

- вибудовування гармонійних відносин дітей з живою і неживою природою;

- виховання у дітей дбайливого і дбайливого ставлення до особистого здоров'я;

- уявлення дітей про навички особистої гігієни;

- уявлення про загартовування дітей;

- профілактика і усунення шкідливих звичок;

- здійснення моніторингу [5, с. 31].

З метою вирішення цих завдань визначаються наступні напрямки в роботі дошкільного навчального закладу: людина і здоров'я; природні умови здоров'я; соціальні умови здоров'я; етноздоров'я; індивідуальне здоров'я. Кожен напрямок орієнтується на утримання певного ряду тем. Програма занять вибудовується за концентричним принципом: зміст розширюється, конкретизується і поглиблюється від групи до групи.

Одна з обов'язкових умов – це використання ігор. Їх можна використовувати як на заняттях, так і в самостійній діяльності дітей. Гра є провідною діяльністю дитини дошкільного віку. Вона створює позитивний емоційний підйом, викликає добре самопочуття і, разом з тим, вимагає певної напруги нервової системи. Важливим засобом розвитку уявлень про ЗСЖ у дітей дошкільного віку будуть дидактична і сюжетно-рольові гра, які використовуються як на заняттях, так і в вільній діяльності. Дидактична гра

розглядається як один із засобів закріплення, уточнення, розширення знань дошкільнят про навколишній. Успішне керівництво дидактичними іграми, перш за все, передбачає відбір і продумування їх програмного змісту, чітке визначення завдань, визначення місця і ролі в цілісному виховному процесі, взаємодія з іншими іграми і формами навчання [22].

Сім'я – це головна соціальна структура, яка забезпечує здоров'єсбереження дітей, їх залучення до цінностей ЗСЖ. Всі напрямки роботи по формуванню уявлень про ЗСЖ необхідно використовувати, плануючи роботу з сім'ями вихованців. Для цього необхідно використовувати принципи, взаємодії з батьками.

1. Принцип партнерства, взаєморозуміння та довіри. Розумінню і довірі сприяє напрямок спільних дій на формування у дитини потреби в ЗСЖ.

2. Принцип «Активного слухача» має на увазі вміння вихователя «повертати» в розмові з батьками передану ними інформацію, позначаючи при цьому їхні почуття.

3. Принцип спільних несуперечливих дій. Всі правила обговорюються і підтримуються всіма учасниками освітнього процесу.

4. Принцип самовиховання і самонавчання. Дорослим: вихователям і батькам необхідно визнати і усвідомити свої шкідливі звички, а також постаратися зжити їх.

5. Принцип ненав'язливості допомагає всім учасникам навчального процесу відчувати себе партнерами у формуванні у дітей уявлень про здоровий спосіб життя.

6. Принцип життєвого досвіду. Взаємний обмін досвідом, безумовно, стане в нагоді в спільних діях.

7. Принцип безумовного прийняття. Безумовно, приймати дитину - означає любити його просто за те, що він є [46].

Питання формування уявлень про здоровий спосіб життя повинні вирішуватися у співпраці з батьками. В даному дослідженні визначаються наступні завдання: встановлюється довірчо-ділова взаємодія з батьками;

підвищення педагогічної культури батьків; пропаганда здорового способу життя; організація обміну позитивним досвідом сімейного виховання [17, с. 22].

Процес формування уявлень про ЗСЖ забезпечується активністю і самостійністю самої дитини, створюючи умови для виникнення інтересу до вирішення завдань валеологічного змісту і успішності її вирішення. Оволодіння дітьми уявленнями про ЗСЖ відбувається через найрізноманітніші форми роботи. Це заняття-ігри, заняття-бесіди, екскурсії, цільові прогулянки, свята і розваги. Заходи екологічного спрямування органічно вплітаються в усі режимні моменти і діяльність дітей. Серед прийомів і методів використовуються: бесіди, дидактичні ігри, праця, спостереження, читання книг, сюжетно-рольові ігри, рішення життєвих ситуацій, елементарні досліди, протягом тривалого часу стежити, вправи і завдання, проєктна діяльність [2, с. 18].

Процес формування уявлень про ЗСЖ забезпечується активністю і самостійністю самої дитини, тому педагогу необхідно підтримувати цю активність, створювати умови для виникнення інтересу і прояви самостійності. Це можливо шляхом забезпечення індивідуального психолого-педагогічного-медико-валеологічного супроводу дитини. Його завданнями є: комплексна діагностика і проєктування індивідуального валеологічного освітнього маршруту дитини; проєктування валеологічно-доцільного педагогічного процесу, що враховує особливості розвитку дитини і сприяє зміцненню та збереженню її здоров'я; організація взаємодії дошкільника з педагогом і фахівцями в умовах цілісного педагогічного процесу; оперативне коректування педагогічного процесу, спрямованого на вирішення завдань виховання валеологічної культури дошкільнят і завдань виховання і розвитку в цілому. Рішення поставлених завдань службою супроводу сприяє придбання досвід здоровотворчества, здорового способу життя; цьому сприяє злагоджена діяльність педагогічного колективу та сім'ї, організація режиму дня і харчування дітей, середа, з якої взаємодіють діти. З раннього віку

дитина накопичує досвід збереження і підтримання здоров'я, опановує відповідною компетентністю, прагне виявляти її.

Відповідно до основних завдань по формуванню уявлень про ЗСЖ необхідно включати наступні напрямки: використання можливостей дослідницької діяльності, спрямованої на вивчення залежності здоров'я від правильного харчування, фізичних навантажень і ін .; формування уявлень про ЗСЖ як екобіосоціальної категорії; організація життя дітей в ДНЗ з урахуванням всіх компонентів ЗСЖ. Також уявлення про ЗСЖ можуть формуватися у дітей засобами ознайомлення з природою в процесі різних видів діяльності: пізнавально-дослідницької, дослідно-експериментальної, спостереження за живою і неживою природою на прогулянках, прогулянках-походах і екскурсіях. При цьому, значне місце відводиться проведенню безпосередньо освітньої діяльності різного характеру: пізнавального, розвиваючого, інтегрованого. У будь-яке заняття можна включати рухливі ігри, трудові дії, оздоровчі та фізичні вправи. Важливим є: створення і збагачення розвивального середовища в групі, відповідно до віку дітей і поставленими завданнями; поповнення програмно-методичного забезпечення освітнього процесу демонстраційним матеріалом і методичними посібниками.

Таким чином, можна зробити висновок, що на даний момент не існує універсальної програми формування уявлень про здоровий спосіб життя у дітей дошкільного віку. У всіх діючих комплексних сучасних програмах є розділи, присвячені вивченню свого тіла, взаємодії людини та природи, залежності здоров'я людини від навколишнього середовища, основ збереження здоров'я.

2.2 Готовність вихователя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі

Готовність вихователя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі дитячого садка формується поступово. Перший етап – це здійснення роботи щодо готовності до використання здоров'язбережувальних технологій під час навчання у вищому навчальному закладі.

Зокрема, на початку педагогічної практики майбутні педагоги повинні знати:

- правила планування занять у дитячому садку;
 - критерії збереження здоров'я на занятті;
 - гігієнічні норми повітряно-теплогового режиму та режиму освітлення в групі;
 - гігієнічні вимоги до меблів; правила розміщення дошкільнят у групі;
- бути спроможним:
- оцінити санітарно-гігієнічні умови в групі під час уроку;
 - здійснити індивідуальний підбір меблів відповідно до основних параметрів столу та стільця;
 - проаналізувати графік дня, план побудови занять, зміни з позицій динаміки розумової працездатності;
 - організовувати харчування дошкільнят та їх гігієнічне виховання;
 - впроваджувати в навчальний процес здоров'язбережувальні технології [63, с. 29].

На наступному етапі під час підготовки курсових робіт та підсумкової кваліфікаційної роботи студенти проводять експериментальну роботу:

- для профілактики втоми та перевтоми в навчальному процесі;
- зниження рівня адаптації дошкільників в умовах дошкільного закладу;
- розвиток дрібної моторики рук та координації рухів; зв'язне мовлення, реальні можливості другої системи сигнальної;

- навички здорового способу життя, динамічний стереотип у навчальній діяльності;
- підвищення рівня розумової працездатності;
- розвиток технологій охорони здоров'я в процесі навчальної та виховної діяльності в дитячому садку [61, с. 43].

Наступний етап – професійна діяльність вихователя у дошкільному навчальному закладі.

У закладі дошкільної освіти формування культури здоров'я дітей повинно здійснюватися за допомогою валеологічного виховання, включення дітей до оздоровчої діяльності. Такі заходи мають носити інноваційний характер, об'єднувати зусилля самих дошкільників, батьків, психологів, валеологів, вчителів та викладачів фізичного виховання і проводитись у трьох взаємопов'язаних областях: педагогічній, медичній (фізіолого-валеологічній) та психологічній.

Педагог повинен пам'ятати, що для повноцінного розвитку дошкільнят необхідна взаємодія дитячого садка з сім'єю. Це відіграє важливу роль у формуванні основ здорового способу життя у дітей. Виховання фізично сильної та морально стабільної дитини, яка вміє пристосовуватися до реальних життєвих умов, лежить в основі педагогічної моделі взаємодії дошкільного закладу та сім'ї для формування основ здорового способу життя [57, с. 12].

Без активної взаємодії в системі «дитина – батьки - вихователь» ефективний фізичний розвиток дитини неможливий. Для виконання наступної педагогічної умови вихователь повинен створити розвиваюче предметно-просторове середовище для формування цінностей здорового способу життя у дітей. Потрібно оточення, щоб воно стимулювало дітей до фізичних навантажень, давало можливість для руху, пізнання та мотивувало до ігор на свіжому повітрі. Створюючи таке розвиваюче середовище в групах дитячих садків, ми сприяємо формуванню у дітей ідей та пізніших навичок щодо здорового способу життя. Центри здорового способу життя оснащені

різноманітними книгами, енциклопедіями, ілюстративним матеріалом та дидактичними посібниками, розмальовками, навчальними іграми на тему здорового способу життя, альбомами із фотографіями дітей групи, які фіксують моменти їх різноманітної діяльності тощо.

Організація розвиваючого предметно-просторового середовища для дошкільного закладу є не менш значущою та актуальною. Певні вимоги пред'являються до такого середовища:

- насиченість – повинна відповідати віковим особливостям дітей. Створюючи розвиваючий простір та підбираючи різні матеріали для формування здорового способу життя, спортивного обладнання та інвентарю (у приміщенні та на майданчику), ми забезпечуємо:

- ігрову діяльність для всіх дітей, експериментальні заходи з доступними для дітей матеріалами (включаючи пісок та воду);

- фізичні навантаження, включаючи розвиток грубої та дрібної моторики, участь у іграх та змаганнях на свіжому повітрі;

- емоційне благополуччя дітей у взаємодії з предметно-просторовим середовищем;

- можливість самовираження дітей.

- трансформація – вважає можливою зміну предметно-просторового середовища залежно від ситуацій, включаючи зміну інтересів та можливостей дітей;

- поліфункціональність – можливість по-різному використовувати компоненти предметно-просторового середовища, наприклад, доріжки здоров'я, килимки, м'які модулі, екрани тощо;

- мінливість включає:

- перебування в групі різноманітних просторів (для дидактичних та ігор на свіжому повітрі, для зміцнення здоров'я тощо). Також вибір різних матеріалів, ігор, іграшок та обладнання, що забезпечують безперешкодний вибір дитини;

- систематична зміна ігрового матеріалу, поява нових предметів у центрі здорового способу життя, спонукання дітей до різних видів діяльності;
- доступність розвиваючого предметно-просторового середовища передбачає: можливість доступу дошкільнят, включаючи дітей-інвалідів до всіх приміщень, де проводяться навчальні заходи;
- вільний підхід дітей, у тому числі дітей-інвалідів, до спортивного інвентарю, ігор, іграшок, матеріалів, посібників, забезпечує формування здорового способу життя;
- безпека навколишнього середовища передбачає дотримання вимог щодо забезпечення надійності та безпеки використання всіх його елементів.

Необхідно створити сприятливе середовище, яке формує серед дітей гігієнічні навички, підбирати та розміщувати меблі, спортивний інвентар з урахуванням педагогічних, гігієнічних та естетичних вимог до них.

На площі дитячого садка педагоги облаштовують спортивний майданчик, де згодом дошкільнята гратимуть у різні ігри: м'яч, бадмінтон, кеглі, різні види класиків. Також на майданчику повинні бути доріжки для скутерів, роликівих ковзанів, розмітка для баскетболу, маленькі містечка, естафетні доріжки. Тренажерний зал повинен бути оснащений різними предметами та обладнанням: шнурами, стрічками, обручами, гімнастичними палицями, різними м'ячами, гімнастичними стінками, лавками, килимами тощо. У групі повинен бути центр фізичної активності. Він наповнений таким обладнанням: масажні доріжки, сумки з різними предметами, скакалки, обручі, шнури, різні кульки, шпильки тощо.

Таким чином, організовуючи розвиваюче предметно-просторове середовище для формування цінностей здорового способу життя, потрібно мати величезний вибір різноманітного спортивного інвентарю, який спрямований на розвиток фізичних навичок, зміцнення та підтримку здоров'я дошкільників.

Отже, підготовка вихователя до використання та впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі закладу

дошкільної освіти повинна здійснюватися поетапно: в умовах різних типів аудиторних занять протягом усього періоду навчання на університеті, поступово переходячи від теорії до практики, вивчаючи рівень обізнаності дітей дошкільного віку про стан здоров'я з курсом педагогічної практики, виконанням курсових та дипломних робіт, під час роботи вихователя закладу дошкільної освіти.

Висновки до розділу 2

Отже, здійснюючи характеристику програмно-методичного забезпечення в аспекті формування у дітей-дошкільників уявлень про здоровий спосіб, можна зробити висновок, що на даний момент не існує універсальної програми формування уявлень про здоровий спосіб життя у дітей дошкільного віку. У всіх діючих комплексних сучасних програмах є розділи, присвячені вивченню свого тіла, взаємодії людини та природи, залежності здоров'я людини від навколишнього середовища, основ збереження здоров'я. Також варто зазначити, що підготовка педагога до використання та впровадження здоров'язбережувальних технологій в навчальному процесі закладу дошкільної освіти повинна здійснюватися поетапно: в умовах різних видів аудиторних занять протягом усього періоду навчання у вузі, переходячи поступово від теорії до практики, вивчення рівня обізнаності дошкільників щодо здоров'язбереження в ході педагогічної практики, виконання курсових і дипломних робіт, протягом роботи вихователя закладу дошкільної освіти.

