

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

**Кафедра теорії і методики дошкільної освіти**

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

**ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ**  
**СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ**  
**ДИДАКТИЧНОЇ ГРИ**

**Виконала:**

**Лемешко Каріна Сергіївна**  
Спеціальність 012 Дошкільна освіта  
ОПП Дошкільна освіта

**Науковий керівник:**

кандидат педагогічних наук, доцент  
**Лісневська Н. В.**

Допущено до захисту:

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 року

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ А.П. Дмитренко

Дата захисту: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Оцінка \_\_\_\_\_

Підписи членів ЕК:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Глухів – 2024 р.**

## АНОТАЦІЯ

до магістерської роботи магістрантки 2 курсу, 62-1МДО групи  
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»

**Лемешко Каріни Сергіївни**

на тему *«Формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичної ігри»*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологія, валеологічна культура, дидактична гра.

*Метою дослідження було теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності системи роботи із застосування дидактичних ігор у формуванні валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку.*

*Об'єктом дослідження був процес формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку.*

*Предметом дослідження була система роботи із використання дидактичних ігор в роботі з дітьми старшого дошкільного віку з метою формування в них валеологічної культури.*

За допомогою спеціально організованого педагогічного експерименту у роботі досліджувалася система роботи із застосування дидактичних ігор як засобу формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку.

У першому розділі йдеться про теоретичні засади формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичної гри. Доповнено поняття: «здоров'я», «валеологія» та уточнено поняття «валеологічна культура».

У другому розділі розроблено та експериментально перевірено систему роботи із застосування дидактичних ігор для формування валеологічної культури дітей дошкільного віку. Визначено рівні сформованості валеологічної культури та наочно висвітлено результати дослідження.

У висновках обґрунтовано та викладено узагальнені результати експерименту та дослідження.

## ABSTRACT

of the Master's Research Paper of a 2nd year master's student, 62-1MDO group  
of the specialty 012 «Preschool Education»

**Lemeshko Karina**

on the topic «*Formation of valeological culture of children of senior preschool  
age by means of didactic games*»

**Keywords:** health, healthy lifestyle, valeology, valeological culture, didactic game.

*The purpose of the study* was to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of the work system using didactic games in the formation of the valeological culture of older preschool children.

*The object of the study* was the process of forming a valeological culture of children of senior preschool age.

*The subject of the study* was a system of work on the use of didactic games in working with children of senior preschool age with the aim of forming a valeological culture in them.

With the help of a specially organized pedagogical experiment, the work investigated the system of work on the use of didactic games as a means of forming the valeological culture of children of senior preschool age.

The first chapter deals with the theoretical principles of forming a valeological culture of children of senior preschool age by means of a didactic game. The concepts of «health», «valeology» are supplemented and the concept of «valeological culture» is clarified.

In the second section, a system of work on the use of didactic games for the formation of valeological culture of preschool children is developed and

experimentally tested. The levels of formation of valeological culture are determined and the results of the study are clearly illustrated.

The conclusions substantiate and present the generalized results of the experiment and research.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ДИДАКТИЧНОЇ ГРИ.....</b>	<b>10</b>
1.1. Аналіз психолого-педагогічних джерел з проблеми дослідження.....	10
1.2. Сутність валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку.....	17
1.3. Дидактична гра як засіб формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку .....	19
Висновки до першого розділу.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УМОВ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ДИДАКТИЧНОЇ ГРИ.....</b>	<b>26</b>
2.1. Визначення рівнів сформованості валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку.....	26
2.2. Система роботи з використання дидактичних ігор з метою формування валеологічної культури в дітей старшого дошкільного віку.....	40
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	43
Висновки до другого розділу.....	47
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>48</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>51</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Формування правильного способу життя є одним з головних завдань сучасної дошкільної освіти і освіти в цілому. Це передбачено міжнародними правовими документами, такими як Конвенція ООН про права дитини [15].

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є важливою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоствердження та щастя людини. Людина – сама творець свого здоров'я, за яке потрібно боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни тощо. У дошкільному віці підтримується когнітивний, емоційний, соціальний та мовленнєвий розвиток дітей і забезпечується їхнє здорове зростання. Заклад дошкільної освіти надає унікальні можливості для формування та підтримки здоров'я вихованців.

Валеологічне виховання дітей дошкільного віку полягає в тому, щоб з раннього віку привчати їх відповідально і дбайливо ставитися до власного здоров'я, гартувати свій організм і правильно харчуватися. Виконання вищезазначених комплексних заходів забезпечить оптимальний фізичний розвиток дітей.

