

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

Кафедра дошкільної педагогіки і психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Виконала: Радченко В.В.
магістрант спеціальності
012 Дошкільна освіта
ОПП Дошкільна освіта

Допущено до захисту:
«26» жовтня 2023 року

Науковий керівник:
д. і. н., професор
О.І. Курок

Завідувач кафедри

Л.П.Загородня

Дата захисту: « » грудня 2023 р.

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	9
1.1. Оздоровча спрямованість освітнього процесу в системі дошкільної освіти.....	9
1.1.1. Сутність поняття «культура здоров'я» та його складові.....	13
1.2. Формування культури здоров'я дошкільників.....	17
1.2.1. Педагогічні умови формування культури здоров'я у дошкільників.....	23
1.3. Роль фізичної культури у формуванні культури здоров'я дітей.....	27
1.3.1. Особливості формування культури здоров'я дітей засобами фізичних вправ.....	29
1.3.2. Фізичні вправи в освітньому процесі закладу дошкільної освіти...	33
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	41
2.1. Визначення рівнів сформованості культури здоров'я дітей дошкільного віку.....	41
2.2. Система роботи з упровадження фізичних вправ на основі розроблених педагогічних умов з метою формування культури здоров'я дітей дошкільного віку.....	59
2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	71
Висновки до другого розділу.....	76
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	80
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Здоров'я дітей – основне джерело щастя, радості батьків, педагогів, суспільства в цілому. На сучасному етапі модернізації сучасної системи дошкільної освіти одним з провідних завдань є виховання гармонійно розвиненої особистості, створення оптимальних умов для її гармонійного розвитку. Навчити людину відповідально ставитися до власного здоров'я і здоров'я тих, хто її оточує, визначено як пріоритетне завдання системи освіти, що означено в нормативно-правовій базі у цій галузі.

Відповідно законів України «Про освіту» (2017), «Про дошкільну освіту» (2001), «Конвенції про права дитини» (1989), «Концепції освіти дітей раннього та дошкільного віку» (2020), Національної доктрини розвитку освіти України в XXI столітті, Концепції «Нова українська школа (2016), «Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти) нової редакції» (2021), які спрямовані на модернізацію дошкільної освіти, одним із пріоритетних напрямів освітнього процесу в закладах дошкільної освіти є оновлення змісту, вдосконалення форм, методів і технологій виховання і навчання дітей основам здоров'я. Завдання та зміст цього напрямку визначається чинними державними програмами для дітей дошкільного віку «Дитина», «Я у Світі», «Українське дошкілля» тощо.

Наука на сучасному етапі розглядає здоров'я як складний феномен глобального значення, який включає в себе чотири сфери: фізичну, психічну, соціальну та духовну. Життя доводить, що проблему збереження здоров'я можна назвати без перебільшення глобальною проблемою у розвитку освіти в Україні на майбутнє.

Аналіз традиційних показників здоров'я за даними МОЗ України свідчать про подальше їх погіршення. На жаль, статистика подає сумні дані. Зросла захворюваність населення України на гіпертонію у 3 рази, стенокардію – у 2,4 рази, інфаркт міокарда – на 30 %, зріс рівень смертності на 25 %, на 41 % збільшилась кількість студентської молоді у спеціальних медичних групах. У 4 рази зросла кількість спеціальної медичної групи у

школі, близько 90 % дошкільнят, учнів мають відхилення у здоров'ї, у 56 % дітей незадовільний стан фізичної підготовленості, до 53 % збільшилась кількість дітей з психічними розладами, порушення постави виявлено у 40 % дошкільників, в учнів початкових класів – 64 %, у випускників шкіл – 100 %.

У дітей дошкільного та шкільного віку переважають захворювання органів травлення, дихання, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, нервової системи тощо. А недоліки соціального розвитку та захисту, проблеми медицини, низький рівень рухової активності, незбалансоване харчування обумовлюють напружену ситуацію: 40 % юнаків і кожна десята дівчина не доживають до 60 років.

Як зазначає О. Гірний, кількість гармонійно розвинених дітей не перевищує у 3-річному віці 18 %, у 6-річному віці – 18,6 %, у 16 – 17-річному віці – 7 %. Такі процеси закладаються у сім'ї, потім розвиваються в дошкільному закладі, продовжуються в школі, закріплюються у вищих навчальних закладах. За тривалістю життя Україна посідає 74 місце серед 162 країн світу та 37 місце в Європі. Таке становище зобов'язує заклади дошкільної освіти спрямувати зусилля на удосконалення роботи щодо фізичного розвитку дітей, збереження та зміцнення здоров'я вихованців, формування загальної культури здоров'я.

Проблема формування культури здоров'я широко вивчалась науковцями у різних напрямках: у філософському (О. Яременко, І. Солоненко, Н. Москаленко, Л. Жаліло, Г. Безверхня та ін.); у психологічному (Г. Ложкін, Т. Бойченко, О. Марченко, В. Бобрицька, Т. Круцевич, О. Попов та ін.); у медичному (Г. Апанасенко, В. Волков, Д. Давиденко, В.Платонов, Ю.Лісіцин).

Педагогами-науковцями питання формування здорового способу життя розглядалися в роботах Ю. Мельник, В. Горащука, А. Богуш, О. Ващенко, В. Оржеховської, О. Дубогай, С. Канішевського. Проблема навчання здоров'язбереження висвітлювалась в працях І. Брехмана, П. Гусак, О.Єременко, Г. Беленької, Л. Куликова, Г. Нікіфорова, С. Кириленка та інших.

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

Сучасна освіта перебуває на етапі модернізації, розвитку та розширенню її складових та проникнення її у всі сфери життя. Дошкільна освіта є першою ланкою в системі безперервної освіти у становленні та розвитку особистості. Тому робота педагогічних працівників закладів дошкільної освіти сьогодні спрямована на проведення педагогічного впливу щодо формування здорового способу життя, оздоровчих заходів, що забезпечили б збереження оптимального рівня розумової і фізичної діяльності дошкільників та їх подальший розвиток.

Цілком правомірно в дослідженнях вітчизняних учених І. Беха, О. Кононко, З. Плохій, Т. Поніманської, Е. Вільчковського, М. Єфименка наголошується, що система цінностей становить базову основу особистості. Оскільки, здоров'я є найвагомішою цінністю, установка на його збереження має бути основою світогляду, як вихователя, так і виховання.

Видатними вченими і педагогами, фізіологами і медиками (М. Амосовим, Г. Апанасенком, І. Варшавським, Е. Булич, Н. Денисенко, А. Маркоросян, І. Муравовим та іншими) було визначено унікальний вплив фізичної культури, а саме фізичних вправ, на здоров'я дитини. Вони стверджують, що регулярні заняття фізичними вправами – це широкий спектр форм та методів, здатних впливати на індивідуальний стан особистості, а за силою потенціалу та здатності впливати на збереження та зміцнення здоров'я, фізичні вправи – значущі та ефективні. На думку науковців, систематичне, раціональне, цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ позитивно впливає на організм дитини. Вони збагачують умовно-рефлекторну діяльність дитини новими

властивостями, поліпшують опірність організму до несприятливих умов навколишнього середовища, сприяють кращій функціональній адаптації до умов, які безперервно змінюються, а помірні і доступні вправи стимулюють формування, зміцнення організму дитини і функціонування всіх його систем.

Незважаючи на достатньо широку представленість проблеми у науковому просторі, вона потребує постійного оновлення як з теоретичної так і практичної точки зору. Отже, актуальність теми полягає у необхідності висвітлення основних підходів до формування культури здоров'я дітей як однієї з пріоритетних завдань в структурі фізкультурно-оздоровчої роботи закладу дошкільної освіти засобами фізичних вправ. Така актуальність проблеми зумовила вибір теми роботи: **«Педагогічні умови формування культури здоров'я дітей дошкільного віку засобами фізичних вправ».**

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально апробувати систему роботи з упровадження фізичних вправ на основі розроблених педагогічних умов з метою формування культури здоров'я дітей дошкільного віку.

Об'єкт дослідження: формування культури здоров'я дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: система роботи з упровадження фізичних вправ на основі розроблених педагогічних умов з метою формування культури здоров'я дітей дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження: формування культури здоров'я дітей дошкільного віку буде ефективним, якщо розробити й апробувати систему роботи з упровадження фізичних вправ на основі розроблених педагогічних умов: систематичність застосування різних фізичних вправ; використання в освітньому процесі проблемних ситуацій оздоровчої спрямованості; комплексне поєднання між собою різних фізичних вправ; систематична робота по активізації пізнавальної активності дітей; підтримання належного санітарно-гігієнічного стану побуту.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури з теми дослідження.
2. Виявити критерії, показники та охарактеризувати рівні сформованості культури здоров'я дітей дошкільного віку.
3. Визначити педагогічні умови формування культури здоров'я дітей дошкільного віку.
4. Розробити систему роботи з упровадження фізичних вправ на основі розроблених педагогічних умов з метою формування культури здоров'я дітей дошкільного віку.
5. Розробити методичні рекомендації вихователям щодо формування культури здоров'я дітей дошкільного віку засобами фізичних вправ.

Методи дослідження:

теоретичні: вивчення психолого-педагогічної літератури з проблеми формування рухової компетентності в дітей дошкільного віку засобами фізичних вправ; аналіз планів навчально-виховної роботи сучасних закладів дошкільної освіти; узагальнення літературних джерел.

емпіричні: педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний), якісна й кількісна обробка одержаних результатів, цілеспрямоване бесіда і спостереження за дітьми, анкетування вихователів і батьків, аналіз педагогічної документації.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що уточнено сутність поняття «культура здоров'я»; визначено критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я дітей дошкільного віку; підібрані методики для виявлення рівнів сформованості культури здоров'я дітей дошкільного віку; визначені та обґрунтовані педагогічні умови та з'ясовані особливості формування культури здоров'я дітей дошкільного віку засобами фізичних вправ.

Практичне значення дослідження: розроблена система роботи з упровадження фізичних вправ на основі розроблених педагогічних умов з метою формування культури здоров'я дітей дошкільного віку; розроблений

зміст фізичних вправ і методика їх застосовування з дітьми дошкільного віку з метою формування в них культури здоров'я; зроблена добірка фізичних вправ для дітей дошкільного віку для формування в них культури здоров'я.

Матеріали проведеного дослідження можна використовувати в освітньому процесі дітей у закладах дошкільної освіти, у процесі підготовки фахівців дошкільного профілю.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати кваліфікаційної роботи доповідались та обговорювались на науково-практичній конференції у Кременчуцькому центрі професійного розвитку педагогічних працівників та педагогічній раді закладу, а також на II Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи».

База дослідження. Експериментальне дослідження було проведено на базі Глобинського закладу дошкільної освіти (ясла-садок) № 4 «Зірочка» Глобинської міської ради Кременчуцького району Полтавської області.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 11 таблиць, 9 рисунків, 6 додатків. Загальний обсяг роботи становить 106 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

1.1. Оздоровча спрямованість освітнього процесу в системі дошкільної освіти

«Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатства, що у тебе у скринях... Головним скарбом життя є здоров'я». *Авіценна*

На сучасному етапі пріоритетність виховання здорового покоління визначається загальнодержавною проблемою, важливість розв'язання якої передбачено Конституцією України, Конвенцією ООН про Права дитини, законом України «Про дошкільну освіту», Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні та іншими нормативними документами. Варіативність програм, поява нових технологій, зміна змісту дошкільної освіти, гуманізація цілей і завдань ставлять перед педагогами дошкільного закладу проблеми пов'язані з раціональною індивідуалізацією життєдіяльності дітей, формування елементарних форм їх життєвої позиції, становлення основ особистісної культури дошкільника.

Сьогодні дошкільної освіти відзначається наявністю суперечностей на просвітницькій ниві, адже ті виховні системи впливу на розвиток особистості, які застосовуються у педагогічній практиці, часто неспроможні ефективно розв'язувати пріоритетні завдання дошкільної освіти. Одним з таких пріоритетних завдань є, безперечно, формування оптимального стану здоров'я малюків та забезпечення їхнього різнобічного гармонійного розвитку. Створення здоров'язберігаючого середовища, оптимізація освітнього процесу, умови освітньо-виховної діяльності в дошкільному закладі повинні бути спрямовані на передумови формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я дитини-дошкільника.

На сучасному етапі акцентується увага на роботі педагогів дошкільних закладів не тільки щодо формування у дітей певних навичок, сьогодні

вимагає наявності в дитини здоров'язберігаючої компетентності, вимагає створення педагогіки нового напрямку – педагогіки оздоровлення.

Педагогіка оздоровлення розглядає фізичне виховання як педагогічну систему, орієнтовану на гуманний підхід до дитини, формування засобами фізичної культури її особистості, збереження та зміцнення здоров'я дітей. У практиці дошкільної освіти виникла нагальна потреба створити систему фізичного виховання, основним завданням якої б стало оздоровлення дітей з використанням усього арсеналу засобів і методів традиційної і нетрадиційної фізичної культури при обов'язковому врахуванні індивідуальних особливостей кожної дитини.

Одним із інноваційних напрямків вчені вважають розробку саме оздоровчої спрямованості фізичного виховання дітей дошкільного віку. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання передбачає домінанту здоров'я в усіх формах роботи з дітьми. Доцільність проведення будь-якого педагогічного проекту, заходу, впливу необхідно розглядати з позиції здоров'я дитини. Та у разі введення нових технологій здоров'язбереження в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку важливо пам'ятати основне правило – «не зашкодити здоров'ю».

Державні програми розвитку та виховання дітей дошкільного віку «Я у Світі», «Дитина», «Дитина в дошкільні роки», «Впевнений старт» та інші підпорядковані вимогам Базового компоненту дошкільної освіти як Державного стандарту дошкільної освіти України, чітко визначають проблему здоров'я як один із найголовніших складників цілісного розвитку дошкільників. Тож цілком логічно, що першою освітньою лінією Базового компонента визначено «Особистість дитини», першою складовою частиною якої є «Здоров'я та фізичний розвиток», який включає такі структурні компоненти: безпека життєдіяльності, здоров'я і хвороба, гігієна життєдіяльності, рухова активність та саморегуляція. Реалізація цієї частини змісту освіти забезпечує формування здоров'язбережувальної компетенції дитини, що полягає в її обізнаності з будовою свого тіла та гігієнічними

навичками за його доглядом, своєю статевою належністю, з продуктами харчування, з основними показниками власного здоров'я, його цінністю; в умінні виконувати основні рухи та гімнастичні вправи, застосовувати здобуті знання, вміння і навички щодо збереження здоров'я.

Враховуючи оздоровчу спрямованість фізичного виховання, вчений, доктор медичних наук Ю. Змановський розробив основні положення здоров'язберезувального аспекту діяльності дошкільного закладу: використання психогігієнічних засобів і методів; реалізація оригінальної системи загартування дітей; створення умов для оздоровчих режимів.

Питанням збереження та зміцнення здоров'я, формування основ здорового способу життя, приділяють увагу видатні педагоги Е. Вільчковський, М. Єфименко, Н. Денисенко, О. Дубогай та інші.

Спираючись на дослідження видатних психологів Д. Леонтьєва, С. Маслової, І. Бєха можна зробити висновок: щоб цінності стали особистісним надбанням, замало того, щоб особистість просто усвідомлювала їх і позитивно до них ставилася, важливо включати їх в її безпосередню щоденну діяльність, спрямовану на реалізацію відповідної цінності.

У дослідженнях, присвячених концептуальним змінам освітнього середовища А. Богуш, Г. Беленької, Н. Гавриш, Н. Денисенко, О. Дубогай, О. Кононко, Т. Поніманської, йдеться про усвідомлення цінності здоров'я, особливо в період дитинства, забезпечення оптимального стану здоров'я, визнання унікальності кожної дитини та забезпечення ефективності її індивідуального розвитку.

Дослідження дають змогу стверджувати, що формування в дошкільника системи цінностей повинне проходити в певній послідовності:

- оволодіння дитиною певною системою знань;
- емоційно-позитивне прийняття здобутих знань;
- формування особистісних переконань;
- практична реалізація знань у процесі життєдіяльності.

Звідси випливає необхідність впроваджувати в систему освіти оздоровчу парадигму як вагомий компонент філософської гуманістичної освіти, що передбачає, насамперед, усвідомлене та цілісне ставлення педагогів дошкільних закладів до проблеми формування здоров'я вихованців та їхню готовність практично реалізовувати цю парадигму у власній професійній діяльності.

Незаперечний той факт, що здоров'я дитини є базисною основою її виховання, навчання та розвитку. Саме тому принцип оздоровчої спрямованості освітньо-виховного процесу виокремлюється як один із стратегічних у сучасній системі дошкільної освіти.

На думку О. Богініч, вимогою часу є така організація освітнього процесу, за якої міцне здоров'я стане для дитини однією з провідних потреб не лише в дошкільний період, а й упродовж усього життя. Вона наголошує на тому, що реалізація принципу оздоровчої спрямованості освітнього процесу може здійснюватись тільки за таких умов: організація процесу життєдіяльності дітей з урахуванням вимог, що ставляться до охорони їхнього життя та здоров'я, індивідуальних особливостей фізичного розвитку; відповідність змісту освіти та адекватність методів і засобів виховного впливу віковим особливостям, інтересам та потребам дошкільнят; розвиток самостійних форм активності дітей; застосування варіативних ефективних профілактичних та фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньо-виховному процесі; професійна компетентність [11].

О. Богініч виділила і основні аспекти здоров'язберезувальної роботи:

- оздоровчий аспект, який полягає у виборі доцільного змісту, що відповідає потребам безпечної життєдіяльності дітей, оздоровчій його направленості;
- виховний аспект, що полягає в усвідомленні дітьми чинників здоров'я, засвоєння ними основ культури здоров'я;
- інформаційний аспект, який повинен бути виваженим, відповідати віковим особливостям, психічному розвитку дітей, забезпечувати формування

їхньої компетентності у сфері зміцнення здоров'я, фізичного розвитку [11].

Отже, проблему збереження здоров'я можна назвати без перебільшення найважливішою проблемою для розвитку освіти в Україні. Особливе занепокоєння викликає здоров'я дитячого населення як підґрунтя формування майбутнього трудового потенціалу країни. Ось тому загартування, формування культури здоров'я, повноцінний розвиток дітей – це основний зміст роботи закладів дошкільної освіти. І якщо вдало поєднувати три основних напрямки роботи: організаційно-педагогічний, лікувально-відновлювальний та корекційно-виховний, то забезпечиться можливість засвоєння дітьми культури здоров'я, сформується основи здоров'я майбутнього нації.

1.1.1. Сутність поняття «культура здоров'я» та його складові

У своїй багатогранній сутності культура диференціюється на різні види, одним з яких є культура здоров'я. Феномен «культура здоров'я» на сьогоднішній момент є предметом наукового аналізу багатьох галузей, кожна з яких наділяє його своїм специфічним змістом.

Культура здоров'я – це галузь культури, пов'язана з соціальним перетворенням і збереженням здоров'я особистості. Вона характеризує соціальну реальність, яка існує у вигляді форм і способів вирішення завдань зміцнення і збереження здоров'я, що включає в себе якісні сторони повсякденних форм діяльності, відносин і взаємодій людей (звичаї, ціннісні орієнтації, стиль і манера спілкування, вибір матеріальних і духовних цінностей), від яких залежить ступінь реалізації потенціалу здоров'я особистості і здоров'я нації.

Під культурою здоров'я розуміється інтегративне особистісне утворення, що є виразом гармонійності, багатства і цілісності особистості, універсальності її зв'язків з навколишнім світом і людьми, а також здатності до творчої та активної життєдіяльності.

За останні роки інтерес учених до проблем здоров'я людини значно зростає. Вивчення проблеми здоров'я на методологічному, теоретичному й практичному рівнях узагалі й формування культури здоров'я зокрема висвітлені у вітчизняних і зарубіжних працях науковців.

Питанню формування здорового способу життя та культури здоров'я підростаючого покоління присвятили свої праці О. Вакуленко, В. Васильєв, Г. Голобородько, В. Зайцев, О. Дубогай, В. Касаткін, Т. Кириченко, Ю. Лісцин, С. Свириденко, Л. Сущенко, Н. Хоменко та ін. У цьому напрямку продовжують працювати вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких слід відзначати: Г. Апанасенко, В. Войтенко, І. Гундаров, В. Куліков, І. Мурахов, В. Петленко, Л. Попова та інші дослідники.

Формування здорового способу життя через навчання і виховання, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти.

Культура здоров'я включає в себе ті ж складові, що і культура взагалі, але в специфічному вигляді, оскільки має свої особливості функціонування, які, у свою чергу, визначаються специфікою її цілей, завдань, змісту. Зокрема, вона має значний обсяг спеціальних знань про роль і місце цінностей здоров'я в житті людини і суспільства, про саму людину, його органи та системи, закономірності їх функціонування та стимулюючих впливів на цей процес.

Культура здоров'я в цілому і її окремі компоненти відображають обсяг знань, комунікативну толерантність, емоційну стійкість, активні і вольові якості, які є невід'ємною частиною життя людини і проявляються в його індивідуальній культурі [1].

На думку С. Кириленко, результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я, як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок зміцнення здоров'я; високий рівень культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих [28, 5].

У тлумаченні Т. Андрющенко, «культура здоров'я – це стан динамічної збалансованості фізичної, психічної, духовної і соціальної складових, наявність високих адаптаційних можливостей організму, що забезпечують повноцінну життєву активність особистості» [2, 28].

Отже, культура здоров'я являє собою складне, інтегративне особистісне утворення, що включає когнітивні, мотиваційні та діяльнісні компоненти, що відображають увесь досвід знань, умінь і навичок, які є невід'ємною частиною валеологічної свідомості людини.

Науковець Ю. Мельник дав авторське визначення культури здоров'я, як сукупності знань філософського, педагогічного, психологічного, медичного спрямувань, що збагачує духовне, психічне, фізичне життя індивіда, формує особисте ставлення до здоров'я та життєдіяльності, допомагає людині осмислювати парадигми буття [33, 104].

Автор наголошує, що на сьогоднішній день, щоб бути здоровим, здорового способу життя вже недостатньо. Він розглядає культуру здоров'я як вищу форму здорового способу життя, зазначає, що здоровий спосіб життя як ефективний засіб збереження та зміцнення здоров'я має перейти на найбільш високий рівень, а саме трансформуватися у культуру здоров'я [33, 116].

Різні аспекти культури здоров'я і здорового способу життя дітей дошкільного віку досліджувалися сучасними ученими в різних напрямках: питання формування в дошкільників основ здорового способу життя були розкриті в дослідженнях О. Іванашко, Л. Касьянової, А. Ошкіної; розвиток здоров'язбережувальної діяльності дітей дошкільного віку був відображений у працях Т. Андрющенко, Л. Кузнецової; питання розвитку культури здоров'я у дошкільників висвітлювались науковцями Т. Каменською, М. Мелічевою.

