

**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 ЗАСОБАМИ ДИДАКТИЧНИХ ІГОР****Виконала:**

Нерощина Ю.О.

Магістрантка спеціальності

012 Дошкільна освіта

**Науковий керівник:**

ст. викладач Н.В. Лісневська

Допущено до захисту

«24» грудня 2021 р.

**Завідувач кафедри**\_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали, прізвище)

Дата захисту: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Оцінка \_\_\_\_\_

Підписи членів ЕК:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_**Глухів 2021 р.**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ....	6
1.1 Сутність валеологічної освіти дітей старшого дошкільного віку.....	6
1.2 Особливості валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку.....	12
1.3 Поняття « валеологічна компетентність» , її зміст та умови формування у дітей старшого дошкільного віку.....	15
1.4 Гра, завдання вихователя при підготовці і проведенні дидактичних ігор валеологічного змісту, її роль та місце під час проведення ігор.....	24
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО- ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ДИДАКТИЧНИХ ІГОР.....	33
2.1 Дослідно-експериментальна робота з перевірки педагогічних умов формування валеологічної компетентності в дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичних ігор .....	33
2.2. Контрольний етап з формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку під час дидактичних ігор.....	48
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	66

## ВСТУП

*Актуальність роботи.* Сучасний стан розвитку науки, технічний прогрес спонукають людство до пошуку вирішення глобальних екологічних проблем, пошуку шляхів самозбереження. В Україні особливого характеру набуває питання збереження здорової нації ще і через економічні, політичні та соціальні проблеми. А так як здоров'я людини закладається від народження, а шанобливого ставлення вимагає протягом усього життя, актуалізується проблема формування навичок здорового способу життя вже у дошкільному віці.

Саме в дитинстві закладаються основи ціннісних орієнтирів особистості, тому спостерігається постійна увага вчених, психологів, педагогів, медичних працівників, громадськості до проблем валеологічного виховання дітей; збереження та зміцнення їхнього здоров'я; формування у них валеологічної свідомості; розвитку вмінь і навичок правильної організації життєдіяльності.

Термін «валеологія» вперше був введений в 1980 р. відомим вченим І. Брехманом у книзі «Валеологія - наука про здоров'я» (від латинського *vale* - бути здоровим). Валеологія - наука про закономірності прояву, механізми і способи підтримки, зміцнення і збереження здоров'я людини. Серед основних завдань, що постають сьогодні перед виховною діяльністю освітніх закладів, важливе місце належить тим, які пов'язані з максимальним збереженням здоров'я дітей через забезпечення оволодіння ними провідними ідеями валеологічного виховання.

Аналіз наукової літератури, зокрема праць О. Савченко, Н. Бібік, В. Дивака, С. Страшко та практичного досвіду загальної середньої освіти свідчать, що здоровий спосіб життя старших дошкільників усе частіше стає предметом психолого-педагогічних досліджень. Наприкінці ХХ століття визначився валеологічний підхід до вивчення проблем здорового способу життя школярів та дітей дошкільного віку, також було досліджено різні аспекти валеологічної освіти та валеологічного виховання школярів і молоді,

виконано низку експериментальних досліджень із проблеми формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку та ін.

Доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення дітей до процесу валеологічного виховання, формування у них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

**Мета** магістерської роботи – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність педагогічних умов формування валеологічної компетентності дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичних ігор.

Для досягнення мети необхідно вирішити низку **завдань**:

1. Розглянути сутність валеологічної освіти дошкільників.
2. Висвітлити особливості валеологічної освіти старших дошкільників.
3. Схарактеризувати дидактичні ігри як засіб формування валеологічної компетентності дітей старшого дошкільного віку.
4. Обґрунтувати й перевірити ефективність педагогічних умов формування валеологічної компетентності дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичних ігор.

**Об'єкт дослідження**: процес формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичних ігор.

**Предмет**: педагогічні умови формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку в процесі дидактичних ігор.

В основу дослідження покладена **гіпотеза**, згідно з якою формування валеологічної компетентності в дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичних ігор здійснюватиметься більш успішно, якщо дотримуватися таких умов:

- створення в закладі дошкільної освіти спеціального валеологічного предметно-просторового середовища, зокрема наповнення ігрового осередку матеріалами для дидактичних ігор;

- формування в дітей системи знань про свій організм, здоров'я і здоровий спосіб життя в процесі занять як основи для участі в дидактичних іграх валеологічного змісту.

Для вирішення поставлених завдань використовували такі **методи дослідження**:

теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, систематизація та класифікація зібраної інформації, узагальнення отриманих даних, синтез рекомендацій та висновків з проблематики дослідження;

емпіричні: діагностика рівня валеологічних знань дітей старшого дошкільного віку, спостереження, бесіди з дітьми, педагогічний експеримент.

Апробація та впровадження результатів дослідження проводилося у процесі щорічної звітної наукової конференції учнів та здобувачів вищої освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка із заочною формою участі.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається: зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел, додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 1.1. Сутність валеологічної освіти дітей старшого дошкільного віку

Як зазначають дослідники (Н. Амосов, Г. Апанасенко, М. Безруких, І. Брехман, О. Вакуленко, П. Гусак, Н. Денисенко, Ю. Лісцин, Л. Сущенко та ін.) здоров'я людини є складним феноменом масштабного значення, що може розглядатися як філософська, соціальна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, і, водночас, постійно змінне [14].

Ще древні філософи та лікарі намагалися вивчати здоров'я не тільки через природу людини, але й її діяльність, спосіб життя та мислення. «Яка діяльність людини, така вона сама, її природа», – говорив Гіппократ. У трактаті «Про здоровий спосіб життя» досліджуване поняття розглядається ним як певна гармонія, якої слід прагнути шляхом дотримання цілої низки профілактичних заходів. Римський філософ Цицерон Марк Тулій уважав, що «їжа і догляд за тілом повинні бути спрямовані на збереження здоров'я і сил, а не насолоди» [26]. Демокрит вивчав духовне здоров'я людини, що виражає, на його думку, «благий стан духу». На взаємозв'язку фізичного і духовного здоров'я акцентував Платон, підкреслюючи, що нормальний душевний стан своїми добрими якостями зумовлює найкращий стан тіла. При цьому філософ розмежовував фізичне, моральне, статеве виховання, надаючи пріоритетного значення у вихованні особистості вихователя, організації виховної справи. Ідеї Платона розвинув його співвітчизник Арістотель, за яким виховання тіла повинно сприяти вихованню душі, тобто цілком очевидною є акцентуація цінності здоров'я.

Видатний чеський філософ Я. Коменський у своїй відомій праці «Велика дидактика» розкрив можливості «материнської школи» у здійсненні

оздоровчого виховання дітей [22]. Учений уважав турботу про здоров'я дитини найпершим обов'язком матері, яка поруч із повноцінним харчуванням має забезпечувати умови для рухової активності дитини вже з перших днів життя. Ж. Руссо особливу увагу приділяв дитячим рухливим іграм та фізичним вправам на свіжому повітрі. Для того, щоб розвинути розум дитини, стверджував Руссо, потрібно зміцнювати її тіло [29].

Валеологічне виховання в дошкільні роки полягає в тому, щоб навчити дитину з раннього віку розумно ставитися до свого здоров'я, поважати фізичну культуру, гартувати свій організм, раціонально харчуватися. Виконання комплексу цих заходів забезпечить оптимальний фізичний розвиток та добрий стан здоров'я дітей.

Основними напрямками роботи з валеологічного виховання дітей дошкільного віку є:

- формування мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як основну умову збереження і зміцнення здоров'я;
- формування бережного ставлення до власного здоров'я;
- прищеплення навичок особистої гігієни;
- ознайомлення дітей зі способами профілактики захворювань і запобігання травматизму;
- формування культури діяльності, дотримання гігієнічно обґрунтованих вимог до організації життєдіяльності загалом.

Виходячи із завдань валеологічного виховання дошкільнят, цей напрямок роботи реалізується не тільки в рамках безпосередньої освітньої діяльності, тобто на заняттях (причому як вузькоспеціалізованих, валеологічних, так і інших навчально-виховних напрямків, наприклад, на уроках фізичної культури), а й при організації:

- дозвільних заходів, розваг;
- прогулянка;
- заморозок;

- режимних моментів (ранкового збору, проведення гігієнічних процедур до і після сну та ін.).

Набуття дітьми дошкільного віку валеологічної культури передбачає оволодіння первинними знаннями про свій організм і здоров'я, вміннями дотримуватися доцільного режиму життя і діяльності, харчування, сну, відпочинку, систематичне та якісне здійснення гігієнічних процедур, заходів запобігання хворобам [1].

Вихователі і батьки повинні активізувати увагу дитини до її самопочуття, загального стану організму. Вона мусить уміти аналізувати свою надмірну збудливість або пригніченість, що може свідчити про початок захворювання. Це є основою формування здорового способу життя, елементарних умінь самостереження і самоаналізу власного стану здоров'я. Дуже важливо, щоб кожне повідомлення валеологічного змісту було відкриттям для дитини, спонукало її до самоаналізу, подальшого розвитку. Лише в цьому випадку можна досягти позитивного результату: сформувати у малюків свідоме бажання бути здоровими, спритними, бадьорими, веселими; зробити здоров'я предметом постійного піклування дитини, а не лише її батьків.

Дитина вчиться аналізувати кожне явище, дію з точки зору корисності чи шкідливості, вчиться цінувати життя і здоров'я, що і є основним завданням дошкільного навчального закладу і сім'ї. Наша валеологічна квітка має п'ять пелюсток — це пов'язані між собою напрямки («Гігієна тіла», «Здоров'я і хвороба», «Зовнішність тіла, внутрішні органи», «Безпека життєдіяльності», «Розвиток організму, статеві ідентифікації»), які реалізуються поступово, доповнюючи один одного.

Слід нагадати, що в наш час людина вмирає не стільки від інфекцій, як від хвороб, в основі яких неправильний спосіб життя, важкі переживання, глибоке і невідступне почуття незадоволеності, страхи, психічна травматизація тощо. Тому одним з найголовніших завдань української



національної школи, визначених Державною програмою «Освіта (Україна XXI століття)», є формування і збереження здоров'я дітей та молоді.

Стратегічним шляхом виконання цього завдання є створення і розвиток системи валеологічної освіти, що цілком відповідає реалізації цілей, передбачених Державною національною програмою "Діти України" (Указ Президента України від 18.01.96 р. № 63/96). Організація процесу валеологічної освіти дітей дошкільного віку має ряд специфічних особливостей.

1. Валеологічна освіта базується на знаннях з різних сфер науки: медицини, біології, екології, філософії, психології. Це потребує компетентності педагогів з усіх згаданих сфер, володіння ними ефективними формами і методами для досягнення кращих результатів у валеологічній освіті.

2. Валеологічна освіта передбачає роботу у декількох напрямках: з дітьми, з вихователями, з батьками, з представниками громадськості. Це вимагає об'єднання зусиль усіх суб'єктів виховного процесу, узгодження їхніх дій та відносин.

3. Робота з формування здорового способу життя залежить від особливостей конкретного навчально-виховного закладу: умов, традицій, якісного складу педагогічного колективу, матеріальної бази; вона є складовою системи виховної роботи і має органічно взаємодіяти з іншими її напрямками. Формування здорового способу життя передбачає розробку технології валеологічної освіти. Технологія навчання — це своєрідний алгоритм дій, правильне виконання яких у визначеній послідовності веде до наперед запланованого, передбачуваного результату[2].

У роботах В.П. Беспалько, Б.С. Блума, М.В. Кларина, М.А. Чошанова й ін. виділені наступні ознаки технології:

- доцільність, тобто будь-яка технологія повинна містити опис цілей і задач, на вирішення яких спрямовані проєктовані способи і дії;

- результативність
- опис результатів;
- алгоритмичність фіксація послідовності дій педагога і дітей;
- відтворюваність – систематичне використання алгоритму дій і засобів в організації педагогічного процесу;
- керованість - можливість планування, організації, контролю і коригування дій.

*Мета* валеологічної освіти дітей дошкільного віку полягає у вихованні особистості, яка здатна протягом життя підтримувати своє здоров'я на максимально високому рівні і завдяки цьому реалізувати свої внутрішні можливості. Це передбачає формування валеологічного світогляду та поведінки дітей, мотивацій, що забезпечать активне й свідоме залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я.

Для досягнення визначеної мети необхідно виконати ряд завдань:

- сформувати переконання в необхідності турбуватися про здоров'я, своє та оточуючих; створення у дітей сталих мотиваційних настанов на валеологічну поведінку і здоровий спосіб життя як провідних умов і ефективного механізму формування, збереження і зміцнення здоров'я;
- формування переконання, що людина є частиною Природи і що стан її здоров'я закладається і знаходиться у певній залежності від природних факторів та встановлення гармонійних взаємин з природою і суспільством;
- ознайомити дітей дошкільного віку з основними валеологічними принципами та закономірностями життєдіяльності людини;
- озброїти їх знаннями про здоров'я людини та способи його збереження, зміцнення та відновлення;
- сприяти свідомому оволодінню дітьми валеологічними вміннями та навичками й активному творчому їх застосуванню з метою формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я;
- створити умови для оволодіння уміннями і навичками, завдяки яким людина здатна підтримувати здоров'я;

- розкрити негативний вплив на здоров'я людини шкідливих звичок, навчити дітей умінню відмовлятися від них;
- створити в закладах освіти умови для збереження і зміцнення здоров'я дошкільників;
- запровадити систему моніторингу та діагностики сформованості культури здоров'я дошкільників.

Для плідного здійснення валеологічного виховання необхідно розглянути принципи валеології. Отже, першим принципом валеології є розуміння, що здоров'я фізичного тіла залежить від енергетичної, емоційної, інтелектуальної та духовної сфер людини.

Другий принцип валеології - людина є здоровою, якщо вона цілісна та гармонійна з Природою й Космосом, живе у відповідності зі своїми духовними завданнями [2].

Хвороба не є якоюсь заразою, що проникає ззовні, чимось відокремленим від людини. Адже ми щоденно вступаємо в контакт із великою кількістю збудників хвороб і не хворіємо, доки не станемо сприйнятливими до хвороби. Наприклад, кожна людина є носієм вірусу герпеса від народження, але вірулентним він стає лише при зниженні імунітету, при значному дисбалансі в організмі людини. Як сказав про хворобу англійський лікар Едвард Бах (1886-1936), хвороба — не лютість і не кара, а тільки коректив і інструмент, яким наша душа користується, щоб указати нам на наші помилки, щоб утримати нас від омани, щоб завадити нам заподіяти собі ще більшої шкоди, повернути нас на шлях істини.

Хвороба — це засіб, яким тіло зцілює себе (підвищена температура, кашель, пронос та інші реакції, які звільнюють організм від усякої "зарази").

Таким чином, третій принцип валеології вчить новому ставленню до хвороби. Хвороба не є великим злом, яке необхідно негайно викоринити за будь-яких умов, хвороба є сигналом до трансформації, вказівкою повернути в потрібному напрямку. Четвертий принцип - здоров'я - не просто відсутність хвороби, а внутрішня життєва динамічна сила, що протистоїть хворобі.