РОЗДІЛЗ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

3.1. Діагностика рівня сформованості у дітей старшого дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя

Результати проведеного нами теоретичного дослідження вимагають дослідно-експериментальної перевірки рівня сформованості у старших дошкільників уявлень про здоровий спосіб життя. Діагностування дозволяє виявити реальний рівень розвитку уявлень дитини про ЗСЖ, спланувати подальшу розвиваючу роботу в потрібному напрямку.

Базою дослідження було обрано «Дошкільний навчальний заклад № 2 м. Одеси. У дослідно-пошуковій роботі за згодою батьків брали участь вихованці старшої групи 5,5 - 6 років, в кількості 20 чоловік (10 дівчаток і 10 хлопчиків). Дослідно-пошукова робота проводилася в період з вересня 2019 року по травень 2020 року.

Дослідно-пошукова робота здійснювалася в два етапи.

1 етап – констатуючий. Відібрано методики дослідження рівня сформованості уявлень про ЗСЖ у старших дошкільників, проведена діагностика.

2 етап – формуючий. Створені педагогічні умови, спрямовані на формування уявлень про ЗСЖ у старших дошкільників.

Для експериментального дослідження була поставлена мета: вивчення рівня сформованості у старших дошкільників уявлень про здоровий спосіб життя. Відповідно до мети були визначені наступні завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблем діагностики та формування уявлень про ЗСЖ у старших дошкільників.
2. Визначити діагностичні критерії і показники сформованості (розвитку) уявлень про ЗСЖ.

3. Розробити якісні характеристики рівнів сформованості уявлень про ЗСЖ.

4. Підібрати діагностичні методики та розробити критеріально орієнтовані завдання для дослідження уявлень про ЗСЖ у старших дошкільників.

5. Провести діагностичне дослідження рівня сформованості уявлень про ЗСЖ у старших дошкільників.

6. Проаналізувати результати проведеного діагностичного дослідження. Сформулювати висновки про результати діагностики сформованості уявлень про ЗСЖ.

Для з'ясування рівня сформованості уявлень про ЗСЖ необхідно проводити діагностичні заходи з використанням відповідних діагностичних методик.

Ми, спираючись на досвід вчених-педагогів М.М. Кондратьєвої, Л.Г. Кисневий, Л.М. Маневцовой, П.Г. Саморукова, В.І. Логінової, розробили такі показники і критерії якісного аналізу когнітивного і поведінкового компонентів уявлень про здоровий спосіб життя:

1. Повнота – наявність у дітей уявлень про здоров'я як стан організму, про доступні способи зміцнення здоров'я, про природні фактори оздоровлення (сонце, повітря, вода, лікарські рослини), про заходи попередження захворювань, про можливі способи передачі інфекцій, про значення культурно-гігієнічних навичок, харчування, загартовування, щоденної рухової активності, про фактори, що негативно впливають на здоров'я.

2. Усвідомленість – здатність пояснювати значення поняття «здоров'я», розуміти залежність здоров'я від стану навколишнього середовища (соціальної і екологічної складової), усвідомлювати вплив природних чинників оздоровлення на збереження і зміцнення здоров'я.

3. Узагальненість– вміння виявляти сутність різних видів діяльності, предметів, об'єктів і явищ навколишнього соціальної та природної дійсності, спрямованих на формування, збереження і зміцнення здоров'я [19].

Д. Ніколенков своєму дослідженні доповнила дані критерії, додавши ініціативність, самостійність [65]. У нашому дослідженні для визначення рівня сформованості уявлень про ЗСЖ ми будемо використовувати показники і критерії, а також діагностичні методики, запропоновані Т.Овчинниковою у монографії «Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях» [61].

При оцінці результатів кожен з виділених критеріїв оцінюється умовним балом. Відповідно, оцінка в 4 бали – відповідає високому рівню розвитку виділеного показника, 3 бали – середній рівень, 2 – низький рівень, 1 – дуже низький. Таким чином, співбесіда, виконання завдань (когнітивний компонент) оцінюються від 16 до 4 балів. Отже, високому рівню відповідають 16-13 балів; середньому рівню – 12-9 балів; низького рівня – 8-5 балів; а дуже низького рівня – 4 бали.

Показники якісного аналізу уявлень дошкільнят 5-7 років про ЗСЖ, які оцінюються по 4-х бальною системою представлені в таблиці 1 в додатку 1.

Спостереження за дітьми (поведінковий компонент) в режимні моменти у вільному спілкуванні оцінюються від 8 до 2 балів. Відповідно, можна виділити такі рівні успішності: високий рівень – 8-7 балів; середній рівень – 6-5 балів; низький рівень – 4-3 бали; дуже низький рівень – 2 бали.

Діагностичне дослідження рекомендується проводити індивідуально, а його результати фіксувати в протоколі.

Для підтвердження даних, отриманих в ході обстеження, а також з метою вивчення потреби в здоровому способі життя, необхідно проводити цілеспрямоване спостереження за дітьми. Цілеспрямоване вивчення перенесення продемонстрованих дитиною уявлень про здоровий спосіб життя в реальну життєву повсякденну практику здійснюється в процесі спостереження за дитиною не тільки в природних умовах перебування в

дитячому саду, але і в спеціально організованих умовах (наприклад, в ситуації сюжетно-рольової гри або проблемної ситуації). Спираючись на запропонований варіант спостереження Т.Овчинникової[61] ми будемо проводити спостереження: в режимні моменти, що включають гігієнічні процедури; поведінка під час ранкової гімнастики, гартуючі заходи, підготовки до денного сну, вільної ігрової діяльності, а також в спілкуванні з живою і неживою природою.

Спочатку ми провели діагностичне обстеження старшої групи вихованців за обраними методиками. Його результати представлені в таблиці 2. Кількісний аналіз отриманих результатів по кожній методиці представлений в додатку 1. Потім організували цілеспрямоване спостереження. Спостереження проводилися під час організації гігієнічних процедур (умивання та ін.), Загартовуватися, занять фізичною культурою і ранковою гімнастикою, на прогулянках (а також під час екскурсій, походів), в ході вільної ігрової діяльності, освітньої діяльності (занять), а також під час спілкування з природою. У ході цілеспрямованого спостереження ми оцінювали поведінковий компонент сформованості уявлень про ЗСЖ, показниками самостійності та ініціативності, описаним вище. Результати спостереження представлені в таблиці 1 і в додатку 1.

Таблиця 1

Кількісна характеристика сформованості когнітивного компонента уявлень про ЗСЖ у старших дошкільників, виявлених в ході діагностичного обстеження на констатуючому етапі експериментального дослідження

№	Прізвище та ім'я	Показники сформованості уявлень про ЗСЖ (середній арифметичний бал)				Рівень
		Когнітивний компонент				
		Повнота	Усвідомленість	Узагальненість		
1	Антонова К.	3,25	2,66	2,66	с	
2	Анфінов О.	2,66	2,33	2,33	с	
3	Боровик Д.	1	1	2	д/н	
4	Галімова А.	2,6	2	2	н	

5	Дмитрук П.	3,2	2,6	3	с
6	Дятлова Л.	1,6	2,3	2	н
7	Єкимов Н.	1,6	1	2	д/н
8	Єкімова Я.	1,6	1	2	д/н
9	Желов А.	4	3	4	в
10	Іванова Л.	2,33	3	2	с
11	Котов Т.	3,5	3	3	с
12	Торова М.	2,33	2,66	2	с
13	Тюнін Ф.	3,5	3	3	с
14	Ушакова Г.	3,5	3	3	в
15	Уянюк М.	2	2	2	н
16	Холодюк В.	3,5	2	2,66	с
17	Шапошник Н.	3	2,66	2,33	с
18	Шелест А.	4	4	4	в
19	Шубіна О.	2,66	3	2,66	с
20	Ящук К.	1,33	1,33	2	н

Отримані результати свідчать про те, що більшість дітей мають середній рівень сформованості когнітивного компонента уявлень про ЗСЖ.

Таблиця 2

Кількісна характеристика рівнів сформованості поведінкового компонента уявлень про ЗСЖ у старших дошкільників, виявлених в ході цілеспрямованого спостереження на констатуючому етапі експериментального дослідження

№	Прізвище та ім'я	Показники сформованості уявлень про ЗСЖ (середній арифметичний бал)		Сумарний бал	Середній арифм. бал	Рівень
		Ініціативність	Самостійність			

1	Антонова К.	3	3	6	3	с
2	Анфінов О.	2	3	5	2,5	с
3	Боровик Д.	1	2	3	1,5	д/н
4	Галімова А.	2	2	4	2	н
5	Дмитрук П.	2	3	5	2,5	с
6	Дятлова Л.	2	2	4	2	н
7	Єкимов Н.	1	1	2	1	д/н
8	Єкімова Я.	1	1	2	1	д/н
9	Желов А.	3	4	7	3,5	в
10	Іванова Л.	3	3	6	3	с
11	Котов Т.	3	3	6	3	с
12	Торова М.	3	3	6	3	с
13	Тюнін Ф.	3	3	6	3	с
14	Ушакова Г.	4	3	7	3,5	в
15	Уянюк М.	2	2	4	2	н
16	Холодюк В.	2	3	5	2,5	с
17	Шапошник Н.	2	3	5	2,5	с
18	Шелест А.	4	4	8	4	в
19	Шубіна О.	2	3	5	2,5	с
20	Ящук К.	2	2	2	2	н
	Середньоарифметичний бал	2,3	2,65	5	2	с

Аналіз результатів діагностичного дослідження констатуючого етапу показав, що всі складові когнітивного і поведінкового компонентів ЗСЖ сформовані у вибраній групі дошкільнят приблизно на одному середньому рівні (рисунок 1 і 2).

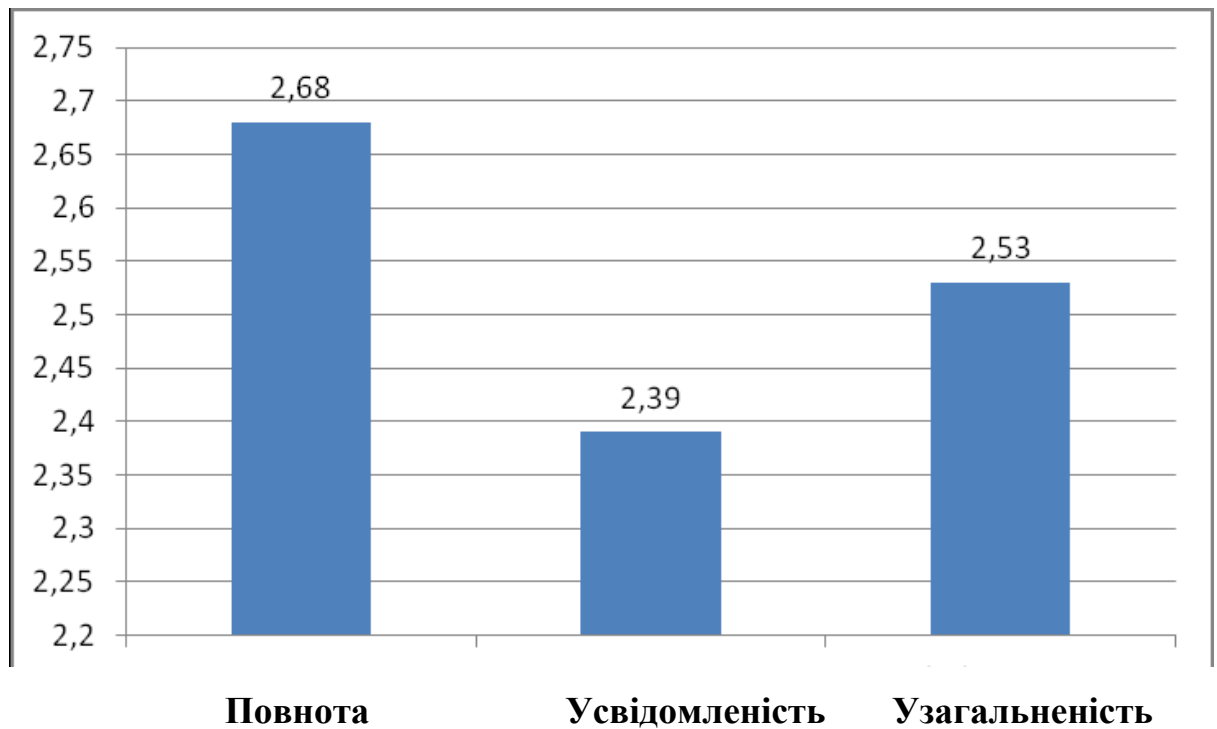


Рис. 1. Сформованість когнітивного компонента ЗСЖ старших дошкільників на експериментальному етапі

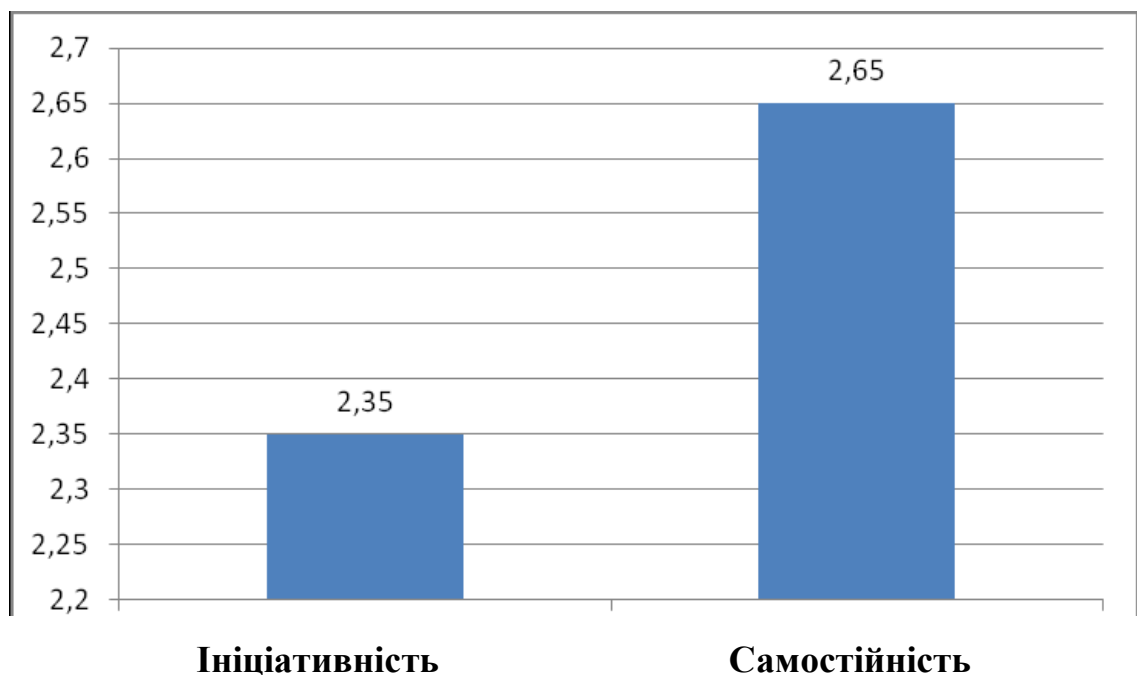


Рис. 2. Сформованість поведінкового компонента ЗСЖ старших дошкільників на експериментальному етапі

