

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Тема: Формування валеологічної компетентності в дітей старшого дошкільного віку засобом комп'ютерних технологій

Виконала:

Небилиця Ірина Олександрівна
012 Дошкільна освіта

Науковий керівник:

Кандидат педагогічних наук, старший викладач

Лісневська Наталія Валентинівна

Допущено до захисту:

« ___ » _____ 2021 року

Завідувач кафедри

Дата захисту: « ___ » _____ 2021 року

Національна оцінка _____

Кількість балів: ___ Оцінка ECTS _____

Підписи членів ДЕК:

Глухів 2021 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗАСОБОМ КОМП'ЮТЕРНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ	8
1.1. Теоретичний та історичний аспект досліджуваної проблеми в теорії педагогіки та психології	8
1.2. Зміст, завдання та психолого-педагогічні особливості формування валеологічної компетентності у дітей дошкільного віку	17
1.3. Комп'ютерні технології як засіб формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку в умовах сучасного закладу освіти.....	30
Висновки до першого розділу	43
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМИ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ КОМП'ЮТЕРНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ .	46
2.1. Визначення критеріїв, показників та дослідження рівнів сформованості валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку	46
2.2. Впровадження системи роботи з формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку засобом комп'ютерної технології.....	59
2.3. Аналіз результатів дослідження	71
Висновки до другого розділу	75
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	93

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному українському суспільстві в зв'язку з незадовільною медико-демографічною ситуацією, зростанням і поширеністю захворюваності дітей однією з пріоритетних цілей держави є формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я підрастаючого покоління. На жаль, статистика здоров'я населення України за останнє десятиріччя свідчить про зростання у закладах дошкільної освіти загальної захворюваності серед дітей дошкільного віку; збільшення контингенту дітей-інвалідів. Важливою проблемою сьогодення є незадовільний стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку, оскільки переважна їх більшість має ті чи інші захворювання.

Формування правильного, валеологічно обґрунтованого способу життя, яке має назву здорового способу життя визначається одним із центральних завдань сучасної освіти загалом та дошкільної освіти, зокрема. Про це йдеться у законодавчих міжнародних документах (Конвенція ООН з прав дитини, Біла книга з міжкультурного діалогу Ради Європи та ін.). В Україні проблемі валеологічного виховання дітей на законодавчому рівні приділяється велика увага, про що свідчать важливі державні документи: Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року, національна програма «Здоров'я-2020 – український вимір» тощо.

Пріоритетність валеологічної освіти та формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку з метою виховання здорового покоління визначається загальнодержавною проблемою, важливість розв'язання якої передбачено Конституцією України, Конвенцією ООН про Права дитини, Законом України «Про дошкільну освіту», Базовим компонентом дошкільної освіти та іншими нормативними документами.

Аналіз науково-методичної літератури дає можливість стверджувати, що питання валеологічної освіти дітей дошкільного віку є предметом дослідження багатьох науковців (Т. Андрющенко, Е. Вільчковського,

Г. Григоренко, М. Гриньової, Н. Денисенко, Л. Лохвицької, А. Михайличенко та ін.). Велику увагу цьому питанню приділяють сучасні вчені: А. Алексюк, Т. Андрющенко, Л. Артемова, Г. Беленька, А. Богуш, І. Зязюн, Н. Лісневська, Л. Лохвицька, О. Савченко, В. Сластьонін та ін. Проблема формування валеологічної компетентності знайшла своє відображення у працях багатьох науковців (В. Бобрицька, Т. Бойченко, Т. Книш, В. Нестеренко та ін.).

Однак, аналіз теоретичної та методичної літератури з досліджуваної проблеми вказує на недостатню увагу науковців до питання формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку за допомогою застосування інноваційних технологій, однією з яких є інформаційно-комунікаційна технологія (далі ІКТ). У сучасних умовах розвитку освітньої системи України комп'ютер є своєрідним «інтелектуальним знаряддям», яке слід розглядати як сучасний засіб діяльності дитини старшого дошкільного віку.

Заняття на комп'ютері сприяють розвитку в дітей інтелекту, дрібної моторики рук, зорово-моторної координації, пам'яті, уваги тощо. Виконуючи веселі ігрові завдання, дитина вчиться аналітично мислити в нестандартній ситуації, класифікувати та узагальнювати поняття, прагнути до поставленої мети. Комп'ютер, будучи найсучаснішим інструментом для обробки інформації, служить технічним засобом освіти, зокрема, валеологічної освіти дошкільників та відіграє значну роль у загальному технічному розвитку дошкільників. Дитина, яка оволоділа елементарною комп'ютерною технологією, краще за інших готова мислити, розв'язувати задачі у внутрішньому плані, почуватися компетентною у житті в інформаційному плані.

Теоретичні основи застосування інформаційних технологій в освіті досліджували сучасні вітчизняні вчені: П. Рагулін, І. Захарова, Т. Зайцева; питання застосування комп'ютерних технологій в роботі ЗДО, шляхи ознайомлення дошкільників з комп'ютером розглядали: О. Стойко, Є. Ліпанова, Н. Булгакова; проблему підвищення якості освітньо-виховного

процесу в ЗДО засобами ІКТ – Н. Борак і О. Маркова; технологію створення мультимедійної презентації і інтерактивних дидактичних ігор у програмі Power Point запропонували І. Леус і О. Балаюш.

Однак, існуючі наукові розробки з даної проблематики не пов'язують застосування ІКТ і валеологічну освіту дошкільників: більшість наукових розробок спрямовано на застосування ІКТ в процесі мовленнєвого, математичного розвитку; відсутні практичні методики використання комп'ютерної технології для формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку.

У зв'язку з цим виникають суперечності між існуванням в дошкільній освіті проблеми формування валеологічної компетентності дітей при наявності нормативно-правового забезпечення та оздоровчо-профілактичної роботи у ЗДО, з одного боку та відсутністю науково обґрунтованого комплексного підходу до валеологічної освіти з використанням інноваційних технологій, зокрема, ІКТ – з іншого боку.

Пошук можливих шляхів вирішення зазначених суперечностей і актуальність проблеми, недостатня її систематизованість, відсутність практичних методик компетентнісного підходу до валеологічної освіти дітей дошкільного віку зумовили **вибір теми магістерської роботи: «Формування у дітей дошкільного віку валеологічної компетентності засобом комп'ютерної технології».**

Мета магістерської роботи полягає в експериментальному обґрунтуванні організаційних і методичних основ формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку засобом комп'ютерної технології.

Завдання дослідження:

- здійснити аналіз теоретичних літературних джерел з досліджуваної проблеми в теорії педагогіки та психології;

- * визначити зміст, завдання та психолого-педагогічні особливості формування валеологічної компетентності та схарактеризувати комп'ютерні

технології як засіб формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку в умовах сучасного закладу освіти;

- * визначити критерії, показники та дослідити рівні сформованості валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку;

- * експериментально дослідити ефективність системи роботи з формування у дітей старшого дошкільного віку валеологічної компетентності засобом комп'ютерної технології.

Об'єкт дослідження – процес формування валеологічної компетентності у дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – комп'ютерні технології як засіб формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку.

Для реалізації мети дослідження та поставлених завдань було використано наступні **методи дослідження**:

- * загальнонаукові – аналіз, порівняння, систематизація, теоретичне узагальнення;

- * соціологічні – анкетування, бесіда;

- * педагогічні – спостереження, тестування, експеримент, що передбачав констатувальний і формувальний етапи;

- * математико-статистичні – для опрацювання й інтерпретації результатів експериментального дослідження.

Теоретичне значення одержаних результатів дослідження:

- * обґрунтовано організаційно-методичне забезпечення формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку засобом комп'ютерної технології в умовах сучасного закладу дошкільної освіти;

- * уточнено сутність понять: «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «валеопедагогіка», «валеологізація освітнього середовища», «валеологічна культура», «здоров'язберезувальна компетентність дошкільників», «валеологічна освіта», «валеологічне навчання», «валеологічне виховання дошкільників». «валеологічна компетентність», «комп'ютерна технологія»;

* отримано можливість подальшого розвитку наукових уявлень про сутність формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку.

Практичне значення магістерської роботи полягає в тому, що вдосконалено організаційні підходи до формування валеологічної компетентності старших дошкільників засобом комп'ютерної технології і методику застосування комп'ютера в освітньому процесі закладу дошкільної освіти; розроблено конспекти та сценарії застосування ІКТ в процесі валеологічної освіти дітей дошкільного віку.

Матеріали магістерського дослідження можуть бути використані керівництвом, вихователями ЗДО, медичними сестрами та методистами ЗДО в освітньо-виховному процесі; під час укладання навчальних програм з валеологічного виховання для ЗДО; під час проведення методичних семінарів і курсів підвищення кваліфікації вихователів, медичних сестер та інструкторів з фізичного виховання ЗДО.

Прогностичний потенціал проведеного дослідження зумовлений можливістю використання його результатів для здійснення подальшої науково-дослідницької роботи за темою «Формування у дітей дошкільного віку валеологічної компетентності засобом комп'ютерної технології».

Публікації. Основні положення магістерської роботи висвітлено у публікаціях: .

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, загальних висновків, списку використаних літературних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 127 сторінок. У тексті вміщено 11 рисунків та 8 таблиць. Додатки викладено на 37 сторінках. У списку 80 використаних джерел, що охоплюють 7 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗАСОБОМ КОМП'ЮТЕРНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ

1.1. Теоретичний та історичний аспект досліджуваної проблеми в теорії педагогіки та психології

Виховання дітей у сучасному суспільстві реалізується в умовах економічних змін, які призвели до соціального розшарування та зниження життєвого рівня населення, що призводить до значного погіршення стану здоров'я дітей. В останні роки спостерігається збільшення випадків захворювань дітей інфекційними хворобами, які виникають унаслідок відмови батьків від щеплень.

Тривалий час в науці поняття «здоров'я» розглядалося, як об'єкт дослідження по відношенню до різних категорій дорослого населення, занять фізичною, культурною, спортом, організацією дозвілля тощо.

Визначаючи поняття «здоров'я», В. Казначеев вказує на те, що «здоров'я має бути пов'язаним із функціональністю людського організму, визначати динамічний стан (процес) збереження та зміцнення фізіологічних, біологічних та психічних функцій, визначення ресурсу здатності до праці та активності в соціумі, а також здатності організму до максимальної тривалості життя» [23, с. 65]. Саме трактування поняття «здоров'я» В. Казначеевим лягло в основу розробки складових здоров'я, а також відповідних напрямів валеології як науки. Так, Л. Гаращенко вказує на те, що «здоров'я є не лише метою, об'єктом, а також певним результатом процесу забезпечення оптимальних умов фізичного, емоційного, психічного соціального, розвитку людини» [43, с. 32].

У педагогіці теж сформувалося своє визначення поняття «здоров'я», яке за логікою трактування більшою мірою пов'язане із впливом характеру вияву психофізичних якостей індивіду, його соціалізованості, способів поведінки, характеру спілкування з іншими людьми тощо. З поняттям

здоров'я тісно пов'язане таке, як здоровий спосіб життя. під ним розуміється такий спосіб організації власного життя людини, який передбачає цілеспрямоване украплення та зміцнення здоров'я людини, удосконалення ресурсів та потенційних можливостей організму людини. Саме це дозволить їй успішно виконувати свої професійні та соціальні функції. В. Казначеев трактував здоровий спосіб життя «як спосіб організації фізичного, соціального та духовного життя людей, що уможлиблює їх реальний та ефективний розвиток» [23, с. 82].

Як зазначає М. Гриньова, тривалий час наукові розробки у галузі здорового способу життя дітей дошкільного віку були тісно пов'язаними із запровадженням засад фізичної культури, зміцнення здоров'я дітей при проведенні процедур загартування, проведення просвітницької роботи з питань гігієни та санітарії, навчання дітей догляду за тілом та дотримання елементарних правил особистої гігієни, основ правильного харчування. Проте, найбільш ґрунтовні напрацювання були зроблені саме в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку [29,с. 93].

Основоположником науки про здоров'я в сучасному її розумінні вважається І. Брехман, який у 1980 році запропонував використовувати новий напрям розвитку науки, обґрунтувавши методологічні основи здоров'я практично здорових людей, що названі «валеологією». На думку її засновника, «ця галузь повинна визначати синтетичну єдність з такими науками, як-от медицина, педіатрія, гігієна, екологія, біологія, педагогіка, що, на думку автора, відкриє прямий шлях до здоров'я» [17, с. 81].

З валеологією пов'язане, перш за все, ключове поняття «здоров'я», яке розглядається І. Брехманом, як «стан благополуччя – фізичного, емоційного, духовного та інших, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад», що є найбільш прийнятним щодо наукового визначення поняття «здоров'я» [17, с. 11].

Валеологія вважається стратегією виживання і створення нового світоупорядкування на засадах формування у кожної людини, починаючи з її

народження, оздоровчої свідомості. На думку В. Петленко, характерна властивість валеології в тому, що вона фіксує попередні й сучасні досягнення багатьох наук про людину (філософія, психологія, медицина, педагогіка та ін.) й органічно синтезує ці досягнення у процесі системного дослідження проблем про формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я різних вікових груп населення. Валеологія як відносно самостійна галузь освіти розв'язує одне з найважливіших для суспільства завдань – трансформувати нові наукові знання про здоров'я людини з теоретико-системної форми у форму виховного та інформаційного напрямку для дітей дошкільного віку і школярів з метою застосування ними цих знань у повсякденному житті [56, с. 77].

В Україні про закладання основ валеології дошкільного дитинства можна говорити вже у середині минулого століття: авторами А. Аршавським, А. Сударєвим, С. Толстовою наголошувалося на важливості проведення санітарно-гігієнічної роботи у дитячому садку у трьох напрямках: з дітьми, персоналом та батьками [5, с. 7].

В основу валеології дітей дошкільного віку покладено наукові напрацювання вітчизняних вчених (Е. Вільчковський, А. Кенєман, Є. Леві-Гориневська, Г. Лесков, Т. Осокіна, Є. Тимофєєва, Д. Хухлаєва та ін.), в яких визначено основні підходи до фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Ще 70-80-х роках ХХ століття Т. Осокіна і Д. Хухлаєва зазначали, що «одним із основних завдань закладів дошкільної освіти є фізичне виховання дітей, для успішного вирішення якого необхідно створити для дітей здорову атмосферу у ЗДО і сім'ї: дотримуватися суворого режиму дня, правильного харчування, доцільно використовувати природні оздоровчі чинники (повітря, сонце, світло та воду) та гігієнічний догляд, тобто – виховання культурно-гігієнічних навичок [55, с. 115].

Визначення дитини як об'єкта валеологічного виховання в умовах закладу дошкільної освіти зумовлює оцінку його як повноправного та активного учасника педагогічного процесу. Основні характеристики дитини-

вихованця закладу дошкільної освіти, на думку А. Кенеман і Д. Хухлаєвої, які впливають на ефективність валеологічного процесу: вік, висхідний рівень валеологічних знань та навичок, період перебування в ЗДО, стан здоров'я [41, с. 74].

Як зазначають М. Ярмаченко і Н. Калениченко, проблема негативних впливів на стан здоров'я дітей, які зумовлені техногенними, екологічними, соціальними, економічними та іншими чинниками стала предметом наукової уваги багатьох науковців (Г. Беленька, О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Дубогай, Л. Лохвицька, М. Машовець, В. Оржеховська та ін.): дослідженням феномену здоров'я людини присвячені наукові пошуки багатьох вчених (Н. Денисенко, О. Дубогай, Ю. Лісцин, В. Оржеховська, В. Петленко, З. Плохій та ін.) [79, с. 23]; у дослідженнях С. Свириденко та Л. Сущенко виявлено взаємозв'язок фізичного, соціального та інших видів здоров'я і запропоновано методи оцінювання загального стану людини [70, с. 53].

Як зазначає С. Хуторной, валеологія дошкільного дитинства має тісні взаємозв'язки з науками двох напрямів – гуманітарного (педагогіка, історія педагогіки дошкільна педагогіка, андрагогіка, психологія з галузевими науками та інші), а також науками природничого циклу (валеологія загальна, фізіологія, педіатрія, анатомія тощо). Специфіка валеологічної роботи, яка (хоча б і частково) пов'язана з такими медичними сферами, як гігієна, фізична культура та основи спорту, раціональне харчування, психотерапія тощо потребує розширення форм та методів роботи, спрямованих на здійснення валеологічної просвітницької роботи, а також проведення елементарних, доступних віку дітей дослідів, які пояснюють принципи дії основних систем організму тощо [74, с. 8].

В сучасних розробках вітчизняних науковців помітна тенденція до визначення засад валеопедагогіки – спеціальної галузі педагогіки, яка присвячена здоров'ю із врахуванням вікової категорії тих, хто до неї долучається. Валеопедагогіка спрямована на підтримку позитивного,

оптимістичного світосприйняття людини, визначення меж та можливостей індивіду щодо пізнання ресурсів власного організму, підтримки його функціонування, проведення вчасної діагностики, лікування тощо. На думку Н. Ушакової, у розробці засад валеопедагогіки особлива увага повинна приділятися визначенню шляхів формування мотивації дітей на здоровий спосіб життя та своєчасному формуванню ціннісних установок на підтримку здоров'я [73, с. 17].

Валеологізація освітнього процесу є багатовекторним напрямом педагогічної діяльності в сучасному закладі дошкільної освіти, тому як вважає Н. Ушакова, «важливо запроваджувати в ньому основи гуманістичного та особистісно орієнтованого навчання, наповнити валеологічним змістом основні напрями роботи, сприяти створенню функціонального режиму дня дошкільників різного віку; створити умови для повноцінної рухової діяльності дітей в належному щодо цього обсязі. З тим, щоб підтримати різні сфери здоров'я, варто оптимізувати роботу медичного працівника, оптимізувати роботу логопедичного пункту, проводити спеціальні форми роботи з підтримки емоційного та психічного здоров'я дітей тощо» [73, с. 18].

Валеологізацію освітнього середовища О. Тихомирова визначає, як «запровадження в окрему систему освіти такого змісту, яке реалізується на ряді принципів, безпосередньо пов'язаних із людиною, її індивідуальністю, а також діагностики рівня здоров'я індивіда та надання щодо цього заходів корекції та реабілітації». Такий напрям валеологізації освітнього процесу в сучасному закладі дошкільної освіти безпосередньо пов'язаний із метою валеологічного виховання дітей, що передбачає розвиток природних можливостей, зміцнення здоров'я дитини на різних вікових етапах її зростання тощо [72, с. 86].

На сьогоднішній день не має однозначного тлумачення поняття «валеологічна компетентність»: так, під поняття «валеологічна компетентність» С. Симоненко розуміє «сукупність валеологічних знань

(валеологічну інформованість) і умінь грамотно застосовувати їх у практиці (валеограмотність)» [64, с. 56].

В дисертаційному дослідженні В. Бутенко обґрунтовується поняття «здорів'язбережувальна компетентність дошкільників», яку авторка характеризує, як «індивідуальну інтегративну якість дитини, що уможлиблюється здатністю до вирішення домірних до віку питань, пов'язаних із здоров'ям, а також тих життєвих ситуаціях, що можуть становити користь або загрозу здоров'ю та підводять дитину до розуміння засад здорового способу життя» [21, с. 46].

Валеологічна компетентність педагога розглядається О. Дворніковою, як «здатність володіти сумою валеологічних знань із науково обґрунтованими фактами; ідей; понять накопичених людством у галузі збереження здоров'я; наявність практичних умінь і навичок здоров'язбереження; встановлювати зв'язки між валеологічними знаннями і практичними діями у професійній діяльності на основі сформованих ціннісних орієнтацій на підтримку і зміцнення здоров'я, як власного, так і здоров'я дітей» [33, с. 61].

Розглядаючи валеологічну компетентність педагога, як складову життєвої компетентності, О. Бондаренко вважає, що «вона проявляється у знаннях, цінностях і мотивах, валеологічній позиції, діяльності щодо оздоровлення себе та своїх вихованців». Вчена переконана, що «валеологічна компетентність формується на основі позитивного ставлення до здорового способу життя, характеризується активною і свідомою просвітницькою діяльністю, спрямованою на передачу знань, прищеплення умінь і навичок раціональної організації життєдіяльності, здатністю нести особисту соціальну та правову відповідальність за прийняті рішення щодо вибору стратегії поведінки у суспільстві стосовно збереження свого здоров'я та здоров'я інших» [15, с. 25].

На нашу думку, валеологічна компетентність педагога є інтегрованим поняттям, яке включає систему валеологічних знань, умінь, навичок,

психологічних властивостей особистості (мотиваційні, емоційні, інтелектуальні, рефлексивні, регулятивні та ін.), міжособистісних відносини, переживань, особистісного та професійного досвіду.

Проаналізувавши педагогічні умови формування валеологічної культури у дітей 5-10 років із врахуванням гендерного чинника, І. Шульга розглядає валеологічну культуру як «інтегративний феномен, частину загальнолюдської та особистісної культури, що пов'язана з основними питаннями збереження та зміцнення здоров'я». При цьому дослідниця притримується думки, що в старшому дошкільному віці вже слід запроваджувати гендерний підхід у наданні дітям різної статі знань, формування у них практичних умінь здорового способу життя [77, с. 96].

Дослідниця Т. Андрющенко визначила методику формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників різного віку через найбільш життєво важливі навички, які сприяють підтримці здоров'я: навички раціонального харчування; санітарно-гігієнічні навички; навички рухової активності; дотримання режиму діяльності та відпочинку. Важливим аспектом підтримки здоров'я дитини, на думку Т. Андрющенко, є формування основ підтримки духовного та психічного здоров'я, що передбачає необхідність формування у дитини навичок: самоусвідомлення та самооцінки; успішного досягнення мети; самоконтролю; прийняття рішень та аналізу виниклих проблем [3, с. 45].

На Європейському симпозіумі з підготовки вчителів для оздоровчої освіти (1999) було прийнято таке визначення: «валеологічна освіта є процесом, що базується на наукових принципах, в яких використано сплановані заходи навчання із метою надання можливості особам приймати поінформовані рішення та діяти окремо або колективно, відповідно до цього у питаннях, що стосуються здоров'я». Конкретним результатом валеологічного навчання є «розвиток життєвих навичок (психосоціальних) дітей, зокрема таких, як уміння приймати рішення, розв'язувати проблеми, творчо мислити, спілкуватися, здійснювати самооцінювання та мати почуття

гідності, чинити опір тиску, виявляти емоції, долати стрес, співчувати, бути громадянином» [6, с. 124].

Як вважають Е. Булич і І. Мурахов, валеологічне виховання дошкільників – це процес педагогічної взаємодії дітей, педагогічного персоналу садочка та батьків, який здійснюється з метою усвідомлення дітьми необхідності збереження та зміцнення здоров'я, набуття санітарно-гігієнічних навичок, уявлень та знань про здоровий спосіб життя [20, с. 28].

Питання формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку відображено у головних нормативних освітніх документах: Базовий компонент дошкільної освіти, програми «Я у Світі», «Дитина» та ін. Згідно Базового компонента дошкільної освіти для формування валеологічної компетентності діти повинні оволодіти такими компетенціями: «Здоров'я людини», «Здоров'я і природа», «Здоров'я і суспільство», великого значення у Базовому компоненті надається посиленню взаємодії родини і дошкільного закладу – здоровий спосіб життя дитини багато в чому обумовлений роллю сім'ї, участю та прикладом батьків у його формуванні [6, с. 54].

Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту», «умови для фізичного розвитку і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, формування гігієнічних навичок та інших засад здорового способу життя повинні забезпечувати заклади дошкільної освіти в тісній взаємодії із сім'єю. Тому завдання валеологічного виховання дітей у сім'ї надзвичайно важливі та вимагають конкретного їх вирішення з боку батьків, рідних і близьких людей, які оточують дошкільників» [6, с. 122].

Досліджуючи проблему погіршення стану здоров'я дітей і підлітків в умовах навчального закладу, О. Бесєдіна, Т. Котакова і Г. Даниленко зазначають, що пряму кореляційну залежність між високими цифрами захворюваності дітей і такими факторами, як: культурний рівень та освіта батьків, проживання у скрутних житлово-побутових та фінансових умовах виявила В. Казанська; на аналогічну залежність вказують й сучасні дослідники М. Зубрицький, О. Стукалов; наукові висновки І. Каткової та

С. Сафарової свідчать про вплив на здоров'я дітей із неповних сімей таких факторів, як погане матеріальне забезпечення, негативний стан здоров'я матері та поганий мікроклімат у сім'ї [38, с. 57].

Роль сім'ї у формуванні у дитини здорового способу життя важко переоцінити. Саме сім'я є соціально-демографічною одиницею, яка концентрує в собі дію біологічних та соціальних факторів. Т. Раєцька виокремлює велику частоту патологій у сім'ях з частими конфліктними ситуаціями, нераціональним харчуванням, наявністю шкідливих звичок у батьків [38, с. 66].

Як зазначають Л. Квашніна і М. Величко, в ході проведення дослідження валеологічної грамотності батьків вихованців закладу дошкільної освіти науковці О. Валагов та І. Вороб'єв виявили, що батьки відчували ускладнення із відповідями на такі питання: оцінка фізичного розвитку, відповідність маси тіла його росту, психічні особливості (активність, збудливість, урівноваженість) стану здоров'я дитини тощо. Хоча саме батькам належить провідна роль щодо формування у дітей стереотипу здорового стилю життя [40, с. 49]. На думку Г. Беленької, поряд із внутрішньо сімейними факторами, велике значення для здоров'я дитини відіграють умови, створені у закладах дошкільної освіти [8, с. 18].

Отже, валеологічне виховання дітей дошкільного віку є складовою валеології – науки про здоровий спосіб життя, основи якої пов'язані з науками природничого циклу в аспекті дошкільної педагогіки. Валеологія дошкільного дитинства більшою мірою висвітлює основи навчання дітей дошкільного віку основ здорового способу життя.

Теоретичний аналіз проблеми формування валеологічної компетентності у дітей дошкільного віку підтвердив, що проблема його організації в сучасному закладі дошкільної освіти потребує комплексності, систематичності та інтегративності у її вирішенні шляхом застосування інноваційних педагогічних технологій.

1.2. Зміст, завдання та психолого-педагогічні особливості формування валеологічної компетентності у дітей дошкільного віку

За визначенням Українського педагогічного словника С. Гончаренка, валеологія (лат. valeo – бути здоровим і грец. logos – учення, наука) – наука про формування, збереження та зміцнення здоров'я людини в духовному, психічному, фізичному і соціальному плані [27, с. 63].

У дошкільному дитинстві в результаті цілеспрямованого педагогічного впливу формується здоров'я, життєдіяльність та інші якості, необхідні для всебічного, гармонійного розвитку особистості дитини-дошкільника. Правильно організований процес освіти та виховання дітей в закладі дошкільної освіти нерідко більшою мірою, ніж медично-гігієнічні заходи, забезпечує повноцінне здоров'я, попереджає розвиток захворювань дитини на ранніх стадіях. Успіх виховання здорової дитини, як зазначають дослідниці Г. Беленька, О. Богініч і М. Машовець, забезпечується наступними обов'язковими умовами, які передбачають:

- 1) готовність педагога до здійснення валеологічної освіти дітей;
- 2) особистісно-орієнтована взаємодія дорослого і дитини;
- 3) активна участь батьків у виховному процесі [7, с. 94].

Добре усвідомлюючи цю проблему, необхідно формувати нову стратегію сучасного закладу дошкільної освіти, в якому здоров'я дитини розглядається як необхідний компонент освіти. Базовий компонент дошкільної освіти відбиває зміст формування валеологічної компетентності дошкільнят, а саме пізнання дитиною природи, людини, взаємодії людини з природою і суспільством, що сприяє формуванню її як здорової, самовдосконалюючої цілісної системи, яка, пізнаючи своє буття, близьких і рідних, стає активним трудівником своєї Батьківщини». Загальна концепція неперервної освіти пропонує «обов'язковим компонентом нової системи національної освіти вважати завдання з формування, збереження і зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання населення, починаючи з раннього і

дошкільного віку. Цей компонент змінює вимоги до всього змісту освіти, його пріоритетів, надає валеологічний характер, висуває першочергові завдання: формування валеологічної свідомості громадян України, культури здоров'я особистості» [6, с. 49].

На думку О. Богініч, важливим педагогічним завданням закладу дошкільної освіти повинно бути формування валеологічної компетентності вихованців за напрямками валеологічного виховання (Рис. 1.1).

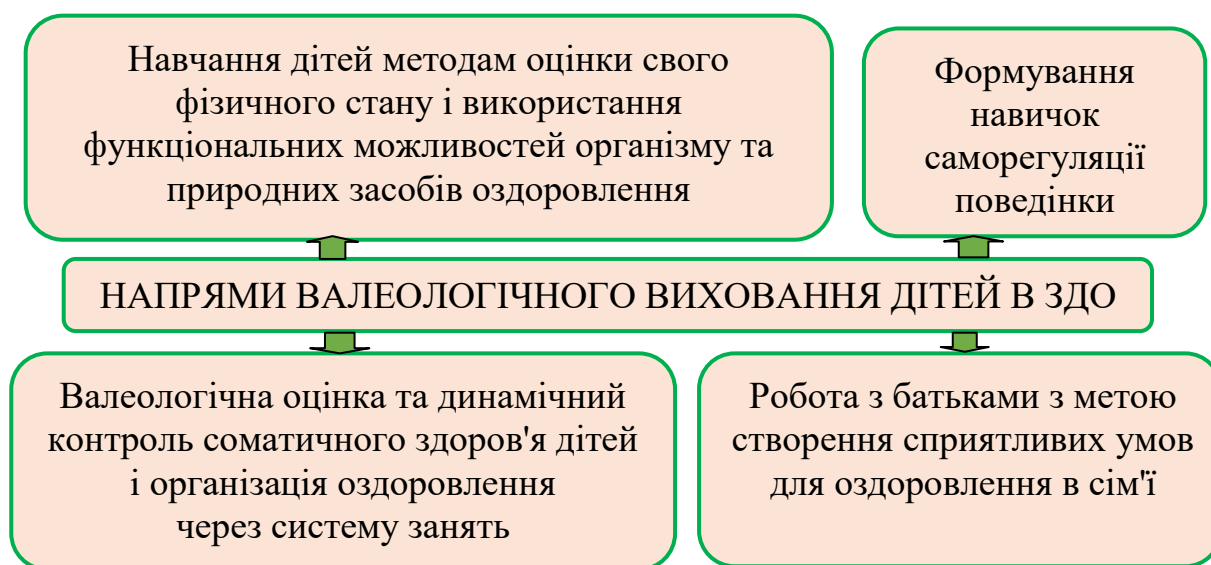


Рис. 1.1. Формування валеологічної компетентності дітей в ЗДО [10, с. 7].

Навчання дітей засобам і методам оцінки свого фізичного стану і використання функціональних можливостей організму та природних засобів оздоровлення для підтримки свого здоров'я, як зазначає В. Алямовська, здійснюється шляхом застосування точкового та безконтактного масажу, ручного масажу обличчя, долонь, вушної раковини; тренінгів на розслаблення м'язової напруги, психогімнастики, самотерапії, гімнастики для очей тощо. Для формування навичок саморегуляції поведінки застосовують в ЗДО соціально-поведінкові тренінги, тренінги емоцій, аутотренінги [1, с. 67].

Валеологічна оцінка та динамічний контроль рівня соматичного здоров'я дітей та організація роботи з оздоровлення, як зауважує Л. Шульга, проводиться через систему занять з навчання дітей живопису за допомогою

зубів, рук, ніг з наступним заспокійливим масажем та включення до валеологічних занять пісень, оздоровчих ігор, переглядів відеозаписів, мультфільмів з використанням комп'ютерних засобів [76, с. 7]. З метою створення сприятливих умов для оздоровлення в сім'ї в закладі дошкільної освіти Л. Маркова і М. Мухіна радять проводити роботу з батьками, яка передбачає: широку пропаганду здорового способу життя, виховання валеологічної культури батьків; складання кодексу здоров'я; ділові ігри, тестування, анкетування батьків [51, с. 73].

Валеологічне виховання дошкільників засноване на наступних підходах та принципах (Рис. 1.2):



Рис. 1.2. Принципи та підходи до валеологічного виховання дітей в ЗДО

На думку С. Толстової, системний підхід до валеологічного виховання дітей полягає у тому, що виховання здійснюється не ізольовано, а у зв'язку з моральним, естетичним, психофізичним розвитком дошкільника – неможливо зберегти тіло здоровим, якщо не вдосконалювати емоційно-вольову сферу дитини, не працювати з її духовним та моральним розвитком; компетентнісний підхід включає навчання валеологічної компетентності дітей; діяльнісний підхід передбачає нетрадиційний підхід до оздоровчо-профілактичної роботи з дітьми дошкільного віку, який має величезний навчально-виховний потенціал [71, с. 88].

Принцип «Не нашкодь», на думку І. Чорнобай, передбачає використання у процесі валеологічного виховання дошкільників лише

безпечних прийомів оздоровлення. Принцип гуманізму передбачає визнання у валеологічному вихованні самоцінності особистості дитини і загальнолюдських цінностей як моральних орієнтирів виховання. Принцип альтруїзму передбачає потребу ділитися засвоєними цінностями валеологічної культури: «Навчився сам – навчи товариша» [75, с. 9].