Культура здоров'я є складним утворенням, що на думку В. Горашук має наступні взаємодетерміновані блоки:

- програмно-змістовний – охоплює всю систему знань щодо основ духовного, психічного та фізичного здоров'я, його збереження та зміцнення.
- потребово-мотиваційний – відображає позитивне ставлення до здоров'я як найвищої цінності, виражає світоглядний бік валеологічної культури людини, рівень її духовності, гуманістичної спрямованості та прагнення до здорового способу життя.
- діяльнісно-практичний – характеризує практичний аспект здорового способу життя, результат оволодіння людиною оздоровчими технологіями та санітарно-гігієнічними навичками, баланс праці та відпочинку. У зв'язку з цим, теоретичну модель культури здоров'я можна представити, як систему наступних складових: когнітивної, мотиваційної та поведінкової [21].

То ж критеріями сформованої культури здоров'я виступають: фізичні показники (стан здоров'я, функціонування організму, наявність хронічних захворювань); показники мотиваційно-ціннісного компонента (домінантність мотивів здоров'язбереження в структурі ціннісних орієнтацій, інтерес до валеологічних знань); показники когнітивно-репродуктивних процесів (поінформованість, компетентність, валеологічне мислення, знання правил здорового способу життя); показники діяльнісно-поведінкової активності (навички здоров'язбереження).

Слід зазначити, що гарне здоров'я розкриває перед людиною багато можливостей реалізуватися в її житті, а хвороба в тій чи іншій мірі затьмарює його, обмежуючи життєву свободу людини.

Таким чином, виходячи з визначень науковцями означеного поняття нами поняття *«культура здоров'я»* визначається як *складне інтегративне поняття, яке включає в себе комплекс заходів, спрямованих на зміцнення та збереження фізичного, психологічного і соціального здоров'я, це довготривалий, систематичний, цілеспрямований процес створення свого власного здоров'я, система знань, умінь і навичок його зміцнення та збереження.*

То ж можна зробити висновок, що в наш час культура здоров'я набула особливої актуальності, стала глобальною проблемою існування суспільства, що зумовило перегляд ставлення людей до власного здоров'я. Культура здоров'я стала одним із життєво важливих аспектів загальної культури особистості.

1.2. Формування культури здоров'я дошкільників

Здоров'я – найважливіша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства. Щоб людина мала змогу піклуватися про своє здоров'я, про свій особистий розвиток, вона повинна свідомо ставитися до свого життя і свого власного здоров'я. Тому формувати культуру здоров'я особистості, прищеплювати розуміння пріоритету здорового способу життя, надавати ґрунтовні знання про основи здоров'я потрібно дітям з самого раннього віку, щоб знання, вміння та навички перейшли в звичні, необхідні потреби. Тобто, в дошкільному віці слід закласти фундамент знань про основи здоров'я, прищепити гігієнічні навички і вміння – адже це той життєвий багаж, який ніколи не втратить своєї цінності.

Відомо, що формування здорових звичок найбільш ефективно проводити з дитинства. Чим менший вік, тим безпосереднє сприйняття, тим більше дитина довіряє дорослому. Це створює найбільш сприятливі можливості для формування потрібних для збереження здоров'я якостей і властивостей особистості. Чим раніше розпочато виховання, тим стабільніші виникають навички й установки, які необхідні дитині в її подальшому житті. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового способу життя в молодшому віці, залежить потім реальний спосіб життя, що перешкоджає чи сприяє розкриттю потенціалу особистості.

Дошкільний вік – важливий період, коли формується особистість та закладаються основи фізичного здоров'я дитини. Здоров'я – це не тільки відсутність захворювань, травм, фізичних дефектів. Здоров'я – більш широке

поняття під яким розуміють стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя.

Турбота про фізичний розвиток та здоров'я вихованців завжди була і лишається одним з пріоритетів роботи закладу дошкільної освіти. Фізичне виховання дошкільників спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я дитини, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, на своєчасне формування у малюків важливих рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості та фізичної культури, на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя, а отже на формування загальної культури здоров'я вихованців.

Формування культури здоров'я, відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти передбачає відповідність вимогам до рівня освіченості, розвиненості теоретичних умінь та практичних дій дітей у цьому напрямі. Реалізація цього стратегічного завдання передбачає впровадження в освітню систему дошкільнят відповідного навчально-виховного змісту, який би постулював цінність здоров'я для подальшого життя.

Більшість педагогічних колективів закладів дошкільної освіти України переорієнтовує організацію освітнього процесу на формування гармонійно розвиненої особистості, становлення її фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, формування культури здоров'я і потреби здорового способу життя.

Аналіз вивчення досліджень і публікацій з питань формування культури здоров'я як одного із засобів гармонійного розвитку дітей дошкільного віку та її взаємозв'язку з різними видами дитячої діяльності (ігровою, образотворчою, театралізованою, музичною тощо) присвячено науковій праці С. Шукшина, Г. Апанасенко, В. Шаповалова та інших.

Формування культури здоров'я – це процес виховання у дітей особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на

ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я [2, 96].

На думку Л. Щербань, формування в дітей культури здоров'я має на увазі одночасне формування:

- «культури фізіологічної» (здатність керувати фізіологічними процесами і нарощувати резервні потужності організму);
- «культури фізичної» (здатність керувати фізичними рухами);
- «культури психологічної» (здатність керувати своїми почуттями та емоціями);
- «культури інтелектуальної» (здатність керувати своїми думками і контролювати їх) [48, 3].

Таким чином, «культура здоров'я» – це багатопланове поняття, що входить до складу більш широкого поняття – «забезпечення всебічного розвитку особистості». Одночасно воно вбирає в себе такі складові як «здоровий спосіб життя», «фізична культура особистості», «самозбереження здоров'я: фізичного, психічного і морального».

Дітям дошкільного віку необхідно дати елементарні знання про сутність здоров'я, відомості про біологічну, психічну і соціальну його основи. Але не всі знання можуть активно використовуватися дитиною в пізнавальній і практичній діяльності. Ось чому до підбору знань, що надаються дітям, повинні висуватися високі вимоги. Дошкільникам необхідні знання, які допоможуть їм підтримувати власне здоров'я, доглядати за тілом, орієнтуватися в фізіологічних змінах свого організму. Такі знання мають бути систематизованими, підводити дітей до формування узагальнених уявлень світоглядного характеру.

Діти дошкільного віку ще з раннього дитинства оволодівають певними стихійними знаннями про своє здоров'я, їх цікавить власний організм, вони намагаються дослідити його доступними їм способами. Дошкільники спонтанно роблять деякі відкриття, наслідуючи дорослих, доглядаючи власне тіло.

Т. Андрющенко, влучно зауважує, що «розв'язання завдань виховання здорового покоління потребує створення нових сучасних методів, через які можна забезпечити формування у дітей ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації на його зміцнення; системи наукових і практичних знань про чинники його збереження, поведінку і діяльність, зорієнтованих на формування основ культури здоров'я» [2, 22].

Освітня діяльність в цьому напрямку повинна ґрунтуватись на наступних принципах:

- оздоровчої спрямованості роботи з дітьми, яка спрямована на зміцнення фізичного та психічного здоров'я;
- культуровідповідності, що ґрунтується на необхідності організації освітнього процесу на засадах культурної спадщини українського народу;
- організації здоров'язбережувального середовища;
- безперервності розвитку, що забезпечує систематичну реалізацію в освітньому процесі різних складових культури здоров'я;
- здоров'язбереження, що реалізується через систему здоров'язбережувальних дій та навичок.

Н. Соловійова зауважує, що «навчання та виховання дошкільників – це процес педагогічної інтеграції дітей, батьків та персоналу, що здійснюється з метою усвідомлення дітьми необхідності бережного ставлення до свого здоров'я, набуття санітарно-гігієнічних навичок, уявлень та знань про здоровий спосіб життя» [44, 28].

Виховання культури здоров'я у дошкільників передбачає формування стійких переконань у необхідності здоров'язбереження, залежності стану здоров'я від способу життя; забезпечення усвідомлення норм і правил оздоровчої поведінки. В умовах освітньої діяльності формується валеологічна свідомість дитини, зростають обсяг і глибина відповідних знань; утворюються та закріплюються базові навички.

На думку В. Нестеренко, освітній процес повинен базуватись на наступних принципах:

- наукової обґрунтованості, що інтегрує передовий педагогічний досвід в даному питанні;
- адекватності змісту освіти індивідуальним та віковим особливостям дітей;
- цікавості, доступності та наочності навчального матеріалу, логічності та системності його подачі;
- здоров'язбережувальної виховної спрямованості змісту освіти;
- стимуляції фізичної активності особистості дитини [35].

У роботі педагогічного колективу закладу дошкільної освіти щодо формування культури здоров'я значна увага повинна приділятися набуттю дітьми досвіду здоров'я збереження та санітарно-гігієнічним навичкам. Необхідно привчати дітей доглядати за своїм тілом, тримати його в чистоті; формувати навички правильного вмивання, витирання, слідкування за порожниною рота, користування рушником, носовою хусткою тощо. Потрібно вчити дітей правильному користуванню індивідуальним посудом, щіткою та гребінцем, слідкувати за їх чистотою.

Також важливо залучати дітей до загартовуючих процедур, адже саме вони виступають найбільш ефективним способом підвищення резистентності та витривалості організму. Для цього необхідні регулярні фізичні вправи і прогулянки на свіжому повітрі. Приміщення, в яких перебувають діти необхідно постійно прибирати та провітрювати.

Вся фізкультурно-оздоровча робота в закладі дошкільної освіти повинна бути спрямована на профілактику захворювань та попередження травм. В дошкільному віці в якості основного новоутворення виступає формування самосвідомості, що проявляється як самостійне прагнення опанування світу та задоволення потреб.

Враховуючи вікові особливості, відсутність необхідних умінь та навичок контролю рухливості, знань щодо небезпечності використання певних предметів, зумовлюють високу травмованість дітей дошкільного віку. У зв'язку з цим особливу увагу необхідно приділити формуванню у дошкільнят навичок безпечної поведінки. На заняттях педагог повинен

продемонструвати дії поводження з різними предметами, обладнанням, приладдям. То ж доцільним буде використання в освітній діяльності наочності, показу, пояснення, розв'язання проблемних ситуацій.

Ефективність процесу формування культури здоров'я залежить від відповідної спрямованості освітнього процесу, форм та методів його організації, пріоритетна роль при цьому належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії між дітьми та педагогом.

До форм роботи з формування знань про здоровий спосіб життя та культуру здоров'я у дошкільників можна віднести: інтегровані, тематичні заняття; індивідуальні та групові бесіди, розповіді, діалоги; дидактичні ігри, зустрічі з медиками, пожежниками, рятувальниками, поліціантами; тематичні свята та розваги на теми здоров'язбереження.

До форм роботи з організації практичної діяльності та формування досвіду поведінки відносяться: виконання доручень, порад; вирішення проблемних ситуацій оздоровчого спрямування, ігрових ситуацій проблемно-пошукового характеру; практичні діяльність з самообслуговування та дотримання санітарно-гігієнічних вимог; участь у спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходах; самостійна рухова діяльність.

Слід зазначити, що вихователь повинен володіти комплексом методів і прийомів стимулювання позитивної поведінки дітей та закріплення знань про культуру здоров'я. Це, в першу чергу, бесіда, спостереження, роз'яснення, схвалення, похвала, подяка, порада, переконання, навіювання, надання почесних прав, нагородження, позитивний та негативний приклад. При негативних установках педагогічний вплив полягає у позбавленні або обмеженні певних прав дошкільників; у вираженні морального осуду.

Досить поширеним стало використання в ЗДО таких методів як вправляння, контролю, самоконтролю, саморегуляції, психотерапії та рефлексотерапії.

Доброзичливість педагога, вчасно сказані слова схвалення, справедлива, хоча і сувора, оцінка успіхів, шанобливе ставлення до дитини-

дошкільника формують сприятливий психологічний клімат, створюють позитивний емоційний фон, який сприяє кращому засвоєнню знань та практичних навичок дітьми та формуванню культури здоров'я.

Таким чином, формування культури здоров'я в дошкільному віці передбачає комплекс педагогічних і фізкультурних заходів, які спрямовані на реалізацію поставлених завдань у сфері здоров'язбереження. Тому на сучасному етапі саме системі освіти суспільство дає соціальне замовлення – посилити роботу з оздоровлення дітей дошкільного віку, зміцнення їх здоров'я і формування у них здорового способу життя та культури здоров'я взагалі.

1.2.1. Педагогічні умови формування культури здоров'я у дошкільників

Дорослі повинні подбати про те, щоб дитина отримала елементарний об'єм знань про здоров'я, про чинники, які впливають на нього, про корисне і шкідливе, про те, як зберегти і зміцнити своє здоров'я. Формування культури здоров'я дошкільників можливе при дотриманні певних педагогічних умов, які висвітлювались в педагогічних джерелах як важливий фактор результативності цієї роботи.

Науковці Л. Лохвицька та Т. Андрющенко стверджують, що одним з головних питань у формуванні культури здоров'я дітей – правильно дібрати інформацію для подання дітям, яка відповідатиме їх віковим особливостям: вона повинна бути науковою, доступною для сприймання дітьми, орієнтуватись на формування практичних навичок дбайливого ставлення до свого здоров'я, спиратися на основи етнопедагогіки в збереженні та зміцненні здоров'я, а також відповідати б вимогам Базового компонента. Ось чому надання дітям знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, становлення їх фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я є необхідним, важливим завданням кожного дошкільного навчального закладу і родин та важливою умовою формування основ культури здоров'я. Основними

принципами в роботі мають бути: гуманізація, інтегративність, динамічність, неперервність та практична цілеспрямованість [31, 6].

Оздоровлення дітей, на думку науковця В. Бабич, залежить від багатьох умов і обставин: підвищення рівня життя, освіти батьків і педагогів, постійного лікарського контролю за дітьми, усвідомленого ставлення всіх учасників освітнього процесу до власного здоров'я та здоров'я інших. Ось тому виникає необхідність здійснювати педагогічну діяльність у комплексі і при такій організації навчання і виховання, яка дозволяє дотримати відповідність навантаження віковим особливостям дітей, зберігає їх працездатність, забезпечує правильний, гармонійний, всебічний розвиток і тим самим формує культуру здоров'я, гарантує його охорону та збереження [4, 126].

Ефективне здійснення освітніх заходів по формуванню у дошкільнят культури здоров'я залежатиме великою мірою залежить від ряду педагогічних умов. Насамперед, від цілеспрямованої роботи з батьками щодо усвідомлення значущості фактора здоров'я для розвитку дитини, проведення цілеспрямованої роботи щодо згубного впливу шкідливих звичок, недбалого ставлення до свого організму, зовнішнього вигляду і поведінки. Без налагодженої взаємодії закладу дошкільної освіти і батьків неможливо досягти хороших результатів у вихованні культури здоров'я у дошкільників, а іноді ця результативність зводиться нанівець.

Умовою формування культури здоров'я дошкільників, за твердженням М. Мелічевої, є співпраця ЗДО і батьків, оскільки діти орієнтуються на приклади життєдіяльності дорослих, їх компетентність у галузі культури здоров'я [45, 37]. Отже, умовою формування у дітей культури здоров'я виступає єдність вимог до гігієни дитини в сім'ї та закладі освіти, позитивний приклад культури поведінки як педагогів, так і батьків. Але, на нашу думку, в практиці роботи вихователь не має можливості визначити єдність вимог до гігієни дитини в сім'ї і в закладі, встановити реальну

картину дотримання батьками всіх аспектів формування культури здоров'я у колі сім'ї. Тому вважаємо цю умову не досить результативною.

Ще однією умовою, на думку багатьох науковців, є підтримання належного санітарно-гігієнічного стану сімейного побуту та приміщення закладу, що передбачає дотримання чистоти, зручності та доступності предметів індивідуального використання. Ми вважаємо, що в ЗДО ця умова в основному дотримується, а от на стан сімейного побуту вихователь не має жодного впливу. Тому, на нашу думку, ця умова є неефективною.

Однією з пріоритетних педагогічних умов формування культури здоров'я є систематична робота по активізації пізнавальної активності дітей, що визначає смислову та змістову будову валеологічної свідомості та норм, правил і поведінки відповідно означених вимог.

У контексті формування культури здоров'я, пізнавальна діяльність здійснюється у процесі навчання, яке забезпечує отримання дошкільниками знань про себе і своє здоров'я, практичних можливостей його свідомого контролю, вчить дитину слідкувати за ним, сприяє формуванню санітарно-гігієнічних навичок тощо. За таких умов гостро актуалізується необхідність організації освітньої діяльності, що передбачає впровадження різних як традиційних, так і нетрадиційних методів і технологій, які реалізуються завдяки включенню відповідних тем до освітнього циклу; інтеграцію завдань формування культури здорового способу життя, усвідомленого ставлення до нього до різних видів діяльності дітей. Доцільність та ефективність в роботі виявляють інтерактивні, інноваційні, проектно-дослідницькі, наочні, творчі, ігрові та інші методи та прийоми навчання. За формою подачі матеріалу найбільш ефективними, відповідно дошкільного віку, виявляються ігрові, словесні, наочні та практичні методи.

Слід зазначити, що педагогічною умовою успішного формування культури здоров'я в дітей є дотримання вимог культури діяльності та збалансованість режимних процесів, що суттєво позначається на самопочутті дитини, вираженому чергуванні активності та відпочинку.

До педагогічних умов, які підвищують результативність цієї роботи, відноситься і діалогічно-ігрова форма спілкування з вихованцями, яка сприяє підвищенню інтересу, активності та результативності проявів дитини в здоров'язберезувальній площині.

Педагогічною умовою формування культури здоров'я виступає і забезпечення в освітньому процесі повноцінного фізичного розвитку та рухової активності дітей, реалізація поставлених завдань у фізичній діяльності, яка повинна підтримуватися позитивними емоціями.

Л. Лохвицька і Т. Андрющенко наголошують, що одним з базових процесів у формуванні культури здоров'я є навчання, як цілеспрямована діяльність педагога, тобто система впливів на дитину з метою формування здоров'язберігаючої компетентності, яка має бути гармонійно розвиненою, Педагог повинен чітко усвідомлювати свою приналежність до виховання здорової нації, обирати оптимальні шляхи і методи впливу на дитину та найбільш прийнятні для конкретної дитини, її здібностей, потреб, інтересів, але такі, щоб вона одночасно і розважалася, і збагачувалася знаннями та вміннями дбати про своє здоров'я [31, 10].

Л. Касьянова довела дієвість у формуванні культури здоров'я таких педагогічних умов як: урахування вікових особливостей дітей, забезпечення комплексного підходу до відбору змісту уявлень про здоровий спосіб життя, які відображають об'єктивну залежність здоров'я від способу життя, навколишнього соціально-екологічного середовища і націлюють дитину на активне ставлення до свого здоров'я.

Предметом дослідження А. Ошкіної було обрано педагогічні умови формування основ здорового способу життя у старших дошкільників. Автором доведено, що ефективність формування забезпечується такими педагогічними умовами: організацією і насиченням видів діяльності дітей, інформацією про основи здорового способу життя та формування на цій базі емоційно-позитивного ставлення до цього процесу, розширення предметно-просторового середовища для засвоєння дітьми способів ведення здорового

способу життя [40, 6]. Автор стверджує, що це поняття включає в себе наявність знань і уявлень про елементи здорового способу життя (дотримання режиму, гігієнічних процедур, рухової активності), позитивне емоційне ставлення до них і вміння реалізовувати їх в поведінці і діяльності [40, 82].

Отже, спираючись на думку науковців, ми можемо стверджувати, що основними передумовами формування культури здоров'я є: організація валеологічного навчання дошкільників, створення відповідного розвивального предметно-просторового середовища, закріплення практичних умінь і навичок у різних формах роботи з дітьми та співпраця всіх учасників освітнього процесу у формуванні культури здоров'я, які сприятимуть реалізації педагогіки оздоровлення, де виховання культури й пріоритету здоров'я стане найвищою цінністю.

1.3. Роль фізичної культури у формування культури здоров'я дітей

Використання засобів фізичної культури в освітньому процесі закладу дошкільної освіти займає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого різко знижується на сучасному етапі розвитку суспільства. Важливо, щоб дошкільники усвідомлювали важливість занять фізичною культурою, відчували потребу в них, тому що фізична культура здатна суттєво впливати на стан здоров'я дітей, формування їх інтересу до здорового способу життя.

На думку Л. Гаращенко комплексне фізичне виховання повинно ґрунтуватись на наступних принципах:

- методи і прийоми фізичного виховання повинні мати науково обґрунтований характер та формувати оздоровчі цінності;
- фізичні навантаження повинні відповідати індивідуальним фізичним можливостям дітей, орієнтуватись на їх природній потенціал;
- фізичне виховання повинно відбуватись на регулярній основі, передбачати використання різних форм і методів роботи та всього педагогічного досвіду;
- постійність та єдність педагогічного контролю та самоконтролю [19].

Фізична культура є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового способу життя, вона містить знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, вона дає можливість займатись формуванням здоров'я на практиці.

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

Під впливом фізичних навантажень активізуються чисельні фізіологічні й біохімічні процеси, що зміцнюють організм дитини, підвищують його опірність несприятливим умовам зовнішнього середовища та покращують загальний стан, стимулюється фізичний розвиток дитини.

Фізичний розвиток є результативною частиною, що учені та педагоги визначають як сукупність якостей людини, які набувають в процесі фізичного виховання та виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення особистої фізичної природи та ведення здорового способу життя. Це також високий рівень рухових здібностей дітей, виражених у типах і формах рухової діяльності, фізичного розвитку та у сформованості рухової підготовленості й здоров'я.

Фізичне виховання, на думку Б. Шиян, спрямоване, у першу чергу, на формування здорового способу життя і профілактику виникнення різних захворювань. Науковець наголошує, що фізична культура, зокрема і фізичні вправи, виконують оздоровчі функції:

- забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, вдосконалення фізичного стану організму;
- збереження і зміцнення здоров'я, що підвищує опірність організму несприятливим умовам зовнішнього середовища;
- формування статури та постави, удосконалення будови тіла;
- забезпечення довголіття, не лише фізичного, а й психологічного за рахунок загальної активності організму [47].

Фізичне виховання дітей в закладі дошкільної освіти проводиться у різних формах: індивідуальні та групові фізкультурні заняття; загартовуючі процедури; прогулянки; спортивні свята і розваги, змагання, самостійна рухова діяльність, піші переходи, дитячий туризм, екскурсії до спортивних споруд, загартування, заняття в басейні та спортивних секціях чи гуртках.

Численні дослідження стверджують, що використання комплексу педагогічних методів та прийомів: демонстрація, роз'яснення, групові та індивідуальні бесіди про значення фізичної культури в житті людини, дають змогу оптимізувати фізичне виховання дітей, активізувати інтерес дітей до здорового способу життя, його переваг і можливостей.

