



Звіт подібності

метадані

Заголовок

Формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку

Автор

Науковий керівник / Експерт

Чабаненко В.В.**Котелянець Н.В.**

підрозділ

кафедра дошкільної та початкової освіти

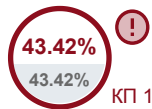
Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали		0
Мікропробіли		38
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		613

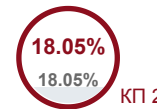
Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2



14421

Кількість слів

114205

Кількість символів

Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз

Колір тексту

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	http://ep3.nuwm.edu.ua/16497/1/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F%202019_%D1%81%D1%83%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85.pdf	163	1.13 %
2	http://ep3.nuwm.edu.ua/16497/1/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F%202019_%D1%81%D1%83%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85.pdf	141	0.98 %
3	http://dnz1.dvor-selrada.gov.ua/info/page/11097	97	0.67 %

4	https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/conferences/issue/download/2019.12.06/2019.12.06.v3	93	0.64 %
5	https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/13760/1/%D0%97%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%BA_14-19.pdf	70	0.49 %
6	Теоретико-методические основы формирования здоровьесохраняющей компетентности у детей дошкольного возраста Theoretical and methodical principles of formation of health-preserving competence in children of preschool age 10/14/2021 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Бібліотека)	68	0.47 %
7	https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/13760/1/%D0%97%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%BA_14-19.pdf	64	0.44 %
8	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 4/25/2018 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Бібліотека)	63	0.44 %
9	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 4/25/2018 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Бібліотека)	58	0.40 %
10	https://umanstudy.at.ua/publ/metodichnij_poradnik/mo_vchiteliv_4_kh_klasiv/diagnostichni_meto_diki_vivchennja_vnutrishnogo_stanu_ditej_molodshogo_shkilnogo_viku/58-1-0-722	58	0.40 %

з домашньої бази даних (0.22 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	«Формування природознавчої компетентності учнів початкової школи» 12/8/2021 Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University (Факультет педагогіки, психології та мистецтв)	22 (3)	0.15 %
2	Упровадження здоров'язбережувальних технологій у закладі дошкільної освіти 11/25/2022 Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University (Факультет педагогіки, психології та мистецтв)	10 (2)	0.07 %

з програми обміну базами даних (16.62 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 4/25/2018 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Бібліотека)	1018 (88)	7.06 %
2	Теоретико-методические основы формирования здоровьесохраняющей компетентности у детей дошкольного возраста Theoretical and methodical principles of formation of health-preserving competence in children of preschool age 10/14/2021 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Бібліотека)	524 (40)	3.63 %
3	ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ 12/11/2023 Hlukhiv National Pedagogical University of Oleksandr Dovzhenko (Hlukhiv National Pedagogical University of Oleksandr Dovzhenko)	211 (19)	1.46 %

4	Робота_Журавель.docx 9/7/2021 Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy (Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy)	82 (8)	0.57 %
5	Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку 12/15/2023 V.O. Sukhomlynskyi Mykolaiv National University (MNU) (Наукова бібліотека МНУ ім. В.О. Сухомлинського)	66 (7)	0.46 %
6	Педагогічні умови формування в дітей дошкільного віку здоров'язбережувальної компетентності 12/7/2021 Hlukhiv National Pedagogical University of Oleksandr Dovzhenko (Hlukhiv National Pedagogical University of Oleksandr Dovzhenko)	60 (2)	0.42 %
7	Татаркіна. Магістерська (25.05) 5/29/2024 Zhytomyr Ivan Franko State University (ZIFSU)	58 (3)	0.40 %
8	Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів засобами казкотерапії 9/5/2023 V.O. Sukhomlynskyi Mykolaiv National University (MNU) (Наукова бібліотека МНУ ім. В.О. Сухомлинського)	57 (7)	0.40 %
9	Глинчак.docx 11/8/2018 Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (VSPNU) (VSPNU)	51 (6)	0.35 %
10	Особливості формування основ здорового способу життя у старших дошкільників засобами ігрової діяльності у ЗДО 11/30/2021 Nizhyn Mykola Gogol State University (Факультет психології та соціальної роботи)	46 (5)	0.32 %
11	The problem of healthcare-saving competence formation for future specialists in physical culture, sports and rehabilitation Проблема формирования здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації 10/14/2021 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Бібліотека)	44 (2)	0.31 %
12	2м-ДО_Береговець Т.С. 6/16/2024 Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy (Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy)	36 (3)	0.25 %
13	Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкових класів 12/2/2022 National University "Chernihiv Collegium" (National University "Chernihiv Collegium")	28 (3)	0.19 %
14	Магістерська_Домалевська_Анна 6/5/2024 Zhytomyr Ivan Franko State University (ZIFSU)	25 (3)	0.17 %
15	Лесів.docx 11/21/2018 Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (VSPNU) (VSPNU)	18 (3)	0.12 %
16	Тези_Конференція_Грінченко_2021.docx 12/23/2021 Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University (Borys Grinchenko Kyiv University)	15 (3)	0.10 %
17	YFCNU/2019m/fcis/fcis_2019_086.pdf 10/29/2019 Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University(CNU) (Deanery)	14 (1)	0.10 %

18	ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.docx 10/12/2020 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Бібліотека)	11 (2)	0.08 %
19	Формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку в процесі впровадження здоров'язберезувальних технологій у ЗДО.docx 5/2/2022 Kremenchug Pedagogical College named after AS Makarenko (Kremenchug Pedagogical College named after AS Makarenko)	11 (1)	0.08 %
20	ПО-Б23-9569933_Ткаченко Т.П. 6/16/2024 Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy (Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy)	10 (1)	0.07 %
21	Управління забезпеченням якості функціонування системи фізичного виховання в закладах дошкільної освіти.docx 6/21/2019 Kharkiv National University of Economics named after S.Kuznets (KNUE) (KNUE)	6 (1)	0.04 %
22	ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ 5/27/2020 South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Факультет дошкільної педагогіки та психології)	6 (1)	0.04 %

з Інтернету (26.58 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ДЖЕРЕЛО URL	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	https://library.udpu.edu.ua/library_files/probl_sych_vchutela/2014/9_2/14.pdf	386 (19)	2.68 %
2	http://ep3.nuwm.edu.ua/16497/1/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F%202019_%D1%81%D1%83%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85.pdf	385 (5)	2.67 %
3	http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%962019.pdf	362 (22)	2.51 %
4	https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/13760/1/%D0%97%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%BA_14-19.pdf	347 (11)	2.41 %
5	http://eprints.zu.edu.ua/26751/1/10.PDF	220 (13)	1.53 %
6	http://dnz1.dvor-selrada.gov.ua/info/page/11097	169 (3)	1.17 %
7	https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/conferences/issue/download/2019.12.06/2019.12.06.v3	167 (5)	1.16 %
8	https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2021/04/14.-Osnovy-ZSZH.pdf	146 (12)	1.01 %
9	https://docplayer.net/73569406-Andrushchenko-nataliya-viktorivna.html	135 (7)	0.94 %
10	http://eprints.zu.edu.ua/28620/1/6.PDF	122 (14)	0.85 %
11	http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/9/2.pdf	102 (7)	0.71 %
12	https://revolution.allbest.ru/pedagogics/01250538_0.html	95 (6)	0.66 %
13	http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&Z21ID=&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&image_file_name=PDF%2Fmolv_2016_9.1.pdf	77 (5)	0.53 %

14	https://umanstudy.at.ua/publ/metodichnij_poradnik_mo_vchiteliv_4_kh_klasiv/diagnostich_ni_metodiki_vivchennja_vnutrishnogo_stanu_ditej_molodshogo_shkilnogo_viku/58-1-0-722	71 (2)	0.49 %
15	https://nauka.udpu.edu.ua/dysertatsiya-33/	66 (3)	0.46 %
16	https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7828/1/nataliya_anatolivna.pdf	66 (7)	0.46 %
17	http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/76313/71915	63 (3)	0.44 %
18	https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5366/1/kv_dorofeeva.pdf	62 (7)	0.43 %
19	http://www.shevchenkove-dnz.kiev.sch.in.ua/zhittya_malyat/fizichnij_rozvitok/	61 (4)	0.42 %
20	https://pdpu.edu.ua/doc/vr/2018/malisheva/dis.pdf	59 (5)	0.41 %
21	https://infopedia.su/15xdf22.html	53 (5)	0.37 %
22	http://www.nvk24.com.ua/osobistist-ditini.html	52 (2)	0.36 %
23	http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/3635/1/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BF%D1%96%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83%20%D1%81%D1%83%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0.pdf	45 (3)	0.31 %
24	http://lib.pnu.edu.ua/files/Visniki/visnyk-fizkult-2014-20.pdf	38 (3)	0.26 %
25	http://57.sadok.zt.ua/bezpeka-dyftyny-v-sadku-i-v-rodyni/	33 (1)	0.23 %
26	https://snu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/04/DYSERTATSIYA-CHagovets-.pdf	33 (4)	0.23 %
27	https://docplayer.net/79199076-Suchasne-doshkillya-aktualni-problemi-dosvid-perspektivi-rozvitku.html	32 (4)	0.22 %
28	http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/31004/contents	32 (2)	0.22 %
29	http://www.ps.stateuniversity.ks.ua/eng/file/issue_84/part_2/issue_84_2.pdf	30 (2)	0.21 %
30	https://studfiles.net/preview/5601654/page:4/	29 (1)	0.20 %
31	http://zhuravlyk.uz.ua/organizaciya-zhittiediyalnosti-ditej-v-dnz/fizichnij-rozvitok/	29 (2)	0.20 %
32	https://skaz.com.ua/geograf/19288/index.html?page=3	27 (3)	0.19 %
33	https://docplayer.net/92874852-Lyubov-lohvicka-programa-z-osnov-zdorov-ya-ta-bezpeki-zhittiediyalnosti-ditej-doshkilnogo-viku.html	27 (2)	0.19 %
34	http://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/download/1176/1199	25 (3)	0.17 %
35	https://allakuzminets.blogspot.com/2021/05/blog-post.html	25 (3)	0.17 %
36	http://pedagogylviv.org.ua/zhurnaly/december_2017.pdf	16 (3)	0.11 %
37	https://khnra.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/Zbirnik-tez-dopovidej-Vseukrayinskoyi-naukovo-praktichnoyi-konferentsiyi-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-Nauka-ochima-molodi-2019-17.05.2019.pdf	15 (2)	0.10 %
38	https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_prob_l_silsk_shkolu/55/30.pdf	14 (2)	0.10 %
39	http://valeolog.net/userfiles/48.pdf	14 (1)	0.10 %
40	http://eprints.cdu.edu.ua/4110/1/dmitr.pdf	13 (2)	0.09 %

41	http://ped-ejournal.cdu.edu.ua/issue/download/124/36	13 (2)	0.09 %
42	http://dSPACE.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/2539/1/Boiko.pdf	12 (1)	0.08 %
43	https://dnz21nizhyn.at.ua/dokumentu/programa_ukrajinske_doshkillja_serednij_vik.doc	11 (1)	0.08 %
44	http://7000.kiev.ua/?s=card/27229	11 (2)	0.08 %
45	https://studopedia.su/6_31287_tema--vihovannya-zdorovogo-sposobu-zhittya-dlitya-v-doslidzhennyah-suchasnoyi-naukovoyi-dumki.html	11 (2)	0.08 %
46	https://www.slideshare.net/slideshow/ss-83126442/83126442	8 (1)	0.06 %
47	https://snu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/05/Taldonova-L.O.-dysertatsiya.pdf	8 (1)	0.06 %
48	https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/article/download/8260/8232/	6 (1)	0.04 %
49	http://nv.idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/05/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE-%D0%A1.pdf	5 (1)	0.03 %
50	https://nauka.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/Novuny/9.%20%D0%A7.2.pdf	5 (1)	0.03 %

Список прийнятих фрагментів (немає прийнятих фрагментів)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗМІСТ	КІЛЬКІСТЬ ОДНАКОВИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
------------------	-------	---------------------------------------

63

Чабаненко Валерій Володимирович

« ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Керівник - доктор педагогічних наук, професор Котелянець Н.В.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 1.1. Здоровий спосіб життя як наукова проблема

Здорова молода особистість є запорукою стабільного розвитку нашої країни. Тому, починаючи з дошкільного віку, слід систематично здійснювати формування належного ставлення особистості до власного здоров'я. У питаннях формування основ **як фізичного так і психічного здоров'я** дошкільний вік є вирішальним.

Важливість турботи про здоров'я дитини, необхідність формування її **мотивації до здорового способу життя** висвітлено у **багатьох офіційних документах та програмах (Конституції України (ст.49), Законі України «Про дошкільну освіту»)**. У державних документах **окреслено обов'язки держави щодо піклування про збереження та зміцнення здоров'я дітей**, забезпечення їх стабільного фізичного та психічного розвитку. Здоров'я, як визначають чинні програми та Базовий компонент дошкільної освіти, є однією з найголовніших складових цілісного розвитку дітей дошкільного віку. **У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я - це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного психічного, фізичного та соціального благополуччя. Звідси випливає термін «здоровий спосіб життя»** - це такий спосіб життя людини, який заснований на принципах моральності, раціонально - організований, трудовий, активний, що загартовує та одночасно захищає від неблагодіючих дій оточуючого середовища, що дозволяє зберігати психічне, моральне та фізичне здоров'я. За результатами чисельних наукових розвідок, **чинниками, які зумовлюють здоров'я є: біологічні (спадковість, тип вищої нервової діяльності, темперамент та інші), природні (клімат, флора, ландшафт, фауна та інші), стан навколишнього середовища, соціально - економічні, рівень розвитку охорони здоров'я [34, 57-58].**

Увагу проблемам формування здорового способу життя, збереження здоров'я, починаючи з дошкільного віку, у своїх дослідженнях приділяють: Л[1]Божович, Т. Говорун, Є[2]Вільчковський, О.Аксьонова, М. Гончаренко, С[3]Макаренкота ін. В основу виховної системи цих учених **покладене усвідомлене творення здоров'я [45, с. 4].**

Головною метою **модернізації дошкільної освіти на сучасному етапі** розвитку країни є **цілісний розвиток дитини як особистості**, що передбачає піклування **про здоров'я дошкільника - стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, психічний комфорт, позитивне самопочуття, рівновагу, спокій, задоволення, а не лише відсутність хвороб та фізичних вад [47].**

У Базовому компоненті дошкільної освіти у змісті освітньої лінії «Особистість дитини» заявлена «здоров'язбережувальна компетенція», що передбачає «обізнаність дитини **із будовою власного тіла, навичками гігієни за його доглядом; приналежністю до певної статі; продуктами харчування; показниками власного здоров'я, цінністю здоров'я особистості; уміння виконувати базові рухи та гімнастичні вправи; застосовувати здобуті знання, уміння та навички збереження здоров'я, не зашкоджуючи як своєму власному здоров'ю, так і інших людей» [7, с. 11].**

Початок формування здоров'язберігаючих компетенцій відбувається з моменту народження людини та триває впродовж життя. Слід розуміти **під**

цим поняттям характеристики та властивості дошкільника, які спрямовані на збереження власного соціального, фізичного, психічного, духовного здоров'я та власного оточення. З питань здоров'я збереження основними показниками компетентності є: **уявлення про здоров'я, про чинники, які мають впливають на здоров'я та про здоровий спосіб життя; значення « здоров'я» як загальнолюдської цінності; вміння відстежувати та фіксувати як позитивні так і негативні зміни як в стані власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих.**

Стан оптимальної відповідності, гармонії між психологічним, біологічним та соціальним у житті та діяльності особистості є **основним критерієм здоров'язберігаючої компетентії**. Задля зміцнення та збереження здоров'я потрібне повноцінне харчування, рухова активність, додержання режиму праці. Дошкільника неможливо змушувати вести здоровий спосіб життя, проте необхідно **прищеплювати, виховувати здоров'язберігаючі компетентії** [16].