Отримані результати свідчать про те, що більшість дітей мають середній рівень сформованості поведінкового компонента уявлень про ЗСЖ. У них сформовані елементарні одиничні уявлення про ЗСЖ. Діти здатні до

усвідомлення значення для здоров'я деяких проявів способу життя, значення для здоров'я і ЗСЖ деяких факторів навколишнього середовища; але при цьому їм необхідна допомога у вигляді навідних запитань і конкретних життєвих прикладів. Вони можуть виявити спрямовану на формування ЗСЖ сутність різних видів діяльності, предметів, об'єктів, явищ навколишньої дійсності, але для цього їм потрібна емоційно-стимулююча допомога дорослого і навідні запитання. Вони проявляють ініціативу при підготовці і проведенні оздоровчих, загартовуючих і санітарно-гігієнічних заходів, але вона пов'язана з їх позитивними, емоційно-чуттєвими переживаннями. Діти можуть проявляти самостійність в ході оздоровчих, загартовуючих і санітарно-гігієнічних заходів, але вона пов'язана з їх позитивними, емоційно-чуттєвими переживанням наслідками навчання; частково «спрацьовує» переданий дорослим досвід, який дитина переносить в самостійну діяльність.

Але досить високий відсоток старших дошкільників має низький рівень сформованості уявлень про ЗСЖ. Їх уявлення про ЗСЖ пов'язані з особистим досвідом і носять конкретно-ситуативний характер: уривчасті, безсистемні. Вони не мають уявлень про вплив на здоров'я факторів навколишнього середовища, про можливі причини захворювань. Діти розуміють залежність здоров'я від деяких проявів способу життя, при цьому їм потрібна допомога у вигляді навідних запитань і конкретних життєвих прикладів. Вони здатні виявити спрямовану на формування ЗСЖ сутність деяких видів діяльності предметів, об'єктів, явищ навколишньої дійсності, але для цього їм потрібно емоційно-стимулююча допомога дорослого і навідні запитання і життєві приклади. Ці діти здатні проявити ініціативу і самостійність на основі наслідування іншим дітям, але усвідомленості та потреби в цих заходах немає. Результати розподілу вихованців старшої групи за рівнями сформованості уявлень про ЗСЖ представлені на діаграмі на рисунку 3.

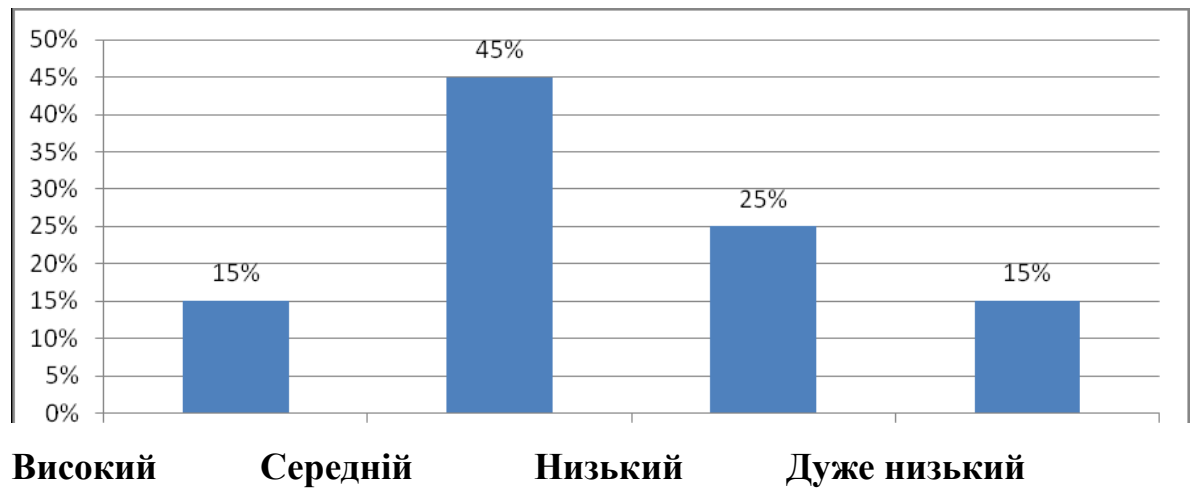


Рис. 3. Розподіл вихованців старшої групи за рівнями сформованості уявлень про ЗСЖ на експериментальному етапі

Якісний аналіз результатів констатуючого етапу дослідження показав, що, незважаючи на хороші результати більшості дітей, дошкільнята не завжди вказують природу як засіб оздоровлення. Вони не вважають відпочинок на природі найбільш ефективним, не знають, як правильно використовувати те, що пропонує жива і нежива природа людині. Багато дітей не усвідомлюють, що здоров'я людини залежить від здоров'я навколишнього середовища.

Таким чином, підбиваючи підсумки експериментального дослідження, можна зробити наступні висновки. Високий рівень сформованості уявлень про ЗСЖ спостерігається у 15%, середній – у 45%, низький – у 25%, дуже низький – у 15% старших дошкільників. Всі складові когнітивного і поведінкового компонентів ЗСЖ сформовані у вибраній групі дошкільнят приблизно на одному середньому рівні. Відповідно, загальний рівень сформованості уявлень про ЗСЖ у дітей групи – середній. Якісний аналіз показав, що, незважаючи на хороші результати більшості дітей, дошкільнята не вважають природу ефективним засобом оздоровлення і не усвідомлюють, що здоров'я людини залежить від здоров'я навколишнього його середовища.

3.2. Методика формування у дітей старшого дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя

Сформованість ставлення до здоров'я як до найбільшої цінності в житті є основою формування у дітей уявлень про здоровий спосіб життя. Це стає можливим тільки при цілеспрямованому навчанні і вихованні з використанням здоров'язбережувальних технологій. Мета здоров'язбережувальних технологій: формувати усвідомлене ставлення до дотримання культурно-гігієнічних вимог і здоров'язбережувальної поведінки в повсякденному житті, емоційне благополуччя, соціальні навички і впевненість в собі.

Здоров'язбережувальні технології у ЗДО поділяються на: медико-профілактичні, фізкультурно-оздоровчі, освітні, соціально-психологічні. Виділяються три групи технологій здоров'язбереження: збереження і стимулювання здоров'я; навчання здоровому способу життя; корекційні заходи.

У технологію навчання здоровому способу життя входять: фізкультурні заняття, проблемно-ігрові (ігротреннінгитаігротерапія), комунікативні ігри, бесіди з серії «Здоров'я», самомасаж, точковий самомасаж, активний відпочинок (фізкультурне дозвілля, фізкультурне свято, музичне дозвілля, «День здоров'я »та ін.)

Формування у дітей уявлень про здоровий спосіб життя буде більш успішним в процесі ознайомлення з природою. Для цього необхідно забезпечити взаємодію наступних педагогічних умов: організація і насичення видів діяльності пізнавально-дослідницької, дослідно-експериментальної, спостереженнях за живою і неживою природою на прогулянках, прогулянках-походах і екскурсіях; забезпечення дітей і батьків інформацією про основи здорового способужиття і формування на цій базі емоційно-позитивного ставлення до даного процесу; створення розвивального середовища у ЗДО, що сприяє формуванню уявлень про ЗСЖ і педагогічна

підтримка дитини в ньому; активне використання дидактичних ігор валеологічного змісту; підвищення компетентності педагогів у вирішенні завдань, пов'язаних з формуванням уявлень про ЗСЖ у дошкільнят; здійснення співробітництва дошкільного навчального закладу і сім'ї, заснованого на єдності впливу. У нашій роботі для формування у дітей уявлень про ЗСЖ ми використовували фізкультурно-оздоровчі технології, технології навчання здорового способу життя.

Для дотримання вище вказаних умов формування уявлень про здоровий спосіб життя у старших дошкільників ми підготували комплексну програму «Я виросту здоровим!» (Див. Додаток 2).

Програма складена з урахуванням сучасних методологічних підходів до відбору змісту та технології освітнього процесу у ЗДО з використанням матеріалів валеологічного блоку програми «Впевнений старт». В ході роботи над програмою у дітей формуються уявлення про ЗСЖ. Необхідно не тільки передати знання та сформувані практичні вміння та навички, а й навчити дітей робити усвідомлений вибір в конкретній життєвій ситуації. На основі використання міжпредметних зв'язків, перш за все з валеологією, фізичною культурою розвитком мови, програма сприяє формуванню стійкого інтересу дітей до пізнання, розкриття для них цілісної картини світу природи і місця людини в ній, тісній залежності здоров'я від стану навколишнього середовища, бережного ставлення до природи.

Мета програми: Формувати уявлення про здоровий спосіб життя як найбільшу життєву цінність.

Завдання.

1. Активізувати знання про здоров'я та здоровий спосіб життя, вміння і навички його підтримки і збереження.

2. Виробити потребу в дотриманні правил безпеки по відношенню до свого здоров'я.

3. Створити уявлення про фізичну культуру і загартовуючі заходи з використанням захисних сил природи як основних чинників, які формують здоров'я людини.

4. Сприяти усвідомленню себе частиною природи, вміти використовувати її оздоровчі властивості, а також дбати про її охорону для збереження власного здоров'я.

5. Формувати потребу в щоденній руховій активності, загартовуванні для збереження і зміцнення фізичного та психологічного здоров'я.

Програма розрахована для роботи з дітьми 5-7 років, термін її реалізації один навчальний рік. Заняття проводяться один раз (1 година дорівнює одному заняттю) в тиждень в рамках спільної діяльності вихователя і вихованців. Повний курс складається з 38 занять.

У роботі над програмою беруть активну участь: медичні працівники ЗДО, інструктор з фізичного виховання, психолог, музичний керівник, забезпечуючи індивідуальний психолого-педагогічно-медико-валеологічний супровід дітей та комплексний вплив на розвиток уявлень про ЗСЖ.

Планований результат: сформованість уявлень про здоровий спосіб життя як найбільшу життєву цінність і валеологічну культуру і компетентності, як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здоров'я та життя людини як частини природи. Прагнення вести здоровий спосіб життя, прояв самостійності в виборі адекватних засобів і шляхів оздоровлення в згоді з законами природи, законами буття.

Форми роботи: заняття-ігри, заняття-бесіди, екскурсії, цільові прогулянки; спортивні свята і розваги. Заходи валеологічної спрямованості, що органічно вплітаються в усі режимні моменти і діяльність дітей.

Методи і прийоми: бесіда, дидактичні ігри, спостереження, читання книг, групова дискусія, рішення життєвих ситуацій, сюжетно-рольові ігри, рішення психологічних завдань, вирішення завдань; експериментування, елементарні дослідження, валеологічні ігри вправи і завдання.

Педагогічними умовами для реалізації даної програми є: проведення систематичних занять з дітьми за програмою; створення розвивального середовища в ЗДО, що сприяє формуванню уявлень про ЗСЖ і педагогічна підтримка дитини в ньому; співпраця дошкільного навчального закладу і сім'ї, заснованого на єдності виховного впливу.

Технології навчання здоровому способу життя: ранкова гімнастика; фізкультурні заняття; проблемно-ігрові (ігротренінги і ігротерапія); комунікативні ігри; самомасаж; активний відпочинок і туризм, проєктна діяльність і т.п.

Ранкова гімнастика проводиться щодня 8-10 хв. з музичним супроводом. Музика супроводжує кожен вправу. У дітей при цьому формуються ритмічні вміння і навички.

Фізкультурні заняття проводяться 3 рази в тиждень відповідно до освітньої програми. Регулярне фізичне виховання зміцнює організм і покращує імунітет. Серія розвиваючих ігор «Азбука здоров'я».

Самомасаж – це масаж, який робить сама дитина. Це покращує кровообіг, сприяє нормалізації роботи внутрішніх органів, сприяє не тільки поліпшенню фізичного здоров'я, але і психічному здоров'ю. Самомасаж проводиться в ігровій формі. Веселі вірші, яскраві образи, гра з масажними рухами, їх простота, доступність, можливість використання в різних середовищах роблять це доступним та цікавим для дитини.

Дозвілля. Проводячи дозвілля та канікули, всі діти приєднуються до безпосередньої участі у різноманітних змаганнях, із захопленням виконують завдання, тоді як діти поводяться самі, і ця невимушеність дозволяє їм рухатись без особливого напруження. При цьому використовуються ті рухові навички та вміння, які вони вже міцно засвоїли, отже, діти виявляють своєрідну артистичність, естетичність у рухах. Активний відпочинок також включає прогулянки, екскурсії, походи тощо. Заходи, що проводяться з використанням цілющих сил природи.

Технології фізичної культури та здоров'я: загартовування; бесіди з валеології; спортивні розваги та дозвілля; прогулянки, походи; дидактичні ігри валеологічного змісту; ігри подорожі; експериментальна діяльність; проєктна діяльність. Взаємодія ЗДО з сім'єю з питань формування уявлень про здоровий спосіб життя дітей:

- рекомендації з безпеки (в тому числі і на інтернет-сайті ЗДО), які висвітлюють питання оздоровлення без ліків (комплекси вправ для профілактики порушень опорно-рухового апарату, органів зору, для розвитку загальної і дрібної моторики, пальчикові ігри;

- залучення батьків до участі у фізкультурно-масових заходах ЗДО (змагання, спортивні свята, дні відкритих дверей, Дні і Тижні здоров'я, зустрічі дітей ЗДО з батьками-спортсменами та ін.);

- консультації, бесіди, круглі столи, семінари-практикуми, виставки, спільні проєкти з питань організації здорового способу життя в родині.