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

1.3.1. Особливості формування культури здоров'я дітей засобами фізичних вправ

У дошкільному закладі всі педагогічні впливи на дитину спрямовані, у першу чергу, на активізацію рухової активності, залучення до виконання фізичних вправ, популяризацію методів загального оздоровлення. Для цього необхідно використовувати як традиційні так і інноваційні педагогічні технології, які, з метою формування культури здоров'я, повинні увійти в практику роботи з дошкільниками на постійній основі.

До традиційних форм роботи з дітьми належать: ранкова гімнастика, на якій діти тренують м'язи свого організму, готуючи їх до фізичних навантажень протягом дня; фізкультурні заняття, на яких діти оволодівають основними рухами (різними видами ходьби, бігу, метання, стрибків, лазіння тощо); загартовування під час виконання фізичних вправ; дихальні вправи, які стимулюють насичення киснем систем організму; рухливі та спортивні ігри, які вводять дитину в світ гри та позитивних емоцій; фізкультурні хвилинки та паузи, які розвантажують дитячий організм, чергують види

діяльності дитини; свята, розваги, змагання, які підсилюють інтерес дітей до фізичної діяльності, активізують рухову активність; спортивні види фізичних вправ (ходьба на лижах; плавання, катання на санчатах; їзда на велосипеді тощо), які дають дітям елементарні уявлення про види спорту і його значення для здоров'я людини.

Фізичні вправи – вид вправ, які створені із природних, спеціально підібраних рухів і комплексів рухів, що застосовуються у фізичному вихованні з оздоровчою метою. Вони мають цільову спрямованість на укріплення здоров'я, відновлення порушень функціонування організму або його фізичне удосконалення, формування культури здоров'я дошкільників. Вони застосовуються з метою підвищення фізичної підготовки, відновлення і удосконалення фізичних якостей дитячого організму.

Фізичні вправи підбираються у відповідності з конкретними фізкультурно-оздоровчими завданнями. Під впливом дозованих фізичних вправ активізується дихання, кровообіг, обмін речовин, поліпшується функціональний стан нервової та м'язової систем. Цілеспрямоване застосування вправ сприяє нормалізації взаємозв'язків процесів збудження та гальмування в корі головного мозку і сприяє відновленню порушених нервових регуляцій, нормалізації взаємозв'язку між всіма системами і органами організму в цілому.

Фізичні вправи стимулюють основні фізіологічні процеси в організмі, позитивно впливають на настрій та емоції, що загалом і вирішує завдання формування культури здоров'я у дітей.

Фізичні вправи піддаються дозуванню за кількістю і розташуванню працюючих при їх виконанні м'язів. Вони різноманітні за структурою, формою рухів, амплітудою, силою, ритмом, темпом, складністю. Цим створюється можливість диференціювати характер і ступінь впливу вправ на організм, на розвиток фізичних якостей дошкільників. Тому вони не мають вікових та фізіологічних протипоказань.

Вплив фізичних вправ на організм дитини має декілька напрямків: стимулюючий, компенсаційний, нормалізуючий, трофічний.

Фізичні вправи прості і доступні дітям, охоплюють велику кількість м'язових груп. Вони поділяються на такі групи:

- за анатомічною ознакою (вправи для м'язів шиї, верхніх та нижніх кінцівок, тулуба, які виконуються з різних вихідних положень);
- за ознакою активності (активні та пасивні вправи);
- за характером вправ (підготовчі, дихальні, коригуючі, на координацію, рівновагу, на розслаблення, на розтягування, силові вправи, виси тощо);
- за використанням обладнання (з предметами, без них, на обладнанні).

Всі фізичні вправи зазвичай об'єднуються в комплекси, які реалізують фізкультурно-оздоровчу мету та формують основи культури здоров'я у дітей.

Використання комплексів фізичних вправ є тренувальним процесом систематичного впливу на організм дитини з метою підвищення або збереження на високому рівні фізичної працездатності і стійкості до впливу оточуючого середовища.

Для підвищення результативності проведення комплексів фізичних вправ з дітьми дошкільного віку передбачає дотримання певних правил:

- систематичності і регулярності у використанні;
- раціональній тривалості і чергуванні періодів їх виконання і відпочинку;
- послідовному підвищенні фізичного навантаження на протязі комплексу;
- поєднанні фізичного навантаження з правильним диханням;
- дотриманні гігієнічних правил проведення;
- реалізації індивідуального підходу в дозуванні фізичних вправ;
- врахування вікових особливостей дітей, ступеню розвитку їх рухових навичок;
- використання ігрового методу.

Для дітей 2 року життя використовуються прості за своєю структурою вправи, що пояснюється відсутністю вміння дітей розподіляти рухи і

недостатньою їх координацією. У цьому періоді виправдана допомога дорослого при виконанні вправ, використання ігрових прийомів.

На 3 році життя діти вже здатні відтворювати рухи після їх показу, сприймати словесне пояснення рухів, що дозволяє ускладнювати самі вправи, а також вимагати від дитини відповідної чіткості в їх виконанні.

На 4 році життя увага дитини стає більш стійкою, з'являється інтерес до результатів своїх дій, збільшується словниковий запас.

У старшому дошкільному віці великий запас рухових навичок, здатність до самоконтролю, розвиток просторової орієнтації і координації рухів дозволяють урізноманітнювати комплекси фізичних вправ, забезпечити точну відповідність їх спланованим фізкультурно-оздоровчим завданням, збільшити фізичне навантаження.

Фізичні вправи та їх комплекси мають велике значення для розвитку фізичних якостей дітей, розвитку їх сили, спритності, витривалості, гнучкості, швидкості.

Фізичні вправи можуть використовуватись у різних формах роботи з дошкільниками протягом дня (ранковій гімнастиці, фізкультурних заняттях, гімнастиці після сну, фізкультурних паузах між заняттями, рухливих іграх малої інтенсивності, індивідуальній роботі з дітьми) для розвитку рухових навичок та фізичних якостей дітей.

Ранкова гімнастика та гімнастика після денного сну в закладі дошкільної освіти складається з комплексів фізичних вправ і проводяться з метою укріплення здоров'я дітей і їх фізичного розвитку, що є пріоритетним у формуванні культури здоров'я дитини.

Під їх впливом підвищується загальний життєвий тонус, вони приводять організм дитини до стану діяльності, прискорюють зняття процесів гальмування в корі головного мозку, які залишились після сну і які гальмують рухові функції і функції внутрішніх органів. Після проведення комплексів фізичних вправ цих видів гімнастики поліпшується загальний стан організму дітей і їх настроїв.

Структура фізкультурних занять теж включає в себе комплекси фізичних вправ або автономні коригуючі, силові вправи, вправи на рівновагу, які є загальноукріплючими. При проведенні фізкультурних занять необхідно регулювати фізичні навантаження в його структурних частинах. Тому комплекси фізичних вправ проводяться на початку фізкультурних занять і носять характер розминки, яка має на меті підготовку дитячого організму до виконання основних рухів. Фізичні вправи проводять з різних вихідних положень та з поступово наростаючим навантаженням, що дає змогу розвивати як м'язи всього організму, так і фізичні якості дітей.

Фізичні вправи є ефективним засобом в індивідуальній роботі з дітьми. Добираються вправи вузьконаправлені, корегуючого змісту відповідно до поставлених завдань у розвитку фізичних параметрів і якостей.

Отже, чимала кількість рухливих ігор побудовані на фізичних вправах, що дає можливість педагогу використовувати їх з різною фізкультурно-оздоровчою або профілактично-лікувальною метою та у відповідності з педагогічними завданнями.

1.3.2. Фізичні вправи в освітньому процесі закладу дошкільної освіти

Науковцями доведено, що в різних видах діяльності, а саме в процесі виконання фізичних вправ, формування культури здоров'я дітей дошкільного віку набуває особливих рис. В ігрових діях збагачується емоційно-чуттєва сфера, активізуються й удосконалюються всі функції організму, а завдяки різноманітним фізичним вправам діяльність дітей старшого дошкільного віку стає змістовнішою й яскравішою.

Програмові вимоги для дітей дошкільного віку з фізичного виховання передбачають засвоєння дітьми основних рухів та розвиток фізичних якостей в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Значне місце в реалізації цих завдань належить фізичним вправам, основними завданнями яких є:

- розвиток фізичних якостей (спритність, витривалість, силу, швидкість, гнучкість);
- розвиток рівноваги і координації рухів;
- удосконалення рухових навичок, урізноманітнення більш складних рухів;
- збільшення опірності організму дітей до негативних впливів оточуючого середовища, профілактика вад постави, стопи, захворювань дихальної системи.

У цілому зі завдання тотожні з завданнями щодо формування культури здоров'я, отже є його складовою.

Основними формами організації навчання фізичним вправам в групах дітей дошкільного віку є групові фізкультурні заняття, які проводяться щоденно, ранкова гімнастика та гімнастика після сну, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, екскурсії та піші переходи за межі закладу, фізкультурні свята та розваги. У цих формах фізичного виховання структурною частиною виступають комплекси фізичних вправ.

Навчання фізичним вправам дошкільнят різних вікових груп обґрунтоване дослідженнями М. Метлової, Г. Лєскової, Т. Осокіної, Т. Дмитренко та ін. Для дітей молодшого дошкільного віку підбирають нескладні рухи, які не потребують чіткого і точного відтворення всієї вправи в цілому, переважно імітаційного характеру. Вправи для тулуба проводять з вихідних положень сидячи та лежачи на спині, вправ з вихідного положення стоячи.

За формою підбирають вправи, які мають цілісні дії, конкретні завдання, з використанням посібників (кубики, брязкальця, прапорці, стрічки) або імітаційні вправи. Так, діти, піднімаючи руки вгору, намагаються «зірвати яблуко з дерева», виконують нахили тулуба в сторони, як «маятник у годинника»; стрибають на обох ногах, як «зайчики» або «жабки». Все це створює ігрову ситуацію і сприяє активізації рухів.

Під час навчання молодших дошкільників фізичним вправам комплексно застосовуються наочні, словесні та практичні методи. Спочатку

вихователь називає вправу та пропонує дітям прийняти відповідне вихідне положення. Потім вправу показують і одночасно пояснюють окремі її елементи. Вихователь виконує вправи разом з дітьми. У процесі їх виконання вихователь дає малюкам рекомендації, які сприяють кращому засвоєнню рухів, розвитку у дітей почуття ритму та темпу.

Методика їх проведення передбачає використання ігрових прийомів. Для більшого оздоровчого ефекту виконання вправ поєднується із дихальними завданнями (звуконаслідування, промовляння коротких слів тощо).

У групах старшого дошкільного віку комплекси фізичних вправ проводяться фронтально з усіма дітьми. Комплекс складається з 6-8 вправ для різних груп м'язів: плечового поясу, тулуба, ніг. Вправи повторюються 6-8 разів. Тривалість комплексу – 8-12 хвилин. Комплекс здебільшого закінчується дихальною вправою для відновлення дихання та серцебиття.

При проведенні комплексів з старшими дошкільниками переважає вербальне спілкування з дітьми, але ефективним методом залишається і показ (частковий показ) виконання вправ.

Для підвищення інтересу до виконання вправ та рухової активності широко застосовуються трудові доручення з підготовки до його проведення.

При розучуванні вправи дітям коротко пояснюють послідовність виконання структурних частин кожної вправи. Звертається увага на прийняття правильного вихідного положення та одночасне виконання вправи дітьми. Вихователь супроводжує пояснення показом або частковим показом, контролює якість виконання вправ дітьми, дає вказівки, зауваження, оцінку їх діяльності.

З дітьми дошкільного віку широко застосовуються вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, палицями, м'ячами, обручами, скакалками, штангою, гирями, амортизаторами, приладами блочної конструкції, тренажерами.

Використання яскравих різнокольорових предметів підвищує у дітей інтерес до виконання вправ. Якщо діти вправляються з предметами, їм значно легше контролювати свої дії. Виконання вправ з предметами має значно більше навантаження на м'язи рук та плечового поясу, що сприяє розвитку сили та гнучкості. Деякі предмети (гумові м'ячі) допомагають диференціювати м'язові відчуття.

Під час виконання фізичних вправ дошкільнят привчають правильно дихати. Глибоке дихання регулює процеси кровообігу, сприяє збільшенню життєвої ємності легенів, рухливості реберних дуг, зміцненню міжреберних м'язових груп, які утримують хребет у вертикальному положенні та створюють необхідні передумови для правильної постави.

Важливо, щоб діти дихали глибоко (через ніс), а видихали повітря ротом, поєднуючи дихання з рухами. Уточненню моменту видиху допомагають звукосполучення та слова, які промовляють діти. При повільному темпі видих (особливо з молодшими дошкільнятами) виконується зі звуками: «тс-с-с, з-з-з, ж-ж-ж» або супроводжується словом «вниз». Якщо у вправах немає чітко обумовлених фаз видиху та вдиху, дихати треба рівномірно у довільному темпі.

Фізичні вправи в закладі дошкільньої освіти доцільно проводити під музику. Вона сприяє більш ритмічному і координованому виконанню вправ, задає темп рухів, допомагає виконувати їх виразніше й точніше.

Музичний супровід за формою, змістом і темпом повинен відповідати характеру рухів, однак ні в якому разі не можна допускати спотворення музичного твору для того, щоб пристосувати його до того або іншого руху. Під плавну, тиху музику вправа виконується спокійно, у повільному темпі. Під швидку й голосну музику виконують енергійні рухи руками або стрибки. Раптове закінчення музики або голосний, виразний акорд є сигналом до зупинки або зміни рухів.

Під час вивчення нових вправ діти виконують їх спочатку під словесний супровід вихователя, а потім з музичним супроводом. Це

пояснюється тим, що дошкільнятам важко стежити за чіткістю виконання нового для них руху і одночасно за темпом, який задає музичний акомпанемент. Знайомі дітям вправи починають виконувати відразу під музику. Усі вправи засвоюються дошкільнятами шляхом багаторазових повторень, під час яких вихователь оцінює їх. У більшості така оцінка індивідуальна і має позитивний характер. Підбором вправ легко регулювати фізичне навантаження, змінюючи вихідні положення, кількість повторень і швидкість їх виконання.

Визначаючи черговість вправ у комплексі, слід дотримуватись таких правил: враховувати поступовість підвищення навантаження; чергувати вправи так, щоб в роботу послідовно включались різні групи м'язів різних частини тіла. Зміна роботи різних м'язових груп підвищує ефективність докладених зусиль і створює сприятливі умови для відпочинку.

На початку комплексу доцільно застосовувати прості вправи помірної амплітуди і спокійного темпу, у виконанні яких беруть участь великі групи м'язів. У середині комплексу темп і дозування вправ зростають, включаються вправи для окремих груп м'язів тулуба, рук, ніг. Далі повинні виконуватись вправи для м'язів всього тіла (з'єднання рухів різними частинами тіла) і, врешті – вправи помірної інтенсивності. Доцільним є використання фізичних вправ на фізкультурному обладнанні (гімнастичних лавах, стінках, кубах, канаті тощо).

Сучасні дослідження підтверджують думку про те, що тільки систематичне, послідовне використання фізичних вправ, послідовне та цілеспрямоване використання різноманітних методів та прийомів в роботі з дітьми, може дати позитивні результати у формуванні культури здоров'я дошкільників.

Висновки до I розділу

На сучасному етапі розвитку суспільства стан здоров'я нації знижується з кожним роком, тому зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я нерідко виступає головним чинником

працездатності в процесі життєдіяльності людини. Здоров'я можна віднести до вічних цінностей, які не втрачають свого значення з плином часу.

Дошкільний вік – важливий період, коли формується особистість та закладаються основи фізичного здоров'я дитини.

Сучасна освіта перебуває на новому етапі розвитку, а саме її модернізації. Варіативність програм, поява нових технологій, зміна змісту дошкільної освіти у сфері здоров'язбереження, гуманізація цілей і завдань ставлять перед педагогами закладу дошкільної освіти проблеми, пов'язані з формуванням елементарних форм життєдіяльності дітей, становлення основ особистісної культури здоров'я дошкільника.

У Національній доктрині розвитку освіти підкреслюється, що саме фізичне виховання, фізична культура і спорт, як невід'ємні складові освіти, забезпечує фізичний розвиток дитини, без якого неможливий гармонійний її розвиток. Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку підростаючої особистості.

На сучасному етапі аналіз передової наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність педагогічного впливу на дітей з метою формування у них здорового способу життя. Досить важливим моментом цього процесу є спрямованість на формування знань, умінь і навичок здорового способу життя, вмій та навичок рухових дій, розвиток інтересу до фізичної діяльності, фізкультури та спорту.

В освітньому процесі закладу дошкільної освіти реалізація цих завдань передбачає використання різних підходів, засобів, методів та дотримання певних педагогічних умов формування культури здоров'я дітей. І одним з них є фізичні вправи, які сприяють залученню дітей до здоров'язбереження.

Фізичні вправи зміцнюють здоров'я, підвищують рухову і нервово-психічну активність, опірність організму до несприятливих умов навколишнього середовища, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову діяльність дитини,

сприяють підвищенню здатності виконувати значніші за напруженістю, обсягом, інтенсивністю і тривалістю фізичні навантаження.

Здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі, спокійні відносини з людьми, з природою і самим собою.

Як стверджують численні дослідження науковців, культура здоров'я відображає свідоме ставлення до здоров'я як найвищої цінності, забезпечує придбання і збереження фізичного, психологічного та соціального здоров'я протягом всього життя. Це система уявлень та норм поведінки, що орієнтують на збереження та відновлення власного здоров'я.

У дошкільному дитинстві дитина пізнає світ, формується як особистість, вчиться дбайливо ставитись до власного здоров'я. Саме в дошкільному віці закладається потенціал здоров'я та здорового способу життя, формується модель здоров'язбережувальної поведінки як обов'язкової норми або життєвого стандарту.

Особливого значення проблема формування культури здоров'я набуває в старшому дошкільному віці – періоді, найбільш сприятливому для розвитку валеологічної свідомості. Віковий аспект формування культури здоров'я вивчали С. Кондратюк, О. Дубогай, О. Богініч, Т. Овчіннікова, Т. Бойченко, І. Смоляр та ін. Особливості формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку висвітлювались в дослідженнях Т. Андрющенко, Г. Антонюк, Н. Зеленської, С. Максименка, Н. Денисенко, В. Шаповалової, Т. Круцевич, Н. Пангелової та багатьох інших.

Ось тому освітня діяльність в цьому напрямку повинна бути зорієнтована на формування відповідних компетентностей та санітарно-гігієнічних навичок, прищеплення любові до фізкультури, спорту, фізичної активності, фізичних вправ, оздоровчих процедур, які забезпечують повноцінний та гармонійний розвиток дитини-дошкільника.

Педагогічні можливості фізичної діяльності, а саме фізичних вправ, здатні розкрити перед педагогом різні напрями і способи цілеспрямованого впливу на формування культури здоров'я дітей дошкільного віку.

Культура здоров'я не займає поки що перше місце в ієрархії потреб і цінностей людини в нашому суспільстві. Але якщо ми навчимо дітей з самого раннього віку цінувати, берегти і зміцнювати своє здоров'я, створимо умови для формування основ культури здоров'я, то можна сподіватися, що майбутнє покоління буде більш здорове і розвинуте не тільки особистісно, інтелектуально, духовно, а й фізично.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

2.1. Визначення рівнів сформованості культури здоров'я в дітей дошкільного віку

Під час проведення експериментальної роботи ми виходили з того, що дошкільний вік є сензитивним періодом формування культури здоров'я дітей, яка є складовою гармонійного розвитку особистості, розвиток якої забезпечується використанням системи засобів виховного впливу на фізичну, пізнавальну та емоційну сферу, серед яких чинне місце займає фізична культура, а саме фізичні вправи.

Підґрунтям для експериментального дослідження було обрано праці психологів і педагогів О. Богініч, О. Вакуленко, В. Зайцева, О. Дубогай, В. Касаткіна, Т. Кириченко, Н.Хоменко, Г. Апанасенко, В. Войтенко, Т. Андрющенко, Ю. Мельник, А. Ошкіної, Л. Щербань, Е. Вільчковського, Денисенко, М. Єфименка, щодо формування культури здоров'я; праці В. Бабич, Т. Андрющенко, Л. Лохвицької, Л. Касьянкової, А. Ошкіної, щодо педагогічних умов формування культури здоров'я; М. Метлової, Т. Осокіної, Т. Дмитренко, Г. Пескова щодо значення фізичних вправ у формуванні культури здоров'я, що і зумовило виокремлення критеріїв сформованості цього поняття.

Для експериментального дослідження рівнів сформованості культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку нами була організована і проведена експериментально-дослідна робота на базі Глобинського закладу дошкільної освіти (ясла-садка) № 4 «Зірочка» Глобинської міської ради Кременчуцького району Полтавської області.

У дослідженні було залучено 32 дітей старшого дошкільного віку (по 16 дітей в експериментальній і контрольній групах) з приблизно однаковим рівнем розвитку, в яких працюють вихователі однакової кваліфікації.

Розроблена нами методика педагогічної діагностики включала III етапи (констатувальний, формувальний і контрольний експерименти), які мали на меті виявити рівень сформованості культури здоров'я, основні труднощі, з якими стикається дошкільник у процесі формування культури здоров'я та взаємодії педагогів і батьків у цьому процесі.

На першому (констатувальному) етапі дослідження ми поставили такі завдання:

- визначити критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'я в старших дошкільників;
- провести кількісну та якісну обробку отриманих результатів.

Другий етап дослідження (формувальний) полягав у розробленні та експериментальній перевірці ефективності системи роботи з формування культури здоров'я в дітей 6-го року життя засобами фізичних вправ. На другому етапі вирішувались такі завдання:

- розробити систему роботи, яка б поліпшила показники рівня сформованості культури здоров'я;
- обрати ефективні методи, прийоми та форми роботи з дітьми з формування культури здоров'я в процесі занять фізичними вправами.

Третій етап дослідження (контрольний) передбачав проведення контрольного обстеження дошкільників і вирішував такі завдання:

- дати оцінку ефективності системи роботи з формування культури здоров'я у дошкільників в процесі занять фізичними вправами;
- зробити порівняльний аналіз отриманих в ході експерименту даних в контрольній на експериментальній групі дітей;
- сформулювати висновки.

До складових культури здоров'я відносяться: фізичне, психічне та соціальне здоров'я.

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

- загальна поінформованість та достатність знань про фізичне, психічне, соціальне здоров'я (когнітивний критерій);
- розвинутість мотиваційної складової свідомості: емоційне реагування, емпатія, позитивний настрій (мотиваційний критерій);
- валеологічна поведінкова зрілість: сформованість санітарно-гігієнічних навичок, дотримання правил безпечної поведінки, участь у фізультурно-оздоровчих заходах (поведінково-діяльнісний критерій).

Проаналізувавши наукову літературу, ми визначили основні критерії для визначення рівнів сформованості культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку. Ми виходили з того, що вони є основою для порівняння, співставлення предметів чи явищ між собою, своєрідним еталоном вираженості певної якості. Критерій являє собою сукупність показників, які дозволяють виділити певне явище із числа подібних, характеризують його якомога повно.