Завданням вихователів закладу дошкільної освіти щодо формування у вихованців валеологічної компетентності О. Поліщук вважає розширення валеологічних уявлень і пізнавальних умінь дошкільників, для реалізації яких необхідна система роботи у наступних напрямках:

1) створення в групі необхідного і сучасного просторово-розвиваючого середовища, що сприяє залученню дітей до здорового і активного способу життя, розширенню пізнавальних уявлень і мовленнєвих умінь дітей;

2) розроблення і реалізація циклу занять, спрямованих на розширення валеологічних уявлень дошкільників, розвиток їх пізнавальної активності і самостійності;

3) урізноманітнення форми валеологічної освіти батьків [58, с. 241].

У сучасному закладі освіти валеологія є інтегрованою системою наукових та позанаукових знань, джерелом яких є знання за розділами освітнього процесу: «Ознайомлення з соціумом» «Ознайомлення з природою», «Фізкультура та здоров'я», «Музика і здоров'я», «Українознавство», «Зображувальне мистецтво і здоров'я», «Математика і здоров'я» [59, с. 38].

У своїй сукупності базові знання інтегративних видів діяльності дітей дають можливість формувати у дітей елементи цілісної наукової картини світу, вирішуючи завдання навчання валеологічної компетентності дошкільників (Рис. 1.3).



Рис. 1.3. Завдання формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку

Основними завданнями дошкільного інтегративного курсу «Валеології» А. Богуш вважає: формування і розвиток теоретичних знань та практичних умінь у дітей раннього і дошкільного віку, необхідних для розуміння багатомірного та багатоскладового поняття здоров'я та процесу його укріплення і збереження; здобуття основ знань та практичних вмінь у сприянні і використанні сучасних і давніх методик фізичного, психічного, духовного і соціального оздоровлення; виховання зацікавленості до досвіду народної оздоровчої системи; формування елементів валеологічного світогляду, оволодіння елементарною оздоровчою термінологією; доцільне структурування і комплексування знань, практичних умінь дітей з оздоровлення людини в різних видах навчальної, ігрової, трудової і побутової діяльності; формування у кожної дитини розумових вмінь аналізу свого особистого стану з метою своєчасної самопомоги; виховання

бажання і потреби дітей у використанні теоретичних і практичних знань в оздоровленні членів своєї родини, інших людей [11, с. 5].

Формувати знання про здоров'я людини як складову біосоціальних систем тобто природи і суспільства полягає у наданні дошкільникам інформації:

* на думку Н. Денисенко – про рухи тіла та їх значення для здоров'я людини; вплив загартування за допомогою природних факторів – сонця, повітря і води на здоров'я; природне оточення дитини і його здоров'я; встановлення гармонійних відносин дітей з живою та неживою природою, доброзичливе ставлення до її об'єктів і дарунків; природу, як виток харчування дітей і людей, фізичної, психічної і духовної сили, життєвої радості, наснаги, щастя; отруйні рослини і гриби [31, с. 3];

* на думку Л. Олійник – про особливості гендерних відносин між хлопчиками та дівчатками, чоловіками та жінками, відмінність рис характеру, манер, міміки, емоцій, фізичних проявів організму; встановлення позитивних відносин між людьми, однолітками; культуру поведінки дітей як основу здоров'я, складові частини тіла та його анатомічну будову; режим життя, як основу фізичного і психічного здоров'я; гігієнічний догляд за тілом; профілактику та усунення шкідливих звичок [52, с. 8];

* на думку Т. Бойченко – про безпеку поведінки дітей на дорозі та у транспорті, профілактику травматизму; дитячі хвороби та їх профілактику; призначення певних медичних інструментів та обладнання (градусник, гірчичники, шприці); лікарські рослини, напої, відвари, їх оздоровчу цінність; доступні методи самолікування (пиття чаїв, елементи механічного масажу тощо); необхідність лікарсько-педагогічного контролю за станом здоров'я дітей – валеологічного моніторингу [14, с. 60].

Формування у дітей зародків валеологічної свідомості, як зазначають науковці (Н. Губанова, Л. Мініна, О. Титаренко та ін.), полягає у вихованні бережливого і дбайливого ставлення до власного здоров'я, здоров'я інших людей, як найвищої цінності. Виховання у дітей мотивації здорового способу

життя та мотиваційних установок на пріоритет здоров'я перед хворобами полягає у формуванні ставлення дітей до здорового способу життя, як до головної мети формування, збереження і зміцнення фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я [30, с. 75].

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. До його основних складових Н. Лісневська відносить: «рівень культури суспільства й особи; місце здоров'я серед потреб людини; мотивації збереження і зміцнення здоров'я; зворотні зв'язки; настанова на довге здорове життя; навчання засобам збереження і зміцнення здоров'я. Також складовими здорового способу життя є: раціональне харчування; повноцінний сон; Здотримання режиму праці та відпочинку; загартовування; дотримання гігієнічних норм і правил; відмова від шкідливих звичок; дозовані фізичні навантаження; сексуальна культура, раціональне планування сім'ї; психологічний комфорт та ін.» [47, с. 116].

На наш погляд, валеологічне виховання та формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку містить такі компоненти здорового способу життя: оптимальний руховий режим; особиста гігієна; загартовування; режим дня; правильне харчування (Рис. 1.4).



Рис. 1.4. Компоненти здорового способу життя дошкільника

На нашу думку, оптимальний руховий режим передбачає сприяння розвитку основних рухових якостей, чергування активних і спокійних ігор для збереження балансу між руховою активністю і відпочинком. Формами організації оздоровчої роботи є:

- ❖ самостійна діяльність дітей
- ❖ рухливі ігри
- ❖ ранкова гімнастика
- ❖ фізкультхвилинки
- ❖ фізичні вправи після денного сну
- ❖ фізичні вправи у поєднанні з загартовуванням
- ❖ прогулянки
- ❖ спортивні свята
- ❖ оздоровчі водні процедури.

Особиста гігієна є частиною гігієнічної культури – важливо щоб дитина засвоїла а саме що в її тілі немає органів та відділів непотрібних негарних і про тіло разом з його частинами необхідно постійно піклуватися і тримати у чистоті. Для загартовування використовуються фактори зовнішнього середовища (повітря, вода, сонце). Основний принцип – поступовий вплив на організм факторів які сприяють виробленню витривалості та опору до негативних впливів, профілактика захворювань, пошкоджень і травм. Обов'язкові правила загартовування передбачають: систематичність проведення, поступовість, урахування індивідуальних особливостей організму дитини. Режим дня – правильний, відповідний віковим можливостям дитини який зміцнює здоров'я та забезпечує працездатність і успішне здійснення різноманітної діяльності та захищає від перевтоми. Рациональне харчування надає безпосередній вплив на життєдіяльність, зростання, стан здоров'я дитини, підвищує стійкість до різних несприятливих впливів.

Як вважає І. Дубогай, формування практичних умінь та навичок зміцнення особистого здоров'я полягає у навчанні гігієнічного догляду за

тілом, його частинами, органами; загартування, виконання гімнастичних рухів; засвоєння культурно-гігієнічних навичок в їжі; правильного харчування; приготування відварів трав, морсів, оздоровчих чаїв; спілкування з дорослими і товаришами; вихованні проявів доброти, уваги, милосердя, чутливості до інших; самостійного урегулювання збудженої поведінки; користування правилами особистої безпеки, дорожньо-транспортного руху, надання першої допомоги собі та іншим людям при травмах і отруєннях, підвищенні температури, головному болі; рухливих і пальчикових ігор, мімічних і пантомімічних вправ, хореографічних етюдів в особистому оздоровленні; ознайомленні з рослинами, тваринами, користуванні їх природною силою, догляді за ними; навчання організації самостійного життя дома без дорослих («Один вдома»). Виховання у дітей бажання брати активну участь в оздоровленні оточуючих людей передбачає використання дітьми у реальних ситуаціях надбані елементи практичних навичок [32, с. 84].

На думку В. Брусленко, з метою формування валеологічної компетентності та виховання екологічної культури, як одного з базових компонентів валеологічного виховання, дітям можна і необхідно прищеплювати любов до навколишнього середовища, вміння оберігати «зелених друзів» та примножувати багатства. Виховуючи екологічну культуру, що передбачає виховання дітей у традиції гармонійного співіснування з природою, раціонального використання та відтворення її багатств, у психологічній готовності оберігати природні цінності, гуманне ставлення до природи, важливі не лише знання, а й виховання гуманних почуттів, позитивного досвіду у спілкуванні з природою [18, с. 15].

Фізична активність є другим базовим компонентом формування валеологічної компетентності дитини. Його сутність можна пояснити на підставі досліджень спеціалістів Стенфордського університету, які наводять масу підтверджених практикою доказів, які могли б переконати людей займатися фізичними вправами: задоволення, підвищення активності,

покращення координації рухів, реакції, зниження нервової напруги і поганого настрою, зміцнення кісткових тканин, покращення кровообігу, підвищення працездатності тощо. Фізичні вправи по праву входять в систему здорового способу життя, так як без фізичної активності стан організму значно погіршується, і не тільки фізичне, а й психічне, знижуються інтелектуальні можливості дітей, оскільки розумова робота повинна в повній мірі компенсуватися фізичною [47, с. 215].

Найкращими для ведення здорового способу життя, як вважає Е. Вільчковський, є аеробні вправи, які змушують ритмічно працювати великі групи м'язів й, хоча не пов'язані безпосередньо з фізичними навантаженнями, але сприяють постачанню тканин киснем і більшого його споживання. Аеробні вправи (ходьба або походи, біг, біг на місці, плавання, ковзани, підйом по сходах, гребля, катання на скейті, роликових ковзанах, танці, баскетбол, теніс та ін.) зміцнюють серцево-судинну систему, якщо займатися ними хоча б три рази на тиждень. Всі вони виконуються в особливій, цікавій для дітей формі, що є додатковим стимулом до занять фізкультурою, а значить і до ведення повноцінного здорового способу життя [25, с. 108].

На думку Л. Виготського, психологічне здоров'я дітей дошкільного віку має свою специфіку: воно буде відрізнятися у дитини і дорослого сукупністю особистісних новоутворень, які ще не розвинуті у дошкільника, але повинні бути присутніми у дорослого [26, с. 18].

Розглянемо більш детально рівні психологічного здоров'я дітей дошкільного віку:

* діти з вищим (креативним) рівнем психологічного здоров'я не потребують психологічної допомоги та відрізняються стабільною адаптацією до навколишнього середовища, наявність запасу сил для подолання стресових ситуацій та творчого підходу до дійсності;

* діти з середнім (адаптивним) рівнем належать до групи ризику, оскільки не володіють психічною силою – вони здатні пристосуватися до соціуму, проте мають підвищений рівень тривожності;

* діти з низьким (дезадаптивним) рівнем мають порушення балансу процесів асиміляції й акомодатції – для вирішення внутрішніх конфліктів вони застосовують або асимілятивні (прагнуть пристосуватися до зовнішніх обставин), або акомодатційні засоби (використовують активно-наступальну позицію, прагнуть підкорити собі довкілля) [12, с. 241].

Як зазначає Т. Бойченко, чинники ризику психологічного здоров'я умовно можна розподілити на об'єктивні (чинники середовища) і суб'єктивні (обумовлені індивідуально-особистісними особливостями). До об'єктивних чинників належать несприятливі умови розвитку, навчання та виховання дитини в сім'ї – дефіцит або надмір спілкування з дорослими, що може призвести як до формування негативних особистісних утворень, так і психосоматичних проявів у дітей [13, с. 27].

Дошкільний вік Л. Артемова вважає важливим періодом для виховання й розвитку у дітей тих умінь і навичок, які слугуватимуть здоров'ю все життя й не менш важливий період для закладання підвалин міцного здоров'я, здорової психіки, моральної стійкості, гармонійного розвитку, уміння і потреби саморозвитку. Дитині необхідні розумні правила і обмеження, які поступово з'являються в їхньому житті. Соціальне спілкування, їх розвиток неможливі без передачі їм батьківських знань. Саме батьки закладають основи життєвої компетентності своєї дитини, допомагають їй опанувати складну науку життя [4, с. 122].

Здоровий спосіб життя дітей дошкільного віку передбачає наявність певних чинників (Рис. 1.5).

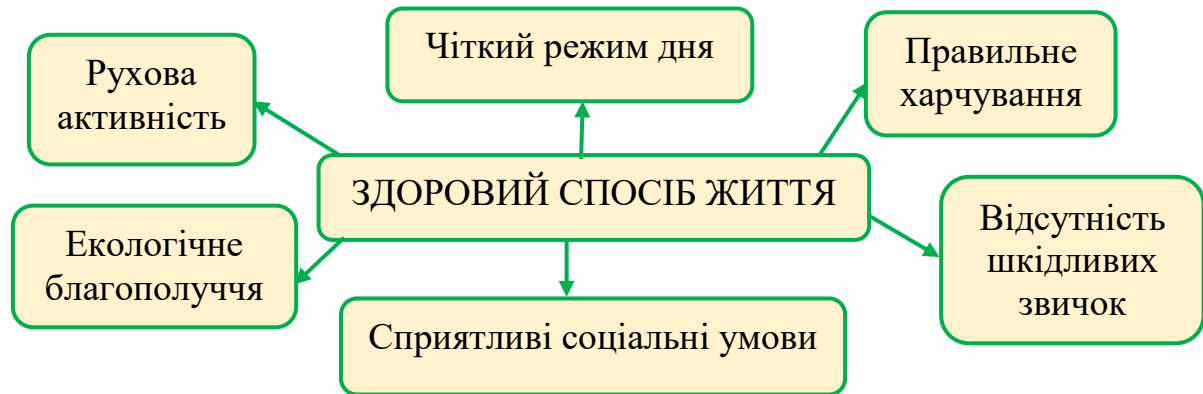


Рис. 1.5. Чинники здорового способу життя

На думку Ю. Лісіцина і Н. Полуніної, здоровий спосіб життя, що є ваговою складовою валеологічної компетентності дітей дошкільного віку визначається такими параметрами: дотримання режиму дня; належне оволодіння культурно-гігієнічними навичками; раціональне харчування та культура споживання їжі; дотримання рухового і повітряного режимів; режим активної діяльності та відпочинку; профілактичні заходи для збереження здоров'я; духовний розвиток і гармонійні стосунки з довкіллям та із самим собою; психологічний комфорт і психологічна рівновага [48, с. 23].

За визначенням Л. Лохвицької, здоровий спосіб життя – це сформованість психологічної установки на збереження, зміцнення та примноження власного здоров'я та здоров'я оточуючих, активна діяльність індивіда в цьому напрямку. Здоровий спосіб життя – це не просто сума засвоєних знань, а стиль життя, адекватна поведінка у різноманітних ситуаціях [50, с. 17].

Досліджуючи педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в закладі дошкільної освіти, науковець Н. Лісневська виділяє «фактори освітнього середовища, які суттєво впливають на стан здоров'я дітей: організація навчально-виховного процесу, психологічний фон занять (стиль спілкування вихователя з дітьми), методи і форми навчання,

санітарно-гігієнічні умови (повітряний, температурний режим тощо), руховий режим дітей (врахування вікових особливостей), збалансоване харчування, медичний контроль та оздоровчі заходи» [47, с. 215].

Серед основних факторів, що негативно впливають на здоров'я дітей, вчена називає наступні: недостатня рухова активність; порушення гігієнічних вимог в організації навчального процесу; авторитарний стиль спілкування; відсутність диференційованого підходу; неправильне харчування; недостатня компетентність педагогів з питань здоров'я; не благополучне здоров'я вихователів; недостатній розвиток у педагогів особистих якостей (добродушності, почуття гумору тощо) [47, с. 217].

Створення програми здорового способу життя для педагогів та вихованців закладу дошкільної освіти передбачає визначення принципів і методичних правил, яких слід дотримуватись самим педагогам, а потім уже навчати дітей. Як вважає В. Сухар, правильно складена програма здорового способу життя, план допоможуть: проводити ефективну валеологічну роботу; навчити дітей відповідального ставлення до власного здоров'я; посилити зв'язок між знаннями про своє здоров'я, відношенням до нього та поведінкою [69, с. 149].

Отже, дошкільне дитинство є тим унікальним періодом життя людини, коли відбувається формування основних функціональних та морфологічних структур організму, що, в свою чергу, позначається на подальшому розвитку організму, й визначається найважливішим у формуванні основи фізичного та психічного здоров'я. До кінця сьомого року життя людина проходить величезний шлях свого розвитку, який вже не повторюється в подальші роки – саме у цей період визначаються можливості розвитку фізичного, духовного, соціального, особистісного потенціалу людини. Навчити дитину змалечку берегти своє здоров'я – завдання закладу дошкільної освіти і батьків. Організація освітньої роботи в дошкільному закладі повинна бути спрямована таким чином, щоб діти оволоділи глибокими валеологічними знаннями, уміннями та навичками.

1.3. Комп'ютерні технології як засіб формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку в умовах сучасного закладу освіти

Реалізація впровадження комп'ютерних технологій в процес формування валеологічної компетентності дітей-вихованців сучасного закладу дошкільної освіти, на думку Г. Селевко, передбачає: охорону фізичного здоров'я дитини; оптимальне навантаження на дитину з метою захисту від втоми; емоційне благополуччя кожної дитини; створення умов для розвитку особистості дитини, її здібностей; взаємодію з родиною щодо забезпечення повноцінного розвитку дітей [62, с. 135].

Як зазначають О. Стойко і Є. Ліпанова, модель оновленого освітнього середовища на основі впровадження комп'ютерних технологій в навчально-виховний процес сучасного закладу дошкільної освіти ґрунтується на таких принципах: здійснення цілісного підходу до процесів розвитку, навчання та виховання дітей; диференціація освітнього процесу відповідно до індивідуальних особливостей, нахилів, здібностей, інтересів та потреб кожної дитини, створення найсприятливіших умов для її розвитку, самовираження, самоствердження й самореалізації; співпраця дитини і дорослого, заохочення всіх проявів самовираження дошкільника у різних видах діяльності; забезпечення варіативності, психологічної комфортності, креативності освітнього процесу [68, с. 6].

Мета запровадження комп'ютерних технологій в процес валеологічного виховання дітей дошкільного віку, як вважає І. Захарова, містить наступні складові:

* організація освітнього процесу – впровадження ІКТ в освітній процес ЗДО; оновлення змісту програми розвитку вихованців на основі інтеграції ІКТ; створення банку інформаційно-методичного забезпечення оновленого освітнього процесу;

* підвищення фахової майстерності педагогів – формування інформаційної та валеологічної компетентності педагогів; розвиток креативності, навичок щодо адаптивності та інноваційності;

* поліпшення якості освітнього процесу – підвищення якості особистісних досягнень відповідно до вимог програми розвитку; посилення мотивації до процесу отримання нових знань; формування валеологічної і інформаційної компетентності із врахуванням вікових можливостей дітей [36, с. 60].

На думку І. Дичківської, комп'ютер, який сьогодні посідає значне місце в освітньому процесі сучасного закладу дошкільної освіти, є засобом оптимізації навчальної діяльності дошкільників та розвитку їхніх життєвих компетентностей, своєрідним «інтелектуальним знаряддям» для формування як інформаційної, так й валеологічної компетентності. Застосування комп'ютерних технологій в процесі формування валеологічної компетентності дошкільників сприяє створенню у дітей передумов теоретичного мислення, розвитку здатності свідомо обирати спосіб дії та працювати самостійно в індивідуальному темпі; особистісних якостей, які в майбутньому житті сприятимуть реалізації потенціалу особистості дитини та дадуть їй змогу почуватися компетентною в усіх галузях діяльності [34, с. 216].

Застосування комп'ютерних технологій в дошкільному закладі, на думку В. Оржеховської, надає можливість для формування у дітей інформаційної компетентності: здатності орієнтуватися в інформаційних потоках навколишнього світу; опанування практичних засобів роботи з інформацією на рівні вікових можливостей; уміння обмінюватися інформацією за допомогою сучасних технічних засобів. Впровадження комп'ютерних технологій в освітній процес закладу дошкільної освіти з'являються можливості розширення його змістового наповнення: навчальна інформація стає доступнішою для сприймання дошкільниками; підвищується інтерактивність дошкільної освітньої системи шляхом переходу від

пояснювально-ілюстративного способу навчання до діяльнісного, за якого дитина стає активним суб'єктом, а не пасивним об'єктом педагогічної дії. В результаті, завдяки застосуванню комп'ютерних технологій, навчання дітей дошкільного віку стає якіснішим, цікавішим і продуктивнішим, сприяє усвідомленому засвоєнню знань та формуванню мотивації до навчання, формуванню ключових компетентностей й, зокрема, валеологічної компетентності дошкільників [53, с. 10].

Необхідність застосування комп'ютерних технологій в дошкільній освіті, насамперед, для формування валеологічної компетентності дошкільників, також зумовлена складністю об'єктів вивчення: певних явищ довкілля, небезпечних процесів – пожежа, травмування людини тощо, які неможливо охарактеризувати лише вербальними засобами і за допомогою картинки. На думку Н. Семенової, комп'ютерні технології дають змогу «вийти» за межі навчального середовища на валеологічному занятті в ЗДО: зробити видимим те, що неможливо побачити неозброєним оком, імітувати будь-які ситуації і процеси, які є об'єктами вивчення у валеології. Мультимедійні технології є одним з найперспективніших і найпопулярніших напрямів інформатизації дошкільної освіти і мають на меті створення інформаційного продукту, який містить «колекції» зображень та даних, що супроводжуються звуком, відео, анімацією та іншими візуальними ефектами [63, с. 85].

Як вважає І. Леус, однією з найвдаліших форм підготовки і представлення навчального валеологічного матеріалу для дітей дошкільного віку є створення мультимедійних презентацій. Мультимедійна презентація – це зручний і ефектний спосіб представлення інформації за допомогою комп'ютерних програм, який поєднує в собі динаміку, звук і зображення, тобто ті чинники, які найдовше утримують увагу дитини. Полегшення процесу сприймання і запам'ятовування інформації за допомогою яскравих образів є основою будь-якої сучасної презентації. Більше того, презентація дає вихователеві змогу самостійно скомпонувати навчальний матеріал з

огляду на особливості дошкільників певної вікової групи і теми таким чином, щоб домогтися максимального навчального та розвивального ефекту валеологічного заходу – заняття, бесіди, спостереження тощо [45, с. 50].

Дидактичними можливостями комп'ютерних засобів навчання щодо підвищення якості дошкільної освіти В. Сластьонін, І. Ісаєв і Є. Шиянов називають: підвищення мотивації навчання; активізація навчальної діяльності на основі посилення ролі дітей, як суб'єктів навчальної діяльності; розширення меж самостійної діяльності дошкільників; індивідуалізація процесу навчання; урізноманітнення форм подання інформації; урізноманітнення типів навчальних завдань; створення навчального середовища, яке забезпечує занурення дитини в уявний світ, у певні розвивальні ситуації; постійне застосування ігрових прийомів; забезпечення негайного зворотного зв'язку, можливість рефлексії [66, с. 303].

Засоби ІКТ в освіті класифікують залежно від їх методичного призначення (Табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Класифікація засобів ІКТ за методичним призначенням [67, с. 40]

№	Засоби ІКТ	Характеристика
1	Навчальні	Повідомляють освітню інформацію, формують знання, навички й уміння навчальної або практичної діяльності.
2	Тренувальні	Призначені для закріплення умінь і навичок, повторення вивченого матеріалу.
3	Імітаційно-пошукові і довідкові	Повідомляють інформацію, формують уміння її систематизувати.
4	Демонстраційні	Візуалізують об'єкти, що вивчаються з метою їх дослідження та вивчення.
5	Імітаційні	Представляють певний аспект реальності для вивчення його структурних та функціональних характеристик.
6	Лабораторні	Дають змогу проводити віддалені експерименти на реальному обладнанні.
7	Моделювальні	Дають змогу моделювати об'єкти з метою їх вивчення.
8	Навчально-ігрові	Створюють навчальні ситуації в яких діяльність

	реалізується в ігровій формі.
--	-------------------------------

Як вважають Л. Лохвицька і Т. Андрющенко, необхідно пам'ятати, що комп'ютер привабливий для дітей, як будь-яка нова іграшка, а саме так найчастіше дошкільники сприймають цей пристрій. Адже спілкування дітей дошкільного віку з комп'ютером здебільшого розпочинається з комп'ютерних ігор, тому вихователі повинні ретельно добирати ігри навчальної спрямованості для роботи з дошкільниками із врахуванням їх вікових особливостей. Використання комп'ютерних ігор в освітній діяльності дітей дошкільного віку, зокрема в процесі формування валеологічної компетентності, є природним для дитини і слугує ефективним способом підвищення мотивації і забезпечення індивідуалізації навчання та розвитку особистісних здібностей, крім того, створює позитивний емоційний фон [49, с. 128].

На думку І. Зязюна, гра є однією з форм практичного мислення, у грі дитина оперує своїми знаннями, досвідом, враженнями, що відображаються у формі ігрових способів дії, ігрових знаків, які набувають значення в смисловому полі гри – дитина виявляє здатність наділяти нейтральний до певного часу об'єкт ігровим значенням у смисловому полі гри. Саме ця здатність є психологічною базою для введення в гру дошкільника комп'ютера, як ігрового розвивального засобу – зображення, що виникає на моніторі, дитина може наділяти ігровим значенням, коли вона сама будує сюжет гри, оперуючи образними і функціональними можливостями комп'ютерної програми. У процесі ігрової діяльності з використанням комп'ютерних засобів у дошкільника розвиваються: теоретичне мислення; уява; здатність до прогнозування результату своїх дій; проектні якості мислення, які є основою формування креативних здібностей дитини [37, с. 8].

Як зазначає П. Рагулін, наукові дослідження щодо застосування комп'ютерної технології в дошкільній освіті, які проводила Асоціація педагогічних фахівців «Комп'ютер і дитинство» у співдружності з ученими

багатьох французьких науково-дослідних інститутів декількох років, показали, що застосування комп'ютера, як способу подання інформації, сприяє: легшому і глибшому осягненню та засвоєнню дітьми понять; швидшому формуванню умінь орієнтуватися на площині і у просторі; підвищенню ефективності уваги і поліпшенню пам'яті; ефективному оволодінню навичками читання; активному поповненню словарного запасу; розвитку дрібної моторики; формуванню чіткої координації рухів очей; зменшенню часу як на просту реакцію, так і на реакцію вибору; вихованню цілеспрямованості і зосередженості; удосконаленню уяви та творчих здібностей; розвитку елементів наочно-образного й теоретичного мислення.

Французькі дослідники вважають, що завдяки застосуванню комп'ютерних технологій в освітньому процесі ЗДО діти швидше вчаться планувати та вибудовувати логіку елементів конкретних подій; у них розвивається здатність до прогнозування результату своїх дій, що дуже важливо для формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку [60, с. 77].

На думку О. Яременко, комп'ютерні технології створюють умови, за яких дитина може засвоїти не одиничне поняття чи конкретну навчальну ситуацію, а узагальнене уявлення про всі схожі предмети або ситуації, що свідчить про формування таких операцій мислення, як узагальнення та класифікація предметів за певними ознаками; про підвищення самооцінки дошкільників і розвиток здатності до оцінно-контрольної діяльності, адже в мультимедійних навчальних засобах для дошкільників широко застосовують прийоми зовнішнього заохочення – при правильному розв'язанні ігрових завдань дитина чує веселу музику, а якщо завдання розв'язано неправильно – бачить сумну особу. Діти чекають на оцінку, емоційно реагують на її характер, у них формується яскраве емоційне позитивне ставлення до валеологічних занять з використанням комп'ютера [78, с. 78].

Валеологічне заняття є формою освітнього процесу в закладі дошкільної освіти, за якої вихователь, працюючи з групою дітей у

встановлений режимом час, організовує і спрямовує пізнавальну діяльність з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини на формування валеологічної компетентності дошкільника. За допомогою різноманітних методів і дидактичних засобів вихователь на валеологічному занятті забезпечує процес засвоєння всіма дітьми знань, умінь і навичок, які необхідні дошкільнику для формування його валеологічної компетентності.

Інтегрований курс «Основи здоров'я» (Т. Бойченко, Н. Колотій, О. Савченко) пропонує наступну структуру валеологічного заняття в закладі дошкільної освіти:

- * організаційний момент, метою якого є пробудження інтересу дітей до змісту заняття, охоплює аспекти: формулювання мети, пояснення шляхів її досягнення;

- * основна частина заняття, в процесі якої вихователь послідовно формулює дітям навчальні завдання, організовує самостійну діяльність дітей, спрямовану на вирішення завдань;

- * підведення підсумків, метою якого є самостійний аналіз і самоаналіз дітей, з'ясування шляхів використання здобутих знань у діяльності після заняття, окреслення можливостей пізнавальної діяльності на наступних заняттях [61, с. 23].

Як зазначає Т. Зайцева, практика застосування комп'ютерних технологій на валеологічних заняттях в закладі дошкільної освіти переконливо доводить можливість підвищення ефективності формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку шляхом:

- * підвищення інформативності різних форм роботи з дітьми; стимулювання мотивації навчання;

- * поліпшення наочності навчання;

- * закріплення найскладніших моментів пізнавального процесу; реалізації доступності сприймання інформації завдяки паралельному представленню інформації у візуальній і слуховій модульностях;

- * зосередження уваги дітей у фазі її біологічного зниження за рахунок художньо-естетичного оформлення слайдів або доцільно застосованої анімації та звукового ефекту;

- * повторення (перегляд, коротке відтворення) матеріалу попередніх занять;

- * створення для дітей та педагогів психологічно комфортних умов роботи в процесі пізнавальної діяльності;

- * перетворення процесу навчання та розвитку дітей на простий і ефективний шляхом звільнення вихователів від рутинної ручної роботи [35, с. 69].

Головною вимогою у виборі форм і методів валеологічного виховання є необхідність сприяння дошкільникові у його бажанні навчатися – як відомо, дитина розвивається тоді, коли вона переживає радість від процесу навчальної діяльності, здобутого результату. Вихователь, на думку Т. Книш, повинен уміти визначати ступінь складності навчальних завдань, дбаючи, щоб навантаження було посильним для дітей, тому на валеологічному занятті важливо забезпечити особистісно-орієнтований стиль керівництва навчальною діяльністю дітей, не допускати зверхності, ігнорування інтересів дітей, поверхових оцінок їх зусиль – усе має бути спрямованим на те, щоб навчання валеології було для них цікавим, особистісно значущим, як влучно зауважив К. Ушинський, «зробити серйозне заняття для дитини захоплюючим – ось завдання початкового навчання» [42, с. 119].

Необхідним компонентом процесу валеологічного виховання, формування валеологічної компетентності дошкільників на заняттях в закладі дошкільної освіти З. Плохій вважає дидактичні засоби, оптимальне поєднання яких допомагає дітям глибше пізнавати дійсність, збагачує їх враженнями, дає матеріал для спостережень, які вони використовують у навчальній, а згодом і в інших видах діяльності. Такими дидактичними засобами, які добирають залежно від віку, форм мислення, рівня розумового розвитку дошкільників, є: слово вихователя, дитини, художнє слово; образ,

створюваний за допомогою комп'ютерних та інших технічних засобів, дидактичних матеріалів; об'єктів живої і неживої природи, їх зображення та образ, існуючий в уяві дитини; дія дитини, вихователя, дидактичні та фізичні вправи, елементарні досліди.

У ранньому віці дитина отримує нову інформацію здебільшого через дії з предметом, іграшкою, зі слів вихователя; у середньому дошкільному віці на передньому плані опиняється образ і слово, а дії сприяють закріпленню знань; у старшому дошкільному віці, коли розвивається словесно-логічна форма мислення, можливі різноманітні поєднання дидактичних засобів, що залежить від матеріалу, який вивчається, індивідуальних особливостей дітей [57, с. 4].

Проблема формування культури здоров'я дошкільнят включає корисне навчання всіх учасників освітнього навчання, отже педагоги повинні володіти достатнім рівнем валеологічної компетентності, ґрунтовно володіти понятійним апаратом видів здоров'я такі як : фізичне, психічне, духовне і соціальне та повно характеризувати їх та знати умови формування, збереження та зміцнення здоров'я.

На думку Г. Григоренко, Н. Денисенко, А. Михайличенко, в процесі формування валеологічної компетентності необхідно пропонувати дітям такий валеологічний матеріал, який дає можливість отримати базові знання про своє тіло, оволодіти гігієнічними нормами поведінки, гігієною харчування й на основі цього виробити свідоме ставлення до власного здоров'я [28, с. 94].

На думку Т. Андрющенко, «умови сучасності потребують формування у дітей здатності до збереження здоров'я на основі інноваційних підходів». Враховуючи активне впровадження в дошкільну освіту компетентнісного підходу, можна стверджувати, що саме на його основі повинен бути організований валеологічний процес залучення дітей до здорового способу життя, – тобто процес формування валеологічної компетентності [2, с. 84].

Робота з формування валеологічної компетентності дітей шляхом використання комп'ютерних технологій має базуватися на наступних принципах (Табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Принципи застосування комп'ютерних технологій в ЗДО

№	Принципи	Зміст
1	Принцип наочності	З представленими в комп'ютерній формі об'єктами можна здійснити різні дії, вичленувати головні закономірності досліджуваного предмета, явища або розглянути їх у деталях. Процеси, що моделюються комп'ютером, можуть бути різноманітними за формою і змістом, демонструвати валеологічні та інші явища дійсності.
2	Принцип привабливості	Завдяки презентаціям діти, які зазвичай не відрізнялися високою активністю в безпосередньо освітньої та спільної діяльності, активно висловлюють свою думку, починають міркувати.
3	Принцип систематичності і послідовності	Передбачає, як з організацією пізнавального матеріалу, так і з системою дій дитини щодо його засвоєння: сприйняття з екрану, роз'яснення вихователя, самостійна робота.
4	Принцип психологічного комфорту	Передбачає зняття всіх стресоутворюючих факторів в освітньо-виховному процесі, створення в групі атмосфери, орієнтованої на реалізацію ідей педагогіки співробітництва, розвиток діалогових форм спілкування.
5	Принцип цілісності	Передбачає формування у дітей узагальненого системного уявлення про світ і себе у світі (природа, суспільство, власне «Я»).