Дана програма являє собою систему занять, що включають пізнавальний матеріал в поєднанні з фізкультурно-оздоровчими комплексами. Календарно-тематичне планування по даній програмі представлено в додатку 2. Матеріал курсу розділені на 3 модуля:

I модуль – «Здоров'я людини і природи взаємопов'язані» – спрямований на уточнення і систематизацію уявлень дітей про здоров'я, його фактори, причини виникнення хвороб і формування у дітей поняття про здоровий спосіб життя. Здійснюється використовуючи можливості дослідницької діяльності, спрямованої на вивчення залежності здоров'я від правильного харчування, фізичних навантажень та ін. Показати необхідність дотримання правил ЗСЖ. Сприяти формуванню уявлень про ЗСЖ як екобіосоціальної категорії. Розглянути вплив екологічних факторів на здоров'я людини, пояснити необхідність підтримки екологічної рівноваги в природі як складової частини дотримання здорового способу життя, так як наявність чистої вода, чисте повітря і т.д. – це фактори, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я як фізичного, так і психологічного.

II модуль– «Хочеш бути здоровим – рухайся!» –формувати уявлення про рухові уміння людини; про значення рухової активності в житті людей; про прийоми самомасажу. Виховувати інтерес до руху, до спільних рухливих ігор дітей з батьками. Сприяти формуванню у дітей уявлень і знань про один із основних чинників здоров'я – рух; способи досягнення повноцінного здоров'я через організацію оптимального рухового режиму і фізкультурно-оздоровчої, спортивної діяльності.

III модуль– «Сонце, повітря і вода – наші кращі друзі». Обґрунтувати значення загартовування для стану організму людини і фізичного навантаження на розвиток дитячого організму. Виховувати позитивне ставлення до культурно-гігієнічних процедур. Розглянути вплив екологічних факторів на здоров'я людини, пояснити необхідність підтримки екологічної рівноваги в природі як складової частини дотримання здорового способу життя, так як наявність чистої вода, чисте повітря і т.д. – це фактори, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я як фізичного, так і психологічного. Ознайомити дітей із способами активного відпочинку на природі – прогулянки-екскурсії, дослідницькі експедиції, походи.

Отже, на основі використання здоров'язбережувальних технологій, психолого-педагогічних умов реалізації програми, міжпредметних зв'язків, перш за все з валеологією, фізичною культурою розвитком мови, нами була розроблена комплексна програма «Я виросту здоровим!», Що сприяє формуванню стійкого інтересу дітей до пізнання, світу природи і місця людини в ньому; тісній залежності здоров'я від стану навколишнього середовища; бережного ставлення до природи. Метою програми є формування уявлень про здоровий спосіб життя як найбільшої життєвої цінності. При складанні комплексної програми «Я виросту здоровим!» були враховані всі сформульовані педагогічні умови: проведення систематичних занять з дітьми за програмою; створення розвиваючого середовища в ЗДО, що сприяє формуванню уявлень про ЗСЖ і педагогічна підтримка дитини в ньому; співпраця дошкільного навчального закладу і сім'ї, заснована на

єдності виховного впливу. Тематичне планування, конспекти занять та ін. представлені в додатку.

3.3 Аналіз та інтерпретація результатів на заключному етапі експериментального дослідження

Нами було проведено повторне діагностування дошкільників: визначили рівень сформованості цінностей ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку на заключному етапі дослідно-пошукової роботи.

Після реалізації програми з формування цінностей здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку в дошкільній освітній організації ми знову провели дослідження за такими методиками.

Методика 1. «Що я знаю про свій організм» (автор С.Є. Шукшина) [34].

Мета: виявити рівень знань про людський організм у дітей старшого дошкільного віку.

Дослідження проводилося індивідуально з кожним вихованцем. Дітям пропонувалося відповісти на ряд питань, що стосуються людського організму. Якщо дитина мала труднощі, їй задавалися навісні запитання. Наприклад, яку роль відіграє серце в організмі людини? Ти знаєш, що у людини є серце? А як ти думаєш, навіщо воно нам?.

Результати проведення експерименту: високий рівень – 12 дітей, що становить 50%; середній рівень – 6 дітей, що становить 33%; низький рівень – 2 дітей, що становить 17%.

Порівняльні показники за методикою 1 представлені в діаграмі (Рис. 4).

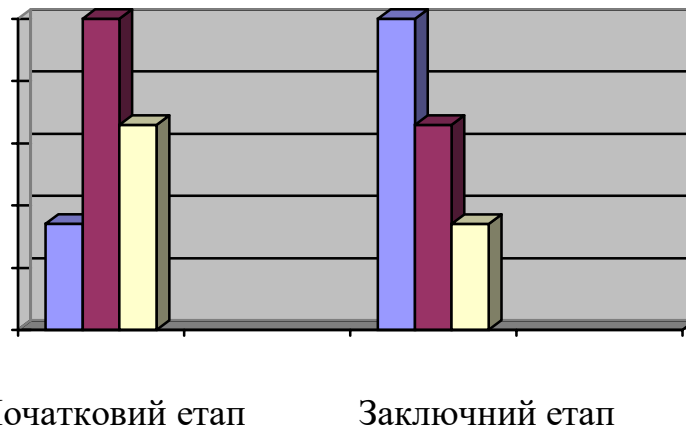


Рис.4. Рівень знань про організм людини у дітей старшого дошкільного віку

Все вищесказане говорить про позитивну динаміку уявлень про здоровий спосіб життя у дітей старшого дошкільного віку.

Методика 2. Ми провели бесіду, спрямовану на з'ясування елементарних уявлень дітей про здоров'я та здоровий спосіб життя, розуміння взаємозв'язку між станом здоров'я і способом життя та навколишнім середовищем. Метою бесіди є визначення рівня сформованості у дітей дошкільного віку уявлень про цінності здорового способу життя. Для наочності представимо результати у вигляді діаграми (Рис. 4).

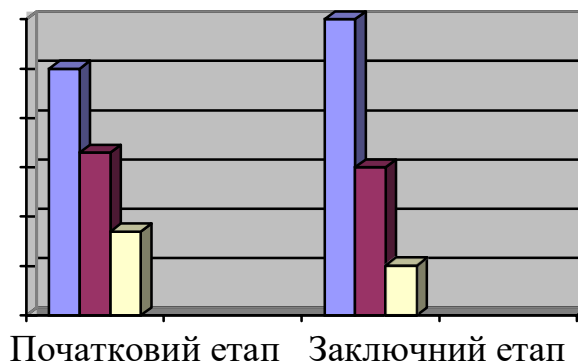


Рис. 5. Результати сформованості уявлення у дітей про цінності ЗСЖ

За результатами опитування дітей, ми з'ясували про те, що уявлення про здоровий спосіб життя дітей досить сформовані більш ніж у половині групи – 15 дітей. Ми бачимо позитивну динаміку на з'ясування елементарних уявлень дітей про здоров'я і формування

цінностей здорового способу життя, розуміння взаємозв'язку між станом здоров'я.

Методика 3. «Незакінчені речення»

Отримані результати свідчать, що у більшості дітей був діагностований середній рівень (6 дітей, 33%) – число дітей, що мають знання про ЗСЖ на середньому рівні не змінилося, а також високий рівень виявлено 12 дітей (60%), що на 33% більше. А низький рівень ми діагностували у 2 дітей (17%) – цей показник зменшився на 23%.

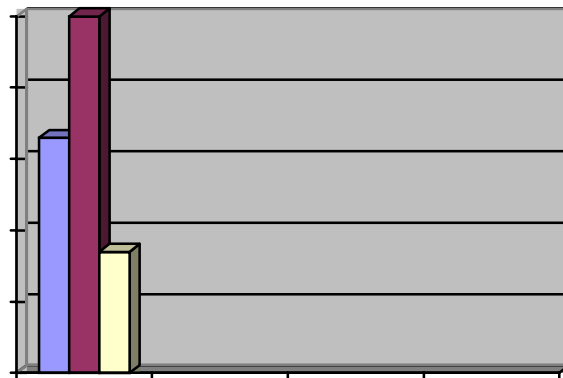
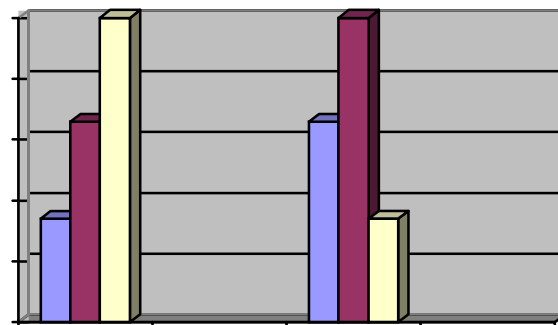


Рис. 6 Діагностика числа дітей, що мають знання про ЗСЖ



Початковий етап Заключний етап

Рис. 7 Діагностика числа дітей, що мають знання про ЗСЖ

Методика 3. Анкетування батьків

Анкетування проводилося в старшій групі дитячого садка. Батьки проявили високу активність і зацікавленість: було повернуто 100% заповнених анкет – взяли участь в анкетуванні 30 батьків. За

відповідями батьків можна судити про те, що батьки чіткорозуміють, які показники становлять поняття «Здоровий спосіб життя», уявлення про фактори, що впливають на здоров'я дитини. Всього 50% батьків відповіли, що необхідно забезпечити дитині вдома, в сім'ї і в ЗДО здоровий спосіб життя в комплексі – це на 40% більше, ніж за первинної діагностики. 33% вказали на необхідність загартовування, що на 16% більше. 100% опитаних батьків визнають важливість і пріоритетну значимість цінності ЗСЖ розвитку в ЗДО і вдома. 90% опитаних батьків відзначили, що потребують допомоги дошкільноосвітнього закладу в процесі зміцнення і збереження здоров'я дітей (на 10% більше).

Таким чином, ми бачимо, що батьки мають уявлення про формування цінностей ЗСЖ і мотивації до його здійснення. Підвищився рівень знань батьків про формування цінностей ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку.

Таким чином, результати проведених методик свідчать про те, що батьки розуміють, які показники становлять поняття «Здоровий спосіб життя», уявлення про цінності, які впливають на здоров'я їх дитини. Вони потребують допомоги дошкільного навчального закладу в процесі зміцнення і збереження здоров'я дітей, а діти мають уявлення про те, що таке «здоров'я», «здоровий спосіб життя». Знають, як і навіщо потрібно стежити за своїм здоров'ям, що впливає на здоров'я людини. Мають уявлення про основи формування цінностей здорового способу життя у людини, необхідності дотримання режиму дня.

Проведена робота дала позитивні результати:

1. У дітей сформовані уявлення здорового способу життя.
2. Зросла зацікавленість батьків у формуванні ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку.

Особливе значення у формуванні цінностей ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку надається заняттям з фізичної культури всіх видів: традиційним, інтегрованим з іншими видами діяльності, заняття –

змагань, спортивних свят та розваг. Все вищесказане говорить про позитивну динаміку сформованості уявлень про ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку.

Висновки до розділу 3

Дослідження рівня сформованості уявлень про здоровий спосіб життя дошкільнят і аналіз отриманих результатів показав, що після застосування запропонованої програми формування уявлень про здоровий спосіб життя кількість дітей з низьким рівнем знизилася на 25%, кількість дітей з середнім рівнем збільшилася на 7%. Високий рівень сформованості здорового способу життя показали на 28% дошкільнят більше, ніж на початковому етапі експериментального дослідження.

Ми провели математичну обробку показників рівня сформованості уявлень про здоровий спосіб життя дошкільників, отримані на початковому та контрольному етапах дослідження. В результаті ми змогли переконатися, в тому, що зміни показників рівня формування уявлень про здоровий спосіб життя у дітей старшого дошкільного віку після застосування програми статистично значущі. Все це говорить про важливість роботи дошкільного навчального закладу у формуванні уявлень про здоровий спосіб життя старших дошкільнят, за умови систематичної цілеспрямованої роботи.

ВИСНОВКИ

Метою нашого дослідження було вивчення соціально-педагогічних умов формування у дітей дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя у закладі дошкільної освіти.

Розгляд сутності поняття «уявлення» дозволило виділити найбільш значущі позиції. Уявлення виникають в результаті практичної діяльності. У поданні щодо ЗСЖ також можна виділити когнітивний і поведінковий компоненти. Когнітивний компонент представлений наступними показниками: повнота, усвідомленість, узагальненість. У поведінковому компоненті виділяють показники ініціативності та самостійності.

Експериментальне дослідження, проведене на базі ЗДО №2 м. Одеси показало, що високий рівень сформованості уявлень про ЗСЖ спостерігається у 15%, середній – у 45%, низький – у 25%, дуже низький – у 15% старших дошкільників. Відповідно, загальний рівень сформованості уявлень про ЗСЖ у дітей групи – середній. У них сформовані елементарні поодинокі уявлення про ЗСЖ. Діти здатні до усвідомлення значення для здоров'я деяких проявів способу життя. Значення для здоров'я і ЗСЖ деяких факторів навколишнього середовища; але при цьому їм необхідна допомога у вигляді навідних запитань і конкретних життєвих прикладів. Вони проявляють ініціативу при підготовці і проведенні оздоровчих процедур, загартування і санітарно-гігієнічних заходів, це пов'язано з їх позитивними, емоційно-чуттєвими переживаннями. Діти можуть проявляти самостійність в ході оздоровчих, санітарно-гігієнічних заходів, але вона пов'язана з позитивними, емоційно-чуттєвими переживаннями, які є наслідками навчання; частково привласнюється переданий дорослими досвід, який переноситься дітьми в самостійну діяльність. Якісний аналіз показав, що, незважаючи на хороші результати більшості дітей, дошкільнята не вважають

природу ефективним засобом оздоровлення і не усвідомлюють, що здоров'я людини залежить від здоров'я навколишнього середовища.