Виходячи із програмних завдань оновленого Базового компонента дошкільної освіти [5], Освітньої програми від 2-х до 7 років «Дитина» [24], для виявлення рівнів сформованості культури здоров'я в дітей нами були розроблені наступні критерії:

- інформаційно-змістовий (когнітивний);
- мотиваційно-емоційний;
- поведінково-діяльнісний (конативний).

Ці критерії, на нашу думку, найбільш повною мірою дозволяють оцінити сформованість кожного окремого компонента (рівень володіння об'ємом знань про здоровий спосіб життя; рівень потреби дитини у дотриманні здоров'явідповідної поведінки; участь у різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи та застосування знань та умінь в дитячій діяльності).

Визначені критерії розкриваються через низку показників, які подані в таблиці (таблиця 2.1.).

Таблиця критеріїв і показників сформованості культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку

Критерії	Показники	Діагностичні методики
Інформаційно-змістовий (когнітивний)	<ul style="list-style-type: none"> - наявність об'єму програмових знань про фізичне, психічне і соціальне здоров'я; - обізнаність у способах збереження здоров'я; - усвідомлення значення здорового способу життя для подальшого життя. 	<p>Методика С. Шукшина «Що я знаю про свій організм».</p> <p>Бесіда «Любе дзеркальце скажи і про мене розкажи».</p>
Мотиваційно-емоційний	<ul style="list-style-type: none"> - наявність мотивації до здорового ЗСЖ; - потреба дитини в руховій активності; - бажання бути в центрі уваги, лідером у фізичній діяльності, бажання вразити однолітків результатами виконання фізичних вправ; - наявність проявів співчуття, взаємодопомоги, емпатії, дружельюбності. 	<p>Методика Е. Терпугової «Закінчи речення».</p> <p>Методика В. Нестеренко «Сюжетні малюнки»</p>
Поведінково-діяльнісний (конативний)	<ul style="list-style-type: none"> - активна участь дітей у фізичній активності; готовність до участі фізкультурних заходах; - вміння застосовувати здобуті знання та навички в своїй діяльності: володіння навичками самообслуговування та особистої гігієни, технікою виконання фізичних вправ, вміння доцільно добирати спосіб виконання рухових дій в залежності від навколишніх умов. 	<p>Діагностична методика І.Новикової (спостереження за поведінкою, діями дітей під час ранкової гімнастики, миття рук, полоскання рота, рухової активності на прогулянках.</p>

На основі критеріїв визначено три рівні сформованості культури здоров'я: високий, середній, низький.

Ми визначили, що низький рівень сформованості культури здоров'я виявляється у відсутності або невеликому обсязі знань про свій організм, способів збереження здоров'я, усвідомлення значення здорового способу життя для подальшого життя. Валеологічні уявлення носять фрагментарний характер. У дітей відсутній інтерес до даної проблеми, низька рухова активність, недостатні прояви дружелюбності, вміння домовлятися з однолітками. У дітей простежуються невміння застосовувати набути навички збереження здоров'я в повсякденному житті, вони часто не беруть участь в фізкультурно-оздоровчій роботі закладу.

Середній рівень потребує певного рівня обізнаності, відзначається істотними конкретними знаннями про фізичне, психічне і соціальне здоров'я, проте діти не мають стійкого інтересу до проблеми здорового способу життя. Діти мають деякі уявлення про способи збереження здоров'я, значення здорового способу життя для подальшого життя. Дитина здатна розв'язувати конкретні рухові завдання, але які не завжди успішно виконує. Відзначається вмінням вирішувати конфліктні ситуації, проявляє дружелюбність. У дітей простежуються часкові вміння застосовувати набути навички збереження здоров'я в повсякденному житті, вони інколи не беруть участь в фізкультурно-оздоровчій роботі закладу.

Високий рівень зумовлюється ґрунтовними знаннями про фізичне, психічне, соціальне здоров'я. Володіють інформацією про правила догляду за своїм тілом, про хвороби та способи їх уникати. Діти мають уявлення про способи збереження здоров'я, знають про важливість здорового способу життя для їх подальшого життя. У дітей сформоване позитивне уявлення про себе та свою ідентифікацію, стійкий інтерес до здоров'я, наявність активності при вирішенні проблемних ситуацій. Діти розуміють роль фізкультури та здорового харчування для свого здоров'я. Дитина проявляє зразки емпатії, співчуття, дружелюбність. У дітей простежуються вміння

застосовувати набути навички збереження здоров'я в повсякденному житті, вони постійно беруть активну участь в фізкультурно-оздоровчій роботі закладу.

Для виявлення рівнів сформованості культури здоров'я за обраними критеріями були складені діагностичні таблиці показників по кожному з них. Для з'ясування рівнів сформованості культури здоров'я в дітей ми розробили програму обстеження, яка містила:

- методику обстеження, яка передбачала спостереження за дітьми під час занять та у повсякденному житті; діагностувальні бесіди та ігри з дітьми; математичну обробку отриманих даних.

- систему диференціації отриманих результатів за критеріями та їх показниками.

Для оцінки результатів застосовувалася оцінна шкала:

- високий (оптимальний) рівень визначався 1 балом (+) за кожний показник;
- середнього рівня – 0,5 балів (±) – непевні знання та вміння;
- низького рівня – 0 балів (-) – вміння та здатність дітей недостатні.

Визначення рівня здійснювалось за формулою: $n : N$ (n – фактична сума набраних балів; N – оптимальна сума балів). Загальна кількість балів за показниками подані у таблиці (таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2.

Оцінна шкала рівнів знань дітей

<i>Високий рівень (В)</i>	<i>Середній рівень (С)</i>	<i>Низький рівень (Н)</i>
80 – 100 %	57 – 80 %	нижче 57 %

Визначення рівнів сформованості культури здоров'я дітей ми здійснювали за допомогою спостереження проведення освітніх заходів (занять з різних розділів програми та фізкультурних занять, самостійної рухової діяльності, рухливих ігор тощо), опитування, бесід з дітьми та вихователями.

Реалізація нашої експериментальної роботи почалась із проведення констатувального етапу дослідження, що передбачав визначення критеріїв і

показників сформованості культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку, здійснювався добір діагностичного інструментарію, проводилися серії діагностичних процедур, аналізувалися і узагальнювалися результати досліджень, виявлялися рівні сформованості культури здоров'я дітей контрольної та експериментальної груп.

У ході констатувального експерименту нами було обрано декілька методів дослідження, які допомогли з'ясувати рівень сформованості культури здоров'я у дітей відповідно до визначених критеріїв і показників. Нами були опрацьовані діагностичні методики С. Шукшина, Г. Апанасенко, В. Шаповалова. А. Кошелевої, Г. Урунтаєвої, Е. Терпугової, В. Нестеренко.

Оскільки освітня робота з дітьми в період дії правового режиму воєнного стану в місті розпочалася в червні місяці в режимі оф-лайн, діагностичну роботу з визначення рівня сформованості культури здоров'я ми провели також у червні місяці 2023 року.

У ході експериментальної роботи нами була обрана методика С. Шукшина «Що я знаю про свій організм», яка дала змогу реалізувати когнітивний критерій за визначеними показниками. Ми визначили коло запитань, які розкривали знання і уявлення дітей про фізичне, психічне і соціальне здоров'я.

Під час проведення роботи в контрольній та експериментальній групах за цією методикою ми в ігровій формі задавали дітям запитання валеологічного змісту, а дитина відповідала на них. Дітям було запропоновано відповісти на 15 запитань з розділу «Здоров'я та фізичний розвиток» (додаток А). Результати проведеного дослідження занесені до таблиць 2.3, 2.4.

Таблиця 2.3.

Результати проведення діагностики рівня знань дітей за методикою С. Шукшина в першій (контрольній) групі на початку дослідження

Ім'я дитини	Показники рівня знань															Сума балів %	Рівень
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Тоня С.	+	±	+	+	±	+	±	+	±	+	±	+	±	+	+	80	В

Соня Д.	+	+	+	±	+	+	+	±	+	±	+	+	±	+	±	83	В
Ігор К.	+	±	±	+	±	±	+	±	+	±	+	±	±	+	±	67	С
Артем І.	+	±	±	±	+	+	±	±	+	±	±	+	±	±	70	С	
Віка Г.	+	±	±	+	±	±	±	±	+	±	±	±	+	±	63	С	
Аня С.	±	+	±	±	+	±	±	±	±	±	+	±	±	±	60	С	
Софія В.	+	+	+	+	±	+	±	+	±	+	±	+	±	+	80	В	
Алла Г.	+	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	+	±	±	57	С	
Оля В.	±	+	±	±	+	+	±	±	±	±	+	±	±	±	63	С	
Аня Р.	±	±	±	±	±	±	+	±	±	±	+	±	±	±	53	Н	
Діма Л.	+	±	±	±	±	±	+	±	±	-	±	+	±	-	±	53	Н
Олег Д.	+	±	±	±	+	+	±	±	+	±	±	+	+	+	76	С	
Арсен П.	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	50	Н	
Наташа Р.	+	+	+	+	±	+	±	+	±	+	±	±	±	+	±	76	С
Даня Т.	+	+	±	±	±	±	±	±	+	±	±	+	+	+	73	С	
Катя І.	±	±	±	±	±	±	-	±	±	±	±	±	±	±	42	Н	

Результати подані в діаграмі (Рис. 2.1)

● - низький (4 дітей) 25 % ● - середній (9 дітей) 56 % ● - високий (3 дітей) 19 %

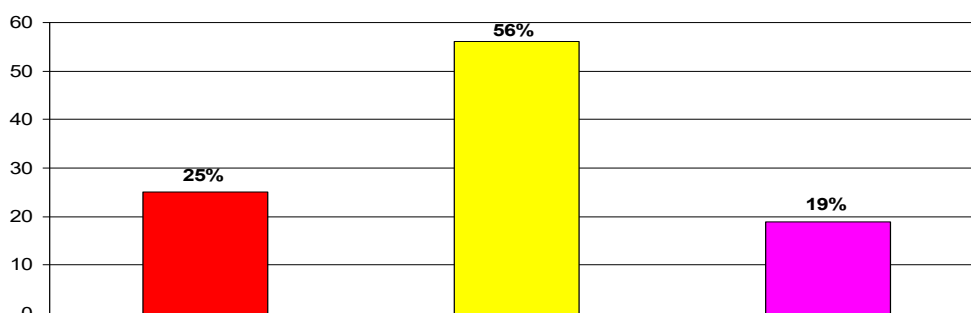


Рис. 2.1. Діаграма результатів діагностики за методикою

С. Шукшина в контрольній групі дітей

Таблиця 2.4.

Результати проведення діагностики рівня знань дітей за методикою

С. Шукшина в другій (експериментальній) групі на початку дослідження

Ім'я дитини	Показники рівня знань															Сума балів % Рівень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Дарина С	+	±	+	+	±	+	±	+	±	+	±	+	±	+	±	67	С
Соня С	+	+	+	±	+	+	+	±	+	±	+	+	±	+	±	83	В
Влад А.	+	±	±	+	±	±	+	±	+	±	+	±	±	±	80	В	
Антон В	+	±	±	±	+	+	±	±	+	±	±	+	+	±	70	С	
Валя П	+	±	±	+	±	±	±	±	+	±	±	±	±	±	53	Н	
Аліса С	±	+	±	±	+	±	±	±	±	±	+	±	±	±	57	С	
Аня Д	+	+	+	+	±	+	±	+	±	+	±	+	±	±	42	Н	
Вадим К	+	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	57	С	

Олег Б	±	+	±	±	+	+	±	±	±	+	±	±	±	±	63	С	
Аня Б	±	±	±	±	±	±	+	±	±	±	+	±	±	±	63	С	
Єгор А	+	±	±	±	±	±	+	±	±	-	±	+	±	-	±	60	С
Олена Д	+	±	±	±	+	+	±	±	+	±	+	+	+	+	50	Н	
Артем Ж	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	±	76	С	
Надя С	+	+	+	+	±	+	±	+	±	+	±	±	±	±	76	С	
Саша Т	+	+	±	±	±	±	±	+	±	±	+	+	+	+	73	С	
Вова В	±	±	±	±	±	±	-	±	±	±	±	±	±	±	80	В	

Результати подані в діаграмі (Рис. 2.2.)

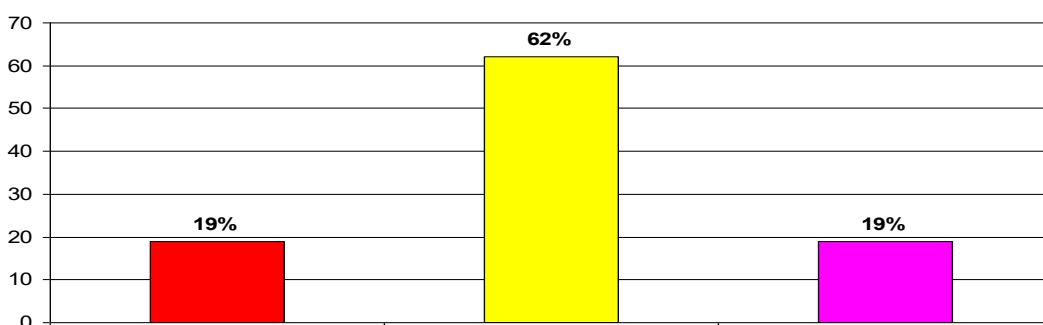
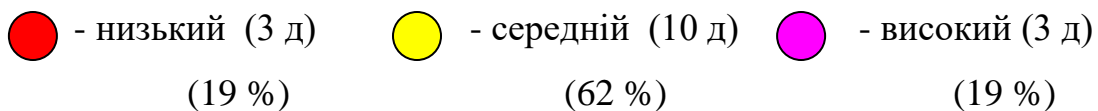


Рис. 2.2. Діаграма результатів діагностики за методикою

С. Шукшина в експериментальній групі дітей

Аналіз результатів отриманих даних показав, що у традиційній системі дошкільної освіти не повною мірою реалізуються завдання формування культури здоров'я дітей. Результати діагностики засвідчили, що на початку дослідження майже 20 % дітей мали високий рівень компетентності як в першій, так і в другій групах, майже чверть дітей мали низький рівень, всі інші діти мали середній рівень, але з порівняно низькими показниками середнього рівня. За нижчими результатами друга група дітей і стала експериментальною, а перша група контрольною.

У ході експериментальної роботи нами була проведена бесіда з дітьми контрольної і експериментальної групи «Любе дзеркальце скажи і про мене розкажи», яка дала змогу теж реалізувати когнітивний критерій за визначеними показниками.

В ігровій формі дітям було запропоновано взяти участь у діалозі з Дзеркальцем: вихователь задавала питання дітям від імені дзеркальця, а діти

відповідали на них. Запитання до дітей стосувались власної ідентифікації (Хто ти? Чим ти відрізняєшся від хлопчика?), поняття «здоров'я», «хвороба» (Ти часто хворієш? Що в тебе боліло?), способів уникнути хвороби (Чому ти захворів? Що треба зробити, щоб не захворіти?), психічного стану (Який в тебе настрій? Ти часто буваєш злий, роздратований? Чому?), способів самоконтролю (Що ти робиш, коли злишся? Як треба вирішувати проблемні ситуації з друзями?)

Результати проведеної бесіди засвідчили, що вони майже ідентичні результатам, які отримані при проведенні діагностики за методикою С. Шукшина: 20 % дітей мали високий рівень компетентності як в першій, так і в другій групах, 27 % дітей мали низький рівень, всі інші діти мали середній рівень.

Отже, зафіксований у процесі дослідження недостатній об'єм знань та обізнаності дітей старшого дошкільного віку з питань культури здоров'я вимагає пошуку нових підходів у визначенні та використанні методичного інструментарію в контексті використання педагогічних засобів в освітньому процесі з метою розширення, поглиблення і систематизації знань дітей з розділу «Здоров'я та фізичний розвиток».

Великого значення у формуванні етичної культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку має сформованість позитивної мотивації до збереження здоров'я. На думку О. Мазурчук, мотивація на здоровий спосіб життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я [33, 80].

Для діагностики мотиваційно-емоційно компоненту рівня культури здоров'я застосовуються методики на визначення ставлення дитини до проблеми підтримки здоров'я, загального емоційного стану, інтересу до здорового способу життя.

У ході експериментальної роботи нами була обрана методика Е. Терпугової, яка спрямована на виявлення мотивації дитини до здоров'я і здорового способу життя. Її методика «Закінчи речення» є варіацією

проективного інструментарію відкритого типу, де педагог розпочинав речення, а дітям пропонувалось їх закінчити. Для визначення рівня мотиваційно-емоційного компоненту дітям було запропоновано 7 речень [8] (додаток Б).

За результатами проведеного діагностування були визначені рівні сформованості мотивації здоров'язбереження в дітей. Діти, віднесені до високого рівня характеризувалися вмотивованістю на здоровий спосіб життя, проявляли зацікавленість до здоров'язбережувальних технологій; брали активну участь у співбесіді, давали розгорнуті та аргументовані відповіді; демонстрували зрілість у валеологічних питаннях. Діти, віднесені до середнього рівня показали усвідомленість цінності здоров'я, виявляли інтерес до цієї проблеми, але мотивація здорового способу життя у них була нестабільною. Діти, віднесені до низького рівня мало цікавилися проблемами здоров'я, виявляли недостатню мотивацію до здорового способу життя, у дітей були відсутні позитивні емоції при виконанні завдань. Результати проведеного дослідження занесені до таблиць 2.5, 2.6.

Таблиця 2.5.

Результати проведення діагностики мотиваційно-емоційного критерію за методикою Е. Терпугової в контрольній групі на початку дослідження

Ім'я дитини	Показники рівня знань							Сума балів % Рівень	
	1	2	3	4	5	6	7		
Тоня С.	±	+	+	+	+	±	+	86	В
Соня Д.	+	±	+	+	+	±	+	86	В
Ігор К.	±	+	+	±	±	±	±	64	С
Артем І.	±	+	+	±	+	±	±	71	С
Віка Г.	±	±	±	+	+	±	±	64	С
Аня С.	+	+	±	±	±	±	±	64	С
Софія В.	±	+	+	+	+	±	+	86	В
Алла Г.	+	±	±	±	±	±	±	57	С
Оля В.	±	±	±	+	+	±	±	64	С
Аня Р.	±	±	±	±	±	±	±	50	Н
Діма Л.	±	±	±	-	±	±	±	43	Н
Олег Д.	+	±	+	+	±	±	±	71	С
Арсен П.	±	±	±	±	±	±	±	50	Н
Наташа Р.	+	±	±	+	+	±	+	79	С

Даня Т.	±	+	+	±	±	±	+	71	С
Катя І.	-	±	±	±	±	±	±	43	Н

Результати подані в діаграмі (Рис. 2.3).

● - низький (4 дітей) 25 % ● - середній (9 дітей) 56 % ● - високий (3 дітей) 19 %

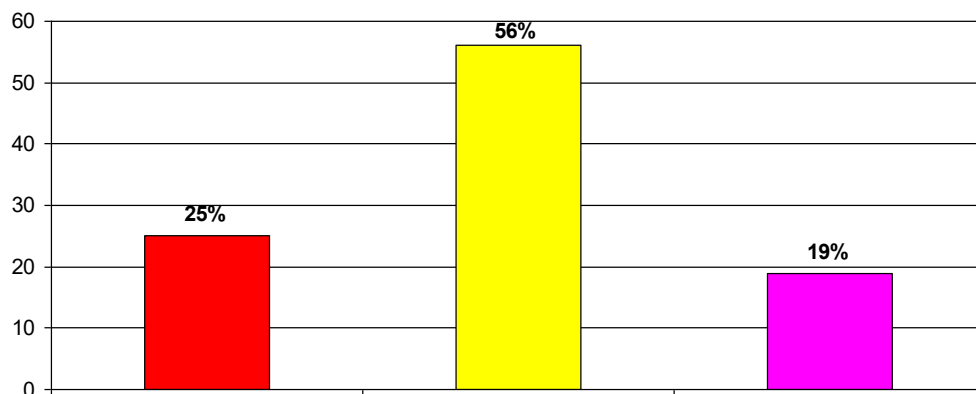


Рис. 2.3. Діаграма результатів діагностики за методикою Е. Терпугової в контрольній групі дітей

Таблиця 2.6.

Результати проведення діагностики мотиваційно-емоційного критерію за методикою Е. Терпугової в експериментальній групі на початку дослідження

Ім'я дитини	Показники рівня знань							Сума балів %	Рівень
	1	2	3	4	5	6	7		
Дарина С	±	+	+	+	+	±	+	86	В
Соня С	+	±	+	+	+	±	+	86	В
Влад А.	+	+	+	±	±	±	±	71	С
Антон В	+	+	+	±	+	±	±	79	С
Валя П	±	±	±	+	+	±	±	64	С
Аліса С	+	+	±	±	±	±	+	71	С
Аня Д	±	+	+	+	+	±	+	86	В
Вадим К	+	±	±	±	±	±	±	57	С
Олег Б	±	±	±	+	+	±	±	64	С
Аня Б	±	±	±	±	±	±	±	50	Н
Єгор А	±	±	±	±	±	±	±	50	Н
Олена Д	+	±	+	+	±	±	±	71	С
Артем Ж	±	±	±	±	±	±	±	50	Н
Надя С	+	+	+	+	+	±	+	93	В
Саша Т	±	+	+	±	±	±	+	71	С
Вова В	±	±	±	±	±	±	±	50	Н

Результати подані в діаграмі (Рис. 2.4.).