Останнім часом помітно збільшилась кількість освітніх розробок, які стосуються формування та організації валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку. Основні погляди і підходи до формування валеологічної культури дітей шостого року життя висвітлено в працях Т. Андрющенко, Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, Л. Лохвицької, та ін. Також викликають інтерес праці І. Бега, А. Богуш, Л. Божович, М. Євтуха, І. Зязюна, Г. Костюка, А. Макаренка, О. Савченко, В. Сухомлинського, К. Ушинського, які присвячені загальнопедагогічним аспектам формування здоров'я дітей дошкільного віку.

Вивчення дидактичних ігор та їх впливу на розвиток дітей дошкільного віку, зокрема валеологічний можна виділити в працях В. Бутенко та А. Литовченко, які наголошують на тому, що для формування валеологічної культури в дітей дошкільного віку важливим є застосування дидактичних ігор.

Опираючись на низький рівень здоров'я дітей і батьків, низький рівень життя населення, погану екологію і економіку країни які сприяють погіршенню здоров'я людей та відсутності мотивації до ведення здорового способу життя. Беручи до уваги вищезазначене, а також те, що діти і батьки мають низький рівень обізнаності про формування, збереження і зміцнення здоров'я, виникає потреба у формуванні в дітей старшого дошкільного віку валеологічної культури. Тому стає актуальною тема дослідження **«Формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичної гри»**.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність системи роботи із застосування дидактичних ігор у формуванні валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку.

**Об'єкт дослідження:** процес формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку.

**Предмет дослідження:** система роботи із використання дидактичних ігор в роботі з дітьми старшого дошкільного віку з метою формування в них валеологічної культури.

**Гіпотеза:** формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку відбуватиметься ефективніше, якщо розробити й упровадити систему роботи із застосуванням дидактичних ігор з дотриманням таких умов:

- Систематичного застосування валеологічних дидактичних ігор в різних видах роботи з дітьми старшого дошкільного віку.
- Добір дидактичних ігор згідно віковим можливостям дітей старшого дошкільного віку.

- Забезпечення цілісності і системності процесу формування валеологічної культури дітей засобом дидактичної гри.

Відповідно до мети визначено такі **завдання** дослідження:

1. Зробити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження.
2. Розкрити особливості та сутність валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку, з'ясувати стан проблеми в практиці дошкільної освіти.
3. Визначити критерії, показники і рівні сформованості валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку.
4. Розробити і експериментально перевірити систему роботи із застосування дидактичних ігор в роботі з дітьми старшого дошкільного віку з метою формування в них валеологічної культури.

Для досягнення мети й розв'язання окреслених завдань використано такі **методи** дослідження:

- *теоретичні*: теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури за темою;
- *емпіричні*: спостереження, опитування, тестування, педагогічний експеримент;
- *методи математичної статистики*: описова статистика (табулювання, графічний вираз та кількісне оцінювання даних).

**Наукова новизна дослідження** полягає у тому, що уточнено сутність понять «здоров'я», «валеологія», «валеологічна культура»; визначено критерії, показники та рівні сформованості валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку; підібрані методики для виявлення рівнів сформованості валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку.

**Практична значущість дослідження** полягає у тому, що розроблена система роботи може бути використана педагогами ЗДО та батьками з метою формування/підвищення валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дослідження викладено у виступах на науково-практичних конференціях: VI Всеукраїнська

студентська науково-практична інтернет конференція з міжнародною участю «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору» (14-15 березня 2024 року); VI Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція «Дошкільна і початкова освіта: реалії та перспективи» (10 квітня 2024 року).

**Дослідно-експериментальна база дослідження:** Результати експериментального дослідження було впроваджено в освітній процес Алтинівського закладу дошкільної освіти (дитячий садок) «Колосок» Конотопського району Сумської області. Основні положення магістерського дослідження оприлюднено на засіданнях кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Структура і обсяг роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота містить 8 таблиць, 9 рисунків, 4 додатки. Загальний обсяг роботи становить 63 сторінки.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ДИДАКТИЧНОЇ ГРИ

### 1.1. Аналіз психолого-педагогічних джерел з проблеми дослідження

Серед завдань дошкільної освіти в Законі України «Про дошкільну освіту» є виховання в дітей валеологічної компетентності, шанобливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, свідомого ставлення до себе, оточення та довкілля [11].

Турбота про власне здоров'я – важлива потреба кожної свідомої людини. Ще в давнину видатні уми вказували на роль соціальних умов – способу життя, гігієнічного режиму та здорового харчування.

На думку Гіппократа, діяльність людини, її звички та умови життя впливають на її здоров'я. Античний вчений так сформулював основні правила здорового способу життя:

- помірність у вживанні їжі;
- щоденні фізичні вправи;
- щоденні розумові навантаження;
- утримання від вживання алкоголю [24].

Здоров'я – одна із основних умов оптимізації людського існування.

М. Амосов, який увів поняття «кількість здоров'я» вважав, що здоров'я є максимальною потужністю органів і систем при збереженні якісних фізіологічних меж їх функцій [5, с. 5].