Засоби комп'ютерних технологій повинні якомога тісніше інтегрувати з іншими традиційними видами діяльності дітей, що забезпечують розвиваючий характер навчального процесу. В цілому, як вважають Н. Борак і О. Маркова, «дитина повинна керувати інструментами; інструменти не повинні керувати діями дитини через програмоване навчання або через будь-який інший поведінковий алгоритм, хоча є дані, які свідчать про те, що тренажери можуть бути ефективними у сприянні розвитку ряду навичок: запам'ятовування алфавіту, навички рахунку» [16, с. 78].

Електронні пристрої сприяють розвитку дитини, якщо вони наповнюють її діяльність новим змістом, а не замінюють її, тому підтримувати інтерес дошкільників до гаджетів потрібно за допомогою ігор, застосунків і функцій, які розширюють кругозір, допомагають формувати необхідні валеологічні уміння. У процесі формування валеологічної компетентності старших дошкільників Н. Булгакова вважає за доцільне використовувати наступні гаджети: фотоапарат, диктофон, планшет, ноутбук.

За допомогою фотоапарата діти можуть: фіксувати важливі та цікаві об'єкти довкілля, явища і події у вигляді фоторепортажу («Що є небезпечного вдома і в нашій групі»; «Лікарські рослини на нашій ділянці» тощо); проводити тривалі спостереження-фоторепортажі («Як робити самомасаж»); фіксувати етапи своєї пізнавально-дослідницької діяльності (алгоритми проведення дослідів, кейс-ситуації небезпечної поведінки «Що буде, якщо...?»).

Диктофон діти можуть використовувати без допомоги дорослих, а саме: брати інтерв'ю (Що б ти зробив із сірниками?); створювати власний банк аудіозаписів з відповідями дорослих і дітей на цікаву тему; досліджувати звукове оточення (як дзюрчить вода, шум грози тощо) – можливість багаторазово використовувати аудіозаписи дає змогу дошкільникам ділитися своїм досвідом з людьми навколо, повертатися до того чи того дослідження, поглиблювати знання [19, с. 6].

Найбільшу кількість можливостей для використання в освітньому процесі закладу дошкільної освіти, на думку Л. Калуської і Н. Щулькіної, надають ноутбук і планшет, за допомогою яких старші дошкільники можуть знайти необхідну інформацію в голосовому режимі; вихователь може на валеологічному занятті організувати колективний або індивідуальний перегляд відеоматеріалів за обраною темою; провести освітній веб-квест валеологічного спрямування. Перегляд різних типів відеоматеріалів (пізнавальні відео, мультфільми тощо) значно урізноманітнює освітній

процес та унаочнює для дошкільників ті чи ті аспекти валеологічної теми [39, с. 22].

Розглядаючи технологію створення інтерактивних дидактичних ігор для дошкільників, І. Леус і О. Балаюш вважають освітні веб-квести способом організації спільної діяльності дітей і батьків. Веб-квест містить проблемне завдання з елементами рольової гри, для розв'язання якого використовують ресурси мережі інтернет. Під час веб-квесту дитина разом з батьками шукає, аналізує та узагальнює отриману інформацію. Педагог створює веб-квест на сайті за допомогою безплатних конструкторів або в програмі PowerPoint як презентацію. Обов'язковими елементами веб-квесту автори вважають наступні:

- * мотивувальна інформація – звернення до учасників; може бути у супроводі мультфільму, слайд-шоу, привітання казкових персонажів;

- * проблемне завдання – залежно від віку дітей, наприклад, для дітей середнього дошкільного віку – розподілити птахів на свійських і диких, а для старшого дошкільного віку – ще й назвати як зимують і чим живляться птахи;

- * ролі і відповідні маршрути – для старшого дошкільного віку добирають реалістичні ролі (фотограф, вчений, турист), для молодшого – ігрові (зайчєня, білочка);

- * посилання на інтернет-ресурси – зображення, пізнавальні відеозаписи, інші матеріали, що мають художню і пізнавальну цінність;

- * результати і способи їх презентації – педагог проектує завчасно, це може бути роздрукована інформація, яка зацікавила дитину, набір картинок, малюнок, творчий виріб тощо.

Відповідно до обраних ролей дошкільники разом з батьками шукають відповідь на запитання, що стоїть в основі проблемного завдання. Кожна дитина проходить по своєму маршруту, ознайомлюється з новими сайтами та дізнається багато цікавої інформації. За допомогою веб-квесту педагог створює умови для самовираження кожної дитини в пізнавально-

дослідницькій діяльності валеологічного спрямування. У дітей виникає бажання обмінятися враженнями і новою цікавою інформацією з усіма навколо [46, с. 35].

Як зазначає Н. Лісневська, проблема валеологізації педагогічного процесу вимагає злагоджених дій від усього персоналу закладу. В обов'язки усіх працівників дошкільного закладу входить проведення як безпосередньої оздоровчо-валеологічної роботи з дітьми, так і створення умов, що сприяють підтримці фізичного, психічного та інших видів здоров'я дошкільників.

Валеологічна компетентність педагогічних працівників ЗДО визначається рівнем їхніх знань у галузі здорового способу життя, які вони застосовують у безпосередній роботі з дітьми, їх батьками та іншими працівниками навчального закладу. Співпраця дитячого садка з батьками щодо валеологічного виховання дітей постає важливою умовою ефективності організації даного процесу, побудованого на взаємодії його основних суб'єктів, серед яких визначається й сім'я дитини-дошкільника. Від рівня валеологічної компетентності вихователів найбільшою мірою залежить організація валеологічного процесу у ЗДО, оскільки коло їх педагогічної діяльності охоплює найбільшу кількість об'єктів даного процесу [47, с. 165].

Обрання необхідних форм, методів і прийомів роботи повинно здійснюватися за використання валеологічних інновацій та збереження гри як провідної діяльності у даному віковому періоді. Ефективним процес формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку робить застосування в освітньому процесі сучасного закладу дошкільної освіти інноваційних технологій, зокрема, комп'ютерних технологій.

Зважаючи на реальність сьогодення і об'єктивні закономірності педагогіки, валеологічне виховання повинно базуватися на культурному досвіді народу, його традиціях і на інноваційних технологіях освітнього процесу. Організація валеологічної роботи в сучасному ЗДО повинна бути спрямована на те, щоб діти оволоділи глибокими знаннями, загальнонавчальними вміннями та навичками, зберегли та зміцнили здоров'я.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми формування валеологічної компетентності у дітей дошкільного віку свідчить про актуальність проблеми організації валеологічного виховання дітей в сучасному закладі дошкільної освіти і потребує комплексності, систематичності та інтегративності у її вирішенні шляхом застосування інноваційних педагогічних технологій, зокрема, шляхом застосування в освітньому процесі комп'ютерних технологій.

Отримання результату дошкільної освіти щодо формування компетентності дитини – це відповідь на питання: як ми реалізуємо цінності та завдання дошкільної освіти, як спілкуємось, граємо з дитиною, підтримуємо розвиток її здібностей.

Компетентність як результат дошкільної освіти та особистісне надбання відображає систему взаємопов'язаних компонентів фізичного, психічного, соціального, духовного розвитку особистості дитини: емоційно-ціннісне ставлення; сформованість знань; здатність до активного, творчого впровадження набутого досвіду, тобто до регуляції досягнень, поведінки, діяльності.

Поняття валеологічна (здоров'язберезувальна) компетентність дошкільників характеризується, як індивідуальна інтегративна якість дитини, що уможлиблюється здатністю до вирішення домірних до віку питань, пов'язаних із здоров'ям, а також тих життєвих ситуаціях, що можуть становити користь або загрозу здоров'ю та підводять дитину до розуміння засад здорового способу життя.

Дієвість рішення проблеми валеологічного виховання залежить від забезпечення дошкільників знаннями про зміст і способи збереження здоров'я, врахування вікових особливостей дітей різних вікових категорій при доборі форм і методів валеологічної освіти та включення дошкільників у цей процес. Організація валеологічного виховання в дошкільних закладах

нині обмежується переважно окремими заходами. Валеологічний зміст використовується в навчально-виховному процесі епізодично й безсистемно, що не сприяє його усвідомленню та узагальненню.

Один з істотних недоліків валеологічного виховання дошкільників – це здебільшого проведення занять з усією групою дітей як основної форми засвоєння знань з валеології та використання репродуктивних методів у навчальному процесі. У практиці роботи дошкільних закладів недостатньо використовуються проблемно-пошукові методи та організація практично-дослідницької діяльності дітей, що значною мірою знижує ефективність валеологічного виховання. Ускладнює роботу вихователів відсутність наочного матеріалу та методичного забезпечення.

Застосування комп'ютерних технологій у закладах дошкільної освіти, крім формування валеологічної компетентності дітей, створює можливості для вирішення цілої низки завдань й, зокрема, забезпечують:

1) розвиток психофізіологічних функцій, що забезпечують готовність до навчання (дрібна моторика, просторова орієнтація, зорово-моторна координація); збагачення кругозору;

2) опанування різними соціальними ролями; формування навчальної мотивації, розвиток особистісних компонентів пізнавальної діяльності (пізнавальна активність, самостійність, довільність);

3) формування відповідних віку загально інтелектуальних умінь (серіація, класифікація тощо);

4) організація сприятливого для розвитку дитини предметного та соціального середовища.

Валеологічна освіта визначається як обов'язковий компонент організації навчально-виховного процесу сучасного дошкільного навчального закладу. Валеологічне виховання характеризується систематичним цілеспрямованим характером діяльності усього персоналу щодо формування у кожного вихованця закладу дошкільної освіти знань і умінь здорового способу життя. Особливості валеологічного виховання дітей

дошкільного віку визначаються необхідністю врахування природного розвитку дитини та його вад, вікових особливостей антропометрії, психологічного розвитку тощо.

Отже, валеологічні знання дітей дошкільного віку тоді матимуть практичну цінність, коли будуть трансформовані в навички здорового способу життя, а цей процес відбуватиметься лише за умови сформованості валеологічної компетентності, активного використання дітьми отриманих знань в ігровій, зображувальній, мовленнєвій, театралізованій, дослідницькій, трудовій і повсякденній діяльності. Сформована у дітей валеологічна компетентність стане регулятором їх поведінки в повсякденному житті.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМИ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ КОМП'ЮТЕРНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ

2.1. Визначення критеріїв, показників та дослідження рівнів сформованості валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку

Мета експериментального дослідження полягає у перевірці ефективності системи роботи з формування валеологічної компетентності дітей старшого дошкільного віку засобом комп'ютерної технології.

Для досягнення встановленої мети визначено такі завдання:

- * визначити критерії, показники та вихідний рівень сформованості валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку до формувального впливу;

- * на засадах теоретично обґрунтованих методів і прийомів технології валеологічного виховання дітей сучасного закладу дошкільної освіти спроектувати і реалізувати діяльність дітей експериментальної групи відповідно до напрямів валеологічного виховання дітей дошкільного віку:

- * визначити рівень сформованості валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку після формувального впливу.

Експериментальне дослідження включає 3 етапи:

- * констатувальний етап, метою якого є визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості валеологічної компетентності у старших дошкільнят до формувального впливу шляхом тестування за допомогою дібраних завдань для діагностики сформованості валеологічної компетентності;

- * формувальний етап полягає у впровадженні в освітній процес експериментальної групи системи роботи з навчання валеологічної компетентності старших дошкільників засобом комп'ютерної технології;

* контрольний етап спрямований на визначення ефективності проведеної роботи на формувальному етапі і підсумковий контроль рівня сформованості валеологічної компетентності дітей експериментальної і контрольної груп після формувального впливу.

Дослідження проводили протягом 2020-2021 навчального року на базі Закладу дошкільної освіти (ЗДО) №5 «Теремок» Шосткінської міської ради Сумської області. У дослідженні взяли участь 44 дітей – вихованців старших груп «Промінчики» і «Калинонька» Шосткінського ЗДО №5 «Теремок»; 4 вихователі, директор ЗДО, психолог, 76 батьків.

На констатувальному етапі учням запропоновано виконати 9 завдань для визначення рівня сформованості валеологічної компетентності за методиками: Т. Андрющенко [3]; Г. Беленької [8]; А. Богуш [11]; Л. Венгер, В. Холмовської [22]; Е. Вільчковського, Н. Денисенко [24]; Г. Григоренко, А. Михайличенко [28]; Н. Денисенко [31]; Л. Квашніної, М. Величко [40]; О. Курка [44]; Т. Орлової [54]; О. Поліщук [58]; О. Савченко, Т. Бойченко, Н. Колотій [61]; О. Тихомирової [72]; І. Шульги [77]; Л. Шульги [76] та ін. (Додаток А).

Компетентність як результат дошкільної освіти та особистісне надбання відображає систему взаємопов'язаних компонентів фізичного, психічного, соціального, духовного розвитку особистості дитини: емоційно-ціннісне ставлення; сформованість знань; здатність до активного, творчого впровадження набутого досвіду, тобто до регуляції досягнень, поведінки, діяльності. Тому компетентність, яка представляє досягнення дитини в емоційному ставленні до світу, знаннях та здатності до їх використання, характеризує цілісний розвиток дитини в єдності емоційного, когнітивного (інтелектуального), вольового розвитку або в єдності емоцій, інтелекту й волі, що проявляється в розвинених емоціях, зростаючої свідомості, керованої поведінки.

Базовий компонент дошкільної освіти характеризує компетентності пізнання та взаємодії дитини з природним, соціальним, предметним світом:

ігрова, рухова і здоров'язберезувальна, предметно-практична та технологічна, сенсорно-пізнавальна, логіко-математична та дослідницька, природничо-екологічна з життєвими навичками сталого розвитку, соціально-громадянська, комунікативно-мовленнєва, літературно-художня, мистецька (художньо-продуктивна, музична, театралізована).

Цілісність в оцінці досягнень особистісного розвитку дитини дошкільного віку забезпечується інтеграцією та взаємозв'язком між освітніми лініями (напрямами та змістом освітнього процесу), видами діяльності, які є базовими для дошкільного віку, та компетентностями, що відображають індивідуальний досвід дитини. Згідно Базового компонента дошкільної освіти діти повинні оволодіти компетенціями за освітніми лініями: «Здоров'я людини», «Здоров'я і природа», «Здоров'я і суспільство».

Здоров'язберезувальна компетентність – здатність до застосування навичок здоров'язберезувальної поведінки відповідно до наявної життєвої ситуації, сформованість ставлень та цінностей, спрямованих на дотримання навичок здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я як власного, так і оточуючих у повсякденній життєдіяльності.

Валеологічна компетентність розглядається як здатність володіти сумою валеологічних знань із науково обґрунтованими фактами; ідей; понять накопичених людством у галузі збереження здоров'я; наявність практичних умінь і навичок здоров'язбереження; встановлювати зв'язки між валеологічними знаннями і практичними діями у діяльності на основі сформованих ціннісних орієнтацій на підтримку і зміцнення здоров'я, як власного, так і здоров'я інших.

Спираючись на теоретичне підґрунтя валеологічної компетентності, при виконанні запропонованих завдань і спостереженні за роботою дітей на валеологічних заняттях, ми визначили три критерії для оцінки рівня сформованості валеологічної компетентності дітей старшого дошкільного віку: інформаційно-змістовий, мотиваційний, поведінковий.

Відповідно до інформаційно-змістового критерію були дібрані наступні

методики: індивідуальна бесіда з дітьми щодо з'ясування розуміння ними поняття здоров'я та інших валеологічних понять; спостереження за проведенням занять з валеології щодо визначення рівня відповідних знань та уявлень у змісті заняття. Під час проведення бесіди нами використовувались різні прийоми постановки запитань: прямого запитання, опосередкованого нагадування, роздумів тощо. Відповіді дітей на запропоновані питання бесіди відтворювались у щоденниках і протокольних записах. Бесіда з кожною дитиною проводилась по можливості індивідуально, без впливу думки товариша або групи дітей, що є особливо значущим для опитування дошкільників. Перевірка мотиваційного критерію зумовила добір таких діагностичних методів: цілеспрямованого спостереження за емоційною та мотиваційною спрямованістю малюків на дотримання основ ЗСЖ у проведенні режимних моментів; індивідуальної бесіди з дітьми щодо встановлення їхньої спрямованості на участь у валеологічних заходах та мотивації на ЗСЖ. Поведінковий критерій визначався у практиці роботи з дітьми за допомогою спостереження за валеологічно доцільною поведінкою дітей у процесі кількох режимних моментів (Додаток А).

Таблиця 2.1

Критерії і показники сформованості валеологічної компетентності
у дітей старшого дошкільного віку

№	Критерії	Характеристика і показники критеріїв
1	Інформаційно-змістовий критерій	Передбачає встановлення обізнаності дітей щодо значення здоров'я в житті людини, знання та уміння щодо основ здорового способу життя. Показники: наявність валеологічних знань – про види здоров'я; знання його чинників; норм і правил особистої гігієни; уявлень про хвороби та способи елементарної долікарняної допомоги; про будову тіла; санітарно-гігієнічні уміння, самостійність та ініціативність дій та поведінки, пов'язаних із здоровим способом життя тощо.
2	Мотиваційний критерій	Зумовлює виявлення інтересу старших дошкільників до здорового способу життя, підтримки та зміцнення свого організму; наявність бажання бути дужим, міцним, здоровим, фізично розвиненим. За необхідне

		визначалося позитивне ставлення до здоров'я, як норми людського буття. Показники даного критерію: прагнення до засвоєння нової інформації про здоров'я та здоровий спосіб життя; виражене бажання бути здоровим; активний, стійкий інтерес до засвоєння нових валеологічних знань; бажання займатися фізичними вправами.
3	Поведінковий критерій	Передбачає активність, самостійність та ініціативність в організованих формах роботи з валеологічного виховання в ЗДО та в родині; дотримання дітьми вимог здорового способу життя у повсякденні. Відповідно до характеристики критерію, його показниками було визначено: володіння навичками особистої гігієни техніками різноманітних ігор; дотримання усіх компонентів режиму дня; виконання основних компонентів здорового способу життя та безпеки у довкіллі.

Виділені критерії дозволили розподілити дітей старшого дошкільного віку за трьома рівнями сформованості валеологічної компетентності: низький, середній і високий. Для узагальнення даних констатувального експерименту, відповідно до виділених рівнів, визначено три рівні сформованості валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку: низький (Н), середній (С), високий (В). Всі рівні сформованості валеологічної компетентності взаємопов'язані один з одним, кожен попередній обумовлює наступний і включається до його складу.

Характеристику рівнів сформованості валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку надано у таблиці (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Характеристика рівнів сформованості валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку

Рівні	Характеристика
1	2
Високий	Характеризує дитину, що визначає і правильно називає частини тіла та основні органи; орієнтується в основних показниках власного здоров'я та інших; усвідомлює цінність здоров'я, його значення для повноцінної життєдіяльності; має елементарні знання про чинники збереження здоров'я (загартування,

	<p>правильне харчування, безпечна поведінка, гігієна тіла); володіє елементарними навичками особистої гігієни; диференціює добро і зло; володіє умінням передавати свої почуття вербально і невербально; має оптимістичне світовідчуття щодо свого сьогодення і майбутнього; усвідомлює себе частиною великого світу природи; уміння щодо природоохоронних дій, доцільного природокористування, поведінки на природі; помічає характерні особливості природних явищ, пояснює їх вплив на рослини і тварини, життєдіяльність людей; вміє одягатися та поводитися відповідно до погоди; розрізняє їстівні та отруйні гриби, ягоди, дотримується правил безпечної поведінки у довкіллі; виявляє чуйність до старих та хворих людей, намагається стримувати негативні емоції; відчуває межу припустимої поведінки; розуміє користь всіх видів праці для здоров'я; турбується про рідних; підтримує порядок; прагне надати посильну допомогу рідним; додержується правил етичної поведінки при спілкуванні з дорослими, дітьми різної статі, поважає їх.</p>
Середній	<p>Характеризує дитину, що визначає і правильно називає частини тіла не усі органи; помірно орієнтується в основних показниках власного здоров'я та інших; частково усвідомлює цінність здоров'я для повноцінної життєдіяльності; має деякі уявлення про збереження здоров'я (правильне харчування, безпечна поведінка); володіє елементарними навичками особистої гігієни; диференціює добро і зло; не завжди володіє умінням передавати свої почуття вербально і невербально; має оптимістичне світовідчуття щодо свого сьогодення і майбутнього; усвідомлює</p>
Продовження Табл. 2.2	
1	2
	<p>себе частиною світу природи; має приблизні уявлення про природоохоронні дії, правила поведінки на природі; помічає характерні особливості природних явищ, не завжди пояснює їх вплив на рослини і тварини, людей; уміє одягатися та поводитися у довкіллі відповідно до погоди; розрізняє не усі їстівні та отруйні гриби, ягоди, знає правила безпечної поведінки у довкіллі; намагається стримувати негативні емоції; не завжди відчуває межу припустимої поведінки; розуміє користь не всіх видів праці для здоров'я; турбується про рідних; підтримує порядок разом з дорослим; прагне додержуватися правил етичної поведінки при спілкуванні з дорослими, дітьми різної статі, поважає їх.</p>
Низький	<p>Характеризує дитину, що помиляється у визначенні частин тіла та органів; слабо орієнтується в основних показниках власного здоров'я та інших; частково усвідомлює цінність здоров'я для повноцінної життєдіяльності; не має уявлення про збереження</p>

	здоров'я; не в повній мірі володіє елементарними навичками особистої гігієни; не чітко диференціює добро і зло; не володіє умінням передавати свої почуття невербально; має оптимістичне світовідчуття щодо свого сьогодення; не усвідомлює себе частиною світу природи; має часткові уявлення про природоохоронні дії, правила поведінки на природі; помічає характерні особливості природних явищ, не уміє пояснити їх вплив на рослини і тварини, людей; не завжди уміє одягатися та поводитися у довкіллі відповідно до погоди; не розрізняє їстівні та отруйні гриби, ягоди, приблизно знає правила безпечної поведінки у довкіллі; не намагається стримувати негативні емоції; не відчуває межу припустимої поведінки; не розуміє користь праці для здоров'я; не завжди турбується про рідних; не підтримує порядок у власному приміщенні; не прагне додержуватися правил етичної поведінки при спілкуванні з дорослими, дітьми різної статі, не поважає їх.
--	--

Отримані результати констатувального тестування (Табл. Д1, Д2) відображають загальний рівень сформованості валеологічної компетентності у дітей обох старших груп до експериментального впливу (Додаток Б). За результатами тестування дітей обох груп на констатувальному етапі дослідження здійснено кількісний аналіз (Табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Кількісний аналіз результатів констатувального тестування

Група	Рівень	Усього дітей	Високий		Середній		Низький	
			дітей	%	дітей	%	дітей	%
«Промінчики»		22	4	18,2%	11	50%	7	31,8%
«Калинонька»		22	5	22,7%	11	50%	6	27,3%

Для більшої наочності отримані результати на етапі констатувального дослідження представлені діаграмою (Рис. 2.1).

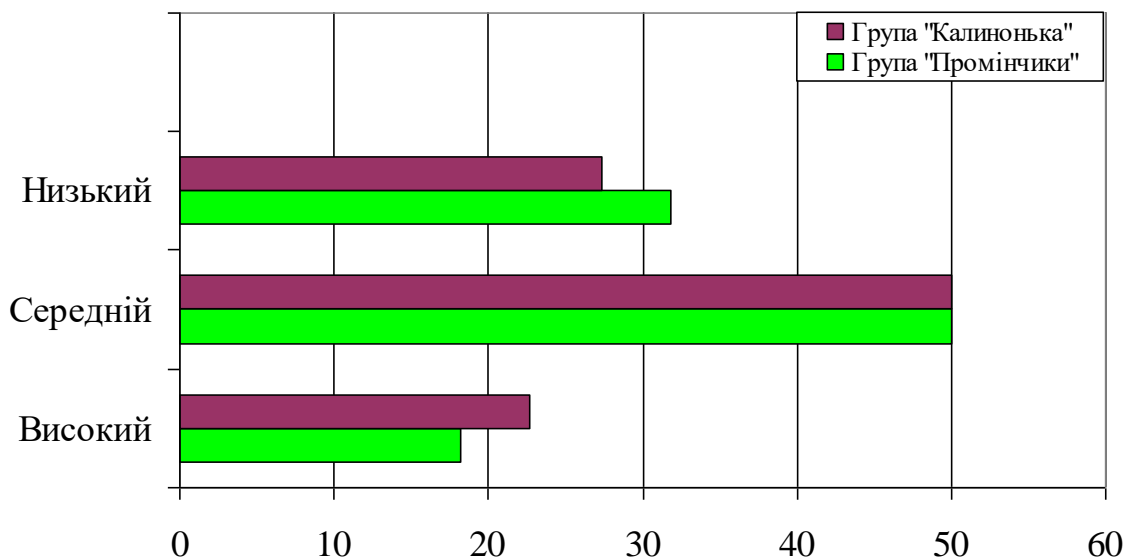


Рис. 2.1. Порівняльна діаграма рівнів сформованості валеологічної компетентності у дітей обох груп до формувального впливу

З даної діаграми видно, що більшість дітей в групі «Промінчики» (81,8%) має середній і низький рівень сформованості валеологічної компетентності; невелику різницю складають дані, отримані при тестуванні дітей групи «Калинонька», хоча показники є трохи кращими (77,3%). Кількісний та якісний аналіз результатів, отриманих в ході констатувального етапу дослідження свідчить, що до низького рівня відносяться 7 дітей (31,8%) групи «Промінчики» і 6 дітей (27,3%) групи «Калинонька». Діти, що мають нижчий рівень навчання валеологічної компетентності, не можуть. Вони неспроможні.

Із середнім рівнем навчання валеологічної компетентності відносяться 11 дітей в кожній групі (50%). Діти із середнім рівнем сформованості валеологічної компетентності можуть. Однак, вони не завжди можуть; інколи висловлюють власну точку зору, здатні до.

Із високим рівнем навчання валеологічної компетентності ввійшло 4 дитини (18,2%) групи «Промінчики» і 5 дітей (22,7%) групи «Калинонька». Діти з високим рівнем сформованості валеологічної компетентності вірно розташовують та називають всі частини тіла, органи чуття, визначають назви загартовуючих та гігієнічних процедур, добирають предмети особистої

гігієни, називають об'єкти живої та неживої природи, визначають стан власного здоров'я та стан погоди; Знають, що виконання загартовуючих процедур, правильного харчування потребує системності; Мають уявлення про природні чинники здоров'я; Уміють добирати одяг згідно погодних умов. Діти усвідомлюють цінність здоров'я; Знають правила безпечної поведінки у довкіллі. виявляють розуміння того, яким чином фактори підтримки здоров'я впливають на організм. Ці діти прагнуть самостійно вивчати питання використання оздоровчих технологій. Вони мають бажання підтримувати рівень свого здоров'я та формувати навички здорового способу життя. Діти самостійного використовують засоби гігієни, оздоровлення, фізичні вправи у своєму житті. Вони більш рішучі, ініціативні, приділяють велику увагу своєму здоров'ю. Охоче, із захопленням включаються у рухливі ігри, вмотивовані до участі у різноманітних валеологічних заходах.

Дітям із середнім рівнем сформованості валеологічної компетентності притаманне помірковане ставлення до проблеми зміцнення власного здоров'я. Прагнучі засвоїти цікаву для них інформацію, вони включаються до різноманітних форм роботи, проте не визначають набуті знання та навички в своєму житті. Часто інтерес до інформації про здоровий спосіб життя пов'язаний із настроєм, уподобанням занять колективними формами роботи тощо. Такі діти майже завжди охоче включаються до занять рухом, проте вдома не виконують ранкової гімнастики та не заохочують членів родини до спільних форм оздоровлення.

Діти з низьким рівнем сформованості валеологічної компетентності взагалі не можуть пояснити зміст основних понять здорового способу життя. Вони достатньою мірою орієнтуються в нормах та правилах особистої гігієни, проте не завжди демонструють це у власній поведінці. У таких дітей практично відсутній інтерес до оздоровлення, тому їх важко залучити до такої роботи. Вони майже не володіють навичками здорового способу життя, вправи виконують тільки за вказівкою вихователя, не виявляючи при цьому власну самостійність.

Отримані результати кількісного і якісного аналізу констатувального тестування доводять необхідність підвищення рівня сформованості валеологічної компетентності старших дошкільників, адже дітей з високим рівнем – недостатньо.

Методика констатувального дослідження передбачала у себе три напрями роботи: робота з педагогічним персоналом ЗДО, батьками та дітьми старшого дошкільного віку. Реалізація методики також була спрямована на вирішення завдань щодо визначення загальної обізнаності суб'єктів валеологічного процесу – вихователів ЗДО та батьків вихованців з процесом формування валеологічної компетентності дітей. основами залучення старших дошкільників до здорового способу життя і вивчення практики закладу щодо застосування в освітньому процесі комп'ютерних технологій.

Нами здійснювалися підбір і розробка діагностичних методик задля вивчення умов організації валеологічного виховання у ЗДО. На основі результатів теоретичного аналізу проблеми було розроблено: питальник анкети для батьків вихованців груп «Промінчики» і «Калинонька»; бесіди з вихователем-методистом, медичною сестрою, психологом та інструктором з фізичної культури Шосткінського ЗДО №5 «Теремок». Для більш детального вивчення проблеми ми провели цілеспрямоване спостереження за дотриманням режимних моментів дітьми обох груп та за проведенням занять з валеології.

З метою поглибленого вивчення особливостей забезпечення валеологічно-оздоровчої спрямованості організації освітнього процесу нами було проведено аналіз педагогічної документації старших груп і річного плану роботи ЗДО.

З метою виявлення стану валеологічного виховання у Шосткінському ЗДО №5 «Теремок» нами було проведено анкетне опитування вихователів закладу. Анкета містила 16 питань, які дозволяли: визначити рівень обізнаності вихователів з основними валеологічними поняттями (здоров'я, оздоровчі заходи, здоровий спосіб життя, валеологічна компетентність);

спрямовані на визначення особливостей валеологічної діяльності вихователів та їх поглядів на застосування у процесі валеологічного виховання комп'ютерних технологій (Додаток А).

Нами було проанкетовано 8 вихователів ЗДО, середній вік яких складав 42 роки, усі вихователі мають вищу педагогічну освіту, педагогічний стаж не менше 10 років. Лише 25% з опитаних вважають відсутність знань з валеології причиною, що заважає вести здоровий спосіб життя, що свідчить як про завищену самооцінку у галузі ЗСЖ, так і про недостатню реалізацію цих знань. Переважна кількість опитуваних почувають себе відповідальними за здоров'я власних дітей (95%) та здоров'я вихованців (90%).

Уявлення вихователів про формування валеологічної компетентності та ЗСЖ відрізняється багатоаспектністю – 26% опитаних не змогли надати повного визначення поняттю ЗСЖ; серед наданих визначень ЗСЖ: фізична культура та загартування (50%), харчування (30%), відсутність шкідливих звичок (10%), збереження режиму дня (10%). На питання про ефективність різних валеологічних форм роботи не змогли відповісти 45% опитуваних; 25% зазначили лише одну форму вихованої роботи; 75% вихователів зазначили, що в останні роки робота з формування у дітей валеологічних засад суттєво не покращилася; цьому заважає відсутність чіткого планування та навчально-методичного забезпечення. Серед ефективних засобів формування валеологічної компетентності старших дошкільників вихователями переважно були зазначені: загартування, харчування, особиста гігієна, рухова активність. Пропозиції щодо покращення валеологічної роботи можна умовно поділити на такі групи: корекція факторів способу життя – харчування, загартовування, режим дня, профілактика стресів тощо (50%); умови перебування у ЗДО – зміцнення матеріальної бази, забезпечення літературою (20%); удосконалення засобів та методів валеологічного виховання (30%). З'ясувалося, що у відповідях вихователів фактично відсутні дані про ефективність комп'ютерних та інших інноваційних технологій в процесі формування валеологічної компетентності старших дошкільників.

Враховуючи, що формування валеологічної компетентності і основ здорового способу життя у дитини дошкільного віку вимагає високого рівня валеологічних знань і практичних навичок у всіх суб'єктів педагогічного процесу ЗДО, нами було дотримана єдина структура анкет для двох його суб'єктів: вихователів та батьків.

В анкетуванні взяло участь 76 батьків вихованців старших груп «Промінчики» і «Калинонька». Структура анкети, яка пропонувалася батькам, містила 24 питання, додатковим у порівнянні з анкетною для вихователів було питання про соціальну характеристику сім'ї. Відповідальність за власне здоров'я та здоров'я власних дітей відчують більшість батьків (80%); не відчують такої відповідальності – 10%; не змогли відповісти на це запитання – 10% опитуваних. У 70% опитуваних батьків зазначені елементи внутрішньо сімейної валеологічної активності, у структурі якої переважає гігієнічна складова, очевидно недостатніми є зусилля по формуванню інших валеологічних елементів (фізична культура, загартування, режим дня). 50% батьків оцінюють роботу по гігієнічному вихованню дітей в ЗДО, як гарну та відмінну, що нижче показника, отриманого за даними опитування вихователів. Більшість батьків (62%) визначили власний низький рівень знань у галузі ЗСЖ, переважно за браком інформації, що є однією з причин їхньої низької валеологічної грамотності.