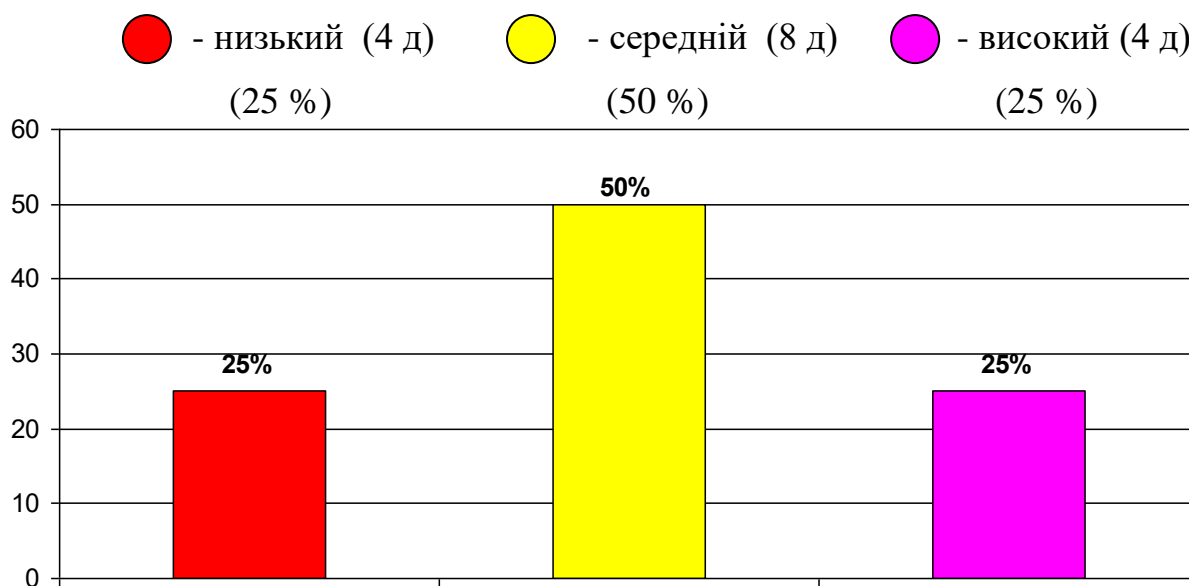


Рис. 2.4. Діаграма результатів діагностики за методикою

Е. Терпугової в експериментальній групі дітей

Результати діагностики засвідчили, що на початку дослідження мотиваційно-креативної складової показники високого рівня в контрольній групі менші, ніж в експериментальній, в показниках середнього рівня спостерігається незначна різниця, а показники низького рівня однакові. Слід зазначити, що показники дітей контрольної групи когнітивного та мотиваційно-емоційного критерію тотожні. Високий і низький рівень показали одні і ті ж діти.

Нами було прийняте рішення визначити рівні мотиваційно-емоційного компоненту і за методикою В. Нестеренко «Сюжетні малюнки», яка передбачала виявлення позитивного ставлення до свого здоров'я та наявність інтересу та прагнення дотримуватись здорового способу життя.

Дітям були запропоновані 5 пар сюжетних малюнків. Дитина повинна була обрати з них той, який на її думку, є правильним і пояснити, чому саме такий вибір вона зробила [35] (додаток В).

Для оцінки результатів застосовувалася оцінна шкала:

- високий рівень визначався 3 балами (оптимальний – 12-15 балів);
- середнього рівня – 2 бали – непевні знання, вміння (достатній 8-12 балів);

- низького рівня – 1 бал – вміння та здатність дітей недостатні (недостатній рівень – менше 8 балів).

Дані дослідження в контрольній та експериментальній групі занесені до таблиць 2.7., 2.8.

Таблиця 2.7.

Результати проведення діагностики рівня мотиваційно-емоційного компоненту за методикою В. Нестеренко в контрольній групі

Ім'я дитини	Показники					Сума балів	Рівень
	1	2	3	4	5		
Тоня С.	2	<u>2</u>	2	3	3	12	В
Соня Д.	3	2	2	<u>3</u>	<u>3</u>	13	В
Ігор К.	2	<u>2</u>	<u>2</u>	2	<u>2</u>	10	С
Артем І.	2	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	11	С
Віка Г.	2	1	2	2	3	10	С
Аня С.	2	2	2	2	2	10	С
Софія В.	2	3	3	3	<u>2</u>	13	В
Алла Г.	2	2	2	2	1	9	С
Оля В.	2	1	2	2	1	8	С
Аня Р.	<u>1</u>	1	2	2	1	7	Н
Діма Л.	1	1	1	2	1	6	Н
Олег Д.	2	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	2	10	С
Арсен П.	<u>2</u>	2	1	1	1	7	Н
Наташа Р.	2	1	2	1	<u>2</u>	8	С
Даня Т.	2	2	<u>2</u>	<u>2</u>	2	10	С
Катя І.	<u>2</u>	1	2	1	1	7	Н

Результати подані в діаграмі (рис. 2.5).

● - низький (3 д) (19 %) ● - середній (8 д) (50 %) ● - високий (5 д) (31 %)

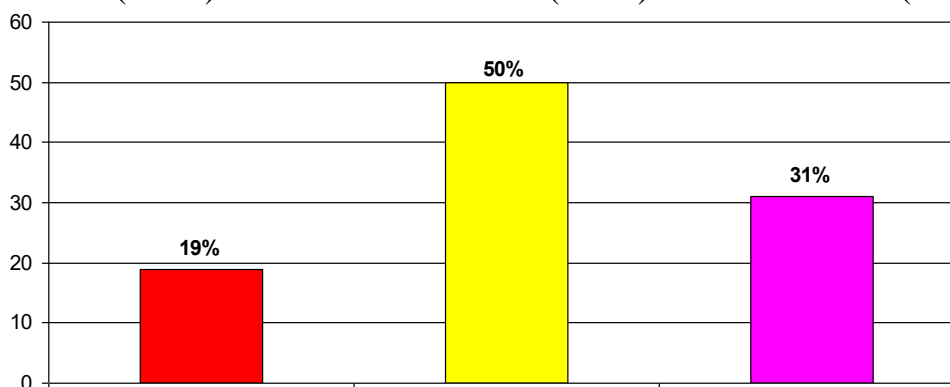


Рис. 2.5. Діаграма результатів діагностики за методикою

В. Нестеренко в контрольній групі дітей

**Результати проведення діагностики рівня мотиваційно-емоційного
компоненту за методикою В. Нестеренко в експериментальній групі
на початку дослідження**

Ім'я дитини	Показники					Сума балів	Рівень
	1	2	3	4	5		
Дарина С	2	3	2	3	2	12	В
Соня С	3	3	2	3	3	14	В
Влад А.	2	2	2	1	2	9	С
Антон В	2	2	2	2	1	9	С
Валя П	1	1	2	2	2	8	С
Аліса С	2	2	2	2	2	10	С
Аня Д	1	2	2	1	1	7	Н
Вадим К	2	2	2	2	1	9	С
Олег Б	2	1	2	2	1	8	С
Аня Б	1	2	2	2	1	8	С
Єгор А	1	2	2	2	1	8	С
Олена Д	1	2	1	1	1	6	Н
Артем Ж	2	2	2	1	1	8	С
Надя С	2	1	2	1	2	8	С
Саша Т	2	3	3	2	2	12	В
Вова В	2	2	3	3	3	14	В

Результати подані в діаграмі (Рис. 2.6).

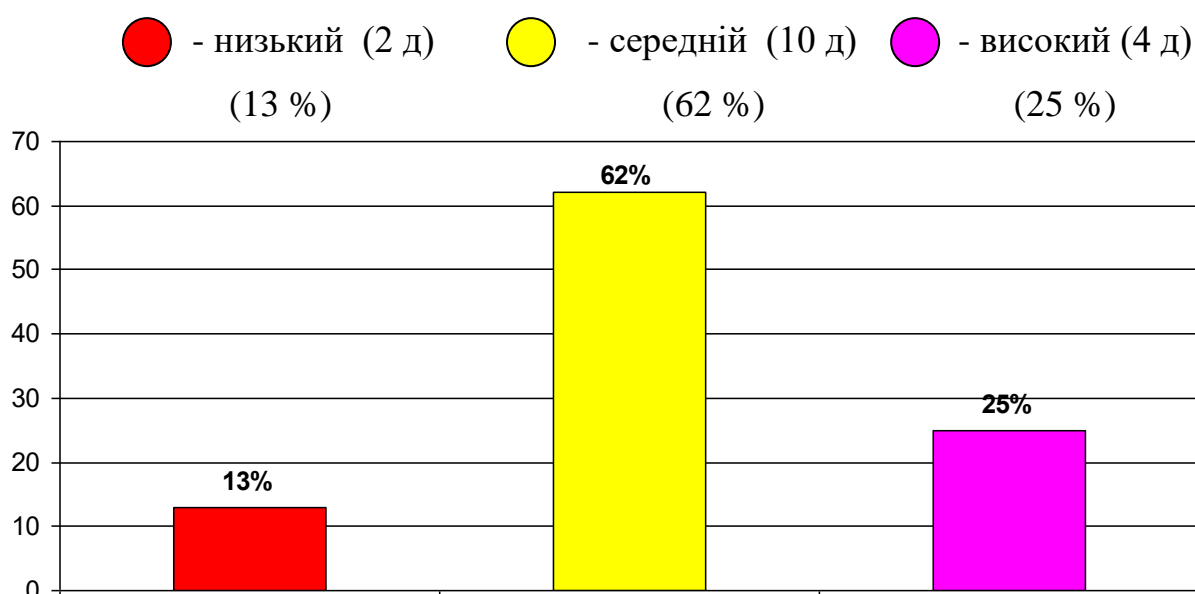


Рис. 2.6. Діаграма результатів діагностики за методикою В. Нестеренко в експериментальній групі дітей

Аналіз результатів отриманих даних в контрольній і експериментальній групі показав, що у закладі дошкільної освіти недостатньо уваги приділяється розвитку мотиваційно-емоційної складової сформованості культури здоров'я, яка повинна реалізовуватися в різних видах дитячої діяльності і різними засобами педагогічного впливу.

Діяльнісно-поведінковий критерій ми досліджували за допомогою діагностичної методики І.Новикової, яка полягала в проведенні спостережень за поведінкою та діями дітей під час різних форм роботи з дітьми (ранкової гімнастики, миття рук, полоскання рота після їжі, загартовувальних процедур, рухової активності на прогулянках, самостійній руховій діяльності).

Методика передбачає педагогічний аналіз вихователем самостійного та правильного відтворення дітьми в діяльності отриманих знань і здобутих навичок. На підставі якісного аналізу отриманих даних ми зробили висновок про рівень прояву певних дій.

Діти, віднесені до високого рівня демонстрували ініціативу при підготовці і проведенні режимних моментів, які покращують здоров'я на основі усвідомлення гігієнічних потреб, мали відповідний до віку досвід виконання гігієнічних процедур. Діти були активними та емоційними при проведенні рухливих ігор, самостійної рухової діяльності.

Діти, віднесені до середнього рівня проявляли бажання брати участь у гігієнічних та фізкультурних заходах, що покращують здоров'я і самопочуття. Діти мали достатній позитивний емоційний і здоров'язберезувальний досвід, брали участь у рухливих іграх, займались самостійною руховою діяльністю.

Діти, віднесені до низького рівня не проявляли ініціативи під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, неякісно виконують гігієнічні дії, використовують фізичні рухи, вправи та дії, засновані на наслідуванні інших дітей. Ці діти часто потребували допомоги дорослого [45]. Дані занотовувались вихователем і виводився середній бал для кожної дитини.

Результати проведеної діагностики засвідчили, що показники високого, середнього та низького рівня поведінково-діяльнісного компоненту в контрольній і експериментальній групах майже однакові. Результати подані в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Результати діагностики рівня поведінково-діяльнісного компоненту сформованості культури здоров'я (за методикою І.Новикової) в контрольній та експериментальній групі на початку дослідження

Контрольна група			Експериментальна група		
Рівень	Кількість дітей	%	Рівень	Кількість дітей	%
В	3	19	В	4	25
С	9	56	С	9	56
Н	4	25	Н	3	19

Отже, результати, зафіксовані в процесі діагностичного дослідження, показали, що в контрольній та експериментальній групі 3 і 4 дітей відповідно мають високий рівень, що складає 19 % і 25 %, низький рівень мають 4 дітей в контрольній групі (25 %), в а експериментальній групі менше – лише 3 дітей (19 %). Показники середнього рівня однакові – 56 %. Результати констатують, у групах дітей старшого дошкільного віку недостатня увага приділяється формуванню культури здоров'я в поведінково-діяльнісній сфері.

На основі спостережень за дитячою діяльністю та аналізу отриманих даних під час констатувального етапу дослідження ми дійшли висновку про необхідність більш поглибленої роботи з використання різних засобів діяльності, а саме фізичних вправ, у формуванні культури здоров'я дітей.

У ході констатувального експерименту було з'ясовано, що велика кількість дітей в обох групах має певні труднощі у засвоєнні знань про здоровий спосіб життя, саморегуляції своєї рухової активності та навичок контролю своїми емоціями та поведінкою. Особливо помітними є труднощі у самостійному застосуванні знань, умінь і навичок в повсякденному житті. Слід відмітити і недостатній рівень активності в руховій діяльності.

У результаті проведеного комплексу діагностичних заходів ми виявили вихідний рівень сформованості культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку. Дані показують, що основна частина дітей має середній рівень сформованості досліджуваного явища.

Таким чином, результати констатувального експерименту засвідчили, що виникає нагальна потреба та необхідність цілеспрямованої та послідовної роботи, розробки і реалізації комплексу заходів, орієнтованих на вдосконалення роботи з формування культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної активності, а саме фізичних вправ.

Пояснюється це тим, що одним із провідних завдань модернізації сучасної системи дошкільної освіти є створення оптимальних умов для фізичного розвитку дітей, який проявляється у різних видах дитячої діяльності й тісно пов'язаний із культурою здоров'я, а також розробка й пошук педагогічних технологій, які б забезпечували різнобічний гармонійний розвиток й становлення підростаючої особистості, яка вільно використовує знання, уміння і навички, здоров'язберігаючу поведінку в різних життєвих ситуаціях.

Тому виникла необхідність створити таку систему роботи, яка б розширювала та систематизувала знання дітей про здоровий спосіб життя та методи збереження здоров'я; формувала інтерес дітей до фізичної активності як засобу збереження здоров'я; удосконалювала рухові вміння і навички дітей; сприяла збагаченню рухового досвіду; залучала дітей до виконання фізичних вправ в своїй діяльності; використовувала фізичні вправи в різних формах роботи з дітьми.

Отже, у ході експериментальної роботи ми з'ясували, що необхідно розглядати культуру здоров'я як складову частину загального розвитку дитини, а фізичну активність як засіб зміцнення і збереження здоров'я дітей.

Таким чином, своє подальше дослідження ми вбачаємо в розробленні та апробації системи роботи з упровадження фізичних вправ на основі

розроблених педагогічних умов з метою формування культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

2.2. Система роботи з упровадження фізичних вправ на основі розроблених педагогічних умов з метою формування культури здоров'я дітей дошкільного віку

Культура здоров'я дітей старшого дошкільного віку тісно пов'язана з різними видами дитячої активності. Вона може виступати самостійною та цілеспрямованою діяльністю, а також входити до складу різних видів діяльності у формі мовленнєвих, ігрових дій через спрямування, проникнення, уточнення та розширення інформаційного та практичного змісту. Але завжди культура здоров'я дитини супроводжується потребою в самовираженні, у проявленні через власні відчуття уявлень, вражень, образів, прикладу, що навіяні оточуючим навколишнім середовищем.

В експериментальній роботі ми вивели аксіому: «До прояву культури здоров'я дітей спонукає насамперед інтерес та зацікавленість ігровими діями». Формувальний етап експерименту мав на меті вирішити поставлені завдання, розв'язання яких є метою і наслідком дослідження. На цьому етапі перевірялася цінність розробленої нами методики, її окремих компонентів – прийомів та методів освітньої роботи.

Зміст освітньої роботи реалізовував поставлені завдання, яка була нами спланована протягом IV кварталу 2023 року та протягом I кварталу навчального 2023-2024 року з дітьми старшого дошкільного віку. Вся робота була акцентована на введенні в освітній процес фізичних вправ як засобу формування культури здоров'я.

Проводячи з дітьми фізкультурно-оздоровчу роботу, великого значення ми надали ігровому методу (сюрпризним моментам, імітаційній основі), що давало змогу дітям поринути у світ гри та рухів, підвищити інтерес до занять фізичними вправами та інтерес до заходів валеологічного змісту та активної рухової діяльності.

Протягом тижня були обрані такі форми роботи, які оптимально перепліталися з різними видами діяльності та вирішували завдання на формування культури здоров'я:

- на початку роботи проводилась ігрова презентація комплексів фізичних вправ, давалась мотивація до їх виконання, діти ознайомлювались з їх елементами та способами їх виконання з метою формування інтересу дітей до фізичних рухів і дій;
- щоденно проводились комплекси фізичних вправ у формі ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну;
- щоденно проводились рухливі ігри з різноманітними вправами та рухами;
- проводились сюжетні ігрові ситуації, ігрові рухові завдання, які мали на меті розширити уявлення дітей про способи виконання фізичних вправ, поглибити знання дітей валеологічного змісту;
- щоденно проводилась індивідуальна робота з дітьми, яка мала пріоритетний напрямок – здоров'язбереження в різних формах діяльності;
- двічі на тиждень проводились заняття з фізичної культури, на яких діти займались фізичними вправами та опановували способи виконання ігрових фізичних завдань;
- двічі на місяць проводилась фізкультурна розвага з використанням фізичних вправ, як її структурної частини, в якій діти могли закріплювати та удосконалювати свої рухові уміння та навички (додаток Г);
- двічі на місяць проводилась музична розвага з використанням в її структурних частинах фізичних вправ;
- двічі на місяць, в кінці кожної пізнавальної теми, було проведене сюжетне підсумкове заняття валеологічного змісту, на якому створювались максимальні умови для формування культури здоров'я та проявів у дітей інтересу до занять фізичними вправами. (додаток Д);
- протягом всього періоду були організовані дидактичні ігри, в яких діти могли закріплювати свої знання з основ культури здоров'я;
- щоденно проводились тематичні діалоги з дітьми.

Комплексно використовуючи різноманітні методи та прийоми (художнє слово, наочність, проблемні ситуації, гру), було досягнуто позитивного ставлення дітей до проблеми формування культури здоров'я та занять фізичними вправами.

Впровадження в освітню діяльність дітей дошкільного віку сюжетних та тематичних занять, є одним із популярних напрямів виховання культури здоров'я. Організація сюжетно-ігрових занять базується на інноваційних принципах системи «Вільного фізичного виховання», яка була розроблена Л. Глазиріною та В. Овсянкіним, яку ми використали в експериментальному дослідженні.

Під час проведення фізкультурних занять на сюжетній основі діти виконували різноманітні фізичні вправи більш якісно, причому, отримуючи при цьому велике емоційне задоволення. Сюжетна лінія занять та різноманітне фізкультурне обладнання підвищувало рухову активність дітей та сприяло досягненню позитивного результату. У процесі виконання фізичних вправ діти мали можливість перевірити власні здібності. Їх приваблювала ситуація подолання перешкод, що формувала мотивацію досягнення поставленої мети рухових завдань.

Цікаві сюжети фізкультурних занять спонукали дітей виконувати вправи з задоволенням, брати активну участь у конкурсах та змаганнях, прагнути бути першими, а позитивні емоції сприяли більш високій активності, витривалості, самостійності, працездатності, бажанню оволодіти різноманітними руховими діями.

У закладі дошкільної освіти, в якому проводилась експериментальна робота, впроваджується авторська методика фізичного виховання М. Єфименка. Фізкультурні заняття-вистави дарували дітям позитивні емоції, давали можливість виявити уміння та спритність, розвивали кмітливість та наполегливість, привчали до дисципліни, комплексно розв'язували завдання формування культури здоров'я дітей в інтелектуальній, фізичній та моральній площині.

Нами була проведена серія таких занять на сюжетній основі. Дітей не тільки захоплював цікавий сюжет фізкультурного заняття, а й сприяв розвитку уваги, образної пам'яті, удосконаленню відповідних рухових навичок та знайомих вправ, що сприяло бажанню дітей удосконалити власні рухові уміння (додаток Е).

Нами була проведена серія спеціально організованих тематичних занять з фізичної культури з реалізацією завдань валеологічного змісту, на яких кожен з дітей був у полі зору педагога, який стимулював виконання ігрових та практичних завдань заохоченнями, порадами, позитивною оцінкою діяльності дітей, показом та поясненням. Такі заняття проводились раз на тиждень з врахуванням пізнавальної теми тижня.

Слід зазначити, що різноманітність дидактичного матеріалу та фізкультурного обладнання на цих заняттях спочатку викликала у дітей певні труднощі у роботі з ним.

По-перше, не всі діти могли зв'язко обґрунтувати свою думку щодо питань з основ здоров'язбереження. По-друге, діти на заняттях з різних розділів програми не намагались якісно відтворити рухові дії, що уповільнювало процес їх засвоєння і використання в самостійній діяльності.

По-третє, важко давалось дітям і самостійне використання здобутих рухових навичок та інформаційного матеріалу в самостійній діяльності, що призводило до обмеження можливостей формування основ культури здоров'я.

Ці труднощі, які виникали у дітей на перших заняттях, не давали повною мірою реалізувати поставлені завдання. Але з проведенням планомірної систематичної роботи з дітьми вдалось їх подолати. Завдяки ігровим методам та прийомам поступово діти зацікавились темами валеологічного спрямування, частіше почали використовувати фізичні вправи в самостійній діяльності.

При проведенні різних видів занять, з врахуванням доцільності, у різні їх структурні частини включалися фізичні вправи та інформація з основ

здоров'язбереження. Вони передбачали оволодіння, закріплення та удосконалення знань, умінь та навичок здоров'язберігаючої діяльності, збагачення їх рухового та когнітивного досвіду, розвиток інтересу до фізичної активності, їх зацікавленості темами збереження та зміцнення здоров'я.

Форми роботи підбирались з урахуванням їх впливу на мотиваційно-емоційну сферу та цілеспрямованої дії на неї фізичних вправ. Були сплановані та проведені інтегровані заняття з інших розділів програми, на яких пріоритетним завданням виступало завдання формування культури здоров'я та ознайомлення з характерними особливостями його збереження, призначенням та використанням фізичних вправ, способами їх використання в ігровій діяльності. Серія проведених інтегрованих занять подана в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

**Інтегровані заняття з реалізацією завдань
формування культури здоров'я у дітей**

Вид заняття	Тема заняття	Форми роботи
Дитина в соціумі	Бесіда про транспорт	Бесіда про різні види транспорту. Перегляд відео-матеріалу. Дидактична вправа «Небезпечна дорога».
	Бесіда «Небезпечні предмети»	Бесіда про небезпечні предмети побуту та правила безпечного поводження з ними. Рухове завдання «Покажи предмет».
Розвиток мовлення	Складання сюжетної розповіді	Сюжетна розповідь «Що треба робити, щоб не захворіти». Дидактична вправа «Помічники здоров'я». Фізхвилинка «Малюки-здоров'ячки»
	Словникова робота	Збагачення словника назвами фізичних вправ. Рухове завдання «Зроби, як я».
	Складання описової розповіді	Описова розповідь за ілюстрацією «Діти на прогулянці». Ігрова ситуація «Що обереш?» Ігрова ситуація «Покажи вправу».

Дитина в природному довіллі	Бесіда «Вода навколо нас»	Перегляд відеоматеріалів. Дидактична гра «Вода і здоров'я». Психогімнастика «Тиха річка» (фізичні вправи).
	Бесіда «Зелена аптека»	Бесіда про лікарські рослини. Дидактична гра «Назви і розкажи». Складання творчої розповіді «Ведмедик захворів». Рухове завдання «Чарівне листя».
Музичне заняття	Підготовка до розваги «Український ярмарок»	Музично-дидактична гра «Карусель» (фізичні вправи в русі).
		Бесіда про здорове харчування, значення овочів і фруктів для здоров'я людини.
		Дидактична вправа «Кошик». Рухове завдання «Впізнай родичів гарбузових».
Літературна скринька	Читання оповідання Т. Коломієць «Гончарний круг»	Розглядання опішнянських виробів. Рухове завдання «Народження глечика». Фізхвилинка «Дзеркальце» (комплекс вправ).
Аплікація	«Рушничок»	Бесіда про правила гігієни і предмети догляду за тілом. Рухове завдання «Вправи з рушничком». Дидактична вправа «Виправ помилку» (правила гігієни).
	«Веселий м'яч»	Бесіда про фізкультурне обладнання. Фізхвилинка «Вправи з м'ячем».