Валеологія не зводить людину лише до соматичного, матеріального тіла, яке має неодмінно захворіти та вмерти (згідно з другим законом термодинаміки), а розглядає її як посудину, наповнену вічною енергією життя, яка володіє власною тілесною свідомістю, здатна протистояти силою Духа будь-якому розпаду. П'ятий принцип валеології — дійсне здоров'я досяжне для кожного. Це лише результат знання та віри, відповідальності та цілеспрямованості. Людина може бути здоровою настільки, наскільки вважає це для себе можливим.

## **1.2 Особливості валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку**

Валеологічне виховання здійснюється з метою оздоровлення дітей завдяки поглибленим знанням про себе та свій організм, які дають змогу формувати шанобливе ставлення до власного здоров'я. У результаті цілеспрямованого педагогічного впливу на формування здоров'я, життєдіяльності та інших якостей, необхідних для всебічного та гармонійного розвитку особистості, діти старшого дошкільного віку навчаються цінувати та примножувати своє здоров'я, розуміючи доцільність правильного харчування, важливість сну, відпочинку, систематичного та якісного здійснення гігієнічних процедур, заходів запобігання хворобам.

Таким чином, ми визначаємо валеологічне виховання як процес педагогічного впливу на розвиток дітей дошкільного віку з метою формування основ культури здорового способу життя ще з дитинства[3].

Дитина повинна уміти аналізувати будь-яку зміну стану свого самопочуття, що може свідчити про початок захворювання. Тому вихователі і батьки мають активувати її увагу до загального стану організму. Це основа елементарних умінь самоспостереження і самоаналізу власного стану здоров'я для формування здорового способу життя.

Завдяки цьому можна досягти бажаного результату: сформувати у дітей свідоме бажання бути здоровими, спритними, бадьорими, веселими, зробити

здоров'я предметом їх постійного піклування. Дитина вчиться аналізувати кожне явище чи дію з точки зору корисності чи шкідливості, цінувати життя і здоров'я, що і є основним завданням дошкільного навчального закладу і сім'ї [3].

У дошкільному віці діти також оволодівають початковими знаннями про будову організму. На основі цих знань формується свідоме ставлення до власного оздоровлення. Але засвоєння знань саме по собі не може автоматично впливати на формування у дітей дошкільного віку здатності дотримуватися здорового способу життя, тому педагогам при доборі інформації потрібно враховувати її можливий вплив на емоції і почуття дітей[2].

Завдання валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку можливо реалізувати лише організувавши в дошкільних навчальних закладах систематичну освітню роботу з зазначеної проблеми. Однак знання не можуть бути відчуженими від практики в реальному житті. В. Старченко зазначала, що знання, які існують самі по собі, не прив'язані до життя, не можуть гарантувати достатньої компетентності у різних життєвих ситуаціях.

За визначенням Т. Бойченко, «дитина, яка формує свою особистість, повинна знати основні ознаки всіх складових здоров'я, умови його збереження і зміцнення, шляхи й методи досягнення його достатнього рівня, а також уміти використовувати набуті знання» [2]. Ми погоджуємося з такою думкою та вважаємо, що особистість може стати компетентною щодо здорового способу життя тільки завдяки системним знанням про сутність здоров'я.

Одним із основних завдань валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку Т. Андрющенко називає забезпечення і вирішення розвивальної, стимулюючої, дидактичної, психологічної та виховної функцій. Дидактична - передбачає формування системи знань, умінь і навичок щодо чинників здорового способу життя, засобів підтримки здоров'я.

Виховна функція виявляється у формуванні активної життєвої позиції, мотивації до здорового способу життя. Розвивальна функція забезпечує формування пізнавальних здібностей, засвоєння прийомів розумової діяльності, надбання досвіду здоров'язбережувальної поведінки, здатність передбачувати результати своїх та чужих дій. Стимулююча функція передбачає зацікавлення і активізацію особистості щодо реалізації здоров'язбережувальних життєвих навичок. Психологічна функція забезпечує формування психологічної готовності до виконання правил здорового способу життя, підтримки психологічно комфортних стосунків з оточуючими [1].

Потрібно застосовувати різні форми і методи організації навчально-виховного процесу з дітьми дошкільного віку, такі як розповіді, бесіди, спостереження, аналіз ситуацій, дидактичні ігри, практичні завдання і вправи тощо.

Однією із складових позитивного результату валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку є постійна організаційна робота педагогів, яка повинна бути спрямована на «збереження та зміцнення здоров'я дитини, формування її усталеної мотивації на здоровий спосіб життя» [7].

У процесі валеологічного виховання педагог має бути взірцем культури здоров'я, бути компетентним у питаннях здоров'язбереження та подавати приклад здорового способу життя. Також дуже важливі аналіз, осмислення, самоаналіз виховної діяльності та корекція результатів.

Дітей необхідно вчити передбачати наслідки подій і своєчасно їх регулювати, у моральному аспекті необхідно навчати регулювати свою поведінку на основі власного вибору, адже саме від прояву ініціативи, самостійності, незалежності від зовнішнього контролю та добровільності настає відповідальність. Дітям важливо показати, що здоров'я залежить від власних зусиль. Проблема полягає в тому, що зусилля з охорони здоров'я, його зміцнення не завжди і далеко не відразу помітні дитині.

Дуже важко показувати, як впливає спорт, спілкування з природою на настрій, від чого настає бадьорість, радість, а від чого - смуток. У цьому випадку уявлення та знання дитини мають підкріплюватися особистими відчуттями, емоціями, які формуються в мотиви здоров'я і здорового способу життя [7].

Завдання стимулювання оволодіння індивідуальним способом здорового способу життя розв'язується за рахунок зовнішніх стимулів, широкого спектру різних ігрових, корекційних, профілактичних та інших вправ, способів підтримки здоров'я, з якими діти ознайомлюються на заняттях, підтримки, позитивного підкріплення, індивідуальної роботи.

Заняття, направлені на вивчення здоров'я, повинні його не тільки зберігати, а навіть збільшувати. Це можливо тільки завдяки емоційній підтримці дітей, позитивним емоційним переживанням. Здоров'я людини є сферою особистості, тому потрібні відвертість і довіра дитини. Емоційна підтримка з боку дорослих, віра в те, що все у дитини вийде – обов'язкові умови ефективного валеологічного виховання старших дошкільників.

Можемо зробити висновок, що послідовність і наступність валеологічного виховання є одним з основних чинників формування передумов для становлення майбутньої здорової особистості дитини та її здорового способу життя.

Подальшого осмислення і обґрунтування потребує розкриття потенціалу лікувальної фізкультури як засобу валеологічного виховання старших дошкільників, яка б сприяла їхній більшій активізації щодо формування засад здорового способу життя [8].

### **1.3 Поняття «валеологічна компетентність», її зміст та умови формування у дітей старшого дошкільного віку**

Здоров'я - найбільша людська цінність. Гарне здоров'я - основна умова для виконання людиною його біологічних і соціальних функцій, фундамент

самореалізації особистості. Очевидно також, що хвороба і нездоров'я - це обмежена в своїй свободі життя [9].

Для збереження і розвитку духовного, інтелектуального і фізичного потенціалу людини людство протягом усього свого розвитку формує відповідні соціальні інститути. У збереженні духовності людини важко переоцінити роль освіти і виховання. Традиційно інтелектуальний потенціал зберігається і розвивається системою освіти і виховання, наукою. За фізичний потенціал покладається відповідальність на Фізичне виховання і спорт, охорону здоров'я, систему рекреаційних заходів.

Значну роль у формуванні культури особистості, в підвищенні ресурсів інтелектуального, фізичного і духовного здоров'я молоді людини має зіграти, на наш погляд, соціальне виховання в різних освітніх установах, в тому числі, вищої професійної освіти. Від того, якими будуть випускники вузів, багато в чому залежить майбутнє України. Здоров'я молодого покоління визначає в даний час перспективу і майбутність розвитку будь-якої країни. Однак ефективність розроблених в регіонах і окремих навчальних закладах програм, які можна об'єднати під назвою " Освіта і здоров'я», не дуже висока [9].

Дослідники пов'язують це з "відсутністю цілісного системного підходу до визначення самого поняття" здоров'я», до розгляду його становлення в онтогенезі як ціннісної підстави для побудови освітнього процесу ". Комплексна робота по збереженню і зміцненню здоров'я суб'єктів освітнього процесу повинна починатися з конкретизації поняття «здоров'я» з урахуванням специфіки конкретного освітнього закладу.

В даний час виникла і швидко розвивається нова область досліджень, що об'єднує гігієну, медицину, антропологію, педагогіку і психологію у вирішенні завдань збереження, зміцнення і розвитку фізичного, психічного і духовного здоров'я людини в процесі його життєдіяльності. Об'єктом дослідження валеології як галузі наукового знання виступають



нормальна, здорова людина і людина, що знаходиться в так званому стані передболізню.

Предметом вивчення валеології стає вся сфера здоров'я людини. Основними проблемами валеології є:

- 1) здоров'я людини як біосоціальна категорія;
- 2) механізми збереження, зміцнення і формування здоров'я;
- 3) методи визначення конституціональних особливостей людини як індивіда, а також діагностики особистісних властивостей, що забезпечують її самоактуалізуючий або саморуйнівний характер;
- 4) методи оцінки індивідуального здоров'я і особливостей способу життя людини;
- 5) практичні способи збереження і зміцнення здоров'я;
- 6) теорія і методика валеологічної освіти і самоосвіти дітей і дорослих протягом життя.

Валеологія виходить з усвідомлення здоров'я як соціальної та індивідуальної цінності, як найважливішої умови прояву соціальних можливостей людини і перетворення їх в дійсність.

Виникнення валеології, на думку академіка РАМН В. Казначеева, - це прорив російського інтелекту в науках про здоров'я. Він визначає валеологію "як комплекс наукових дисциплін про причини здоров'я, методи і засоби його збереження і розвитку" [9]. Вчені вже тепер виділяють "філософію здоров'я" або "системну гомовалеологію", "біологічну валеологію", "педагогічну валеологію". Представляється також можливим і доцільним виділення соціологічного, соціально-психологічного, а також і психотерапевтичного напрямків валеології [9].

Валеологічна компетентність – це результат засвоєння валеологічних знань та вмінь, що виявляються в усвідомленні важливості здоров'я, здорового способу життя для всієї життєдіяльності протягом життя, а також здатність і готовність особистості контролювати своє самопочуття та стан

фізичного, психічного, морального та духовного здоров'я, своєчасно реагувати на «збої» адекватно ситуації [15].

Визначаючи валеологічну компетентність як складову професійної компетентності, О. Гонєєв та А. Пашков розглядають її як компетентність, що обумовлена наявністю знань та умінь у області збереження здоров'я та у питаннях здорового способу життя [34]. Нам імпонує думка ще одного російського науковця О. Родіної, валеологічна компетентність розглядається як вміння піклуватися про своє здоров'я, що забезпечується валеологічною грамотністю, здоровим способом життя на основі уявлення про себе та своє здоров'я.

Підтримуючи визначення В.Болотова та В.Сурікова, які тлумачать валеологічну компетентність як складний синтез когнітивного, предметно-практичного й особистісного досвіду, що забезпечує процьсть як здоров'я збереження [12]. Порівняння понять здоров'язберігаюча та валеологічна компетентність показало, що вони співпадають лише за деякими ознаками, зокрема обидва види компетентності направлені на розвиток знань, умінь, навичок та ставлень щодо збереження здоров'я. Але, на нашу думку, поняття валеологічна компетентність є більш широким поняттям, бо воно повинно містити знання, уміння, навички, ставлення, поведінку, що направлені не тільки на процес збереження здоров'я, але на його формування та зміцнення, що підтверджується методологічними засадами валеології, яка розуміється як наука про особливості формування, збереження та зміцнення здоров'я. Також у літературі зазначається, що саме поняття валеологічна компетентність, на відміну від поняття здоров'язберігаюча компетентність, являє собою інтегративне утворення [13; 16]. Так, О. Бондаренко вважає її інтегративним утворенням особистості. О. Дворнікова під її структурою розуміє єдність (інтеграцію) трьох компетенцій: когнітивної, операційно-діяльнійсної, мотиваційно-ціннісної [16].

На мою думку, валеологічна компетентність – це правильний підхід до свого власного здоров'я. Потрібно більше часу проводити на свіжому повітрі,

приділяти увагу правильному харчуванню та проводити загартувальні процедури, такі як: обливання водою в холодну пору, ходіння босоніж.

В останні роки питання охорони і зміцнення здоров'я і пропаганди здорового способу життя стали особливо актуальними. У дошкільних освітніх установах з самих ранніх років педагоги розвивають в дітях рухову і пізнавальну активність, привчають їх думати і піклуватися про своє здоров'я, виховують в малюках усвідомлене до нього ставлення. Валеологічне виховання дошкільнят виходить на перші позиції за ступенем значущості; збереження фізичного здоров'я і психологічного благополуччя дітей є одним з основних напрямків педагогічної діяльності вихователів в ЗДО. Безсумнівно, чим раніше почне проявлятися турбота про здоров'я дитини, про формування у нього навичок здорового способу життя, тим більше соціально затребуваного і працездатного людини отримає суспільство[10].

На сучасному етапі проблема профілактики здоров'я дітей є однією з найактуальніших. Дошкільні установи, виконуючи соціальне замовлення, несуть повну відповідальність за виховання людини XXI століття – людини здорової фізично, морально і духовно, людини всебічно і гармонійно розвиненого. Саме тому затвердження здорового способу життя підростаючого покоління має сьогодні розглядатися в практиці роботи дитячих садків, як один з пріоритетних напрямків гуманізації освіти, тому що. від того, наскільки успішно вдається сформувати і закріпити навички здорового способу життя в ранньому віці, залежить в подальшому реальний спосіб життя і здоров'я людини.

Успіх виховання здорової дитини забезпечується наступними обов'язковими умовами:

- готовністю педагога до здійснення валеологічної освіти дітей;
- особистісно-орієнтованою взаємодією дорослого і дитини;
- активною участю батьків у виховному процесі.

Під валеологічною культурою здоров'я дитини розуміється сукупність трьох компонентів:

- Усвідомлене ставлення до здоров'я і життя людини,
- Знання про здоров'я і вміння оберігати, підтримувати і зберігати його;
- Валеологічна компетентність, що дозволяє дошкільнику самостійно і ефективно вирішувати завдання здорового способу життя і безпечної поведінки; завдання, пов'язані з наданням елементарної медичної допомоги.

Як вихователь, який працює з дітьми молодшого дошкільного віку, поставила перед собою мету: розширення валеологічних уявлень і пізнавальних умінь дітей[10].

Спостерігаючи за дітьми своєї групи, з'ясувала, що рівень валеологічної культури у дітей низький, діти не змогли визначити, хто така здорова людина. Найчастіше знизували плечима і говорили: «не знаю». Лише 4 дитини з 20 відповіли, що здоровий - це той, хто має руки, слухається дорослих, робить зарядку, хто не боїться лікарів. Малюки не могли виділити головні частини людського тіла, але деякі з них все ж називають голову, пояснюючи свою відповідь так: «тому, що велика», «тому, що дивиться». Тому поставила перед собою наступні завдання:

- Створити в групі необхідну і сучасну просторово-розвиваюче середовище, що сприяє залученню дітей до здорового і активного способу життя, розширенню пізнавальних уявлень і мовних умінь дошкільнят.

- Розробити і реалізувати цикл занять, спрямованих на розширення валеологічних уявлень дошкільнят, Розвиток їх пізнавальної активності і самостійності.