У підручнику з «Валеології» за авторства В. Грибан вказано, що здоров'я є основою здорового благополучного життя, воно буває:

- *фізичне*: пластичність, нормальне функціонування функцій внутрішніх органів, нервової системи та сенсорних систем та залоз внутрішньої секреції;
- *репродуктивне*: функціонування репродуктивної системи (здатність народжувати повноцінних нащадків);
- *психічне*: стан людини в її багатогранних проявах;

— *духовне*: здатність людини діяти розумно, мислити раціонально та долати різноманітні життєві ситуації [5, с. 4-6].

Людське здоров'я багато в чому залежить від духовного світу особистості, зокрема, складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики тощо [5, с. 12-13].

Здоров'я – це максимальна продуктивність внутрішніх органів, при збереженні якісних меж їх функцій. Більш детально здоров'я – це:

— здатність пристосовуватися до навколишнього середовища та власних можливостей;

— здатність опиратися зовнішнім та внутрішнім хворобам, ушкодженням, старінню та іншим формам деградації;

— розширення своїх можливостей, умов проживання, обсягу та різноманітності доступного екологічного, інтелектуального, морально-етичного середовища;

— розвиток можливостей і здібностей свого організму, якість життя.

Американський вчений Г. Сигериста, який зазначав, що здоровою може вважатися людина, яка відзначається гарним фізичним і розумовим розвитком, є добре адаптованою до оточуючого фізичного і соціального середовища, легко пристосовується до змін у ньому якщо ці зміни не виходять за рамки норми, повністю реалізує свої фізичні і розумові здібності, робить відповідний своїм здібностям внесок у благополуччя суспільства. Отже, здоров'я – це не просто відсутність хвороб, а й життєрадісне і охоче виконання обов'язків, що життя покладає на людину [24].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ, англ. World Health Organization (WHO)), визначила погляди Г. Сигериста основоположними та внесла їх до своєї Преамбули (1948 р.), визначивши здоров'я як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби і фізичних дефектів. Дане визначення цінне своєю методологічною спрямованістю, воно нівелює загальнопоширені попередні уявлення щодо здоров'я як відсутності хвороби [24].

Щоб зберігати і зміцнювати здоров'я, тобто керувати ним, необхідна інформація, як про умови формування здоров'я (генетика, стан навколишнього середовища, спосіб життя тощо), так і кінцевий результат процесів їх відображення, а саме, конкретні показники стану здоров'я індивіда чи населення в цілому.

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

Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) в 80-х роках ХХ століття визначили орієнтовне співвідношення різноманітних факторів забезпечення здоров'я сучасної людини, виділивши їх в якості основних, на їх основі виділяють чотири фактори, які визначають здоров'я:

- спосіб життя (50-55%);
- екологія (15-20%);
- спадковість (15-20%);
- медицина (10-15%).

Дослідженням здоров'я людини та різних його аспектів займалися М. Амосов, І. Брехман, Е. Булич, В. Войтенко, С. Тромбах, Н. Куїнджі, В. Петленко та ін. Здоров'я як філософська категорія цікавила багатьох зарубіжних та вітчизняних дослідників, зокрема таких, як Г. Апанасенко, В. Войтенко, М. Гончаренко та інших. Проте здоров'я дітей, шляхи його формування та методи впливу на здоров'я недостатньо досліджені, як і валеологія в цілому. В останні роки збільшилася увага науковців до проблеми здоров'я людини, до вияву негативного впливу на її стан, які зумовлені техногенними, екологічними, соціальними, економічними та іншими чинниками.

На основі вищесказаного, можна зробити висновок, що здоров'я – це «велика цеглинка» для загальної позитивної якості життя людини. Це

задоволення від життя, відсутність хвороб, як фізичних так і ментальних, задоволення від роботи та відносин з іншими людьми.

Кожний аспект людського життя вивчає якась наука, здоров'я не виняток. Так у 1980 р. ученим І. Брехманом було запропоновано використовувати новий напрям розвитку науки, який отримав назву *«валеологія»*.

Термін «валеологія» походить від латинського *vale* – *«бути здоровим»* і грецького *ουορ* – *«наука, вчення»*. Отже, валеологія – це наука про здоров'я, яка складається з двох основних частин: валеософії – теорії здоров'я і валеометрії – науки про вимірювання здоров'я [5, с. 6].

Метою валеології є управління здоров'ям людини, укріплення і гармонізація механізмів його самоорганізації. Валеологія зазначає, що здоров'я людини – предмет, про який краще за все може турбуватися сама людина, завдання ж науки – дати людині інструменти для укріплення (збереження) здоров'я.

Валеологія – наука, яка вивчає суть, механізми і прояв індивідуального здоров'я, методи його діагностики і прогнозування, а також корекції механізмів здоров'я з метою підвищення його рівня, покращення якості життя і соціальної адаптації людини. Для валеології характерна фіксація попередніх та сучасних досягнень багатьох наук про людину (філософія, психологія, медицина, педагогіка та ін.) і органічний синтез цих досягнень у процесі системного дослідження проблем про формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я різних вікових груп населення.