Аналіз анкетування батьків дозволяє говорити про те, що проблема формування валеологічної компетентності старших дошкільників є однією із важливих й визначається способом життя родини. Проте, переважна більшість батьків не опікується емоційно-психологічним станом родини як чинником формування здоров'я дитини. Робота, яка проводиться в сім'ях вихованців з набуття валеологічних знань та практичних умінь не відповідає сучасним підходам. Рівень зацікавленості батьків у співпраці із ЗДО є низьким і слугує своєрідним гальмівним чинником організації валеологічного виховання дітей.

Аналіз результатів проведеного анкетування вихователів засвідчили їхню активну життєву позицію у питаннях формування валеологічної компетентності і здорового способу як власного, так і власних дітей. По відношенню до професійної діяльності, у педагогів зберігається валеологічна позиція, проте умови, в яких вони працюють, перш за все – матеріальні та побутові, не дозволяють осучаснювати зміст і форми даної діяльності. Негативною, на думку вихователів, є також відсутність стабільних форм набуття компетентності.

Для вивчення специфіки діяльності інших педагогічних працівників закладу освіти щодо організації валеологічного виховання нами було проведено опитування методиста, лікаря, медичної сестри, психолога, інструктора з фізичного виховання; яке складалося із 7 питань, сформульованих таким чином, щоб можна було якомога більш детально дізнатися про професійну діяльність означених працівників у галузі здорового способу життя.

Результати констатувального експерименту свідчать, що серед досліджуваних переважають діти з низьким (31,8% і 27,3%) та середнім (50%) рівнем сформованості валеологічної компетентності, що вказує на необхідність застосування цілеспрямованого впливу на формування валеологічної компетентності старших дошкільників. Тому виникає необхідність у розробці системи роботи щодо застосування комп'ютерних технологій в освітньому процесі, які виступатимуть ефективним засобом формування валеологічної компетентності старших дошкільників.

Для проведення формувального етапу дослідження, який полягає у застосуванні системи роботи з формування валеологічної компетентності дітей старшого дошкільного віку засобом комп'ютерної технології, визначено експериментальною групою групу «Промінчики», в якій діти продемонстрували під час констатувального тестування гірші показники сформованості валеологічної компетентності. Контрольною групою визначено групу «Калинонька», де протягом формувального етапу процес

навчання валеологічної компетентності у дошкільнят здійснюватиметься за традиційною методикою.

2.2. Впровадження системи роботи з формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку засобом комп'ютерної технології

Формувальний етап нашого дослідження полягає у впровадженні в освітній процес експериментальної групи системи роботи з формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку засобом комп'ютерної технології.

Система роботи з формування валеологічної компетентності старших дошкільників, яка здійснювалася у трьох напрямках – робота з дітьми дошкільного віку, батьками і педагогічними працівниками закладу дошкільної освіти, передбачала:

- * підвищення рівня валеологічної компетентності його основних суб'єктів, а також поглиблення знань дітей у галузі ЗСЖ, розширення сфери практичних умінь та навичок у галузі збереження здоров'я, уникнення шкідливих звичок та надання необхідної (долікарняної) допомоги; систематизацію і узагальнення знань дітей дошкільного віку у межах формування валеологічної компетентності завдяки застосування комп'ютерних технологій (презентації, веб-квести, користування інформацією з мережі Інтернет) у всіх видах навчальної та практичної валеологічної діяльності;

- * об'єднання виховних і просвітницьких зусиль всіх учасників навчально-виховного процесу з формування валеологічної компетентності дошкільників: вихователів, психолога, батьків, медичних працівників, інструктора з фізичного виховання, методиста та інших педагогічних працівників ЗДО.

Завданнями системи роботи з формування валеологічної компетентності дітей експериментальної групи засобами комп'ютерних технологій є:

- * формування валеологічного світогляду на засадах системи знань про способи оздоровлення, виховання позитивного ставлення до здорового способу життя, бережливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей, основ валеологічних знань, звички до постійного застосування різноманітних способів оздоровлення;

- * формування екологічної культури, уявлення про користь живої та неживої природи для здоров'я;

- * формування уявлення про здоров'язберезувальні традиції українського народу;

- * формування компетентності щодо безпечної поведінки у довкіллі – в природі, громадських місцях, вдома і компетентності щодо прав людини у соціумі;

- * формування етичної поведінки та культурно-гігієнічних навичок.

Робота з формування валеологічної компетентності дітей експериментальної групи засобами комп'ютерних технологій реалізовувалася шляхом проведення різноманітних заходів валеологічного спрямування:

- * на валеологічних заняттях, режимних моментах ознайомлення дітей із дитячими художніми творами, казками, загадками, малими фольклорними формами для формування їх валеологічної, оздоровчої, правової компетентності; використання художнього слова в режимних моментах; ознайомлення дітей із творами українського фольклору, оберегами, традиціями щодо збереження та зміцнення здоров'я людей; ознайомлення дітей із різними видами корисних та лікарських рослин;

- * використання комп'ютерних форм роботи з метою створення умов для дослідницької діяльності, театралізованих ігор, інсценізацій, сюжетно-рольових ігор, квест-ігор, карток-схем, дитячих енциклопедій для

закріплення та активізації у дітей одержаних валеологічних знань, умінь та навичок;

* застосування комп'ютерних технологій у співпраці ЗДО з батьками щодо виховання здорової та валеологічно свідомої дитини шляхом організації в ЗДО і в сім'ї правильного харчування, нових форм індивідуальної та групової оздоровчої роботи (дієтхарчування; кварцування, полоскання горла; вітамінізація, фіто чаї; санітарного режиму приміщень; медичний контроль; медичні консультації; профілактику порушень постави та плоскостопості тощо; групових форм валеологічної роботи в ЗДО (організована фізкультурна діяльність; фізкультуркомплекси під час прогулянок; валеологія, охорона безпеки життєдіяльності й здоров'я дитини; валеохвилинки впродовж дня; хореографія; ранкова гімнастика; корегувальна гімнастика; дихальна гімнастика; пальчикова гімнастика; гімнастика для зору; точковий масаж; самомасаж; психогімнастика; прогулянки природою, піші переходи; валеологічні свята та розваги).

Для формування валеологічної компетентності дітей експериментальної групи, ми розробили та впровадили в освітній процес 6 валеологічних квест-занять, у ході яких проводилися презентації, пошук необхідної інформації в Інтернет-ресурсах (Табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Цикл валеологічних занять з використанням комп'ютерної квест-технології в експериментальній групі

№	Тема заняття	Мета заняття
1	2	3
1	Квест-заняття з валеології «Де ховається здоров'я?»	Формування валеологічної компетентності; розвиток пізнавальних здібностей, здатності аналізу, умінь узагальнення, висувати припущення, обґрунтовувати власну думку; збагачення практичного досвіду, надання можливості виявляти творчу ініціативу, приймати рішення; заохочення до експериментувань; виховання свідомого ставлення до цінування та збереження власного здоров'я та здоров'я інших;

		розуміння раціонального харчування (корисне-шкідливе), значення фізкультури та вітамінів для здоров'я; виховання дружніх відносин, уміння працювати парами, в команді; розвиток уяви, мислення, пам'яті, уваги.
2	Квест-заняття з формування основ безпечної поведінки за мотивами казки «Червона шапочка»	Формування навичок особистої безпеки у довкіллі, як складової валеологічної компетентності; створення умов для формування досвіду застосування дітьми компетенцій безпечної поведінки в ситуаціях, пов'язаних з використанням предметів побуту і контактами з незнайомими людьми; виробити алгоритм поведінки в несподіваній ситуації; розвиток почуття обережності, обачності у спілкуванні з незнайомими людьми; фізичний розвиток, розвиток уваги, пам'яті; виховувати позитивне ставлення до правил безпеки у довкіллі та ЗСЖ.
3	Квест-заняття з валеології «У пошуках скарбу»	Валеологічне виховання і формування позитивного ставлення до ЗСЖ; позитивної мотивації, спрямованої на досягнення поставленої мети; розвиток пізнавально-дослідницького інтересу, почуття гумору, уяви, уваги, кмітливості, уміння самостійно знаходити рішення в створених проблемних ситуаціях; розвиток фізичних якостей (спритність, швидкість, витривалість), координаційних здібностей, уміння орієнтування у просторі, на місцевості; виховання почуття відповідальності, уважного ставлення до оточуючих, уміння працювати в парі, команді, взаємовиручки; підвищення рухової і творчої активності дітей.
Продовження Табл. 2.4		
1	2	3
4	Валеологічне заняття «Ми прагнемо мати здорові зуби»	Ознайомлення дітей із значенням зубів для організму людини, виховання уміння бережливого ставлення до зубів, ознайомлення дітей з правилами користування зубною щіткою, прищеплення культурно-гігієнічних навичок. Показ презентації «Здорові зубки – запорука здоров'я всього організму».
5	Валеологічне заняття «Квітка здоров'я»	Формування валеологічної компетентності, позитивного ставлення до ЗСЖ; закріплення знань про будову організму людини, органи чуттів; тренування зорових, слухових відчуттів, нюху, смаку, удосконалення сприйняття; формування уміння вирішувати проблемні ситуації, розвиток творчого мислення,

		пам'яті; виховання бажання піклуватися про власне здоров'я і здоров'я інших.
6	Валеологічне заняття «Вітаміни – наші друзі»	Формування валеологічної компетентності і позитивного ставлення до ЗСЖ; формування знань про корисні та шкідливі для здоров'я продукти; значення вітамінів для фізичного розвитку; уміння розпізнавати на смак фрукти і овочі; емоційно-ціннісний, мовленнєвий, фізичний, художньо-естетичний, креативний розвиток дітей.

Необхідно зазначити, що при використанні на валеологічному занятті комп'ютерних технологій структура заняття та всі основні етапи принципово не змінювалися: у ході заняття вихователь поетапно виводить необхідний матеріал на екран і розглядає основні питання певної теми. Якщо вихователь використовує завдання у вигляді слайду, то організовується обговорення запитання; за потреби можна замінити текст, малюнок тощо. Розробляючи систему роботи з використанням комп'ютерних технологій, ми враховували, що на різних етапах заняття можливості використання комп'ютера можуть бути різними. Однак, при цьому етап мотивації дошкільників на занятті завдяки комп'ютерним технологіям, збільшується і несе пізнавальне навантаження, оскільки без інтересу до поповнення знань, без уяви і емоцій пізнавальна діяльність дошкільника неможлива. На валеологічних заняттях в експериментальній групі ми використовували різні форми організації роботи: фронтальну, групову, індивідуальну.

Виконуючи завдання квесту на валеологічному занятті «У пошуках скарбу», діти зустрічалися з різними дійовими особами (Чарівниця-Травниця, Світлофор-регулювальник; Казкарка, Рибалка), кожна з яких змушувала за правилами квест-гри виявляти валеологічні знання та фізкультурні уміння. Діти збагатили валеологічну компетентність у знанні правил дорожнього руху, поведінки у доквіллі, раціонального харчування, збереження природи тощо (Додаток В).

Побудоване за мотивами казки «Червона шапочка» квест-заняття було спрямоване на формування у дітей експериментальної групи основ безпечної поведінки в ситуаціях, пов'язаних з використанням предметів побуту і контактами з незнайомими людьми. Виконуючи завдання квесту діти навчалися правилам особистої безпеки в докільді, в казковій ігровій атмосфері розуміючи, чому, наприклад, не можна відкривати двері стороннім; як застосовувати правила особистої безпеки в реальному житті – у дітей формувалися навички усвідомленої безпечної поведінки вдома, уявлення про службу допомоги, її номер телефону; розвивалося почуття обережності, обачності у спілкуванні з незнайомими людьми. Крім цього, діти виконували різноманітні фізичні вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, координації рухів, уміння орієнтуватися у просторі, підвищення рухової активності й таким чином у дітей формувалася валеологічна компетентність та позитивне ставлення до здорового способу життя (Додаток В).

Для запобігання «комп'ютеризації духовної сфери» дітей на усіх валеологічних заходах ми активно застосовували народну мудрість у вигляді загадок, прислів'їв, пісень, казок та художню літературу валеологічного та морального спрямування багатьох видатних і сучасних авторів – А. Волкова, Б. Вовк, К. Марукас, Л. Кобинець, В. Орлов, В. Сухомлинський (Додаток Е).

На валеологічних заняттях «Квітка здоров'я» і «Ми прагнемо мати здорові зуби» діти знайомилися з важливістю того чи іншого органу людини, навчалися способам поводження щодо обслуговування власного тіла, елементарним культурно-гігієнічним навичкам. Наприклад, щоб усвідомити важливість певного органу, зрозуміти його функції, дітям пропонується визначити, не покуштувавши, яке яблуко на смак; затиснути ніс і дихати відкритим ротом, потім навпаки, закрити рот і дихати носом; міцно стулити вуста, пальцями затиснути ніс і мовчки полічити скільки можна перебувати в такому стані, не дихаючи; затулити вуха і розповісти, що діти почули (при

ознайомленні з органом слуху); заплющити очі і розповісти, що дитина бачить – при ознайомленні з органом зору (Додаток В).

В процесі формування позитивного ставлення до здорового способу життя ми активно застосовували на заняттях, дозвіллі та режимних моментах здоров'язбережувальні освітні технології, завданням яких, на наш погляд, є, насамперед, виховання валеологічної культури або культури здоров'я дошкільників. Застосування здоров'язбережувальних технологій спрямоване на становлення усвідомленого ставлення дітей до здоров'я та життя людини, накопичення знань про здоров'я та розвиток уміння оберігати, підтримувати й зберігати його, набуття валеологічної компетентності, що дозволяє дошкільнику самостійно й ефективно вирішувати завдання здорового способу життя та безпечної поведінки, завдання, пов'язані з наданням елементарної медичної, психологічної самопомоги та допомоги.

Найбільш доступною та ефективною формою організації валеологічної роботи була обрана нами така форма роботи, як валеохвилинки і валеопаузи тривалістю 5-10 хвилин, що застосовувалися під час валеологічних занять із застосуванням комп'ютера й в процесі повсякденного життя для зняття втоми, перемикання уваги та відновлення фізичної та розумової активності дітей (Додаток В).

Всі ці форми, методи та прийоми розвивають у дітей інтерес, уміння планувати свою поведінку відповідно правил здорового способу життя, екологічної етики, збереження здоров'я оточуючих.

Проводячи заходи театралізованої діяльності – інсценівки, валеологічне свято «Сонце, повітря і вода – наші кращі друзі» та інші валеологічні заходи, в яких використовувалися ресурси мережі Інтернет, веб-презентації, квест-ігри тощо ми застосовували здоров'язбережувальні технології з метою формування у дітей усвідомлених навичок здорового способу життя, позитивного ставлення до свого здоров'я, безпечної поведінки. Так, у ході свята діти експериментальної групи удосконалювали рухові навички, виконуючи завдання квесту, демонструючи фізичну

активність і фізкультурні уміння у бігу, стрибках, доланні перешкод; в процесі змагань у дітей формувалися дружні відносини, уміння працювати в команді, позитивна мотивація до здорового способу життя і добре, бережливе ставлення до навколишнього світу, природи (Додаток Г).

Батьки вихованців, які були активними організаторами і вдячними глядачами разом з дітьми і вихователями отримали велику насолоду від святкового та гарного настрою. Необхідність участі сім'ї в валеологічному вихованні обумовлена тим, що саме в ній здійснюється універсальне сімейне спілкування, де на першому місці стоїть безкорисна любов батьків до своїх дітей та родинні стосунки. Єдині вимоги в роботі закладу дошкільної освіти і сім'ї передбачають повне розуміння завдань валеологічного виховання педагогами і батьками, єдність мети, координованість дій. Так, у межах веб-квесту вихователями, батьками і дітьми створено на валеологічній сторінці сайту презентацію «Правила етичної поведінки – вивчаємо разом!».

Вихованці експериментальної групи разом з батьками розробили, відповідно до отриманих завдань, валеологічні пам'ятки – гігієнічна, етична тощо, які увійшли до презентації (Рис. 2.2-2.4).

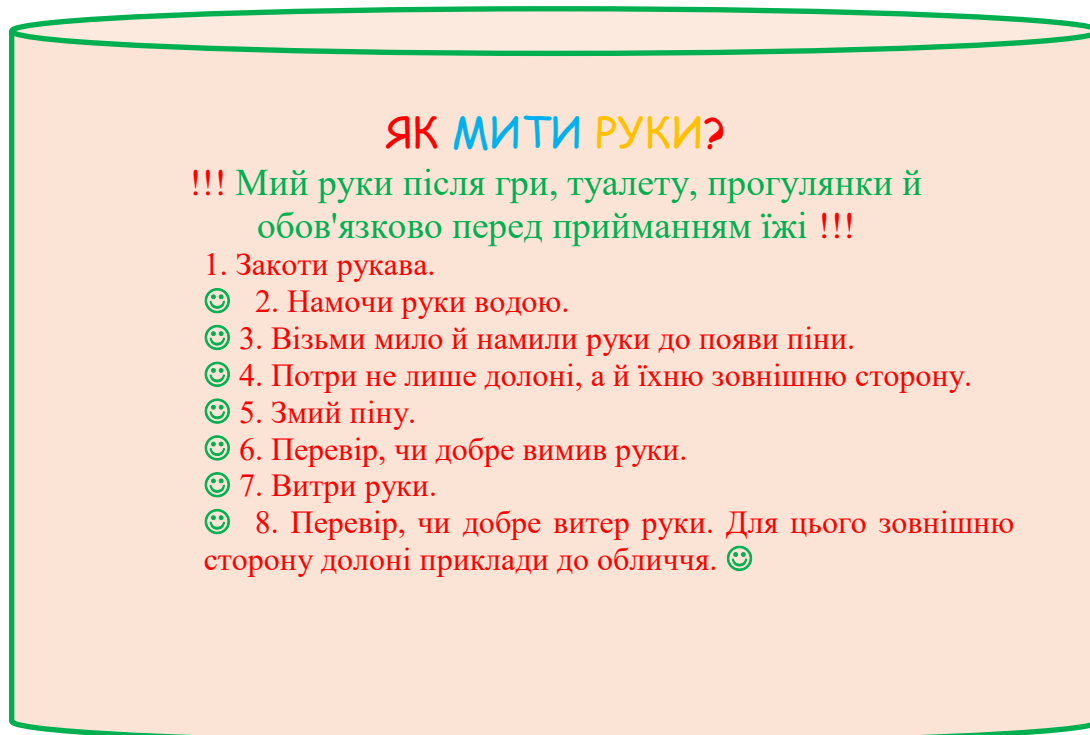


Рис. 2.2. Гігієнічна пам'ятка для дитини

Як користуватися серветкою?

При кашлі й чханні хвора людина розбризкує до 40 тисяч маленьких крапельок з мікробами і може заразити інших.

1. Якщо тобі захочеться чхнути або кашляти, скористайся серветкою, прикривши нею ніс і рот. Цим ти вбережеш інших від захворювання.
2. Дуже неохайною виглядає інколи дитина, коли в неї нежить і постійно «плаче» носик. Зарадити цьому може тільки серветочка-чарівниця.
3. Тож ніколи не розлучайся з серветкою !!!
4. Скористайся серветочкою й тоді, коли ніс і рот раптом виявляться в морозиві або в інших ласощах.

Рис. 2.3. Етична пам'ятка «Серветка»

ЕТИКА ЗА СТОЛОМ

1. Перед прийманням їжі вимий руки, після неї – сполосни рот.
2. Сиди за столом прямо, не клади ліктів на нього.
3. Не плямкай!!!
4. Коли їси виделкою, тримай її в правій руці. Якщо користуєшся виделкою з ножом, то ніж тримай у правій руці, а виделку – в лівій.
5. Не піднось їжу до рота на ножі. Це негарно й небезпечно!!!
6. Сіль не бери пальцями. Для цього має бути спеціальна ложечка або використай кінчик ножа.
7. М'ясні й рибні кістки, кісточки від фруктів клади на окрему тарілку або на край своєї.
8. Стеж, щоб крихти й залишки їжі не падали на підлогу.
9. Приймай їжу не поспішаючи. Добре прожовуй страву.
10. Не читай, коли приймаєш їжу!!!

Робота з батьками щодо формування валеологічної компетентності дітей експериментальної групи проводилася за такими напрямками у формах – відповідно:

* вивчення рівня валеологічних знань батьків, способу життя в родині, деяких спадкових хвороб – бесіди, обстеження умов для валеологічного виховання та здорового способу життя в сім'ї, анкетування, тощо;

* надання теоретичної допомоги – консультації, дні відкритих дверей, усні та рукописні методичні журнали, конференції, лекторії тощо;

* система практичної допомоги – щоденні консультації, онлайн-дискусії, диспути, діалоги, практичні заняття з розв'язанням батьками педагогічних задач, проблемних завдань, що стосуються здоров'я дитини (Табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Тематика різних форм роботи з батьками вихованців ЕГ

№	Форми роботи	Тематика
1	Лекторій	1. Здоров'я дітей – здоров'я нації. 2. Медико-біологічні фактори здоров'я дитини. 3. Екологічні аспекти здоров'я дошкільника. Екологія дитини.
2	Конференція	Проблеми формування здорової дитини в сучасних умовах.
3	Дискусія	1. Здоровий спосіб життя. Що це? 2. Взаємозв'язок людини з природою, Всесвітом, їхній вплив на здоров'я маленької людини. 3. Емоційне і психічне здоров'я. Ваше розуміння?
4	Круглий стіл	1. Здоров'я у контексті української народної філософії (народні страви, пости, загартування, методи профілактики і лікування та ін.). 2. Дитина. Довкілля. Здоров'я. 3. Дошкільник і комп'ютер – корисне і шкідливе.
5	Семінар-практикум	1. Нетрадиційні методики оздоровлення дитячого організму. 2. Розучування комплексів гімнастики (коригуючої, дихальної, артикуляційної) для дошкільників. 3. Масаж (у тому числі точковий) в

		оздоровленні дитини.
6	Онлайн-журнал	1. Загартування. 2. Раціональне харчування. 3. Рухова активність. 4. Режим дня. 5. Ліки для дитини. 6. Безпека і небезпека у довкіллі. 7. Правила першої допомоги у незвичайних ситуаціях.
7	Консультації	1. Рoste донька, росте син. Особливості статевого виховання. 2. Як уберегти дитину від кишково-шлункових захворювань?
8	Бесіди	1. Загартування дитини вдома. 2. Раціональне харчування. 3. Перша допомога дітям.
9	Папки-пересувки	1. Поговоримо про плоскостопість. 2. У вашої дитини – сколіоз? 3. Якщо у дитини – застуда. 4. Рослинка-здоровинка та рослини отруйні.
10	Заходи за участі батьків	1. Спортивні розваги спільно з батьками. 2. Туристичні походи та екскурсії. 3. Дні здоров'я з участю батьків. 4. Відкриті валеологічні заняття. 5. Валеологічні свята та інсценівки.

На сайті ЗДО «Теремок» створена валеологічна сторінка, на якій педагоги розміщують інформацію для батьків і дітей Валеологічний порадник для дитини «Разом вдома». З метою формування валеологічної компетентності вихователів та батьків вихованців експериментальної групи ми проводили консультації (очні і онлайн), в ЗДО проводилися веб-квести валеологічного спрямування й для вихователів та батьків (Додаток Е).

Основне завдання батьків і педагогів щодо формування валеологічної компетентності та навичок здорового способу життя – створення сприятливих умов для відкриття та освоєння дошкільником двох основних життєвих реалій – власного «Я» та навколишнього світу. Головна задача дорослих розширювати, уточнювати й систематизувати уявлення дітей про користь живої та неживої природи для здоров'я дитини і людини, вплив природи на фізичний і психічний стан здоров'я. Вводити в знання дітей нові поняття про здоров'я та його чинники. Виховувати потребу бути здоровими, організаційно допомагати в діяльності по збереженню і укріпленню здоров'я.

Спостерігаючи за дітьми експериментальної групи протягом формувального етапу ми помічали справжню цікавість їх до тієї діяльності – ігрової, дослідницької, пізнавальної, творчої, фізкультурної, екологічної тощо, – якою вони займалися на валеологічних заходах з використанням комп'ютерних технологій. Веб-квест – це пошукова діяльність, спрямована по одному або декількох маршрутах, шлях до мети повинен бути розбитий на кілька етапів, переходи по яких ґрунтуються на сукупності зібраної інформації. Веб-квест – це проблемне завдання, для виконання якого використовуються інформаційні ресурси Інтернету й ситуація з чіткими ролями всіх учасників. Веб-квест – це приклад організації інтерактивного освітнього середовища.

Отже, сучасні освітні комп'ютерні технології – це потужний стимул, який дозволяє підвищувати ефективність формування життєвої та валеологічної компетентності дитини дошкільного віку. Велике значення застосування комп'ютерних технологій в освітньому процесі має й для зростання фахового рівня педагогів, розвиваючи їх творчу активність, сприяючи розвитку навичок самостійного отримання знань. Самостійна робота педагогів за технологією веб-квесту носить творчий характер, оскільки виконується в атмосфері співробітництва й високої мотивації до успіху з реальними, наочними й відчутними результатами власної праці.

2.3. Аналіз результатів дослідження

Контрольний етап експериментального дослідження спрямований на уточнення і конкретизацію основних положень дослідження, узагальнення та оформлення результатів педагогічного експерименту.

Основні завдання контрольного етапу: встановлення ефективності проведеної роботи щодо формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку засобом комп'ютерної технології; формулювання висновків експериментального дослідження; надання методичних рекомендацій щодо впровадження комп'ютерної технології в процес формування валеологічної компетентності дітей в умовах сучасного закладу дошкільної освіти.

З метою встановлення ефективності проведеної роботи була проведено контрольне тестування сформованості валеологічної компетентності дітей експериментальної і контрольної груп. Контрольне тестування здійснювалося за тією ж методикою і результати оцінювалися за тими ж критеріями, що й на констатувальному етапі дослідження. Визначення рівня сформованості цих критеріїв на вторинній діагностиці здійснювалося на основі того ж діагностичного інструментарію, що й на констатувальному етапі.

Результати контрольного тестування дітей обох груп зведено у таблиці Д3 і Д4 (Додаток Б).

Кількісний аналіз результатів контрольного тестування відображено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Кількісний аналіз результатів констатувального тестування

Рівень Група	Усього дітей	Високий		Середній		Низький	
		дітей	%	дітей	%	дітей	%
ЕГ	22	10	45,4%	11	50%	1	4,6%
КГ	22	5	22,7%	12	54,6%	5	22,7%

На підставі даних контрольного тестування побудовано порівняльну діаграму сформованості валеологічної компетентності у дітей експериментальної і контрольної груп (Рис. 2.5).

Відстежити динаміку сформованості валеологічної компетентності у дітей експериментальної групи протягом дослідження можна за допомогою діаграми (Рис. 2.6), що побудована на підставі даних констатувального і контрольного тестування дітей експериментальної групи (Табл. 2.3 і Табл. 2.6).

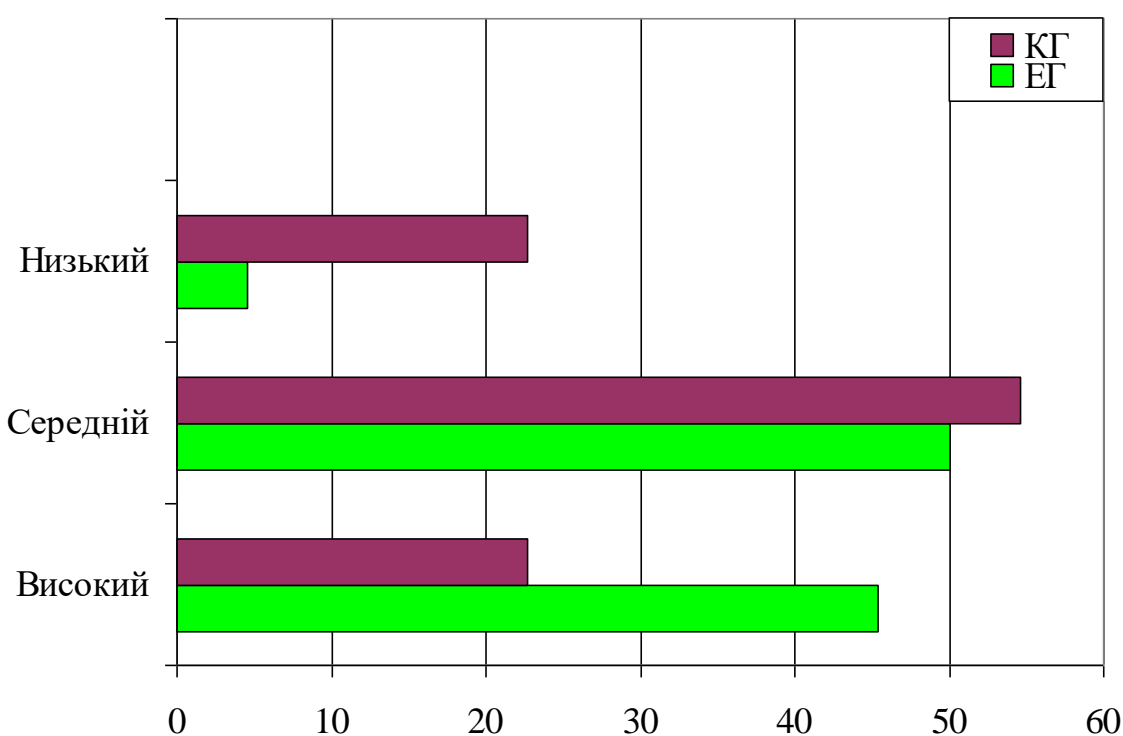


Рис. 2.5. Порівняльна діаграма сформованості валеологічної компетентності у дітей ЕГ і дітей КГ після формувального впливу

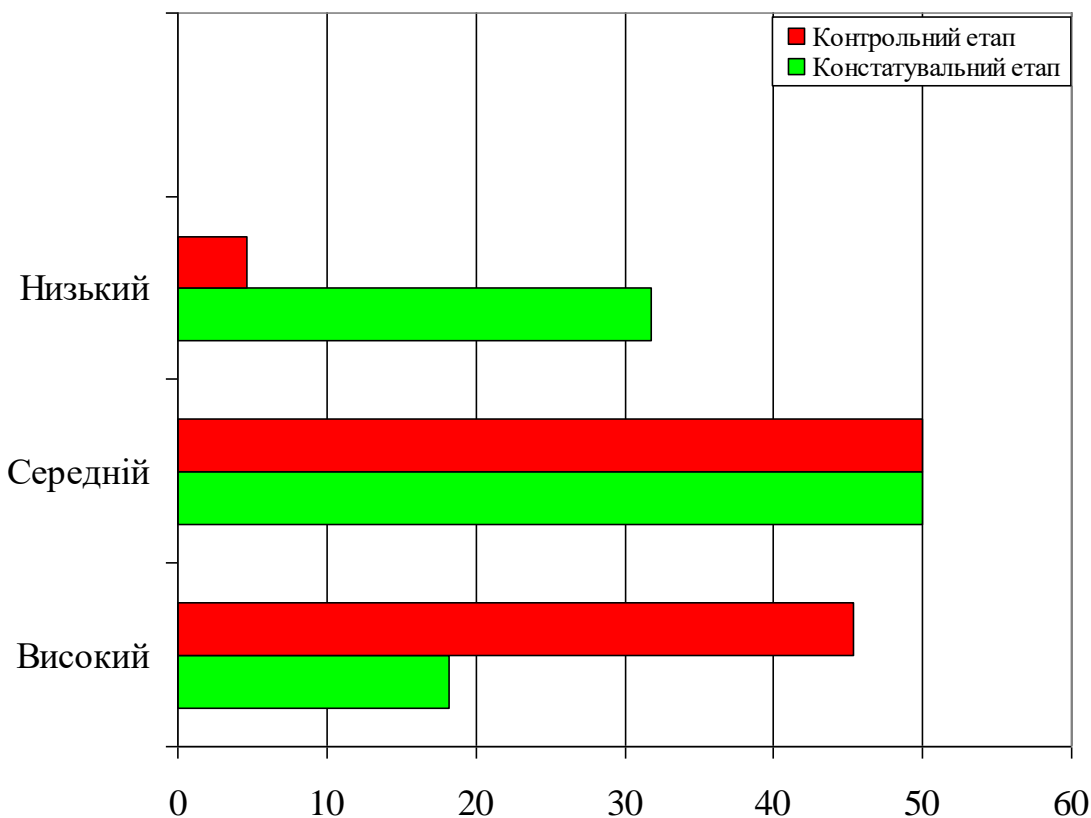


Рис. 2.6. Динаміка сформованості валеологічної компетентності у дітей експериментальної групи протягом дослідження

На валеологічних заняттях в старшій групі закладу дошкільної освіти вихователь застосовує комп'ютерну технологію, формуючи у дітей валеологічну компетентність і створюючи для обрання дітьми здорового способу життя.

Отже, «навчаючи – навчайся сам», тому вихователеві сучасного закладу дошкільної освіти необхідно постійно підвищувати власний рівень валеологічної компетентності.

Метою валеологічного виховання дошкільників є усвідомлення кожною дитиною її індивідуальних потреб та особливостей розвитку з тим, щоб сформувати власний підхід до індивідуалізованого способу здорового способу життя.

Завданнями організації валеологічного виховання дітей у закладі дошкільної освіти є: формування у дітей основ валеологічної культури;

проведення широкого спектру форм оздоровчої роботи, яка безпосередньо підтримує здоров'я дітей, залучає їх до регулярної підтримки різних видів здоров'я.