Слід зазначити, що тематика інтегрованих занять викликала зацікавлення в дітей, викликала позитивні емоційні реакції на різні форми роботи, які реалізовували завдання формування культури здоров'я дітей.

При їх проведенні на заняттях ми надали великого значення ігровому методу, сюрпризним моментам, ігровим ситуаціям, що давало змогу дітям поринути у світ здорового способу життя, підвищити інтерес до занять

фізичними вправами. Нами були проведенні з дітьми і нетрадиційні заняття з реалізацією завдань формування культури здоров'я:

- заняття-вистави («Ходить гарбуз по городу» - закріплення знань про здорове харчування, комплекс фізичних вправ з віршованим супроводом);
- заняття-подорожі та заняття-мандрівки («Подорож до лісу», «Подорож у світ здоров'я»);
- інтегровані та тематичні заняття («Що таке хвороба?», «Як стати здоровим?»);
- заняття-розваги («На бабусиному подвір'ї» - імітація рухів домашніх тварин та птахів);
- заняття-прогулянки («Прогулянка рідним містом» - закріплення правил вуличного руху, ігрова ситуація «Випадок на вулиці»);
- заняття-екскурсії («Екскурсія до спортивної зали» - рухові завдання на фізкультурному обладнанні).

Протягом формувального експерименту комплексно вирішувались відносно самостійні фізкультурно-оздоровчі завдання: розширення та збагачення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей; удосконалення техніки виконання рухів; розвиток інтересу до здорового способу життя.

Тому нами у різних формах роботи з дітьми протягом дня були підібрані рухові завдання з використанням фізичних вправ, що дало змогу створити умови для формування фізичної культури дітей старшого дошкільного віку, підвищити зацікавленість до процесу зміцнення здоров'я, активізації пізнавальної активності.

Під час підведення підсумків виконання фізичних вправ зосереджувалась увага на якості їх виконанні, складових елементах рухових дій, робились короткі зауваження щодо якісного виконання поставлених завдань і поведінки дітей, особливий позитивний акцент робився на самостійність розв'язання ігрових рухових завдань.

Зацікавленість дітей до виконання фізичних вправ значно підвищувалась, якщо вони проводились з використанням наочності, атрибутів та іграшок, що створювало передумови для більш швидкого засвоєння дітьми рухових навичок, способів виконання ігрових рухових завдань, сприяло розвитку інтересу до культури здоров'я .

Робота з використання фізичних вправ в повсякденному житті була спланована таким чином, що протягом всього дня організовувалась самостійна рухова діяльність. Фізкультурне обладнання знаходились у вільному доступі дітей, що дало можливість дітям використовувати його за власним бажанням. Це дозволило кожній дитині знайти заняття по душі, включити його та дії з ним до своєї гри: дівчата з задоволенням виконували рухи з стрічками, хустинками, розвиваючи сюжет гри «Дитячий садок», а хлопчики виконували фізичні вправи з м'ячами у грі у футбол.

У кінці кожної такої гри організовувалась підсумкова бесіда, яка мала на меті систематизувати та узагальнити знання дітей про здоровий спосіб життя, про технічні прийоми виконання рухів, сприяти розвитку інтересу до процесу зміцнення здоров'я, створити умови для подальшого розвитку зацікавленості дітей фізичними вправами.

У повсякденному житті широко використовувались тематичні діалоги, які мали на меті розширити та систематизувати знання дітей про чинники нездоров'я та засоби його зміцнення та збереження («Навіщо мити руки?», «Про що говорить біль?», «Навіщо людині потрібні рухи?», «Що треба робити, щоб не захворіти?», «Для чого потрібна фізкультура?» тощо).

Проведена система роботи, яка включала різні форми роботи з формування культури здоров'я протягом дня і які стали для більшості дітей одним з найулюбленіших занять, сприяла підвищенню фізичної та розумової активності дітей, розвитку інтересу до питань здоров'язбереження, підвищенню їх позитивного емоційного стану, самостійності у виконанні фізичних вправ, інтересу до комунікації з однолітками та дорослими.

Слід зазначити, що в різних проведених нами формах роботи сприймання й усвідомлення показу і пояснення педагога проходило ефективніше, коли у дітей була чітко визначена та поставлена мета рухової та інтелектуальної діяльності. Вся проведена нами освітня робота стимулювала дітей до формування культури здоров'я, яка полягала в зосередженні уваги дітей на вирішенні конкретних навчальних завдань за допомогою фізичних вправ, ігрових рухових завдань та ситуацій.

У розробленій системі роботи були задіяні різноманітні форми, методи та прийоми роботи (спостереження, розглядання наочного ілюстративного матеріалу, обстеження, дидактичні ігри, художнє слово, бесіди, розповіді, показ, пояснення тощо). Ці методи інтегрувалися з використанням фізичних вправ, які широко використовувалися педагогами як під час навчальних занять, так і в повсякденному житті.

Фізичні вправи є джерелом естетичних і моральних переживань дитини, які вона передає в різних видах дитячої діяльності. Тому ми в нашому дослідженні розглядаємо їх як засіб формування культури здоров'я дошкільників.

Реалізація спланованої та впровадженої в освітній процес системи роботи забезпечувалася такими умовами:

- створенням предметно-просторового середовища групи, спрямованого на формування культури здоров'я дошкільників й організацією роботи в ньому;
- систематичною роботою з використання фізичних вправ на заняттях з дітьми та у повсякденному житті;
- роботою з батьками вихованців щодо реалізації завдань формування культури здоров'я дітей в сім'ї.

Розвивальне предметно-просторове середовище є одним із важливих компонентів і умов успішної роботи як із всебічного розвитку дитини-дошкільника загалом, так і з розвитку культури здоров'я.

Правильно організоване середовище, що розвиває, дозволяє кожній дитині мати можливість вільно займатися улюбленою справою, знайти заняття до душі, задовольнити свій інтерес в рухах, навчитися взаємодіяти з однолітками і дорослими-педагогами, повірити у свої сили і здібності, навчитися оцінювати свої дії та вчинки інших з точки зору здоров'язбереження.

І з метою формування культури здоров'я старших дошкільників нами в груповій кімнаті експериментальної групи було переоформлено і доповнено осередок фізичної активності дітей:

- зразками творів дитячої художньої літератури про здоровий спосіб життя;
- тематичними альбомами «Як зберегти здоров'я», «Сонце, повітря, вода – наші найкращі друзі», «Ранкова гімнастика», «Наші улюблені ігри», «Корисно - шкідливо», «Лікарські рослини»;
- наочним матеріалом (ілюстраціями, картинками, дидактичними іграми);
- настільно-друкованими іграми «Наші помічники», «Розклади все по порядку»;
- картотекою відео- та аудіо матеріалів на тему формування культури здоров'я (веселими руханками, піснями на відповідну тематику тощо).

В експериментальній групі нами був обладнаний і куточок здорового харчування. Щоденно діти мали змогу ознайомитись зі стравами, які їм приготували кухарі, самостійно розмістити їх у осередку, роздивитись продукти, з яких вони були приготовлені, обговорити з вихователем та однолітками корисність тієї чи іншої страви або продукту (додаток Г).

Діти проявляли інтерес до матеріалу в осередку, розглядали їх, обстежували, задавали запитання, самостійно використовували матеріал в ігровій діяльності та об'єднувались в групи за інтересами.

Значною подією в експериментальній групі стало виготовлення педагогом, дітьми та їх батьками тематичних альбомів. Ця робота захопила не тільки дітей, а й дорослих. Кожна дитина мала можливість зібрати матеріал, розмістити його в альбомі та презентувати його. Виготовлені

альбоми діти часто використовували в самостійній ігровій діяльності, які спонукали дітей до фізичної активності, а саме виконання фізичних вправ.

Слід значити, що дошкільники відразу проявляли інтерес до нових предметів, атрибутів, обладнання, з цікавістю розглядали та використовували його в своїх іграх, емоційно відгукувались на пропозицію до виконання фізичних вправ, просили показати той чи інший рух чи елемент руху, який їх зацікавив. Під час цих ігор особлива увага зверталась на самостійне використання фізичних вправ, позитивні емоції, їх мовленнєве оформлення, прояви інтересу та зацікавленості питаннями здоров'язбереження.

До створення картотеки відео та аудіо матеріалів були залучені батьки вихованців. Кожний новий матеріал презентувався дітям, що дало можливість їм запам'ятовувати веселі руханки, сюжетні комплекси вправ та висловлювати прохання послухати і повторити їх в ігровій чи самостійній діяльності. Картотека відео матеріалу стала незамінним атрибутом в роботі вихователя з дітьми.

Робота з батьками вихованців експериментальної групи щодо формування культури здоров'я дітей в сім'ї була одним з поставлених нами завдань. Слід наголосити на тому, що протягом експериментального періоду була проведена ґрунтовна робота з батьками для підвищення рівня їх обізнаності в питаннях формування культури здоров'я у дітей, ролі фізичних вправ у вирішенні цього завдання. Нами був складений план роботи з батьками на весь експериментальний період як в режимі онлайн, так і в режимі оф-лайн (таблиця 2.11.).

Таблиця 2.11.

План проведення просвітницької роботи з батьками в експериментальній групі дітей щодо формування культури здоров'я в дітей

<i>№ з/п</i>	<i>Заходи</i>	<i>Відповідальний</i>	<i>Форма проведення</i>
1	Лекторій «Виховуємо здорову дитину».	методист	

2	Бесіда за круглим столом «Особливості формування культури здоров'я у дошкільника».	практичний психолог	березень (онлайн)
3	Поради батькам «Засвоєння дитиною гігієнічних навичок в умовах сім'ї».	вихователі	
4	Скринька запитань та відповідей «Як розвивати інтерес дитини до фізичних вправ».	вихователі	квітень (онлайн)
5	Консультація «Здорове харчування вашої дитини».	вихователі	
7	Бесіда за круглим столом «Режим дня і його значення для дитини».	методист	травень (онлайн)
8	Пам'ятка «Ігрові комплекси фізичних вправ».	вихователі	
9	Анкетування «Фізичні якості вашої дитини».	вихователі	Червень
10	Практикум «Граємо з м'ячами».	вихователі	
11	Лекція «Психічне здоров'я вашої дитини».	практичний психолог	липень
12	Книжкова онлайн-полиця «Літературний матеріал у формуванні культури здоров'я вашої дитини».	вихователі	
13	Пам'ятка для батьків «Разом з дитиною: фізичні вправи на свіжому повітрі».	Інструктор з фізкультури	
14	Відкритий перегляд тематичного інтегрованого заняття з дітьми та тему «Дитяча Олімпіада».	вихователі	серпень
15	Педагогічний ринг «Чи варто формувати у дитини здоров'язберігаючу поведінку».	методист, вихователі	
16	Творча зустріч «Результативність системи роботи з формування культури здоров'я засобами фізичних вправ».	методист, вихователі	вересень

Слід зазначити, що результативність проведеної роботи з батьками вихованців досить висока. Зацікавленість батьків питаннями формування культури здоров'я дітей та ролі у цьому процесі фізичних вправ, була значно підвищена завдяки різноманітним формам просвітницької роботи.

Отже, можна констатувати, що фізичні вправи є одним з ефективних і результативних методів формування культури здоров'я у дітей, які вводять дитину у світ фізичної активності, дозволяють їй доторкнутися до джерел здоров'язбереження, усвідомити свою відповідальність за власне здоров'я і здоров'я інших людей.

2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження

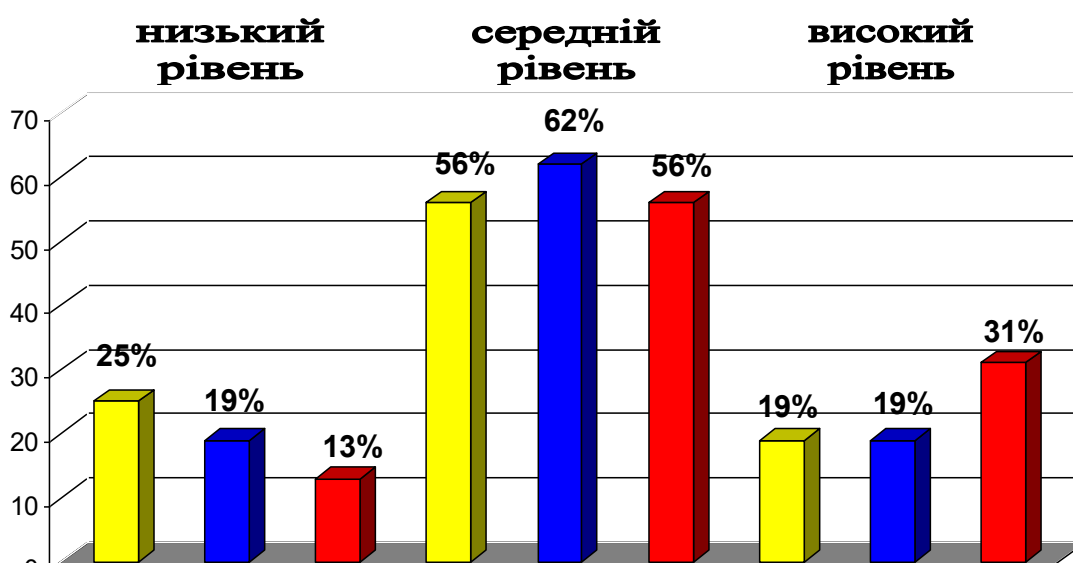
Одним із актуальних завдань у роботі закладів дошкільної освіти є створення сприятливих умов для формування культури здоров'я вихованців. Це завдання передбачає таку організацію освітнього процесу, яка б розширювала та поглиблювала знання дітей про основи валеологічної поведінки, вироблення навичок збереження, зміцнення і відновлення не лише фізичного, а й психічного і соціального здоров'я. Тому велика роль у цій діяльності належить вихователям, задача яких полягає в цілеспрямованому впливі на дітей з метою формування моделі здоров'язберезувальної активності, ціннісного ставлення до власного організму, свідомого відношення до свого здоров'я.

За період експериментальної роботи в умовах дії правового режиму воєнного стану в Україні і в регіоні не можна констатувати значних результатів нашої дослідницької роботи. Але нами були дотримані педагогічні умови для вирішення поставлених завдань, а проведена систематична і планомірна робота з дітьми мала позитивну динаміку педагогічного впливу на формування культури здоров'я засобами фізичних вправ у старших дошкільників.

Аналіз отриманих даних показав, що на початку нашого дослідження у дітей контрольної та експериментальної групи були досить низькі показники (за методикою С. Шукшина) рівня знань про культуру здоров'я: 25 % та 19 % дітей мали низький рівень (4 та 3 дітей), середній рівень був в межах 60 % – середній рівень (9,10 дітей), та 19 % – високий (3 дітей).

Після проведення експериментального дослідження ці показники істотно змінились. Результати повторного діагностичного обстеження показали, що низький рівень знань мають 2 дітей в експериментальній групі, що складає 13 %, а це на 6 % менше, середній рівень – 56 % (9 дітей), а високий рівень – 31 % (5 дітей), що майже вдвічі більше. Показники дітей контрольної групи є сталою величиною.

Порівняльні дані росту показників рівня інформаційно-змістового (когнітивного) компоненту культури здоров'я в дітей показано в діаграмі. (рис. 2.7.)



Умовні позначення:

- вихідні дані до експерименту в контрольній групі дітей
- вихідні дані до експерименту в експериментальній групі
- отримані дані після експерименту в експериментальній групі

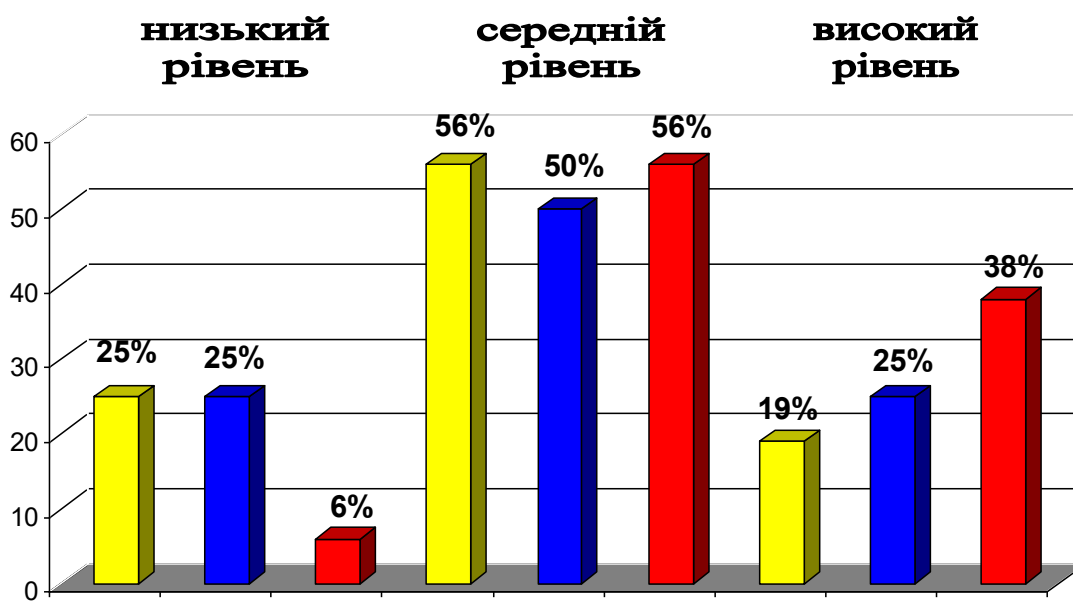
Рис. 2.7.

Рис. 2.7. Діаграма порівняльних даних показників рівня інформаційно-змістового (когнітивного) компоненту культури здоров'я в дітей

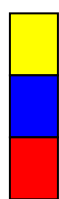
Покращилися показники рівня сформованості мотиваційно-емоційного критерію у дітей в порівнянні з вихідними показниками до експерименту. Високий рівень мали 6 дітей, що на 50 % більше, ніж до експерименту (4 дітей). На 13 % покращились показники дітей високого рівня, що складає 50 % росту показників. Значно покращились показники дітей, які мали

низький рівень. Після проведеної експериментальної роботи тільки 1 дитина показала низький рівень, що складає лише 6 %. Покращились у сторону зростання показники дітей, які мали середній рівень.

Порівняльні дані росту показників рівня мотиваційно-емоційного компоненту сформованості культури здоров'я (за методикою Е.Терпугової) у дітей до експерименту і після нього показано в діаграмі (рис. 2.8.)



Умовні позначення:



- вихідні дані до експерименту в контрольній групі дітей

- вихідні дані до експерименту в експериментальній групі

- отримані дані після експерименту в експериментальній групі

Рис. 2.8.

Рис. 2.8. Діаграма порівняльних даних показників рівня мотиваційно-емоційного компоненту культури здоров'я в дітей

Покращилися показники рівня сформованості мотиваційно-емоційного критерію в дітей і за методикою В. Нестеренко. Високий рівень мали 6 дітей, що складало 38 %. Покращилися показники дітей, які мали низький рівень – 1 дитина показала низький рівень, що складає лише 6 %. Покращились у сторону зростання показники дітей, які мали середній рівень.

Отже, можна констатувати, що рівень мотиваційно-емоційного компоненту, який визначався за методиками Е. Терпугової та В. Нестеренко дали однакові результати, що підтверджує їх об'єктивність.

Аналіз отриманих даних показав, що на початку нашого дослідження у дітей експериментальної групи були досить низькі показники і в поведінково-діяльнісному компоненті, який визначався методом спостережень за діяльністю дітей (за методикою І. Новикової): 19 % дітей мали низький рівень (3 дітей), 56 % – середній рівень (9 дітей), та 25 % – високий (4 дітей).

Після проведення експериментального дослідження в експериментальній групі ці показники змінились. Результати повторного діагностичного обстеження показали, що низький рівень поведінково-діяльнісного компоненту має лише 1 дитина, що складає 6 %, а це вдвічі менше, середній рівень – 50 % (8 дітей), а високий рівень – 44 % (7 дітей), що майже на 50 % більше.

Порівняльні дані росту показників рівня показників поведінково-діяльнісного компоненту сформованості культури здоров'я у дітей показано в діаграмі (Рис. 2. 9.).

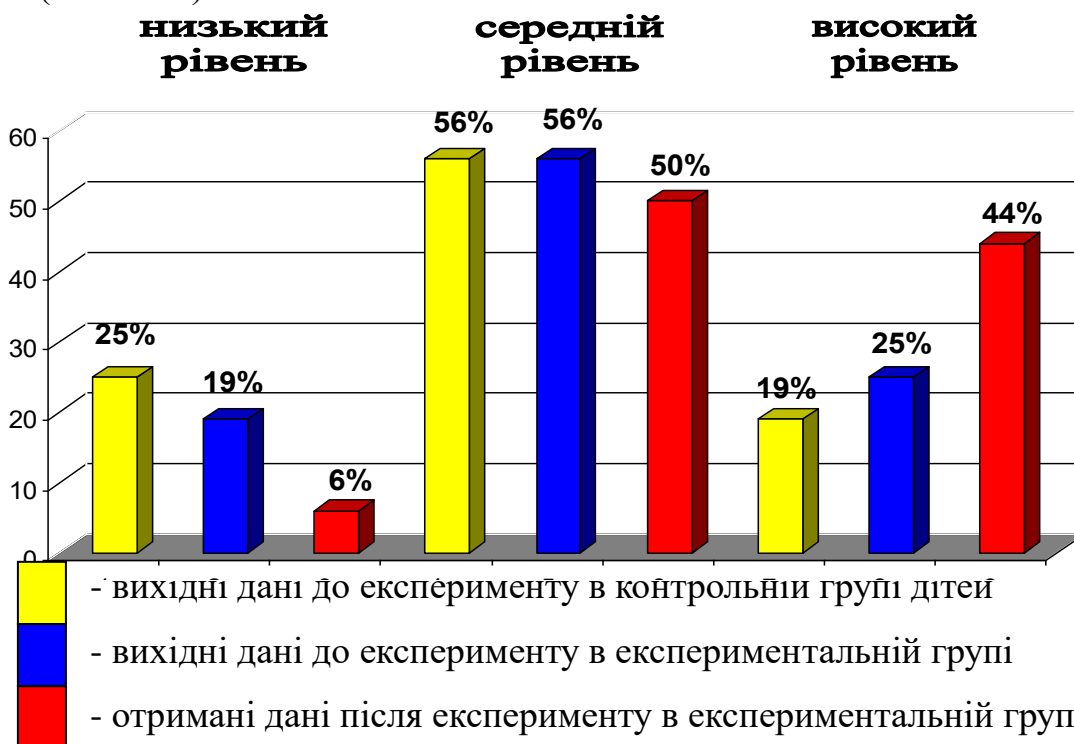


Рис. 2.9. Діаграма порівняльних даних показників рівня поведінково-діяльнісного компоненту культури здоров'я в дітей

Проведене експериментальне дослідження показало, що діти експериментальної групи вже мали певні знання, уміння і навички фізкультурно-оздоровчого спрямування, володіли елементарними практичними прийомами здоров'язбереження.