Валеологія як відносно самостійна галузь освіти розв'язує одне з найважливіших для суспільства завдань – трансформувати нові наукові знання про здоров'я людини з теоретико-системної форми у форму виховного та інформаційного напрямку для дітей дошкільного віку і школярів з метою застосування ними цих знань у повсякденному житті.

Отже, на основі сказаного можна дати визначення що валеологія – це наука про фізичне і психічне здоров'я людини, цінності, збереження та зміцнення здоров'я. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя. Вона вивчає теоретичні проблеми формування, зберігання (підтримки) та закріплення здоров'я людини з використанням медичних, нетрадиційних технологій.

Нас цікавить поняття «валеологічна культура» яка є складовою валеології. Психолого-педагогічний аналіз понять «культура» та «валеологічна культура» дає можливість визначити взаємовідношення та схожість між ними. Так, А. Могильський у своїх дослідженнях зазначав, що культура в системі поведінкових цінностей займає провідне місце, оскільки і знання, і сформовані вміння втілюються в переконаннях, характері особи. І. Шульга вважає *валеологічну культуру* частиною особистісної культури людини, яка має зв'язок з основними проблемами збереження та зміцнення здоров'я [21, с. 62]. Визначення поняття валеологічної культури за І. Шульгою є більш влучним, валеологічна культура дійсно є частиною загальної культури особистості, яка має безпосередній зв'язок зі здоров'я та його збереженням.

Проблеми формування валеологічної культури досліджують Т. Бойченко, І. Брехман, О. Бондаренко, Ю. Бойчук та інші. Також викликають інтерес праці І. Бега, А. Богущ, Л. Божович, М. Євтуха, І. Зязюна, Г. Костюка, А. Макаренка, О. Савченко, В. Сухомлинського, К. Ушинського, які присвячені загально-педагогічним аспектам валеологічного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Незважаючи на наявні дослідження здоров'я, валеології та валеологічного розвитку дошкільників саме поняття «валеологічна культура», та його зміст у наукових джерелах трактується неоднозначно або відсутнє взагалі. Уведення цього поняття бере свій початок з виникненням валеології як науки. Переважна кількість дослідників ототожнюють поняття

«валеологічна культура» та «культура здоров'я» (М. Віленський, Л. Майборода, В. Петленко). Однак деякі дослідники (О. Файчук) вважають, що доцільно розділяти ці два поняття, адже під культурою здоров'я слід розуміти адаптивний і продуктивний план розвитку особистості, а під валеологічною культурою – переважно діяльність, пов'язану зі збереженням та покращенням здоров'я.

Беручи до уваги вищесказане, проте враховуючи недостатню вивченість поняття «валеологічна культура» можна вивести таке визначення, що валеологічна культура – це сукупність знань, умінь та навичок, які необхідні людині для формування, підтримки та зміцнення здоров'я, це правила уникнення шкідливих звичок, небезпечних ситуацій та ведення здорового способу життя.

*Здоровий спосіб життя* (тут і далі – ЗСЖ) – структурна частина валеологічної культури, це – спосіб організації власного життя людини, який передбачає цілеспрямоване збереження та зміцнення здоров'я людини, удосконалення ресурсів та потенційних можливостей організму людини.

Поняття «здоровий спосіб життя» також однозначно поки що не визначено. На думку представників філософсько-соціологічного спрямування (В. Пономарчук, В. Столяров та ін.) здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства загалом. У психолого-педагогічному спрямуванні (Р. Дітлс, І. Мартинюк та ін.) ЗСЖ розглядається з погляду свідомості, психології людини, мотивації.

Актуальність ЗСЖ викликана зростанням та зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням умов суспільного життя, збільшення ризиків техногенного, екологічного, політичного або військового характеру, що мають негативний вплив на фізичний та/або психологічний стан здоров'я.

Стиль здорового способу життя обумовлений особистісно-мотиваційними особливостями і можливостями людини. Він передбачає активну діяльність зі збереження та зміцнення власного здоров'я, в якій можна

виділити такі основні компоненти: усвідомлене, цілеспрямоване застосування різноманітних форм фізкультурної активності; цілеспрямоване засвоєння гігієнічних навичок; використання природних факторів у зміцненні здоров'я (загартування) та гуманне ставлення до природи; активна боротьба зі шкідливими звичками та їхнє повне викорінення; діяльність з пропаганди та впровадження ЗСЖ індивідуально (в життя кожної людини) та суспільства в цілому [17, с. 76].

Під індивідуальним стилем ЗСЖ розуміють властивий конкретній людині спосіб організації власної життєдіяльності, що враховує індивідуальні інтереси, потреби, можливості та зв'язок з її навчальною, професійною та побутовою діяльністю.