На рівень розвитку таких компетентій впливає багато факторів, а саме: колектив, родина, засоби масової інформації. Взаємодія дошкільного закладу та сім'ї має особливе значення. **Здоров'я дитини дошкільного віку** починається з родини, а **педагогічна просвіта батьків має стати водночас і умовою і формою спільної праці** закладу дошкільної освіти **та сім'ї у розв'язанні проблеми формування здорового способу життя.**

В дошкільний період життя поглиблена робота з дітьми передбачає діяльність із формування здоров'язбережувальної компетентності на **основі набуття ними здоров'язбережувальної компетентії, заявленої в Базовому компоненті дошкільної освіти: формування у дошкільників позитивної мотивації щодо збереження власного здоров'я; системи знань про здоров'я та фактори його збереження; життєвих навичок,** які сприяють збереженню соціального, фізичного, психічного та духовного здоров'я. **Робота має відбуватися з урахуванням** психологічних та вікових особливостей, а також життєвого досвіду дошкільників.

Значну увагу зміцненню та збереженню здоров'я дитини дошкільного віку, його значенню для повноцінної життєдіяльності, дотриманню правил здоров'язберігаючої поведінки приділено в **освітній лінії «Особистість дитини» Базового компонента дошкільної освіти.** Визначено кінцеві показники набутих компетенцій дитиною перед вступом її до школи. Так, старший дошкільник усвідомлює цінність власного здоров'я, **володіє елементарними знаннями про основні чинники які впливають на збереження здоров'я, розуміє необхідність зміцнення здоров'я, запобігання захворюванням, щоденної ранкової гімнастики, масажу, плавання, правильного харчування, безпечної поведінки, гігієни тіла.**

Дошкільник **дотримується правил здоров'язберігаючої поведінки, активно бере участь в оздоровчих та фізкультурно - розвивальних заходах.** Диференціює поняття «небезпечне» та «безпечне», усвідомлює важливість як власної безпеки життєдіяльності так і інших. Знає як безпечно поводитися, перебуваючи **вдома, у закладі дошкільної освіти, на вулиці, льоду, на воді, ігровому та спортивному майданчику.** Знає правила поведінки **з незнайомими речовинами та предметами: електробезпеки та пожежної; правила користування громадським транспортом; орієнтується в основних знаках дорожнього руху.** Дошкільник **знає та може самостійно скористатися номером телефону служби допомоги медичної, (пожежної, поліція); усвідомлює, до кого можна звернутися у критичній ситуації. Має навички безпечної поведінки при агресивному поводженні** дорослих або ж однолітків. Усвідомлює, що бувають різні стани (здоровий, хворий). Знає основні показники здоров'я. Знає, як треба діяти за для зміцнення здоров'я та як можна запобігти **захворюванням (корисне правильне харчування, рухова діяльність, безпечна поведінка, здійснювати догляд за власним тілом).** Усвідомлює важливість **фізичних вправ у зміцненні та розвитку організму.** Може застосовувати самостійно **руховий досвід у повсякденному житті, регулює та оцінює можливості власного тіла.** Реагує адекватно на різноманітні життєві ситуації, стримує власні **негативні емоції; співвідносить характер емоційної поведінки з** наслідками її для інших людей [7].

Загальноприйняте **трактування поняття «здоров'я» на сьогодні відсутнє. На сутність поняття «здоров'я» в різних науках є різні погляди та пояснюється, що здоров'я це досить складне явище.**

Педагогічна наука дає тлумачення терміну «здоров'я» як «знання особою **засад здорового способу життя, тобто порядку життєдіяльності, який би зберігав та примножував здоров'я, а не руйнував його.** Так, педагогічна наука висвітлює необхідність навчити кожного «науці здоров'я». Назва такої науки «валеологія» (галузь знань про збереження, зміцнення, формування, відтворення та передачу здоров'я нащадкам). З позиції медицини, здоров'я тлумачиться як стан гармонійного, нормального функціонування всіх неушкоджених систем та органів не лише за звичайних умов, а й здійснюючи певні психічні чи фізичні навантаження [59, с.18].

Більш вживаним науково є таке тлумачення поняття «здоров'я» як стан повного душевного, **тілесного та соціального благополуччя, а не** просто відсутність певних хвороб чи то фізичних дефектів.

На думку Т. Андрющенко поняття «здоров'я» слід тлумачити як стан динамічної гармонії його психічної, фізичної, духовної та соціальної складових, наявність у організму високих адаптаційних можливостей, які здатні забезпечити **повноцінну життєву активність особистості»** [3, с. 28].

У сучасній науці до визначення поняття «здоров'я» розробляється системний підхід. Науковці визначають **чотирих компонентний склад здоров'я: психічна, фізична, духовна та соціальна складові. Щодо формування** окреслених компонентів, всі вчені вважають, що слід їх **здійснювати комплексно, так як людина є здоровою тільки за наявності усіх компонентів здоров'я на тому їх рівні, що визначається віковими особливостями.** Особа у власному способі життя втілює своє власне **ставлення до здоров'я, бачення шляхів його зміцнення та підтримки** [24, с. 11].

У взаємозв'язку поняття «здоров'я» та «спосіб життя» визначають самостійне поняття «здоровий спосіб життя», що **визначає спрямованість на формування здорової людини.** Під здоровим способом життя розуміють сукупність умінь, знань, свідомо сформованих гігієнічних навичок, які спрямовані на підтримку та зміцнення здоров'я, профілактику виникнення захворювань, позитивне ставлення до здорового способу життя, забезпечення оптимального рухового режиму.

Поняття «здоровий спосіб життя» віддзеркалює цілісність особистості, її вольові зусилля, фізичні характеристики, почуття, знання та поведінку, **становить інтерес для людини з історичної, художньої, етнографічної, соціологічної, наукової та виховної точок зору** (О. Князева, Д. Давиденко, А.Левченко, Р. Стеркіна, В.Петленко та ін.). Як стверджують учені, здоров'я особистості, **залежить від неї самої, від її поведінки та свідомості** [5; 24; 37; 63].

Упродовж тисячоліть, вчених різних наукових напрямів – соціологів, філософів, медиків, педагогів, психологів, цікавив **феномен здоров'я, а також питання його збереження. Кожне покоління виробляє своє власне бачення вирішення цієї проблеми.** Зворотню стороною досить **стрімкого технологічного прогресу є сильне погіршення здоров'я людей та потреба свідомого прикладання зусиль для його збереження. На** всіх етапах розвитку людства прогресивні філософи, мислителі розглядали в своїх наукових працях питання **збереженням здоров'я зростаючого покоління.**

Платон, відомий давньогрецький філософ, зауважував, що годувальниці мають постійно дбати про фізичний розвиток дитини, оберігаючи її від фізичних ушкоджень. На його думку, для дітей важливими є рухливі ігри та наполягав на тому, щоб діти **поселення**

системно збиралися для ігор коло святилищ. Він також підкреслював, що дорослі, караючи дітей, мають не вразити їхнього честюлюбства.

Аристотель, розмірковуючи про особливості виховання дітей, зазначав, що міцне здоров'я людини - це велике щастя. Найбільшим щастям він вважав наявність пречудової мудрості. У розсудливості розкривається людське щастя. Людина може отримати насолоду - у діяльності, а її фізичний стан має поєднуватися з душевною активністю.

Видатний чеський педагог-гуманіст Я. Коменський усвоїв книзі «Материнська школа» висловлював свої погляди щодо того, яким має бути догляд за дитиною, як дорослий може забезпечити підтримку її здоров'я та фізичне загартування. У книзі «Велика дидактика» Я. Коменський називав звичку дотримуватися помірності в їжі й питві, у бадьорості та сні, у іграх та роботі, у розмові й мовчанні основною умовою здоров'язбереження. Тобто, на думку науковця людина ніколи та ні в чому не мусить доходити до пересичення чи відрази).

І. Кант, видатний німецький філософ, вважав, що дитина має постійно вчитися особисто відповідати за свої вчинки, оскільки це є запорукою для гармонійного співжиття з іншими людьми. Таке бачення сприяє збереженню соціального здоров'я молодого покоління.

На думку Роберта Оуена, зусилля педагогів мають бути зорієнтовані на виховання у дітей ввічливості, чесності, гуманних якостей (духовного здоров'я). Він приділяв значну увагу розвитку фізичних якостей дітей та зміцненню їх здоров'я за допомогою різноманітних ігор та вправ [56, с. 88–90].

Питанню збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління О. Захаренко надавав пріоритетного значення. В своїх наукових працях він зазначав, що «здоров'я дитини – це усміхнене обличчя, що є показником щасливого дитинства» [35, с. 23], та був упевнений в тому, що «існує закон у природі, який, попередні покоління, на жаль, не вивчили, не знає та нинішнє: «В єдності різноманіття – розвиток, здоров'я, прогрес». Так як у природі, так має бути і в суспільстві» [35, с. 62].

Педагог наголошував на тому, що «для людини найбільше багатство – це її здоров'я. Вона це зможе оцінити, тільки якщо його втратить. Це діти розуміють лише підсвідомо, оскільки їм характерне уявлення про власну вічність існування або хоча б про довговічність. Природа не передбачила у дитячому віці думки про смерть, особливо передчасну. Навіщо людині треба знати та думати про те, що «на роду написано»? Закон передбачає відповідальність медичних та педагогічних колективів за зміцнення та збереження здоров'я дітей» [35, с. 72].

Погляди Я. Коменського, Ж. Руссо, Д. Ушинського ідея природовідповідного виховання й навчання об'єднувала у контексті збереження здоров'я молодого покоління. У поглядах філософів висловлювалася впевненість, що поставленої виховної мети можливо досягти, не завдавши шкоди здоров'ю дитини, а можливо тільки знаючи та враховуючи її природу, опираючись на психофізичні закономірності розвитку дитини, які зумовлені впливом середовища [36].

Велику увагу збереженню здоров'я дітей приділяв В. Сухомлинський. Він в педагогічній практиці широко впроваджував здоровий спосіб життя у вихованні дітей та вимагав його системного дотримання у повсякденному житті. Одним із пріоритетів педагогічної роботи була та залишається турбота про фізичне здоров'я дитини дошкільного віку завжди.

В наш час проблема здоров'язбереження дітей не втратила своєї актуальності. В наш час науковець О. Богиніч зазначає, що категорія «здоров'я» на сучасному етапі розвитку суспільства набула як «особливої актуальності, здійснивши трансформацію у глобальну проблему існування людської цивілізації, зумовивши перегляд ставлення населення до власного здоров'я та впровадження в життя оздоровчої ідеології» [14, с. 7]. Саме значущість та незмінна актуальність проблеми здоров'язбереження відсутності чіткого єдиного формулювання поняття «здоров'я» на сьогоденному історичному етапі розвитку людства є причиною різноплановості досліджень.

Інтегральним показником суспільного розвитку, віддзеркалення його соціально-економічного, морального й екологічного благополуччя, могутнім фактором впливу на науковий, економічний, культурний потенціал країни є стан здоров'я підростаючого покоління.

В результаті здійсненого аналізу наукових розвідок багатьох учених, у визначеннях спільним є те, що провідна роль у збереженні здоров'я все ж таки належить самій особистості, її цінностям, способу життя, настановам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу з суспільством.

1.2. Показники здоров'я дитини дошкільного віку

Як засвідчує аналіз наукових поглядів, сутність поняття «здоров'я», об'єднує в собі чотири компоненти: психічну, фізичну, духовну та соціальну. Оскільки метою сучасного суспільства є збереження здоров'я кожної особистості, ми маємо усвідомлювати потребу збереження усіх його складників. Це, в свою чергу, спрямовує наукові розвідки напошук та виявлення трактувань сутності означених складових здоров'я людини.

Під фізичним здоров'ям науковці розуміють: «стан розвитку систем та органів організму, основу якого становлять функціональні та морфологічні резерви, які забезпечують адаптаційні реакції» (О. Богиніч) [64, с. 18]; «індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, особливості перебігу фізіологічних функцій організму в різноманітних умовах» (Є. Головаха) [22, с. 399]; «такий стан дитячого організму, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми та змінюються адекватно під час здійснення взаємодії з навколишнім середовищем; це гармонійна взаємодія всіх систем та органів, їх динамічна зрівноваженість із середовищем» (Н. Денисенко) [26, с. 10].

На думку багатьох науковців, сутність поняття психічне здоров'я, охоплює способи гармонізації людини, її амбіції, бажання, здібності, ідеали, свідомість та почуття. Підтримка психічного здоров'я пов'язана з стійкістю її до стресу, тобто дитину не можна перевантажувати ані емоційно а ні пізнавально» (С. Максименко) [49, с. 4]; «це стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого становить загальний душевний комфорт, задля забезпечення адекватної поведінкової реакції. Такий стан може бути зумовлений соціальними та біологічними потребами, можливостями їх задоволення» (О. Богиніч) [14, с. 8]; «стан душевного благополуччя особистості, якому характерна відсутність хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності» (Є. Головаха) [22, с. 399]; «внутрішньосистемна основа соціальної поведінки людини, яка віддзеркалює стан її мозку, коли його вищі відділи забезпечують активну емоційну, інтелектуальну та свідомо вольову взаємодію особистості з оточуючим світом» (Н. Денисенко) [26, с. 11]; «характеристикою психічного здоров'я дитини є її здатність успішно регулювати свою власну поведінку та здійснювати діяльність згідно до загальноприйнятих правил та норм, розвиватися активно як особистість» (Л. Терещенко) [60, с. 22–23].

Поняття духовне здоров'я тлумачиться як «усвідомлення людиною свого «Я» як одного з компонентів природи та суспільства; віддзеркалення своїх морально-вольових рис характеру в конкретних справах, віри в існування вищих духовних цінностей (добро, Бога, любов), відчуття відповідальності перед іншими людьми та безкорисливе ставлення до них» (Н. Денисенко) [26, с. 11]; «здатність людини регулювати своє власне життя та свою діяльність відповідно до гуманістичних ідеалів, які були вироблені людством під час історичного розвитку» (В. Оржеховська) [53, с. 29]; «все залежить від духовного світу людини, складових духовної культури людства»

зокрема: освіти, мистецтва, науки, релігії, етики та моралі. Свідомість особистості, її **ментальність, ставлення до сенсу життя, оцінка** можливостей **реалізації власних здібностей у контексті власних ідеалів та світогляду – все це зумовлює стан духовного здоров'я особистості** (ЄГоловаха) [22, с. 399]; « **сукупність характеристик духовного світу людини, індивідуальна потреба у засвоєнні низки загальнолюдських духовних цінностей та якості мотиваційно-ціннісного ставлення до компонентів духовної спадщини**» (ОБогініч) [14, с. 8].

Соціальне здоров'я тлумачиться як «стан характеру взаємин із соціумом, основу якого становлять мотиви та цінності поведінки індивіда, характер та рівень розвитку політичної, економічної, соціальної та **духовної сфер життя суспільства**» (О. Богініч) [9, с. 69]; «здатність дитини здійснювати контакт як з однолітками, так і з дорослими в різноманітних життєвих ситуаціях. Нестресовий стиль життя є **пріоритетом для соціально здорових дітей**» (НДенисенко) [18, с. 4–5].