Висновки до другого розділу

Аналіз кількісних даних результатів контрольної діагностики дозволив нам зробити наступні висновки. Матеріали контрольного тестування та їх кількісний і якісний аналіз свідчать про те, що показники високого рівня сформованості валеологічної компетентності у дітей експериментальної групи у порівнянні до показників констатувального тестування підвищилися майже в 2,5 разів (45,4% до 18,2%) і перевищують аналогічні показники дітей контрольної групи у 2 рази (45,4% до 22,7%); показники низького рівня сформованості валеологічної компетентності у дітей ЕГ зменшилися у порівнянні до результатів констатувального тестування у 7 разів (31,8% до 4,6%), й менші аналогічних показників дітей КГ майже у 5 разів (22,7% до 4,6%).

Таким чином, провівши контрольне тестування дітей обох груп, ми виявили підвищення рівня сформованості валеологічної компетентності у дітей експериментальної групи, завдяки застосуванню на заняттях з валеологічного виховання комп'ютерних технологій.

З метою формування валеологічної компетентності у старших дошкільників ми провели формувальний етап експериментального дослідження, суть якого полягала у впровадженні в освітній процес ЗДО системи роботи з формування валеологічної компетентності дітей засобом комп'ютерних технологій.

Застосування комп'ютерних технологій передбачає створення позитивного психологічного клімату на уроці, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу, підвищенню авторитету вчителя та психологічному розвантаженню учнів.

Після формувального впливу ми здійснили контрольну перевірку рівнів сформованості валеологічної компетентності у дітей ЕГ і КГ. Аналіз контрольного тестування показав збільшення кількості дітей ЕГ з високим рівнем валеологічної компетентності і зменшення кількості дітей ЕГ з

низьким рівнем валеологічної компетентності. У контрольній групі значних змін у показниках рівня сформованості валеологічної компетентності у дітей не сталося.

Таким чином, експериментальне дослідження підтверджує, що застосування комп'ютерних технологій на валеологічних заняттях в ЗДО є ефективним засобом формування валеологічної компетентності старших дошкільників.

Після проведеної роботи на формувальному етапі ми здійснили контрольне анкетування вихователів, батьків вихованців та інших педагогічних працівників закладу освіти щодо організації валеологічного виховання та формування валеологічної компетентності дітей.

Аналіз результатів контрольного анкетування вихователів засвідчили їхню активну життєву позицію і валеологічну грамотність у питаннях формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку. Більшість вихователів (80%) змогли надати повне визначення поняття ЗСЖ і валеологічної компетентності дошкільника і вихователя, серед чинників яких назвали фізична культура, екологічну культуру, психологічне здоров'я, правильне харчування, збереження режиму дня та валеологічне виховання із застосуванням інноваційних технологій. Після проведеної роботи з формування у дітей валеологічної компетентності суттєво покращилися показники валеологічної компетентності дітей ЕГ завдяки чіткого планування та навчально-методичного забезпечення. Серед ефективних засобів формування валеологічної компетентності старших дошкільників вихователі зазначають застосування інноваційних технологій, віддаючи перевагу застосуванню комп'ютерних технологій на валеологічних заняттях.

Аналіз контрольного анкетування батьків вихованців демонструє ставлення більшості батьків до формування валеологічної компетентності дітей, як до одного з головних напрямів виховання дітей в родині і ЗДО. Батьки співпрацюють із ЗДО у питаннях валеологічного виховання та формування у дітей та в родині здорового способу життя, розуміючи, що

емоційно-психологічний стан родини є важливим чинником формування здоров'я дитини. Завдяки роботі ЗДО з батьками щодо формування валеологічної компетентності дітей, батьки значно підвирили рівень теоретичних знань і практичних навичок організації валеологічного виховання дітей в родині.

За своєю сутністю застосовувані комп'ютерні технології мають інноваційний характер і сприяють формуванню валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку, вимагаючи від дошкільників застосовувати нові знання, спираючись на засвоєний раніше матеріал; виробляють уміння діяти і приймати рішення відповідно до обраного ними здорового способу життя; самостійно і з дорослими загартовуватися, берегти довкілля, шанувати старших і молодших від себе; використовувати комп'ютер для виконання конкретних валеологічних навчальних завдань; розвивають прагнення до зміцнення та збереження власного здоров'я, здоров'я інших людей і здоров'я природного світу.

Отже, експериментальне дослідження підтверджує, що система роботи з формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку шляхом впровадження в освітній процес ЗДО комп'ютерних технологій є ефективною.

Проведена практично-дослідна робота та результати якісного та кількісного аналізу результатів контрольних зрізів дають нам підстави надати рекомендації вихователям ЗДО про формування валеологічної компетентності дошкільників шляхом застосування комп'ютерної технології на валеологічних заняттях.

Рекомендації вихователям ЗДО щодо формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку шляхом застосування на валеологічних заняттях комп'ютерної технології

Формування здорового способу життя, валеологічної компетентності, екологічної та валеологічної культури, фізичне виховання та фізкультурно-оздоровча робота з дітьми, загартування, виховання потреб у заняттях фізкультурою та спортом набуває особливої значущості саме у дошкільному віці, оскільки знання, вміння та навички, отримані в дитинстві, значним чином впливають на її подальший фізичний розвиток та стан здоров'я. Використання інноваційних технологій в процесі формування валеологічної компетентності старших дошкільників є важливим завданням сучасної дошкільної освіти.

1. Роботу вихователів із батьками у процесі формування валеологічної компетентності старших дошкільників проводьте у таких напрямках: вивчення рівня екологічних та валеологічних знань батьків, способу життя в родині; надання теоретичної допомоги (бесіди, дні відкритих дверей, усні та рукописні методичні журнали); практична допомога (щоденні консультації, дискусії, діалоги, практичні заняття з проблемних завдань, що стосуються здоров'я дитини). Система роботи з батьками охоплює й ІКТ-форми педагогічної освіти, які збагачують новими враженнями, знаннями.

2. Застосовуючи оздоровчі технології у валеологічній роботі з дітьми старшого дошкільного віку, чітко плануйте свою діяльність; добре опануйте обрану технологію; створюйте відповідне середовище; узгоджуйте свої дії з батьками дітей, забезпечуйте єдність підходів ЗДО й батьків до технології, що запроваджується; залучайте вихованців лише за їхнім бажанням.

4. Будьте завжди у доброму настрої, стежте за власним здоров'ям – пам'ятайте, що здорову дитину може виховувати здоровий педагог. Регулюйте індивідуальні навантаження, враховуйте принцип прогресуючого навантаження; використовуйте у своїй діяльності екологічно-доцільні предмети; дотримуйтеся гігієнічних вимог; самовдосконалюйтеся.

5. Володійте знаннями про вплив обраних засобів на організм дитини й на конкретні органи зокрема; враховуйте загальний стан здоров'я кожного вихованця, його психофізіологічні особливості, які виявляються під час навчання; відчувайте міру (Не зашкодь!); користуйтеся лише такими технологіями, які доцільні в роботі з дітьми дошкільного віку.

6. При створенні веб-квесту, як форми проведення валеологічного заняття за структурою «вступ-завдання-список інформаційних ресурсів-поетапний опис виконання завдання-висновки», у вступі охарактеризуйте вихідну ситуацію, чітко визначте ролі учасників й опишіть: сценарій веб-квесту; план; терміни проведення самостійної роботи.

7. Формулюйте завдання для валеологічного заняття у формі веб-квесту таким чином, щоб вони були зрозумілими, цікавими й реальними для виконання, наприклад: серія запитань, на які потрібно дати відповіді; чітко сформульована проблема, яку потрібно розв'язати; опис видів діяльності, спрямованої на оброблення зібраної інформації й відповідне подання результатів пошукової роботи.

8. Для виконання завдання дітьми разом з батьками щодо пошуку необхідної інформації для проведення валеологічного заходу складайте в електронному вигляді список інформаційних ресурсів із посиланнями на веб-ресурси, необхідні для виконання завдання. Подайте рекомендації з використання електронних джерел, шаблони звітів, а для короткочасних веб-квестів запитання з варіантами відповідей. Підсумуйте у висновках: результат, отриманий учасниками після виконання веб-квесту; шляхи подальшої самостійної роботи із зазначеної теми; галузі та види роботи, де можна застосувати отримані знання, навички.

9. Дуже важливо, щоб кожне повідомлення валеологічного змісту було відкриттям для дитини, кликало до самоаналізу, подальшого розвитку. Тому вербальну інформацію доповнюйте великою кількістю дидактичного матеріалу. Особливу увагу приділяйте можливості реалізувати отримані знання на практиці.

10. Пам'ятайте про те, що практичне застосування комп'ютерних технологій у роботі з дітьми старшого дошкільного віку істотно поліпшує сприймання й осмислення дітьми питань валеологічного спрямування, створюються комфортніші умови для освітнього процесу. Активізація емоційного впливу на дітей у ході валеологічного заняття із застосуванням презентацій пов'язана з тим, що:

по-перше, навчальне середовище передбачає наочне подання інформації в кольорі (психологи довели, що запам'ятовування кольорового зображення майже вдвічі ліпше порівняно з чорно-білим);

по-друге, використання анімації є одним з ефективних засобів звернення уваги і стимулювання емоційного сприймання інформації;

по-третє, наочне представлення інформації у вигляді фото, відео, змодельованих процесів емоційніше впливає на дитину, ніж традиційне, оскільки воно сприяє поліпшенню розуміння і запам'ятовування фізичних і технологічних явищ, які демонструють на екрані.

11. Застосовуйте своєрідний алгоритм застосування мультимедійних презентацій у роботі з дітьми дошкільного віку на валеологічних заняттях:

Крок 1. Визначаємо тему, мету і тип заняття.

Крок 2. Розробляємо орієнтовну структуру заняття та складаємо його конспект.

Крок 3. Окреслюємо завдання й шляхи їх розв'язання відповідно до основної мети заняття.

Крок 4. Продумуємо, на яких етапах заняття доцільним буде застосування мультимедійних технологій.

Крок 5. Добираємо зі створеного банку мультимедійних засобів найефективніші в разі їх нестачі користуємося електронною бібліотекою.

Крок 6. Зважуємо доцільність застосування відібраних мультимедійних засобів порівняно з традиційними.

Крок 7. Створюємо часову розгортку заняття, визначаючи тривалість демонстрації відібраного матеріалу.

Крок 8. Продумуємо послідовність мультимедійної презентації на основі дібраного матеріалу.

Крок 9. Оформлюємо мультимедійну презентацію, максимально застосовуючи можливості програми PowerPoint.

Крок 10. Апробація заняття.

Діючи за цим алгоритмом, Ви маєте змогу успішно підготуватися до заняття.

12. Не використовуйте комп'ютерні технології на кожному занятті, оскільки при підготовці й організації таких занять педагогу та дітям слід докласти більше інтелектуальних і емоційних зусиль, ніж за звичайної підготовки; до того ж при частому використанні ІКТ діти втрачають особливий інтерес до таких занять. Незважаючи на величезний позитивний освітній потенціал інформаційно-комунікаційних технологій, ними не можна замінити живе спілкування педагога з дітьми.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми формування у дітей дошкільного віку валеологічної компетентності засобом комп'ютерної технології в сучасному закладі дошкільної освіти показав, що проблема валеологічного виховання, формування у дошкільників валеологічної компетентності та свідомого позитивного ставлення до здорового способу життя є однією з актуальних проблем педагогічної та психологічної науки, що дозволило зробити наступні висновки.

1. Проблема зміцнення здоров'я дітей, формування у дошкільників валеологічних знань і бережливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей дошкільного віку широко репрезентована у спадщині видатних представників науки і суспільства (М. Амосов, І. Брехман, Г. Ващенко, Л. Виготський, В. Вернадський, В. Казначеев, П. Лесгафт, Ж. Піаже, В. Сухомлинський та ін.). Видатні вчені – представники психологічної і педагогічної науки (Є. Аркін, І. Бех, О. Богінч, Л. Венгер, Е. Вільчковський, Г. Григоренко, Н. Денисенко, А. Кенеман, Л. Лохвицька, А. Михайличенко, В. Оржеховська, Д. Хухлаєва та ін.) зробили значний внесок у розробку теорії зміцнення та збереження здоров'я та фізичного виховання дошкільників. Насамперед вони визначили основні поняття, на які потрібно спиратися при побудові моделі організації роботи щодо формування валеологічної компетентності і позитивного ставлення дошкільників до здорового способу життя в системі валеологічної роботи в закладі дошкільної освіти.

Аналізуючи дані літератури, можна зробити висновок, що в останні десятиріччя стан здоров'я та фізичного розвитку дитячого населення України погіршується. Проблеми сьогодення ставлять перед дошкільною освітою нові завдання. Компетентнісний підхід до проблеми валеологічного виховання та формування у дітей основ здорового способу життя, впровадження інноваційних оздоровчих і комп'ютерних технологій в освітній процес ЗДО

дадуть змогу попередити зростання функціональних порушень, зміцнити та зберегти здоров'я дошкільників.

На основі аналізу наукової літератури з'ясовано, що застосування комп'ютерних технологій в освітньому процесі сучасного ЗДО науковцями розглядається як ефективний засіб формування валеологічної компетентності дошкільника – як умову його всебічного і гармонійного розвитку.

2. В магістерській роботі теоретично обґрунтовано важливість формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку і уточнено основні поняття: «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «валеологія», «валеологічне виховання», «валеологічна компетентність», «здоров'язбережувальна компетентність», «комп'ютерна технологія», «інноваційна технологія» та ін.

Валеологічна освіта визначається як обов'язковий компонент організації навчально-виховного процесу сучасного закладу дошкільної освіти. Валеологічне виховання характеризується систематичним цілеспрямованим характером діяльності усього персоналу щодо формування у кожного вихованця закладу дошкільної освіти валеологічних знань і умінь здорового способу життя. Валеологічна компетентність дитини дошкільного віку є результатом систематизованої педагогічної діяльності.

Валеологічні знання дітей дошкільного віку тоді матимуть практичну цінність, коли будуть трансформовані в навички здорового способу життя, а цей процес відбуватиметься лише за умови сформованості валеологічної компетентності, активного використання дітьми отриманих знань в ігровій, зображувальній, мовленнєвій, театралізованій, дослідницькій, трудовій і повсякденній діяльності. Сформована у дітей валеологічна компетентність стане регулятором їх поведінки в повсякденному житті.

3. Застосування комп'ютерних технологій у закладах дошкільної освіти, крім формування валеологічної компетентності дітей, створює можливості для вирішення цілої низки завдань й, зокрема, забезпечують: розвиток психофізіологічних функцій, що забезпечують готовність до

навчання; збагачення кругозору; опанування різними соціальними ролями; формування навчальної мотивації, розвиток особистісних компонентів пізнавальної діяльності; формування загально-інтелектуальних умінь, відповідних віку; організація сприятливого для розвитку дитини предметного та соціального середовища.

4. Запропонована система роботи з формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку засобом комп'ютерних технологій здійснювалася у трьох напрямках – робота з дітьми дошкільного віку, батьками і педагогічними працівниками закладу дошкільної освіти. З метою підвищення рівня валеологічної компетентності основних суб'єктів освітнього процесу, а також поглиблення знань дітей у галузі ЗСЖ, розширення сфери практичних умінь та навичок у галузі збереження здоров'я, уникнення шкідливих звичок та надання необхідної (долікарняної) допомоги; систематизацію і узагальнення знань дітей дошкільного віку у межах формування валеологічної компетентності.

Система роботи передбачала використання у всіх видах навчальної та практичної валеологічної діяльності на валеологічних заняттях та інших валеологічних заходах різних комп'ютерних технологій – веб-презентацій, веб-квестів, користування мережею Інтернет для пошуку інформації і об'єднання виховних і просвітницьких зусиль всіх учасників навчально-виховного процесу з формування валеологічної компетентності дошкільників – вихователів, психолога, батьків, медичних працівників, інструктора з фізичного виховання, методиста та інших педагогічних працівників ЗДО.

5. Проведене дослідження ефективності системи роботи з формування валеологічної компетентності дітей старшого дошкільного віку засобом комп'ютерних технологій мало наступні результати: кількісний і якісний аналіз результатів контрольного тестування демонструє значні позитивні зміни у сформованості валеологічної компетентності дітей ЕГ. Так, показники високого рівня сформованості валеологічної компетентності у дітей ЕГ підвищилися майже в 2,5 разів (45,4% до 18,2%) і перевищують

аналогічні показники дітей контрольної групи у 2 рази (45,4% до 22,7%); показники низького рівня сформованості валеологічної компетентності у дітей ЕГ зменшилися у порівнянні до результатів констатувального тестування у 7 разів (31,8% до 4,6%), й менші аналогічних показників дітей КГ майже у 5 разів (22,7% до 4,6%).

Таким чином, провівши контрольне тестування дітей обох груп, ми виявили підвищення рівня сформованості валеологічної компетентності у дітей експериментальної групи, завдяки застосуванню на заняттях та інших заходах валеологічного спрямування комп'ютерних технологій.

Системне запровадження комп'ютерних технологій в освітній процес старшої групи сучасного закладу дошкільної освіти є ефективним засобом формування у дітей дошкільного віку валеологічної компетентності і призводить до того, що всі діти поступово опановують не тільки валеологічні знання, але й уміння застосовувати свої знання в реальному житті. А саме дошкільна ланка освіти є фундаментом формування валеологічної компетентності та позитивного ставлення до здорового способу життя як пріоритетного напрямку виховання особистості сучасної молоді людини.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів досліджуваної проблеми. Проте отримані нами результати є вагомим внеском у становленні практики формування валеологічної компетентності у дітей дошкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алямовська В. Як виховувати здорову дитину. Харків: Майдан, 2015. С. 67-89.
2. Андрющенко Т. Використання ігор у процесі формування у дошкільників системи знань про здоров'я. Херсон: Айлант, 2014. С. 81-94.
3. Андрющенко Т. Формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності. Старший дошкільний вік: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2016. 120 с.
4. Артемова Л. Взаємодія навчального закладу з сім'єю. Львів: Наука, 2019. С. 120-124.
5. Аршавський І. Вікові особливості фізіологічних систем дітей. Тернопіль: Богдан, 2015. С. 7-10.
6. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні, Закон України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», Конституція України, Концепція інтегративної українознавчої валеологічної освіти в Україні, Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі», «Дитина», Конвенція ООН з прав дитини, Біла книга з міжкультурного діалогу Ради Європи, Національна програма «Здоров'я-2020 – український вимір», Основи політики досягнення здоров'я для всіх в Європейському регіоні ВОЗ та ін.: збірник нормативних актів. Серія Дошкільна освіта. Харків: Школа, 2020. 547 с.
7. Беленька Г., Богініч О., Машовець М. Здоров'я дитини – від дитини. К.: Основа, 2016. 220 с.
8. Беленька Г. Освітня лінія «Дитина в природному довкіллі». *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 2. С. 17-24.
9. Бобрицька В., Гринькова М. Валеологія: навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти. Полтава: Обрій, 2020. 220 с.
10. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят. *Дошкільне виховання*. 2016. № 7. С. 7-9.

11. Богуш А. Безпека дитини в довкіллі. *Дошкільне виховання*. 2013. №4. С. 5-6.
12. Божович Л. Про мотивацію навчання. Вікова і педагогічна психологія (Г. Ананьєв, П. Блонський, О. Киричук, О. Лурія, С. Рубінштейн та ін.): хрестоматія. Львів: Академія, 2012. 368 с.
13. Бойченко Т. Абетка здоров'я. Львів: Світ, 2013. 71 с.
14. Бойченко Т. Бережи себе, малюк!: навчально-методичний посібник для дошкільних закладів. Львів: Академія, 2018. 144 с.
15. Бондаренко О. Використання інтерактивних методів навчання при формуванні валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://science.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/> (Дата звернення 12.03.2021).
16. Борак Н., Маркова О. Підвищення якості освітньо-виховного процесу в дошкільному навчальному закладі засобами ІКТ: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2015. 114 с.
17. Брехман І. Валеологія – наука про здоров'я. К.: Освіта. 2016. 255 с.
18. Брусленко В. Організація еколого-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі. *Дошкільне виховання*. 2020. №3. С. 14-16.
19. Булгакова Н. Знайомство з комп'ютером в дитячому садку. *Дошкільне виховання*. 2016. №8. С. 5-7.
20. Булич Е., Мурахов І. Валеологія. Теоретичні основи валеології. Львів: Наука, 2013. 224 с.
21. Бутенко В. Підготовка майбутніх вихователів до формування здоров'язберезувальної компетентності дошкільників засобами ігрової діяльності. Суми: Університетська книга, 2018. 210 с.
22. Венгер Л., Холмовська В. Діагностика розумового розвитку дошкільників. К.: Освіта, 2013. 364 с.
23. Вернадський В., Казначеев В., Спирін Є. Космопланетарний феномен людини. Львів: Наука, 2018. 234 с.

24. Вільчковський Е., Денисенко Н. Будь здоровим, малюк: програма з фізичного виховання. К.: Освіта, 2017. С. 3-20.
25. Вільчковський Е. Методика фізичного виховання у дитячому садку. Харків: Майдан, 2014. 380 с.
26. Виготський Л. Навчання та розвиток дитини в дошкільному віці. Львів: Думка, 2013. 25 с.
27. Гончаренко С. Український педагогічний словник. К.: Либідь, 1997. 376 с.
28. Григоренко Г., Денисенко Н., Михайличенко А. Дітям про здоров'я і особисту безпеку: хрестоматія для дошкільників. Дніпро: Генеза, 2017. 146 с.
29. Гриньова М. Методика викладання валеології: навчально-методичний посібник. Полтава: АСМІ. 2014. 220 с.
30. Губанова Н., Мініна Л., Титаренко О. Формування валеологічної свідомості у дітей дошкільного віку: збірник методичних порад. Львів: Думка, 2013. 160 с.
31. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2018. № 9. С. 3-5.
32. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі технології в ДНЗ і початковій школі. Тернопіль: Мандрівець, 2015. 112 с.
33. Дворнікова О. Формування валеологічної компетентності у студентів педагогічного коледжу в процесі предметної підготовки. Львів: Академія, 2015. 179 с.
34. Дичківська І. Інноваційні педагогічні технології. навчальний посібник. Харків: Школа, 2014. 352 с.
35. Зайцева Т. Вступ до інформаційних технологій. Херсон: Айлант. 2012. 196 с.
36. Захарова І. Інформаційні технології в освіті: навчальний посібник для вищих педагогічних навчальних закладів. Львів: Академія, 2013. 188 с.
37. Зязюн І. Педагогічна майстерність – мистецтво навчальної і виховної дії. *Гуманітарні науки*. 2012. № 1. С. 6-14.

38. Бесєдіна О., Котакова Т., Даниленко Г. Проблеми погіршення стану здоров'я дітей і підлітків в умовах навчального закладу. Харків: Основа, 2012. С. 51-75.
39. Калуська Л., Шулькіна Н. Валеологія в дитячому садку та вдома. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2019. 56 с.
40. Квашніна Л., Величко М. Методика визначення рівня здоров'я і адаптаційних можливостей дитячого організму. *Перинатологія і педіатрія*. 2020. № 2. С. 49-52.
41. Кенєман А., Хухлаєва Д. Джерело здоров'я дошкільника. Львів: Світ, 2019. С. 74-82.
42. Книш Т. Системний підхід до організації вузівської професійної валеологічної підготовки вихователів. *Оновлення змісту і методів дошкільної освіти в Україні: Наукові записки Рівненського ДПІ*. 2019. Вип. 5. С. 119-124.
43. Кукса В. Щодо еволюції визначення поняття «здоров'я». Електронний ресурс. Режим доступу: / <http://library.rehab.org.ua/ukrainian/phis/kuksa> (Дата звернення 15.04.2021).
44. Курок О. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2012. С. 77-89.
45. Леус І. Створення мультимедійної презентації. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. №8. С. 50-55.
46. Леус І., Балаюш О. Технологія створення інтерактивних дидактичних ігор у програмі Power Point засобами перемикачів. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2013. №1. С. 33-38.
47. Лісневська Н. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.08. К., 2016. 345 с.
48. Лісіцин Ю., Полуніна Н. Здоровий спосіб життя дитини. К.: Освіта, 2012. 40 с.

49. Лохвицька Л., Андрющенко Т. Дошкільникам про основи здоров'я: навч-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 220 с.
50. Лохвицька Л. Основи здорового способу життя закладаються у дошкільному віці. *Безпека життєдіяльності*. 2019. № 3. С. 16-20.
51. Маркова Л., Мухіна М. Взаємодія ДНЗ з батьками вихованців з питань зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. Харків: Ранок, 2012. С. 72-95.
52. Олійник Л. Статева соціалізація дошкільнят. *Дошкільне виховання*. 2018. № 4. С. 7-9.
53. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя. *Проблеми освіти: науково-методичний збірник інституту інноваційних технологій і змісту освіти*. 2016. Вип. 48. С. 3-17.
54. Орлова Т. Тести для всіх. Львів: Думка, 2012. 220 с.
55. Осокіна Т., Тимофєєва О. Ігри і розваги дітей на повітрі. К.: ФіС, 2013. 224 с.
56. Петленко В. Валеологія Людини: Здоров'я–Любов–Краса. Т.І. Валеологія і мудрість здоров'я, Львів: Світ, 2019. 254 с.
57. Плохій З. Бережи здоров'я змалечку. *Дошкільне виховання*. 2018. № 8. С. 4-5.
58. Поліщук О. Формування у дітей старшого дошкільного віку компетентності про здоровий спосіб життя. *Педагогічний дискурс*. 2012. Випуск 11. С. 240-244.
59. Проскура О., Кочина Л., Кузьменко В., Кудикіна Н. Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років «Дитина». К.: Освіта, 2013. 352 с.
60. Рагулін П. Теоретичні основи інформаційних технологій: навчальний посібник. Харків: Ранок, 2015. 276 с.
61. Савченко О., Бойченко Т., Колотій Н. Інтегрований курс «Основи здоров'я». *Дошкільне виховання*. 2014. №7. С. 22-25.
62. Селевко Г. Сучасні освітні технології: навчальний посібник. Львів: Наука, 2018. 256 с.

63. Семенова Н. Інноваційні оздоровчі технології для формування здорової особистості дошкільника. Вінниця: Планер, 2019. С. 84-88.
64. Симоненко С. Зміст і способи формування валеологічної культури майбутнього педагога. Львів: Академія: 2016. 192 с.
65. Симонов В. Діагностика особистості і професійної майстерності вчителя. Харків: Школа, 2012. С. 75-85. 89. 90.
66. Сластьонін В., Ісаєв І., Шиянов Є. Педагогіка. Львів: Академія, 2013. 496 с.
67. Солоневичева М. Використання інформаційних технологій в дошкільних установах: методичний посібник. Харків: Основа, 2015. 88 с.
68. Стойко О., Ліпанова Є. Інформаційно-комунікаційні технології в роботі дитсадка. *Палітра Педагога*. 2012. №6. С. 6-9.
69. Сухар В. Планування роботи за сферами життєдіяльності дітей дошкільного віку. Харків: Ранок, 2019. 286 с.
70. Суценко Л. Здоровий спосіб життя людей як об'єкт соціального пізнання. Львів: Думка, 185 с.
71. Толстова С. Валеологічний супровід виховного процесу в дошкільній освітній установі. Львів: Наука, 2015. 154 с.
72. Тихомирова О. Формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку. Харків: Майдан, 2017. 240 с.
73. Ушакова Н. Валеопедагогіка – педагогіка здоров'я. Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Серія: Валеологія: сучасність і історія. 2013. С. 16-21.
74. Хуторной С. Валеологія. Дошкільний курс. Чернівці, 2016. С. 7-12.
75. Чернобай І. Валеологія та фізична культура. *Дошкільне виховання*. 2018. № 3. С. 8-10.
76. Шульга Л. Діагностика сформованості валеологічних та екологічних знань у дошкільників. *Дошкільне виховання*. 2013. № 5. С. 7-9.
77. Шульга І. Формування валеологічної культури у старших дошкільників і молодших школярів на засадах гендерного підходу. К.: Освіта, 2016. 230 с.

78. Яременко О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. К.: Освіта, 2020. С. 77-89.

79. Ярмаченко М., Калениченко Н. Питання освіти та виховання у педагогічній спадщині. Львів: Думка, 2015. 360 с.

80. Ярмаченко М. Педагогічний словник. Львів: Слово, 2014. 516 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальники для дітей

«Що таке здоров'я?». 1. Як ти розумієш слово Здоров'я? 2. Ти вважаєш себе здоровою людиною? 3. Що добре впливає на твоє здоров'я? 4. Що погано впливає на твоє здоров'я? 5. Чи дотримуєшся ти режиму дня? 6. Як ти слідкуєш за чистотою тіла? 7. Чи подобається тобі загартовуватися? Як саме? 8. Чи цікаво проходять у вас у садку заняття, в яких говориться про здоров'я? 9. Щоб ти хотів (ла) більше дізнатися про можливості зміцнення здоров'я? 10. Чи хотів (ла) б ти займатися спортом?

«Який ти?». 1. А який ти? Намалюй себе. 2. Твоє тіло – це ти чи ні? А рука, пальчик – це теж ти? 3. Твої думки теж можна намалювати? Якого вони кольору? 4. Намалюй свою думку і розкажи про неї. 5. Що таке твоє тіло? 6. Твоє тіло можна побачити, доторкнутися, а твої думки? 7. Ти хворів коли-небудь? 8. А хто хворів: твоє тіло чи твоє "Я"?

«Що для чого потрібно?». 1. Для чого потрібні очі? 2. Для чого потрібні вії? 3. Для чого потрібні вуха? 4. Для чого потрібний ніс? 5. Для чого потрібний рот? 6. Для чого потрібні ноги? 7. Для чого потрібна голова? 8. Для чого людині серце?

Анкета для батьків. 1. Чи знаєте ви, що таке валеологія? наука про природу; про здоров'я; про мову. 2. Чи знайомите ви свою дитину з будовою тіла та функціями організму? знайомлю обов'язково; вважаю, що дитина не може зрозуміти цього питання; вважаю, що це непотрібно. 3. Чи знайомите ви свою дитину з правилами догляду за своїм тілом, його органами? вважаю, що ці знання необхідні моїй дитині; інколи даю пояснення цього питання; розраховую на самостійність дитини. 4. Чи розповідаєте ви дитині про здоровий спосіб життя, його значення для здоров'я? так, вважаю, що ці знання необхідні дитині; з цього питання даю вказівки; вважаю, що моя дитина не досягла потрібного віку для розуміння цього питання. 5. Чи знайомити ви дитину з її статевою належністю? ухиляюся від бесід на цю тему; знайомлю; вважаю, що дитині рано знати про це. 6. Чи займаєтесь ви разом фізкультурою? так; раджу дитині виконувати фізичні вправи самостійно; не займаюсь, бо дуже зайнята.

Валеологічний поради́к для батьків. 1. Будьте добрим і гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до свого здоров'я. 2. Ведіть здоровий спосіб життя. 3. Займайтесь фізичною культурою, виконуйте вранці гімнастику. 4. Загартовуйтеся разом із дитиною. 5. Більше бувайте на свіжому повітрі. 6. Не паліть і не розпивайте спиртні напої у присутності дітей. Пам'ятайте, вони повторюють ваші дії. 7. Дотримуйтеся режиму харчування. Зумійте переконати дитину споживати всі страви, навіть ті, які вона не любить, але які є для неї необхідними й корисними. 8. Дотримуйтеся завжди правил гігієни і привчайте до цього дитину. 9. Наповніть свою душу і серце любов'ю до всіх і до всього. Передайте це дітям. Більше усміхайтесь. Це запу́рка здорової сім'ї, особистого здоров'я вашого і ваших дітей.