Формування ЗСЖ сприяє зміцненню здоров'я людини та здійснюється умовно на трьох рівнях:

- соціальному: пропаганда ЗМІ, інформаційно-просвітницька робота;
- конкретні умови в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальних засобів), профілактичні установи, екологічний контроль;
- особистісному: система ціннісних орієнтирів людини, побут.

У вузькому біологічному сенсі йдеться про фізіологічні адаптаційні можливості людини до навколишнього середовища та змін станів внутрішнього середовища. Дослідники, на цю тему, включають до «здорового способу життя» різні складові, але більшість з них вважають основними:

- виховання з раннього віку здорових навичок і звичок;
- навколишнє середовище (безпечне та сприятливе для проживання, знання про вплив зовнішніх впливів на здоров'я);
- профілактика і викорінення шкідливих звичок;
- раціональне харчування;
- фізично активне життя, включаючи спеціальні фізичні вправи з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей;
- гігієна (дотримання правил особистої гігієни, володіння навичками надання першої допомоги, загартовування) [20, с. 17].

На фізіологічний стан людини значно впливає її психоемоційний стан, який в свою чергу, залежить від ментальних установок. Тому виникли додаткові *аспекти ЗСЖ*:

- емоційне самопочуття (психогігієна, вміння керувати своїми емоціями);
- інтелектуальне самопочуття (здатність людини отримувати і використовувати нову інформацію для оптимальних дій при нових обставинах. Позитивне мислення, духовне самопочуття: здатність встановлювати справді значущі, конструктивні цілі та досягати їх. Оптимізм.

Таким чином, валеологія – наука про здоровий спосіб життя. Вона вивчає теоретичні проблеми формування, зберігання (підтримки) та закріплення здоров'я людини з використанням медичних, нетрадиційних технологій. Дуже важливим є формування в дітей дошкільного віку валеологічної культури, від якої залежить збереження і зміцнення їхнього здоров'я, а для цього потрібно знати її сутність.

## **1.2. Сутність валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку**

Основні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей визначено в Законах України «Про освіту» [10], «Про дошкільну освіту» [11], «Про охорону здоров'я» [12]; у Конвенції «Про права дитини» (1989) [15] та ін.

У Законі України «Про дошкільну освіту» *наголошується на:*

- необхідності збереження і зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я дитини;
- вихованні свідомого ставлення до себе, оточення та довкілля;
- формуванні у дітей гігієнічних навичок та основ здорового способу життя;
- нормах безпечної поведінки [11].
- Як зазначено в коментарі до Базового компоненту дошкільної освіти в Україні, у дошкільному віці виховання в здорового способу життя

забезпечується усвідомлення норм і правил оздоровчої поведінки, формуються стійкі переконання у необхідності збереження і зміцнення здоров'я, залежність стану здоров'я від способу життя. Під впливом педагогічних дій діти починають уважніше ставитися до запропонованої інформації про здоровий спосіб життя. У цьому віці зростають обсяг і глибина знань, більш ефективно формуються поняття про вплив негативних факторів на організм людини [2].

Валеологічне виховання дітей старшого дошкільного віку є однією з основ будь-якої подальшої освітньої роботи закладу дошкільної освіти. Фізичний і валеологічний розвиток в закладі дошкільної освіти – це щоденна робота в усіх видах діяльності дітей. Протягом всього дошкільного періоду сприйняття дітей варіюється від простого до складного. У зв'язку з цим формування валеологічної культури є довгим і важким процесом.

У Базовому компоненті дошкільної освіти освіти приділяється недостатньо уваги валеологічній культурі дітей дошкільного віку, зокрема старшого дошкільного, саме поняття не визначається, ми зустрічаємо замість поняття «валеологічна культура» поняття «здоров'язбережувальна компетентність».

В. Бутенко в своєму дисертаційному дослідженні вказує *«здоров'язбережувальну компетентність дітей дошкільного віку»* як індивідуальну якість дитини, яка уможлиблюється здатністю до вирішення тих чи інших питань, пов'язаних зі здоров'ям, а також життєвих обставин, ситуацій, що можуть становити загрозу або користь здоров'ю та направляють дитину до розуміння принципів ЗСЖ [3, с. 6].

Методика формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку визначається через найбільш важливі життєві навички, що сприяють підтримці здоров'я.

*Навички:*

— раціонального харчування;

- санітарно-гігієнічні;
- рухової активності;
- дотримання режиму діяльності та відпочинку.

Також у Базовому компоненті дошкільної освіти зустрічається поняття валеологічне виховання дітей дошкільного віку зокрема старшого дошкільного, розглянемо його. Валеологічне виховання дошкільників – це процес педагогічної взаємодії дітей, педагогічного персоналу садочка та батьків, який здійснюється з метою усвідомлення дітьми необхідності збереження та зміцнення здоров'я, набуття санітарно-гігієнічних навичок, уявлень та знань про здоровий спосіб життя [2].