Усі складники здоров'я – психічний, фізичний, духовний та соціальний у житті особистості між собою пов'язані. Стан здоров'я особи як цілісного складного феномена визначає їх інтегрований вплив. **Фізичне здоров'я є основою соціального здоров'я, на базі їх сукупності формується психічне здоров'я, а духовне здоров'я є вершиною сутності людини.**

Одним із основних завдань дошкільної освіти, що зазначено у Законі України «Про дошкільну освіту», є зміцнення та збереження **фізичного, психічного та духовного здоров'я дитини. Показниками фізичного здоров'я дитини є: рівень морфофізіологічного розвитку (нормальне функціонування усіх систем та органів організму, їх ріст та розвиток), що виявляється та підтверджується віковими антропометричними показниками (маса, довжина тіла, об'єм грудної клітки, дихання, робота серця, постава, опорно-руховий апарат, стан шкіри, гострота нюху, зору, смаку, слуху тощо). Показники психічного здоров'я – є рівень розвитку психічних процесів (відчуття, увага, сприймання, пам'ять, мислення, уява, мовлення, воля), емоційної сфери, збалансованих психічних станів, вмінь особистості свідомо керувати своєю власною поведінкою, реагувати адекватно на зовнішні та внутрішні подразники, регулювати відносини із природним, соціальним, предметним середовищем та власним «Я». Показники духовного здоров'я – врівноважене спілкування з іншими дітьми, дорослими людьми, швидка адаптація до середовища, спрямованість на суспільно-корисну справу, культура користування матеріальними благами.**

У період дошкільного дитинства закладаються основи здорового способу життя. **Комплексне визначення здорової дитини дошкільного віку як допитливої, життєрадісної, активної, стійкої до** умов несприятливого зовнішнього середовищних факторів, сильної та витривалої, з високим рівнем розумового та фізичного розвитку.

Дитина дошкільного віку, починаючи усвідомлювати власне «Я», проявляє **інтерес до себе, своєї статі, свого організму, своїх почуттів та переживань. Відбувається розвиток її самосвідомості. Через відчуття свого тіла і зовнішності (здорового – хворого, сильного – кволого), внутрішнього життя (переживань, бажань, думок, прагнень), соціального обличчя (статусу, авторитету, відповідальності, совісті). Живучи, маленька істота вживається у світ,** осягаючи його основні правила та закони [43, с. 3].

Погоджуємося з висновками ОКононко, що **фізичне та психічне здоров'я** дошкільника є важливою умовою особистісного становлення.

Фізично здорова дитина характеризується відсутністю хвороб, збалансованою руховою активністю, гармонійною будовою тіла, наявністю гігієнічних навичок, знань про правила безпечної поведінки, орієнтацією на здоровий спосіб життя як бажаний і звичний. У здорової психічно дитини дошкільного віку відсутні будь-які психічні відхилення, чи то прояви нервовості, надмірної імпульсивності, неадекватної агресивності або ж загальмованих реакцій на якісь життєві враження. У такої дитини розвинені нормально всі основні психічні процеси (відчуття, пам'ять, уява, мовлення, сприймання, мислення, емоції та почуття, увага, воля). Стан нервової системи такої відповідає віковим нормам. В дошкільному віці основними показниками нормального розвитку є:

– світогляд особистості, **елементарне уявлення дошкільника про цілісну картину світу;**

– мотиви та потреби поведінки, **елементарні інтереси, ціннісні ідеали, переваги, цілі, плани; сформована самосвідомість дитини; соціальні почуття (емпатія, самоповага, повага, переживання певного успіху або неуспіху тощо);**

– довільність поведінки дитини, її здатність докладати певних зусиль для досягнення мети, подолання труднощів на шляху до неї;

– базові якості особистості дитини (працездатність, розсудливість, самостійність, **людяність, самолюбність, відповідальність, справедливість, спостережливність, креативність, самовладання);**

– різноманітні **форми активності (соціально-моральної, фізичної, емоційно-ціннісної, мовленнєвої, художньої, пізнавальної, креативної)** [42, с. 17].

О. Кононко **були заявлені показники нормально розвинутої особистості, які абсолютно входять логічно в основу здоров'язбережувальної компетентності дитини дошкільного віку.**

Слідування здоровому способу життя передбачає втілення основних здоров'язбережувальних передумов:

– **наявність особистісно-мотиваційної настанови на реалізацію своїх інтелектуальних, фізичних, соціальних та духовних здібностей та можливостей;**

– **сформованість світоглядних позицій і культури людини, ступінь орієнтації на здоров'я та здоровий спосіб життя; – забезпечення фізичного вдосконалення у процесі активної рухової діяльності; – забезпечення збалансованого та повноцінного харчування;**

– **дотримання базових гігієнічних правил (чистоти тіла та думок, загартування тіла та духу);**

– **досягнення у житті як психічної так і морально-духовної гармонії;**

– **толерантне ставлення до власного соціального оточення; – вилучення із власної поведінки дорослих які оточують дошкільника різноманітних шкідливих звичок, пристрастей і помислів (куріння, алкоголізму, наркоманії, лінощів, переїдання, негативних емоцій та мислення, малорухливості тощо)** [11, с. 7].

Здійснений аналіз наукових праць щодо питань формування здорового способу життя дітей дошкільного віку уможливив здійснення узагальнення чинників, що можуть забезпечити збереження здоров'я дитини.

1. Чинники, які сприяють фізичному здоров'ю дитини:

– забезпечення раціонального харчування;

– достатній рівень рухової активності;

– дотримання дитиною правил особистої гігієни;

– чергування малорухомих та активних видів діяльності.

2. Чинники, які сприяють соціальному здоров'ю дошкільника:

– забезпечення комфортного спілкування;

– навчання проявів емпатії;

– пропаганда відсутності шкідливих звичок;

– вироблення здатності взаємодіяти з іншими людьми.

3. Чинники, які сприяють забезпеченню духовного та психічного здоров'я:

– формування позитивного ставлення як до себе так і до інших людей;

– формування уміння самостійно приймати рішення та передбачати їх наслідки як для себе так і для інших людей;

– формування у дитини навички самоконтролю;

– налаштованість на досягнення успіху та формування здатності досягати мети.

Цілісний розвиток дитини дошкільного віку може бути реалізований за умов, якщо в закладі дошкільної освіти використовуються **здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології, які** педагоги реалізують комплексно через: створення в закладі **безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору**, забезпечується повноцінне медичне обслуговування, збалансоване харчування, забезпечення оптимізації рухового режиму, реалізація системного підходу щодо **формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я** та мотивації щодо здорового способу життя, системне **дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між** педагогом та дітьми.

Педагоги **в сучасних закладах дошкільної освіти** використовують в процесі життєдіяльності дітей комплекс різних засобів: фізичні вправи (ігри, гімнастика, елементи спорту та туризму), природне середовище (сонце, повітря, вода), гігієнічні чинники (режим сну, харчування, відпочинку та занять, гігієна взуття, одягу, обладнання тощо).

У практиці роботи закладів дошкільної освіти поряд з традиційними засобами фізичного виховання, для оздоровлення дітей також використовують:

1. **фідбол-гімнастика - вправи з використанням м'яча, який має певні властивості (запах, розмір, колір, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою;**

2. **стретчинг - система вправ, яка заснована на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта, яка дає змогу запобігти порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм** дитини, що допомагає активізувати його захисні сили.

Задля **повноцінного фізичного розвитку дітей, заклад дошкільної освіти забезпечує системне проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, організацію у повсякденному житті рухової активності та проведення занять з фізичної культури.**

Системне впровадження в закладах дошкільної освіти здоров'язбережувальних технологій сприяє:

- реалізації завдання здоров'язбереження та забезпечує створення сприятливих умов виховання, розвитку, навчання дитини. Такими умовами є: **спокійне середовище закладу дошкільної освіти, яке не пригнічує психічні процеси дитини, відсутність стресових ситуацій, адекватність висунутих до дошкільника вимог зростання дитини у прийнятному, найбільш відповідному його природі темпі, здійснення оптимальної організації освітнього процесу (відповідно до статевих, вікових, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);**

- забезпечення повноцінного та раціонально організованого рухового режиму (для дітей раннього віку **до 3-х годин, для дошкільників молодшого віку 3–4 години, для дошкільників старшого віку 4–5 годин).**

У здоров'язбережувальній педагогіці – галузі педагогіки, особлива увага якої приділяється пріоритету здоров'я з-поміж інших напрямів освітньо-виховної роботи, що включає формування в закладах освіти здоров'язбережувального середовища, **виховання в дітей культури здоров'я** сфокусовані всі зазначені вимоги.

1.3. Специфіка **формування основ здорового способу життя** дітей старшого дошкільного віку

Спосіб життя дітей залежить від дорослих, які її оточують. **Тісна співпраця сім'ї та закладу** дошкільної освіти відіграє значну роль у формуванні здорового **способу життя як надійного основного способу збереження, зміцнення й відтворення здоров'я дітей**, сформованості їх навичок, гігієнічної культури, мотивації дітей до їх набуття. Оскільки, **чим раніше відбудеться формування у дітей основ здорового способу життя, тим надійніше в їхній свідомості він закріпиться. З раннього дитинства важливо, аби особа відчувала відповідальність за своє здоров'я,** формувати у неї **систему пріоритетів, які дають певні переваги бути здоровим. Проблема збереження здоров'я підростаючого покоління має бути однією з пріоритетних в країні та потребує виховання свідомого ставлення до нього** як дітей так і їхніх батьків [40, с.13].

Здійснивши дослідження різноманітних аспектів проблеми **здоров'я, науковці з'ясували чинники, які можуть сприяти його збереженню, формуванню та зміцненню. Їх слід враховувати при побудові педагогічного процесу** задля навчання дошкільників **керувати власним здоров'ям.** У своїх наукових розвідках О. Васильєва пропонує низку чинників, які здійснюють вплив **окремо на кожен із компонентів здоров'я:**

- для формування фізичного здоров'я впливає система їх дихання, харчування, фізичних навантажень, **гігієнічних процедур, загартування;**
- **на стан психічного здоров'я людини впливає її ставлення до себе, а також інших людей та життя в цілому; її життєві цілі та цінності;**

- особистісне самовизначення допомагає підтримці соціального здоров'я особистості, оскільки особа має мати відчуття реалізованості в соціумі, відчувати задоволення власним сімейним та соціальним статусом тощо.

Здійснений аналіз наукових праць засвідчив, що старший дошкільний вік дослідники розглядають як сенситивний щодо залучення дитини до здорового способу життя. У вказаний віковий період відбуваються суттєві **зміни на рівні анатомо-фізіологічного, соціального, психічного та особистісного розвитку дитини. Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку характеризуються поліпшенням точності та координації їх рухів, суттєвим зміцненням м'язового корсету, що** уможливує утримання різних вихідних положень, зберігання темпу та амплітуди рухів. У дошкільників з'являється узгодженість рухів та підвищується їх фізична підготовленість.

Розвиток пам'яті є психічною особливістю розвитку дітей у цьому віці, що формує логічне мислення та мову (що на цьому віковому етапі є головною інтелектуальною функцією). У дитини відбувається розвиток її **вербального інтелекту: здатності відобразити розумовий процес в мовленні.** Виконання різноманітних фізичних вправ стимулює дітей дошкільного віку до більш швидкого **формування різних видів мислення (наочно-образне, наочно-дієве, словесно-логічне).** Такі **психофізіологічні зміни дітей охоплюють когнітивну, мотиваційну, емоційну, поведінкову сфери та слугують психологічною базою для визначення у них основ здорового способу життя.**

Як вважає А. Ошкіна, **формування у старших дошкільників основ здорового способу життя можливо в силу їх психофізіологічних особливостей, оскільки у дитини:**

розвиваються образні форми пізнання навколишнього світу, що говорить про можливість для дошкільників оволодівати різноманітною інформацією про елементи здорового способу життя (від конкретних понять до їх зв'язків);

у дитини формується готовність оперувати власними уявленнями, що суттєво розширює межі пізнання компонентів здорового способу

життя (дотримання режиму, рухової активності, гігієнічних процедур);

діяльність дітей направляється супідрядністю мотивів, в старшому дошкільному віці інтенсивно засвоюються мотиви, які характерні діяльності дорослих; відбуваються зміни емоційної сфери (від нестійкості й ситуативності до регуляції) тощ20

Л) **Гаращенко** в своїх наукових розвідках висловлює позицію, що в період **дошкільного дитинства, коли життєві установки ще не досить стійкі, а нервова система** ще особливо пластична, у дитини слід формувати **особистісні переконання та їх реалізацію у процесі життєдіяльності** [20, с. 29]. **У змісті усіх нормативних документів** щодо дошкільної освіти враховано всі означені позиції - її державного стандарту (БҚДО) [6], чинних державних комплексних [31] і парціальних програм [48].

Діти **на заняттях з валеології, фізичної культури** отримують знання про психічне, фізичне, духовне здоров'я, про особливості будови свого тіла, **освоюють основні навички по догляду за своїм тілом, управління фізичним станом, отримують навички** здійснення самоконтролю та **прогнозування свого стану, опановують основні правила поведінки в** різноманітних ситуаціях, надзвичайних зокрема.

Поняття здоровий спосіб життя дітей старшого дошкільного віку - це багатоаспектне складне явище, що включає **наступні компоненти: когнітивний, емоційний, руховий та мотиваційно-поведінковий**. Когнітивний компонент (знання дитини про різноманітні фізичні вправи та здоровий спосіб життя) представляє собою сукупність знань дітей, формування у них **первинних уявлень про здоровий спосіб** життя (**застосування фізичних вправ, раціональне харчування, рухова активність, загартовування, роль сонячного світла, повітря та води**). **Емоційний компонент**. Дошкільник набуває вміння здійснювати регуляцію власних емоцій. Провідними умовами залучення дітей **дошкільного віку до здорового способу життя** є емоційна насиченість занять, позитивні емоції, опора на ігрову діяльність.

Руховий компонент (рухове вміння, активність та **навички, які сприяють гармонійному розвитку**). **Рухова активність виступає як засіб зняття негативних емоційних впливів та розумового стомлення, стимулює інтелектуальну діяльність дітей. Через рухову активність дошкільник пізнає навколишній світ, внаслідок чого, відбувається розвиток його психічних процесів (увага, мислення, воля тощо).**

Мотиваційно-поведінковий компонент. Д. Ельконін зазначав у своїх дослідженнях, що дії контролю формуються в дітей дошкільного віку в ігровій діяльності, саме коли в грі дитина виконує одночасно дві функції: контроль своєї власної поведінки та свою роль. Дошкільник починає здійснювати контроль своїх дій у старшому дошкільному віці, що підвищує ефективність формування її здорового способу життя.

Основою для **виникнення потреби у здоровому способі життя серед ціннісних ідеалів та мотивів поведінки дітей має бути сформоване ціннісне ставлення дошкільника до здоров'я**. Воно зароджується та розвивається у процесі усвідомлення дошкільником себе як особистості. Здійснений аналіз наукових досліджень дає підстави стверджувати, що ставлення дошкільників до здоров'я змінюється з віком.

Це залежить від сформованості у дошкільників розуміння цього феномена.