Результати констатувального тестування дітей обох груп

Таблиця Д1

Результати констатувального тестування дітей групи «Промінчики»

№ з/п	Прізвище, ім'я дитини	Оцінка рівня, № завдання									Рівень
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Бобрицька Ангеліна	+	0	+	+	0	+	0	+	0	В
2	Бутенко Володимир	0	-	0	-	0	0	0	-	0	С
3	Гаращенко Дмитро	+	+	+	0	0	+	+	+	0	В
4	Гриценко Лариса	0	0	0	-	-	-	-	-	0	Н
5	Ільченко Оксана	0	0	0	0	-	0	-	0	0	С
6	Калиниченко Олександр	0	0	-	0	-	0	0	0	0	С
7	Ковтуненко Ірина	-	-	-	0	0	-	-	0	-	Н
8	Кудря Артем	-	0	0	0	-	-	-	0	-	Н
9	Михайличенко Марина	0	-	-	0	-	0	0	0	0	С
10	Мухтарова Валентина	0	-	0	0	-	-	-	-	-	Н
11	Мятлик Борис	-	-	0	-	-	-	-	-	0	Н
12	Овчаренко Катерина	0	-	0	-	-	-	0	-	-	Н
13	Онопко Вероніка	0	0	0	-	0	0	-	-	0	С
14	Павлик Мирослава	0	-	0	0	-	0	-	0	0	С
15	Павлюченко Сергій	0	0	0	0	-	-	-	0	0	С
16	Сергієнко Валентин	0	-	0	-	0	0	0	-	0	С
17	Скрипаченко Максим	0	+	+	+	0	0	+	+	+	В
18	Сташенко Віталій	0	0	-	-	-	-	-	0	0	Н
19	Уманська Вікторія	0	-	0	0	-	0	-	0	0	С
20	Шелудченко Олена	0	-	-	0	-	0	0	0	0	С
21	Шимко Вячеслав	0	-	0	0	-	0	-	0	0	С
22	Юхно Володимир	0	+	+	0	+	+	+	0	0	В

Результати констатувального тестування дітей групи «Калинонька»

№ з/п	Прізвище, ім'я дитини	Оцінка рівня, № завдання									Рівень
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Артюхова Марія	+	0	+	+	0	+	0	+	0	В
2	Величко Софія	0	-	0	-	0	0	0	-	0	С
3	Випирайленко Тетяна	+	+	+	0	0	+	+	+	0	В
4	Гранько Ярослав	0	0	0	-	-	-	-	-	0	Н
5	Гузенко Денис	0	0	0	0	-	0	-	0	0	С
6	Дорошенко Олексій	0	0	-	0	-	0	0	0	0	С
7	Дяченко Анастасія	-	-	-	0	0	-	-	0	-	Н
8	Жовтий Олександр	-	0	0	0	-	-	-	0	-	Н
9	Журба Олена	0	-	-	0	-	0	0	0	0	С
10	Кравченко Семен	0	-	0	0	-	-	-	-	-	Н
11	Кулешенко Альона	-	-	0	-	0	0	0	0	0	С
12	Лазебна Маргарита	0	-	0	-	-	-	0	-	-	Н
13	Левченко Юрій	0	0	0	-	0	0	-	-	0	С
14	Нагорний Олег	0	-	0	0	-	0	-	0	0	С
15	Нечипоренко Валерій	0	0	0	0	-	-	-	0	0	С
16	Радигіна Надія	+	+	+	0	0	+	+	+	0	В
17	Решетникова Ольга	0	+	+	+	0	0	+	+	+	В
18	Тесленко Ірина	0	0	-	-	-	-	-	0	0	Н
19	Ткаченко Єлізавета	0	-	0	0	-	0	-	0	0	С
20	Фесенко Ігор	0	-	-	0	-	0	0	0	0	С
21	Фролов Євген	0	-	0	0	-	0	-	0	0	С
22	Циплаков Ігор	0	+	+	0	+	+	+	0	0	В

Результати контрольного тестування дітей обох груп

Таблиця ДЗ

Результати контрольного тестування дітей експериментальної групи

№ з/п	Прізвище, ім'я дитини	Оцінка рівня, № завдання									Рівень
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Бобрицька Ангеліна	+	0	+	+	0	+	+	+	+	В
2	Бутенко Володимир	0	+	+	+	0	0	+	+	+	В
3	Гаращенко Дмитро	+	+	+	0	0	+	+	+	0	В
4	Гриценко Лариса	0	0	0	-	-	-	-	-	0	Н
5	Ільченко Оксана	0	0	0	+	+	+	+	+	+	В
6	Калиниченко Олександр	0	0	-	0	-	0	0	0	0	С
7	Ковтуненко Ірина	0	-	-	0	0	0	0	0	-	С
8	Кудря Артем	-	0	0	0	0	0	-	0	-	С
9	Михайличенко Марина	0	+	+	+	+	+	+	0	0	В
10	Мухтарова Валентина	0	-	-	0	-	0	0	0	0	С
11	Мятлик Борис	0	0	-	-	0	0	0	0	0	С
12	Овчаренко Катерина	0	-	0	-	0	0	0	-	0	С
13	Онопко Вероніка	0	0	0	-	0	0	-	0	0	С
14	Павлик Мирослава	+	+	+	0	+	+	+	0	0	В
15	Павлюченко Сергій	0	0	0	0	-	-	-	0	0	С
16	Сергієнко Валентин	+	+	+	0	0	+	+	+	0	В
17	Скрипаченко Максим	0	+	+	+	0	0	+	+	+	В
18	Сташенко Віталій	0	0	-	0	0	0	-	0	0	С
19	Уманська Вікторія	0	0	0	0	-	0	-	0	0	С
20	Шелудченко Олена	+	+	+	0	+	+	+	0	0	В
21	Шимко Вячеслав	0	-	0	0	0	0	0	0	0	С
22	Юхно Володимир	0	+	+	0	+	+	+	0	0	В

Результати контрольного тестування дітей контрольної групи

№ з/п	Прізвище, ім'я дитини	Оцінка рівня, № завдання									Рівень
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Артюхова Марія	+	0	+	+	0	+	0	+	0	В
2	Величко Софія	0	-	0	-	0	0	0	-	0	С
3	Випирайленко Тетяна	+	+	+	0	0	+	+	+	0	В
4	Гранько Ярослав	0	0	0	-	-	-	-	-	0	Н
5	Гузенко Денис	0	0	0	0	-	0	-	0	0	С
6	Дорошенко Олексій	0	0	-	0	-	0	0	0	0	С
7	Дяченко Анастасія	-	-	-	0	0	-	-	0	-	Н
8	Жовтий Олександр	-	0	0	0	-	-	-	0	-	Н
9	Журба Олена	0	-	-	0	-	0	0	0	0	С
10	Кравченко Семен	0	-	0	0	-	-	-	-	-	Н
11	Кулешенко Альона	-	-	0	-	-	-	-	-	0	Н
12	Лазебна Маргарита	0	-	0	-	-	-	0	-	-	Н
13	Левченко Юрій	0	0	0	-	0	0	-	-	0	С
14	Нагорний Олег	0	-	0	0	-	0	-	0	0	С
15	Нечипоренко Валерій	0	0	0	0	-	-	-	0	0	С
16	Радигіна Надія	0	0	-	-	0	0	0	0	0	С
17	Решетникова Ольга	0	+	+	+	0	0	+	+	+	В
18	Тесленко Ірина	0	0	-	-	0	0	0	0	0	С
19	Ткаченко Єлізавета	0	-	0	0	-	0	-	0	0	С
20	Фесенко Ігор	0	-	-	0	-	0	0	0	0	С
21	Фролов Євген	0	-	0	0	-	0	-	0	0	С
22	Циплаков Ігор	0	+	+	0	+	+	+	0	0	В

Конспекти валеологічних занять для експериментальної групи

1. Квест-заняття валеологічного спрямування «Де ховається здоров'я?». Мета: Розвивати пізнавальні здібності дитини, здатність аналізувати, робити узагальнення, висувати припущення, обґрунтовувати власну думку. Збагачувати практичний досвід дитини, надавати їй можливість виявляти творчу ініціативу, приймати рішення. Заохочувати дошкільнят до досліджень та експериментувань. Продовжувати виховувати свідоме ставлення до свого здоров'я, навчати дітей цінувати його та дбати про нього. Розширювати знання дітей про те, що є корисним (раціональне харчування), а що – шкідливим для їхнього здоров'я (зловживання борошняними та солодкими виробами). Формувати елементарне уявлення про вітаміни та їхнє значення для фізичного розвитку людини. Збагачувати та активізувати словник дітей іменниками та прикметниками на позначення продуктів харчування. Пояснити дітям значення слів «раціональне харчування». Зміцнювати дружні відносини між дітьми, вміння працювати парами. Розвивати уяву, мислення, пам'ять, увагу, мовлення, фонематичний слух. Попередня робота: Розгляд зображень продуктів харчування; читання вірша Г. Чорнобицької «Зубки заболіли»; бесіда на тему «Яка їжа корисна»; читання оповідання І. Сніговика «Хліб чи хвала»; бесіда на тему «І смачно, і корисно»; вікторина «Загадки загадай і продукти відгадай»; вивчення прислів'я про здоров'я, продукти харчування, корисні страви; бесіда «Які продукти можуть зашкодити нашому організму»; бесіда про те, що в їжі є вітаміни, які дуже корисні для здоров'я. Обладнання: комп'ютер, презентація-легенда «Де ховається здоров'я?», промінчики сонечка, порожні пляшечки (на кожную дитину), 2 миски з водою, мнемотаблиця з вітамінами А, В, С, Д, скринька з продуктами харчування (фанта, пепсі, молоко, чіпси, лимон, апельсин, ковбаса, овочі, цукерки, шоколад, тістечка, сік ягідний, фрукти), макет дерева, шаблони серця на кожную дитину, фломастери мікрофон, аудіозапис. Хід заняття Доброго здоров'я, діти, доброго вам дня! Хай вам ясно сонце світить у вікно щодня! Хай сміється мирне небо і дивує світ, А земля нехай дарує вам барвистий цвіт, Бо здоров'я, любі діти, у світі головне, А здорових і веселих щастя не мине. Вихователь: Діти, до нас сьогодні завітало багато гостей. Давайте привітаємося з ними з душею та серцем (діти вітаються з гостями словами «Здрастуйте», «Здоров'я бажаю»). А скажіть мені, будь ласка, а чому саме так ви привіталися, що означає слово «Здрастуйте»? (відповіді дітей, під час спілкування, діти отримують листа на електронну пошту). Нам на електронну пошту надійшов лист. Чи знаєте ви, що таке електронна пошта? (відповіді дітей). Діти, цей лист нам надіслала Фея Здоров'я. Він не простий, давайте подивимось, що нам хотіла розповісти фея. Презентація-легенда «Де ховається здоров'я». «Дуже давно, на горі Олімп

жили боги. Стало їм нудно, і вирішили вони створити людину і заселити планету Земля. Стали вирішувати, яким повинен бути чоловік. Один із богів сказав: «Людина повинна бути сильною». Інший сказав: «Людина повинна бути розумною». Але один із богів сказав так: «Якщо все це буде в людини, вона буде подібна до нас». І вирішили вони заховати головне, що є в людині – її здоров'я. Стали думати куди б його заховати? Одні пропонували заховати здоров'я глибоко в синє море, інші – за високі гори. А один із богів сказав: «Здоров'я треба сховати в самій людині». Так і живе з давніх часів людина, намагаючись знайти своє здоров'я. Та ось не кожен може знайти й зберегти безцінний дар богів! – Так де ж заховано здоров'я? (відповіді дітей). Діти, я вас запрошую в незвичайну подорож, щоб дізнатися, де саме заховане здоров'я. (У цей час діти чують плач, до них виходить Сонечко, воно дуже засмучене, бо воно захворіло). – Сонечко, що з тобою трапилось? Сонечко: Захворіло дуже Сонце, Щось знобить весь час мене. Голова болить і горло, Нежить, кашель дістає. Вихователь: Сонечко, де ж ти так застудилося? Сонечко: Я дуже багато з'їло морозива. Тому я себе почуваю дуже хворим. Вихователь: Діти, а ви відчуваєте себе здоровими? Я відкрию маленьку таємницю лише вам, бо ваша група має назву «Промінчики»: наше здоров'я можна порівняти з сонечком, у якого багато промінчиків, ці промінчики живуть в кожній клітинці нашого організму. Діти, давайте разом із сонечком підемо та знайдемо, де ж заховано здоров'я. І зберемо нашому сонечку всі промінчики здоров'я. Я вас запрошую в нашу лабораторію «Здоров'я». (Діти підходять до ємностей з водою.) Щоб дізнатися, як звуть перший промінчик нашого здоров'я, треба зробити фокус. Візьміть по пляшечці, подивіться в неї. Що там лежить? А в тебе щось є? Зараз ми побачимо, хто там ховається? Один, два, три – невидимка з пляшечки, біжи!». (Діти опускають пляшечки у воду.) Що за невидимка ховався в пляшечці? (Повітря). Дитина: Всі малята знати повинні Без дихання нема життя, Дихають всі птиці, квіти, річки, Дихаємо він, і ти, і я. Вихователь: Діти, спробуйте глибоко вдихнути та закрийте долонькою рот і ніс (діти виконують завдання). Що ви відчули? Чому не змогли довго бути без повітря? А ти що відчув? А ти?.... . Правильно! Це кожна клітинка вашого організму збунтувалася: «Надішліть, будь ласка, повітря, а то ми загинемо». Давайте пригадаємо, які вправи на дихання ми з вами знаємо. Дихальна гімнастика: «Бджілки», «Задує свічку». Вихователь: Діти, а звідки береться повітря? (Відповіді дітей.) Правильно діти, повітря, багате киснем – це чисте повітря! Як же звуть перший промінчик здоров'я? (Повітря.) Давайте ми цей промінчик подаруємо нашому Сонечку. Нам вже час рухатись далі. (Діти звертають увагу на скриньку, роздивляються що там лежить: гірі, гантелі.) А для чого це нам потрібно? Діти, а що таке сила? Яких ви людей вважаєте сильними? А твій тато сильний? А твій?..... . А ти сильний? Де знаходиться ваша сила? (В м'язах.) Що таке м'язи? Давайте перевіримо, чи багато сили у ваших руках. Розкажіть, будь ласка, що ви робите, щоб ваші руки стали сильними. Давайте ми зараз із вами зробимо зарядку. Фізкультхвилинка: Якщо хочеш – будь

здоровим, Роби так (руки вгору), Якщо хочеш – будь здоровим, Роби так (руки вниз), Якщо хочеш – будь здоровим, Посміхнись і будь бадьорим, Якщо хочеш – будь здоровим, Роби так(повороти вліво – вправо), Якщо хочеш – будь здоровим, Дихай так(вдох носом, видих ротом), Якщо хочеш – будь здоровим, Роби так(крокують на місці).

Вихователь: Подивіться, скільки сили стало у ваших руках (перевіряють силу). А для чого нам потрібна сила? Діти, хто знає приказку про силу? Дитина: «Кріпиться людина – міцніше каменя. Ослабне – слабкіше води».

Вихователь: Так яку назву має другий промінчик? (Сила.) Давайте його подаруємо нашому Сонечку (діти дарують промінчик Сонечку). Але нам вже час рухатись далі. – А чи знаєте ви, що ще дуже потрібно нашому організму? Без чого ми теж не можемо бути здоровими? (Підвести дітей до поняття групи вітамінів А, В, С, Д, дати завдання за допомогою карток скласти розповідь про вітаміни.) Молодці, діти, ви впорались із завданням, але де містяться всі ці вітаміни? Правильно, в їжі. А чи знаєте ви прислів'я про їжу? Дитина: «Щоб здоровими зростати, корисну їжу потрібно вживати».

Вихователь: Чому так прислів'я говорить? Навіщо людині їжа? Як ти вважаєш? А ти? Ви згодні? У магазинах продають багато різних продуктів, якби вас мама попросила сходити до магазину, змогли б ви вибрати корисні продукти? Давайте пограємо у гру «Реклама» і дізнаємося чи можна вам довіряти домашнє господарство. Гра «Реклама» з використанням відео на комп'ютері: 1. Фанту, пепсі пий завжди Молоко потрібно дітям – І здоровим будеш ти! Діти будуть здоровіти! 2. Чіпси їж ти скрізь, повсюду Чай з лимоном, апельсин І забудеш про застуду! Нададуть дитині сил! 3. Їж багато ковбаси Треба овочі вживати Жирна їжа дає сил! І здоровими ставати! 4. Щоб здоровими вам бути, Краще цим не зловживати, Про цукерки не забудьте. А щоб сильними нам стати. Шоколад та тістечка – Соки ягідні та фрукти Їжте більше, діточки! Всі вживати не забудьте.

Вихователь: Молодці, обов'язково скажу вашим матусям, що ви вмієте обирати корисні продукти. Я пропоную вам стати садівниками здоров'я, давайте виростемо чудо-дерево. (На столі лежать продукти, діти обирають потрібні та прикрашають дерево). Давайте подивимося, чому на дереві вироста морква? Чим корисне молоко? Який вітамін знаходиться в буряку? Для чого нам потрібні фрукти? Діти: Корисна їжа для дитини – Що містить різні вітаміни, Що робить нас усіх сильнішим, Що робить діток здоровішими У їжі, добрій для дитини, Є всі потрібні речовини: І кальцій є, і мінерали, Аби кістки міцні зростали.

Вихователь: Діти, як називається наш промінчик? (Корисна їжа). Його ми теж подаруємо сонечку (діти чують, що хтось дзвонить їм через скайп, на зв'язку лікар він питає в дітей чи знають вони що таке загартовування, та як вони самі загартовуються, потім діти прощаються з лікарем).

Вихователь: Чому ми повинні загартовуватись? А вам подобається загартовуватись? Отже, скажіть мені, будь ласка, яку назву носить наш наступний промінчик? (Загартовування). Як ви вважаєте, потрібно його подарувати Сонечку? Гра «Вуха, ніс, очі» Діти, а як ви гадаєте, що ще треба, щоб бути здоровими та

міцними? (Відповіді дітей.) Так, гарний настрої. А що потрібно, щоб настрої був гарний? Я пропоную вам пограти у гру «Все в твоїх руках» (вихователь заздалегідь разом із дітьми приготував шаблони серця з руками, але домалював на маленькому серці обличчя крім посмішки, яку він пропонує домалювати дітям). Дитина: Ти не сумуй, а посміхайся, І мене ти не цурайся, Дивись на речі веселіше, І в раз ти станеш здоровішим. Вихователь: Діти, так як називається останній промінчик? (Гарний настрої.) А давайте один одному теж подаруємо добру посмішку (діти виконують), а нашим гостям ми зробимо подарунки, щоб вони пам'ятали, що хороший настрої – це гарне здоров'я і воно в наших руках. А зараз я вам ще пропоную погратися. Мовленнєва гра «Продовж речення» «Я здоровий, тому що я.....» (великий, сильний, спритний). «Я буду їсти» (овочі, фрукти). «Я не буду вживати.....» (чіпси, сухарики). «Я хочу вирости» (великим, здоровим...). Вихователь: Діти, подивіться, наше Сонечко теж посміхається. Сонечко, чому ти так звеселилося? Сонечко: Дякую вам, ви мені дуже допомогли. Я тепер знаю що мені треба робити, щоб не хворіти. Але мені вже час повертатися на небо. До побачення (діти прощаються із Сонечком). Вихователь: Діти, так що нам потрібно знати й робити, щоб бути здоровими? Молодці, любі мої «промінчики», мені дуже сподобалася наша подорож, а вам? А давайте ми запитаємо в наших гостей як вони піклуються про своє здоров'я. Гра «Мікрофон».

2. Квест-заняття з формування основ безпечної поведінки за мотивами казки «Червона шапочка». Мета: створення умов для формування досвіду застосування дітьми компетенцій безпечної поведінки в ситуаціях, пов'язаних з використанням предметів побуту і контактами з незнайомими людьми; навчити дітей правилам безпеки в ситуаціях, коли вони зустрічаються з незнайомими людьми; виробити алгоритм поведінки в несподіваній ситуації; сформувати уявлення про те, чому не можна відкривати двері стороннім; вчити застосовувати правила особистої безпеки в реальному житті; формувати навички усвідомленої безпечної поведінки вдома; формувати уявлення про службу допомоги, її номер телефону; розвивати в дітях почуття обережності, обачності у спілкуванні з незнайомими людьми; розвивати координацію рухів, уміння орієнтуватися у просторі, увагу і пам'ять; виховувати позитивне ставлення до правил безпеки у довіллі та здорового способу життя; почуття самозбереження. Обладнання: пристрій для моделювання ситуацій (тренажер для координації руху); набір фішок для «Сенсіні»: різні поверхні, пісочний стіл, предметні картини «Безпечні і небезпечні предмети»; 3 килимка різної форми і кольору, ключ, картки із зображенням цифр «1», «0», «2»; комп'ютер, мобільний телефон, презентація Power Point «Квест по казці «Червона шапочка», аудіозапис: музика з кінофільму «Про Червону шапочку», «Звук поліцейської сирени» та ін. Попередня робота: Читання казки Ш. Перро «Червона шапочка», перегляд мультфільму. Розгляд слайдів – ілюстрацій до казки «Червона шапочка, про роботу пожежників, лікарів, міліції. Бесіди з

дітьми: «Безпека в нашій групі», «Я знаю що можна, що не можна». Розгадування загадок за темою «Безпечні і небезпечні предмети». Дидактичні ігри «Джерела небезпеки», «Гра – справа серйозна», «Що потім» та ін. Взаємодія з батьками: виготовлення бейджиків з інформацією про контактні дані дитини. Хід квест-уроку. В: Діти, сьогодні ми вирушимо в казку, а в яку – спробуйте здогадатися самі. Навколо себе оберніться і в казці опинитися! Слайд. «Казка Червона шапочка». (Ми потрапили у казку «Червона шапочка»). В: Вірно, а як ви вважаєте, в якій її частині, в середині, на початку або наприкінці? Чому ви так вирішили? (Передусім, тому, що Червона шапочка вже вирушила до будинку бабусі, але поки не зустріла сірого вовка). В: Народна мудрість каже, що «казка неправда, та в ній – натяк, добрим молодцям урок» Ви знаєте, що означає ця приказка? (Казка завжди чогось вчить). В: Чому вчить ця казка? (Казка вчить тому, що не можна розмовляти з незнайомими людьми та розповідати їм про свій будинок, рідних. В: Все вірно. Діти, давайте допоможемо Червоній шапочці уникнути зустрічі з вовком! (Допоможемо!). Гра «Знайди пару» (за допомогою набору фішок для «Сенсіні» – різні поверхні). В: Діти, візьміть в руки кожен по одній фішці. Встаньте в пари таким чином, щоб у вас двох були фішки з однаковою поверхнею. Молодці. Нам з вами пора рухатися далі, поки, вовк не прийшов до дому бабусі. Діти на нашому шляху опинився дитячий майданчик. Може трохи пограємо? (Так). Слайд «Дитячий майданчик». Гра «Контакти з незнайомими людьми». В: Уявіть в своїй парі ситуацію: один з вас – дитина, що грає на майданчику, а другий – незнайома небезпечна людина. Незнайомець кличе дитину з собою й каже, що його послали батьки. Пропонує подивитися цуценя чи мультики, покататися на велосипеді чи каруселі. Що дитина повинна відповісти незнайомцеві? (Зачекайте, я запитаю у мами чи тата. Ні, дякую, мені треба йти до мами. Нічого. Можна покликати маму чи тата). Ви відмінно впоралися, діти. Покидаємо дитячий майданчик та вирушаємо далі. Подивіться, перед нами – болото. Фізкультхвилинка «Ходьба по купинах» (робота з фізкультурним обладнанням на повітрі). В: Вам потрібно пройти через болото по купинах. Йдіть спокійно, тримайте правильну поставу, натягуйте мотузку на рівні свого живота. Молодці! Ви були терплячі і обережні. Ось ми і підійшли до будинку, де мешкає бабуся Червоної шапочки. Стукаємо в двері – ніхто не відповідає. В: Діти, чому бабуся не відкриває двері? Що ж сталося? (Бабусю з'їв вовк, спить, забрала «Швидка допомога» тощо). В: А може бабуся просто вийшла у справах? Давайте їй зателефонуємо. Телефонуємо бабусі по мобільному телефону у гучному режимі. Б: «Червона шапочка, діти, не хвилюйтеся, зі мною все гарне, я пішла в магазин, скоро повернуся. Дістаньте ключик під жовтим килимком круглої форми, проходите, закрийтеся на замок і нікого не впускайте, з небезпечними предметами не грайтеся, чекайте на мене». В: Діти, що казала бабуся? (Нікого не впускати в будинок, знайти ключ під жовтим килимком круглої форми, небезпечні предмети не чіпати). Діти шукають в групі жовтий килимок круглої

форми, під яким знаходиться ключ від бабусіного будинку. В: Ось ми й опинилися всередині бабусіного будинку. Діти у побуті в будинку нас оточує багато небезпечних і безпечних предметів. Подивіться і назвіть предмети, які можуть бути для нас небезпечні. Чому? Діти розглядають на моніторі слайд «Небезпечні і безпечні предмети» та перераховують небезпечні предмети. В: Молодці, поки чекаємо повернення бабусі пропоную вам пограти з пісочним столом. Гра з пісочним столом. Під піском заховані різні предмети. В: Знайдіть у піску тільки безпечний предмет. Як добре, що ми знайшли усі безпечні предмети, і небезпека нам більше не загрожує. Лунає стук у двері. Лунає голос чужої бабусі: Червона шапочка, здрастуй, я знайома твоєї бабусі, вона просила тебе забрати. В: Діти, що ж робити? (Відмовитися, дзвонити бабусі тощо). Лунає звук виламування. В: Діти, ми самі-самесенькі тут, хто ж нам може допомогти? (Поліція). В: Давайте згадаємо який номер поліції? (102). В: Вибір цифр таким чином, щоб вийшло 102. Діти розставляють цифри в правильній послідовності. Лунає звук сирени. Повертається бабуся, завдячує, пригощає дітей цукерками. Червона шапочка і бабуся прощаються з дітьми. В: Пора повертатися в садок. Діти, вам сподобалася наша подорож? Що ви дізналися?

3. Квест-заняття валеологічного спрямування «У пошуках скарбу». Мета: валеологічне виховання і позитивне ставлення до здорового способу життя; створити умови, що сприяють згуртуванню дітей в єдину команду, формувати позитивну мотивацію, спрямовану на досягнення поставленої мети; розвивати пізнавально-дослідницький інтерес, почуття гумору, уяву, кмітливість, уміння самостійно знаходити рішення в створених проблемних ситуаціях; сприяти розвитку уваги, координаційних здібностей, умінню орієнтування у просторі, на місцевості; виховувати повагу один до одного, почуття відповідальності, уважне ставлення до оточуючих, уміння працювати в парі і в команді, взаємовиручку; створити умови для рухової і творчої активності дітей, розвитку фізичних якостей (спритність, швидкість, витривалість). Обладнання: скриня зі скарбом, карта розрізана на частини; спортивні виносні атрибути для подолання перешкод (обручі, гімнастичні палиці зі стійками, тунель, повітряні кульки із записками; м'ячі для метання, довгі жердини, доріжки зі слідами, миски з водою, ситечка для ловили «рибок», матеріали для виготовлення прикрас; казкове дерево із загадками, шифр для розкодування замку на скрині. Продукти для частування для дітей (юшка – сухий крекер; шнурки і ягоди-намистини). Місце дії: територія ЗДО. Учасники: капітан експедиції, Чарівниця-Травниця, Світлофор- регулювальник; Казкарка, Рибалка (дорослі) і діти ЕГ. Хід квест-заняття. Вихователь. Діти! Нам прийшов таке ось незвичайний лист! Нас, здається запрошують здійснити захоплюючу подорож: «Вітаю вас, сильні, сміливі і розумні шукачі пригод! Запрошую вас на свій острів поборотися за скарби, адже тільки найсильніші і найкмітливіші зможуть дістатися до них». Я пропоную організувати експедицію на цей невідомий острів! Я буду капітаном і очолю нашу подорож. Ви готові відправитися зі

мною на пошуки скарбів? Наш девіз: Не сумувати! Все пройти і все дізнатися! Всі за одного, один за всіх, Тоді в команді буде успіх! У мене є карта – початок нашого маршруту. Отже, рухатися будемо по стрілках (схема від ганку – прямо- наліво-ще раз наліво-направо до городу. На городі дітей зустрічає Чарівниця-Травниця. Дуже рада бачити вас, мої друзі! Куди прямуєте, відважні мандрівники? Діти відповідають. Ми шукаємо десь заритий скарб, йшли по карті й карта привела нас до вас. Може ви нам допоможете дізнатися наш подальший маршрут. Травниця. Так у мене є продовження карти, її невелика частина, але я віддам вам її, якщо ви відгадаєте мої загадки. Мій город це просто диво – Тут все корисно і красиво: Тут кругом ростуть ліки, Немов казкове царство. В кожній травичці, в кожній гілці І мікстура і пігулки. Слухайте уважно: Смачний чай і запашний З цій травою він легкий Листя зірване, пом'яте. Аромат приємний... (м'яти). Вздовж доріг його зустрінеш, Кровотечу з рани зупиниш, Зірвеш листочок обережно Завжди лікує... (подорожник). Відповідає, хто нас любить Привітно гляне жовтим оком – Аптечна квітка на цю дуже схожа, Ми лікарською її кличемо (ромашка лікарська). Ось ця зелененька стріла До світла, до сонечка зійшла. Покладемо у каструлю – Необхідна для супу ... (цибуля). Непримітна серед трав, У неї спокійна вдача. Хто корисністю пишається? Запашна (материнка). Якщо щось заболить, Навіть звір не встоїть. З якою ж травичкою пити настій? З чудотравою (звіробій). Травниця хвалить дітей. Молодці! Ви успішно впоралися з моїми важкими загадками. Я дарую вам на пам'ять в дорогу мішечок з моїми чудовими лікувальними травами. Гадаю, що вони вам знадобляться у вашій довгій дорозі. Ось вам карта – це ваш маршрут. Капітан. Отже, наш маршрут пролдягає через тунель, стрибаємо з купини на купину. На галявині у їжачка знаходиться конверт з завданням: Шановні мандрівники! У мене до вас велике прохання: на моїй галявині дозріли ягоди – допоможіть мені та моїм їжачкам зібрати припаси на зиму, щоб зварити варення. У мене є шнурки, отже, треба ягідки зібрати та нанизати їх на шнурок. Дякую за допомогу! За це я вкажу вам дорогу. Щоб дізнатися, куди вам йти далі, відгадайте загадку. Він висить над перехрестям. І командує один. Скерувати може просто, Повернувши потік машин. Його бачуть всі й відразу. Він висить між двох опор. У нього горять три ока. Хто віє, діти? (світлофор). Йдемо до світлофора. Світлофор. Привіт шановні пішоходи! Куди мандруєте? Щоб йти далі, вам необхідно правильно дорогу перейти. Хто розповість і покаже, де й як треба правильно переходити дорогу? (діти розповідають і показують, як вони правильно переходять по пішохідному переходу на зелене світло, подивившись попередньо наліво, потім – направо, а потім ще раз – наліво). Світлофор. Молодці діти! Я бачу, що ви дружите з правилами дорожнього руху. Доброї вам дороги! Ось вам ваш подальший маршрут (дає карту). Далі діти по карті йдуть, долаючи перешкоди, до сходів! Йдемо по колодах, по купинах, пролізаємо в тунель, проходимо між великими колодами, підходимо до сходів! На горі сидить Мавпочка з

конвертом в руках. Запропонувати Самому відважному пропонується взяти у мавпочки конверт із завданням. Завдання: вам необхідно дістати повітряні кульки, в яких є важлива для вас інформація. Щоб дістати ці кульки, ви повинні їх збити маленькими кульками, де сховані записки, з яких ви дізнаєтеся, що вам належить зробити. 1. 10 разів пострибати на одній нозі. 2. Пройти гусячим кроком навколо сходів, ходьба равликом. 3. Сказати дружно ваш девіз. 4. Ваш подальший маршрут: пройти по горизонтальних сходах, піднесених на висоту 20-25 см і пройти по маленьким лавам. Зустріч у дерева казок. Дітей зустрічає казкарка в українській сукні. Казкарка. Привіт, добрі молодці і чудові дівчатка! Куди мандруєте, за якою потребою завітали до нас? Діти. Ми шукаємо скарб. Йдемо по карті, ось потрапили до вас в гості й не знаємо, куди нам далі йти. Допоможи нам, казкарка! Казкарка. Ну що ж, скарб це справа потрібна. Я можу вам допомогти, у мене є шматочок вашого подальшого маршруту. Ви повинні виконати мої завдання: у мене є дерево казок, на якому ростуть незвичайні листочки – відгадайте з яких вони казок і отримаєте свою карту. Казкарка (відриває листочки з казками, діти відгадують назву 5-6 казок). Ну що ж, кмітливий ви народ! Добре знаєте казки! Ось вам карта для вашого подальшого маршруту. Щасливої дороги! На вас чекає виконання завдання: перестрибнути через жердину, яка лежить на землі (вліво-вправо), потім пройти або проповзти по доріжці зі слідами. Рибалка. Добрий день, відважні мандрівники! Я знаменитий рибалка, багато років живу на цьому острові! Ласкаво просимо на мій острів! Куди шлях-дорогу тримаєте? Втомилися, напевно в дорозі, зголодніли? Бажаєте підкріпитися? Але лінуватися не годиться! Є у мене два ставка, в яких водиться багато різної риби. Бажаєте наловити на обід? Тоді слухайте правила: вам треба розділитися на дві команди. Ось вам на кожную команду по відерцю і по сачку, вам треба зловити одну рибку, покласти її у відро і передати сачок своєму товаришу, й так – поки ви вся риба не буду виловлена зі ставка. Ну що, готові? Раз-два-три – почали! Що ж, бачу, що ви спритні – багато риби наловили! Доведеться вам зварити юшку (частування дітей крекерами у вигляді рибок). А щоб ви запам'ятали мій острів, пропоную вам пройти в гості до мого помічника Робінзона. Він навчить робити вас гарні прикраси з місцевих матеріалів! Діти проходять на веранду, де їх зустрічає публіка з острова і вони виготовляють прикраси з черепашок, камінчиків і дисків. На прощання Робінзон дає їм остаточний маршрут до затонулого корабля. Капітан. А ось я бачу корму корабля! Здається ми у меті! Діти підходять до корабля і знаходять скриньку з запискою: «Щоб відкрити замок треба відгадати шифр замка і відгадати зашифроване слово» (удача – скарб). Відкриваємо скриньку. Скарб знайдено! Ура! Ми впоралися з цим важким завданням! Ми справжня дружна команда! Наш девіз: Не сумувати! Все пройти і все дізнатися! Всі за одного, один за всіх, Тоді в команді буде успіх!