Валеологічне виховання дітей старшого дошкільного віку є однією з основ будь-якої подальшої освітньої роботи закладу дошкільної освіти. Фізичний і валеологічний розвиток в закладі дошкільної освіти – це щоденна робота в усіх видах діяльності дітей. Протягом всього дошкільного періоду сприйняття дітей варіюється від простого до складного. У зв'язку з цим формування валеологічної культури є довгим і важким процесом.

Отже, можна зробити висновок, валеологічне виховання дітей дошкільного віку є складовою такої науки як валеологія – наука про здоровий спосіб життя. Її Основи пов'язані за науками природничого циклу, більш конкретно – з тими, що визначаються стосовно дошкільного дитинства. Дослідники підкреслюють, що валеологія дошкільного дитинства більшою мірою висвітлює основи навчання дітей дошкільного віку основ здорового способу життя.

### **1.3. Дидактична гра як засіб формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку**

Будучи важливою частиною валеологічної культури формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку визначається наявністю знань та уявлень дітей про основні елементи ЗСЖ:

- дотримання режиму;
- гігієнічні процедури (миття рук, догляд за ротовою порожниною);
- рухова активність (ранкова гімнастика / гімнастика пробудження).

Успішне формування основ ЗСЖ у дошкільників залежить від цілеспрямованої систематичної освітньої роботи в закладі дошкільної освіти та сім'ї, створення належних умов для здійснення якісної педагогічної діяльності, узгоджена взаємодія дитина → педагог → батьки, ініціатором якої виступає педагогічний колектив закладу дошкільної освіти.

Одним із ефективних засобів, що сприяють формуванню уявлень про здоровий спосіб життя та сприяють формуванню валеологічної культури в цілому у дітей старшого дошкільного віку є – *дидактична гра*.

Дидактична гра – є ігровим методом навчання, самостійної ігрової діяльності дітей дошкільного віку та засобом всебічного розвитку дітей. Саме ігри є засобом різнобічного розвитку особистості дошкільників, відбуваються значні зміни в психіці. В іграх діти дошкільного віку відтворюють все, що вони спостерігають навколо себе в житті та діяльності дорослих.

Також слід зауважити, що під час ігрової діяльності формуються більшість позитивних якостей дитини, інтерес і готовність до майбутньої освітньої діяльності, розвиваються пізнавальні здібності.

Дидактична гра дає змогу в ігровій формі, яка найбільш доступна для дітей дошкільного віку, вирішувати різноманітні педагогічні задачі. Цінність дидактичних ігор, як засобу формування уявлень дошкільників про здоровий спосіб життя, полягає в тому, що вони створюються в навчальних цілях. Завдяки їх використанню можна досягти більш міцних та усвідомлених знань, умінь і навичок у формуванні уявлень дітей дошкільного віку про ЗСЖ. Дидактична гра пробуджує дитячу уяву. Захоплення грою мобілізує розумову діяльність, полегшує виконання задач. Захоплення грою мобілізує розумову діяльність, полегшує виконання завдань. Своєчасне і правильне застосування дидактичних ігор у виховній практиці забезпечує вирішення задач в найбільш прийнятній для дітей формі.

Педагоги закладів дошкільної освіти в своїй роботі використовують такі засоби організації дидактичних ігор:

- використання і комбінування дидактичних ігор в процесі навчання;
- включення дидактичних ігор в самостійну діяльність дошкільників;
- використання в дидактичних іграх розвиваючі вправи.

Дидактичні ігри – це різновид ігор з вправами, спеціально створені педагогом з метою виховання та навчання дітей дошкільного віку. Ці ігри спрямовані на вирішення конкретних освітніх задач, але в той же час, у них проявляється виховний і розвиваючий вплив ігрової діяльності. Вони навчають тим чи іншим навичкам, які необхідні людині в процесі її повсякденної життєдіяльності. Дидактичні ігри бувають різноманітні за змістом, ігровим матеріалом, ігровим діям, пізнавальною діяльністю та мають певну структуру, що характеризують гру як засіб навчання та ігрову діяльність одночасно, створюють своєрідний мікроклімат для формування у дітей дошкільного віку уявлень про ЗСЖ та валеологічну культуру.

Керуючи грою, педагог виховує у вихованців активне прагнення робити щось, дізнаватися і шукати нове, виявляти зусилля, збагачувати духовний світ дошкільників, тим самим сприяючи розумовому та загальному розвитку дітей дошкільного віку.