Дітьми молодшого дошкільного віку поняття «здоров'я» сприймається як щось незрозуміле та абстрактне. Діти здатні пояснити, що таке хвороба, проте їм не можливо **дати елементарну характеристику здоров'я**. У дошкільників цієї вікової категорії не існує **певного ставлення до здоров'я, потреби та мотивації до його збереження**.

У дітей середнього дошкільного віку формується уявлення про здоров'я як стан «не хвороби». Бути здоровим у їх розумінні - означає не хворіти. Вони розуміють що краще бути здоровим, оскільки це може допомогти уникнути неприємних маніпуляцій, які безпосередньо пов'язані з лікуванням. **Діти починають розуміти необхідність виконання настанов**, які дають дорослі (які оточують дитину) з метою уникнення **проблем зі здоров'ям, які** можуть виникнути в певному середовищі.

У дітей старшого дошкільного віку під впливом життєвого досвіду відбуваються зміни ставлення до здоров'я. Дошкільники починають співвідносити **здоров'я із хворобою, помічають причини хвороби в зовнішньому середовищі**, розуміють **роль власних дій у підтримці здорового самопочуття (треба чистити зуби, щоб вони були білими та здоровими; м'ясо** фрукти перед тим як їх з'їсти, щоб не болів живіт) та **задоволення від цього**. Дошкільники **без заохочення дорослих діти не ведуть мову про способи підтримки здоров'я та здоров'язбережувальну поведінку**. Провідною **причиною цього є** недостатня обізнаність власних можливостей здоров'язбереження та не повністю **сформована мотивація до здорового способу життя**.

Психологічні можливості дітей дошкільного віку щодо **формування у них здоров'язбережувальної компетентності** були висвітлені в результатах наукових досліджень С. Мішланової, С. Жданової, І. Беха [8, с. 152]:

- **перші уявлення про те, що добре, а що погано** виникають у молодшому дошкільному віці. Це відбувається під час формування нового виду взаємовідносин між дитиною та дорослим. Це такий період життя дитини, коли дорослі можуть сформувати розуміння того, що добре бути здоровим, а хворим - погано;

- **яскраво проявляється позиція «захисника» норм поведінки у середньому дошкільному віці, еталоном яких стає дорослий. Тобто у цей час** дошкільник **має постійно перед собою бачити приклад здоров'язбережувальної поведінки з боку дорослих;**

- почуття та знання у **старшому дошкільному віці пов'язуються з почуттям обов'язку**. В цьому віці дитина здатна усвідомлювати сенс своєї поведінки та на цій основі поводитися відповідно до вимог здоров'язбережувальної поведінки, **відчуваючи при цьому моральне задоволення** [1].

Через систему заходів, які включають у себе взаємодію та взаємозв'язок всіх факторів освітнього середовища, які спрямовано на збереження та **активне формування здоров'я, а також навчання дитини здоровому способу життя на всіх етапах її розвитку**, реалізується здоров'язбереження. Здоров'язбережувальна компетентність є результатом **освітньої діяльності з дітьми дошкільного віку** т включає: мотивацію дитини на здоровий спосіб життя, **певний обсяг її знань про здоров'я, а також чинники його збереження, сформоване ціннісне ставлення до здоров'я, комплекс здоров'язбережувальних життєвих навичок та здатність їх використовувати** у відповідних життєвих ситуаціях.

Діти зможуть досягти здоров'язбережувальної компетентності, набуваючи здоров'язбережувальних життєвих навичок.

Життєві навички, які сприяють зміцненню **фізичного здоров'я**.

Навички раціонального харчування. Здоров'я дитини та харчування дуже тісно пов'язані. Харчування є найважливішим показником благополуччя суспільства, його культури, здоров'я, ступеня розвитку цивілізації.

Раціональне харчування (ratio - розумний) - це повноцінне фізіологічно харчування здорових людей із урахуванням їх статі, віку, особливостей праці та інших чинників. Таке харчування сприяє збереженню здоров'я людини, опірності шкідливим чинникам довколишнього середовища, високій розумовій та фізичній працездатності, активному довголіттю. Вимоги до раціонального харчування складаються з низки вимог до: режиму харчування, харчового раціону, умов прийому їжі. Правильне харчування це ключ до здоров'я та одна з передумов здорового способу життя. Саме тому, починаючи з дошкільного віку, слід починати вчити дітей умінню дотримуватися харчового раціону, дотримуватися режиму харчування, визначати та зберігати високу якість продуктів харчування, формування свідомого ставлення до харчування. Сформовані навички здорового харчування у період дошкільного дитинства унеможливають у подальшому вживання продуктів харчування, які негативно впливають на їх організм.

Навички рухової активності.

У процесі **зміцнення та збереження здоров'я** дітей дошкільного віку важливу роль **відіграє формування в них рухових умінь** та навичок, що є природною біологічною потребою людини. Рівнем рухової активності людини визначається її здоров'я. Під час виконання дошкільниками різноманітних рухів: розвивається їх опорно-руховий апарат, м'язи, відбувається активізація діяльності **легенів, кори головного мозку, серцево-судинної та дихальної систем, зорових нервів**. Дошкільник пізнає світ та можливості власного організму, розвиває в русі своє власне тіло та саму себе. Подальший розвиток організму буде залежати **від того, наскільки ця потреба буде задоволена**.

Санітарно-гігієнічні навички.

Здоров'я дітей дошкільного віку залежить від того, наскільки у них сформовані санітарно-гігієнічні навички, що уможливають ефективне дотримання ними елементарних норм гігієни. Необхідно прагнути до того, щоб процесі **формування у дітей здоров'язбережувальної компетентності**, дотримання правил особистої гігієни, системне виконання гігієнічних процедур стало необхідним, а також відбувалося постійне вдосконалення санітарно-гігієнічних навичок з віком.

Навички дотримання режиму діяльності та відпочинку.

Для сучасних дітей надзвичайно важливими є формування зазначених навичок, так як **зниження рухової активності зумовлює велику кількість проблем, а саме: відбувається порушення обміну речовин в організмі, погіршується робота травної, кардіореспіраторної, центральної нервової систем, ослаблюється кістково-м'язовий апарат, виникають застійні явища в органах малого тазу, зменшується опірність організму проти психічних розладів та різноманітних інфекційних захворювань**. е має стати **підтвердженням необхідності формування у дітей дошкільного віку навичок дотримання режиму діяльності та відпочинку через чергування фізичної та розумової активності, а також оволодіння дітьми умінням планувати свою діяльність**. Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю. В особистісному зростанні людини особливу роль відіграє дошкільне дитинство, як самоцінний період життя. О. Кононко зауважує, щов **перші шість (сім) років життя дитини важливо їй допомогти сформувати здорове уявлення про саму себе**, здорові погляди на **навколишній світ та донести до неї умови повноцінного існування в ньому**. А також **виплекати у дошкільника совість, яка заснована на турботі про інших людей та вмінні будувати взаємини засобами різного віку, культури, статі, соціального статусу, роду занять, привабливості тощо**. **Це дасть дитині змогу жити повноцінним життям, усвідомлювати себе у світі, своє місце в соціумі, розвиватися динамічно, жити у злагоді з довкіллям та в гармонії з собою** [44, с. 14].

Навички ефективного спілкування

Можливості для реалізації, планування, контролю та корекції спільної діяльності створює **спілкування, включене у практичну взаємодію людей, у якому людина задовольняє свою потребу в іншій людині**.

Дошкільний вік (3–6/7 років) – це період оволодіння соціальним простором людських відносин через спілкування дитини з близькими дорослими, а також через реальні та ігрові стосунки з однолітками.

Оволодіння дошкільниками вмінням чітко висловлювати свою думку, слухати, засвоєння невербальних засобів мовлення сприятиме формуванню у них навичок ефективного спілкування.

Навички співчуття.

Потреба співчувати, співпереживати, яка проявляється в емоційній децентрації, виникає та розвивається саме в дошкільному віці. Саме **через спрямування дітей на розуміння потреб, почуттів та проблем інших людей; розвиток уміння допомагати та підтримувати, налаштованість на доброзичливе ставлення до людей з особливими потребами** відбувається формування у дітей **навички співчуття**.

Навички поведінки в умовах тиску.

Актуальним у нашому суспільстві є формування та розвиток особистості, яка здатна керувати **своєю поведінкою в системі негативних явищ**. Важливо навчити дітей дошкільного віку говорити тверде «Ні», для того щоб їх захистити від багатьох небезпек. Навички поведінки дітей в умовах тиску треба формувати забезпечуючи їм можливості для прояву упевненої поведінки, розвиваючи при цьому уміння відстоювати свою власну позицію та відмовлятися від пропозицій, які небезпечні для здоров'я.

Навички спільної діяльності.

Під час формування цих навичок доцільно навчати дітей співпрацювати в команді, плануючи спільну діяльність, підтримуючи один одного, здійснюючи узгодження своїх дій **з діями інших членів команди, а також визнавати внесок інших у спільну роботу**.

Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю.

А. Богуш зазначала, що психічне здоров'я «забезпечується позитивними почуттями та емоціями, самоставленням та волею, самосвідомістю, запобіганням шкідливим звичкам, резервами психічних можливостей людини, формуванням здоров'язбережувальних навичок» [15, с. 10].

Навички самоусвідомлення та самооцінки.

Задля формування у дитини образу «Я – здоровий», необхідно щоб вона впродовж дошкільного віку переважала оцінка себе як спритної, сильною, бадьорою, активною, веселою, товариською особистості.

Образ «Я – здоровий» формується у дошкільника на основі знань про здоров'я, усвідомлення характеристики здорової особистості, бажання бачити себе здоровим, прагнення засвоїти правила здоров'язбереження.

Навички аналізу проблем і прийняття рішень.

Задля формування у дошкільників цієї навички треба **вправляти дітей в умінні бачити невідповідності, суперечності, визначати сутність проблеми, її причини; знаходити необхідну інформацію та достовірні джерела, способи та прийоми оптимального розв'язання проблем, передбачати наслідки різних варіантів розв'язання проблеми** як для себе так і для інших.

Навички самоконтролю.

Така навичка вимагає розвитку у дітей **уміння правильно виражати свої емоції та почуття, а також контролювати всі прояви негативних емоцій**, що сприятиме, в свою чергу збереженню духовного та психічного та здоров'я.

Навички успішного досягнення мети.

Для **формування у дітей дошкільного віку навички успішного досягнення мети слід розвивати упевненість в реальності успішного завершення розпочатої роботи** та, **у той же час, пояснювати їм важливість зосередження на виконанні конкретних дій**, які забезпечать досягнення мети.

Дошкільний вік має свою специфіку щодо формування у дітей основ здорового способу життя, яка безпосередньо пов'язана із їх психологічними, анатомо-фізіологічними та соціально-особистісними можливостями.

Висновки до першого розділу Вивчення медичних, філософських, соціологічних та психолого-педагогічних досліджень, державних

документів дозволило нам з'ясувати, що **на сучасному етапі розвитку суспільства збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку є одним з найважливіших соціальних завдань, що стоять перед системою** суспільного дошкільного виховання. **Аналіз наукових поглядів щодо сутності феномена « здоров'я» засвідчив, що** в ньому інтегрується чотири складових: психічна, фізична, духовна та соціальна. Більшість науковців тлумачать **поняття « здоров'я» як стан динамічної гармонії його** психічної, фізичної, духовної та соціальної складових, наявність високих адаптаційних можливостей організму, що забезпечують повноцінну життєву активність особистості. Задля **збереження здоров'я особистості, слід спрямовувати її зусилля на збереження усіх його складових.**

Незважаючи на деякі розбіжності в поглядах, спільним у визначеннях науковців є те, що в усі історичні епохи, першочерговою є роль самої людини у збереженні здоров'я. Здоров'я особистості на пряму залежить від **пріоритетності життєвих цінностей, її способу життя, настанов, ступені гармонізації її внутрішнього світу із соціумом.**

Здоровий спосіб життя – це свідоме дотримання особою **правил життєдіяльності, що забезпечують гармонійний розвиток психічної, фізичної, духовної, соціальної складових здоров'я, удосконалюють адаптаційні можливості організму, сприяють підвищенню життєвої активності людини.**

Формування у дітей дошкільного віку здоров'язбережувальної компетентності здійснюється на основі життєвих навичок, які сприяють збереженню соціального, фізичного, психічного та духовного здоров'я, **відповідно до чинників збереження здоров'я.** Набуваючи певних здоров'язбережувальних життєвих навичок, дошкільники зможуть досягти здоров'язбережувальної компетентності.

Дошкільний вік має свою специфіку щодо формування основ здорового способу життя, **яка пов'язана із їхніми анатомо-фізіологічними, психологічними та соціально-особистісними можливостями** дітей. Здоров'язбереження може бути реалізоване через систему заходів, яка включає у себе взаємозв'язок **та взаємодію всіх факторів освітнього середовища,** які спрямовано на збереження та **активне формування здоров'я, а також навчання дитини здоровому способу життя на всіх етапах її розвитку.**

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1) Вивчення стану досліджуваної проблеми в практиці роботи сучасних закладів дошкільної освіти

Державна політика особливу увагу в вихованні молодого покоління приділяє питанням, які пов'язані з охороною та зміцненням здоров'я дітей. Формування культури здоров'язбережувальної компетентності та здоров'я, оволодіння елементарними правилами та нормами здорового способу життя є одними із основних завдань, які зазначено у Базовому компоненті дошкільної освіти. У дошкільника мають бути сформовані навички харчування та самообслуговування, корисні звички, бути достатньо активною, загартованою. **Відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти** формування здоров'язбережувальної компетентності **передбачає відповідність вимогам до рівня освіченості, розвиненості теоретичних умінь та практичних дій дітей у** напрямку забезпечення функцій здоров'язбереження.

Увага педагогів у зазначеному документі спрямовується **на головні лінії розвитку психічного, фізичного та морально-духовного здоров'я, особистісних цінностей як своєрідного внутрішнього стрижня, ціннісної етичної орієнтації з формування навичок практичного життя.** Зазначена **у змісті освітньої лінії «Особистість дитини» зазначеного документа** здоров'язбережувальна **компетенція передбачає «обізнаність із будовою свого** власного тіла, гігієнічними навичками за **доглядом, приналежністю до певної статі; продуктами харчування; основними показниками власного здоров'я, цінності здоров'я для людини. Уміння дитини виконувати базові рухи та гімнастичні вправи; використовувати здобуті знання, вміння та навички щодо збереження здоров'я, не зашкоджуючи при цьому власному, а також здоров'ю інших людей. Дотримання правил безпеки життєдіяльності»** [6, с. 11].

Вимоги щодо результатів освітньої роботи з дітьми віддзеркалено в **змісті освітньої лінії «Особистість дитини».** Вихователям доцільно на них орієнтуватися, формуючи у дітей заявлені життєві навички у дослідженні, **що сприяють фізичному здоров'ю, представлено (змістові лінії: «Здоров'я та хвороба», « Здоров'я та фізичний розвиток», « Гігієна життєдіяльності», «Рухова активність та саморегуляція», «Здоров'язбережувальна компетенція»).** **Зміст освітньої лінії** передбачає також формування у дошкільника основних **рухових умінь, фізичних якостей, культурно-гігієнічних, оздоровчих навичок** [6, с. 10–11].