- Урізноманітнити форми валеологічної освіти батьків.

Враховуючи те, що особливе значення для розвитку дитини має предметно-розвиваюче середовище свою роботу з формування валеологічної компетентності дітей молодшого дошкільного віку почала з обладнання центрів для різних видів дитячої діяльності. У групі були обладнані Центри для різних видів дитячої діяльності. Відповідно до віку дітей утримання центрів змінювалося, поповнювалося, ускладнювалося. Підбір дидактичних

посібників здійснювала з урахуванням різнорівневого розвитку дітей, їх здібностей, інтересів, гендерних (статевих) особливостей [10].

У своїй роботі використовувала різноманітні методи і прийоми.

Вранці, створюючи позитивний настрій, дітей в групі зустрічав Незнайка. Він з ними вітався, питав про самопочуття, пригощав вітамінами. Діти із задоволенням йшли в групу, у них виникало бажання теж зробити приємне Незнайці, дітям.

В оформлений "куточок настрою" діти вішали разом з батьками свої фотографії, вчилися правильно визначати свій емоційний стан і емоційний стан інших дітей.

Для того, щоб діти навчилися розрізняти, що означає веселий, сумний, пропонувала дидактичну гру «Знайди мешканців будиночків» (будиночок радості, будиночок печалі), діти розселяли в них мешканців - картки, розповідали в якому будиночку вони б хотіли жити і чому.

Для розширення уявлень дітей молодшого дошкільного віку про себе, свій організм внесла в групу дві ляльки (хлопчика і дівчинку) і запропонувала дітям вибрати одяг для Вані і Каті. Діти, вибираючи одяг, називали і пояснювали, чому вони її вибрали. Так я вчила дітей знаходити відмінності між одягом хлопчика і дівчинки. Розглядаючи картинки із зображенням дітей різної статі, діти визначали, хто це-хлопчик чи дівчинка, підбирали предмети, якими б вони грали – вчила дітей розрізняти індивідуальні особливості своєї зовнішності, обличчя [10].

З огляду на те, що валеологічна компетентність молодших дошкільнят знаходиться в процесі інтенсивного становлення, звертала увагу на те, наскільки діти вміють переносити знання про правила здоров'я у власне життя самостійно.

Результати діагностики показали, що до кінця молодшої групи валеологічна культура перебувала в стані оформлення.

Роботу з формування валеологічної компетентності продовжила в середній групі. Допомогла дітям зрозуміти значення води, необхідність

свіжого повітря для здоров'я людини. Тепер діти самостійно і успішно вирішують завдання, пов'язані з підготовкою до сну, знають, що необхідно провітрити приміщення, роздягнутися, акуратно скласти речі на стільчик. На початку року діти по-різному відповідали на питання про необхідність ранкової гімнастики, загартовування, тепер уже твердо знають що це просто необхідно для здоров'я [11].

У середній групі не тільки знайомила дітей з конкретними частинами тіла, але і допомагала уточнити яку роль відіграють в житті ті чи інші органи: ніс, очі, вуха, зуби, провела заняття «наші органи слуху», «щоб бути здоровим», «як зберегти хороший зір», «наші вірні друзі», «Чистота – запорука здоров'я».

Пропонувала для розглядання Енциклопедії та книги із зображенням будови людини. Щоб підтримувати інтерес до внутрішньої будови людини батьки пошили фартухи, на які за допомогою липучок прикріплюються макети внутрішніх органів людини, вирізані з картону. Велику допомогу надавало читання художньої літератури.

Для того, щоб закріпити знання і вміння особистої безпеки і допомогти зрозуміти які наслідки їх порушення, проводила щоденні «хвилинки безпеки», включаючи їх в різні заняття та інші режимні процеси. Такі дидактичні ігри та посібники, як "Правильно-неправильно" , "Режим дня" , "небезпечно-безпечно" , "чарівний світлофор" , "небезпечна подорож, допомагали дітям закріпити отримані знання про джерела небезпеки, запобіжні заходи і дії в можливих небезпечних ситуаціях.

З урахуванням того, що провідним видом діяльності дошкільника є гра, освоїла і застосовую на практиці сучасні валеологічні технології. Виготовила гру-матрицю "будинки гномів", яка допомагає у вивченні окремих тем (правила гігієни, культура харчування і т.д.) і для узагальнення знань в цілому (режим дня, спорт). Дізнатися більше про будову людини допомагали валеологічні казки, ігри – подорожі [11].

Велику роль у формуванні валеологічної компетентності відводила сім'ї.

У роботі з батьками використовувала різні форми:

- у батьківському куточку поміщала рекомендації по вихованню дітей даного віку, з розвитку фізичного, розумового, морального, емоційного розвитку дитини, виготовляла альбоми;

- щодня в кінці дня інформувала батьків про успіхи дитини, проводила індивідуальні, групові та загальні консультації за запитами батьків, використовувала нетрадиційні форми організації: круглий стіл, КВК, тренінг, чаювання.

- спільно з батьками оформляли газети, виставки фотографій на різні теми («відпочиваємо всією сім'єю» та ін.), виставки виробів з різних матеріалів зроблених батьками спільно з дітьми, влаштовували спільні свята з батьками: «Мама, тато, я – спортивна сім'я», «Мамин день».

- проводила відкриті перегляди загартовування в дитячому садку з метою дотримання єдиних вимог, говорила про значення дотримання режимних моментів, давала рекомендації по підборі сезонного одягу, профілактиці ГРЗ [11].

Це допомогло встановити довірчі відносини з батьками, що, безсумнівно, зіграло значну роль у формуванні валеологічної компетентності дітей.

Робота, за цим напрямком проведена протягом двох років, дала непогані результати. Ставлення до здоров'я дітей середнього дошкільного віку можна охарактеризувати як позитивне. Вони вважають, що бути здоровим дуже добре.

Система по формуванню звичок здорового способу життя передбачає різнобічний і гармонійний розвиток і виховання дитини, забезпечення його повноцінного здоров'я, формування переконань і звички до здорового способу життя на основі валеологічних знань, розвиток різноманітних рухових і фізичних якостей, зміцнення психічного здоров'я дітей і забезпечення їх психологічної безпеки.

На закінчення треба зауважити, що оскільки здоров'я дитини, в кінцевому рахунку, безпосередньо пов'язане з якістю освіти і виховання, стає вкрай актуальним формування валеологічної парадигми в педагогічній діяльності вихователя [11].

#### **1.4 Гра, завдання вихователя при підготовці і проведенні ігор дидактичних ігор валеологічного змісту, її роль та місце під час проведення ігор**

Цілком природно, що саме в грі слід шукати приховані можливості для успішного засвоєння валеологічних ідей, понять, формування необхідних умінь і навичок. Дидактичні ігри дають змогу індивідуалізувати роботу на занятті, давати завдання, посилені кожній дитині, максимально розвиваючи їхні здібності. Гра виховує почуття відповідальності, колективізму.

Граючись, діти вчитимуться порівнювати, узагальнювати, класифікувати, робити самостійні висновки, обґрунтовувати їх.

Якщо спочатку дитина зацікавиться лише грою, то дуже швидко його вже цікавитиме пов'язаний з нею матеріал, в нього виникне потреба вивчити, зрозуміти, запам'ятати цей матеріал, тобто він почне готуватися до участі в грі. Гра дає змогу легко привернути увагу й тривалий час підтримувати в дітей інтерес до тих важливих і складних предметів, властивостей і явищ, на яких у звичайних умовах зосередити увагу не завжди вдається. Наприклад, одноманітне розв'язування проблемних ситуацій не стомлює дітей, виникає байдужість до навчання. Проте розв'язування цих самих ситуацій у процесі гри "Хто швидше, правильніше?" стає для дітей вже захоплюючою, цікавою діяльністю через конкретність поставленої мети - в кожного виникає бажання перемогти, не вітати від товаришів, не підвести їх, показати всьому класу, що він вміє, знає [13].

Добираючи ігри, продумуючи ігрову ситуацію, необхідно обов'язково поєднувати два елементи – пізнавальний та ігровий. Створюючи ігрову ситуацію відповідно до змісту програми, вихователь повинен чітко



спланувати діяльність дітей, спрямовувати її на досягнення поставленої мети. Коли визначено певне завдання, вихователь надає йому ігрового задуму, накреслює ігрові дії. Власне ігровий задум, який спонукає дітей до гри, і є основою ігрової ситуації. Через ігровий задум виникає інтерес до гри. А коли з'являється особиста зацікавленість, виникає й активність і творчі думки, і дії, і переживання за себе. Команду чи весь колектив - усе без чого не можлива ігрова діяльність [16].

Готуючись до заняття, вихователь має заздалегідь підготувати необхідний дидактичний матеріал, продумати послідовність ігрових дій, організацію дітей, тривалість гри, контроль, підведення підсумків і оцінювання.

Проводити ігри, створювати ігрові ситуації важливо на кожному занятті. Це особливо стосується I класу – перехідного періоду, коли діти ще не звикли до тривалої напруженої діяльності. Вони швидко стомлюються, притуплюється їхня увага набридає одноманітність. Тому гра повинна ввійти в практику роботи вихователя як один з найефективніших методів організації навчальної діяльності першокласників.

Гру можна пропонувати на початку заняття. Ігри, що пропонуються на початку заняття, мають збудити думку учня, допомогти йому зосередитись і виділити основне, найважливіше, спрямувати увагу на самостійну діяльність.

Інколи гра може бути ніби фоном для побудови всього заняття. Коли ж діти стомлені, їм доцільно запропонувати рухливу гру. Проте слід пам'ятати, що окремі ігри занадто збуджують емоції дітей, надовго відвертають їхню увагу від основної мети заняття. Адже діти в цьому віці не вміють керувати своїми емоціями, переключати увагу, зосереджуватись у потрібні моменти. Тому ігри пов'язані з сильним емоційним збудженням, слід проводити лише в кінці заняття. Використовуючи гру як важливий навчально-виховний чинник, необхідно дотримуватися таких психолого-педагогічних умов:

1. Визначення творчого потенціалу гри. Передбачає з'ясування її доцільності для певного періоду розвитку особистості, колективу класу;

з'ясування чітких показників якостей особистості, на розвиток яких спрямована гра.

2. Визначення місця (пришкільний майданчик тощо) і часу проведення, кількості учасників (група, мікрогрупи тощо). Залежать вони від умов проведення та творчого характеру гри.

3. Забезпечення психологічної комфортності і природності гри. Вона має бути бажаною, зручною і приємною для учасників. Важливо, щоб вона була органічно пов'язана з тематичним періодом чи змістом попередніх форм роботи, уникала невмотивованих ситуацій. Доцільно при цьому подбати про творчу послідию, нову гру чи іншу форму роботи. Наприклад, для інсценованої розповіді-експромту послідиєю може бути конкурс на кращий текст.

4. Урахування вікових та анатомофізіологічних властивостей учасників гри. Передбачає попередню діагностику рівня сформованості якостей дітей, що потребують розвитку.

5. Захист людської гідності, морального самопочуття кожного учасника. Передбачає аналіз впливу гри на свідомість, емоційні враження дітей. Потрібно співставляти емоційну навантаженість гри з денним режимом дітей, моральною ситуацією в колективі.

6. Визначення місця вихователя під час проведення гри. Роль і місце вихователя будуть змінюватися залежно від рівня сформованості якостей особистості учасників гри, їх віку, часу спільної діяльності. Якщо на початку співпраці з дітьми вихователь є керівником, інструктором, суддею, то поступово він повинен ставати радником або навіть спостерігачем. Хоча можливі ситуації, за яких педагог змушений змінити рольову позицію і знову взяти керівництво грою на себе [12].

7. Цілеспрямоване поширення прав учасників гри. Вони стосуються вибору гри (її назви, сюжету), зміни умов гри, її модернізації, вироблення нового змісту. Вищим виявом розвитку творчої активності дітей є бажання створити власну гру.

Урахування цих особливостей потребує від вихователя постійного контролю за процесом створення, проведення аналізу ігрової навчальної діяльності [24].

Формування свідомого ставлення до свого здоров'я у дошкільнят має здійснюватися на основі теорії розвитку понять.

Специфіка ознайомлення дошкільнят з валеологією полягає в тому, що властивому дітям наочно – образного мислення вони не здатні засвоювати знання в словесній формі. У вигляді готових узагальнень.

На заняттях в дитячому садку слід практикувати вирішення логічних завдань, провидіння експериментів, проводити свята і конкурси, працювати з моделями, створювати проблемні ситуації, а також використовувати інші форми робіт. Які сприяють розвитку його пізнавальних здібностей.

Обсяг знань такий цікавий і великий, що не може бути повністю реалізований на спеціально організованих заняттях. Для цього не вистачила б ніякого часу. На занятті виносяться тільки вузлові питання; основна ж маса відомості повідомляється в іграх, спостереженнях, експериментах.

Формування потреби в здоровому способі життя має вестися поволі, легко і непомітно, ненав'язливо. Але завжди із задоволенням і щирою зацікавленістю з боку дорослого так і дитини.

Заняття повинні даватися дітям малими дозами.

Велику роль у формуванні свідомості і загальної спрямованості особистості відіграє практична діяльність дитини з реалізації принципів здорового способу життя.

Щоб ігрова діяльність на занятті проходила ефективно і давала бажані результати, необхідно нею керувати, забезпечивши виконання таких вимог:

1. Готовність дітей до участі в грі. (Кожна дитина повинна засвоїти правила гри, чітко усвідомити мету її, кінцевий результат, послідовність дій, мати потрібний запас знань для участі у грі).
2. Забезпечення кожного учня необхідним дидактичним матеріалом.
3. Чітка постановка завдання гри. Пояснення гри - зрозуміле, чітке.

4. Складну гру слід проводити поетапно, поки діти не засвоять окремих дій, а далі можна пропонувати всю гру і різні її варіанти.

5. Дії дітей слід контролювати, своєчасно виправляти, спрямовувати, оцінювати.

6. Не можна допускати приниження гідності дитини (образливі порівняння, оцінка за поразку в грі, глузування тощо) [23].

Ігри важливо проводити систематично й цілеспрямовано на кожному занятті, починаючи з елементарних ігрових ситуацій, поступово ускладнюючи й урізноманітнюючи їх у міру нагромадження в дітей знань, вироблення вмінь і навичок, засвоєння правил гри, розвитку пам'яті, виховання кмітливості, самостійності, наполегливості тощо.

Гра в житті дитини стає істотним компонентом розвитку особистості, адже гра завжди діяльність спільна, де визначено завжди кінцевий результат.

У процесі валеологічних ігор, діти пізнають світ, досліджуючи його- проявляють активність в грі – стають ініціативними, починають самі розподіляти між собою ролі, усвідомлено починають грати в ігри з правилами, стають наполегливими в досягненні результатів своєї гри, з'являється прагнення і самовираження.

Займаючи дитину, валеологічною грою, сприяють розвитку у нього, творчих здібностей, формує у нього довільне мислення, розвиває зорову увагу, пам'ять і уяву. Поєднуючи в грі серйозно інтелектуальні заняття та ігри забави, сприяють у дітей розвитку гнучкості мислення, вміння створювати образи і оперувати ними, міркувати, і відстоювати свою точку зору. Тим часом, розглядаючи різноманітний зміст дитячих валеологічних ігор, їх властивість і характер, слід підкреслити, що загальним у всіх іграх є творчість дітей. Але при цьому необхідно розвивати такі якості, як увага і спостережливість, при якому неможливо творче сприйняття навколишнього світу, уява і фантазія, які є головною умовою для будь-якої творчої діяльності дитини [14].