Соціально-педагогічними умовами формування у дошкільнят в процесі ознайомлення з природою уявлень про здоровий спосіб життя є наступні: включення в освітній процес розвиваючої програми занять з дітьми, що сприяє формуванню уявлень про ЗСЖ. В ході проведення занять необхідне насичення видів діяльності пізнавально-дослідницької, дослідно-експериментальної, спостереженнями за живою і неживою природою на прогулянках, прогулянках-походах і екскурсіях, дидактичними іграми валеологічного змісту, проєктною діяльністю. Створення розвивального середовища вЗДО, що сприяє формуванню уявлень про ЗСЖ і педагогічна підтримка дитини в ньому. Співпраця дошкільного навчального закладу і сім'ї, заснована на єдності виховного впливу. Підвищення компетентності педагогів у вирішенні завдань, пов'язаних з формуванням уявлень про ЗСЖ у дошкільнят.

На основі використання міжпредметних зв'язків, перш за все з валеологією нами була розроблена програма «Я виросту здоровим!», Що сприяє формуванню стійкого інтересу дітей до пізнання світу природи і місця людини в ній; тісній залежності здоров'я від стану навколишнього середовища; бережного ставлення до природи.

Педагогічними умовами для реалізації даної програми є: проведення систематичних занять з дітьми за програмою; створення розвивального середовища в ЗДО, що сприяє формуванню уявлень про ЗСЖ і педагогічна підтримка дитини в ньому; співпраця дошкільного навчального закладу і сім'ї, заснованого на єдності виховного впливу.

Матеріал курсу розділений на 3 модуля: «Здоров'я людини і природи взаємопов'язані» (уточнення і систематизація уявлень дітей про здоров'я, його фактори, причини виникнення хвороб і формування у дітей поняття про здоровий спосіб життя); «Хочеш бути здоровим – рухайся!» (формування уявлень про значення рухової активності в житті людей); «Сонце, повітря і

вода – наші кращі друзі» (обґрунтування значення загартовування для стану організму людини і фізичного навантаження на розвиток дитячого організму). У програмі були використані наступні технології навчання здоровому способу життя: ранкова гімнастика; фізкультурні заняття; проблемно-ігрові (ігротренінгитаігротерапія); комунікативні ігри; самомасаж; активний відпочинок і туризм, спільні педагогічні та дитячо-батьківські проєкти і т.п. А також фізкультурно-оздоровчі технології: загартовування; бесіди з валеології; спортивні розваги та дозвілля; прогулянки-походи; дидактичні ігри валеологічного змісту; ігри-подорожі; експериментальна діяльність. Програма передбачає активну взаємодію з сім'єю з питань формування уявлень про здоровий спосіб життя дітей: психолого-педагогічна освіта з даної проблеми; залучення батьків до участі у фізкультурно-масових заходах ЗДО; консультації, бесіди, круглі столи, семінари-практикуми, виставки, спільні проєкти з питань організації здорового способу життя в родині.

Нами було проведено повторне діагностування дошкільників: визначили рівень сформованості цінностей ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку на заключному етапі дослідно-пошукової роботи. Ми провели математичну обробку показників рівня сформованості уявлень про здоровий спосіб життя дошкільників, отримані на початковому та контрольному етапах дослідження. В результаті ми змогли переконатися, в тому, що зміни показників рівня формування уявлень про здоровий спосіб життя у дітей старшого дошкільного віку після застосування програми статистично значущі. Все це говорить про важливість роботи дошкільного навчального закладу у формуванні уявлень про здоровий спосіб життя старших дошкільнят, за умови систематичної цілеспрямованої роботи.

Проведене дослідження відкриває нові перспективи у вивченні теоретичних і прикладних аспектів формування у дітей дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя в освітніх умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми управління закладами освіти: Л. Келембет, О. Нижник, Г. Пониполяк. Івано-Франківськ: ППО, 2002. 392 с.
2. Амосов М.М. Про здоров'я. [3-є видання, випр.]. Київ: ТО ДСГ Л, 2007. 120 с.
3. Ахмерова Г.С. Характеристика гігієнічних навичок студентів в процесі вченого курсу з формування здоров'я. *Гігієна і санітарія*. 1996. № 1. С. 44-47.
4. Ахутина Т.В. Індивідуально-орієнтований підхід в здоров'язберігаючих технологіях навчання: Школа здоров'я. 2006. Т.6. № 6. С. 21-27.
5. Бабич В.І. Культура здоров'я – складова професійної підготовки вчителів освітньої галузі. «Фізична культура і здоров'я. Педагогіка.. 2006. № 3. С.138-143.
6. Баєвський Р.М. Донозологічна діагностика: оцінка стану здоров'я. Валеологія .: Наука, 1997. С. 34-39.
7. Базовий компонент дошкільної освіти.
URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/doshkilna/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-na-sajt-ostatochnij.pdf>
8. Безугла Л.І. Впровадження самостійної роботи та формування культури здоров'я студентів ВНЗ. Теорія та методика фіз. виховання. Харків: ТОВ «ОМС», 2008. № 4. С. 3-5.
9. Белов В.І. Валеологія. Здоров'я, молодість, краса, довголіття. Надра, 2009. 653 с.
10. Белікова Н.О. Термінологія напряму підготовки – Здоров'я людини: [навч. посібник]. Київ :ТОВ«Козарі», 2011. 184с.
11. Бобрицька В.І. Методичні та теоретичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04. Київ, 2007 484 с.

- 12.Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. Вісник Прикарпатського університету імені І. Франка. Івано-Франківськ, 2008. . Вип. XVII-XVIII. . Педагогіка. С. 191-199.
- 13.Бойченко Т.В. Валеологія – мистецтво бути здоровим.*Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 2. С.1-4.
- 14.Буренко В.М. Андроґогічний підхід до професійної підготовки вчителя гуманітарного профілю: Автореферат дис.канд.пед.наук:13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Київ,2005.21с.
- 15.Благодійний фонд «Анти-СНІД». URL: <http://www.who.int/ru/>
- 16.Валецька Р. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям. *Фізичне виховання: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2016. № 3 (24). – С. 35-39.
- 17.Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій. *Здоров'я та фізична культура*. 2008. №7. С.1-6.
- 18.Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ: Ірпінь: ВТФ – Перун, 2004. 1440с.
- 19.Видюк А.П. Формування культури здоров'я в освітніх програмах: матеріали всеукр. наук.-метод.конференції «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи». Донецьк: ДонДУ, 2000. С. 18-20.
- 20.Вознюк Т.Г. Менеджмент навчально-виховного процесу.Київ:Здоров'я, 2004.128с.
- 21.Волкова І. В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю. Харків: ХОНБО, 2008. 40с.
- 22.Волкова І. Здоров'я школярів – взаємодія педагогів, психологів, лікарів.*Практика управління закладом освіти*. 2010. № 10. С. 5-8.
- 23.Волочаєва Л.А. Організація роботи над збереженням здоров'я:метод.рек. *Школа*. Київ: Шк. світ, 2017.N 3. С. 52-57.

- 24.Воронцова Т. В. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок. Київ : Просвіта, 2008. 248 с.
- 25.Все про дітей: статті, поради про виховання, здоров'я, розвиток і догляд за дитиною. URL : <http://zakalivanie.ru/>
- 26.Всесвітня організація охорони здоров'я.
URL : <http://www.aidsalliance.org.ua/>
- 27.Гаращенко Л. В. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі дошкільного закладу. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету*. Випуск 2 (42). 2012. С. 67-71.
- 28.Григор'єв, В. Й. Здоровий спосіб життя та досвід філософсько-методологічного аналізу. *Практична філософія*. 2011. № 5. С. 174-180.
- 29.Гримблат С.О. Здоров'язберігаючі технології в підготовці фахівців. Харків: Коллегиум, 2005. 184 с.
- 30.Денисенко Н.Ф. Освітній процес повинен бути здоров'язбережувальним. *Дошкільне виховання*. 2008. №9. С.8-10.
- 31.Денисенко Н. Формування здорового способу життя учнів: (теоретичний аспект). *Дефектологія*. 2009. № 6. С.22-25.
- 32.Діканова Е. Г. Культура здоров'я та освітній простір. : Зміна, 2003. 99 з
- 33.Долинський Б.Т. Підготовка майбутніх учителів щодо застосування здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі ЗДО. *Науковий вісник ПДПУ ім. К.Д. Ушинського (спеціальний випуск)*. Сучасні технології в навчанні і вихованні: зб. наук.пр. 2018. Ч.3. С. 96-103.
- 34.Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ : «Шкільний світ», 2018. 128 с.
- 35.Єрохіна І.А. Здоров'я зберігаючі технології в профілактиці підлітків: дис .. канд. пед.наук: 11.04.05. , 2016. 272 с.

- 36.Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. Суми :Університетська книга, 2011. 126 с.
- 37.Єжова О.О. Педагогічні фактори і умови ціннісного ставлення до здоров'я.*Педагогічні науки*.Вип.13.С.159-164.
- 38.Журнал для дбайливих батьків: про фізичний розвиток дітей, можливості сучасної медицини, про дозвілля і здоровий спосіб життя.URL:<http://www.moi-roditeli.ru/>
- 39.Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.02.05 «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 2014. 20 с.
- 40.Загартовування дітей та дорослих. Здоровий спосіб життя.
URL : <http://www.za-partoi.ru/>
- 41.Зайцев В.П.Формірування оздоровчої культури в спеціальному навчальному закладі: [монографія]. Білгород: Бел ГТСМ, 2014. 234 с
- 42.Здоров'язбережні технології та здоров'язбережна організація навчального процесу.*Завуч*. 2013. Червень. (№ 10). С. 27-30.
- 43.Здоров'язберігаючі технології у школі. Частина 5.
URL:<http://www.coolreferat.com/>
- 44.Зисманов Б.М. Педагогічні умови формування здорового способу життя учнів: дисс.канд. пед. наук: 13.03.01, 13.03.03., 2016. 154 с.
- 45.Івахно О. П. Використання здоров'яформуючих технологій у сучасному дошкільному навчальному закладі.*Гігієна населених місць*: зб. наук.праць. Київ,2009. Вип. 53. С. 64-70.
- 46.Карасева Т.В.Сучасні аспекти реалізації здоров'язберігаючих технологій. *Початкова школа*. 2016. № 12. С.75-78.
- 47.Клімова В.Людина та її здоров'я. Київ:Знання, 1995. 192 с.
- 48.Коаліція громадських організацій та ініціатив за вільну відтютюнового диму Україну. URL :<http://www.aids.ua/indcx.html>
- 49.Ковалько В.Здоров'язбережувальні технології: школяр і комп'ютер: 1-4 класи. Київ: ВАКО, 2007. 304 с.

50. Коржова М. Здоров'язбережувальні технології здійснення освіти в закладах середньої професійної освіти: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 – Загальна педагогіка, 13.00.08 – Теорія і методика професійної освіти. Харків, 2008. 22 с.
51. Куделіна О.В. Формування культури здоров'я студентів в освітньому процесі середнього професійного навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 – Загальна педагогіка, історія педагогіки і освіти; 13.00.08 – Теорія і методика професійної освіти. Київ, 2018. 20 с.
52. Кучма В.Р. Концепція «Загальні підходи до формування гігієнічних вимог до умов реалізації основних загальноосвітніх програм». Проект «Розробка компонентів стандарту загальної освіти другого покоління»: Розробка гігієнічних вимог до умов реалізації основних загальноосвітніх програм. Харків, 2006. 56 с.
53. Лаврова Л. В. Здоров'я через освіту як один з пріоритетних напрямків. Матеріали 15 Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, 27-28 березня, 2011 рік. Суми: СІПО, 2011. С.91-94.
54. Лебедченко С.Ю. Формування культури здоров'я майбутнього вчителя в процесі професійної підготовки: дис. канд. пед. наук: 13.00.08. Суми, 2001. 270 с.
55. Мітяєва А.М. Здоров'язберігаючі педагогічні технології: навч. посібник. «Академія», 2008. 192 с.
56. Маслоу А. Мотивація і особистість. - [4-е вид.], 2015. 352 с.
57. Метафонова О. Підготовка педагогів в системі підвищення кваліфікації до здійснення здоров'язберігаючої діяльності в освітніх установах: Автореферат дис. канд. пед. наук: 13.00.08. – теорія і методика професійної освіти. Київ, 2009. 25 с.
58. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. 2002. № 347.