В освітній лінії «Особистість дитини» (змістові лінії: «Безпека життєдіяльності», « Здоров'я та фізичний розвиток») висвітлено вимоги щодо формування у дітей дошкільного віку життєвих навичок, які сприяють формуванню їх соціального здоров'я. Також **передбачено формування у дитини навичок безпечної життєдіяльності. В освітній лінії «Дитина в соціумі» (змістові лінії: «Діти», «Дорослі», «Соціально-комунікативна компетенція»)** зазначено, що **діяльність слід спрямована на формування у дітей дошкільного віку, уміння орієнтуватися у світі людських взаємин, проявляти готовності співпереживати та співчувати іншим, активно долучатися до спільної діяльності** як з однолітками так і з дорослими, **для отримання спільного результату, об'єднувати з ними свої зусилля** [6, с. 14–15].

В змістових лініях «Самосвідомість», «Самоставлення», «Особистісно-оцінна компетенція» освітньої лінії «Особистість дитини» віддзеркалено вимоги щодо результатів здійснюваної освітньої роботи, які вихователям слід враховувати, формуючи у дошкільників життєві навички, які сприяють **духовному та психічному здоров'ю,** а також передбачено **формування позитивного образу «Я», створення у дитини бази особистісної культури, її активної життєдіяльності; виховання** позитивного ставлення у дитини до **своєї зовнішності та формування таких базових якостей особистості, як довільність, відповідальність, самостійність, самоставлення, самооцінка** [6, с. 1112].

Державним стандартом дошкільної освіти передбачено формування у дошкільників якостей, умінь і навичок, що можуть забезпечити їм можливість підтримувати та зберігати власне здоров'я, а також здоров'я інших людей, які оточують їх. Різними програмами **навчання та виховання дітей дошкільного віку,** які затверджено **Міністерством освіти і науки України,** реалізуються **завдання Базового компонента дошкільної освіти,** а саме: « **Дитина: Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років»** (2020 р.) [28]; « **Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма»** (2011 р.) [30]; **Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт»** (2017 р.) [54]; « **Українське дошкільля: програма виховання дітей у дитячому садку»** (2017 р.) [62]; « **Я у Світі»** (2019 р.) [57]; «Я у Світі»; «Соняшник» (2025 р.) [38].

У розділах цих програм висвітлено певний обсяг знань, **яким мають оволодіти дошкільники з питань здоров'я та здорового способу життя.**

Так, у програмі «Дитина» зміст підрозділу «Зростаємо дужими» [29] забезпечує частково можливість формування у дітей дошкільного віку **життєвих навичок, які сприяють збереженню їх фізичного здоров'я, а саме: культурно-гігієнічних навичок та рухових умінь та навичок.** У цьому розділі висвітлено наступні завдання: **зміцнення та збереження здоров'я** дитини дошкільного віку, формування у них **культурно-гігієнічних навичок, культури поведінки в процесі прийому їжі, вміння дитини слідувати за чистотою та охайністю свого зовнішнього вигляду; спрямовувати, проведеною з дітьми роботу на забезпечення фізичної активності, формувати рухові вміння та навички та фізичні якості дошкільника, забезпечувати усвідомлення дітьми значення здійснення рухової діяльності, різноманітних загартувальних заходів. Подано показники компетентності, яку дошкільники мають набути на момент закінчення ними закладу.**

дошкільної освіти. Вони стосуються особистої гігієни дитини, а також самообслуговування, загартування та рухової активності.

Завдання, які спрямовують діяльність вихователів закладів дошкільної освіти на формування у дітей деяких життєвих навичок, які значно сприяють збереженню соціального, фізичного, психічного та духовного здоров'я висвітлені у підрозділі «Дитина і довкілля». До таких завдань відносять: ознайомлювати дошкільників із продуктами харчування, фруктами, овочами: рубрики «Що та як ми їмо» (4-й р. ж.), «Смачного вам» (5-й р. ж.), «Страви» (6-й р. ж.) (навички збереження фізичного здоров'я). Виховувати у дітей почуття любові та поваги до рідних, культуру людських взаємин, почуття доброзичливості: рубрики «Я і моя родина» (4-й р. ж.), «Родина. Культура родинних стосунків. Люди» (5-й, 6-й р. ж.) (навички збереження соціального здоров'я). Підтримувати стабільне позитивне ставлення дошкільника до себе, формувати позитивний образ власного «Я», який включає фізичний (знання назви частин тіла, володіння навичками особистої гігієни), психологічний (самоусвідомлення), соціальний аспекти (налагодження спільної діяльності, передбачення наслідків негативних дій, вміння домовлятися): рубрики «Я – сам (я – сама)» (4-й, 5-й, 6-й р. ж.) (навички збереження соціального, фізичного, психічного та духовного здоров'я). У кінці цього підрозділу подані показники успішного розвитку дітей: що дошкільники мають знати і на що бути спроможними у 6 років.

Формування у дітей навичок збереження соціального здоров'я забезпечує зміст підрозділу розділу «Гранчись, зростаємо»: «привчати дошкільників уникати конфліктів, узгоджено діяти, самостійно знаходити із складних ситуацій вихід». У показниках компетентності вказано, що діти 6-го року життя виявляють уміння спільно організувати ігри з однолітками, розподіляти ролі; уникають під час гри конфліктів, прибирають ігровий куточок [29].

Завданнями змісту програми «Дитина в дошкільні роки» розділу «Фізичний розвиток. Здоровий малюк» [30] є: формування у дитини дошкільного віку системи знань про здоровий спосіб життя, виховання потреби у фізичному самовдосконаленні. Розділ має такі напрями: фізичний розвиток (гігієна тіла, образ тіла, розвиток та живлення організму, загартування, здоров'я та хвороба, фізична витривалість, розвиток рухової активності); гендерна соціалізація; основи безпеки життєдіяльності.

Формуванню навичок ефективного спілкування у дітей дошкільного віку, які сприяють збереженню соціального здоров'я, запропоновані у розділі «Зв'язне мовлення» завдання, які спрямовують вихователів:

3. учити дошкільників комунікувати один з одним, вислуховувати співрозмовника, звертатися до партнера (4 р. ж.);

4. учити використовувати в процесі спілкування різні форми мовленнєвого етикету (5 р. ж.);

5. учити виявляти власну ініціативу в процесі спілкування з дорослими (6 р. ж.);

6. учити дітей дошкільного віку здійснювати зоровий контакт під час спілкування зі співбесідником, дотримуючись при цьому відповідного тону, інтонації розмови (4 р. ж.);

7. продовжувати вчити дошкільників розмовляти, без сторонніх рухів і жестів, спокійним тоном, здійснювати зоровий контакт, уважно, не перебивати слухати співрозмовника (5 р. ж.);

8. навчати дітей способам здійснення ефективного спілкування (6 р. ж.). Реалізація завдань, представлених у розділі «Соціалізація» сприятиме формуванню навичок збереження психічного й духовного здоров'я:

9. спонукати дошкільників розвивати вміння розрізняти емоційний стан дорослих, широко висловлювати свої почуття, стримувати себе в разі виникнення почуття гніву (4 р. ж.);

10. дітей учити доходити висновків про почуття та настрої однолітків на основі спостережень за емоційним станом (5 р. ж.);

11. продовжувати вчити дошкільників розуміти зв'язок між поведінкою дітей та дорослих і їхнім настроєм, емоційним станом (6 р. ж.);

12. постійно підтримувати високу загальну самооцінку особистості дошкільника, розвивати у нього адекватну самооцінку, системно виховувати повагу до самого себе (4 р. ж.);

13. підтримувати позитивну самооцінку дошкільника, усвідомлювати свої почуття та бажання (5 р. ж.);

14. усвідомлювати та вміти вербально формулювати свої почуття, переживання;

15. знати про свої успіхи, можливості, права, сприяти формуванню у дитини адекватної позитивної самооцінки (6 р. ж.) [30].

У програмі розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» у зміст розділу «Фізичний розвиток» [54] зазначено, що вихователі мають формувати у дітей потреби збереження власного здоров'я, уявлення про своє тіло, культурно-гігієнічних навичок, виховати у дошкільників інтерес до різних видів рухової діяльності (життєві навички збереження фізичного здоров'я). Формування однієї з навичок збереження соціального здоров'я особистості забезпечують завдання «уточнювати та розширювати уявлення дітей про культуру взаємин з різними категоріями людей», що представлені у розділі «У світі людей».

Освітні завдання розділу «Пізнавальний розвиток» спрямовані на формування у дошкільників позитивного ставлення до світу на основі емоційно-чуттєвого досвіду (життєві навички збереження духовного та психічного здоров'я) [54].

У програмі «Українське дошкільня» у розділі «Фізичний розвиток» [62] включено наступні компоненти: «Основи здоров'я», «Розвиток фізичних умінь і навичок», «Безпека життєдіяльності», вивчення яких відбувається у всіх вікових групах. Зміст підрозділу «Розвиток фізичних умінь і навичок» спрямовує педагогів на проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, загартовальних процедур та формування у дітей дошкільного віку рухових навичок та вмінь, та передбачає реалізацію таких завдань:

16. зміцнювати здоров'я дітей дошкільного віку засобами розвитку рухових навичок та вмінь, загартування дитячого організму, рухливих ігор (4–5-й р. ж.), вправляти дошкільників у різних рухах, добиватися усвідомленого засвоєння та чіткого їх виконання (6-й р. ж.);

17. формувати правильну поставу дитини, її гігієнічні навички та навички самообслуговування;

18. забезпечити системне та чітке виконання розпорядку дня.

Реалізація завдань, що забезпечують формування у всіх вікових груп дошкільників знань про фізичне здоров'я та чинники його збереження, усвідомлення важливості дотримання розпорядку дня, закріплення гігієнічних навичок, забезпечення постійної рухової активності, проведення профілактичних заходів, правильне харчування, народні джерела оздоровлення, зв'язок людини з природою, емоційний комфорт висвітлені у підрозділі «Основи здоров'я».

У підрозділі «Безпека життєдіяльності» окреслені завдання, які спрямовані на формування та закріплення знань про правила дорожнього руху, пожежну безпеку, безпеку в побуті, на природі, правила поведінки з незнайомими людьми. У програмі також зазначені показники компетентності дитини для кожного вікового періоду.

У розділі «Соціально-моральний розвиток», підрозділ «Формування основ моральних якостей», подані завдання реалізація яких уможливує формування у дітей дошкільного віку деяких життєвих навичок, що сприяють соціальному здоров'ю, що підтверджується через такі показники компетентності:

19. володіти навичками ввічливого спілкування з дітьми та дорослими;

20. проявляє дружні стосунки з іншими дітьми, допомагає дітям, які молодші за віком;

21. **уникає конфліктів, не нав'язує** іншим власної думки;

22. системно **допомагає батькам та іншим членам родини**. У розділах «Ознайомлення з довітлями», «Пізнавальний розвиток», висвітлено наступні завдання:

23. формувати особистий досвід, **який збагачує** почуття дитини, **дає практичні вміння, бажання докладати зусиль для одержання результату**;

24. формувати у дитини уміння усвідомлювати свою своєрідність та власне місце в суспільстві;

25. розвивати у дошкільника **здатність емоційно відгукуватися на ситуацію**.

Формуванню у дошкільників деяких життєвих навичок, які сприяють **духовному та психічному здоров'ю** сприятиме реалізація завдань цього підрозділу [62].

Ключовим поняттям програми **розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» є поняття «здоров'я як сплав душевних, тілесних, соціально-моральних складників, що засвідчує стан організму дитини, її психіки та свідомості, міру благополуччя, ступінь урівноваженості дитини з навколишнім середовищем, задоволеності життям, постійним відчуттям захищеності та комфорту**. У програмі наголошується на тому, що **«від здоров'я як інтегрального утворення залежать якісні характеристики та динаміка розвитку дитини як особистості, його рівень домагань, розумова та емоційно-вольова сфери, упевненість у собі, здатність зайняти певне місце в соціальній групі, а також баланс між фondaми «можу» та «хочу»** [58].

У два змістові **блоки «Розвиток особистості» та «Фізичний розвиток»**, інформація з яких **подається у всіх вікових групах, згруповано матеріали освітньої лінії «Особистість дитини»**. Складники «Рухова активність», «Здоров'я та фізичний розвиток», «Гігієнічні та загартувальні процедури», «Статева ідентифікація та диференціація» містять змістовий блок «Фізичний розвиток». **Змістовий блок «Розвиток особистості» представлено наступними складниками: «Довільна поведінка», «Уявлення про себе та самоставлення», «Безпека життєдіяльності».**

У дітей можливо сформувати ціннісне ставлення до власного здоров'я, а також певні життєві навички, які сприяють збереженню духовного, фізичного та психічного здоров'я, реалізуючи завдання освітньої лінії «Особистість дитини».

Формуванню у дітей дошкільного віку **деяких життєвих навичок, які сприяють соціальному здоров'ю**, спрямовані **освітні завдання, представлені в освітній лінії «Дитина в соціумі»** [58].

У розділах «Розвиток і виховання душі та серця», «Розвиток і виховання тіла» комплексної програми розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» [38] висвітлені завдання, які стосуються формування здоров'я дітей дошкільного віку та подані для всіх вікових груп: четвертого, п'ятого та шостого року життя.

Рубрики **рухова діяльність, гігієна, розпорядок дня, харчування, профілактичні заходи, безпечна поведінка (фізичне здоров'я)** висвітлені **у розділі «Розвиток і виховання тіла»**. **У рубриці «Емоційне здоров'я» подано завдання для формування психічного здоров'я дитини дошкільного віку.**

Розділ **«Розвиток і виховання душі та серця» є завдання з формування духовного та соціального здоров'я, які розкриваються в таких рубриках: любви свого ближнього, як самого себе; шанувати матір та батька, і буде тобі добре на землі, патріотичне виховання, моральне виховання, соціальне виховання (соціальне здоров'я), естетичне виховання, краса навколо (духовне здоров'я)** [38].

Змістові компоненти «Безпека життєдіяльності» та «Про здоров'я» освітньої лінії **інваріативної складової «Особистість дитини» Базового компонента дошкільної освіти** представлено в авторській парціалній програмі **з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати»** (авторка Л. Лохвицька) [48]. Більшість завдань програми спрямовано **на розвиток фізичного здоров'я** дитини дошкільного віку, тільки деякі з них стосуються соціального та психічного здоров'я.

Вимоги Базового компонента дошкільної освіти, програм виховання і навчання дітей дошкільного віку («Дитина», «Українське дошкільня», «Дитина в дошкільні роки», «Впевнений старт», «Я у Світі», «Соняшник») спрямовують діяльність вихователів на надання дітям дошкільного віку знань про здоров'я, чинники його збереження, на формування навичок здорового способу життя, але також акцентується здебільшого на фізичному здоров'ї. Майже не висвітлено в цих програмах завдання, реалізація яких забезпечить обізнаність дошкільників щодо збереження психічного, **соціального та духовного здоров'я** [48].

Завдяки застосуванню різноманітних форм та методів роботи з дітьми дошкільного віку як традиційного так і нетрадиційного характеру реалізується оволодіння програмним змістом, що забезпечує індивідуальний, психолого-педагогічний та валеологічний супровід дитини в закладах дошкільної освіти, сприяє формуванню її здоров'язберігаючої компетентності.

2.2. Здоров'язберезувальні технології, їх характеристика

Формування здоров'язберігаючої компетентності виступає одним з пріоритетних завдань дошкільної освіти, що на собі замикає всі стратегії та напрями діяльності сучасного закладу дошкільної освіти у напрямку валеологічного виховання дітей дошкільного віку. Зазвичай, під здоров'язберігаючими компетентностями розуміють систему умінь, знань, навичок та правил здоров'язбереження.