Дослідники, які в свій час досліджували властивості дидактичних ігор та їх вплив на розвиток дітей дошкільного віку: А. Бондаренко (роль словесних дидактичних ігор як засобу розвитку самостійності і активності мислення дітей), Ф. Блюхер (ігри для пізнавального розвитку), Л. Венгер (дидактичні ігри і вправи для сенсорного розвитку) [13, с. 12]. У сучасній літературі існує декілька визначень поняття «дидактичні ігри». Ю. Бабанський розглядає дидактичну гру, як цінний метод стимулювання інтересу до навчання; як засіб, що збуджує інтерес до навчання [6, с. 70]. Варто відзначити, що саме ігри є засобом різнобічного розвитку особистості дошкільників, під час яких відбуваються значні зміни в психіці. Дидактична гра дає змогу в ігровій формі, яка найбільш доступна для дітей дошкільного віку, вирішувати різноманітні

педагогічні завдання. Педагоги закладів дошкільної освіти в своїй роботі використовують такі засоби організації дидактичних ігор: використання і комбінування дидактичних ігор в процесі навчання; включення дидактичних ігор в самостійну діяльність дошкільників; використання в дидактичних іграх розвиваючі вправи [6, с. 70-73].

Отже, дидактична гра стимулює загальний особистісний розвиток дітей дошкільного віку.

Ігри є невід'ємною частиною на будь-якому занятті. Вони допомагають і навчають ставитися до справи творчо, а значить виконувати її якісно, на більш високому рівні. Місце ігор на занятті, і відведений грі час залежать від низки факторів підготовки дітей дошкільного віку, матеріалу який буде розглядатися, мети, завдань заняття та ін. [6, с. 72].

Варто пам'ятати, що при всій привабливості і легкості застосування ігор на заняттях в закладах дошкільної освіти, необхідно дотримуватися почуття міри, інакше вони втомлять дітей і втратять «свіжість» емоційного впливу.

Ігри для навчання дошкільників валеологічній культурі можна класифікувати за змістом навчання і виховання:

- спрямовані на ознайомлення з явищами та об'єктами навколишнього середовища;
- сенсорного виховання;
- спрямовані на мовленнєвий розвиток;
- формування елементарних математичних уявлень;
- за кількісним складом учасників;
- за характером і формою поведінки учасників.

*За кількісним складом учасників* розрізняють фронтальні (проводяться з усім колективом дітей), підгрупові та парні ігри. На заняттях введення програмного матеріалу та тренуваннях переважають фронтальні ігри; на етапах практичного застосування сформованих умінь і навичок – виконують завдання підгрупами чи парами.

*За характером і формою поведінки учасників ігри можна розподілити на:*

- ігри-маніпуляції з предметами (іграшки, природний матеріал);
- ігри, пов'язані з рухами та фізичними діями (стрибки, біг, ходьба тощо);
- ігри-змагання (в парах, групах, командах);
- рольові ігри на основі уявних і реальних ситуацій [20, с.16-21].

Всі дидактичні ігри також можна розподілити на три основні види:

- ігри з предметами (у цих іграх використовуються реальні предмети та різноманітний природний матеріал);
- настільно-друковані ігри (передбачають дії не з предметами, а з їх зображеннями);
- словесні ігри (найскладніші ігри, які змушують дітей оперувати оперувати власними уявленнями, мислити про ті речі з якими вони не взаємодіють фізично на даний час) [20, с. 20].

Для забезпечення ефективності педагогічної роботи з формування валеологічної культури дітей-дошкільників педагоги повинні добирати доцільні засоби, методи і форми роботи з дітьми дошкільного віку. Науковці по різному визначають їх класифікацію. Зокрема, А. Литовченко виділяє такі форми роботи з формування валеологічної культури: ігрові ситуації на валеологічну тему під час сюжетно-рольових ігор («Лікарня», «Сім'я» тощо); заняття; екскурсії; валеохвилинки; театралізовані вистави; розваги (музичні, спортивні, валеологічні); бесіди; цільові прогулянки; ігри: дидактичні, рухливі, театралізовані, сюжетно-рольові; дні здоров'я [16, с. 5-6]. Однак, найбільш ефективними у формуванні валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку є дидактичні ігри. Підтвердження нашої думки знаходимо в працях В. Бутенко та А. Литовченко, які наголошують на тому, що для формування валеологічної культури в дітей дошкільного віку важливим є застосування дидактичних ігор.

Так, серед форм роботи з дошкільниками з формування валеологічної культури можна виокремити: ігри (дидактичні – «Що шкідливо, що корисно», «Хто де живе, чим харчується», «Чарівний кошик», «Прогулянка по лісу» тощо), також можна виділити дидактичні ігри на розвиток дихання («Пір'їнки», «Король вітрів», «Кулька» тощо).