59. Науменко Р. Пріоритетне завдання позашкільної освіти – створення здоров'язбережного освітнього середовища: матеріали III Міжнародної наук.-практ. конф. «Здорове довкілля – здорова нація». Бердянськ : БДПУ, 2013. С. 33-36
60. Науменко Ю.В. Комплексне формування соціокультурного феномену «здоров'я» у підлітків у загальноосвітній школі: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. Київ, 2009. 43 с.
61. Овчиннікова Т.С. Організація здоров'язбережувальної діяльності в дошкільних освітніх установах: монографія [Текст]. Житомир: Каско, 2016. 208 с.
62. Організація навчально-виховної роботи в дошкільному закладі. Конспекти занять. URL : <http://www.vseodetyah.com/>
63. Освітній менеджмент. навч. посіб. / За ред.. Л. Даниленко. Київ: Шкільний світ, 2003. 304 с.
64. Програми розвитку дошкільників
URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/programi-rozvitku-ditej>
65. Проколієнко Л.М., Ніколенко Д.Ф. Педагогічна психологія : навчальний посібник для студ. педін-тів / Під ред. Л.М.Проколієнко, Д.Ф.Ніколенка. Київ : Вища школа, 1991. 183 с.
66. Ріхтер О. Формування культури здорового способу життя вихованців установ додаткової освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Кіровоград, 2011. 221 с.
67. Рожнова Т. Є. Управління професійно-технічним навчальним закладом на засадах інноваційних технологій: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06. К., 2012. 285 с.
68. Сайт для батьків про здоров'я та фізичне виховання дошкільників.
URL : <http://doshkolnik.org/>
69. Свириденко С. О. Активізація пізнавальної діяльності у процесі формування здорового способу життя. Сучасні технології навчання в

- початковій освіті : / Ред. кол.: З.Сіверс, Е.Белкіна та ін. Київ : КМПУ ім. Б.Д. Грінченка, 2016. С. 128-132.
- 70.Сергієнко В. Запровадження в навчальний процес моделі Школи культури здоров'я. *Практика управління закладом освіти*. 2009. № 12. С. 23-29.
- 71.Скумин В.А. Культура здоров'я - фундаментальна наука про людину, 1995. 132 с.
- 72.Смірнов Н.Здоров'язбережувальні освітні технології і психологія здоров'я в школі. Тернопіль: Педагогіка, 2016. 320 с.
- 73.Соловйов Г. Здоровий спосіб життя: науково-теоретичні та методичні основи: навчальний посібник. Частина 1. Суми: Вид-во СГУ, 2011. 180 с.
- 74.Соловйова Н. Концепція здоров'язбережувальних технологій в освіті та основні організаційно-методичні підходи її реалізації. Суми: 2004. 238 с.
- 75.Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка. навч. метод. посіб. Київ : ІЗМН, 1997. 232 с.
- 76.Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації зосвітньої політики. Київ: К.І.С., 2013. 207 с.
- 77.Тімушкін А. Фізична культура і здоров'я: [навчальний посібник]. Луцьк: СпортПрес, 2013. 139 с.
- 78.Трещук О.Формування культури здоров'я особистості в освітній системі фізичного виховання. Вінниця, 2013. 466 с.
- 79.Хриков Є.Н.
Методологічна функція законів та закономірностей педагогічної науки у історико-педагогічних дослідженнях. Херсон: ХДУ, 2015. С. 38-42.
- 80.Фізичний розвиток і здоров'я дітей різного віку. Корисні матеріали для здоров'я всієї родини. Фонд допомоги і розвитку дітям Чорнобиля.
URL: <http://www.ccrdf.org/ua/>

ДОДАТКИ

Додаток 1

**Критерії та показники сформованості уявлень про ЗСЖ у дітей
старшого дошкільного віку**

Таблиця 1

Показник	Бал	Критерії
Когнітивний компонент		
Повнота	4	У дитини є кілька правильних уявлень про здоровий спосіб життя як активну діяльність, спрямовану на підтримку та зміцнення здоров'я; про здоров'я як стан фізичного та психологічного благополуччя організму; деякі способи зміцнення здоров'я та профілактики захворювань на основі особистого досвіду та інформації, отриманої від дорослих.
	3	Дитина повинна елементарно розуміти здоровий спосіб життя, пов'язуючи це з деякими видами діяльності, необхідними для збереження здоров'я; про здоров'я як стан людини, коли вона не хвора; деякі уявлення про фактори шкоди та користі для здоров'я, про деякі заходи щодо запобігання хвороб, про можливі причини захворювання.
	2	Уявлення дитини про здоровий спосіб життя пов'язане з її особистим досвідом і має конкретний ситуативний характер, вона трактує поняття

		«здоров'я» як стан людини, коли вона одужує від хвороби; має уявлення про деякі методи лікування захворювань на основі власного досвіду; важко пояснити значення для здоров'я звичної діяльності, не має уявлення про вплив на здоров'я факторів зовнішнього середовища, про можливі причини захворювань.
	1	Дитині важко пояснити поняття «здоров'я», важливість звичних видів діяльності для здоров'я; виокремив уявлення про деякі методи лікування захворювань на основі особистого досвіду; не має уявлення про фактори шкоди та користі для здоров'я.
Усвідомленість	4	Дитина усвідомлює важливість здорового способу життя для здоров'я, а також значення довкілля для здоров'я та здорового способу життя.
	3	Дитина здатна усвідомити важливість певних проявів способу життя для здоров'я, значення певних факторів зовнішнього середовища для здоров'я та здорового способу життя; в той же час потрібна допомога у формі навідних запитань та конкретних життєвих прикладів.
	2	Дитина розуміє залежність здоров'я від деяких проявів способу життя, тоді як допомога потрібна у вигляді навідних запитань та конкретних життєвих прикладів; не розуміє залежності здоров'я від навколишнього середовища.
	1	Дитина не усвідомлює залежності здоров'я від навколишнього середовища.
Узагальненість	4	Дитина здатна розкрити сутність різних видів

		діяльності, предметів, предметів, явищ навколишньої дійсності, спрямованих на формування здорового способу життя; вона активна і незалежна у своїх висловлюваннях.
	3	Дитина здатна виявити суть різних видів діяльності, предметів, предметів, явищ навколишньої дійсності, спрямованих на формування здорового способу життя, але для цього їй потрібна емоційно стимулююча допомога дорослого та навідні запитання.
	2	Дитина здатна виявити суть певних видів діяльності предметів, предметів, явищ навколишньої дійсності, спрямованих на формування здорового способу життя, але для цього їй потрібна емоційно стимулююча допомога дорослого та навідні запитання та життєві приклади .
	1	Дитина не здатна виявити сутність певних видів діяльності предметів, предметів, явищ навколишньої дійсності, спрямованих на формування здорового способу життя.
Поведінковий компонент		
Ініціативність	4	Дитина проявляє ініціативу у підготовці та здійсненні оздоровчих, загартовуючих та санітарно-гігієнічних заходів на основі усвідомлення своєї потреби.
	3	Дитина проявляє ініціативу у підготовці та проведенні оздоровчих, загартовуючих та санітарно-гігієнічних заходів, але це пов'язано з її позитивними, емоційними та сенсорними переживаннями.
	2	Дитина проявляє ініціативу, засновану на

		наслідуванні інших дітей, але немає усвідомленості та потреби в цих видах діяльності.
	1	Дитина не проявляє ініціативу.
Самостійність	4	Дитина виявляє самостійність у підготовці та проведенні оздоровчих, загартовуючих та санітарно-гігієнічних заходів на основі усвідомлення своєї потреби; привласнює досвід, переданий дорослим, переносить його на самостійну діяльність.
	3	Дитина може проявляти самостійність у процесі оздоровчих, загартовуючих та санітарно-гігієнічних заходів, але це пов'язано з її позитивними, емоційними та сенсорними переживаннями; частково привласнює досвід, переданий дорослим, переносить його на самостійну діяльність.
	2	Дитина виявляє незалежність на основі наслідування іншим дітям, але немає усвідомлення і необхідності в цих заходах, частково присвоює досвід, переданий дорослим, але не може перенести його у самостійну діяльність.
	1	Дитина не проявляє самостійність.

Додаток 2

Програма формування уявлень про ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку «Я виросту здоровим!»

Пояснювальна записка

Програма розроблена з урахуванням сучасних методичних підходів до відбору змісту та технології навчально-виховного процесу в дошкільних навчальних закладах із використанням матеріалів валеологічного блоку обласної програми «Планета дитинства».

В процесі роботи над програмою діти формують уявлення про здоровий спосіб життя. Необхідно не тільки передавати знання та розвивати практичні навички та вміння, але й навчити дітей робити усвідомлений вибір у конкретній життєвій ситуації.

Мета програми: сформувати уявлення про здоровий спосіб життя як найважливішу цінність.

Завдання:

1. Активізувати знання про здоров'я та здоровий спосіб життя, навички та вміння його підтримувати та зберігати.
2. Сформувати необхідність дотримуватися правил безпеки стосовно свого здоров'я.
3. Сформувати уявлення про фізичну культуру та загартовування, використовуючи захисні сили природи як основні фактори, що формують здоров'я людини.
4. Сприяти усвідомленню себе як частини природи, вміти використовувати її цілющі властивості, а також дбати про її захист для збереження власного здоров'я.

5. Формувати потребу в щоденних фізичних навантаженнях, загартовування для підтримки та зміцнення фізичного та психологічного здоров'я.

Програма призначена для роботи з дітьми 6-7 років, термін реалізації – один навчальний рік. Заняття проводяться один раз (1:00 дорівнює одному уроку) на тиждень в рамках спільної діяльності вихователя та дошкільників. Повний курс складається з 38 уроків.

У роботі над програмою активно беруть участь: медичні працівники, інструктор з фізкультури, психолог, музичний керівник, що надають індивідуальну психолого-педагогічну, медичну та валеологічну підтримку дітям та всебічний вплив на розвиток уявлень про здоровий спосіб життя.

Педагогічними умовами реалізації цієї програми є: проведення систематичних занять з дітьми за програмою; створення розвиваючого середовища для здоров'я, що сприяє формуванню уявлень про здоровий спосіб життя та педагогічну підтримку дитини в сімейній співпраці між дошкільним навчальним закладом та сім'єю, заснованій на єдності виховного впливу.

Запланований результат: формування уявлень про здоровий спосіб життя як найважливішу цінність та валеологічну культуру та компетентність, як сукупність свідомого ставлення дитини до здоров'я та життя людини як частини природи. Прагнення вести здоровий спосіб життя, прояв самостійності у виборі адекватних засобів і способів зцілення відповідно до законів природи, законів життя.

Форми роботи: заняття-ігри, заняття-бесіди, екскурсії, цілеспрямовані прогулянки; спортивні заходи та розваги. Валеологічна діяльність органічно вплітається в усі режимні моменти та діяльність дітей.

Методи і прийоми: бесіда, дидактичні ігри, спостереження, читання книг, групова дискусія, вирішення життєвих ситуацій, рольові ігри, вирішення психологічних проблем; експерименти, елементарні експерименти, валеологічні ігри, вправи та завдання.

Технології викладання здорового способу життя: ранкова зарядка, заняття фізкультурою; проблемні (ігрові тренування та ігротерапія) комунікативні ігри; самомасаж; активний відпочинок та туризм, проектна діяльність тощо.

Технології фізичної культури та здоров'я: загартовування; бесіди з валеології; спортивні розваги та дозвілля; прогулянки, походи; дидактичні ігри валеологічного змісту; ігри-подорожі; експериментальна діяльність; проектна діяльність.

Взаємодія здорових з родиною щодо формування уявлень про здоровий спосіб життя дітей:

- стенди (у тому числі на веб-сайті ЗДО про охорону здоров'я), що висвітлюють питання оздоровлення без ліків (комплекси вправ для профілактики порушень опорно-рухового апарату, органів зору, для розвитку загальної та дрібної моторики, ігри пальцями;

- залучення батьків до участі у фізкультурних заходах здоровими (змагання, спортивні заходи, дні відкритих дверей, Дні та тижні здоров'я, зустрічі дітей із батьками, спортсменами тощо);

- консультації, бесіди, круглі столи, майстер-класи, виставки, спільні проекти з організації здорового способу життя в сім'ї.

Зміст програми

Ця програма являє собою систему занять, що включає пізнавальний матеріал у поєднанні з фізкультурно-оздоровчими комплексами. Матеріал курсу розділений на 3 модулі:

Модуль I—«Здоров'я людини і природа взаємопов'язані»— випрямлення для уточнення та систематизації уявлень дітей про здоров'я, його фактори, причини захворювань та форми здорового способу життя у дітей. Використовувати можливості дослідницької діяльності, спрямованої на вивчення залежності здоров'я від правильного харчування, фізичної активності тощо. Показати необхідність дотримання правил здорового способу життя. Сприяти формуванню уявлень про здоровий спосіб життя як

екобіосоціальну категорію. Розглянемо вплив факторів навколишнього середовища на здоров'я людини, пояснимо необхідність підтримання екологічного балансу в природі як невід'ємну частину підтримки здорового способу життя, оскільки наявність чистої води, чистого повітря тощо – це фактори, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, як фізичного, так і психологічного.

II модуль—«Якщо хочеш бути здоровим – рухайся!» - формувати уявлення про рух людини; про значення фізичних навантажень у житті людей; про техніки самомасажу. Виховувати інтерес до руху, до спільних ігор дітей на відкритому повітрі з батьками. Сприяти формуванню у дітей уявлень та знань про один з головних факторів здоров'я – рух; шляхи досягнення повноцінного здоров'я шляхом організації оптимального рухового режиму та фізичної культури, оздоровчих, спортивних заходів.

III модуль – «Сонце, повітря і вода – наші найкращі друзі». Обґрунтуйте значення загартовування для стану людського організму та фізичної активності для розвитку дитячого організму. Виховувати позитивне ставлення до культурно-гігієнічних процедур. Розглянемо вплив факторів навколишнього середовища на здоров'я людини, пояснимо необхідність підтримання екологічного балансу в природі як невід'ємну частину підтримки здорового способу життя, оскільки наявність чистої води, чистого повітря тощо – це фактори, що сприяють збереженню зміцнення здоров'я.

Розподіл матеріалу по блокам і темам

Блок	Тема	Содержание	Методы и приемы
I Здоров'я людини і природи – взаємопов'язані 9 годин	1. Що для тебе означає бути здоровим? 2 години	Концепція здоров'я. Основні показники здоров'я: відсутність болю, гарний настрій, висока працездатність, життєрадісність, рожеві щоки, струнка фігура, добрий внутрішній стан органів і систем і т. д. Хто вважається здоровим? Чому важливо бути здоровим? Висновок: здоров'я – це основа краси і довголіття.	Розповідь вихователя. Хвилинка роздумів «Чому важливо бути здоровим?». Розгляд фотографії. «Ми веселі хлопці». Історія «Якщо хочеш бути здоровим». Дослідження діяльності та проектної діяльності за темою.