Чим більше впевненості і винахідливості у дитини в грі, необхідні для цієї взаємодії, тим глибше входить взаємодія дитини, з навколишнім, його світом. Іншим, словом, чим більше майстерності в грі, тим розумніша дитина.

Валеологічні ігри знаходяться в тісному зв'язку з розвитком мови і мислення дитини. Практикою підтверджено, що рівень розвитку мови знаходиться від прямої залежності, психічних і фізичних якостей дитини.

У молодшому віці, діти починають грати, в ці ігри не помічаючи того на – заняттях, прогулянці, в іграх (сюжетно рольових, рухливих, дидактичних та ін., У вільній самостійної діяльності протягом дня. Вже в середньому віці діти вільно можуть

- класифікувати предмети за однією ознакою
- називати лікарські та отруйні рослини (гриби)
- проводити зовнішні відмінності людини і тварин
- давати короткий опис людському організму
- користуватися дослідницьким матеріалом
- вміють доводити свою точку зору

Граючи, в валеологічні ігри дозволяє зняти у дитини стрес, допомагає висловити свої почуття і емоції позбавиться від будь-яких страхів, якщо дитина замкнутий і нетовариський, долучити його до соціальної активності.

Через валеологічні ігри можна визначити рівень знання дітей про здоровий спосіб життя, що є показником інтелектуального розвитку дитини і гнучкості його мислення.

Тому в дошкільному віці необхідно розвивати механізми, необхідні для розуміння дітей, що означає вести здоровий спосіб життя, і створювати умови для накопичення дитиною практичного досвіду.

Адже граючи, в валеологічні ігри, благотворно впливає, на загальний розвиток дитини, допомагає стати йому більш самостійним і впевненим у собі. Що означає світ гри і дитинства – це дивовижний невичерпне джерело блискучих ідей і оригінальних рішень, світ не стандартного мислення, світ

уяви і творчості сприяє успішному оволодінню умінь і навичок, в бажанні бути здоровим і вести здоровий спосіб життя.

Дидактичні ігри валеогічного змісту можна використовувати для ознайомлення дітей з новим матеріалом та для його закріплення, для повторення раніше набутих уявлень і понять, для повнішого і глибшого їх осмисленого засвоєння, формування обчислювальних, графічних умінь та навичок, розвитку основних прийомів мислення, розширення кругозору.

Систематичне використання ігор підвищує ефективність навчання.

Дидактичні ігри добираються відповідно до програми. В іграх валеологічного змісту ставляться конкретні завдання.

У дидактичних іграх діти спостерігають, порівнюють, класифікують предмети за певними ознаками, виконують аналіз й синтез, абстрагуються від несуттєвих ознак, роблять узагальнення. Багато ігор вимагають уміння висловлювати своє думку в зв'язній і зрозумілій формі, використовуючи термінологію.

Провідний вид діяльності дошкільнят дозволяє освоювати цілі блоки нових валеологічних знань, умінь і навичок. Валеологічні ігри можуть бути трьох видів. Розглянемо приклади для кожного.

Враховуючи загальну спрямованість валеологічної освіти в старшій і підготовчій групах, ігри можна використовувати як в одній, так і в іншій групі [15].

Таблиця 1.1 - Картотека валеологічних ігор різних видів в дитячому садку

Назва (вікова група)	Мета	Сутність гри
Дидактичні ігри		
«Звари борщ» (друга молодша)	- закріпити назви овочів; - дати загальне уявлення про процес приготування борщу	Діти беруть з "чарівного мішечка" картинку із зображенням овочів і визначають, чи потрібен він в борщі чи ні.

"Одягни спортсмена" (Середня)	вчитися підбирати потрібну екіпіровку під різні види спорту.	Педагог роздає дітям зображення спортсменів, що займаються різними видами спорту. Діти повинні відібрати з лежать на столі маленьких карток ті, на яких є відповідна екіпіровка.
Лото «Літо вітамінів» (підготовча).	систематизувати знання хлопців про вітаміни, що містяться в овочах і фруктах	Діти отримують по 2 великі картки з назвами вітамінів і по 6 маленьких із зображенням овочів і фруктів. Педагог називає вітамін, А діти відбирають продукти, в яких він міститься, і кладуть його на назву на великій картці.
Рухливі ігри		
"Запам'ятай рух» (друга молодша)	вчитися запам'ятовувати і відтворювати Показані руху; розвивати увагу, пам'ять.	Дорослий показує руху, діти повторюють.
"Порахуй гудзики» (Середня)	показати, як злагоджена робота декількох аналізаторів (зору, дотиків) дозволяє швидко виконати завдання.	Малюк вважає гудзики на своїй піжамі, пальто та ін. При цьому або тільки обмацуючи, або обмацуючи і розглядаючи. Гру можна ускладнити, давши завдання порахувати гудзики на одязі товариша і ввівши змагальний елемент.
Гра малої рухливості на релаксацію " Послухай свій організм» (підготовча)	познайомити дошкільнят з елементами релаксації і відстежити її вплив на самопочуття.	Діти зручно сідають або лягають, закривають очі і прислухаються до себе зсередини: як працюють внутрішні органи, як стукає серце і пр. потім через 2-3 хвилини малюки відповідають на питання: «Як справи?", тобто описують своє самопочуття.
Театралізовані ігри		
"Розмови без слів» (молодша)	вправлятися в розумінні міміки, поз, жестів людини.	Педагог жестами показує вітання, прощання, загрозу, мімікою — радість, здивування, позою — втома, розгубленість, благодушність. Діти вгадують і називають ситуації, де ці жести, міміка і пози можуть бути використані.

<p>"Ти покажи - я відгадаю» (Середня)</p>	<p>- закріплювати знання правил і атрибутів найбільш популярних видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол, теніс);</p> <p>- виховувати шанобливе ставлення до занять спортом</p>	<p>Малюк показує за допомогою міміки характерні рухи спортсмена, інші хлопці вгадують, про кого йде мова.</p>
<p>Сюжетно-рольова гра " На прийомі у доктора» (старша і підготовча)</p>	<p>- закріплювати правила поведінки на прийомі у лікаря;</p> <p>- вчити назви основних лікарських препаратів (аспірин, краплі в ніс, аскорбінова кислота та ін.).</p>	<p>Діти розігрують сюжет, запропонований дорослим або придуманий самостійно (наприклад, у «пацієнта» болить горло, «доктор» оглядає і призначає лікування).</p>



## **РОЗДІЛ 2. Дослідно-експериментальна робота з формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичних ігор**

### **2.1. Дослідно-експериментальна робота з перевірки педагогічних умов формування валеологічної компетентності в дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичних ігор**

Актуальність дослідження визначається концептуальними положеннями Національної доктрини розвитку освіти в Україні, Закону України "Про освіту", Базового компоненту дошкільної освіти в Україні, у яких проголошено стратегічні завдання щодо збереження та зміцнення здоров'я дитини. Відтак, неодмінним компонентом системи національної дошкільної освіти має бути валеологічне виховання, тобто формування соціально-психологічних настанов та активної позиції дитини щодо дбайливого ставлення до здоров'я.

Згідно з діяльнісною парадигмою в освіті розвиток особистих якостей та психічних процесів дошкільника відбувається паралельно з оволодінням практичними навичками, прийомами пошукової діяльності.

Таким чином, в оновленому, реформованому дошкільному навчальному закладі дитина повинна оволодіти знаннями та практичними навичками збереження та зміцнення здоров'я. Старший дошкільний вік є найбільш чутливим для формування означених якостей, оскільки саме в цьому віці відбувається становлення мотиваційної, діяльнісної та когнітивної сфер особистості [16].

Деякі аспекти валеологічного виховання старших дошкільників висвітлені сучасними педагогами: організація валеологічного виховання дітей молодшого дошкільного віку (Г. Беленька, Н. Денисенко, Л. Лохвицька, М. Машовець), проблема формування цінностей здоров'я дітей старшого дошкільного віку (О. Богініч, З. Плохій); становлення валеологічної культури

дітей (В. Деркунська, Н. Поведенюк, Н. Тимофєєва); питання пізнання природи з позиції єдності екологічного та валеологічного виховання (Г. Беленька, З. Плохій) [17], проте проблема збереження активної позиції старшого дошкільника у процесі валеологічного виховання висвітлена частково. Так, у дослідженнях Н. Лисенко, Л. Калужкої розглянуто вплив цього методу на валеологічне виховання дітей, але про старших дошкільників згадано лише побіжно [17].

Теоретичні основи експериментування як методу висвітлені в роботах Г. Беленької, М. Под'якова, психологічні передумови експериментальної діяльності широко представлені в працях Б. Ананьєва, Л. Виготського, Д. Ельконіна, З. Істоміної, О. Леонтьєва, Г. Люблінської, проте недостатньо уваги приділяється висвітленню педагогічних умов організації експериментування старших дошкільників у процесі валеологічного виховання [18].

Зазначені положення зумовлюють мету цієї статті, що полягає у визначенні педагогічних умов експериментальної діяльності молодших дошкільників та розробці методики валеологічного виховання молодших дошкільників засобом організованого експериментування. Наше розуміння валеологічного виховання збігається з визначенням Е. Вайнера, який трактує його як вплив на свідомість людини з метою вироблення соціально-психологічних настанов та активної позиції, на дбайливе ставлення дитини до власного здоров'я та ведення здорового способу життя [3]. На основі такого розуміння, виведено дефініцію "валеологічна вихованість", яку розглядаємо як наявність соціальнопсихологічних настанов та активної позиції дитини у дбайливому ставленні до власного здоров'я та ведення здорового способу життя.

Визначимо також досвід Г. Беленької, яка вважає, що першочерговим завданням у вихованні дошкільника є формування потреб щодо здоров'я, свідомого прагнення здорового способу життя, валеологічної культури особистості [19]. Узагальнюючи сказане вище, зазначимо, що повноцінність,

добробут та тривалість життя кожної особистості і цілих поколінь залежить від трьох ключових моментів ведення здорового способу життя – знань, умінь використовувати їх на практиці та сформованих цінностей. Ці положення дозволяють зробити висновок, що стратегічною метою виховного впливу на дитину має бути розвиток і виховання життєлюбної особистості, яка збагачена знаннями про залежність людини від природи.

Вагомий внесок у проблему пізнання дитиною природи з позиції єдності екологічного та валеологічного виховання належить З.Плохій. Пізнання природи у її роботах тісно поєднано з процесом пізнання дитиною свого власного, фізичного і психічного "Я". На думку вченої, визначальним у процесі валеологічного виховання є когнітивний компонент, тобто готовність і прагнення дитини одержувати, шукати та переробляти інформацію про об'єкти природи. За таких умов дитина має змогу самостійно вирішувати проблеми своєї життєдіяльності. Досвід самостійної відповідальної поведінки проявляється у психічному зростанні, пробудженні прихованих можливостей дошкільників, сприяє виробленню активної життєвої позиції. Для формування потреб зміцнення здоров'я старших дошкільників за допомогою природних чинників слід ознайомлювати їх з наявними зв'язками між об'єктами живої та не живої природи й людиною [7].

Таким чином, можна зробити висновок, що процес валеологічного виховання повинен ґрунтуватися на практичних та пошукових методах, спиратися на вікові психологічні новоутворення молодшого дошкільника. Аналіз психологічної літератури (Б. Ананьєв, Л. Виготський, Д. Ельконін, З. Істоміна, О. Леонт'єв, Г. Люблінська) дозволив зробити висновки, що на етапі старших дітей дошкільного віку зв'язуються перші зв'язки та стосунки, які формують найвищу єдність суб'єкта та особистості. У дітей означеного віку починає формуватися більш складна внутрішня організація поведінки, ускладнюється їх діяльність у цілому [20].

Основні психічні новоутворення старших дошкільників: перевага наочно-діяльнісного мислення, зародження елементів символічної функції

мислення та внутрішнього плану дій, інтенсивний розвиток сенсорики, мовлення, домінування предметно-маніпулятивної діяльності, створення підґрунтя для організації валеологічного виховання, що буде ефективним за таких педагогічних умов:

1) орієнтація на домінування експериментальної діяльності молодших дошкільників у різних режисурних моментах;

2) надання пріоритету сенсорним діям у процесі обстеження предметів, обов'язковості словесного коментування обстежуваних дій;

3) домінування самостійної діяльності старших дошкільників перед демонстраційними діями вихователя. Відтак, оптимальним засобом валеологічної компетентності в дітей старшого дошкільного віку є експериментування. На сьогоднішній день методика організації дитячого експериментування в старшому дошкільному віці розроблена недостатньо. Це обумовлено багатьма причинами: недостатньою теоретичною розробленістю питання, малою кількістю літератури з проблеми і, найголовніше, відсутністю мотивації педагогів до цього виду діяльності. Як наслідок, розвиток дитячого експериментування, а особливо експериментування старших дошкільників у практиці роботи закладу дошкільної освіти відбувається дуже повільно.

Проте багато вчених звертають увагу на унікальність цього виду діяльності, що може виступати засобом, методом та формою навчання, виховання та розвитку, і особливо підкреслюють його вплив на різноманітні якості особистості та психічні процеси дитини. Цікавим є досвід А. Іванової, яка визначає велику роль впливу експериментів на розвиток творчих здібностей та формування уявлень про зміцнення здоров'я [4]. Л. Виготський неодноразово підкреслював, що природа експериментування споріднена з природою предметноманіпулятивної діяльності [5].

Тому цей метод найбільш відповідає віковим особливостям дітей старшого дошкільного віку і є практично єдиним засобом пізнання світу. За використання цього метода навчання виступали такі корифеї педагогіки, як

Я. Коменський, Й. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо, К. Ушинський [4]. Г. Беленька, аналізуючи розвиток пізнавальних інтересів та допитливості дітей у процесі експериментування, акцентує увагу на старшому дошкільному віці. Дослідниця зазначає, що в цьому віці виникає низка психологічних передумов для розвитку експериментальної діяльності.

Для дітей 5-6 років притаманна висока пізнавальна активність, допитливість. Діти цього віку можуть уважно розглядати те, що їх зацікавило: спостерігати явища та об'єкти природи, зацікавлено ставитися до власного тіла. Однак дітям цього віку притаманний ситуативний ненавмисний характер діяльності.

Діти старшого дошкільного віку вміють співвідносити результат і умови діяльності, відстежувати процес досягнення мети [1]. Саме тому в старшому дошкільному віці мова може йти про проведення експериментів та дослідів. Зазначимо, що інтерпретації понять „дослід” і ”експеримент” є неоднозначними у психолого-педагогічній та методичній літературі. Згідно з словником іншомовних слів, слово ”експеримент” походить від грецької мови ”εxperimentum”, що перекладається як ”спроба”, ”дослід”. Отже, експеримент визначається як науково поставлений дослід, спостереження об'єкта в спеціально створених умовах, що дозволяють слідкувати за перебігом явища та багаторазово відтворювати його.

За енциклопедичним словником, експериментом є чуттєво-предметна діяльність у науці, у більш вузькому значенні – дослід, відтворення об'єкту пізнання, перевірка гіпотези [6]. Очевидно, що такий підхід ототожнює поняття ”дослід” та ”експеримент”. Проте існує інша думка, згідно з якою експериментування і дослідження є зовсім різними видами діяльності (Г. Беленька) [24].