Вони з інтересом сприймали ігрові рухові завдання, фізичні вправи, які для них носили елементи новизни. Спочатку більшість дітей лише відтворювали зразок їх виконання, не проявляючи інтересу та зацікавленості, а у мовленнєвій діяльності прояв знань валеологічного змісту був майже невиражений.

Проведена цілеспрямована систематична експериментальна робота дала змогу проявити більш високий рівень сформованості культури здоров'я засобами фізичних вправ. У дітей значно підвищився інтерес до інформаційного матеріалу з питань зміцнення свого здоров'я та рухової діяльності, як засобу його збереження. У дітей експериментальної групи зросла пізнавально-мовленнєва активність, діти оволоділи різними способами комунікації з однолітками.

У більшості дітей сформувалось позитивне ставлення до самого процесу рухової активності, пізнання свого організму, засобів зміцнення і збереження свого здоров'я завдяки систематичному використанню фізичних вправ у роботі з дошкільниками.

Отже, ми в експериментальній групі намагалися створити всі умови для повноцінного розвитку дітей та зміцнення їх здоров'я; організації процесів життєдіяльності дітей з урахуванням всіх компонентів здорового способу життя: раціональне харчування, оптимальні фізичні навантаження, створення розвивального середовища, а також поповнення програмно-методичного забезпечення освітнього процесу наочним та дидактичним матеріалом.

Протягом експериментальної роботи нами був організований оптимальний руховий режим, який підтримував працездатність дітей

протягом дня; забезпечений баланс активності і відпочинку; проводились різні форми фізкультурно-оздоровчої роботи.

Вся експериментальна робота щодо формування культури здоров'я була спрямована на набуття дітьми знань та практичного досвіду здоров'язбереження і закріпленню санітарно-гігієнічних навичок засобами рухової активності, а саме фізичних вправ.

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

Висновки до другого розділу

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

Моніторинг психічної складової культури здоров'я передбачав діагностику когнітивного, мотиваційно-емоційного і поведінкового компонентів.

Нами встановлено, що найбільш ефективними для визначення рівня сформованості знань та уявлень про здоров'я виступала методика С. Шукшина «Що я знаю про свій організм». На основі результатів діагностики визначено високий, середній і низький рівні обізнаності дітей про здоров'я. Дані опитування дозволяють визначити загальну поінформованість та достатність знань дитини про фізичне, психічне та соціальне здоров'я.

Для діагностики мотиваційно-емоційного компоненту культури здоров'я застосовували методики на визначення ставлення дитини до проблеми підтримки здоров'я, загального емоційного стану, інтересу до проблем здоров'язбереження.

Обстеження дітей здійснювали за допомогою проєктивної методики Е.Терпугової «Закінчи речення», що визначала емоційне та мотиваційне ставлення до проблем здоров'язбереження, а за результатами аналізу визначалися рівні сформованості мотивації здоров'язбереження та домінуючі емоційні стани, що виступають індикаторами культури здоров'я.

Поведінково-діяльнісний (конативний) компонент культури здоров'я діагностували за допомогою різних методів, і одним із них є спостереження. Для визначення рівнів сформованості проводилися спостереження за рівнем сформованості гігієнічних навичок та комплексна лінія валеологічної поведінки. На підставі якісного аналізу даних спостереження був зроблений висновок про рівень сформованості культури здоров'я.

У процесі констатувального експерименту ми вивчали особливості формування культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку, її взаємозв'язок з іншими видами дитячої діяльності, зокрема фізичними вправами, на заняттях, в ігровій діяльності, спілкуванні з однолітками та дорослими. Так, за результатами виконання експериментальних завдань нами діагностовано рівні сформованості культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

Проаналізувавши проведене експериментальне дослідження, можна зробити висновок, що ефективність формування культури здоров'я старших дошкільників засобами фізичних вправ забезпечує реалізацією таких педагогічних умов, як активізація пізнавальної активності дітей, мотивація рухової діяльності; розвиток та підтримка зацікавленості, інтересу дітей до знань валеологічного змісту, оволодіння дошкільниками культурно-гігієнічними навичками та їх використання в повсякденному житті.

На нашу думку, використання фізичних вправ в освітньо-виховному процесі є ефективним засобом у формуванні культури здоров'я дошкільників. Різні форми, методи, прийоми освітньої роботи валеологічного спрямування набувають особливого значення у розвитку пізнавальних інтересів дітей, формуванню їх емоційно-позитивного ставлення до здоров'я, розвитку

рухової активності. Під час проведення цієї роботи у дітей сформувався стійкий інтерес до практичної діяльності із здоров'язбереження.

Встановлено, що освітньо-виховна робота в контексті формування здоров'язберігаючої компетентності дитини відбувається за такими провідними напрямками:

- загальної оздоровчої роботи з дітьми, що орієнтована на фізичний розвиток та підтримку організму дитини;
- спеціально організованої валеологічної освіти;
- просвітницької роботи з батьками.

Результати дослідження засвідчили, що завдяки систематичному використанню фізичних вправ у дітей підвищився рівень обізнаності дітей з питань здоров'язбереження. Можна стверджувати, що систематичне їх застосування здатне суттєво поліпшити загальний стан розвитку цієї якості у дітей, підвищити їх емоційний стан, зацікавленість засобами збереження і зміцнення здоров'я, дозволили залучити більш пасивних дітей до фізичної та пізнавальної діяльності, сприяли розвитку інтересу до практичних навичок здоров'язбереження.

Проведена експериментально-дослідницька робота та теоретичний аналіз проблеми формування культури здоров'я дітей дошкільного віку дали змогу отримати достовірні результати, на основі яких можна зробити певні висновки:

- найбільш сензитивним періодом формування культури здоров'я є старший дошкільний вік;
- рівень розвитку валеологічної компетентності значною мірою обумовлює рівень фізичної активності дітей;
- включення фізичних вправ у різноманітні форми роботи стимулює формування культури здоров'я старших дошкільників;
- дотримання певних педагогічних умов є ефективним засобом формування культури здоров'я у дошкільників.

Позитивні емоції, які виникають у процесі виконання фізичних вправ, поступово формують позитивне ставлення до здоров'язбереження.

Слід зазначити, що фізичні вправи стали важливим компонентом в роботі з дошкільниками у формуванні культури здоров'я. Діти, з якими систематично проводились різні форми роботи з включенням фізичних вправ, мають позитивну динаміку у розвитку цієї якості.

У ході експериментальної роботи ми створили модель такого освітнього процесу, де звичайні рухові завдання стають бажаними і цікавими завдяки багатьом методам, прийомам, формам роботи з дітьми.

Безумовно, сама організація використання фізичних вправ в освітньому процесі вимагає від педагога розуміння їх значущості і цінності у формуванні культури здоров'я дітей, високого професіоналізму і майстерності.

Ми переконалися, що систематичне використання фізичних вправ викликає у дітей активний інтерес до рухової діяльності, сприяє швидкому оволодінню дітьми практичними руховими вміннями, що тренує всі системи дитячого організму, сприяє прояву цієї якості у різних видах діяльності.

Після аналізу отриманих експериментальних даних та порівняння їх з даними констатувального експерименту можна з впевненістю сказати, що спланована система освітньої роботи дійсно є ефективною.

Отже, є доцільним та педагогічно виправданим застосування фізичних вправ як засобу формування культури здоров'я в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

В експериментальній роботі теоретично обґрунтовано й узагальнено існуючі підходи до вирішення важливого й актуального завдання – формування культури здоров'я старших дошкільників. Зазначена проблема на сьогоднішній момент виявляє гостру актуальність та необхідність її дослідження відповідно до вимог Базового компоненту дошкільної освіти. Її вирішення регулюється Законом України «Про дошкільну освіту», чинними освітніми програмами.

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

Установлено, що старший дошкільний вік є найсприятливішим для формування в дітей культури здоров'я, яка визначає успішність виконання ними різного роду діяльності, результатом якої є збереження і зміцнення власного здоров'я. У цьому віці збагачується особистий руховий досвід, що робить діяльність дітей продуктивнішою, вдосконалюються навички здоров'язбереження. Все це є передумовами для фізичного розвитку дитини та валеологічної компетентності. Діти цього віку в ігровій та навчальній діяльності намагаються оволодіти елементарними навичками здорового способу життя.

Зроблено аналіз особливостей формування культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку і обґрунтовані педагогічні умови ефективного його формування в руховій ігровій діяльності, а саме через використання фізичних вправ.

Проаналізовано сутнісні характеристики культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку. З'ясовано, що серед найважливіших структурних

компонентів культури здоров'я виокремлено когнітивний (інформаційно-змістовий) компонент, який полягав у оволодінні програмовими знаннями, інформованістю про здоровий спосіб життя; мотиваційно-емоційний компонент, який полягав у зацікавленості та бажанні бути здоровим; поведінково-діяльнісний (конативний) компонент, який полягав у оволодіння практичними навичками здоров'язбереження.

Охарактеризовано значення фізичних вправ у формуванні культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Доведено, що ефективним засобом формування культури здоров'я дітей є фізичні вправи, рухові завдання, дидактичні ігри, спеціально організовані заняття, оскільки саме з них дошкільники черпають зразки правильного ставлення до свого здоров'я, засвоюють еталони здоров'язбереження.

Доведено, що в організації цієї роботи необхідно дотримуватися принципів активності та партнерства. Така модель освітнього процесу дає можливість вихователю не лише забезпечити фізичне зростання кожної дитини, а й збагатити її валеологічну компетентність, соціальний досвід, налагодити в дитячому колективі дружню атмосферу співпраці та взаєморозуміння, наповнити освітній процес у закладі дошкільної освіти цікавою й змістовною діяльністю.

Здійснено діагностику рівня розвитку культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Дано визначення характеру взаємозв'язку й взаємопроникнення основ культури здоров'я у різні види діяльності. З цією метою ми добирали діагностичні методики та завдання, спрямовані на те, щоб перевірити наявність у дітей сформованості культури здоров'я.

Обґрунтовано формування культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку засобами фізичних вправ. Доведено, що вагомим чинником забезпечення ефективності цієї роботи з дітьми дошкільників є спеціально організована фізкультурно-оздоровча робота, спрямована на поступовий перехід дитини від репродуктивних до практичних дій у процесі виконання фізичних вправ. Проведена робота показала, що цілеспрямований

педагогічний вплив посилює інтерес до питань здоров'язбереження, сприяє формуванню культури здоров'я у дошкільників.

Визначено, що одним із засобів формування культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку є фізичні вправи, в яких закладені значні можливості для загального фізичного розвитку, здатності розвивати свої навички здоров'язбереження.

З'ясовано, що для формування культури здоров'я в старших дошкільників важливим є й створення відповідного розвивального середовища, надання дитині свободи у виборі діяльності, створення і підтримання теплої дружелюбної атмосфери. Аналіз кількісних даних дозволяє побачити динаміку сформованості виділених показників протягом експерименту, відзначити, що в експериментальній групі динаміка формування у дошкільників культури здоров'я значно вища, ніж у контрольній групі.

Спираючись на зазначене, можна зробити висновок, що запропонована нами система роботи з упровадження фізичних вправ на основі розроблених педагогічних умов з метою формування культури здоров'я в дітей старшого дошкільного віку виявилася ефективною: у вихованців експериментальної групи збільшилась рухова активність в повсякденному житті, вони почали більше використовувати фізичних вправ у різних видах діяльності, а саме в ігровій. Виконання фізичних вправ в комплексі з знаннями про здоровий спосіб життя дозволили на більш високий рівень піднести оволодіння правилами здоров'язбереження, урізноманітнити освітній процес.

Разом з тим відзначимо, що ефективність формування культури здоров'я в дітей значною мірою залежить від цілеспрямованості всього освітнього процесу, від того, наскільки вихователь і батьки зацікавлені у збагаченні практичного досвіду здоров'язбереження дітей, наскільки надають їм можливість виявляти ініціативу в руховій діяльності, наскільки підтримують їх намагання поліпшити своє здоров'я.

Нашим дослідженням підтверджено, що провідна роль у формуванні культури здоров'я дітей належить фізичному вихованню, яке сприятливо впливає на всі функціональні системи організму, покращує загальний його стан, підвищує опірність організму несприятливим умовам навколишнього середовища.

Експериментальна робота дала можливість констатувати, що найбільш розповсюдженою формою реалізації валеологічної освіти, що активно використовується педагогом в закладах дошкільної освіти, є заняття, які виступають провідною структурною одиницею освітнього процесу, озброюють дітей необхідними теоретичними знаннями та практичними навичками здоров'язбереження. Слід зазначити, що особливу ефективність виявляють сюжетні, тематичні, інтегровані та інші заняття.

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

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ВИХОВАТЕЛЯМ ЩОДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Формування культури здоров'я має зайняти важливе місце у освітньому процесі дошкільнят. Практика показує, що більшість дітей не можуть домогтися високих результатів у прояві навичок здоров'язбереження не тому, що в них невеликий запас знань і практичних навичок, а головним чином, внаслідок недостатнього використання в освітньому процесі засобів, які сприятимуть формуванню культури здоров'я, а саме фізичних вправ.

Система роботи з формування культури здоров'я дошкільнят приділяє особливу увагу впровадженню в освітній процес різних технологій, форм, методів роботи з дітьми, які забезпечують можливість підвищення рівня валеологічної свідомості дітей та їх батьків.

При плануванні роботи з формування культури здоров'я з дітьми старшого дошкільного віку враховуйте всю освітню роботу, яка проводиться згідно програми. З метою виявлення шляхів підвищення рівня її сформованості у дітей нами рекомендовано:

- дотримуйтеся послідовності в організації освітньої роботи з дітьми;
- забезпечуйте емоційно-позитивне ставлення дітей до здоров'язбереження шляхом використання комплексу методів на прийомів;
- активізуйте пізнавальну активність дітей шляхом проведення різних видів занять валеологічного спрямування;
- включайте фізичні вправи в структурні частини занять з інших розділів;
- використовуйте різноманітні форми роботи з формування культури здоров'я у повсякденному житті (свят, розваг, конкурсів, дидактичних ігор і вправ, бесід, розповідей тощо);
- організуйте предметно-просторове середовище валеологічного змісту;
- підвищуйте педагогічну культуру батьків вихованців;
- створюйте тематичні альбоми;
- проводьте систематичну індивідуальну роботу з дітьми з метою

- покращення рівня валеологічних знань і опанування фізичними вправами;
- створюйте звітні презентації («Малятка-здоров'ятка», «З фізкультурою дружимо, живемо, не тужимо»);
 - забезпечуйте єдність вимог закладу освіти та сім'ї;
 - залучайте батьків вихованців до створення картотек фото та відео матеріалів на валеологічну тематику;

Отже, підсумковий моніторинг дав змогу зробити висновок про ефективність розробленої нами методики з використання засобів музичної діяльності у вихованні національно-патріотичних почуттів дошкільників, оскільки відбулися позитивні зміни щодо сприйняття та використання музичних творів народознавчого змісту у різних видах музичної діяльності.

Той, хто відчув на собі життєвий вплив духовних скарбів свого народу, прагнучиме з честю дотримуватися національних заповідей, утверджуватиме добрими справами свій родовід, будуватиме в собі храм Громадянина і Патріота, храм Добра, Правди і Краси.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. Формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності. Старший дошкільний вік: метод посібн. Тернопіль: Мандрівець, 2006. 212 с.
2. Андрющенко Т. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Київ., 2007. 258 с.
3. Апанасенко Г. Л. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я дітей. <https://ppt-online.org/94445> (дата звернення 25.10.2023).
4. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: Дис. кан. пед. наук: 13.00.04. Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. Луганськ, 2006. 315 с.
5. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) нова редакція. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Vazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf (дата звернення: 23.08.2023).
6. Бараболя В. І. Школа сприяння здоров'ю – школа майбутнього. Основи здоров'я. 2013. № 3. С. 39-42.
7. Бедрань Р. В. Формування культурно оздоровчої компетенції у дітей в полікультурному різновіковому середовищі: матеріали II міжн. наук. конф. «Актуальні проблеми філології і професійної підготовки фахівців у полікультурному просторі» Одеса : Атлант. 2016. С. 57–60.
8. Беленька Г. В., Богініч О. Л. Здоров'я дитини [кол. монографія]. Київ : СПБ Богданова А. М., 2006. 220 с.
9. Бикова Н. Г. Формування культури здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку в дошкільному навчальному закладі «відкритого» типу. дис.. канд. пед. наук: 13.00.01. Ставропіль, 2005. 120 с.
10. Богдановська Н. В. Діагностика і моніторинг стану здоров'я: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 264 с.

11. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Педагогіка. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника, 2008. Вип. XVII–XVIII. С. 191–199.
12. Богініч О. Л, Левінець Н. В. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку. Київ : Генеза. 2013. 128 с.
13. Богуш А. М. Екологія емоційно-психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих та дітей. Дошкільне виховання. 2014. № 5. С. 9–12.
14. Бойченко Т. І. Як виростити дитину здоровою : посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку. Київ : Прем'єр-Медіа, 2001. 201 с.
15. Бутенко В. Г. Дидактична гра як засіб формування здоров'язберезувальної компетентності старших дошкільників. Дошкільна освіта: традиції та інновації: м-ли Всеукр. наук.-практ. конф. (24-25 березня 2015 р., м. Суми). Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 207 с.
16. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2006. № 20. С. 12–15.
17. Вільчковський Е. С., Беленька Г. В., Богініч О. Л. Сюжетні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку: методичні вказівки до проведення занять з фізичної культури. Київ, 1996. 74 с.
18. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 128 с.
19. Гаращенко Л. В. Розвиток ідеї здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей в дошкільних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) : дис. канд. пед. наук : 13.00.01. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2014. 253 с.
20. Гнесь Н. О. Оптимізація рухової активності дошкільнят як шлях реалізації здоров'язберезувальних технологій у роботі дошкільних навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П.

- Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. № 4. С. 4–7.
21. Горащук В. П. Культура здоров'я – новий педагогічний напрямок з формування здорового покоління у сучасній системі освіти в Україні. Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : мат-ли IV міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2006 р.: у 2-х т. Харків, 2006. т. II ч.2. С. 54–62.
22. Денисенко Н. Ф. Освітній процес повинен бути здоров'язбережувальним. *Дошкільне виховання*. 2008. № 9. С. 8–10.
23. Денисенко Н. Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2008. № 8. С. 3–5.
24. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років. Наук. кер. проєкту В. О. Огнев'юк; ред. кол.: Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, (та ін.); наук. ред.: Г. В. Беленька; Мін. осв. і науки України, Київ: Ун-т ім. Б. Грінченка. 2020. 440 с.
25. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2011. 126 с.
26. Єфименко М. М. «Театр фізичного виховання». Авторська програма. URL: http://fastivdnz7.edukit.kiev.ua/organizaciya_navchaljnoihovnogo_procesu/vprovd_zhennya_innovacijnih_tehnologij/teatr_fizichnogo_rozvitku_ta_ozdorovlennya_di_ej_doshkiljogo_viku (дата звернення: 23.08.2023).
27. Зеленська Н. І., Леонт'єва В. О. Заняття з виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку. URL: <http://ditsad.com.ua/helth13.htm> (дата звернення: 23.08.2023).
28. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Ін-т проблем виховання АПН України. Київ, 2004. 21 с.
29. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. Наказ МОН України № 605 від 21.07.04. URL: <https://shag.com.ua/nakaz-605-pro-zatverdjenjnya-koncepciyi-formuvannya>

[pozitivnoyi.html](#) (дата звернення: 25.09.2023).

30. Лохвицька Л. В. Психолого-педагогічні засади формування основ здоров'язберезувальної життєдіяльності у дітей дошкільного віку. Формування відповідального ставлення до здоров'я підростаючої особистості: *кол. монографія*. Кер. авт. кол. і наук. ред. В. М. Оржеховська. Київ: Міленіум, 2018. С. 151–192.

31. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 120 с.

32. Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я: Навчально-методичний посібник. Черкаси : Відлуння-плюс, 2004. 197 с.

33. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. № 2(22). Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки. 2013. С. 79–82.

33. Мельник Ю. В. Організація здорового способу життя в школі та формування культури здоров'я учнів початкових класів : навч.-метод. посіб. Харків : ХДПУ, 2002. 210 с.

35. Нестеренко В. В. Методика діагностики рівнів вихованості культури здоров'я дітей дошкільного віку в різновікових групах. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. *Педагогічні науки*. 2017. № 3. С. 268-273. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2023_3_46 (дата звернення: 29.09.2023).

36. Нестеренко В. В. Проблема виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. *Педагогічні науки*. 2018. № 1. С. 233-239. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2023_1_45 (дата звернення: 03.10.2023).

37. Методичні рекомендації до Освітньої програми для дітей від двох до семи років «Дитина» / наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол.: Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білоskalенко [та ін.]; наук. ред.: Г. В. Беленька. МОН України, Київськ. ун-т імені Б. Грінченка. К. : Київськ. ун-т імені Б. Грінченка, 2020. 352 с.
38. Оржеховська В. М. Морально-духовна основа підростаючої особистості як головний пріоритет формування і збереження здоров'я Формування відповідального ставлення до здоров'я підростаючої особистості: монографія. Кер. авт. колективу і наук. ред. В. М. Оржеховська. Київ: Міленіум, 2018. С.103–149.
39. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя : *навчально-методичний посібник*. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.
40. Павелків Р. В. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу: навч. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2013. 296 с.
41. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : монографія. Переяслав-Хмельницький : Лукашевич О. М., 2013. 432 с.
42. Піроженко Т. О. Психічний розвиток дитини дошкільного віку: Досвід роботи сучасного дошкільного закладу. Запоріжжя : ЛІПС ЛТД, 2013. 168 с.
43. Про дошкільну освіту: Закон України. Редакція від 01.01.2021 р. URL: <https://zakon.help/law/2628-Шт> (дата звернення: 11.07.2023).
44. Соловйова Н. Концепція здоров'язбережувальних технологій в освіті та основні організаційно-методичні підходи її реалізації. Суми : Концепт, 2004. 238 с.
45. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу : навчально-методичний посібник С. В. Страшко, Л. А. Животовська. Київ : Освіта України, 2005. 292 с.
46. Технологія моніторингу психічного здоров'я школярів. О. А. Беседіна, Г. М. Даниленко. Харків : Основа, 1998. 39 с.
47. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль :

Навчальна книга Богдан, 2006. 248 с.