<p>2.Здоров'я моє і моєї сім'ї. 2 години</p>	<p>Стан здоров'я мого та моїх батьків. Сімейне дозвілля. Улюблені ігри на свіжому повітрі. Сім'я. Мамин секрет краси. Татів секрет витривалості та сили. Хто повинен піклуватися про здоров'я людини?</p>	<p>Гра «Батьківщина». Читання оповідання Г. Семенової «Мій тато». Наочна діяльність за темою.</p>
<p>3.Звідки беруться хвороби? 1 година</p>	<p>Поняття: хвороба– погіршення самопочуття, порушення захисних функцій організму. Причини: необґрунтоване ставлення до здоров'я, забруднення довкілля, шкідливі звички. Висновок: з хворобами потрібно боротися і запобігати.</p>	<p>Читання Б. Канетті «Звідки походять хвороби?»Бесіда. Заучування вірша «Ми зростаємо здоровими» / та «Якщо ти веселишся». Складання моделі «Як захиститися від застуди» та «Як поводитися під час хвороби» Гра «Лікарня».Колективна робота – колаж «Благослови вас!»</p>
<p>4.Здоровий спосіб життя - шлях до щастя і довголіття 1 година</p>	<p>Валеологія – це наука про здоровий спосіб життя. Від кого залежить здоров'я людини? Основні фактори здоров'я. Що означає здоровий спосіб життя? Як слід жити сьогодні, щоб мати можливість бути щасливим завтра?</p>	<p>Дослідницька діяльність – досвід та експерименти з даної теми. Розповідь вихователя «Валеологія – це наука про здоровий спосіб життя». Бесіда про здоровий спосіб життя. Музично-ритмічна хвилина «Я виросту здоровою». «Не дуже небезпечно». Робота в куточку. «Веселка настрою».</p>
<p>5.Земля –наш спільний дім 3години</p>	<p>Розглянемо вплив факторів навколишнього середовища на здоров'я людини, пояснимо необхідність підтримання екологічного балансу в природі як невід'ємну частину підтримки здорового способу життя життя, оскільки наявність чистої води, чистого повітря тощо є чинниками, що сприяють підтримка та зміцнення здоров'я, як фізичного, так і психологічного.</p>	<p>Розповідь вихователя за темою. Дидактичні ігри: «Живе – неживе», «Правильні картинки». Психологічні ігри та вправи. Розв'язування задач.експериментальний діяльність. Дидактична гра «Щоб бути здоровим, я буду ...» проєктні заходи на тему. Захист проєктів для конференції«Земля – наш спільний дім»– спільно з батьками.</p>

<p>П Хочеш бути здоровим - Рухайся! 20 годин</p>	<p>6.Рух– властивість всього живого 2 години</p>	<p>Що таке рух? Чому потрібно рухатися? Життя без руху? Як мені рухатися? Чому я можу рухатися? Як я можу керувати своїм рухом? Сенс координації рухів. Основні характеристики рухів: темп, ритм, амплітуда, сила.</p>	<p>Бесіда.розгляд альбому «Вічний рух». Групова дискусія. Хвилинка роздумів «Чи можливе життя без руху?».</p>
	<p>7.Фізична культура – комора життя і джерело здоров'я. 2 години</p>	<p>Як рух впливає на наше тіло? Які є рухи? Гімнастика, ігри на свіжому повітрі, фізична праця, їх значення. Поняття фізичного виховання, як воно робить нас здоровими, сильними, красивими. Який розпорядок дня. Висновок: рухайтесь більше – живіть довше. Знайомство з кінезіологією.</p>	<p>Читання В. Самчук «Радість руху» Бесіда «Які рухи корисні?» / «Ми спортсмени». «Спортивне лото». Вивчення комплексу ОРУ «Стронгери». «Конферансьє». Читання статей із ЗМІ про досягнення спортсменів. Навчання кінезіологічним вправам.</p>
	<p>8.Фізичні вправи– джереломолодості, оптимізму і довіри. 1 година</p>	<p>Що робити, якщо вам не до вправ? Як виробити звички до фізичного виховання та спорту? Якщо у вас поганий настрій, вам доведеться піти в спортзал, на стадіон. Як фізична культура робить життя довгим та цікавим?</p>	<p>Зорова діяльність «Бути здоровим!». ОРУ «Сильний». «Корисно і шкідливо». «Сапери». Робота в куточку «Веселка настрою», кінезіологічні вправи.</p>
	<p>9.Які бувають рухи? 1 година</p>	<p>Чому вони вчать мене і як ігри впливають на моє тіло, гімнастичні вправи, спортивні вправи, туризм? Чому я повинен вчитися різним рухам? Дивовижні якості людини: сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. Для чого вони потрібні? Які рухи та вправи ви можете розвивати ці якості?</p>	<p>Бесіда про види руху. Ігрова вправа «Доріжка слідів». Робота на гімнастичному комплексі. Читання В. Савчук «Сила і спритність». Робота в куточку «Веселка настрою».</p>
	<p>10.Самі древні види рухів людини. 3 години</p>	<p>Азбука рухового досвіду. - Підйом і повзання. Як їх правильно і безпечно робити? - Рівновага. Чому людині слід тримати рівновагу? Коли людині довелось навчитися підтримувати рівновагу? Як розвивати цю якість у собі? Запобіжні заходи. - Ходьба. Ходьба – це довге життя. Як навчитися ходити правильно, красиво і довго? - Біжи. Чим біг відрізняється від ходити? Як правильно і красиво бігати? Розвивається біг?</p>	<p>Бесіда «Які рухи лікують?». Гра «Азбука рухів». Естафета «Тунельний» комплекс. Хвилинка міркування «Навіщо людині тримати рівновагу?» Гра «Веселий вітер». Бесіда «Як стрибати правильно?». «Стрибки-стрибки через грибок». Хвилинка роздумів «Що з предметів можна кидати?». Кидання м'ячів у вертикальну ціль, рухома ціль (м'яка ціль).</p>

		<p>Чому це корисно? Хто працює найшвидше? Як дихати під час бігу?</p> <p>Стрибки. Види стрибків. Хто стрибає найдалше і найвище? Техніка стрибків.</p> <p>Місце для стрибків. Як стрибати, щоб уникнути травм?</p> <p>- Кидання. Як навчитися кидати найточніше і найдалше? Які предмети можна кидати?</p> <p>- Плавання. Вода - наш хороший друг: насолода та користь від плавання.</p> <p>Властивості води. Як правильно поводитися на воді (в басейні, річці, морі) Як підготуватися до купання</p> <p>Скільки чи потрібно плавати для здоров'я?</p> <p>Як дихати під час плавання?</p>	<p>Дослід «Властивості води».</p> <p>Вивчення правил поведінки на воді.</p> <p>Водні ігри. Малюнок «Улюблені корисні рухи. «Корекційно-гімнастичний комплекс «Постава – струнка спина».</p> <p>Конкурс пластилінової скульптури «Типи рухів».</p>
11. Гімнастика – шлях до гармонії і довголіття 1 година	Гімнастика – засіб зцілення та довголіття. Вправи, що входять до гімнастики та їх вплив на організм. Гімнастика – сильний помічник для слабкого. Види гімнастики: спортивна, художня, аеробіка, фітнес. Яка правильна постава?	Історія гімнастики як виду спорту. Бесіда «Види гімнастики». Робота на гімнастичних комплексах. Читання вірша С. Корольової «Зустріч». Розуміння правил підтримки правильної постави. Аналіз фотографій про художню гімнастику. вивчення комплексу «Аеробіка для дітей»	
12. Ігри для здоров'я. 1 година	Гра є супутником людини з дитинства. У що грали древні люди? Хто винайшов м'яч та ігри з ним? Які там ігри? Правила безпеки у спортивних іграх на відкритому повітрі та елементарних змаганнях.	Бесіди «Для чого потрібні ігри?» «Які там ігри?» Р / ігри за бажанням дітей. «Ігрова година». Гра «Вітамінне літо». Вікторина «Бути здоровим».	
13. Туризм 5 годин	Що таке туризм і хто такі туристи? Види туризму. Чому туризм корисний для людей? Як підготуватися до походу? Як поводитися на природі? Гігієнічні вимоги до одягу, взуття, обладнання, вода та їжа, заходи щодо запобігання травмуванню та забезпечення безпеки в поході. Туризм та охорона природи.	Бесіда про туризм та туристів. Піші прогулянки до річки. Робота в кутку «Веселка настрою». «Барвисті пляшки». Ігрова вправа «Доріжка слідів». Гра в кульові перегони. Гра «Місто». Піші прогулянки до водосховища. Прогулянка по лісу з батьками	
14. Мій друг – Спорт. 2 години	Що таке спорт? Чому корисно займатися спортом? види спорт. Якими видами спорту може займатись дошкільник? Якими видами спорту та де в нашому місті можуть займатись дошкільники? Одяг та взуття для спорту. харчування для молодих Спортсмени.	Перегляд мультфільму «Матч». Розповідь «Сльози та радість від спортивних перемог». Екскурсія до спортивної школи. Зустріч з майстром спорту з легкої атлетики. Гра «Типи спорту». «Футбол», гра «Відгадай спорт», «Одягни спортсмена».	

	15.Рух – це життя! 2 години	Скільки потрібно людині рухатися, щоб бути здоровим? Які рухи слід робити протягом дня? Зустріньте ранок вправами, проведіть вечір на прогулянці. Що таке активність на свіжому повітрі? Відпочинок – це не тиша, але зміна роду занять. Розпорядок дня дошкільника, школяра.	Бесіда про руховий режим. Читання В. Савчук «Крок і Ти дурень». «День і ніч». Гра «Коли це відбувається?».Гра«Види спорту». Розповідь вихователя про спортивне життя міста, області. Спортивний фестиваль «Рух – це життя!»– разом з батьками.
III Якщо хочеш бути здоровим – загартовуйся! 9 годин	16. Що таке загартовування? 1 година	Як привчити своє тіло до протидії застуді? Як одягатися для спорту, відпочинку, роботи в різні пори року. Що таке загартовування. Основні правила загартовування, їх вплив на організм. Природні багатства можна використовувати для загартовування тіла?	Бесіда про загартовування. зарядка в легкий одяг. Ознайомлення з видами та основними правилами загартовування. Читання Л. Астанкова «Як мене загартувалиграючи в «Барвисті пляшки»».
	17.Сонце – джерело життя на землі. 1 година	Сонце і тіло людини. Де мало сонця, там мало здоров'я. Коли сонце наше - друг? Як правильно засмагати? Як захиститися від сонячного удару, перегріву та опіків? Перша допомога при сонячних опіках, сонячних ударах.	Інсценізація уривку з казки «Вкрадене сонце». Бесіда «Коли сонце є нашим другом?» Д / гра «Корисно-шкідливо». Робота в куточку «Веселка настрою». Розповідь вихователя «Перша допомога при сонячному опіку, сонячному ударі».
	18Яким повітрям ми дихаємо? 1 година	Чи можете ви жити без повітря? Що космонавти дихають, яке повітря нам потрібно, де саме чисте повітря, роль рослин у очищенні повітря. Свіже повітря завжди краще будь-яких ліків. Чи можете ви загартовуватися повітрям? Коли починати затвердіти. Як повітряне загартовування. Як підтримувати чисте повітря на землі.	Хвилинка роздумів «Чи можете ви жити без повітря?» Поїздка в лабораторію.«Айболіт – досвід».«Як дихають рослини». Знайомство з методом затвердіння повітрям. Розв'язування задач методом ТРИЗ «Як зберегти чисте повітря на Землі»
	19.Чиста вода – для хвороби біда. 1 година	Вода в природі. Властивості води. Для чого нам вода, нам потрібна вода, як економити воду. Лікувальні властивості води. Застигання водою. Основні правила загартовування. Холодна вода – наш друг.діяльність запобіжні заходи для загартовування холодною водою. Люди –«моржі», хто вони?	Бесіда про властивості води. Босходження на мокрій доріжці. Конкурс плакатів «Бережімо воду чистою!» Гра з «різнокольоровими пляшками». П / гра «Поплавок». Розв'язання задач методом ТРИЗ «Як утримувати чисту воду в природних водоймах»
	20.Солнце, повітря і вода –наші кращі друзі! 2 години	Де найкраще зайнятися фізкультурою і спорт? Чим корисний туризм? Влітку можна часто потрібно їхати з міста на природу. Чому на Кавказі більшість сторічників?	Босходження на мокрій доріжці. Робота в куточку «Веселка Настрою». Складання моделі проєкту «Фактори, що сприяють здоров'ю» за темою. Гра «Ми почнемо» Розвага «Якщо хочеш бути здоровим ...»– спільно з батьками

	21.Масаж – засіб профілактик і хвороб 2 години	Значення масажу. Техніка. Основні техніки масажу. Можливості використання загального, місцевого масажу для здоров'я дітей. Точковий масаж. особливості його технології. Застосування класичного та точкового масажу для оздоровлення, профілактики захворювань та підвищена ефективність.	Розмова про масаж. Розповідь вихователя про різні види масажу. Самомасаж та використання взаємомасажу. Масажер «Горіхи». Ознайомлення з точковим масажем. Ігрова вправа «Доріжка слідів». Точковий масаж. наповнення «Картки здоров'я».
Підсумковий захід спільно з батьками: «Я виросту здоровим!» 1 година			
Всього 38 занять			

Необхідна кількість знань, умінь та навичок вихованця згідно програми

1. Формування у дитини понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя»,

«Фізична культура», «загартовування», його усвідомлення значення та значення здоров'я для життя. Знає, що здоров'я – це основа краси та довголіття, розвитку особистості та суспільства в цілому. Називає основні показники здоров'я: настрій, бадьорість, сила, зовнішній вигляд, працездатність, внутрішній стан органів і систем. Має загальне уявлення про хворобу як погіршення самопочуття, порушення захисних функцій організму. Називає різні прояви захворювання. Знає, що часто викликає хвороба: необґрунтоване ставлення людини до свого здоров'я. Розуміє значення фізичної культури для здоров'я людини. Називає основні методи загартовування організму. Висловлює впевненість, що здоров'я багато в чому залежить від нього самого. Може правильно пояснити, що означає здоровий спосіб життя. Має уявлення про здоровий спосіб життя як екобіосоціальну категорію. Усвідомлює вплив факторів навколишнього середовища на здоров'я людини, пояснює необхідність підтримання екологічного балансу в природі як невід'ємну частину підтримки здорового способу життя, оскільки наявність чистої води, чистого повітря тощо – це фактори, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, як фізичного, так і психологічного.

2. Ідея фізичної культури та загартовування як основних факторів, що формують здоров'я людини.

Здатний пояснити, чому необхідно рухатися, яка роль фізичних вправ у формуванні здоров'я, як гімнастика, ігри на свіжому повітрі, туризм, спорт

впливають на людей. Знає типи рухів. Розуміє суть і цінність фізичної культури. Переконаний у важливості дотримання рухового режиму. Виявляє інтерес до фізичної культури та спортивного життя міста, району, області. Знає кілька видів загартовування (фітотерапія, точковий масаж, обливання, босоніж, сонячні ванни, купання, провітрювання кімнати, прогулянки в повітрі та інші).

3. Уміння правильно використовувати фізичну культуру, різні її засоби, загартовувати у повсякденному житті.