Про сформованість здоров'язберігаючої компетентності дитини можна говорити тоді, коли вона: знає частини тіла людини та основні функції органів; здатна сама собі надати допомогу; має навички самообслуговування у підтримці свого тіла в чистоті, здатна собі підібрати одяг відповідно до погоди та сезону; розуміє значення для власного організму фізкультури та оздоровчих процедур; без допомоги дорослого володіє санітарно - гігієнічними навичками; може для оздоровлення використовувати природні засоби; знає, як треба діяти, щоб запобігати деяким хворобам; системно дотримується режиму дня; володіє елементами саморегуляції та стресостійкості; прагне підтримувати доброзичливі стосунки з іншими людьми тощо.

Одним із засобів вирішення даної проблеми є системне використання в закладі дошкільної освіти здоров'язберезувальних технологій. Єдиного тлумачення поняття «здоров'язберезувальна технологія» на сьогодні не існує, проте останнім часом дане поняття широко використовується. Так, Л. Тіхомірова дає визначення цьому поняттю «не як самостійній педагогічній технології, а визначає її як якісну характеристику освітніх технологій» [34, с. 58]. Тож поняття «здоров'язберезувальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка у процесі реалізації створює умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу - дітей та педагогів. Здоров'язберезувальні технології - це сукупність педагогічних форм, прийомів, засобів та методів, які спрямовано на побудову психологічно комфортного освітнього-виховного середовища в закладі дошкільної освіти, що сприяє формуванню у дітей здоров'язберезувальної компетентності. Здоров'язберезувальні технології у дошкільній освіті - це такі технології, які спрямовані на розв'язання пріоритетного завдання дошкільної освіти - завдання збереження, підтримки та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу в закладах дошкільної освіти: дітей, вихователів та батьків. Здоров'язберезувальне виховання та навчання

передбачають послідовну систему активних дій учасників навчально-виховного процесу, спрямовану на створення здорового середовища задля формування життєвих навичок, які зумовлюють зміцнення та збереження здоров'я та орієнтують на утвердження цінності здоров'я, здорового способу життя, розвиток особистості здорової фізично й психічно.

Багато різних здоров'язбережувальних методик створено провідними педагогами, психологами, медиками, які можна класифікувати за деякими групами. Це медико-профілактичні, фізкультурно-оздоровчі технології, технології здоров'язбереження педагогів ЗДО, технології, які спрямовані на забезпечення соціально-психологічного благополуччя дітей дошкільного віку, валеологічної просвіти як дітей так і батьків. Ці всі ці технології, в першу чергу, спрямовані на виховання фізично та психічно здорових дітей.

В наукових розвідках О. Ващенко зазначається, що формування здоров'язберегаючої компетентності здійснюється за рахунок впровадження в освітню діяльність здоров'язберегаючих технологій, які можна поділити на такі види:

- здоров'язберегаючі - технології, які створюють для перебування дитини в закладі освіти безпечні умови, раціоналізація виховання, сприятлива атмосфера;

- оздоровчі - технології загартовування, які орієнтовані на підвищення потенціалу фізичного та психічного здоров'я особистості;

- технології навчання здоров'я - вирішення різноманітних завдань валеологічної освіти, навчання дітей правилам гігієни, розпорядку дня, раціональному харчуванню;

- профілактичні технології - гендерне виховання; профілактика ЗСЖ та травматизму;

- виховання культури здоров'я дітей - формування у них валеологічної свідомості, особистісних якостей та правил поведінки, які можуть сприяти збереженню та зміцненню здоров'я, посилення мотивації ЗСЖ, підвищення відповідальності дошкільника за власне здоров'я.[17].

Сучасні здоров'язбережувальні технології, які використовуються в системі дошкільної освіти, віддзеркалюють дві лінії оздоровчо-розвивальної роботи з дітьми дошкільного віку: залучення їх до фізичної культури, використання різноманітних розвиваючих форм оздоровчої роботи.

У дошкільній освіті мета здоров'язбережувальних технологій полягає в забезпеченні високого рівня здоров'я дітей дошкільного віку та виховання культури здоров'я як сукупності усвідомленого ставлення дошкільника до життя та здоров'я людини, знань про здоров'я та вмінь підтримувати, оберігати та зміцнювати його, формування здоров'язбережувальної компетентності, що дозволяє дитині вирішувати задачі здорового способу життя та безпечної поведінки; задачі, пов'язані з наданням елементарної медичної, психологічної самопомоги та допомоги. Мета здоров'язбережувальних технологій стосовно дорослих - це сприяння становленню культури здоров'я, в тому числі культури професійного здоров'я вихователів закладу дошкільної освіти та валеологічної просвіти батьків.

Реалізація здоров'язбережувальних технологій передбачає:

1) організацію освітнього середовища в ЗДО відповідно до вимог особистісно-орієнтованого підходу; 2) системний моніторинг рівня здоров'я дошкільників;

3) реалізацію корекційних, діагностичних та реабілітаційних заходів з дітьми залежно від групи здоров'я; 4) створення в ЗДО комфортних умов перебування для всіх дітей, в тому числі й для дітей з особливими потребами; 5) вибір оптимальних технологій навчання та виховання з урахуванням статі, віку, індивідуальних особливостей розвитку дитини; 6) оптимізацію соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дошкільників та вихователів[39].

Технології збереження і зміцнення здоров'я: ритмопластика, загартовування, стретчинг, динамічні паузи, рухливі та спортивні ігри, сезонні забавлянки, релаксація, заняття естетичної спрямованості, гімнастика для очей, пальчиково-гімнастика, дихальна гімнастика, гімнастика за Сфіменко, ортопедична гімнастика, степ-аеробіка, фітбол-гімнастика, використання елементів «хатхи-йоги», «бебі-йоги». Технології навчання здоровому способу життя: фізкультурні заняття, ігротренінги, фізкультурні свята, фізкультурні розваги, ігротерапія, комунікативні ігри, заняття «Здоров'я», самомасаж, дитячий туризм, гендерне виховання, точковий масаж, розвиток валеологічних умінь та навичок, виховання свідомого сприйняття правил безпечної поведінки. Корекційні технології: арттерапія, психогімнастика, казкотерапія, кольоротерапія, музикотерапія, сміхотерапія, технології корекції поведінки, фонетична ритміка. Вибір здоров'язбережувальних педагогічних технологій залежить від програми, за якою працює заклад дошкільної освіти, умов які створені в ЗДО, професійної компетентності вихователів, а також показників захворюваності дошкільників.

Так, дуже важливо, щоб кожна з технологій яка використовується з дошкільниками мала оздоровчу спрямованість, а використана в комплексі здоров'язбережувальна діяльність формувала б у дошкільників стійку мотивацію на здоровий спосіб життя, а також на повноцінний різнобічний розвиток.

Казкотерапія є одним з видів здоров'язбережувальних технологій. Головна спрямованість цієї технології полягає у збереженні психічної, духовної та соціальної складових здоров'я, маючи при цьому на меті формування Я-концепції особистості, усвідомлення нею своєї значимості та відчуття гармонії із навколишнім світом, що впливає позитивно на загальний розвиток дитини дошкільного віку [27].

Терапевтичний вплив казкотерапії відбувається на двох рівнях: невербальному та вербальному. Починати роботу рекомендується на вербальному рівні (сприймання казки), а продовжувати на невербальному (малювання, ліплення). На завершальному етапі роботи зазвичай застосовуються вербальні засоби (дискусійна форма роботи, обговорення казки).

Колективне створення казки також може бути однією з форм казкотерапії. Воно спрямоване на розв'язання спільної проблеми, що для кожного має значення та де кожен дошкільник є автором. Це дає змогу з'ясувати проблеми, які є актуальними для дітей, та які сприймалися би занадто болісно під час безпосереднього обговорення.

Казкотерапія, поєднуючи в собі терапевтичні можливості різних засобів (малювання, драматизація, ліпка, співи, танці) пропонує суб'єкту широкі можливості для самовираження, різноманітні способи презентації свого внутрішнього світу та потенціалу. Засоби казкотерапії є не директивними. Вони дозволяють суб'єкту достатню ступінь довільності самовираження. Ведучий є водночас організатором та учасником цього процесу. Заохочення до імпровізування, відсутність жорстких рамок поведінки, створюють передумови для вільного вираження тривожних переживань, сприяють гармонізації емоційного стану та зменшенню рівня тривожності особистості.

Казкотерапією називають систему передачі життєвого досвіду, розвитку у дитини соціальної чутливості, інтуїції та творчих здібностей. Метою казкотерапії є перетворити негативні образи які є у дитини на позитивні. Спокійний стан нервової системи повертає людині здоров'я. Діти у казках бачать не реальний світ, а те враження, яке він справляє на них, тобто свій внутрішній стан. Для його опису, діти зовнішньому світі шукають аналогії і, створюють образи, оперуючи ними, повідомляючи при цьому про свій внутрішній стан. Це називається метафорою. Наша психіка говорить саме мовою метафор, а точніше - саме права півкуля головного мозку. Як вважають

багато науковці, саме ця частина мозку людини відповідає за наше здоров'я.

Казкотерапія - це процес пошуку, сенсу, інтерпретації знань про світ та систему взаємовідносин які існують у ньому; перенесення у реальність казкових змістів; процес об'єктивізації проблемних ситуацій, активізації потенціалу особистості, усебічного виховання та навчання; терапія середовищем, особливою казковою ситуацією, у якій мрія може матеріалізуватися, а головне, у ній з'являється почуття захищеності [33]. Відтак казкотерапія - це екологічний, безболісний, травмобезпечний спосіб у спілкуванні з дітьми дошкільного віку. Можливо, тому, що саме за допомогою казок (або під їх впливом) формується життєвий сценарій. Казка особистість допомагає особистості пройти переосмислення, трансформацію, перетворення внутрішнього та зовнішнього світу, а також моделювання кращого майбутнього. У процесі слухання, вигадкування та подальшого обговорення казки у дитини дошкільного віку розвиваються необхідні задля ефективного існування творчість та фантазія. Вони засвоюють основні механізми пошуку та прийняття рішень.

Казкотерапію можна використовувати працюючи з проблемами сорому, провини, брехні, із різного роду психосоматичними захворюваннями, з агресивними, невпевненими, тривожними, сором'язливими дітьми, а також розвивати моральну, пізнавальну та етичну сфери дітей дошкільного віку. Окрім того, в процесі казкотерапії дошкільник актуалізує свої проблеми, а також бачить різноманітні способи їх вирішення.

У роботі з дітьми дошкільного віку важливо застосовувати гнучкі форми психотерапевтичної роботи. Арт-терапія надає можливість дитині пережити, програвати, усвідомлювати конфліктну ситуацію, яку-небудь проблему найбільш зручним для психіки дошкільника способом. Арт-терапевтичні методи дозволяють настільки поринати в проблему, наскільки дошкільник готовий до її переживання. Як правило, сама ж дитина, навіть не усвідомлює те, що з нею відбувається. Арт-терапія означає лікування образотворчою діяльністю (малюнок, ліплення, живопис, пластика). Цей метод ґрунтується на тому, що внутрішнє «Я» починає віддзеркалюватися у візуальних формах, як тільки особа починає спонтанно малювати, писати фарбами. Сам процес малювання - особливо при зображенні значущих для дошкільника ситуацій - володіє для нього психотерапевтичною дією, допомагає знімати емоційну напругу. Негативні відчуття, гнів та страх, переживаються в безпечній формі. Малюючи, дитина дошкільного віку позбавляється особової напруги, програючи всі можливі вирішення травмуючих її ситуацій.

Кольори є досить ефективним засобом поліпшення та розвитку психічного здоров'я дітей. Їх можна порівняти з вітамінами, які необхідні для розвитку дитини. Кольоротерапія - це метод психологічного лікування задля зняття стресів, розслаблення, підняття настрою та тону за допомогою кольорів.

Дошкільники переважно використовують 5-6 кольорів. У такому випадку можна говорити про нормальний емоційний розвиток дитини. Якщо дошкільник використовує більш широку палітру кольорів, то це є свідченням його чуттєвої природи, яка багата емоціями. Якщо ж дошкільник використовує лише один або ж два кольори, скоріш за все, це вказує на негативний стан у дану хвилину: агресія (червоний), тривога (синій), депресія (чорний). Якщо ж дитина використала простий олівець (це трактується як «відсутність» кольору), то дитина таким чином повідомляє про те, що їй у житті не вистачає яскравих фарб та позитивних емоцій.

Музична терапія - це психотерапевтичний напрям, який заснований на лікувальному впливі музики на психологічний стан особистості. Позитивний ефект від застосування музичної терапії вбачають, передусім, у наступному: регуляція емоційного стану, емоційна розрядка, полегшення ситуації взаємодії, підвищення доступності для свідомого переживання психічних процесів, набування нових засобів емоційної експресії, створення підґрунтя комунікативних навичок, розвиток творчої фантазії та уяви, сприяння самовиразу та саморозвитку, полегшення можливостей засвоєння дітьми нових стосунків. Науковцями було доведено, що стимуляція мозку людини класичною музикою активізує зв'язки між нервовими клітинами та запобігає їх подальшій деградації. Гра, як провідний вид діяльності дітей дошкільного віку, розвиває фізичні, психічні сили дитини (увагу, уяву, мислення, пам'ять тощо), це сприяє засвоєнню нею навколишнього світу та людських взаємин, пробуджує її творчий потенціал. Найдоступнішими та улюбленими іграми всіх дітей, без винятку, є ігри з піском. Піскова терапія - це спосіб спілкування зі світом та самим собою; спосіб зняття внутрішньої напруги, втілення його на несвідомо-символічному рівні, що підвищує впевненість у собі та відкриває нові шляхи розвитку. Терапія піском дає можливість доторкнутися до справжнього «Я», відновити свою психічну цілісність, зібрати свій унікальний образ, картину світу. У процесі творчої гри з піском відбувається активізація самозцілюючих резервів психіки дитини, які виявляються у процесі терапії за певних умов (Е.Вейнрїб). Пісок здатний поглинати негативну психічну енергію дитини, сприяє стабілізації її емоційного стану та гармонізує її психоемоційне самопочуття.

Ще одним досить цікавим, а головне дуже дієвим, є метод ігрової терапії. Ігрова терапія здатна допомогти при таких порушеннях: висмикування волосся, агресивна поведінка, порушення спілкування, висока тривожність, порушення емоційного стану після стресу, труднощі в навчанні та мовному розвитку, заїкання, занижена самооцінка тощо.

Метою занять є надання дитині можливості у формі гри розрядити свої переживання, дати вихід нагромадженим негативним емоціям, сформувати у неї оптимальні навички взаємодії та спілкування. У процесі терапії провідну роль відіграє позиція психолога, його стиль спілкування.

Фітнес сьогодні широко використовують у закладах дошкільної освіти як комплексну здоров'язбережувальну технологію. Провідними фітнес-програмами, за якими займаються з дітьми дошкільного віку є: аеробіка, хореографія, степ-аеробіка, фітболаеробіка.

Рефлексотерапія - масаж активних точок, які розташовані на пальцях рук, на стопах ніг, вушних раковинах, на обличчі. Психомасаж - це пластичний масаж зі спілкуванням який має важливе значення: психомасажі здатні формувати тілесну самосвідомість та довіру до людей, дають дитині можливість співвіднести слово з тактильним відчуттям.