48. Щербань Л. Взаємозв'язок фізичного і духовного виховання. *Педагогічна газета*. 2009. № 5 (83) (травень). С. 3.

Методика С. Шукшина «Що я знаю про свій організм?»

Запитання до дітей:

1. Що таке здоров'я?
2. Від якої їжі людина буде здоровою? Чому?
3. Що потрібно, щоб бути здоровим?
4. Від чого людина може захворіти?
5. Для чого потрібно загартовуватись?
6. Чим люди лікують хвороби?
7. Які звички корисні, а які шкідливі?
8. Які наслідки шкідливих звичок?
9. Як ти доглядаєш за своїм тілом?
10. Навіщо треба чистити зуби?
11. Для чого людині ніс? вуха? серце? руки? ноги?
12. Для чого потрібна ранкова гімнастика?
13. Навіщо потрібна фізкультура?
14. Навіщо потрібно дотримуватися режиму дня?
15. Чи впливає ваш настрій на самопочуття?

Методика Е. Терпугової «Закінчи речення»

1. Здоров'я – це коли...
2. Щоб бути здоровим, потрібно займатись...
3. Щоб бути здоровим, потрібно їсти...
4. Хвороба приходить тоді, коли...
5. Коли хворіють мої рідні, то я...
6. Допоможуть стати здоровим...
7. Якби у мене була чарівна паличка здоров'я, то я ...

Методика В. Нестеренко «Сюжетні малюнки»



Сценарій фізкультурної розваги «Осіньна подорож»

Мета: розвивати навички здоров'язбереження, як базову якість особистості: спонукати до виконання рухових завдань, досягаючи результативності та швидкості виконання. Розвивати позитивні емоції, бажання активно відпочивати, брати участь в іграх, перемагати, співпереживати за друзів. Продовжувати сприяти розвитку спритності, сили, почуття рівноваги та координацію рухів. Виховувати організованість, самостійність.

Обладнання: надуті кульки, обручі, маркери, мильні бульбашки, великий гриб – іграшка, листочки з дерев.

Хід розваги:

Вихователь: - Діти відгадайте загадку: «Виснуть хмари низько-низько, опустили пасма - коси. Всюди мокро, всюди слизько – ходить краєм нашим...» (Осінь).

Вихователь: - Така хороша осінь! Такий веселий ліс!

Зелені віти сосон мереживом сплелись.

Осики та берізки неначе золоті. Тремтять росинки – бризки на кожному листі.

Давайте зараз в ліс підем, може там когось зустрінемо.

Діти ідуть під музику на осінню галявину. Їх зустрічають клоуни.

Бом: - Добрий день, малята, радий вас усіх вітати!

Бім: - Ми клоуни Бом та Бім, в ліс прийшли збирати грибів!

Всі гайда із нами в ліс! Погляньте, який гриб тут зріс!

Вихователь: - Діти, а й справді, погляньте, що тут росте? (гриб). Який він? Ставаймо навколо гриба і на хвилику теж станемо грибочками.

Діти стають в коло навколо великого гриба, виконують загальнорозвивальні вправи під віршований супровід клоунів.

1). Грибочки стали прокидатися, після дощичку з'являтися. (Піднімання рук).

Руки вгору, руки вниз, нумо, друже, потягнись.

(в.п. – стоячи, руки за спину. 1 – руки вгору(вдих) 2 – в.п. (видих).

2) Зростають грибочки нівроку, подивись, хто виріс збоку? (*Повороти голови*).

Подивись наліво, подивись направо, грибів багато в лісі стало!

(в.п. – стоячи , руки на поясі. 1 – повернути голову направо. 2 – повернути голову на правий бік.)

3) З боку на бік поверніться, один на одного подивіться. (*Прогинання*).

Ось грибок, і тут грибок, грибів повний вже лісок!

(в.п. – стоячи, руки до плечей. 1 – повернутися, розігнути руки, прогнутися. 2 – в.п.)

4) Всі грибочки нахилилися, на ніжку свою подивилися. Щоб ніжка була міцніша, щоб стоять було кріпкіше. (*Нахили тулуба вперед*).

(в.п. – стоячи , руки на поясі. 1 – нахилитися вперед, дістати руками носків ніг. 2 – в.п.)

5) Осінні дощики ідуть, а грибочки все ростуть. (*Стрибки*).

Стають вони усі все вищі, стають більші все і більші.

(в.п. - стоячи, руки на поясі. 1-8 – стрибки.)

6) Повернулись, показалися, один одному всміхалися.

Ось які грибочки вирости в лісочку!

(*ходьба приставним кроком, лівим та правим боком*)

7) А тепер у ліс підем, грибочків всі знайдем!

(*Звичайна ходьба*).

Вихователь: - Діти куди ми з вами потрапили? Ліс – наш друг, ви пам'ятайте, і його ви поважайте! Погляньте, що тут росте? А чи знаєте ви які листочки у кожного дерева? Погляньте, які ось гарні листочки! Я буду піднімати листочок, а ви швиденько шукайте дерево на якому воно росте. Готові? Один, два, три, почали!

Гра «Підбіжи до дерева, яке я назву».

Вихователь: - Діти скільки в лісі листочків. Діти ставайте подаруємо Біму та Бому віночки! Ставайте в дві колони, один за одним, кожний з вас повинен підбігти до обруча і викласти листочки по колу, щоб вийшов гарний віночок. Діти часу не гайте і гарні віночки для клоунів викладайте!

Гра – естафета «Виклади віночок»

Бом: - Діти, погляньте. Ця коробка не проста, ця коробка чарівна.

Ви любите фокуси, малята? Тоді закрийте оченята.

Абра, кадабра, брись, чудо-машина, з'явись! (*машина мильних бульбашок*)

Нашими друзями є мильні бульбашки. Хочете з ними пограти?

Тоді ставайте в коло, малята! Коли над вами будуть бульбашки, ви стрибайте високо і намагайтеся зловити якомога більше бульбашок. Один, два, три, гру веселу – розпочни!

Рухове завдання « Спіймай бульбашку»

(ходьба, біг, підстрибування, присідання)

Бім: - Дружить небо з сонечком, дружить хмарка з дощиком,

Струмочок - із річкою, квіточка - з водичкою,

Жабенята - з рибками, ну, а кулька - з дітками!

Клоун дістає 1 велику повітряну кульку.

Бім: - І справа, і зліва, її вітерець у повітря несе.

Ця кулька яскрава, грайлива, красива, вона легша за все! Веселіша за все!

І справді, діти, погляньте, яка кулька легенька, як легко вона літає у повітрі .

Зараз в 2 колони ви ставайте та із кульками пограйте! Треба їх один одному передавати з одного боку, а назад з іншого. Хто першим віддасть кульку клоунам - той і перемагає. Один, два, три – почали!

Гра-естафета «Хто швидше передасть кульку»

Вихователь: - Скільки радощів у нас, з кульками ми граємо.

Чи сподобалось вам, малята, у веселі ігри грати?

А хто із вас знає, для чого ми в ігри граємо?

Що краще, просто посидіти чи вправи зробити?

То ж для чого потрібно фізкультурою займатись?

Бім: - Молодці! А тепер для вас сюрприз,

Гляньте, скільки кульок я приніс!

Клоуни виносять велику в'язку кульок.

Вихователь: - Малята погляньте, що це? Так, кульки. Які вони? Але вони зачаровані, хочете їх роз чаклувати? Кожному я роздам фломастери, а ви

розфарбуєте кульку, намалюєте їй обличчя. Тільки ви легенько малюєте, щоб наші кульки не луснули. Ви малята часу не гайте і кульку розфарбовуйте.

Дидактична творча вправа «Розмалюй кульку»

Вихователь: - Кульки вийшли в нас чудові, вони різнокольорові.

Веселі і цікаві, привітні та яскраві.

І клоуни посміхнулись враз, яке чудове свято в нас!

Бім: - Малята, а який у вас настрій зараз?

Скажіть, що краще – посміхатись, чи на товаришів ображатись?

То ж бажаю вам хорошого настрою і міцного здоров'я!

А хто мені скаже, що ж таке «здоров'я»? А що означає бути здоровим?

Бім і Бом: - Правильно, малята, здоров'я треба зберігати!

Але нам треба розставатись, свято скінчилось - будемо прощатись.

Спасибі тобі, ліс, за добру твою справу.

Що ти все ріс і ріс, не думаючи про славу.

Діти послухайте, яка гарна мелодія.

Ми вам кульки подаруємо, та разом з вами потанцюємо!

Спільний танок дітей та дорослих.

Вихователь: - Час і нам вже повертатися в групу. Кульки візьмемо на згадку про казкову подорож до осіннього лісу. Парами ставайте і дружно до групи вирушайте.

Конспект сюжетного фізкультурного заняття «Розваги ведмежат»

ХІД ЗАНЯТТЯ

ОСВІТНІ ЗАВДАННЯ: Вчити дітей підлізати під мотузку в напівприсіді з розведеними напівзігнутими колінами в сторони. Закріпити техніку виконання підстрибування до предмета з місця. Удосконалювати навички в ходьбі по гімнастичній лаві з переступанням через предмети. Вправляти в різних видах ходьби, бігові в колоні. Розвивати спритність, швидкість, гнучкість, бажання займатись руховою активністю. Виховувати товариськість, самооцінку.

Обладнання: канат, гімнастичні лави, мати,

Х І Д

Інструктор – Чи готові ви, малята, в ліс осінній вирушати?

Тільки подорож буде у нас казкова,

У ведмедиків ми перетворимось знову.

Чи хотіли б ви, малята, ведмежатами враз стати?

То ж в дорогу вирушаємо, в осінньому лісі погуляємо.

№ з/п	Частина заняття	Назва вправ, рухів	Методичний супровід
І	Вступна	Ходьба звичайна	Беріться за довгий канат, вирушайте усі в ряд.
		Ходьба широким кроком	Ідемо широким кроком, канат тримаємо під боком.
		Ходьба боковим приставним кроком	Двома руками за канат тримаємось, Приставним боковим кроком просуваємось
		Ходьба звичайна зі зміною темпу	Один за одним ідемо, швидко і повільно.
		Змінний крок	Змінним кроком, так, як я, всі за мною, дівчата
		Біг звичайний	Ми з канатом біжимо, вже у лісі стоїмо.
		Ходьба звичайна	Тепер за мною ідіть і ведмедиками себе уявіть.

ІІ	Ч	н	1. Махи рук вперед-назад.	Ось дві колоди повалилась,
----	---	---	---------------------------	----------------------------

		В.п. – стоячи на колінах на лаві, руки опущені	І ведмедикам згодилась Ведмедики розважаються, Лапки розминаються.
		2. Нахили тулуба вперед до лівої (правої) ноги. В.п. – сидячи на лаві, ноги нарізно, руки вгорі	Донизу нахилиємось, лапок ми торкаємось.
		3. Відведення ноги в сторону. В.п. – стоячи на лаві, руки на поясі	Задні лапи вбік, дивись, Та з колоди не звались!
		4. Піднімання рук вперед-вгору. В.п. – стоячи на лаві, ноги на ширині ступні, руки опущені	Передні лапи піднімаємо, Донизу опускаємо.
		5. Повороти тулуба в сторони з відведенням руки назад В.п. – стоячи на лаві, ноги на ширині плечей, руки на поясі	Сюди-туди поверніться, Ви навколо подивіться. Що там зліва, а що справа, От ведмедикам забава!
		6. Зістрибування з лави та сходження на неї В.п. – стоячи на лаві, ноги разом, руки на поясі	Із колоди зістрибнем, знов на неї ми зійдем. Коли ведмедики стрибають, В колінах лапи всі згинають.
III	Основна	Підлізання під мотузку в напівприсіді та з розведенням напівзігнутих колін у сторони.	Ось яка колода в лісі, Підліземо під нею низько. Тільки лапи розведем, Під колодою пройдем. Ось так.
		Підстрибування до предмета з місця.	До шишки ви стрибайте, шишку діставайте Лапи в колінах зігніть, Відштовхніться і стрибніть. Лапки вгору піднімайте і шишку діставайте
		Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмети.	Тепер по колоді рушаємо, Лапи в сторони розставляємо, А сучки переступаємо.
		Гра «Дожени заднього» - 3 р.	У колону ви ставайте, гру веселу починайте. Один одному лапи на плечі кладіть, Один за одним біжіть. Тільки не зівайте, останнього доганяйте!

IV	Заключна	Ходьба звичайна	Ведмедиками ви побували, веселились і ігри грали. Та у групу вже нам час, група вже чекає нас.
		Біг зі зміною ведучого	То ж за високим ви біжіть, стежку в групу ви знайдіть Ні, стежина це не та, біжіть за низьким, дівчора..
		Ходьба парами	От і стежку відшукали, зараз парами всі стали.
		Кружляння в парах (крок на носках)	В парах зараз покружляємо, та ведмедиків згадаємо. Клишоногі, косолапі, так не зможуть вони кружляти.
		Ходьба звичайна	Молодці, мої малята, любі хлопчики й дівчата.

Інструктор – Чи сподобалось вам, діти, по лісі осінньому бродити?

Ким ви сьогодні були? Що робили?

Що найбільше сподобалось?

А що виконувати було найскладніше?

Як гадаєте, хто був найстараннішим ведмедиком?

А у кого найбільше виникало труднощів під час виконання завдань? Чому, як гадаєте?

Для чого треба фізкультурою займатись та всім нам тренуватись?

Що треба робити, щоб не захворіти?

Молодці, малята, щоб вправними та сильними стати,

Треба щодня тренуватись, фізкультурою займатись і не лінуватись!

Діти виходять із зали.

Конспект сюжетного фізкультурного заняття за методикою М. Єфименка

КОНСПЕКТ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТТЯ

Пізнавальна тема: «Ліс наш – щедрий і багатий, нумо всі гриби збирати!»

Велика тематична гра: «На грибній галявині»

Вид заняття: акцентуюче.

Освітні завдання:

Навчальні: Вчити дітей лазити по похилій драбині-стрем'янці. Вчити дітей володіти своїм тілом у русі, розподіляти рівномірно дихання під час виконання вправ загально-розвивального характеру. Вчити стрибати в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Удосконалювати вміння лазити по гімнастичній драбині вгору – вниз широкими кроками та з перенесенням предмета в одній руці. Удосконалювати навички стрибків в висоту з місця до предмета з відштовхуванням однією ногою.

Вправляти в різних видах ходьби: на п'ятках, з переступанням через предмети, з підлізанням під мотузку, зі зміною напрямку. Вправляти в підстрибуванні на одній нозі. Вправляти в бігові дрібними кроками, шеренгою та з перестрибуванням через перешкоди. Закріпити знання дітей про отруйні та їстівні гриби, про їх значення в житті людини та тварин.

Розвивальні: Прищеплювати інтерес дітей до занять фізкультурою. Розвивати швидкість, спритність, координацію та пластику рухів, мислення, пам'ять.

Виховні: Виховувати любов до природи рідного краю, бережне ставлення до свого здоров'я.

Обладнання: загадка про гриби, д/г «Який гриб», пеньки, мотузка, похила драбина-стрем'янка, гімнастична драбина, іграшкові гриби, мати.

ХІД ЗАНЯТТЯ.

Вихователь – Малята! Добрий ранок! Ми зараз в ліс підемо,

Сьогодні на сніданок гостинців наберемо.

А що ми будемо збирати ви дізнаєтесь, коли відгадаєте мою загадку:

Під дубочком народився, парасолькою накрився,

Може, з лісу б пострибав, якби другу ногу мав. Що це? (грибок)

Вихователь – Коли в лісі виростають гриби? Які гриби ви знаєте?

Які ми будемо класти в козубок, а які залишимо в лісі? Чому?

Перед тим, як гриби збирати, хочу з вами я пограти.

Їстівні чи отруйні гриби – розрізняти.

Д/г «Який гриб?»

Вихователь – Що ж, не будемо гаяти ні хвилини,

а підемо до осені на гостини.

В лісі вона грибочки порозкидала, хоче, щоб ми їх позбирали.

Тож один за одним ви ставайте та до лісу вирушайте.

Діти заходять в зал і шикуються по колу

Вихователь – Скажу вам по секрету, малята, що осінь вміє чаклувати.

Оченята закривайте й рахувати починайте:

1, 2, 3 – грибочком стали я і ти.

На галявині грибочки виростають, солодко дрімують.

№ з/п	Руховий режим	Рухи, вправи	Методичний супровід вихователя
1	Лежачий	Піднімання рук вгору В.п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вгорі над головою. 1- підняти руки вгору, 2 - в.п.	Грибочки стали прокидатись, після дощичку просинатись. Руки вгору, руки вниз, нумо, друже, потягнись.
2		Колові рухи ногами В.п. - лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба.	Тепер ніжки розминайте, дарма часу ви не гайте. Грибів поряд так багату. Всі готові підростати.
3		Прогинання В.п. – лежачи на животі, ноги разом, руки витягнуті вперед. 1- прогнути спину, 2 - в.п.	Треба краще роздивитись, може з ким вже подружитись. Ось грибок, і тут грибок, грибів повний вже лісок.
4		Одночасне згинання ніг «жабки» В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях, підборіддя покласти на руки. 1- зігнути ноги, 2- в.п.	Гриби наші підростають і земельку розгрібають. А ще прибирають листочка, щоб не заважали грибочкам.

5	Повзальний	Підтягування на ліктях В.п. – лежачи на животі, ноги разом, руки зігнуті в ліктях та поставлені вперед. 1 – підтягнутися, 2 - в.п.	Дощик грибочки поливає, а вони собі зростають. Далі й далі вони пнуться та до дощика сміються.
6		Почергове піднімання ніг В.п. – стоячи на низьких карачках. 1 – підняти праву (ліву) ногу в сторону, 2 – в.п.	Грибочки ніжки розминають і гарненько так зростають. Щоб ніжка була міцніша, щоб стоять було кріпкіше.
7		Повороти тулуба в сторони В.п. – стоячи на середніх карачках, упор на одну руку, друга відведена вгору. 1 - поворот тулуба вправо (вліво), 2- в.п.	Зростають грибочки нівроку, подивись, хто виріс збоку? Подивись наліво, подивись направо. Грибів багато в лісі стало!
8		Піднімання прямої ноги вгору В.п. – стоячи на задніх карачках. 1- підняти праву (ліву) ногу вгору, 2- в.п.	Осінні дощики ідуть, А грибочки все ростуть. Стають вони все вищі й вищі. Стають вони все більші й більші.
9	Сидячий	Однчасне піднімання рук і ніг В.п. – сидячи, ноги напівзігнуті в колінах, руки опущені. 1- підняти руки і ноги, 2- в.п.	Ручки й ніжки підіймають, до сонечка простягають. Були гриби маленькі, а тепер гарненькі.
10		Обертання навколо себе В.п. – стоячи на високих колінах, руки на поясі. 1-4- обернутися в одну сторону, 5-8- в іншу.	Тепер, грибочки, повертайтеся та під дощиком купайтесь. Підставляйте свої шляпки і ростіть без перестанку.
11		Нахили тулуба вперед В.п. – стоячи на одному коліні, руки за головою. 1– нахил вперед, руки вперед, 2– в.п.	Всі грибочки нахилились, на ніжку свою подивились. Доторкнулись, хто зумів. Міцна ніжка у грибів?
12		Пересування вперед. В.п. – в присіді, руки на колінах.	Вже не сила їм сидіти, хочеться вже ходити. По доріжках, по горбках, та по лісових стежках.
13	Стоячий	Повороти тулуба в сторони В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 –поворот тулуба вправо (вліво), 2 – в.п.	Як цікаво повертатись і хто виріс теж дізнатись. В сторони ви поверніться, один одному всміхніться.
14		Почергові колові рухи ногою В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1-4 – колові рухи правою ногою, 5-8 – колові рухи лівою ногою.	Не хочеться грибочкам стояти, хочеться помандрувати. Треба ніжки розім'яти, щоб по світу мандрувати.
15		Почергове піднімання ніг В.п. - стоячи, ноги разом, руки опущені. 1 - підняти праву (ліву) ногу, 2 - в.п.	Грибочки ніжки підіймають, один одного вітають. Ось які грибочки виросли в лісочку!
16		Пружинисті присідання В.п. - стоячи, ноги разом, руки на поясі. 1 – присісти, 2- в.п.	Надулися ось горбочки, а під ними – це грибочки! Поховалися у листі – знайшов кожен своє місце.

Вихователь – Багато у лісочку виросло грибочків. Під жовтою осикою розсілись маслюки.

А он де під ялинкою – товсті боровики. Тож гайда, малята, будемо їх збирати.

№ з/п	Руховий режим	Рухи, вправи	Методичний супровід вихователя
17	Ходьбовий	Ходьба на п'ятках.	Йдуть діти лісочком, шукають грибочки. Через пеньочки переступають, під гілочки заглядають. Йдуть шукають там і тут – де ж грибочки ростуть.
		Ходьба з переступанням через предмети.	
		Ходьба з підлізанням під мотузку.	
		Ходьба зі зміною напрямку.	
18	Лазільний	Лазіння по гімнастичній драбині вгору-вниз.	Білочка багато грибочків розшукала та й думає, де б їх заховати. Може їй допомогти? Треба гриби у дупло віднести. Тож часу не гайте, білочці допомагайте.
		Лазіння по гімнастичній драбині широкими кроками.	
		Лазіння по гімнастичній драбині з перенесенням предметів в 1 руці.	
		Лазіння по похилій драбині-стрем'янці.	
19	Біговий	Біг дрібними кроками.	Білочці допомогли, треба ще грибів знайти. Біжіть швиденько шукати опеньки. А коли маслючок відшукаєте, біля нього присідайте. Мухомор не беріть, через нього перестрибніть.
		Біг з зупинками по сигналу.	
		Біг шеренгою.	
		Біг з перестрибуванням через перешкоди.	
20	Стрибковий	Підстрибування на одній нозі.	З білкою ви пострибайте, ще більше грибів назбирайте.
		Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	
		Стрибки в висоту з місця з відштовхуванням однією ногою (до предмета).	
		Багато скоки з ноги на ногу.	
21	Заклучна частина (відновлення дихання)	Ходьба звичайна.	Що стомилися, малята? Будемо відпочивати. Грибів багато ми зібрали, ще й з білочкою пограли. А тепер парами ставайте та додому вирушайте.
		Ходьба з заплющеними очима.	
		Ходьба з парами.	

Діти стають в шеренгу

Вихователь – Ось ми і повернулися. Де були? Що робили?

А для чого ми вправи робили? Для чого в ігри грали?

А що ще треба робити, щоб ніколи не хворіти?

Вихователь – В лісі ми гриби збирали, дуже довго їх шукали.

Бо вони всі поховались. Наче сильно нас боялись.

Накривалися листочком, і прикрили за пеньочком,
Або, наче з переляку, поховались під гілляку.
Але ми їх розшукали, повний кошик назбирали!
А тепер один за одним ставайте та у групу вирушайте.