Активно бере участь у іграх на свіжому повітрі, фізичному вихованні, правильно використовуючи різні види рухів, спортивні навички та вміння, виявляє креативність у використанні різних видів рухів, має високий рівень фізичної підготовленості відповідно до віку. Виконуючи вправи, орієнтований на результат, виявляє вольові зусилля для подолання труднощів, самостійність і самоконтроль. Знає і дотримується правил безпеки на водних об'єктах, на спортивному майданчику та в природних умовах. Виявляє самостійність в організації ігор на відкритому повітрі та спорту та бере участь у них із задоволенням. З бажанням, оптимізмом свідомо робить вправи в дитячому садку та вдома. Зберігає стійку увагу та працездатність протягом необхідного часу фізичних вправ. Отримує задоволення, відчуває відчуття «м'язової радості» від фізичного виховання. Виявляє інтерес до зміцнення організму, його здатності протистояти простудним та іншим захворюванням. Із задоволенням виконує загартовуючі процедури. Розуміє вплив факторів навколишнього середовища на здоров'я людини, може пояснити необхідність підтримання екологічного балансу в природі як невід'ємну частину підтримання здорового способу життя, оскільки наявність чистої води, чистого повітря тощо – це фактори, що сприяють збереження та зміцнення здоров'я як фізичного, так і психологічного. Він знає способи активного відпочинку на природі – екскурсії, поїздки. Уміє добре дбати про природні ресурси.

Висновки за результатами роботи за цією програмою можна зробити на основі спостереження за дітьми та за допомогою діагностичного обстеження на початку та в кінці курсу.

Дидактичні ігри для дошкільнят

1. Складання моделі «Як захиститися від застуди» та «Як поводитися під час захворювання»

Мета: закріпити знання щодо профілактики захворювань

Матеріал: Великі листівки – 2 шт. зображення хворої дитини; набір невеликих карток профілактики та набір карток швидкого відновлення.

Хід гри: Перед дитиною стоять 2 великі картки із зображенням хворої та здорової дитини. Завдання дитини - створити модель поведінки під час хвороби; вибравши бажаний набір карток і поклавши їх у картки з хворою дитиною. А також так само скласти модель профілактичних дій від застуди, вибравши з наявних потрібних карток і поклавши їх здоровій дитині.

2. Бесіда за мнемонічною таблицею «Якщо ти хочеш бути здоровим»

Мета: закріпити знання дітей про різні фактори, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я.

Матеріал: Мнемонічна таблиця «Якщо ти хочеш бути здоровим»

Хід гри: На столі лежить мнемонічний стіл «Якщо хочеш бути здоровим». Вихователь просить вас розповісти про це про те, що вам потрібно робити, щоб бути здоровим.

Завдання дитини, без помилок, – правильно розповісти про фактори, що сприяють оздоровленню за мнемонічними таблицями.

3. Дидактична гра «Щоб бути здоровою, я буду ...»

Мета: закріпити знання дітей про ведення здорового способу життя.

Матеріал: предметні картинки, що зображують різні позитивні ситуації (ходьба босоніж, сонячні ванни, катання на санках, обливання тощо) та набір картинок з негативними ситуаціями.

Хід гри: Вихователь каже: «Щоб бути здоровим, ти будеш ...» Завдання дитини – доповнити першу частину речення вихователя та вибрати відповідну позитивну сюжетну картину.

4. Стан моделі «Фактори зміцнення здоров'я»

Завдання: закріпити знання дітей про фактори, що сприяють зміцненню здоров'я.

Матеріал: великий аркуш із зображенням у центрі людини. Кольорові олівці.

Хід гри: перед дитиною великий аркуш із зображенням у центрі людини.

Завдання дитини – намалювати навколо людини все, що сприяє зміцненню здоров'я людини (вітаміни, спорт тощо)

5. «Корисно – шкідливо»

Мета: закріпити знання дітей про користь та шкоду певних продуктів

Матеріал: великі листівки із зображенням веселого маленького чоловічка; набір карток із зображенням продуктів, корисних та шкідливих для здоров'я людини.

Хід гри: на столі лежать 2 великі картки з обличчями веселого і сумного маленького чоловічка. Завдання дитини – вибрати картки з продуктами, корисними для здоров'я людини, і покласти їх у картки з веселим маленьким чоловічком, а картки з продуктами, шкідливими для здоров'я людини, покласти в картки із сумним маленьким чоловічком.

6. Дидактична гра з валеології «Ми починаємо»

Мета: закріпити знання про предмети, які допомагають нам загартовуватися.

Матеріал: картки із зображенням предметів, необхідних для загартування (інвентар).

Хід гри: діти по черзі беруть картку із зображенням предмета, необхідного для загартовування. Завдання дитини – розповісти про призначення предмета та користь для загартовування організму.

7. Дидактична гра з валеології «Вітамінне літо»

Мета: закріпити знання про вітаміни та їх вміст у продуктах харчування.

Матеріал: великі картки (3 штуки) та 32 маленькі картки із зображенням овочів та фруктів.

Хід гри: вихователь називає вітаміни на великій карті, а діти вибирають предметні картинки, на яких зображені продукти, в яких міститься цей вітамін, і кладуть їх у відповідний вітамін.

8. Дидактична гра «Чарівна каструля»

Мета: розширити уявлення про різноманітність страв.

Матеріал: зображення каструлі та карток із зображенням готових страв та продуктів, з яких їх готували.

Хід гри: кожній дитині дається картка із зображенням готової страви.

Завдання дитини –підібрати предметну картинку з необхідними продуктами для приготування цієї страви. Хто виконав завдання, кладе свої картинки на чарівну сковороду. Разом вони перевіряють правильність виконання.

9. Дидактична гра «Відгадай спорт»

Мета: закріпити знання дітей про різні види спорту.

Матеріал: картки атрибутів для кожного виду спорту.

Хід гри: ведучий роздає дітям картки із зображеннями різних видів спорту. Завдання дитини –підібрати картки з відповідними атрибутами для даного виду спорту.

10. Дидактична гра «Одягни спортсмена»

Мета: навчити дітей умінню підбирати відповідне спорядження та спорядження для спортсменів

Матеріал: картка із зображенням спорядження та спорядження різних спортсменів.

Хід гри: дітям роздають картки, на яких зображені спортсмени з різних

види спорту. Завдання дитини –підібрати малюнки з відповідним вбранням та інвентарем для цього спортсмена.

11. Дидактична гра «Корисна та шкідлива їжа».

Мета: сформувати знання дітей про корисну і не корисну їжу, систематизувати уявлення дітей про роботу шлунково-кишкового тракту, виробити здорові принципи харчування.

12. Дидактична гра: «Моє тіло»

Мета: сформувати уявлення про будову тіла та м'язової системи, сформувати вміння красиво та точно рухатися, виховувати свідоме ставлення до занять фізкультурою, до власного здоров'я.

13. Дидактична гра: «Чому так сталося? »

Мета: сформувати поняття першої допомоги при сонці, тепловому ударі, непритомності, укусі комах, кровотечах, переломах, отруєннях, ознайомити з техніками штучного дихання, його значенням та необхідністю.

14. Абетка настрою

Мета: закріплення вміння визначати емоційний стан людини за мімікою, жестами.

Матеріал: картки передають різні настрої кількох персонажів (радість, гнів, страх, невдоволення тощо).

Опис: гравцям пропонується виконати такі завдання, як «визначити настрій», «вибрати героя» (з певним настроєм), «розповісти, що з ним сталося» (пояснити причину його емоційного стану).

15. Якщо ти хворий

Мета: формування бажання дбати про своє здоров'я, уникати ситуацій, шкідливих для здоров'я.

Матеріал: картини, що зображують певні дії.

Опис: діти вибирають із малюнків ті, на яких зображено, як поводитись у разі хвороби.

16. «Живий – неживий»

Мета: формування вміння співвідносити рослини, тварин, людей з живими істотами.

Матеріал: предметні картинки.

Опис: діти поділяються на 2 групи, пропонують групам обирати картинки (із зображеннями предметів чи істот), які відповідають на питання «хто» та «що».

17. «Вибивач»

Мета: формування шанобливого ставлення до свого тіла, розвиток уяви, мови.

Опис: запросіть поговорити про будь-який орган чи частину вашого тіла. Наприклад: «Мої руки маленькі, шкіра на них гладка, ніжна, вони допомагають мені робити ...»

18. Правильні картинки (як захистити своє серце)

Мета: виховання поваги до свого тіла, навчання правилам, які допомагають підтримувати здоров'я серця.

Матеріал: картинки із зображенням певних дій, жетони червоним та зеленим кольорами.

Опис: запропонуйте дітям нанести на картинки зелену фішку, на якій зображені дії, які допомагають зберегти серце здоровим, і навпаки – червону.

19. Вітамінні рукавички

Мета: закріплення знань у дітей про користь вітамінів та їх значення для здоров'я людини та продуктів, що містять ці вітаміни.

Матеріали: рукавички з назвою вітамінів та картинки зі стрічками, на яких зображені вироби. Опис: запропонуйте деяким дітям носити вітамінні рукавички, а іншим дітям пропонувати надіти рукавички на ті фотографії, на яких зображені продукти, в яких присутній цей вітамін.

**Спільна діяльність батьків і педагогів зі створення
здоров'язбережувального середовища уЗДО і в родині**

В сім'ї	В ЗДО
<p>1. Наскільки це можливо матеріально, подбайте про створення умов для фізичний розвиток дітей.</p> <p>2. Для формування звички бажано придбати кілька ігор, що друкуються на дошці (з урахуванням віку дітей) здоровий спосіб життя.</p> <p>3. Виконання розпорядку дня вдома на вихідних.</p> <p>4. Згадайте своє дитинство і розкажіть, якими видами спорту ви любили займатися, в які ігри на свіжому повітрі ви грали з однолітками.</p> <p>5. Створити сприятливе гігієнічне середовище, яке передбачає систематичну вентиляцію та підтримання температури повітря +20 +22 ° С</p> <p>6. У будинку обладнайте робоче місце дитини, правильно розташувавши по відношенню до вікна.</p> <p>7. Досягти самостійного виконання дітьми всіх гігієнічних процедур.</p> <p>8. Орієнтація на культуру поведінка дитини за столом.</p> <p>9. Проводити загартовувальні процедури з використанням води, повітря, сонячного світла відповідно до стану здоров'я, відповідно до рекомендацій лікаря.</p> <p>10. Створення бібліотеки дитячої та енциклопедичної літератури, зміст що сприяє формуванню у дітей звичок здорового способу життя.</p> <p>11. Особистий приклад дорослих батьків та вихователів - ми за здоровий спосіб життя: відмова від шкідливих звичок; участь у спортивних змаганнях; пішохід прогулянки; здорове харчування; дотримання режиму дня; фізичні навантаження тощо.</p>	<p>1. Створіть умови для вільної рухової активності в групі діти.</p> <p>2. Пропагуйте серед батьків ігри та іграшки, які мають цінність у навчальному плані. Поясніть батькам негативний вплив певних видів іграшки для психіки та розвитку дітей.</p> <p>3. Пропагуйте батьківський досвід корисні звички як основа формування характеру дитини.</p> <p>4. Виявляйте постійну увагу та повагу до вибору ігор на свіжому повітрі. Залучити дітей, які навчаються в різних спортивних клубах в Росії навчання однолітків.</p> <p>5. Створити сприятливе гігієнічне середовище, яке включає систематичну вентиляцію та підтримку температури повітря +20 + 22 ° С</p> <p>6. Дотримання вимог СанПіН щодо організації життя дітей у здоров'ї.</p> <p>7. Прагніть до самостійності виконання дітьми всіх гігієнічних процедур.</p> <p>8. Орієнтація на культуру поведінка дитини за столом.</p> <p>9. Проводити процедури загартовування, використовуючи воду, повітря, сонячні промені відповідно до стану здоров'я, як рекомендує лікар.</p> <p>10. Пропагувати дитячу літературу серед батьків педагогічно цінний.</p> <p>11. Особистий приклад дорослих батьків та вихователів – ми за здоровий спосіб життя: відмова від шкідливих звичок; участь у спортивних змаганнях; пішохід прогулянки; здорове харчування;</p>

<p>12. Наскільки це можливо, розширте сферу застосування контакти з людьми, що ведуть здоровий спосіб життя.</p>	<p>дотримання режиму дня; фізичні навантаження тощо. 12.Збагачувати знання дітей про життя та діяльність людей, що ведуть здоровий спосіб життя.</p>
--	--

Форми і види роботи в сім'ї і в ЗДО

№	В ЗДО	В сім'ї
1.	Бесіди педагога з дітьми при: • формуванні культурно гігієнічних навичок; • організації харчування.	Бесіди батька і матері: • «Смачні посиденьки»; • чистота тіла; • організація сну; • мої чисті іграшки; • я люблю кімнатні рослини.
2.	заняття: • фізична культура; • навчання плаванню; • динамічний годину. Свята, розваги: «Папа, мама і я – спортивна сім'я», «Ми за здоровий спосіб життя».	Оздоровчі традиції в сім'ї: • ходимо в сауну; • басейн; • на лижах, в походи. Оздоровчі ігри в родині: • профілактика постави; • зору; • плоскостопості; • ігри для попередження гіподинамії.
3.	Читання художньої літератури.	Читання художньої літератури.
4.	Перегляд телепередач (вимоги СанПіН)	Перегляд телепередач у вихідні дні програми «Здоров'я».
5.	Зустріч з цікавими людьми (спортсмени, тренери)	Відвідування міських заходів: • всі види змагань, що проходять в місті
6.	Психотерапевтичні прогулянки з педагогом-психологом.	Організація ігор під час спільних походів: • етюди на вираження задоволення і радості; • «Замри», «Хто покликав», «Слухай звуки», «Півнячий бій».
7.	Акція «Здоровий спосіб життя» • підготовка д / матеріалу.	Безпосередню участь батьків у акції.
8.	Пізнавальний розвиток: • бесіди про ЗСЖ; • розповіді з особистого досвіду; • бесіди старшої м / сестри, лікаря.	Бесіди з батьками: • я веду активний і рухливий спосіб життя.
9.	Проведення тематичних занять по ЗСЖ «В гостях у Доктора Айболита».	Відвідування бібліотеки, клубу здоров'я.
10.	Тематичні заходи: • виставки в бібліотеці • марафон «Мій вибір»	Тематичні заходи в місті.
11.	Інформаційне поле для дітей: • випуск брошур, плакатів; • анкетування; • інтерв'ювання.	Інформаційне поле для батьків: • безпосередню участь у випуску плакатів; • газет (підкріплення фотографіями з сімейного архіву); • анкетування; • освітлення в ЗМІ.