4. Валеологічне заняття з використанням презентації «Здорові зуби дитини – запорука здоров'я усього організму». Тема. Ми прагнемо мати здорові зуби. Мета: ознайомити дітей із значенням зубів для організму

людини, вказати на необхідність бережливого ставлення до зубів, ознайомити дітей з правилами користування зубною щіткою, прищеплювати культурно-гігієнічні навички. Вихователь: Діти, сьогодні дуже гарний день. Посміхніться і привітайтеся. Побажайте один одному доброго дня. А ще як можна привітатись? – Доброго здоров'я; здрастуйте; доброго дня; здоровенькі були ... – Правильно. Для створення гарного настрою ми всі вітаємося не тільки один з одним, а й із сонечком, пташками, небом. Як ми це робимо? – Доброго ранку, сонце привітне, – Доброго ранку, небо блакитне, – Доброго ранку, у небі пташки, – Доброго ранку, маленькі дубки, – Доброго ранку, доброго дня, – Доброго ранку, плането Земля! Вихователь: Ми при зустрічах бажаємо одне одному доброго дня, здоров'я. – А чи добре, коли людина здорова? Відповіді дітей: Вихователь: Який у вас настрій, коли ви здорові? Що ви робите? (Граємося, сміємося). – А коли хворі, у вас температура, що ви робите тоді? (Сумуємо). – А який у вас сьогодні настрій? – Подивіться, будь ласка, одне на одного, посміхніться одне одному. – Чим ми посміхаємось? (картинка 1 «усмішка»). Загадка: Червоні двері у моїй печері, білі звірі сидять коло неї, і м'ясо, і хліб – всю здобич мою – я з радістю звірям цим віддаю. Відповідь дітей. Картинка 2: зуби. Вихователь: Ви відгадали загадку, це зуби. Картинка 3: У всіх тварин є зуби. – У кого їх найбільше? Відповідь дітей. – У кого найменше? Відповідь дітей. – А для чого потрібні зуби? Відповідь дітей. Вихователь: Зараз ми поговоримо, які бувають зуби. Чи знаєте ви, які є зуби? (У нас зуби молочні). Картинка 4: з дитячими зубами. Вихователь: Так, вони прорізаються у дитинстві. Ці зуби обов'язково випадають. А в кого уже випав зубчик? Що лишилося на його місці? На місці зубчиків, які випадають, виростають нові зуби. Вони називаються постійні. Ці зуби, рівні, гарні, білі, широкі. Ми знаємо що зуби знаходяться в роті. У скільки рядів вони розміщені? (Розглядання моделі щелепи). – Це верхня щелепа і нижня щелепа (показати). – Ці передні зубки називаються різці, вони гострі, як пилочки, ними ми відкушуємо хліб, яблуко, моркву, а бокові – жувальні, вони допомагають пережовувати їжу, щоб її легко було ковтати. Зараз на прикладі з морквою я вам покажу, у якому вигляді потрапляє їжа у шлунок. Спочатку ріжемо моркву на шматочки, потім за допомогою м'ясорубки морква подрібнюється, так само як нашими зубками пережовується. І ось у такому вигляді морква потрапляє у шлунок. Вихователь: А ще які корисні продукти ви знаєте? (Відповіді дітей, картинки 5,6,7 з корисними продуктами). Вихователь: Так, всі ці продукти є корисними для здоров'я. А що ще треба робити, щоб бути здоровими? Відповіді дітей. Вихователь: А ще, щоб мати міцне здоров'я, треба виконувати фізичні вправи. Фізхвилинка: Гарно діти всі встаємо, Фізкульт-паузу почнемо. Ми здорові малюки, вправи робимо залюбки. Руки вгору піднімаємо, до плечей їх опускаємо. Добре плечі розправляємо. А тепер всі руки в боки, пострибали як сороки, Вліво, вправо повернулись. До сусіда посміхнулись, Відпочили, рівно сіли. Далі будемо працювати. Щоб знання всім показати. Вихователь: Ми розказали про корисну їжу, а що є шкідливим для наших зубів? Що не можна

робити? (Не можна після гарячої їжі пити дуже холодну воду і навпаки). А що ще не можна? (Не можна їсти дуже багато солодощів. Не можна гризти горіхи, тверді цукерки, не колупатися в зубах металевими предметами). Картинка 8: з продуктами, які шкодять зубам. А зараз послухаймо оповідання про ведмедика, який не слухав батьків і потрапив до лікаря-дятла. Картинка 9. «Малий ведмедик Мишко дуже любив солоденьке, смоктав цукерки, а горішки гриз зубами. Мама і тато казали, що так не можна, та Мишко не слухав. Ось і розболівся у нього зуб. Повели ведмедика до лікаря-дятла. Лікар подивився на хворий зуб, виявив там дірочку. Довго лікував зуба, а потім сказав: – Тверді горішки розгризаєш зубами і на них утворюються тріщинки, в які потрапляє їжа. Їжа загниває і руйнує зуб – утворюється дірочка. Це і викликає біль. Отже твердих цукерок і горішків гризти не можна. Зуби треба берегти. Їх слід чистити зубною щіткою, щоб не залишалось решток їжі. І лікар подарував Мишкові зубну щітку. Послухав ведмедик лікаря, і більше ніколи так не робив». Вихователь: Чому у ведмедика розболівся зуб? А навіщо дятел подарував йому зубну щітку? (Діти відповідають) А у вас дома у всіх є зубні щітки? Картинка 10: Хлопчик із зубною щіткою. Вихователь: А ми з вами вчили віршик про зубну щітку. Хто його може розказати? Дівчинка: Я маленька зубна щітка, я часу не гаю, В кого зуби захворіли – вмить допомагаю. Я дружити з вами рада, отже, вам моя порада – Чистить зуби треба всім: і дорослим, і малим. Вихователь: А чи знаєте ви як правильно чистити зуби? Як часто ви чистите зуби? Як треба доглядати за зубами, щоб вони були здорові та гарні? (Чистити двічі на день, рано після сніданку і ввечері, коли лягаємо спати, а після їди обов'язково треба полоскати рот). Вихователь: Щоб блищали зубенята, Кожен з вас повинен знати: Паста з щіткою все зможуть І завжди вам допоможуть. Дітки, хто товаришує з пастою і щіткою, в того завжди будуть гарні здорові зуби. А ви товаришуєте з пастою і щіткою? Хто розкаже, як треба чистити зуби? (Показ на моделі щелепи). Верхні – зверху донизу. Нижні – знизу доверху. Хто пригадає віршик про те, як треба чистити зуби? В мене щіточка зубна, Подивіться – ось вона. Зверху вниз і навпаки, Чищу зуби залюбки! Вихователь: А якщо зуби не чистити або чистити неправильно, то що буде? Тоді їжа застрягає між зубами, і в зубах поселяються мікроби, які несуть різні хвороби, від цього псується зуби, чорніють. Що з'являється в зубі? Правильно, у зубі з'являється дірочка, він починає боліти, а потім доводиться його лікувати, а може, і вирвати. Вихователь: Отже, дітки, ми дійшли висновку: Щоб здорові були зуби, Пам'ятайте, діти: З чарівною щіткою Треба всім дружити. Зараз ми з вами подивимося невеличкий мультфільм, щоб ви краще знали, як берегти зубки, доглядати їх і щоб все це могли розповісти ведмедикові Мишкові та іншим звірятам. Показ презентації «Здорові зубки – запорука здоров'я всього організму».

«ЗДОРОВІ ЗУБКИ -



ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ВСЬОГО ОРГАНІЗМУ

У кожної людини в роті є



*Вони дуже важливі тому, що ними ми
що робимо?*



*...кусаємо
...пережовуємо їжу*

Зубів дуже багато в ротику, але кожен з них має своє окреме місце. Вони нібито квіточки в горщиках кожен зуб сидить у своєму горщику.



Ці горщики називаються лунками. В лунці знаходиться корінець, якого нам не видно. Він потрібен для того, щоб зуб сидів міцно на своєму місці, не хитався і не випадав.



Над корінцем знаходиться та частина зуба, яка нам видна в роті. Вона вкрита блискучою емаллю, яка захищає зуб від ворожих бактерій.

Блискуча емаль



Бактерії

Бактерії – це погані, маленькі тільця які руйнують зуб.

Зуби дуже міцні, але якщо за ними не доглядати - в них можуть виникнути дірки, в які потрапляють погані бактерії.



ДІРКА

Бактерії повільно вбивають зуб, і він вмирає. На його місці залишається дірка, тому що новий зуб на зміну померлого не виростає.

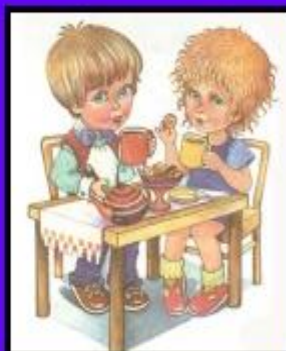


Що ж треба робити щоб зуби не хворіли?

1. Не гризти зубами шкаралупу горіхів та інші тверді предмети;



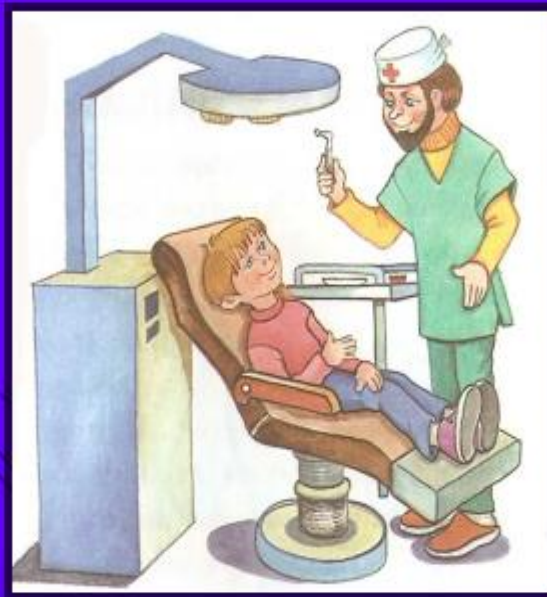
2. Не можна їсти багато солодощів;



*3. Чистити зуби потрібно два рази в день:
вранці та ввечері;*



*4. Два рази на рік ходити до зубного лікаря,
щоб він перевіряв стан зубів.*



5. Валеологічне заняття з використанням комп'ютера «Квітка здоров'я». Мета: закріпити знання дітей про органи чуттів людини. Тренувати зорові, слухові відчуття, нюх, удосконалювати сприйняття. Розвивати зв'язне мовлення при відповідях на питання. Удосконалювати вміння вирішувати проблемні ситуації, творче мислення, пам'ять. Виховувати бажання піклуватися про своє здоров'я. Матеріал: дзвіночок, скриня, лист, квітка Здоров'я, конверти із завданнями та пелюстками (5 шт.), загадки, картинки із зображенням органів почуттів, дидактичні вправи «Покажи емоцію», «Покажи, що я назвала»; вправи «Шумові коробочки», «Коробочки з запахами», «Смакові баночки», (за методикою М. Монтесорі), дидактична гра «Покажи емоцію», вірші Т. Лисенко «Зайчик – неслухнянчик, Бойка Грицька «Здоровим будь!» (уривок), дидактична гра «Чарівний мішечок», лоток з манкою, мішечок з набором предметів з різних матеріалів. Попередня робота: вправи «Шумові коробочки», «Коробочки з запахами», «Смакові баночки», (за методикою М. Монтесорі), бесіда «Знайомимося зі своїм тілом», читання вірша В. О. Свиридова «Для чого потрібні очі?», відгадування загадок на дану тему. Хід заняття. Вихователь дзвонить у дзвіночок, промовляючи: Ось дзвіночок наш дзвенить І зібратись нам велить! Діти стають у коло, взявши один одного за руки. Вихователь: Доброго ранку, діти! Діти вітаються з вихователем: Доброго ранку! Вихователь: З яким настроєм ви прийшли до дитячого садочка? (Відповіді дітей: радісним, веселим та ін.). Вихователь: Це чудово! Давайте зараз з вами подивимося, хто прийшов у дитячий садок сьогодні. Імена свої потрібно

називати лагідними словами. Кому кину м'ячик, той себе назве. (Діти грають у гру в колі). Осі зібрався наш кружок, (діти стоять в колі, тримаючись за руки) Усміхнись скоріш дружок, (усміхаються) Рука – другу, рука – другу, (колишть ручками) Передай добро по колу. - Ми всі раді бачити один одного. Так, діти? Усміхніться один одному. Вихователь. Діти, а хто сьогодні першим прийшов в дитячий садочок? (Діти пригадують). Все таки, першою прийшла я. І знаєте, що я побачила біля дверей групи? Ось цю скриню. Цікаво хто її залишив? Давайте подивимось, що в ній в середині. Може її треба комусь повернути? (Під казкову музику відчиняється скриня і вихователь дістає квітку. Вихователь розглядає квітку разом з дітьми. Вихователь. Якась ця квітка дивна, пелюстки темні. Квіти завжди гарні бувають, яскраві. Цікаво, чому вона така, як ви гадаєте? Давайте заглянемо в електронну пошту, можливо там є якесь пояснення. (Вихователь читає повідомлення). Давайте я його зачитаю: «Добрий день, любі діти! Звертається до вас лікар Айболить. В країні Мультляндії сталося лихо: злий чаклун зачаклував всіх казкових героїв. Мої спроби допомогти їм марні. Їм допоможе лише квітка Здоров'я. Злий чаклун перетворив її яскраві пелюстки на сірі. Розчаклувати цю квітку зможете тільки ви. І лише тоді, коли на квітці Здоров'я з'являться кольорові пелюстки, всі чари злого Чаклуна зникнуть. І в країні Мультляндії знову запанує радість, щастя та здоров'я. Сподіваюсь на вашу допомогу, ваш друг лікар Айболить». Вихователь. Ось тепер ми з вами дізналися, чому ця квітка така дивна. Ну що ж, діти, допоможемо нашим казковим героям, врятуємо їх від злого чаклуна? В електронному листі є конверти, в яких сховані кольорові пелюстки. А дістати ми їх зможемо лише тоді, коли виконаємо завдання, які вказані на конвертах. Пелюстка №1. - Відгадайте загадку: «Два Єгорки живуть біля гірки. Живуть дружно, а один на одного не дивляться» (Очі). Очі - це один з найцінніших органів почуттів людини, і ця здатність називається зором. Навіщо людині очі? (Щоб бачити красу навколишнього світу). Правильно, завдяки очам ми отримуємо інформацію про навколишній світ. Що ви бачили по дорозі, коли йшли у дитячий садок? (Відповіді дітей). Як ви багато бачили цікавого сьогодні вранці! Хочете дізнатися, як влаштовані наші очі? Подивіться в очі один одному. Що ви бачите? Райдужну оболочку, яка буває коричнева, зелена, у когось блакитна та чорну точку по середині - це зіниця. Через нього промені світла потрапляють всередину ока і ми бачимо те, на що дивимось. Вихователь пропонує ще раз подивитися в очі один одному, і визначити їх колір. Ось бачите колір очей у нас різний. Крім того, що за допомогою очей можемо бачити, ми ще можемо передавати свій настрій. У народі кажуть: «Очі – дзеркало душі». Дидактична вправа «Покажи емоцію». Вихователь пропонує за допомогою очей показати: радість, сум, подив, злість. Покажіть, будь-ласка, який у вас зараз настрій? Вихователь. Ось бачите, дивлячись на ваші очі, я відразу можу визначити ваш настрій. Мені приємно, що у вас зараз радісний настрій. Діти, а чи є в очей помічники-захисники? (Брови, повіки, вії). Навіщо людям потрібні брови? (Щоб краплі води або поту не

потрапляли до очей). А яка робота повік, вій? (Вони захищають очі від вітру, пилу, бруду і пошкоджень). Давайте подумаємо, що не можна робити, щоб не нашкодити очам? (берегти від гострих предметів). Не можна терти очі брудними руками, не можна близько і довго дивитися телевізор та комп'ютер, берегти від попадання небезпечних рідин). Що потрібно робити, щоб очі були здоровими? (Вживати продукти з вітамінами, робити вправи для очей). Дослід. Вихователь. Поверніться лицем до товариша і плесніть в долоні у нього перед лицем. Що зробив товариш? Чому він зажмурич очі? (Повіки захистили очі). Отже, брови, вій, повіки є захисниками очей. Давайте пригадаємо правила збереження зору. Чого не можна робити: 1. Не можна брудними руками терти очі. 2. Не можна гратися гострими предметами. 3. Не можна довго дивитися телевізор, комп'ютер. Вихователь. Давайте пригадаємо вірш про те, як треба доглядати за очима. Щоб зір хороший мати, Треба очі тренувати. Подивитись вліво-вправо, Вверх і вниз, а ще ласкаво Усміхнутися гарненько І закліпати швиденько. Потім трішки відпочити – Все спочатку повторити. Вихователь. Так, дітки, для наших очей є спеціальні вправи, які зміцнюють зір. (Діти виконують разом із вихователем вправи). в.п. – сидячи. Заплющити очі і порахувати до десяти. в.п. – сидячи. Швидко покліпати очима. в.п. – сидячи. Подивитися вверху – вниз, вправо – вліво. в.п. - сидячи. Подивитися на долоньку і вдаль. Вихователь. Якщо дотримуватися цих правил та вправ, очі будуть здоровими. Ми можемо замінити червоним кольором сіру пелюстку (вихователь виконує на компютері заміну кольорів). Пелюстка №2. А тепер відгадайте таку загадку: 1. «Ми є два брати по боках голови, Якби нас не було – людина не чула» (вуха). Вихователь. - Правильно, це вуха. Для чого нам потрібні вуха? (Щоб чути). Усе живе на землі має здатність слухати і чути, для того щоб жити, існувати. Що було б, якщо б ми не могли чути? (Ми не розуміли один одного, не чули спів птахів, дзюрчання струмочка і т. д.). Щоб вуха не хворіли, а слух був хорошим, треба дотримуватися правил. Згадайте та назвіть їх? Правила догляду за вушками. 1. Не слухай дуже гучну музику. 2. Щоранку, вмиваючись, мий вуха. 3. Під час купання стеж, щоб вода не потрапила всередину вуха. 4. Ніколи нічого не встромляй у вуха. 5. Якщо у вуха залізла комашка — звернися до лікаря. Вправа «Шумові коробочки» (за методикою М. Монтессорі). Мета: сприйняття і диференціація різних шумів. Тренування моторики, розвиток слухової пам'яті. Матеріал: 2 скриньки по 6 пластмасових коробочок у кожному. 2 наповнені камінцями (наполовину об'єму), 2 - бусинками середньої величини, 2 – дрібною квасолею, 2 – дрібними кусочками дерева, 2 – рисом, 2 – манною крупкою. З протилежного боку парні коробочки мають кришечки червоного і блакитного кольорів. Хід вправи. Всі 12 коробочок вихователь роздає дітям. Кожна дитина слухає шум своєї баночки. Старається знайти свою пару - однаковий шум. Вихователь. Що ви почули? Що вам допомогло почути? А зараз я хочу перевірити як ви уважно вмієте слухати. Давайте пограємося в гру «Покажи, що я назвала». Дидактична гра «Покажи, що я назвала». Мета: розвивати у

дітей уважність, вміння слухати і діяти за вказівками, закріпити валеологічні знання. Вихователь називає орган тіла, а діти його показують. Педагог називає один орган, а показує інший, діти повинні діяти за вказівкою. Вихователь. Бачу, що слухати ви умієте уважно. Молодці. А що шкодить нашим вухам? (Надмірний шум, гострі предмети, сильний вітер). Що потрібно одягати у вітряну та холодну погоду? (Шапку). Давайте послухаємо вірш про зайця, який не слухав своєї мами. Вихователь читає вірш Т. Лисенко «Зайчик – неслухнянчик»: Заболіло в зайця вухо: Не хотів він маму слухать. Зайчик шапки не носив, Довгі вушка застудив. Мама сина лікувала В вушко ліки заливала. Мазями розтерла спинку, Дала чаю із малинки. Вигріла гарненько вушко, Вклала сина на подушку. Заспівала колисанку, – Спи, ріднесенький, до ранку. Мама сина врятувала, Лагідно поцілувала. Не болить в маляти вухо, Буде зайчик маму слухать. Вихователь. Ось така пригода трапилася із зайчиком. Чому в нього захворіло вушко? А що треба робити, щоб мати здорові вуха нам розкаже Аня: Щоби ти чудово слухав, Пильнувати треба вуха. Коли холодно, чи вітер, Треба шапочку надіти. Вуха треба також мити Кожен вечір, кожен ранок. А щоб їх не застудити, Витирати слід старанно. Вихователь. Отже, як треба піклуватися про вуха: – не можна слухати голосно музику, знаходитися в шумі. – не можна гуляти у вітряну погоду без шапки. – не можна, щоб у вухо потрапляли гострі та сторонні предмети. Вихователь. Молодці, якщо ви так будете дбати про вуха до вони у вас будуть здоровими. (Вихователь на компютері замінює колір пелюстки). Мені здається, що в скриньці ще щось було. Вихователь дістає картки із завданням. Пелюстка №3. «Між двох вогників один горбочок?» (ніс). Вихователь. Правильно, ніс. А для чого нам потрібен ніс? (Щоб дихати, нюхати). Чим правильно дихати? (Носом). Чому треба вдихати повітря носом? (В носі повітря зігрівається і очищається). Дослід. Вихователь пропонує дітям вдихнути повітря через ніс і видихнути на долоню. Що ви відчули? (Тепло). Чому? (В носі повітря зігрівається). Крім того що повітря в носі зігрівається, що з ним відбувається? (воно очищується). Що допомагає повітрю очищуватися? (Ворсинки). Вправа «Коробочки з запахами». Мета: диференціація за допомогою нюху. Матеріал: 2 скриньки, в кожній – по 6 парних (з однаковими запахами) коробочок, які наповнені речовинами із запахами кави, какао, ромашки, чаю, м'яти, перцю, лаврового листа, зашиті в марлевий мішечок, який міститься в коробочці. Хід вправи: діти запам'ятовують запах коробочки з першого ящика і шукає такий же запах у коробочках, які стоять на другому столі. Вихователь. Отже ніс нам потрібен для чого? (Щоб дихати і відчувати різні запахи). Тепер ми можемо замінити ще одну пелюстку на квітці Здоров'я. Сонечко яскраво засвітило до нашого вікна, мабуть хоче з нами трішки відпочити. Фізкультхвилинка. Встало вранці ясне сонце Заирнуло у віконце. Ми до нього потяглися, За промінчики взялися. Будем разом присідати, Сонечко розвеселяти. Встали – сіли, встали – сіли, Бачите як звеселіли. Стало сонце танцювати, Нас до танцю припрошати Нумо разом, нумо всі Потанцюєм від душі.

Вихователь. Ну ось, трішки відпочили, давайте далі до роботи, на нашу допомогу чекають наші друзі. Пелюстка №4. «Червоні двері в печері моїй, Білі звірі сидять у дверей. І м'ясо, і хліб – всю здобич мою Я з радістю білим звірям віддаю». (Рот, зуби). Вихователь. Для чого нам служить рот? (Для того, щоб дихати, розмовляти, їсти). Що знаходиться в роті? (Язик, зуби). Вправа «Смакові баночки». Мета: диференціація сприймання за допомогою смакових відчуттів, розрізнення смакових якостей. Матеріал: 8 баночок, 8 піпеток, маленька ложка. Готують 4 розчини: солодкий (цукровий розчин), солоний (солі), кислий (лимону), гіркий. Хід вправи. В присутності дитини вихователь готує 4 розчини. Кожні дві баночки він заповнює однаковим розчином. Бере одну баночку з розчином і чітко показує, як за допомогою піпетки можна взяти з баночки декілька капель розчину і накапати їх на ложку. Дитина повторює дії за вихователем. Аналогічно вихователь та дитина смакують інші розчини. Дітям пропонується підібрати однакові за смаком розчини у баночках, поставити їх один біля одного. Вихователь. - Що допомогло вам визначити смак води? (Язик). Так, за допомогою язика ми відчуваємо смак. Для чого нам зуби? (Щоб їсти, кусати, жувати їжу). Які у нас зуби? (Білі, тверді, міцні, здорові). Як треба доглядати за зубами, щоб вони залишалися здоровими? (Чистити, не кусати тверді предмети). Чим чистимо зуби? (Зубною пастою та зубною щіткою). А якщо у нас немає зубної щітки? (Яблуком, морквою). Що корисно їсти для збереження зубів здоровими? (Моркву, яблука, капусту). Вихователь. Давайте пригадаємо, як доглядають за своїми зубами звірі. Подивіться на монітор! Бойко Грицько. «Здоровим будь!» (відеозапис). Кроленята – глянуть любо: Об морквини чистять зуби, І тому в них зубки цілі – Гострі – гострі, білі – білі. В мене щіточка зубна, Подивіться: ось вона, Зверху вниз і навпаки Чищу зубки залюбки. Вихователь. Я думаю, що якщо ви будете доглядати за своїми зубками, їсти корисні фрукти та овочі, то зубки у вас будуть білими, міцними та здоровими. Ось ми вже можемо замінити четверту пелюсточку (вихователь замінює колір пелюстки на комп'ютері). Діти проходять на килим і сідають, як кому зручно. Пелюстка №5. У нас залишилася одна єдина пелюстка, а конвертів більше не має. Але це ще не всі органи почуттів. Існує ще дотик - це властивість шкіри людини. Шкіра захищає наш організм, тому її потрібно берегти Як ви думаєте, що шкідливо для шкіри? (Подряпини, удари, опіки, обмороження.) Що корисно? (Вода, мило, мочалка, крем). Найбільш чутлива шкіра на кінчиках пальців рук. Тому коли ми пестимо кішку, нам приємно її гладити і відчувати тепло шкіри руки. Давайте перевіримо чутливість ваших пальців з допомогою різних предметів. Дидактична гра «Чарівний мішечок». Мета: визначити на дотик предмет у мішечку, властивість і форму: м'який, гострий, твердий, круглий і т. д. Намалювати форму предмета пальчиком на манці (гострий предмет – трикутник, круглий – коло тощо). Матеріал: «чарівні мішечки» - маленькі мішечки з різними предметами і матеріалами (наждачний папір, хутром, вата, ласкутик шовку, поліетилен, горох, тирсою, кульки, пісок, солома і ін.);

лоток з манкою. Хід гри. Кожна дитина отримує мішечок і на дотик визначить предмет, який там лежить. Потрібно його назвати, визначити властивість і форму: м'який, гострий, твердий, круглий і т. д. Намалювати форму предмета на манці. - Діти, вам сподобалося малювати пальчиками на манці? Вихователь. Молодці, тепер ви знаєте що є корисним для здоров'я, а що шкідливим. Ось ми можемо замінити останню, п'яту пелюстку. Подивіться, якою гарною стала наша червоненька квіточка Здоров'я! (Стукіт у двері. Заходить лікар Айболить). Лікар Айболить. Добрий день, любі друзі! Бачу, що ви справились із завданням злого чаклуна і квітка Здоров'я знову засяяла. Ви сьогодні зробили добру справу – допомогли своїм друзям, а разом з цим закріпили для себе, що здоров'я – це найбільше багатство. Ви вже знаєте, як треба про нього дбати. Бережіть своє здоров'я та здоров'я інших людей. А на знак подяки я подарую вам ось ці маленькі квіти Здоров'я, щоб ви про нього завжди пам'ятали. Діти отримують подарунки. Лікар Айболить бере квітку Здоров'я, дякує і йде щоб передати її друзям з країни Мультиляндії.

6. «Вітаміни – наші друзі». Мета за лініями розвитку: пізнавальний розвиток звизок: дати поняття про корисні та шкідливі для здоров'я продукти; формувати елементарне уявлення про вітаміни та їхнє значення для фізичного розвитку людини; учити дітей упізнавати на смак фрукти і овочі; емоційно-ціннісний розвиток: продовжувати навчати малят цінувати своє здоров'я, дбати про нього; мовленнєвий розвиток: активізувати вживання слів-ознак; удосконалювати розповідне мовлення; фізичний розвиток: заохочувати малят брати участь у іграх та вправах; художньо-естетичний розвиток: виховувати здатність дивуватися, радіти; спонукати створювати художній образ засобами виразності художньої діяльності; креативний розвиток: заохочувати дітей виявляти елементи творчості в різних видах діяльності. Попередня робота: вивчити вірш з дівчинкою - Горобиною. Матеріал: овочі, фрукти (сирі і варені); кленовий листочок; квітка з різнокольоровими пелюстками; загадки, вірші. Хід заняття. Гра «Листочок побажань». Діти стоять у колі, передаючи осінній листочок, бажають одне одному здоров'я. Вихователь. Діти, ви так гарно побажали одне-одному здоров'я. Вас почула осінь і завітала до нас. Заходить Осінь із кошиком у руках. Осінь. «Доброго ранку», мовлю за звичаєм, «Доброго ранку» кожному зичу я. «Доброго дня», вам, люди, бажаю. Вечором добрим стрічних вітаю. І усміхаються в відповідь люди: Добрі слова ж бо для кожного любі. Діти, я відвідала країну вітамінів і впевнена, що й ви багато знаєте про них. Скажіть, будь ласка, малята, які рослини ростуть на городі? (Городні рослини.) Назвіть їх. (Відповіді дітей.) А що це ви назвали? (Овочі.) Я бачу, що ви любите і поважаєте городні рослини, але я впевнена, і рослини в саду ви теж багато знаєте. Що росте в саду? (Фрукти.) Назвіть їх. (Відповіді дітей). Ну що ж, дуже приємно, що ви знаєте про рослини, які ростуть на городі і в саду. Вони дуже смачні і корисні. Вихователь. Давайте розповімо осені, чим же корисні городні і садові рослини. (Вітамінами). Вітаміни – це корисні речовини,

необхідні нашому організму, коли людина їх не одержує в необхідній кількості, вона може захворіти, вітаміни нам потрібні кожен день. А якою стає людина, яка завжди вживає овочі та фрукти? (Здоровою, веселою. У неї завжди будуть міцні зубки, рум'яні щічки і гарний настрій.) А який у вас зараз настрій? Гра «Квітка настрою». Дитина бере пелюстку з «квітки настрою» і відповідно до її кольору мімікою передає настрій. Синій – образа; зелений – спокій; жовтогарячий – здивування; червоний – радість; жовтий – щастя; сірий – сум. Вихователь. Давайте поділимося гарним настроєм і з гостею. Осінь. Дякую вам, діти, але я прийшла до вас не з порожніми руками, а з торбинкою. Ця торбинка не звичайна, а чарівна. У ній вітаміни, а які ви дізнаєтесь, коли розгадаєте мої загадки. Діти розгадують загадки і відповідають на запитання. Сидить дівчина в коморі, а коса її на дворі. (Морква). Дитина знаходить на дотик у торбинці моркву. Осінь. Що це? Що ви знаєте про моркву? Яка вона? Для чого її вирощують? Вітаміни, які містяться у моркві сприяють покращенню зору, роблять ваші щічки рум'яними, а вас усіх здоровенькими. А хто з тваринок любить їсти моркву? (Зайці, кролики.) Так, моркву люблять усі тварини, бо вона смачна, солодка й дуже корисна. М'ячик я смачненький, Стиглий, червоненький. Соком – медом як наллюсь Наливним тоді я звусь. (Яблуко). Дитина знаходить в торбинці яблуко, розповідає про нього. Вихователь. Яблучка не тільки смачні, але й корисні. Вони відіграють важливу роль у процесі обміну речовин і процесі травлення. А хто ще любить поласувати яблучками? (Білочки, кізоньки, їжачки). Росте вона на грядках, Одежинка вся в латках. Капуста). Розповідь вихователя про капусту, часник, картоплю, буряк, цибулю. Осінь. А ось прийшла моя помічниця, дівчинка яку звать Горобинка. Горобина. Дуже прості в мене квіти, Але ніжні, запашні. Люблять бджоли їх і діти, Ягідки мої смачні. Восени, як скину листя, Ягідками приберусь, Кожна гілка, як в намисті: Горобиною я звусь. Вихователь. Ми дуже раді, що ти до нас завітала. Горобина дуже корисна і потрібна для здоров'я людей. Настій із горобини у народній медицині радять приймати для лікування різних хвороб. А ще з неї готують дуже смачне варення. Горобина виводить шкідливі речовини з нашого організму. Осінь. Дітки, час нам уже вирушати з Горобиною, але на згадку про нашу зустріч лишаю вам ось цей кошик із вітамінами. Приготуйте собі смачну страву, а яку, здогадайтеся самі. Я – салатик вітамінний, І на смак я теж відмінний. Бурячок і огірок, Капустина і морквинка, Квасолина й картоплина – Все змішалось у мені. Пригощайтесь, на здоров'я. Відгадайте, друзі, хто я? А це зовсім не секрет: Я – салатик...«Вінегрет». Діти разом із вихователем готують салат «Вінегрет».