Так, експериментування являє собою маніпулятивну діяльність дитини з об'єктами чи явищами оточення, що призводить до пізнання дитиною їх властивостей. При цьому знання виступають суміжним продуктом практичної ситуативної діяльності. На відміну від цього, дослідницька

діяльність відрізняється наявністю чіткої мети та гіпотези. Дослід має чітку структуру, його можна відтворити, знаючи умови проведення; він потребує від дитини високого рівня розвитку таких розумових операцій, як узагальнення, систематизація знань [9]. Експериментування "пронизує" всі сфери дитячого життя, воно є основою будь-якого знання, без нього будь-які поняття – сухі абстракції, тому вважаємо, що валеологічне виховання дошкільників неможливе без застосування методу експериментування. Таким чином, нами теоретично обґрунтовано положення про те, що організація експериментування стимулює навчально-пізнавальну діяльність старшого дошкільника.

Відповідно, головним завданням ЗДО є створення у процесі валеологічного виховання означених педагогічних умов та забезпечення розвитку пізнавальних інтересів і потреб старших дошкільників, а також формування в них умінь оволодівати способами розв'язання пізнавальних задач та самостійно їх знаходити. Ураховуючи теоретичний аналіз означеної проблеми, ми розробили методiku валеологічного виховання старших дошкільників засобом організованого експериментування, яка впроваджувалась у три етапи (таблиця 2.1).

Як засвідчує матеріал таблиці: мета першого, підготовчого етапу, полягала у формуванні вміння бачити один стан об'єкта або одне явище без зв'язку з іншими об'єктами та явищами. У процесі обстеження об'єкта або явища пріоритет надається сенсорним діям при обов'язковому словесному коментуванні обстежуваних дій.

Експерименти носили епізодичний, ілюстративний, короткотривалий характер займали первинне місце в циклі. На другому етапі – порівняльному діти вчилися порівнювати якості або стани одного об'єкта. Експерименти носили характер епізодичності, але вже простежувався елемент системності.

Діти починали із зацікавленням ставитися до пошукових завдань, поступово відбувся перехід до довготривалих, багатократних, повторних експериментів. Завдання третього етапу – узагальнюючого – були спрямовані

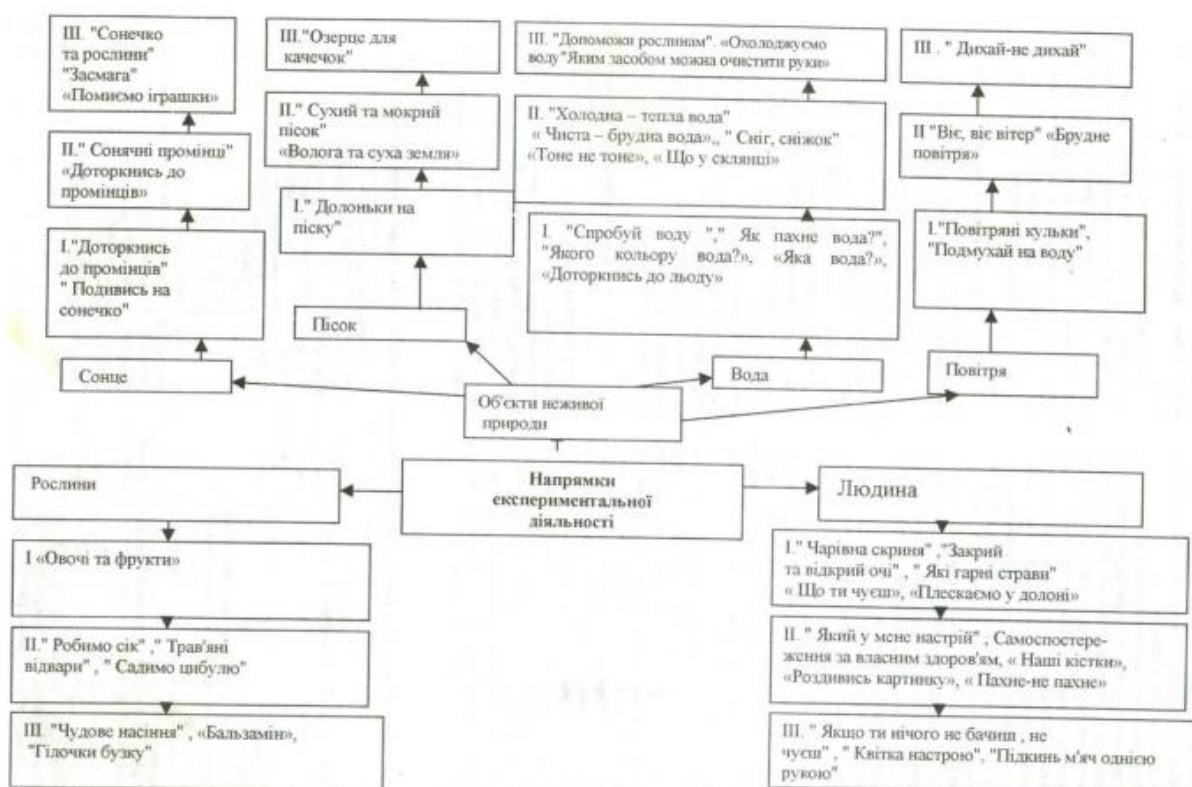
на розвиток умінь бачити загальні закономірності процесу, що вивчався раніше, на перших двох етапах. Діти переважно самостійно виконували пошукові завдання.

**Таблиця 2.1.**

**Етапи валеологічної компетентності старших дошкільників засобом дидактичних ігор**

Етапи формування експериментальної діяльності	Види експериментування				
	за характером включеності у пед. процес	за характером пізнавальної діяльності	за тривалістю	за кількістю спостережень за об'єктом	За місцем у циклі
<b>I. Підготовчий</b> Мета: навчити бачити один стан об'єкта або одного явища без зв'язку з іншими станами чи явищами. Розвивати сенсорні вміння, мовлення.	епізодичні	ілюстративні	короткотривалі	одноразові	первинні
<b>II. Порівняльний</b> Мета: сформувати вміння порівнювати і виділяти зміни у станах чи явищах одного об'єкта.	епізодичні, починати систематичні	ілюстративні, починати пошукові	короткотривалі, починати довготривалі	багаторазові	повторні
<b>III. Узагальнюючий</b> Мета: вчити бачити загальні якості об'єкта, процесу, що досліджувалися на попередніх етапах; формувати первинний досвід самостійних дій.	систематичні	пошукові	довготривалі	циклічні	заклучні, підсумкові

Експерименти мали системний, пошуковий, довготривалий та циклічний характер, займали заключне та підсумкове місце в циклі. Поступово відбувалося максимальне наближення до досліду. Для визначення чіткої структури поетапного впровадження означеної методики ми виокремили напрями експериментальної діяльності старших дітей дошкільного віку: з об'єктами неживої природи, з рослинами, з людиною (Мал. 2.1).



Мал. 2.1 Напрями експериментальної діяльності

Малюнок ілюструє поетапне оволодіння дітьми старшого дошкільного віку знаннями, уявленнями про природні чинники здоров'я за допомогою нескладних експериментів. Погоджуючись із думкою донецьких дослідників О. Азарова, Н. Губанова, Л. Мініна, А. Проненко, І. Ушакова, які зазначають, що не варто проводити окремі заняття з валеології, оскільки це може перевантажити навчальний процес у дошкільному навчальному закладі, ми реалізацію розробленої методики здійснювали під час режимних моментів: прогулянок, загартувальних процедур, оздоровчих заходів, ігрової діяльності, культурно-гігієнічних заходів, ранкового прийому, прийняття їжі .

Розглянемо докладніше зміст деяких експериментів першого підготовчого етапу:

### Загартування: Експеримент «Якого кольору вода»

Мета: продовжувати ознайомлювати з властивостями води. Матеріал: прозора ванночка, на дні галька, сіль, йод. Умови: топтання не більш 2 хвилин при температурі 22-24 с!



### *Хід експерименту*

Вихователь додає у воду йод до жовтого кольору та пропонує дітям загартуватись, визначає разом із дітьми під час дії з водою її температуру, колір, властивості води.

**Оздоровчі заходи:** Дихальна гімнастика з експериментальною діяльністю "Подмухай на воду" Мета: визначити експериментальним шляхом продемонструвати наявність повітря в людині. Матеріал: склянки з різним соком, соломки (за кількістю дітей). Умови: проводити з підгрупою дітей 3-4 дитни!

### *Хід експерименту*

Вихователь пропонує дітям зробити дихальну гімнастику, показує, як це робиться. Діти набирають повітря у легені, видихають його у соломинки та словесно визначають, що вони відчули, якого кольору сік. Вихователь розповідає, чому утворилися бульбашки.

Зміст деяких експериментів другого – **порівняльного** етапу:

Ранковий прийом: Експеримент "Який у мене настрій" Мета: створювати пошукові завдання для розвитку вмінь визначати власний психологічний стан. Матеріал: паперова квітка з пелюстками різного кольору; маленькі фотокартки дітей. Умови: дати дітям більш самостійності!

### *Хід експерименту*

Після приходу в дитячий садок дитина за допомогою дидактичного посібника – квітки з різнокольоровими пелюстками, визначає свій настрій. Вихователь пропонує малюкові обґрунтувати свій вибір та порівняти з минулим визначенням.

### Оздоровчі заходи: Фітотерапія: Експеримент "Трав'яні відвари"

Мета: формувати уявлення про значення рослин для людини.

Матеріал: два графини з трав'яними відварами (ромашка та шипшина)

Умови: дізнатися у медичної сестри, чи не має у дітей алергії на трави!

### *Хід експерименту*

Вихователь пропонує дітям два трав'яні відвари порівняти за кольором та смаком. Яка користь від лікарських рослин?

**Прийом їжі: Експеримент "Робимо сік"** *Мета:* виявити наявність води у рослинах. *Матеріал:* яблуко, терка, тарілка, марля. *Умови:* під час другого сніданку!

***Хід експерименту:***

Дітям пропонується виявити чи є у фруктах вода. Для цього вони за допомогою вихователя натирають яблуко на терці та через марлю проціджують сік. Вихователь допомагає зробити висновки.

Визначимо зміст деяких експериментів третього – узагальнюючого етапу: **Господарсько-побутова праця: Експеримент "Помиємо іграшки" (довготривалий)**

*Мета:* розширити уявлення про сонце та якості води. *Матеріал:* таз із водою, іграшки, рушники. *Умови: сонячний день!*

***Хід експерименту***

Діти миють іграшки, визначають стан іграшок до миття та після. Після цього вихователь із дітьми виносить іграшки на сонечко. Які зараз іграшки? Через дві години діти знов визначають стан іграшок. Куди поділася вода?

**Праця в природі: Експеримент "Гілочка бузку" (довготривалий)**

*Мета:* продемонструвати необхідність тепла для рослин. *Матеріал:* дві вази з водою, дві гілочки бузку. *Умови: проводити експеримент у лютому!*

**Хід експерименту**

Поставити одну вазу з гілочкою в кімнаті, а іншу – у прохолодному місці (між віконними рамами). Визначати зміни, порівнюючи стан гілочок із деревами на вулиці.

Проведене дослідження дозволило на підставі аналізу теоретичних джерел і педагогічного досвіду визначити сучасні тенденції валеологічного виховання старших дошкільників, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови експериментальної

діяльності молодших дошкільників, розробити методику організації експериментування дітей молодшого дошкільного віку.

Потребує спеціального вивчення проблема методичної підготовки вихователів закладів дошкільної освіти щодо реалізації означених педагогічних умов валеологічного виховання старших дошкільників у навчально-виховному процесі [24].

На сьогоднішній день як педагогам, так і широкому загалу відомо, що в нашій країні стан здоров'я дітей дошкільного віку в середньому погіршується з кожним роком. Оскільки здоров'я і тривалість життя в найбільшій мірі залежить від способу життя людини та її ставлення до себе, то стає зрозумілим, що зміна ситуації на краще можлива лише за умови відповідного виховання дітей, починаючи з раннього віку. Тобто, на перший план виходить актуальність формування у дітей валеологічної компетентності. На педагогічні колективи дошкільних навчальних закладів покладено обов'язок формувати у вихованців навички і знання у галузі збереження та зміцнення здоров'я.

Однак цей процес потребує достатньої професійної підготовки вихователів, планування роботи та введення валеологічних заходів у повсякденне життя закладу та кожної дитини зокрема.

Наше дослідження має на меті розглянути і узагальнити досвід закладів дошкільної освіти у формуванні знань та навичок збереження і зміцнення здоров'я вихованців, введення елементів здоров'язберезувальних технологій у повсякденне життя дітей у вигляді гри. Вважаємо за необхідне звернути увагу на найбільш поширені у наш час зрушення у здоров'ї дошкільників та засоби їх попередження, які застосовуються в дитячих садках. При регулярному виконанні цих вправ-ігор у дітей формується культура збереження свого здоров'я, тобто валеологічна компетентність [30].

Гра – найбільш оптимальний засіб виховання і навчання дитини дошкільного віку, оскільки саме ігрова діяльність є для неї провідною. Навіть

А.С.Макаренко в той період, коли дитячій грі ще не приділяли достатньо уваги як необхідній умові розвитку, в лекціях наголошував, що гра має для дитини не менше значення, ніж робота для дорослого. Відомий педагог пропонував організовувати ігри таким чином, щоб розвивати творчі здібності, активність, відповідальність дитини [8]. Зараз ми також вважаємо, що формувати корисні звички з метою збереження здоров'я дошкільників необхідно в ігровій формі. Як відомо, проходження кризових періодів третього та сьомого року життя пов'язано з явищами негативізму і впертості з боку дитини.

Тому найкращими засобами виховання є ігри, в яких діти непомітно для себе навчаються новому та засвоюють певні правила поведінки.

Аналізуючи досвід роботи дошкільних закладів, можна відмітити цілий ряд цікавих засобів, які застосовуються в процесі оздоровлення вихованців.

Відомо, що до поняття здоров'я входить, крім фізичної, і психічна сфера. На жаль, зараз нервово-психічні розлади нерідко спостерігаються вже у дошкільників.

Не розглядаючи більшість причин цього явища, звернемо увагу на те, що під час перебування дитини в дитсадку в першу чергу виснажується нервова система, особливо в умовах перевантаження груп. Тому серед оздоровчої роботи у ЗДО вважаємо необхідним ввести регулярне проведення психогімнастики. Вправи у вигляді гри з елементами аутотренінгу, призначені для заряджання позитивними емоціями, називають «оздоровчими хвилинками».

Найкращий час для їх проведення—вранці, коли діти вже зібралися разом, або ж перед початком занять. В ході виконання вправ вихованці перевтілюються в об'єкти неживої та живої природи. Діти вчаться знімати напруження за власним бажанням, відчуваючи все, що проговорюють, і керувати своїм емоційним станом. В Сумських ЗДО пропонуються наступні вправи, що допомагають відчути себе вільно і легко: «Я – сонце»,

«Я – хмаринка», «Я – дощ», «Я – квітка», «Я – вітер», «Я – вогонь», «Я – ріка», «Я – звук».

Наведемо приклад однієї з них: «Я – дерево». Інші вправи проводяться подібно до цієї.