Великої популярності за останні роки набуло застосування в практиці роботи ЗДО оздоровчих технологій, які використовуються з профілактично-лікувальною метою. З-поміж них можна виділити наступні: фітотерапія (чай, коктейлі, фітотімшечки); ароматерапія (ароматизація приміщення); вітамінотерапія (вітамінізація страв) [25].

Практика засвідчує високу досить ефективність впровадження у процеси життєдіяльності дитини дошкільного віку оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, до яких відносяться: піскова терапія, арттерапія, казкотерапія, ігрова терапія, музична терапія, сміхотерапія, кольоротерапія тощо [51].

Бєбі-йога - це розвиваюча програма із використанням комплексу елементів, таких як рухи, дотики, ритм та глибока релаксація.

Мудри - це пальчикові вправи, які були розроблені японськими вченими. Результати використання в закладі дошкільної освіти таких вправ переконують в тому, що вони сприяють мовленнєвому розвитку дітей, зміцнюють здоров'я та наповнюють гармонійністю життєдіяльність малюків [25].

Слід зауважити, що в сучасних закладах дошкільної освіти здоров'язбережувальні технології набули значного поширення. Педагоги

впроваджують різні види технологій, а саме: казкотерапію, лялькотерапію, пальчикову гімнастику, психогімнастику, фітболгімнастику, дихальну гімнастику, валеокорекцію, аромо- та фітотерапію, пісочну терапію, кольоротерапію, фольктерапію, сміхотерапію, кисневі напої, різні види масажу (точковий, самомасаж точок обличчя й голови), ігровий тренінг, музикотерапію.

Формування етичної культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку є поеталним та складним процесом безперервної валеологічної освіти, який відбувається як подача матеріалу у формі занять. Заняття є основною формою організації виховання та навчання, передбачає виконання програмних завдань, що сприяє здобуттю дошкільниками відповідних ЗУН та можливостей їх використовувати в повсякденній життєдіяльності.

Головним змістом формування здоров'язбережувальної компетентності є дидактичні ігри, заняття, образотворча діяльність; спостереження, розповіді, бесіди, читання художніх творів відповідно до життєвої навички, яка формується у дитини; збагачення словникового запасу дошкільників словами-назвами ознак здоров'я та чинників збереження здоров'я; вивчення віршів та пісень за темами, настільні ігри, інсценування, ігри-драматизації, театралізовані ігри, рухливі вправи та ігри, пісочна терапія, музикотерапія (молодша група); екскурсії; тематичні творчі розповіді дітей, відгадування загадок, складання дітьми діалогу для оцінювання ситуацій з позиції здорового способу життя, дослідницька діяльність, логічні завдання, конструктивно-будівельні ігри, колективне конструювання, дидактичні вправи, рухливі вправи, складання казок, малювання стопами та пальцями ніг, створення альбому дитячих малюнків, «Країни добра» (в середній групі); тренінги, розповіді дошкільників із власного життєвого досвіду, тематичні проекти, інтерактивні методи навчання, створення дітьми «Країни добрих вчинків», колективний колаж «Планета Здоров'я». Здоров'язбережувальна діяльність дорослих була також позитивним прикладом для дошкільників сюжетно-рольові ігри, рухливі ігри та вправи, стежинки здоров'я, фізкультурні свята та розваги, імпровізація рухів (молодша група); ігри-інсценівки, ігри-подорожі, рухливі вправи імпровізації, змагання, вправи із психогімнастики, практичні завдання та вправи, доручення, сміхотерапія, казкотерапія, створення «Екрану настрою», створення плакатів «Що таке погано, а що таке добре», прийом моделювання ситуацій, перевілення, проведення «Тижня радості», банкомат приємних слів, конкурси для всієї родини, систематичне піклування про мешканців куточка природи; виконання вправ для релаксації, включення у відомі ігри нових елементів [39].

Свою ефективність в контексті здравотворчої освіти засвідчують дидактичні, ігрові, пошукового - дослідницькі, сюжетно - рольові, виховні та інші заняття, за змістом: екологічні, фізичні, естетичні. Однією з обов'язкових умов проведення занять для дітей дошкільного віку використання педагогом наочності та ігрових технологій, що для даного віку є природнім. Різноманітні за змістом, формою, засобами заняття теоретичної та практичної спрямованості розглядаються як один із конгруентних способів закріплення, отримання та розширення знань дошкільників про навколишній світ та самих себе, розвивають уявлення про здоровий спосіб життя, створюють позитивний емоційний фон життєдіяльності, що сприяє загальному оздоровленню дошкільника.

Отже, використання в роботі закладу дошкільної освіти здоров'язбережувальних технологій підвищить результативність навчально-виховного процесу, сформує у вихователів та батьків ціннісні орієнтації, які спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я дошкільників, якщо будуть створені умови для коректування технологій в залежності від конкретних умов і типу закладу дошкільної освіти; спираючись на статистичний моніторинг здоров'я дошкільників, будуть зроблені всі необхідні зміни в інтенсивність технологічних впливів; буде забезпечено індивідуальний підхід до кожного дошкільника; будуть сформовані позитивні мотивації у вихователів та батьків.

2.3. Емпіричне дослідження рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку

В основу дослідження було покладено припущення, що використання в роботі сучасного ЗДО здоров'язбережувальних технологій сприятиме формуванню здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку.

Для підтвердження гіпотези дослідження було проведено експеримент на базі ЗДО №22 (ясла-садок) компенсуючого типу для дітей з вадами опорно - рухового апарату «Оленка» м. Кропивницький. Термін проведення з 20 квітня до 1 червня 2024 року. В експерименті взяли участь діти старшої групи у кількості 20 осіб.

Запропонована програма моніторингу рівня сформованості культури здоров'я та здоров'язбережувальної компетентності були розроблені з урахуванням передового досвіду, моделі культури здоров'я (афективний, когнітивний, поведінковий компоненти), особливостей та закономірностей психічного розвитку та фізичного стану дітей дошкільного віку.

Мета програми - дослідити рівень сформованості когнітивного, афективно - мотиваційного та поведінкового компонентів культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку, співвіднести отримані результати з нормативними критеріями.

Методи моніторингу - анкетування, спостереження, проективні методи, бесіда, тестування.

Мета програми реалізується через виконання наступних завдань:

1. Підготувати потрібний діагностичний інструментарій.
2. Провести діагностичне обстеження дітей старшого дошкільного віку на предмет визначення рівня культури їх здоров'я.
3. Виявити та проаналізувати показники культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку.
4. Зробити висновки, з результатами обстеження ознайомити батьків.

Інструмент моніторингу - комплекс діагностичних методик, які направлені на виявлення показників сформованості структури та рівня культури здоров'я дошкільників.

Моніторинг культури здоров'я дошкільників відбувався за двома напрямками (фізичним та психо-соціальним) з врахуванням розуміння, що феномен здоров'я має комплексний характер.

Ми ознайомилися з документацією медичного характеру перед початком моніторингу: календар щеплень, історія хвороб, особливості психічного розвитку дитини; побутові та соціальні умови життєвого середовища.

Здійснюючи моніторинг фізичної складової культури здоров'я ми візуально оцінили фізичний розвиток дітей, стан їх шкіри. Медичними працівниками був зроблений підрахунок частоти дихання, вимір зросту, маси тіла, грудної клітини, пульсу та ін.. біометричних показників. Під час занять та в вільний час ми проводили спостереження за активністю та ознаками втоми дітей. Шляхом проведення спостереження нами фіксувалися наступні індикатори фізичної форми як: гнучкість, швидкість, спритність, витривалість, м'язова сила.

Задля здійснення комплексної оцінки стану здоров'я дошкільників нами використовувалися наступні критерії:

1. Наявність або ж на відсутність момент обстеження у дитини хронічних захворювань.
2. Рівень функціонального стану основних систем організму дошкільника (серцебиття, дихання, шлунково-кишкового тракту).
3. Ступінь опірності організму дитини до несприятливого впливу чинників навколишнього середовища (наприклад, шляхом фіксації частоти сезонних захворювань).
4. Рівень нервово-психічного розвитку дитини, особливості реагування на зовнішні навантаження, подразники та стресові ситуації.

5. Рівень фізичного розвитку дитини (вага, рухливість, зріст, спритність).

У спеціальних протоколах обстежень фіксувалися виявлені показники/

Задля здійснення експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я дітей дошкільного віку нами була використана методика Г[1]Апанасенка [4].Ця методика дає можливість визначити обсяг фізичних резервів дошкільника та зробити прогноз щодо оптимального функціонування організму. Діагностика була проведена за наступними антропометричними показниками: маса тіла, зріст, сила стискування кисті, показники функціонування серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень, кров'яний тиск). Нами були зафіксовані наступні індекси: силовий, життєвий, Руфьє, Робінсона.

В результаті проведеного діагностичного обстеження дітей дошкільного віку, їх фізичної складової здоров'я можна умовно поділити на наступні групи:

1. Здорові діти дошкільного віку з оптимальним функціонуванням всіх систем організму, що відповідає їх віковій нормі.
2. Здорові діти дошкільного віку з деякими особливостями фізичного розвитку (знижена резистентність до гострих або сезонних хвороб, морфологічні особливості).
3. Діти дошкільного віку, які страждають хронічними захворюваннями у стані компенсації, проте функціональні можливості організму збереженні.
4. Діти дошкільного віку, які страждають хронічними захворюваннями у стані декомпенсації, мають значно знижені функціональні можливості організму.

Наступним методичним інструментарієм для здійснення діагностики та оцінки рівня фізичного стану дітей 5-7 років є методика В[1]Шаповалової. В запропонованій методиці весь процес обстеження дошкільників розділено на два аспекти: медичний та фізичний. В межах здійснення медичного обстеження дітей проводиться реєстрація основних антропометричних показників (довжини та маси тіла дитини; **частоти серцевих скорочень у спокої за 30 секунд; артеріального тиску; ЖЄЛ (життєва ємність легень: час затримки дихання на виходу) та видохи); проби з фізичним навантаженням: реєстрація кількості здійснених підйомів тулуба з положення лежачи (за одну хвилину); результати стрибка в довжину з місця (см); кількість (разів) підтавань на щабліни; час виконання човникового бігу 3 по 10 м (с) і подолання дистанції 1500 м (хв, с).**

Результати проведеного тестування піддаються комп'ютерній обробці та здійснюється інтерпретація отриманих балів:

- 40 балів і менше - низький рівень фізичного здоров'я;
- 41-55 балів -нижче за середнього;
- 56-70 балів - середній;
- 71-85 балів - вище середнього;
- 86 - 100 - високий.

Загалом методи оцінки фізичного здоров'я дітей представимо в Додатку А.

Моніторинг психічної складової культури здоров'я передбачає застосування цілого комплексу діагностичних методів та методик, що спрямовані на виявлення наступних критеріїв та показників: -загальна поінформованість та достатність знань про психічне, фізичне, соціальне здоров'я;

-розвинутість мотиваційно - афективної складової свідомості (емпатія, конгруентність емоційного реагування, **позитивний настрій);** - **валеологічна поведінкова зрілість (сформованість санітарно - гігієнічних навичок).**

З метою діагностики **когнітивного компоненту культури здоров'я** дітей використовуються методи анкетування та бесіди.

Методика С[1]Шукшина «**Що я знаю про свій організм**» [61], спрямована на виявлення у дітей старшого дошкільного віку рівня знань про людський організм. В анкету входять 21 питання, результати яких оцінюються за наступними рівнями:

- високий рівень обізнаності - від 15 до 21 правильних відповідей;
- середній - від 7 до 14 правильних відповідей;
- низький - від 0 до 6 правильних відповідей.

Методика Р[1]Павелківа «Частини мого тіла» [55]зорієнтована на визначення рівня розвитку знань дітей про будову тіла та функціонування органів (Додаток Б).

Методика В.Нестеренко діагностики рівнів вихованості культури здоров'я дітей дошкільного віку) [50] виявляє показники обізнаності дошкільників про здоров'я та володіння культурно-гігієнічними навичками за різними критеріями: інформаційний, емоційно-ціннісний критерій, оцінно-діяльнісний критерій (Додаток В).

За результатами проведеного обстеження вибірку піддослідних дітей дошкільного віку умовно було розділено на три групи: високого, середнього та низького рівнів вихованості культури здоров'я, а також виявляють особливості прояву інформаційно-когнітивного, емоційно-ціннісного та оцінно-діяльнісного компонентів валеологічної свідомості.

Для виявлення рівня здоровотворчої компетентності дітей дошкільного віку була запропонована анкета відкритого типу «Здоров'я людини» [10] (Додаток Г).

На основі результатів проведеного з дітьми анкетування нами було визначено такі рівні сформованості когнітивного компоненту культури здоров'я у старших дошкільників: високий, середній, низький.

Високий рівень: дошкільники, які належать до даного рівня мають достатні та повні знання про здоров'я у його фізичних та психічних компонентів. Добре володіють інформацією про будову власного тіла, органи та функціональні системи. Знають правила гігієни та систематично їх дотримуються, мають явлення що таке хвороби та як треба діяти, щоб їх уникати. Розуміють роль фізкультури та здорового харчування. Можуть знаходити зв'язок між власним емоційним та фізичним станом. Спостерігається здатність до співчуття, стійкий інтерес до власного здоров'я.

Середній рівень: дошкільники, які належать до цього рівня достатньо обізнані в питаннях здоров'я, проте не завжди можуть збудувати логічний ланцюжок, наприклад між харчуванням та станом здоров'я людини, її настроєм та самопочуттям. Проявляють інтерес до теми здоров'я виявляють лише тоді, коли матеріал подається емоційно - забарвлено.

Низький рівень: до цього рівня відносяться дошкільники, у яких не має достатньої кількості знань про здоров'я. Мають фрагментарні валеологічні уявлення, дають не повні та не конкретні відповіді на питання. До даної проблеми не проявляють інтересу, навіть можуть демонструвати байдужість під час проведення опитування.

Для діагностики емоційно-мотиваційного компоненту культури здоров'я **застосовуються методики на визначення ставлення дитини до проблеми підтримки здоров'я, загального емоційного стану, інтересу до** проблем ЗСЖ. Мама було здійснено обстеження дітей за допомогою методики Е[1]Терпугової. [9]. Запропонована авторська методика **спрямована на виявлення мотивації дитини** дошкільного віку до здоров'я та здорового способу життя. **Методика «Закінчи речення» є варіацією проективного інструментарію відкритого типу, де** дітям

пропонувалось закінчити 7 речень (Додаток Д).