Валеологічні заходи в експериментальній групі

Квест-свято «Сонце, повітря і вода – наші кращі друзі». Мета свята: формування у дітей валеологічної компетентності, усвідомлених навичок здорового способу життя, позитивного ставлення до свого здоров'я, безпечної поведінки; удосконалювати рухові навички дітей; виховувати дружні відносини і бажання брати участь в іграх, змаганнях, добре ставлення до навколишнього світу; створити у дітей радісний настрій. Дійові особи: діти (вихованці ЕГ), Ведучий (В:), Сонечко, Літо, Старий Хоттабич, Мара. Матеріали і обладнання: обручі, стрічки, надувний басейн, вудки магнітні, рибки, сачки, кульки для сухого басейну – 30, плаваючі іграшки (можна паперові кораблики, водяні пістолети або пластикові пляшки з отвором в пробці, вертушки, таця, «кристал» (велика крижина із замороженою в ній коробочкою від «Кіндер»), сонячні промінчики-записки, глечик, столи дитячі, ємності з водою для фокусів, ватман, емблеми «Сонце», «Вітер», «Вода». Хід свята. Вранці увагу дітей ЕГ привертають загадкові звуки, діти збираються біля входу в дитячий сад, чується голос (аудиозапис на комп'ютері). Літо: Дорогі діти, це я, літо ... Мене зачарувала зла фея Хмурзлюка! Допоможіть мені! Врятуйте... В: Яке нещастя! Якщо літо зачарували, погода зіпсується, настане відразу осінь. Ви хочете залишитися без літа, літнього відпочинку, літніх розваг? Врятуємо Літо? Літо: Я сподіваюся на вас, любі дітки, підказками вам будуть служити золоті промінчики. В: Попереду нас чекають випробування, давайте гарненько підкріпимося та наберемося сил. Діти снідають і збираються на спортивному майданчику. В: Ну ось, усі в зборі. Розминка нам не завадить. Діти виконують розминку «Літній настрій». В: Є така приказка «Сонце, Повітря та Вода – наші кращі друзі», а друзі завжди прийдуть на допомогу. Ведучий звертає увагу дітей на промінчик-підказку, де написано «Знайдіть, де мешкає Сонечко, воно вам допоможе». Діти по емблемі знаходять галявину, де їх зустрічає Сонечко. Усі вітають Сонце. В: Сонечко! Ти цілий день по небу ходиш, тобі усе видно з вишини, можливо, ти знаєш, яка біда з Літом трапилася? Допоможи нам сонечко літо врятувати! Сонце: Допоможу я вам, тільки спочатку виконайте мої завдання. Проводиться гра «Домалюй, що буває круглим». З столи для 3 команд, на столах – ватмани з намальованими колами за кількістю дітей. Діти домальовують предмет. Народна гра «Золоті ворота». Діти знаходять наступний промінчик-підказку «Потрібна допомога Сонця розтопити магічний кристал, без цього – Літо не звільнити. Шукайте кристал за допомогою карти-плану, яка знаходиться у мудрого птаха». Діти міркують, шукають на гілках сову, беруть карту-план, на якій зазначено місце, підходять до таці з кристалом. Сонце: Мені доведеться потрудитися, не відразу я зможу розтопити такий великий кристал ... В: Але ми чекати не можемо, тому вирушаємо далі, тільки куди ж ми підемо? Промінчик підказує: Вам допоможе Вітерець, шукайте емблему «Вітер». З'являється

Мара: Ага, попалися! Дітлахи-мотлохи! Куди це ви прямуєте? Діти розповідають. Мара: Літо, ненавиджу літо: спека, комарі кусають, метелики літають, дітлахи грають! Жах! Діти вмовляють Мару. Мара: Добре, майже умовили. Пропущу вас далі, якщо виконаєте мої завдання. В: Ми готові? А вітерець нам у цьому допоможе. Гра «Чий корабель швидше» (діти дмуть на паперові кораблики, намагаючись переплисти на інший «берег», хто швидше). Гра з вертушками «Піймаємо вітерець». Мара пхикає: Щастить вам, ви такі дружні, вам завжди весело, а я сиджу в своєму болоті ... нудьга...

В: Давайте покажемо цій потворі наш танок зі стрічками, може вона повеселішає! Вправа «Веселкові стрічки». Мара танцює. В: Пішли з нами, Мара, Літо виручати. Знаходять промінчик-підказку у Марі: «Знайшла у болота, підбрала, раптом знадобиться». В: Що ж ти не прочитала, там може бути важлива інформація? Мара: Я не вмю читати, неграмотна я, неграмотна... Читають: «Йдіть далі, вам допоможе Вода» і приходять до наступного етапу. Ведучий звертає увагу на глечик, Мара, схопивши глечик, розглядає його, потім лунає гуркіт і з'являється Старий Хоттабич. Хоттабич до Марі: О, світло очей моїх! Я триста років сидів у цьому горщику, а ти, о, красуня з красунь, мене звільнила! Мара: Хто ти такий? Хоттабич: Я – Гасан Абдурахман ібн Хаттаб! А простіше, Хоттабич. Преси, що хочеш, о, найвродливіша з прекрасних! Мара замислилася, потім заторохтіла: Хочу намисто перлове, ні, два намиста, каблучку з діамантом, ні, дві каблучки ... В: Мара, ти забула, куди ми всі йдемо? Мара сором'язливо: Ну ... трохи забула... Хоттабич: О, солодкоголосніші зі солодкоголосих, що ж у вас сталося? Діти розповідають. Хоттабич: Цьому горю можна допомогти, але хочу я подивитися чи достатньо ви спритні, швидкі, сміливі. В: А допоможе нам в цьому Вода. Проводяться ігри: «Встигни!» (Діти стають навколо басейну і за сигналом сачками виловлюють кульки, складають їх у свою корзину, завдання – хто більше виловить); «Рибалки» (з магнітними вудками). Хоттабич: О, сміливіші зі сміливих, о, найшвидші зі швидких! Тепер я не сумніваюся, що ви обов'язково переможете хмаринок-злюк – помічників феї Хмурзлючки. Гра «Влуч у ціль» (діти їх водяних пістолетів стріляють, розмивають намальовані на ватмані хмаринки). Мара: Які діти молодці! Я хочу запитати у Хоттабича ... Хоттабич: Питай, о, справедливіша зі справедливих! Мара: Ти, Хоттабич, правда чарівник, чи прикидаєшся? Хоттабич показує фокуси з водою. Мара: Ну ти, Хоттабич, – справжній чарівник! Допоможи ж нам швидше, розчаруй Літо! Хоттабич: Моя допомога вам не знадобиться – ви й самі впораєтесь. Недарма ви такі сміливі, спритні, швидкі і, найголовніше, дуже дружні. А значить ніякі злі сили вас не переможуть. Ось дивіться! З'являється Сонечко, несе тацю із залишками розталого «кристалу», всередині – контейнер з-під «Кіндеру», діти відкривають його, а там – заклинання, яке всі хором повторюють: Солобелла, Молобелла, Карічікі, Мурічікі! Лілія і ромашка, Волошка і кашка, Клевер і мімоза, Лютики і троянда, Трава-лобода, Місяць і зірка, Хмурзлюка зникни і розтань, Літо з'явся! Чуються «звуки літа» (аудіозапис), з'являється Літо.

Літо: Дякую, любі діти, я, нарешті, вільне, недобра фея Хмурзлочка перетворилася раптом в крижинку і розтанула на спекотному сонці. Літо триває! Отже, запрошую усіх відпочивати, засмагати, купатися, загартовуватися. У цьому вам допоможуть вірні друзі: СОНЦЕ, ПОВІТРЯ і ВОДА. Тільки ось хочу запитати вас, чи знаєте ви правила безпечного літнього відпочинку? (відповіді дітей) Молодці, а зараз запрошую всіх танцювати і веселитися! Літо дарує усім мильні бульбашки, діти довільно танцюють під музику.

Театралізована вистава «Муха-Цокотуха». Дійові особи: автор, Муха Цокотуха, жених Мухи Цокотухи, 3 Метелики, 3 Бджоли, Коник, Павук, Комарик. Вихователь: Муха, муза, Цокотуха Золотиста чепуруха! Муха стежкою пішла і копійчку знайшла. Та сходила на базар і купила: (виходить Муха Цокотуха, за нею її жених з великою сумкою) Муха: Сало, масло, сир, м'яску, Яйця, шинку та кваску, Оселедець і ковбаску. А до всього трішки хрону Для святкового фасону. (Муха Цокотуха та її жених розкладають їжу. Жених запрошує Муху на танок). Вихователь: Дізналися про цю новину комахи і полетіли привітати муху. (Танок метеликів з квіточками). Метелик 1:- Там за річкою в долині Зацвіли вже проліски сині, І кульбабки чепурні, Ми знайшли їх у траві. Метелик 2: Де б ми не літали, Чи в саду, чи в лузі, Уклонились кожній Квіточці в окрузі. Метелик 3: Хай квітів скрізь буде доволі, На клумбах, у лісі, на полі, Хай ніжно зігріє їх сонце – В садку і на вашім віконці. (Дарують квіти мусі). Муха: Дякую, дякую! Не знайду і слова! Букетик чудовий! Проходьте швиденько, Сідайте зручненько. (Метелики сідають до «столу»). Вихователь:- Почули веселу музику бджоли і теж прилетіли на свято. (Танок бджілок. Одна бджола з горщиком меду). Бджола 1: Я сусідка твоя Тітонька бджола. Тобі, Мухо-Цокотухо, Меду принесла. Муха: Дякую, дякую! Не знайду і слова! Медочок чудовий! Проходьте швиденько, Сідайте зручненько. (Бджілки сідають до «столу»). Бджола 2: О! Подружка, моя мила, Сідай біля мене поруч. І, може, мені розкажеш. Де гроші такі взяла? Бджола 3: Куди ти з ними ходила? Що стільки всього накупила? Хіба ще такі ї ціни У нас на базарі є? Муха: За копійку, всього за копійчку, На базарі, на нашому риночку. Чайничок купила, Та ще й скатертиночку. А зараз я гостей чекаю, На зеленому лужку літаю (пауза) - Ось і коник стрибунець. (Танок Коника). Коник: Люба, Мушенько, тікай Злий павук на нашому лужку Павутину виплів – Он яку! Муха: Ой, горе яке! Це ж для мене Павутину він плете! Хто ж захистить мене? Павук:- Я злий павучище, Хапливі ручища, Я Муху враз зловлю, І в павутину її заплету – Ось так! (Накидає на Муху «павутину»). Муха: Любі гості! Визволяйте! Павука лихого проганяйте, Годувала я вас, Частувала я вас, Не покиньте мене В мій останній час. (Муха плаче, простягає до гостей руки, але вони вже поховалися. Жених відповзає назад, тягнучі із собою окорок). Вихователь: Та гості усі налякалися, У щілини й кути поховалися. І ніхто н злодюгу не кинеться, Помирай! Пропадай, любя подружка. Раптом хутко мчить сюди Комарик молодець. І в руці його горить, Крихітний ліхтарик.

(Вилітає Комарик, ледве тягне важкий меч, не може його підняти, але погрожує Павуку). Комарик: Ти не плач, красуне, Я тебе врятую. Битву починаю, Павука здолаю. (Павук відступає, захищається руками, посміхається). Павук: Ой, не треба мене бити, Хочу з вами я дружити. Я хіба вас налякав? З вами я пожартував! Ведуча: Вибачте його, будь ласка, Хай добром скінчиться казка! (Павук знімає з Мухи павутиння). Муха: Де ви, любі гості, Просимо до нас! Разом затанцюємо У святковий час! Ведуча: Тут зраділа комашня, Почалася метушня! (Спільний танок).

Інценівка «Кожен малюк має знати, як зубки доглядати». Дійові особи: Вовчик, Лікар-дятел, Білочка, Зайчик, Коза, Їжачок, Лисичка. Жив у лісі вовчик З мамою і татом, В лісовій окрузі Друзів мав багато. Сам він був сміливий, Добрий веселун. Тільки за обідом – Справжній вередун Борщик, супчик, кашу Їсти не хотів Не любив сирочки Молока не пив На капусту й моркву Зовсім не зважав – Лиш цукерки і тістечка Дуже полюбляв. «Кока-колу» й «Фанту» Купував щодня Кожну пляшку завжди Випивав до дна. Він любив купатися, Лапки завжди мив. Тільки свої зубки Чистити не хотів. Вовчик: У мене всі вони біленькі, Кусючі, гострі та рівенькі, І міцні – міцненькі. А зубні всі пасти Зовсім не смачні Просто не потрібні Зубкам і мені. Та ось одного разу Як стало вечоріти У вовчиська раптом Зубчик став боліти. Вовчик: Ой-ой-ой! – Матусю, Що ж мені робити? Болять у мене зубки Не можу навіть пити! Цілу нічку вовчик Плакав і стогнав, І ковтав пігулки, І на зубчик клав. Так замучив вовчика Цей нестерпний біль, Що чекати далі Вже не стало сил. Рано – вранці вовчик Підв’язав щоку І побіг щодуху В лікарню лісову. Лісовою стежкою Мчить і ледь не плаче Раптом білочка руденька До вовчика скаче. Білочка: Здрастуй, любий друже, Ти куди зібрався? Погратися в піжмурки Мені обіцявся... Вовчик: Ой, не можу, білочко, Зубчик мій болить Ось і поспішаю Зубчик лікувати, Бо не можу їсти І не можу спати! Білочка: Зуб? Болить? А як це? Хіба так буває? Зубки треба берегти – Так мама повчає! А щоб були здорові – Їм я суп і кашу Березовий сік я п’ю, А не «Кока-колу». Ось вони і не болять У мене ніколи. Подивися, як я спритно Лускаю горішки, Ялинові і соснові Розгризаю шишки! Вовчик навіть не дослухав І побіг по лісу. Коли чує: «Хрум – хрум – хрум!» Поруч на узліссі. Зайчик: Ти куди це, вовчику, Прудко так біжиш Ось візьми морквинку Солоденьку з’їж. Всі, хто їсть морквинки, Швидко підростають І здорові зубки, Як у мене, мають. Вовчик схлипнув жалібно, Слізки на очах, Мовчки, не спиняючись, Свій продовжив шлях. Аж під грушею – коза Козенят годує Із свіженьких овочів Їм салат готує. Коза: Ходи, вовчику, до нас Їсти вітаміни: Бурячки, капусточку, Соковиті дині... Вовчик: Дякую, не можу Нічого жувати. Я біжу до лікаря Зубки рятувати. Коза: Мабуть, мало овочів, Вовчику, вживаєш, От тому проблеми Із зубками маєш. Глянь, які гарненькі Зубки в козенят, Всі такі біленькі Зовсім не болять. Вовчик зажурився, А зубчик болить. Коли бачить, Їжачок по лісу біжить. Їжачок: Будь здоровий, вовчику, Як справи, питаю? (Вовчик показує лапою на зуб) А, я зрозумів, щиро співчуваю. Щоб ніколи зубки Не боліли в тебе Молочко й

кефірчик завжди пити треба! І на цю розмову Підійшла Лисиця Глянула на Вовчика Та й давай учити: Лисиця: Ось тепер ти, братику, Будеш пам'ятати, Як за зубками Треба доглядати, І які продукти Треба споживати. Не торти й цукерки – Рибку на обід, Свіжу чи варену, Їсти тобі слід. Дуже вже корисна Рибка для зубів Сподіваюсь, вовчику, Все ти зрозумів. Кліпає очима Вовчик винувато, Мовчки шморга носиком Ще й мала лисичка Мамі помагає, Що потрібно їсти Вовчика навчає. Лисичка: Їсти треба кашу, Моркву і салати, Яблука і груші, гірки й томати. Ти такої їжі їсти не хотів Тому, мабуть, зубчик В тебе захворів... Ось і до лікарні Вовчик добігає, Там його на ганку Лікар зустрічає: Лікар: Що? Не любиш, Вовче, Зубки доглядати? Зараз доведеться Їх полікувати. В крісло зручно ти сідай Широченько рота відкривай. Капосні мікроби, Бач, що натворили В зубчику твоєму Дірочку зробили. Підходьте до мекне, Звірята усі, Розкажіть ви Вовчику Правила прості. Треба зубки завжди В чистоті тримати Щоразу після їжі Рота полоскати Чистить зубки ввечері І вранці мусиш ти, Щоб від лихих мікробів Їх уберегти. Щіткою мікроби Треба вимітати, Пастою старанно Зубки вчищати Солодощів різних Якнайменше їсти В них – багато цукру, А ти вже зрозумів – Цей продукт шкідливий Для твоїх зубів. А замість напоїв «Фанта» й «Кока-кола» Молочко і соки Пий собі доволі. І останнє правило Теж дуже важливе: Їжа вся корисна, Але особливо Треба їсти овочі, Моркву і салати, Буряки й капусту, Фрукти всі підряд. А ще борщ і кашу, Йогурт і кефір, Рибу і котлети, Деколи зефір. Лікар: Стануть твої зубки І здорові, й дужі Я тебе, як лікар Запевняю, друже. І уже мікробам Будуть не під силу Твої гарні зубки, І міцні, і білі. Ось я і закінчив Зубчик лікувати, Вже сьогодні зможеш Ти спокійно спати. Вовчик: Дякую вам, лікарю, Я вже зрозумів: Все чинив неправильно – Зубки не жалів. Ось гайну хутенько Я до магазину, Накупую рибки овочів корзину, І найкращих щіток, Пасти і кефіру Вам, повірте, друзі, Обіцяю щиро! Ми казочку про Вовчика Вам гарну показали, Щоб в будь-якому віці Ви зубки доглядали.

Інсценівка «Помічники». Вихователь. Жив собі старенький Дід, Сам собі варив обід, Сам город саджав, Сам полов та сам копав. Дідусь. Немає в мене ні діток, ні онуків, Нудьгую від самотності і скуки. Сьогодні зранку захворів, В ліжко треба лягати, Але нікому мене доглядати. Та і на городі час вже працювати: Саджати, поливати. Діти. Ми на городі робити можемо, З задоволенням Дідусю допоможемо! Дідусь. Помічники мої ви любі Працюйте на городі. Ваша допомога стане у нагоді. (Діти удають, що ніби то саджають город). Сходіть діти до криниці, Принесіть мерщій водиці. Вода в ній прозора, як небо ясна. Ще й квітами, травами пахне вона. Вихователь. Край стежки, у полі, В дзвінку косовицю Дід викопав людям Глибоку криницю. Діти. Люба кринице, чиста й прохолодна Дай нам водиці, полити города. Ми насіннячко саджаємо, Дідусю помагаємо. (діти поливають город). Городине, пий, не хворій, підростаю, Своїм врожаєм Дідусю пригощай! Дідусь. Спасибі рідненькі! Працювали всі гарненько. Тепер не болітиме В мене серденько.

Народна мудрість та художня література за валеологічною тематикою

Прислів'я про здоров'я. • Найбільше багатство – здоров'я. • Тримай ноги в теплі, голову в холоді, живіт у голоді – не будеш хворіти, будеш довго жити. • Тримай голову в холоді, ноги в теплі – проживеш довгий вік на землі. • Здоровому все здорово. • Кого болять кості, той не думає йти в гості. • Як нема сили, то й світ немилий. • Поганому животу й пироги шкодять. • На похиле дерево й кози скачуть. • Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо. • Як на душі, так і на тілі. • Весела думка – половина здоров'я. • Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий. • Без здоров'я нема щастя.

Загадки. У калині ховається, Витьохкує, заливається, Не шпак, не горобейко, А співучий...(соловейко). Чорні гострі крила має, Дуже швидко скрізь літає, Над вікном гніздо будує, В теплому краю зимує. Високо літаю, Над просторами полів (ластівка). Швидко скрізь цей птах літає, Всіх комашок поїдає, За вікном гніздо будує, Тільки в нас він не зимує (ластівка). Шубка з сірого пушку, Скаче в жовтім фартушку, Чорний шарфик та шапчина. Хоч маленька ця пташина, Та корисна трудівниця. Називається...(синиця). Перший я приніс весну, Пробудив усе від сну. Заспіваю під вікном, Звуть мене усі...(шпаком). Які ноги заввишки, Такий дзьоб завдовжки. Хату на хаті тримає, Всім жабам рахунок має (лелека).

Л. Кобинець. Чому зажурилась пташка? Миколка поранену пташку знайшов. Щодня лікував її. Місяць пройшов, І хлопчик вже зник, що у нього є пташка, Щодня він приносив їй безліч комашок. Він клітку красиву тій птасі купив, І птаху красиву туди посадив, Та тільки біда – не співає вона, Чомусь невесела і дуже сумна. Подумав Миколка і все зрозумів, Хоча попташиному не розумів. Двері у клітці швиденько відкрив, Пташку на волю свою відпустив.

В. Сухомлинський. Дивний мисливець. Живе у нашому селі дід Максим. Усі кажуть: дід мисливець. Як тільки починається полювання на зайців чи на качок, дід щодня йде з рушницею до лісу. Виходить з дому рановранці, а повертається ввечері. Але що за дивний мисливець! Ніколи не несе додому ні зайця, ні качки. Приходить з порожньою торбою. Одного разу приніс дід Максим маленьке зайченя. Знайшов під кущем. У зайченяти була зламана ніжка. Дід приклав до ніжки дві гілочки і забинтував її. За тиждень ніжка зрослась, і дід відніс зайченя в поле. Чого ж це дід Максим такий невдаха? Пішли одного разу слідом за дідом, захотілося подивитися, як же він полює. Бачить: поклав дід рушницю, а сам ходить лісом та й розкладає під кущами сіно зайцям. Зрозуміли тоді, чому дід Максим дивний мисливець.

В. Сухомлинський. Петрик, собака й кошеня. Маленький хлопчик Петрик ішов стежкою в саду. Бачить: біжить на зустріч чорний кудлатий собака. Петрик злякався, хотів тікати. Та раптом до його ніг притулилося маленьке кошеня. Воно втекло від собаки і просило Петрика: «Захисти мене,

хлопчику, від цього страшного звіра». Стоїть Петрик, дивиться на кошеня, а воно підняло голову до нього й жалібно нявчить. Петрикові стало соромно перед кошеням. Він узяв його на руки, розгнівався на собаку й пішов назустріч. Собака зупинилася, злякано подивилася на Петрика й сховалася у кущах.

В. Сухомлинський. Хлопчик і Дзвіночки Конвалій. Настала весна. Із землі показалася зелена стрілочка. Вона швидко розділилась на два листочки, листочки стали широкими. А між ними з'явився маленький тоненький паросток. Він піднявся, нахилився до одного листочка й раптом одного ранку розквітнув білими Дзвіночками. Це були Дзвіночки Конвалій. Хлопчика вразила краса квітів. Він не міг відірвати очей від Конвалій. Хлопчик простяг руку, щоб зірвати квітки. Квітки прошепотіли хлопчикові: Хлопчику, навіщо ти нас хочеш зірвати? Ви мені подобаються. Ви дуже гарні, - відповів хлопчик. Добре, – сказали Дзвіночки Конвалій, тихо зітхнувши. – Зривай, але перед тим, як зірвати, скажи, які ми гарні. Хлопчик подивився на Дзвіночки Конвалій. Вони були прекрасні. Вони були схожі й на білу хмаринку, і на крило голуба, й ще на щось дивовижно прекрасне. Хлопчик усе відчував, але сказати не міг. Він стояв біля Дзвіночків Конвалій, зачарований красою квітів. Стояв і мовчав. Растіть Дзвіночки... – тихо прошепотів хлопчик.

В. Сухомлинський про фізичне виховання. Добре здоров'я, відчуття повноти, невичерпності, фізичних сил – найважливіше джерело життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності подолати будь-які труднощі. Людина повинна займатися спортом не тільки для досягнення успіху в змаганнях, а й для формування своєї фізичної досконалості.* Свідоме додержання режиму – серйозний фактор вольового самовираження.* Центральний момент режиму – правильне чергування праці і відпочинку, неспання і сну.*Твоє здоров'я – у твоїх руках.*Зміцнити здоров'я людини в дитинстві, не допустити, щоб дитина вступила в юність кволою і млявою, – це означає дати їй всю повноту життєвих радощів.*Заняття фізкультурою і спортом відіграють певну роль у всебічному розвитку малят лише тоді, коли вся навчально-виховна робота пройнята турботою про здоров'я.* Турботу педагога про здоров'я вихованців ми уявляємо собі тактовною і тонкою.*Спорт стає засобом виховання тоді, коли він – улюблене заняття кожного.* Фізична культура є елементарною умовою повноти духовного життя, інтелектуального багатства.*Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум.*Виховання фізичної культури – це, по-перше, турбота про своє здоров'я і збереження життя як найвищої цінності, по-друге, система роботи, що забезпечує гармонію фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини.* Від гармонії фізичного розвитку, здоров'я й праці залежить багатогранність духовного світу особистості – моральне, інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб, запитів, інтересів.*Фізична культура тісно зв'язана з культурою моральною і естетичною.*Знайти для кожного віку роботу, яка розвиває людину фізично й духовно, загартовує організм, виховує почуття краси, - предмет особливої

турботи всього педагогічного колективу.* Фізична культура повинна сформувати свідоме ставлення підлітків до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою і спортом, загартовувати фізичні й нервові сили, запобігати захворюванню.

К. Марукас. Чому плакала пташка? Хлопчик і дівчинка збирали суниці. Між соснами пробивало сонце гілку, гралася білочка. Чим далі діти заходили в ліс, тим більше знаходили суниць. Швидко їхні кошики наповнилися. Раптом хлопчик помітив білочку й побіг подивитися на неї. Тільки розсунув малинник, як звідти випурхнула пташка. Він ойкнув – у гнізді лежало чотири сіренькі маленькі грудочки з великими очима. Пташенятка! – радісно вигукнула дівчинка за спиною у хлопчика. Давай візьмемо їх додому і будемо доглядати. Неподалік на гілку сіла сіра, з жовтою грудкою пташка. У дзьобі вона тримала черв'яка. Маленькі ще, - невпевнено відповів хлопчик, - ледь вкриті пір'ям. Дай я їх погладжу. Дівчинка простягнула руки. Чотири сіреньких грудочки зворушилися і, розкривши жовті дзьобики, запищали. Бідненькі! Голодні! Ми дамо їм булки і крупи... Пташка сіла ближче. Коли б вона вміла говорити, вона сказала б: «Діти, не чіпайте пташенят, моїх дітей. Вони ситі. Я сама турбуюсь про них, годую їх м'якими смачними черв'яками. Хліб і крупа для них не годяться...». Бідненькі, мабуть, їм холодно вночі, - дівчинка взяла одне із пташенят, поцілувала жовтий дзьобик, поклала у кошик. Я зігріваю їх уночі своїми крилами! – зацвірінькала пташка. Дівчинка взяла друге. Я покладу його в ліжечко ляльки, тепло вкрию. Ви нічого не знаєте! У кімнаті вони задихнуться. Ми їх погойдаємо, - раділи дівчинка і хлопчик. Хто їх може погойдати краще, ніж вітер? – заплакала пташка. Гніздо залишилося порожнім. Перестали щебетати пташки, замовк дятел. Опустила пухнастий хвіст білочка – від горя мало не розірвалося її серце. «Які нерозумні діти, - на верхівці дерева похитав головою крук. – Пташенята і справді задихнуться». Пташка з жовтою грудкою довго стежила за хлопчиком і дівчинкою. Залітаючи наперед, сідала на стежку. Піні-піні-і, - гірко посвистувала вона, тріпочучи крильцями, ніби про щось просила. Подивися на цю пташку. Всю дорогу вона супроводжує нас. Я давно її помітила, - відповіла дівчинка. – Що вона від нас хоче? Дівчинка поклала в рот суницю, знизала плечима. Чого цій пташці плакати? А як ви гадаєте, діти?

А. Волкова. Дарунки літа. У народі говорять, що літній день рік годує. Чому так кажуть? Кожен літній день і місяць – щедрий на дарунки. Недаремно називають червень рум'янцем року, хліборостом. У цьому місяці досягають трави, ростуть хліба, у кінці червня настають сінокоси. Дозрівають овочі: редиска і цибуля, часник і салат, щавель. Ніжними жовтими квіточками вкрилися огірочки, а кущики полуниць червоніють достиглими плодами. Колосяться хліба – жито і пшениця. Під вітром поля пшениці нагадують море, що колишеться, наче хвилями, молодим зеленим колоссям. Пройде час і в липні наллються ці колоски золотом, бо досягнуть

в них добірні зернята. Ген-ген до обрію розкинулися поля гречки, ячменю, вівса... Багато праці треба докласти людям, щоб виростити і зібрати добрий урожай! На полях і городах квітне картопля, червоніють помідори, починають синіти баклажани, зав'язуються качани капусти, виросла морква. У садках досягають вишні, агрус, малина і смородина, шовковиця і персики, абрикоси... Це земля віддячує людям за їхню працю, починається пора жнив, а за ними і збирання овочів, фруктів. Ти можеш також допомогти дорослим у збиранні колосків, ягід, городини.

В. Орлов. Хто в хаті живе? Хтось уголос сказав коло хати: Схоже, хата ніким не зайнята. Зникли мешканці, ніби на зло. Цілий рік, наче пустка, житло. Що ви? - щось зацвірінькало в тиші. Нісенітниця! - пискнули миші. Неподобство! - промовив жучок. І зухвалість! - додав павучок. Як не соромно? Що за нахаба?! Пробурчала обурена жаба. Як у хаті ніхто не гуркоче, Як сваритись і битись не хоче, Як естрада в ночі не реве, То у хаті ніхто не живе?!

Б. Вовк. Бережіть воду. Вода лилась із крана невпинною цівкою. Хто це тут порядкував? - суворо запитала Ніна. То я руки мив, - почервонів Микола. А кран чого не закрутив? А хіба що? Вода ж ледь-ледь цідиться. Ледь-ледь, а кухлик за хвилину повний. До вечора ціле б озеро натекло. Де не взявся песик. Він облизнувся, бо дуже хотілося пити. Микола вилив у з кухлика в мисочку. І песик, помахуючи хвостом, заходився пити. Тим часом кухлик наповнився знову. Микола полив на підвіконні квіти. Листочки примули розправились і посвіжішали. Усім, усім потрібна вода, - сказала повчально Ніна, - і людям, і птахам, і тваринам, і рослинам. А візьмемо машини. Автомобіль без неї не обійдеться. Трактор також. І заводи, і фабрики без води не працюватимуть. Я все розумію, - сказав Микола й міцно закрутив кран, щоб води даремно не витекло ні краплини.

Валеологічна сторінка на сайті ЗДО «Теремок»

Валеологічний poradnik для дитини «Разом вдома»

ВАЛЕОЛОГІЧНИЙ ПОРАДНИК ДЛЯ ДИТИНИ «РАЗОМ ВДОМА»

1. Прокинувшись, потягнись у ліжку, а вставши – побажай собі й усім доброго ранку і доброго дня. Прокидайся вчасно в один і той самий час.
2. Кожний день починай із зарядки.
3. Умивайся холодною водою, використовуючи мило. Добре насухо розтирай своє тіло.
4. Потурбуйся про свої зуби. Почисти їх уранці. Після обіду прополощи від залишків їжі. Увечері згадай, що вони багато працювали впродовж дня, а тому їх треба добре почистити.
5. Твій шлунок – твоє здоров'я і твоя сила. Тому все, що пропонують мама або кухар у дитсадочку, треба з'їдати.
6. Твої чисті руки, помиті овочі і фрукти допоможуть уникнути хвороби шлунку.
7. Більше рухайся, перебувай на свіжому повітрі.
8. Не розглядай малюнків лежачи і не дивись довго телепередачі, це зашкодить твоїм очам. Роби зарядку для очей разом із мамою, татом та іншими членами родини.
9. Щоб було здорове горло, дихай носом, особливо в осінню та зимову пору. Вміє користуватися носовою хусточкою.
10. Перевір, чи правильно сидиш за столом. Між тобою і столом має вміщуватися твій кулачок, ноги повинні бути на підлозі.
11. Лягай вчасно спати. Під час сну твій організм відпочиває, росте, міцніє.
12. Добре стався до всіх і до всього, що тебе оточує. Кожного вечора підсумуй свої добрі справи. Це теж твоє здоров'я.

Веб-квест для вихователів і батьків «У пошуках здоров'я».

Мета: ознайомити вихователів із застосуванням інноваційних технологій, зокрема веб-квестів, в процесі валеологічного виховання дітей; удосконалювати навички роботи з сучасними ІКТ, мережею Інтернет тощо; ознайомити з дидактичними можливостями мережі Інтернет та веб-квесту як форми організації пізнавальної діяльності; сприяти розвитку ІТ-компетентності учасників навчально-виховного процесу. Учасники: керівник ЗДО, вихователі, педагоги-фахівці. Вітаємо вас!!! Пропонуємо поринути в наш квест. Уявіть, що ви заблукали. Перед вами роздоріжжя. На великому камені можна прочитати написи. Перша дорога: «Направо підеш – багатство знайдеш, а здоров'я втрадиш». Друга дорога: «Наліво підеш – половину багатства знайдеш, а половину здоров'я втрадиш». Третя дорога: «Прямо підеш – багатства не знайдеш, проте здоров'я збережеш». Почнемо нашу пригоду! Перше завдання!!! Для початку просте завдання. Готові? Тоді вперед! Ваше завдання зібрати пазл. Що зображено на ньому? Яким чином це зображення пов'язано зі здоров'ям? (Відповіді). Ти впорався з першим завданням! Вітаємо! Але не втрачайте пильності, друге завдання вже чекає на вас! Ця методика відома давно. Ще в минулому столітті, а точніше в 1973 році, було зареєстровано авторське право на методику, яка пропонувала ефективний спосіб лікування хвороб, пов'язаних із втратою голосу. Оскільки сама творець методики була співачкою, то випробувала цей метод на собі. У молодості вона втратила голос, який був відновлений завдяки цій чарівній методиці. Зараз цей абсолютно унікальний комплекс використовується не лише для відновлення голосу. У перелік захворювань, від яких можна позбутися або набагато полегшити стан хворого, входить і бронхіальна астма, і хронічний гайморит, і пневмонія, і захворювання серця, судин, при розладах статевої системи. Про яку оздоровчу методику йдеться? Хто її автор? (Відповіді.) Далі – важче! Переходь до третього завдання! Воно перед тобою! Знайдіть презентацію за поданим слайдом. Ознайомтеся з її змістом. 1. Про що йдеться в поданій презентації? 2. Яка головна тема цієї презентації? (Відповіді). Ви вже майже на фінальному етапі нашого квесту. Приготуйся до наступного завдання! Твоє завдання: Знайдіть в мережі Internet «Вітамінну абетку». Відшукайте літеру «Л». Про яку рослину йдеться? Чим багата ця рослина? Для чого її використовують люди? Чим вона корисна? (Відповіді). Ось він! Фінал нашого веб-квесту! Фінальне завдання найпростіше й найважче одночасно. Визначиться, що таке здоров'я та яке місце воно посідає у твоєму житті! (Відповіді). Рефлексія. Цікавий самоконтроль «Метод 5 пальців» М (мізинець)-мислення. Що я сьогодні нового дізнався? Який досвід? Що відкрив? Б (безіменний)- близькість мети. Що я зробив для досягнення поставлених цілей? С (середній)-стан духу. Який сьогодні переважав настрій? У (указівний)- послуга, допомога. Чим я сьогодні допоміг іншим? Чим порадував? В (великий)-бадьорість, фізична форма. Яким був мій фізичний стан? Що я зробив для свого здоров'я? Міцного Вам здоров'я, любі шанувальники здорового способу життя!