«Я – дерево. Я стою у весняному лісі в густій м'якій траві. Мої ноги перетворюються на корені. Вони занурені в приємну прохолодну землю. Моє тіло перетворюється на стовбур дерева. Мої руки стають його вітами. Вони піднімаються долонями до неба. Я відчуваю сонячне тепло. Я вдихаю його в себе і воно розливається по всьому моєму тілу. Я – дерево. Я люблю гратися з вітром. З легким вітерцем бавляться мої найменші гілочки. Грайливий вітер розхитує великі товсті гілки. Сильний вітер похитує мій стовбур. Я вмиваюся краплинами дощу, розправляю свої віти і усміхаюся теплоту дощу» [31].

Ще одна вправа, яка дозволяє керувати своїм станом – «Створи сонце в собі». Вихователь пропонує створити сонечко всередині себе, таке ж, як те сонце, що зігріває всю землю. Дитині необхідно уявити, що в серці зароджується зірочка, і їй треба подарувати промінці любові, миру, добра та багатьох інших якостей. З кожним промінцем зірочка збільшується і може дарувати тепло усім навколо. Подібним чином проводиться вправа «Сонечко». Тут треба відчути, що в руках знаходиться сонечко, від якого поширюється тепло по всьому тілу, розтікається, як промінці, і зігріває руки, ноги, все тіло. Після цього треба глибоко вдихнути, ніби в животі надулася повітряна кулька, і видихнути. Дихання повинно бути спокійним, але не можна затискати м'язи живота, саме черевне дихання забезпечує достатню вентиляцію [32].

Засвоєння таких методів керування своїми емоціями і відчуттями корисно не лише для дошкільників, а й для людей будь-якого віку.

Доброзичливе ставлення до інших людей та всього світу є показником вихованості, а ще й важливим елементом психічного здоров'я дитини. Для формування почуття вдячності до природи проводиться вітання із Землею,

Водою, Повітрям, Сонцем. Вихователі звертають увагу на те, що це – лікарі, які дають здоров'я кожному. Протягом дня вихованцям нагадують про необхідність вживання добрих слів до тих людей, які їх оточують.

Найбільш частими захворюваннями дітей дошкільного віку є респіраторні: ГРВІ, бронхіти, тонзиліти тощо. Серед заходів їх профілактики і лікування вже давно відомі дихальні вправи. Щоб вихованці виконували ці вправи із задоволенням, вихователі проводять дихальну гімнастику як гру. Всі діти люблять гратися в паровоза, примовляючи «чух-чух-чух» та гудіти «ту-ту-ту». Виявляється, така нескладна гра добре тренує органи дихання. В дихальній гімнастиці важливо вдихати через ніс, щоб запобігти гіпервентиляції легень та проникненню до них пилу і хвороботворних мікроорганізмів. Помітний ефект дають різні потягування, які можна застосувати у наступних іграх [32].

«Потяглися до сонечка»: потягнутися, руки витягнути вгору з глибоким вдихом, потім присісти і видихнути.

«Високі дерева та маленькі куші»: схожа на попередню вправу, тільки при потягуванні треба піднятися на носочки.

Дуже цікаві й веселі, але при цьому корисні вправи на глибокі вдихи з довгими плавними або уривчастими видихами.

«Нюхаємо квітку»: зробити довгий вдих і короткі уривчасті видихи, ніби подути на пелюстки квітки.

«Гуси»: ходити повільно, поставивши руки в боки (ніби крила гусей), зробити глибокий вдих, а на видосі промовляти «га-га-га».

«Пугач»: вдихнути, а на видосі поухкати, як пугач: «ух-ух-ух».

«Зозуля»: схожа на попередню, тільки на видосі треба покувати, як зозуля.

«Загубилися»: так само, але покричати «аго-о-ов».

Рухові вправи із затримкою дихання дозволяють збільшити життєву ємність легень, активізувати газообмін у тканинах, що покращує і загальний стан організму.

«Ловимо комариків»: після вдиху затримати дихання і плескати в долоні, ніби ловлячи комах. Можна влаштувати змагання, хто більше «спіймає», не видихаючи. Варто лише відмітити, що дихальна гімнастика має як профілактичний ефект, так і пришвидшує одужання при захворюванні тільки за умови щоденного її проведення [32].

Серед найбільш поширених зрушень у стані здоров'я дітей лікарі називають також короткозорість, викликану значними навантаженнями на зір. В наш час передумови короткозорості закладаються ще в дошкільному віці. Причинами цього є ряд факторів, серед яких – слабкий розвиток у дітей війчастих м'язів ока, які змінюють кривизну кришталика і тим самим здійснюють акомодацию. Нинішній спосіб життя багатьох дітей не сприяє розвитку та укріпленню цих м'язів: перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, мала рухливість та завантаження навчальною діяльністю.

Для профілактики порушень зору рекомендовано у старшій групі проводити гімнастику для очей, але регулярно виконання вправ звичайно набридає дітям. Тому дошкільникам пропонується гра «Малюємо очима», яка забезпечує досягнення кількох цілей – зміцнення м'язів очей, зняття втоми як органів зору, так і нервової системи, і все це разом є профілактикою багатьох порушень.

Під час виконання вправи необхідно обводити очима зображення на великому малюнку, не пропускаючи дрібних деталей. Потім для цього ж можна використати якийсь предмет простої форми. Після цього завдання ускладнюються: пропонується поглядом «замалювати» контур фігури за вказаним вихователем напрямом; «перемалювати» геометричні фігури, зображені на одному малюнку, на інший аркуш; після засвоєння цих прийомів – самим «зобразити» щось за своїм бажанням. Є загальні вимоги до проведення усіх цих вправ: спочатку діти їх виконують за командами, а потім самостійно; бажано також змінювати відстань до об'єкту і самі об'єкти, на які дивляться діти, збільшувати кількість предметів на малюнку.

Наприкінці варто відмітити, що формування валеологічної компетентності дитини є безперервним процесом, який починається та продовжується у сім'ї, а тому колектив ЗДО обов'язково співпрацює з батьками та іншими рідними вихованців у цьому питанні.

Серед найважливіших цілей дошкільної освіти є формування валеологічної компетентності дітей. Проблема реалізації цих завдань у виховно-навчальному процесі закладів дошкільної освіти гостро стоїть перед багатьма педколективами, а успішне її вирішення залежить від добору засобів і прийомів виховання. Якщо ж мова йде про дітей дошкільного віку, то головною умовою тут є перетворення здоров'я зберезувальних технологій на гру. Оскільки і зміцнення здоров'я, і формування навичок валеологічної культури вихованців потребує систематичності, послідовності та наполегливості, то не втратити бажання дітей-дошкільників займатися відповідними вправами можливо тільки шляхом включення в цей процес провідної діяльності даного віку. При виконанні названих умов валеологічна компетентність дошкільників буде успішно сформована, що принесе помітні результати в майбутньому для усього суспільства [32].

## **2.2 Контрольний етап з формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку під час дидактичних ігор**

На констатувальному етапі дослідження з дітьми визначених нами ЕГ та КГ було проведено серію діагностичних методик, які дозволили визначити рівні сформованості валеологічної компетентності згідно з критеріями їх визначення, три рівні яких, на основі комплексної оцінки, було визначено та схарактеризовано стосовно дітей старшого дошкільного віку.

Формувальний експеримент відбувався протягом весни 2021 р., контрольний зріз ми проводили по завершенні усіх трьох етапів експерименту у вересні 2021 р.



Результати підсумкового зрізу одержали наприкінці жовтня цього ж року. Протягом періоду проведення експерименту діти ЕГ активно включилися у роботу за запропонованою тематикою програми.

Діти КГ були включені в освітній процес, що не зазнав змін у зв'язку із запровадження нашої системи роботи. На контрольному етапі був запроваджений комплекс діагностичних методик, які використовувалися на констатувальному етапі: проведення індивідуальної бесіди з вихованцями старшої групи та ряду спостережень за виконанням старшими дошкільниками оздоровчих технологій у різних формах організації життєдіяльності.

На цьому етапі дослідження нами було проведено серію контрольних зрізів з метою з'ясування змін, що відбулися у формуванні валеологічних знань умінь у вихованців в експериментальних групах. Перейдемо до викладення основних результатів бесіди з дітьми старшої групи стосовно з'ясування рівня їхньої валеологічної грамотності.

На питання №1-2, які передбачали визначення у дітей чіткого поняття «здоров'я», а також наведення прикладів здорової людини. Вже 95% дітей ЕГ надали відповідь, що «це є наша турбота про себе, щоб не хворіти». Таку за своєю суттю відповідь надало 80% респондентів у КГ. 15% дітей ЕГ пов'язали цей стан із заняттями фізичними вправами, зарядками, спортом, 5% цієї ж групи не змогли надати чітку відповідь із цього питання. Діти також наводили приклади їхньої участі у фізкультурних святах та розвагах і зазначали те, що там брали участь їхні батьки (12 осіб).

Отже, рівень усвідомлення дітьми ЕГ та КГ основних валеологічних понять став більш високим у порівнянні з опитуванням на контрольному етапі дослідження. Аналіз результатів відповідей дітей про основи здоров'я свідчить про різноманітність підходів щодо ознайомлення дошкільників із основами здоров'я, здорового способу життя та безпечної здоров'язберезувальної поведінки (в ЕГ) [33].

Відповіді на питання № 3 засвідчили, що 75% в ЕГ та 70% в КГ опитаних дітей вважають себе здоровими тому що вони «весь час займаються здоров'ям», «дуже тренуються», «ходять веселими» тощо. Із відповідей на це питання 65% дітей ЕГ та 70% в КГ переконали нас у тому, що сприймання ними валеологічної інформації набуло більш систематичного характеру, із апробацією нашої системи роботи при проведенні ряду форм валеологічної освіти, дошкільники змогли обговорювати важливі проблеми ЗСЖ, висловлювати своє ставлення до шкідливих звичок, загартування, проведення релаксаційних заходів тощо.

На питання №4 стосовно дотримання валеологічних правил поведінки 55% респондентів ЕГ засвідчили, що вони намагаються й дома «якісно мити руки», «чистити іноді зуби», «танцювати під музику вдома та після сну». В КГ таку інформацію нам надало 45% старших дошкільників. Відповіді на питання №5 стосовно необхідності підтримки діяльності основних органів з метою забезпечення належного рівня здоров'я, руху засвідчили, що у 65% дітей ЕГ сформувався належних об'єм знань про будову людини, про частини тіла тощо. Завдяки збільшенню об'єму навчального матеріалу (за використання у роботі з дітьми новітніх авторських валеологічних програм Т. Андрущенко, Л. Лохвицької, Л. Калуської) з проблеми функціонування органів людського тіла, діти ЕГ поглибили й розширили знання та уявлення стосовно даної проблеми.

У 50% дітей КГ знання про частини тіла залишилися практично на такому ж рівні, доповнившись лише уявленнями про функціонування дихальної системи.

Відповіді на питання № 6 дозволили засвідчити, що вже 25% опитуваних дітей ЕГ (у першому контрольному зрізі їх спостерігалось 15%) та 20% КГ (яких перший контрольний зріз виявив 18%) повністю дотримуються режиму дня. 60% респондентів ЕГ (проти 55% на попередньому етапі дослідження) вказали, що дотримуються його лише у закладі дошкільної освіти, 25% опитаних в ЕГ та 30% в КГ не дотримуються

його через те, що він не потрібен. На питання № 7 стосовно участі дітей у загартовувальних процедурах і 65% дошкільників ЕГ відповіло, що вони «багато вмиваються теплою водою, обливаються».

З відповідей дітей з'ясувалося, що їм подобається брати участь у таких оздоровчих процедурах, бо вони «стають більш здоровими». Подібні відповіді з усвідомленням важливості загартовувальних процесів для підтримки здоров'я, набуттям дітьми мотивації на ЗСЖ визначило 50% дітей КГ. У відповідях на питання №8 щодо проведення занять із валеології 85% дошкільників ЕГ та 75% з КГ зазначило, що заняття проходять цікаво, вихователь використовує широкий спектр валеологічних засобів та різноманітних дидактичних ігор про ЗСЖ, а також валеологічні дослідження про діяльність органів людини.

Часто на заняттях вони малюють та «співають пісень про гарний настрій». Зазначимо, що результати відповідей дітей стосовно змісту валеологічної роботи дозволили говорити про те, що великою мірою заняття адаптовані до умов сучасного суспільства, яке вимагає від дитини рівня першопочаткової компетентності у галузі збереження та підтримки здоров'я. Аналіз відповідей дітей старшої групи на питання № 9-10 визначив, що рівень мотивації дітей ЕГ на заняття активним рухом та оздоровчими методиками значною мірою підвищився. 70% хлопчиків ЕГ та 60% КГ хотіли зазначити, що стали більше часу проводити в спортивних іграх, знають більше рухливих ігор.

На питання № 10 відповіді дітей ЕГ засвідчили більший об'єм знань про шкідливі звички та шляхи їх усунення. 80% респондентів ЕГ та 70% КГ вказало на те, що вони не вживають багато солодких страв, знають, що «їсти багато тістечок та печива шкідливо». Відповіді дітей КГ визначили той же рівень знань про вади дитячого харчування, про форми проведення дозвілля з акцентом на здоровий спосіб життя. Отже, проведена нами бесіда з дітьми ЕГ та КГ груп на етапі повторного контрольного зрізу дозволила визначити, що в ЕГ значною мірою підвищився рівень знань дітей про основи ЗСЖ

(переважно – у тому, що стосується діяльності органів людини, шляхів підтримки їхнього правильного функціонування). Діти ЕГ (65%) зазначали, що їм цікаво «вивчати здоров'я», вони «майже, як дорослі». Такої мотиваційної позиції у галузі ЗСЖ, за нашими даними, дотримуються 50% респондентів КГ.

Розглянемо результати проведених з дітьми ЕГ та КГ практичних завдань валеологічного характеру на етапі повторного контрольного зрізу. При повторному проведенні першого практичного завдання ми визначили, що рівень сформованості у старших дошкільників знань про частини людського тіла залишився таким же високим. Проте, у відповідях 90% дошкільників ЕГ було розкрито такі особливості діяльності органів, що пов'язані із загальним станом здоров'я, заняттям спортом, підтримкою гарного настрою впродовж дня («щоб не боліла голова, коли кричиш або сваришся», «потрібно слідкувати за своїм гарним настроєм, бо у мами може піднятися тиск»). Відповіді 85% КГ засвідчили попередній об'єм знань дітей про будову людського тіла, що пояснюється традиційністю підходів до формування у дітей КГ валеологічних основ.

Отримані нами результати повторно проведеного другого практичного завдання визначили, що вміння 55% дошкільників ЕГ використовувати знання про функції органів тіла в різних видах діяльності через виконання ними у міні-дослідів з вилученням із діяльності певних органів тіла стали більш ґрунтовними та життєво пристосованими. Діти вказували на те, що потрібно виважено доглядати за вухами, зубами, «не забувати чистити язик зубною щіткою», не розмовляти «тривалий час голосно, бо це шкодить голосу, можна засипнути». У КГ відповіді лише 35% дітей визначили унормованість догляду дітьми за органами тіла та знання у цій галузі ЗСЖ. Результати проведеного практичного завдання №2 (питання №1-3) визначили, що 75% дітей ЕГ та 60% КГ мають міцні знання про функціональність людських органів, знають призначення гігієнічних засобів і користуються ними у повсякденні. У практичному завданні №3 нами було

поставлено за мету визначити знання та уміння старших дошкільників з такого розділу валеологічних програм (Л. Калуська, Л. Лохвицька) як надання долікарняної допомоги собі (або іншій людині) за перших ознак застуди, 65% дітей старшого дошкільного віку ЕГ та 50% дітей КГ визначили належні уміння поведінки при перших ознаках захворювання [34].