За результатами проведеного опитування нами були **визначені рівні сформованості мотивації здоров'язбереження** дітей дошкільного віку: 26. високий - дошкільники цілком вмотивовані на ЗСЖ, проявляють активну **зацікавленість до здоров'язбережувальних технологій**; **активно беруть участь у співбесіді, дають аргументовані та розгорнуті відповіді; демонструють зрілість у валеологічних питаннях**;

27. низький - дошкільників мало цікавлять проблемами здоров'я; вони про нього не мають достатніх уявлень; до здорового способу життя виявляють недостатню мотивацію;

28. середній - дошкільники усвідомлюють цінність власного здоров'я, проявляють інтерес до цієї проблеми; мають не стабільну мотивацію ЗСЖ. Задля здійснення афективної складової культури здоров'я дітей дошкільного віку, що виявляється в показниках емоційної стійкості та домінуванні настрою певної модальності нами була використано методика «Мій настрій у кольорі» (ця методика ж спрощеним варіантом тесту М[Ю]люшера) [55]. Вихователь дає дошкільнику аркуш паперу з квадратиками різних кольорів (зелений - спокійний, упевнений в собі; червоний - радісний, активний, енергійний; синій - сумний, стурбований; чорний - тривожний, занепокоєний) та пропонує дитині показати той квадрат, який відповідає її настрою. Оцінювання отриманих результатів відбувалося на підставі здійснення якісного аналізу малюнка за кольором (Додаток Е). Ефективним для здійснення обстеження домінуючих емоцій та ціннісних орієнтацій виявляється проєктивний тест «Будиночки», який був розроблений О[Ю]реховою [70] (для закладу дошкільної освіти) (Додаток Є.). Такий проєктивний інструментарій, як і попередній, ґрунтується на уявленнях **про те, що характеристики невербальних компонентів емоційного ставлення до значимих як для інших так і до самого себе асоціюються з певним кольором**. В даний тест складається з 10 малюнкових завдань. Обробка отриманих результатів відбувалася відповідно до формул обчислення коефіцієнтів

Інтерпретація результатів:

Енергетичний баланс:

0 - 0,5 - у дитини хронічна перевтома та виснаження, низька працездатність. Для дитини навантаження непосильні; 0,51 - 0,91 - стан втоми компенсується. Відбувається самовідновлення оптимальної працездатності за рахунок періодичного зниження активності. Необхідна оптимізація робочого ритму, відпочинку та режиму праці; 0,92 - 1,9 - оптимальна працездатність дитини. Дошкільник вирізняється здоровою активністю, бадьорістю, готовністю до енерговитрат. Навантаження дитини відповідають її можливостям. Спосіб життя дошкільника дозволяє відновлювати витрачену енергію; понад 2,0 - стан перезбудження. Найчастіше є результатом роботи дошкільника на межі власних можливостей, що призводить до швидкого виснаження. Необхідна нормалізація темпу діяльності, режиму праці та відпочинку. Слід знизити навантаження.

Емоційне благополуччя:

більше 20 - негативні емоції переважають. У дитини домінують неприємні переживання та погані настрої, їй характерні сум та тривога;

10 - 18 - емоційний стан дитини в нормі. Дошкільник відчуває увесь спектр емоцій відповідно до певного подразника;

Менше 10 - у дитини домінують позитивні емоції. Дошкільник веселий, щасливий, оптимістичний.

За допомогою спостереження діагностується конативний компонент культури здоров'я. Використовується схема спостереження (Додаток Ж) за рівнем сформованості гігієнічних навичок, яка проявляється на рівні поведінки дитини дошкільного віку (за Н[Ю]віковою) [61]. Метою схеми виступає аналіз самостійного та правильного відтворення гігієнічних умінь та навичок дошкільників. Педагог спостерігає за наступними процедурами, які виконують діти: полоскання рота після їжі, миття рук, підготовка до сну, поведінка під час ранкової гімнастики, ходьба, активність на заняттях. Після цього педагог робить висновок про рівень прояву валеологічних дій на підставі якісного аналізу отриманих даних:

- високий - дошкільники демонструють самостійність, усвідомленість та повноту гігієнічної поведінки, контролюють санітарні дії, володіють навичками самообслуговування; відтворюють в різних ситуаціях наданий дорослими зразок валеологічної дії точно та швидко;

- середній - дошкільники демонструють часткову самостійність у прояві санітарно - гігієнічної навички, дуже часто потребують допомоги педагога, у даному питанні не завжди бувають ініціативними;

- низький - дошкільники не проявляють ініціативу та незалежність під час санітарно - гігієнічних заходів, постійно потребують допомоги дорослого.

Базуючись на тому, що культура здоров'я є системним особистісним утворенням, яке проявляється на рівні зовнішньої здоров'язбережувальної активності, задля її дослідження пропонується комплексна схема спостереження (О[Ю]Гріньова, Л[Ю]Терещенко) [23] Додаток З.

На думку О[Ю]Хухлаєвої, показником сформованості культури здоров'я дитини є її соціалізованість та адаптованість [65] Доречним, у зв'язку з цим, буде провести опитування батьків з метою з'ясування пристосувальних резервів дошкільника [23]

Орієнтовні питання:

1. «Як ви оцінюєте стан здоров'я дитини?».
2. «Як відбувається фізичний та психічний розвиток дитини? Чи є якісь особливості?»
3. «Чи дотримується ваша дитина правил поведінки?»
4. «Чи дотримується ваша дитина режиму дня?»
5. «Чи любить ваша дитина спілкуватись?» З ким саме?»
6. «Чи є у неї друзі?»
7. «Як ваша дитина реагує на конфлікти з однолітками?»
8. «Як вона себе поводить в умовах колективної взаємодії?»
9. «Який настрій переважає протягом дня? Чи часто він змінюється?»
10. «Чим цікавиться ваша дитина, що їй подобається більше всього робити?»
11. «Які види діяльності найбільше любить?»
12. «В які ігри любить гратися?»
13. «Чи проявляє інтерес до навчання?»
14. «Чи часто дитина порушує поведінку? В чому причина?»
15. «Чи є ваша дитина самостійною?»
16. «Як себе поводить в присутності інших?»
17. «Як дитина реагує на заборони, обмеження та покарання?».

Дані моніторингу піддаються ґрунтовному аналізу та заносяться до протоколу. На їх підставі робиться висновок про рівень та структуру сформованості культури здоров'я дітей та розробляються шляхи подальшої освітньо - виховної діяльності в ЗДО.

Висновки до другого розділу

Одним із основних завдань, зазначених у Базовому компоненті дошкільної освіти, є формування культури здоров'язбережувальної компетентності та здоров'я, оволодіння елементарними правилами та нормами здорового способу життя є. У дошкільника формування цієї компетентності **передбачає відповідність вимогам до рівня освіченості, розвиненості теоретичних умінь та практичних дій дітей у напрямку забезпечення функцій здоров'язбереження.**

Різними програмами навчання та виховання дітей дошкільного віку, які затверджено Міністерством освіти і науки України, реалізуються **завдання Базового компонента дошкільної освіти.** У розділах цих програм висвітлено певний обсяг знань, **яким мають оволодіти дошкільники з питань здоров'я та здорового способу життя.**

Оволодіння програмним змістом реалізується завдяки застосуванню різноманітних форм та методів роботи з дітьми дошкільного віку як традиційного так і нетрадиційного характеру. Все це забезпечує індивідуальний, психолого-педагогічний та валеологічний супровід дитини в закладах дошкільної освіти, сприяє формуванню її здоров'язберігаючої компетентності.

Багато різних здоров'язбережувальних методик створено провідними педагогами, психологами, медиками. Поміж них: медико-профілактичні, фізкультурно- оздоровчі технології, технології здоров'язбереження педагогів ЗДО, технології, які спрямовані на забезпечення соціально-психологічного благополуччя дітей дошкільного віку, валеологічної просвіти як дітей так і батьків. Ці всі ці технології, в першу чергу, спрямовані на виховання фізично та психічно здорових дітей.

Вибір здоров'язбережувальних педагогічних технологій залежить від програми, за якою працює заклад дошкільної освіти, умов які створені в ЗДО, професійної компетентності вихователів, а також показників захворюваності дошкільників.

В основу проведеного нами дослідження було покладено припущення, що використання в роботі сучасного ЗДО здоров'язбережувальних технологій буде сприяти формуванню здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку. Для підтвердження гіпотези дослідження було проведено експеримент.

Запропонована програма моніторингу рівня сформованості культури здоров'я та здоров'язбережувальної компетентності були розроблені з урахуванням передового досвіду, моделі культури здоров'я (афективний, когнітивний, поведінковий компоненти), особливостей та закономірностей психічного розвитку та фізичного стану дітей дошкільного віку.

Моніторинг фізичної складової культури здоров'я здійснювався із використанням методу спостереження (як візуальна оцінка фізичного стану дитини, рівня нервово-психічного напруження, стійкості та витривалості, здатності витримувати навантаження); вимірювання біометричних показників (ріст, вага, ЧСС тощо).

Для експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я дітей застосовувалась методика Г. Апанасенка, яка дала можливість визначити обсяг фізичних резервів і спрогнозувати оптимальне функціонування організму. Альтернативно у виявленні показників фізичного здоров'я дітей виступає методика В.А. Шаповалової для виявлення основних антропометричних даних.

Моніторинг психічної складової культури здоров'я передбачає діагностику когнітивного, емоційно - мотиваційного та поведінкового компонентів.

Для визначення рівня сформованості знань та уявлень про здоров'я найбільш ефективними виступає анкетування (Методики «**Що я знаю про свій організм**» (С.Є. Шукшина), «Частини мого тіла», «Здоров'я людини») **Визначено високий, середній та низький рівні обізнаності дітей про** здоров'я на основі результатів анкетування.

Для діагностики емоційно-мотиваційного **компоненту культури здоров'я застосовувались методики на визначення ставлення дитини до проблеми підтримки здоров'я, загального емоційного стану, інтересу до проблем ЗСЖ.** За допомогою методик: «Закінчи речення» здійснювалось обстеження дітей, яке дало можливість визначити **емоційне та мотиваційне ставлення до проблем здоров'язбереження;** «Мій настрій у кольорі», виявляється в показниках емоційної стійкості та домінуванні настрою певної модальності; «Будиночки» - для визначення домінуючих емоцій і ціннісних орієнтацій. За результатами аналізу вербальних та малюнкових проб визначаються **рівні сформованості мотивації здоров'язбереження (високий, низький, середній) та домінуючі емоційні стани, що виступають індикаторами культури здоров'я.**

За допомогою спостереження діагностувався конативний компонент культури здоров'я. Для цього використовувалась схема **спостереження за рівнем сформованості гігієнічних навичок та комплексна схема валеологічної поведінки. На підставі якісного аналізу даних спостереження зроблені висновки про рівень сформованості** санітарно - гігієнічних навичок дитини, її загальної валеологічної зрілості. Необхідною умовою проєктування індивідуальної валеологічної освітньої траєкторії дитини виступає комплексний моніторинг культури її здоров'я. Дані обстеження обумовлюють стратегії та технології організації валеологічно-доцільного педагогічного процесу в ЗДО. Необхідними здоров'язберігаючими технологіямиозброєю дітей валеологічна освіта, розвиває уміння здоровотворчості та формує необхідні санітарно - гігієнічні навички, що є індикаторами сформованості культури здоров'я.

ВИСНОВКИ

Проведений аналіз літератури з теми дослідження та результати моніторингу дітей старшого дошкільного віку **дозволяють зробити наступні висновки:**

1. Важливість турботи про здоров'я дитини, необхідність формування її мотивації до здорового способу життя висвітлено у багатьох офіційних документах та програмах.

Головною метою модернізації **дошкільної освіти на сучасному етапі розвитку** країни є цілісний розвиток **дитини як особистості, що передбачає піклування про здоров'я дошкільника - стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, психічний комфорт, позитивне самопочуття,** рівновагу, спокій, задоволення.

Здоров'я, як визначають чинні програми та Базовий компонент дошкільної освіти, є однією з найголовніших складових цілісного розвитку дітей дошкільного віку. **У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я - це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного психічного, фізичного та соціального благополуччя. Звідси випливає термін «здоровий спосіб життя» - це такий спосіб життя людини, який заснований на принципах моральності, раціонально - організованій, трудовий, активний, що загартовує та одночасно захищає від неблагодолучних дій оточуючого середовища, що дозволяє зберігати психічне, моральне та фізичне здоров'я**

2. Здійснений аналіз наукових праць щодо питань формування здорового способу життя дітей дошкільного віку уможливив здійснення узагальнення чинників, що можуть забезпечити збереження здоров'я дитини.

Чинники, які сприяють фізичному здоров'ю дитини: забезпечення раціонального харчування; достатній рівень рухової активності; дотримання дитиною правил особистої гігієни; чергування малорухомих та активних видів діяльності.

Чинники, **які сприяють соціальному здоров'ю** дошкільника: забезпечення комфортного спілкування; навчання проявів емпатії; пропаганда відсутності шкідливих звичок; вироблення **здатності взаємодіяти з іншими людьми.**

Чинники, які сприяють забезпеченню духовного та психічного здоров'я: формування позитивного ставлення **як до себе так і до інших людей;**

формування уміння самостійно приймати рішення та передбачати їх наслідки **як для себе так і для інших** людей; формування у дитини навички самоконтролю; налаштованість на досягнення успіху та формування здатності досягати мети.

3. Початок формування здоров'язберігаючих компетенцій відбувається з моменту народження людини та триває впродовж життя. Слід розуміти під цим поняттям характеристики та властивості дошкільника, які спрямовані на збереження власного соціального, фізичного, психічного, духовного здоров'я та власного оточення. З питань здоров'язбереження основними показниками компетентності є: уявлення про здоров'я, про чинники, які мають **впливають на здоров'я та про здоровий спосіб життя; значення « здоров'я» як загальнолюдської цінності; вміння відстежувати** та фіксувати як позитивні так і негативні зміни як в стані власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих.

Усі складники здоров'я – психічний, фізичний, духовний та соціальний у житті особистості між собою пов'язані. Стан здоров'я особи як цілісного складного феномена визначає їх інтегрований вплив. **Фізичне здоров'я є основою соціального здоров'я, на базі їх сукупності формується психічне здоров'я, а духовне здоров'я є вершиною сутності людини.**

Цілісний розвиток дитини дошкільного віку може бути реалізований за умов, якщо в закладі дошкільної освіти використовуються **здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології, які педагоги реалізують комплексно через: створення в закладі безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, забезпечується повноцінне медичне обслуговування, збалансоване харчування, забезпечення оптимізації рухового режиму, реалізація системного підходу щодо формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я та мотивації щодо здорового способу життя, системне дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та дітьми.**

Педагоги **в сучасних закладах дошкільної освіти** використовують в **процесі життєдіяльності дітей комплекс різних засобів: фізичні вправи (ігри, гімнастика, елементи спорту та туризму), природне середовище (сонце, повітря, вода), гігієнічні чинники (режим сну, харчування, відпочинку та занять, гігієна взуття, одягу, обладнання тощо).**

4. Відповідно до мети і завдань роботи було розроблено програму моніторингу формування здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку, яка спрямована на виявлення показників фізичного та психічного здоров'я. Її реалізація передбачала поетапний та комплексний характер

На підставі даних моніторингу культура здоров'я диференціюється за трьома рівнями сформованості: високим, середнім, низьким та особливостями функціонування когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового компонентів (санітарно-гігієнічні навички) як основних елементів здоров'язбережувальної свідомості.

Моніторинг фізичної складової культури здоров'я здійснювався із використанням методу спостереження, вимірювання біометричних показників (ріст, вага, ЧСС тощо).

Моніторинг психічної складової культури здоров'я передбачав діагностику когнітивного, емоційно - мотиваційного та поведінкового компонентів. Для визначення рівня сформованості знань та уявлень про здоров'я найбільш ефективними виступає анкетування, застосовувались методики на визначення ставлення дитини до проблеми підтримки здоров'я, загального емоційного стану, інтересу до проблем ЗСЖ. За допомогою спостереження діагностувався конативний компонент культури здоров'я.

За результатами обстежень надаються методичні вказівки батькам, проектується індивідуальна валеологічна освітня траєкторія дитини; відбувається організація доцільного педагогічного процесу в ЗДО.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Представлена нами робота щодо формування здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку може бути рекомендована для використання в освітньому процесі закладів дошкільної освіти.