З метою вивчення валеологічної ефективності проведення режимних моментів нами також було проведено повторне цілеспрямоване спостереження за проведенням такого режимного моменту, як обід. 35% дітей ЕГ відповідно до норм провели необхідні санітарно-гігієнічні процедури, 15% з них допомогли іншим (подали рушник, мило тощо). В КГ такі результати визначили 25% дітей та 10% тих, хто допомагав одноліткам. Підчас обіду вживали їжу відповідно до санітарно-гігієнічних норм поведінки за столом 40% дітей ЕГ та 25% старших дошкільників в КГ. Зріз, проведений після закінчення формульованої дослідницько-експериментальної роботи, зафіксував значне зростання рівні сформованості валеологічної компетентності у вихованців експериментального контингенту, а також певні зміни у контрольній групі.

Так, в експериментальному контингенті відбулося суттєве зниження кількості вихованців, які показали низький рівень знань в основах здорового способу життя за тематикою, передбаченою валеологічними програмами, які сприяють підтримці належного рівня здоров'я (стосовно руху, санітарно-гігієнічних, оздоровчих процедур, уникнення шкідливих звичок) і, одночасно, зростання кількості дітей на середньому рівні, що кількісно репрезентується відносно трьох компонентів. Такий підхід реалізовувався через запровадження у практику старшої групи різноманітних форм організації валеологічного виховання, оздоровчих технологій, які сприяли формування у вихованців ЗДО чіткої картини оздоровлюючого значення проведених заходів, їх ефективності у підтримці здоров'я. У зв'язку з вище означеним ми організували з дошкільниками обговорення найбільш важливих тем здорового способу життя (відповідно до віку дітей), які також

викликають різноманітні почуття, підвищують інтерес дітей до сучасних вимог суспільства, ознайомлюють їх з навичками релаксації і саморегуляції. Також ми проводили з дітьми різні види сюжетно-рольових ігор і казкотерапії на валеологічну тематику[35].

Обрана нами система валеологічних, оздоровчих, релаксаційно-психологічних та інших засобів дозволила навчити дітей 6-7 років відчувати й розуміти всю гаму емоцій і почуттів, що сприяють підтримці емоційного та психологічного здоров'я, здійснюють профілактику нервового напруження. Доказом цього є те, що вихованці експериментальної групи почали усвідомлювати власні емоції, їх роль у підтримці гарного настрою, належного емоційного стану, а також правильно розпізнавати емоційні реакції однолітків й адекватно на них реагувати. Результати, отримані в контрольній групі дають підставу стверджувати про відсутність значних змін у змістовому та мотиваційному компоненті, недостатній розвиток емоційної сфери.

Дошкільники цієї групи виявили недостатній рівень знань про основи здоров'я, про важливість занять фізичними вправами, іграми різних видів, не набули цілеспрямованої мотивації на подальшу підтримку рівня здоров'я через використання різних вправ, процедур, елементів терапій, психологічних етюдів тощо. Аналіз результатів завдань за показниками діяльнісного компонента, що проводився після впровадження третього етапу дослідження зафіксував зростання кількості дітей із високим рівнем засвоєння рівня знань валеологічної компетентності. Характерною особливістю цього етапу було перенесення набутого дітьми досвіду у реальне життя, тобто, вихованці не тільки засвоювали інформацію про здоровий спосіб життя, набували необхідних до віку знань умінь підтримки здоров'я, але й відтворювали їх при проведенні інших форм роботи (валеологічні заняття, дні здоров'я, гімнастика пробудження, прогулянки тощо). Спостереження за виконанням дітьми різноманітних оздоровчих вправ як необхідних елементів підтримки здоров'я (терапій, заходів,

процедур тощо) визначило зменшення випадків їхнього неякісного виконання. Так, технічно виправдані конкретні дії виконання вправ визначалися у 50% вихованців експериментальної групи.

У контрольній групі недостатньо простежувалася означені характеристики проведення різноманітних оздоровчих технологій. Лише 35% вихованців старшої групи вміють технічно грамотно виконувати необхідні елементи оздоровчої роботи. Підсумкові результати подамо в таблиці, яка відображає в процентних показниках кожний із компонентів сформованості валеологічних знань і умінь, а також динаміку розвитку компонентів в експериментальній та контрольній групах (табл. 2.2).

Отже, у результаті проведеної формувальної роботи відбулися якісні та кількісні зміни в рівнях формування валеологічної компетентності у дітей старшого дошкільного віку : для експериментальної групи: високий рівень складає 30% (до експерименту – 20%), середній рівень – 60% (до експерименту – 52%), до низького рівня було віднесено 10% (до експерименту – 29%).

**Таблиця 2.2**

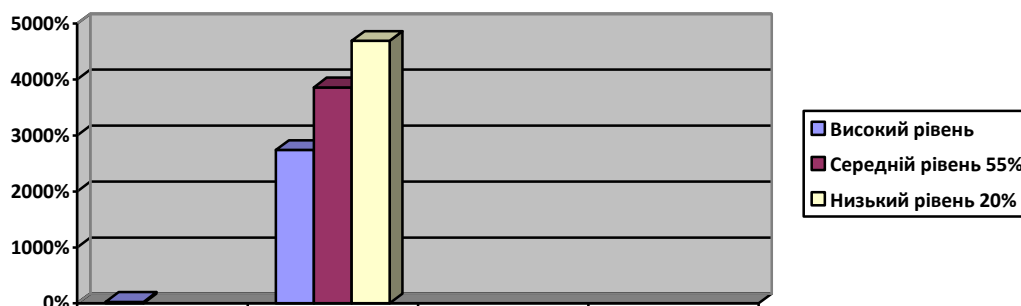
**Розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнями сформованості валеологічної компетентності на контрольному етапі експериментального дослідження**

Рівні	Структурні компоненти												Усього			
	змістовий				мотиваційний				діяльнісний							
	До експ-ту		Після експ-ту		До експ-ту		Після експ-ту		До експ-ту		Після експ-ту		До експ-ту		Після експ-ту	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Високий	13	19	25	20	19	31	25	30	25	31	30	20	20	27	30	25
Середній	56	62	60	65	50	55	55	55	50	50	55	50	52	57	60	25
Низький	31	13	15	15	31	13	10	15	25	19	15	30	29	16	10	20

Як бачимо, аналіз зафіксував зростання кількості дітей із середнім рівнем валеологічних знань і умінь та зменшення кількості вихованців з

низьким її рівнем в експериментальній групі. У той же час, у рівнях сформованості валеологічної компетентності в дітей контрольної групи відбулися незначні зміни: високий рівень – 25%, середній – 55%, низький – 20% .

Представимо результати у вигляді діаграми: рівні сформованості валеологічної компетентності



На завершальному етапі експерименту була проведено тематичні співбесіди з педагогічними працівниками, які брали участь в експериментальній роботі. Під час методичних заходів, передбачених експериментальною програмою, педагоги виявили стійку позицію щодо необхідності посилення практики використання форм валеологічної освіти й просвіти у ЗДО, визнали гостру потребу в покращенні роботи даного виду, надавали практичні пропозиції педагогічного спрямування. У розмові з експериментатором педагоги засвідчили, що за час експериментальної роботи вони набули низку якісно нових теоретичних знань й практичних івмінь і навичок у галузі здорового способу життя.

З-поміж інших відзначено наступні:

- усвідомлення педагогами необхідності методичного удосконалення, поповнення й поглиблення своїх знань у царині проблематики формування основ здорового способу життя у дошкільників за вимогами сьогодення;

- удосконалення педагогами вміння використовувати технології розвитку соціально-емоційної сфери дошкільників, адаптуючи їх до вікових та індивідуальних особливостей дошкільників.



Послугуючись нашою експериментальною програмою у практиці дитячого садка, педагоги адаптували низку заходів щодо проведення форм активного відпочинку дітей (динамічні перерви з елементами аеробіки, дихальної гімнастики), а також підтримки соціально-емоційної сфери дошкільників. Зважаючи на те, що в експерименті приділяли увагу роботі з батьками, на етапі контрольного дослідження було проведено повторне підсумкове їх анкетування з метою діагностування ефективності оздоровчих заходів. Обробка й аналіз одержаних даних повторного анкетування засвідчили збільшення позитивних відповідей батьків на запитання про важливість пошуку шляхів збереження та зміцнення здоров'я дитини. Так важливість проблеми розвитку постави дошкільників стали визнавати 60% дорослих у порівнянні з 35% на констатувальному етапі.

Необхідність посилення співпраці ЗДО із їхніми родинами визначено з анкет 75% батьків, яких на попередньому етапі було виявлено лише 45%.

Таким чином, результати запровадження системи експериментальної роботи засвідчили, що процес формування у дітей старшого дошкільного віку валеологічних знань і умінь зазнав якісних змін завдяки запровадженню у практику ЗДО чіткої системи роботи (по опануванню широкого спектру знань у галузі здорового способу життя, оздоровчих терапій, процедур, ігор валеологічного характеру, форм і технології розвитку соціально-емоційної сфери); більш чіткого дотримання Програм виховання й розвитку дитини дошкільного віку щодо формування у дітей старшого дошкільного віку здоров'яформуючої та здоров'язберігаючої життєвої позиції[36].

## ВИСНОВКИ

В останні роки питання охорони та зміцнення здоров'я та пропаганди здорового способу життя стали особливо актуальними. З раннього віку педагоги розвивають у дітей рухову і пізнавальну активність, привчають їх думати і піклуватися про своє здоров'я, виховують у дітях усвідомлене ставлення до нього. Валеологічне виховання дошкільників виходить на перші позиції за ступенем значущості; збереження фізичного здоров'я та психологічного благополуччя дітей є одним з основних напрямків педагогічної діяльності вихователів у ЗДО. Безсумнівно, чим раніше почне проявлятися турбота про здоров'я дитини, про формування у неї навичок здорового способу життя, тим більш соціально інтегровану і працездатну людину отримає суспільство.

У дошкільному дитинстві в результаті цілеспрямованого педагогічного впливу формується здоров'я, життєдіяльність та інші якості, необхідні для всебічного, гармонійного розвитку особистості. Правильно організована виховно-освітня робота в ЗДО нерідко більшою мірою, ніж медично-гігієнічні заходи, забезпечує повноцінне здоров'я, попереджає розвиток захворювань дитини на ранніх стадіях. Успіх виховання здорової дитини забезпечується наступними обов'язковими умовами:

- 1) готовністю педагога до здійснення валеологічної освіти дітей;
- 2) особистісно-орієнтованою взаємодією дорослого і дитини;
- 3) активною участю батьків у виховному процесі.

Добре усвідомлюючи цю проблему, необхідно формувати нову стратегію сучасного закладу дошкільної освіти, в якому здоров'я розглядається як необхідний компонент освіти. Важливим педагогічним завданням повинно бути виховання валеологічної грамотності дитини. Тому до процесу валеологічного виховання в ЗДО доцільно включити:

1. Навчання дітей засобам і методам оцінки свого фізичного стану і використання функціональних можливостей організму і природних засобів оздоровлення для підтримки свого здоров'я (точковий масаж; ручний масаж обличчя, долонь, вушної раковини; безконтактний масаж; тренінги на розслаблення м'язової напруги, психогімнастика, самотерапія, гімнастика для очей тощо).

2. Формування навичок саморегуляції поведінки (соціально-поведінкові тренінги, тренінги емоцій, аутотренінги).

3. Валеологічна оцінка та динамічний контроль рівня соматичного здоров'я дітей та організація роботи з оздоровлення через систему занять (живопис за допомогою зубів, рук, ніг з наступним заспокійливим масажем; включення до занять валеологічних пісень, оздоровчих ігор, переглядів відеозаписів, мультфільмів).

4. Робота з батьками з метою створення сприятливих умов для оздоровлення в сім'ї (широка пропаганда здорового способу життя, виховання валеологічної культури батьків; складання кодексу здоров'я; ділові ігри, тестування, анкетування).

Здоровий спосіб життя - це не просто сума засвоєних знань, а стиль життя, адекватна поведінка в різних ситуаціях.

Головна мета валеологічної освіти - допомогти дитині вирости міцним і здоровим, дати маляті зрозуміти, що здоров'я-головна цінність життя людини.

Валеологізації педагогічного процесу в дитячому садку будується таким чином, щоб створити педагогічний процес на єдиних вимогах до охорони здоров'я, фізичному і загальному розвитку дитини.

Принципи валеологічної освіти дошкільників:

1. Системний підхід - тобто виховання здійснюється у зв'язку з моральним, естетичним, психофізичним формування рівня розвитку дитини. Неможливо зберегти тіло здоровим, якщо не вдосконалювати емоційно-вольову сферу, не працювати з душею і моральністю.

2. Діяльнісний підхід. Валеологічна культура освоюється дітьми в процесі спільної діяльності з дорослими. Успішне вирішення завдань валеологічного виховання можливо тільки при об'єднанні зусиль усіх фахівців дитячого саду і батьків.

3. Принцип «Не нашкодь» передбачає використання в валеологічній роботі тільки безпечних прийомів оздоровлення.

4. Принцип гуманізму. В валеологічного виховання признається самоцінність особистості дитини. Моральними орієнтирами виховання є загальнолюдські цінності.

5. Принцип альтруїзму передбачає потребу ділитися освоєними цінностями валеологічної культури: «Навчився сам - навчи друга».

6. Принцип заходи. Для здоров'я добре те, що в міру.

Оволодіння дітьми валеологічних знаннями та вміннями відбувається через найрізноманітніші форми роботи. Це заняття-ігри, заняття-бесіди, екскурсії, цільові прогулянки, свята і розваги. Заходи валеологічної спрямованості органічно вплітаються в усі режимні моменти (годування, умивання, сон і т. д.) і діяльність дітей.

На заняттях з валеології діти знайомляться:

- з елементарними знаннями про зовнішні органи людини, тобто тими, які доступні для вивчення та спостереження;
- з основами першої допомоги при травмах;
- з основами безпеки поведінки;
- набувають навичок догляду за органами;
- набувають навичок збереження та зміцнення постави, профілактики плоскостопості.

Серед методів і прийомів валеологічного виховання дошкільників використовуються: бесіди, дидактичні ігри, праця, спостереження, читання книг, рішення життєвих ситуацій, сюжетно-рольові ігри,. У зв'язку з тим, що діти 5-7 років здатні до елементарного аналізу і синтезу, передбачається експериментування, елементарні досліди, тривалі спостереження, валеологічні

тести і завдання. Широко застосовується ТСО: прогляд відеозаписів і прослуховування аудіозаписів.

У оздоровчу роботу включаються такі моменти:

1. Навчання дітей таким засобам і методам оздоровлення, як точковий масаж; ручний масаж обличчя, долонь, вушної раковини; вправи на розслаблення м'язового напруження (релаксація), психогімнастика, гімнастика для очей та інші види гімнастики).

2. Формування навичок саморегуляції поведінки (комунікативний ігри, ігри на розвиток емоційної сфери).

3. Проведення оцінки та контролю рівня соматичного здоров'я дітей.

4. Організація роботи з оздоровлення дітей через систему занять в валеологічній центрі. Серед них можна виділити живопис з допомогою пальчиків, рук, ніг з наступним масажем; включення в заняття валеологічних пісень, релаксаційних музичних фрагментів, оздоровчих ігор, переглядів мультфільмів, що розвивають програм валеологічної спрямованості («Азбука безпеки», «Правила хорошого тону», «Вулиця сезам», «Смішарики»).

5. Реалізуються валеологічні проекти («Корисні продукти», «Людина та її захист», «Секрети харчування», «настроїня», та екологічне виховання дошкільниківтощо).

6. Пропаганда здорового способу життя серед педагогів і народите лей за допомогою конкурсів, спортивних заходів та ін

Система роботи з валеологічного виховання дозволить виробити розумне ставлення дітей до свого організму, при вить культурно-гігієнічні навички, допомогти дитині пристосуватися до постійно мінливих умов навколишнього світу, що проявляється у стійкості до екстремальних ситуацій, невосприімчівості організму до несприятливих факторів. Потрібно відмітити, що наші діти фізично розвинені і рухливі. З кожним днем вони стають валеологічної грамотності. Діти знають, як не нашкодити своєму здоров'ю, як діяти в екстремальних ситуаціях і багато іншого,зневажають

засади екологічного виховання школярів. Мають елементарні уявлення про анатомію і фізіологію людини, гігієни харчування, сну, шкіри.

Таким чином, можна сказати, що валеологічна робота не проходить безслідно. Це дуже важливо в вихованні здорового покоління.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алатон А. Валеологія. 2–3 (4) класи: Підруч. для початкової шк. – 1-е вид. Київ, 1996. 207 с.
2. Артюшенко І.С. Виховання гігієнічних навичок в учнів. Рад. шк., 1966. 94 с
3. Артюшкіна Н.Б. План організації роботи з охорони та збереження життя і здоров'я дітей. формування здорового способу життя / Основи здоров'я і фізична культура. Київ 2005. 23–24с.
4. Баймут Н.М., Косенко В.С. Гігієнічне виховання дітей. Київ:Здоров'я, 1978. 48 с.
5. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья: Учебное пособие для детей дошкольного возраста. – М.: ЭКСМО, 1995. с128 .
6. Барладин О.Р. Формування мотивації здорового способу життя школярів з метою профілактики деяких захворювань опорно-рухового апарату // Проблеми освіти. – К., 2006. – Вип.49. 58–63с.
7. Бібік Н., Коваль Н. «Основи здоров'я» в початковій школі: методичний коментар // Початкова школа, 2005. – №10. 42–48с.
8. Богданов Г.П. Школьникам здоровый образ жизни (внеурочные занятия с учащимися по физической культуре). – М.: Физкультура и спорт, 1989. 192 с.
9. Боднарчук Г. Фізіологічні основи здоров'я людини // Біологія. Шкільний світ. Київ, 2006.
10. Бойченко Т., Колотій Н. Основи здоров'я: Експерим. посіб. для уч.: I віковий рівень. – К.: УІСД, 2005. 104 с.
11. Бойченко Т., Колотій Н. Основи здоров'я: Експерим. посіб. для уч.: II віковий рівень. – К.: УІСД, 2005. 112 с.
12. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Радянська школа, 1989. 190 с.

13. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: ФКиС, 1990. 208 с.
14. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис. ... канд. пед.наук: спец. 13. 00. 05 «Соціальна педагогіка» / Олена Володимирівна Вакуленко.– К., 2001. 20 с.
15. Ванханен В.Д., Суханова Г.А. Гигиена: Учебник. – К.: Вища школа, 1986. 352 с.
16. Зайцев Г.К. Уроки Айболита: Учеб. пособие: Растить здоровым /Под ред. В.В. Колбанова. – СПб.: Акцидент, 1997. –40 с.
17. Зациорский В.М. Спортивная метрология. Педагогический контроль в тренировочном процессе: Учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры. – М.: Основы теории тестов и оценок. 1978. –50 с.
18. Здоровье, развитие, личность. / Под ред. Г.Н. Сердюковской, Д.Н. Крылова, У. Кляйнпетер. – М.: Медицина, 1990. 331 с.
19. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности // Физкультура и здоровье. – Киев, 1998. 14–23с.
20. Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу // Довкілля та здоров'я. – К., 2003. 59–61 с.
21. Коменский Я. А. Материнская школа, или о заботливом воспитании юношества в первые шесть лет / Я. А. Коменский // Избр. пед. соч. в II т. / под ред. А. И. Пискунова. – М. : Педагогика, 1982. – Т. I. 201–242 с.
22. Каргаполов В.П., Ивачева О.В., Лобанова Л.А., Коршунова А.В. Физическая культура, здоровье и здоровый образ жизни. – Хабаровск: ХГПУ, 1996.
23. Кириленко С. Здоров'я дітей: інноваційний підхід. // Науковий світ + Атестаційний вісник, 2005. – №7. 26–27с.
24. Максимюк С. П. Педагогіка / С. П. Максимюк : Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2005. 667 с.



- 25.Методологические и организационные подходы к проблеме валеологического образования и воспитания./ Под ред. Э.М. Казина, Т.Е. Пашиной, В.П. Казначеева, Г.А. Кураева. – Кемерово, 1997. 109 с.
- 26.Навроцька Г.Т. Це треба знати всім: Для серед. та ст. шк. віку. – К.: Веселка, 1987. 112 с.
- 27.Науменко Г.С., Загубинога О.О. Дидактичні матеріали з курсу «Основи здоров'я та безпеки життєдіяльності»: Дидактика // Біологія. – Харків, 2006. – №31. 13–21 с .
- 28.Никоненко Н.Т. Поради лікаря про режим дня учнів. – К.: Держ. медичне вид-во УРСР, 1957. – 24 с.
- 29.Патлеев Г.И. Вариант методики валеологической оценки развития школьников // Валеология. – 1996. – №3. 21–29 с.
- 30.Питання гігієни, режиму праці і відпочинку учнів / МО УРСР, Укр. наук.-дослід. ін-т педагогіки; Передм. С.Х. Чавдарова. – К.: Рад. шк., 1954. – 362 с
- 31.Підручник шкільної гігієни: Підручник для мед. вищих учб. закладів: Пер. з рос. / Під ред. А.В. Молькова. – К.: Держ. медичне вид-во УРСР, 1948.
- 32.Подольак-Шумило Н.Г., Познанський С.С. Шкільна гігієна: Навч. посібник для студ. пед. ін-тів. – К.: Вища школа, 1981. 176 с.
33. Програма розвитку дитини дошкільного віку«Я У Світі»(нова редакція) – Київ, 2014.157-158 с.
- 34.Раппопорт Ж.Ж. Биологические и социальные влияния на здоровье детей. – Красноярск, 1989. 72 с.
- 35.Ротенберг Р. Растить здоровым: Детская энциклопедия здоровья /Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 592 с.
- 36.Уолтс У., Пауэлл Д. Искусство быть здоровым. – СПб: Питер-Пресс, 1996. 128 с.

## ДОДАТОК А

### Дидактичні ігри валеологічного змісту

#### 1. «Вмію – не вмію»

**Мета:** акцентувати увагу дітей на своїх уміннях і фізичних можливості свого організму; виховувати почуття власної гідності.

**Обладнання:** м'яч.

#### Хід гри

Ведучий кидає м'яч і вимовляє: «Я вмію» або «Я не вмію». Дитина, піймавши м'яч, продовжує фразу, пояснивши, чому він не вміє або вміє. Наприклад: «Я вмію бігати, так як у мене є ноги. Я не вмію літати, тому що в мене немає крил».

#### 2. «Вгадай, хто покликав?»

**Мета:** тренувати органи слуху і активізувати увагу і слухову пам'ять дітей.

#### Хід гри

Ведучий, стоячи спиною до дітей, дітям, повинен визначити по голосу, хто його покликав. У випадку правильної відповіді місце ведучого займає дитина, чий голос був визначений.

#### 3. «Знайди пару»

**Мета:** підбирати пару до предмету по тактильним відчуттям із зав'язаними очима.

**Обладнання:** гудзики, кубики, яблуко, олівці, дрібні предмети.

#### Хід гри

Вибравши собі предмет, дитина повинна із зав'язаними очима вибрати з купки точно такий же. В кінці гри ведучий просить пояснити, що допомогло дитині правильно визначати на дотик різні матеріали.

#### 4. «Правила гігієни»

#### Хід гри.

За допомогою лічилки вибирається ведучий, він виходить з групи. Вихователь з дітьми домовляється, хто і що буде зображати. Потім водящего

запрошують, діти по черзі показують навички гігієни за допомогою жестів, міміки. Ведучий повинен відгадати, що показують діти: умивання, чищення зубів, причісування, купання, обтирання.

### 5. «Знайди небезпечні предмети»

**Мета:** допомогти дітям запам'ятати предмети, небезпечні для життя і здоров'я; допомогти самостійно зробити висновки про наслідки необережного поводження з ним.

**Обладнання:** ніж, ножиці, голка, праска.

#### Хід гри

У квартирі залишаються Андрюша і Наташа. Їх батьки пішли на роботу. Давайте розповімо малюкам, якими предметами не можна їм користуватися, щоб не сталося лиха. Діти повторюють правила безпеки:

- Всі гострі, колючі, ріжучі предмети обов'язково треба класти на місце;
- Не можна включати електроприлади, вони можуть ударити струмом або стати причиною пожежі;
- Ні в якому разі не можна пробувати ліки – це отрута;
- Не можна чіпати пральні порошки, засіб для миття посуду, соду, хлорку;
- Небезпечно одному виходити на балкон.

### 6. «Відгадай загадку по картинці»

**Мета:** допомогти дітям запам'ятати основну групу небезпечних предметів, розвивати увагу.

**Обладнання:** картинки із зображенням небезпечних предметів.

#### Хід гри

Дорослий загадує загадку, а діти відгадують і знаходять відповідну картинку. Дорослий просить подумати і сказати, чим ці предмети небезпечні? Діти розповідають, яку небезпеку має кожен предмет.

Загадки...

### 7. «Вгадай, хто це»

**Мета:** вчити дітей подумки відтворювати образ через своє бачення людини.

### **Хід**

Вихователь вибирає одного з дітей ведучим. Решта сідають у гурток на стільчики. Ведучий повинен, не називаючи імені, розповісти про когось кому-небудь з дітей: який він (вона), що вміє робити, якого кольору волосся, очі, яка особа, в що одягнений, який у нього характер. Вислухавши розповідь, діти вгадують, про кого йшла мова. Той, хто першим вгадає, займає місце ведучого.

### **8. «Що є в іграшки»**

**Мета:** виховувати в дитини самовизначення, усвідомлення свого тіла і його специфічних особливостей.

**Обладнання:** іграшки звірів, птахів, людини, картинки із зображенням різних людей.

### **Хід гри**

Вихователь пропонує дитині порівняти себе з тією чи іншою іграшкою: качечкою, ведмедиком, клоуном, солдатиком, лялькою.

Зразкові відповіді дітей: у качечки дзьобик, а у мене носик; ведмедик волохатий, а у мене шкіра гладка; у собачки чотири лапи, а у мене дві руки, дві ноги. Солдатик і я – сміливі, я жива, а лялька, хоча і пересуваються, але все одно не жива.

### **9. «Мій портрет»**

**Мета:** навчити дітей розрізняти індивідуальні особливості своєї зовнішності: обличчя, зросту, віку.

**Обладнання:** альбомні листи, кольорові олівці; стенд для виставки; картинки із зображенням дітей (різних за віком, росту, зовнішності).

### **Хід гри**

Вихователь пропонує розглянути картинки з дітьми різного віку в ігрових ситуаціях. Запитує, якими діти себе бачать: великими, маленькими або не дуже маленькими. Діти відповідають, показують на пальцях, скільки

їм років, говорять, якими вони хочуть вирости. Вихователь пропонує дітям намалювати самих себе, якими вони хочуть бути. За малюнками дітей, виставленим на фланелеграфі, намагаються вгадати, хто на них зображений. Вихователь запитує, чи залежить від росту, яка людина, – хороша чи погана.

#### 10. «Естафета»

**Мета:** формувати уявлення про предмети особистої гігієни.

**Обладнання:** різні іграшки, музичні інструменти, одяг, предмети гігієни.

#### Хід гри

На столах лежать різні предмети. Діти діляться на дві команди. Кожен учасник підбігає до столу, вибирає предмет, необхідний для вмивання, кладе його на піднос, повертається до своєї команди і передає естафету наступному гравцеві.

#### 11. «Рівним колом»

**Мета:** уточнити знання дітей про предмети особистої гігієни; розвивати творчість, уяву.

**Обладнання:** шапочки – маски із зображенням мила, зубної щітки, шампуню, мочалки, рушники, дзеркала, гребінця.

#### Хід гри

Діти, взявшись за руки, стають в коло. У середині кола стоїть дитина, виконуючий роль мила (у нього шапочка – маска із зображенням мила), діти рухаються хороводні кроком навколо нього і співають.

Рівним колом один за одним

Будемо весело крокувати,

Що нам мило тут покаже,

То і будемо виконувати.

Мило показує, як треба намалювати руки. Діти повторюють рухи. Потім відповідне рух показують рушник, гребінець, мочалка, шампунь.

#### 12. «Хто я?»

**Мета:** розширити знання дитини про себе, своє ім'я, своє прізвище, вік.

**Обладнання:** дзеркало; предметні картинки із зображенням тварин, птахів.

### **Хід гри**

Розкажи, що ти знаєш про себе (ім'я, вік, зріст, колір і довжина волосся, колір очей, дата народження, дівчинка або хлопчик).

Розкажи, на кого ти схожий: на маму чи тата.

Чи є у тебе ознаки, які присутні у якого – або тварини, птахи?

### **13. «Садівник»**

**Мета:** поглиблювати уявлення дитини про себе; навчити бачити індивідуальні особливості інших людей.

**Обладнання:** м'яч.

### **Хід гри**

Діти стають в коло. Ведучий, Садівник, кидає м'яч і говорить: «Я садівником народився, не на жарт розсердився, всі квіти мені набридли, крім Даші». Далі Садівник малює словесний портрет (ім'я, вік, колір очей), Садівником стає Даша.

### **14. «Хто як на світ з'явився»**

**Мета:** закріпити уявлення дітей про те, як з'являються на світ живі істоти.

**Обладнання:** три великі картинки із зображенням яйця, ікринки, пляшечки з молоком і соскою; дрібні картинки із зображенням людей, тварин, птахів, земноводних, комах.

### **Хід гри**

Перед дітьми лежать перевернуті зображенням вниз картинки з тваринами, комахами, земноводними, людьми. Діти вибирають будь-яку картинку, повідомляють, яким чином це істота з'явилася на світ. Потім суміщають маленьку картинку з великою – із зображенням яйця, ікринки, пляшечки з соскою (для ссавців).

### **15. «Як потрібно доглядати за собою»**

**Мета:** формувати навички контролю за виконанням правил особистої гігієни.

**Обладнання:** дзига, фішки, картки з питаннями.

### **Хід гри**

Ведучий крутить дзига, який визначає картку з питанням. За правильну відповідь дитина отримує фішку. Виграє той, у кого виявиться більше фішок.