Таким чином, розглянувши сутнісні характеристики та особливості валеологічної культури особистості, можна підсумувати, що поняття «валеологічної культури» є відносно новим у науковій літературі та недостатньо дослідженим, що потребує подальшої розробки. Відзначимо, що дидактичні ігри як засіб формування валеологічної культури дають можливість не лише закріплювати, уточнювати, розширювати знання дошкільників про власне здоров'я та важливість його для життя людини, а й формують навички формування, збереження і зміцнення здоров'я, стимулює загальний особистісний розвиток дітей дошкільного віку. Дидактичні ігри дають змогу педагогу здійснювати навчання, вправління, розвиток здоров'язбережувальних здібностей дітей, формування цінних рис особистості і взаємин у доступній і привабливій для них формі. Отже, дидактична гра є основним засобом навчання дітей старшого дошкільного віку. Саме в цьому віці збільшуються форми та зміст інших видів діяльності дітей. Сюжети ігор ускладнюються, зростає їх розгорнутість та різноманітність, ігри набувають творчого характеру, адже дітей вже цікавлять не тільки тематичні події, а й з власного досвіду.

### **Висновки до першого розділу**

Здоров'я – доволі складний, системний за своєю сутністю феномен. Проблема здоров'я та здорового способу життя має виражений характер. На його вивченні зосереджено зусилля багатьох наукових дисциплін. Проблема формування здорового способу життя та валеологічної культури загалом має велике значення, адже саме здоров'я багато в чому визначає якість життя і є необхідною умовою продуктивної діяльності людини.

Сучасна тенденція до поліпшення здоров'я дітей дошкільного віку в ЗДО стимулює пошук нових шляхів охорони і зміцнення здоров'я, що є одним із основних завдань дошкільної освіти. Важливе місце також належить формуванню в дошкільників знань, умінь і навичок із збереження власного здоров'я та формування елементарної валеологічної культури, які включають в себе: загальне поняття ЗСЖ, знайомство з поняттями «валеологічна культура», «профілактика», зокрема профілактика різних кишкових інфекцій, вироблення навичок збереження здоров'я, позитивного та відповідального ставлення до власного здоров'я і до себе в цілому, як до особистості, самоцінності.

Завдяки спільним зусиллям ЗДО, сім'ї та суспільства, у підростаючого громадянина повинна закріпитися думка, що він відповідальний за власне здоров'я і має розглядати його як найвищу цінність. Адже саме здоров'я – є тривалістю періоду життя людини, це життєвий успіх та особисте щастя.

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УМОВ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ДИДАКТИЧНОЇ ГРИ**

### **2.1. Визначення рівнів сформованості валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку**

Опираючись на теоретичні основи 1 розділу, було проведено експериментальне дослідження з проблеми формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку, використовуючи в роботі дидактичні ігри.

Дослідження проводилося в Алтинівському ЗДО (дитячий садок) «Колосок» у 2023-24 навчальному році. У дослідженні приймали участь 3 вихователі старшої групи та діти старшого дошкільного віку в кількості 10 осіб, серед яких 6 хлопчиків і 4 дівчинки. Найстарший з обстежених дітей – 7 років, наймолодший – 5,5 років. Для проведення дослідження, на експериментальному етапі дослідження діти були поділені на дві групи, контрольну та експериментальну. Для наочності дані про дітей подані у додатку А.

Метою педагогічного експерименту було: дослідження рівнів та особливостей сформованості валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку.

Педагогічний експеримент складався з 3 етапів:

- на першому етапі була проведена первинна діагностика рівнів сформованості валеологічної культури двох груп дітей старшого дошкільного віку.
- на другому етапі була розроблена система роботи з валеологічного розвитку.
- на третьому етапі була проведена повторна діагностика і порівняльний аналіз показників.

У процесі аналізу наукової літератури були виявлені критерії та показники рівнів сформованості валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку:

- Мотиваційно-ціннісний
- Когнітивний
- Діяльнісний

Зміст критеріїв та показників подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Критерії та показники рівнів сформованості валеологічної культури  
дітей старшого дошкільного віку**

<b>№</b>	<b>Критерії</b>	<b>Показники</b>	<b>Діагностичні методики</b>
<b>1</b>	<b>Когнітивний</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наявність уявлень про будову і функції організму людини.</li> <li>- знання правил особистої гігієни.</li> <li>- уявлення про здоров'я та ЗСЖ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бесіда «Твоє здоров'я».</li> <li>- бесіда «Що ти знаєш про організм людини?».</li> <li>- бесіди «Правила особистої гігієни», «Гігієна людини».</li> </ul>
<b>2</b>	<b>Мотиваційно - ціннісний</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наявність мотивації знати особливості свого організму, як зберегти, зміцнити здоров'я.</li> <li>- ціннісне ставлення до власного здоров'я та людського життя.</li> <li>- усвідомлення значення ЗСЖ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика «Мої цінності».</li> <li>- методика дослідження домінуючих мотивів валеологічної культури (спостереження, бесіди з дітьми).</li> <li>- бесіда «Твоє здоров'я»</li> </ul>
<b>3</b>	<b>Діяльнісний</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уміння на практиці застосовувати валеологічні знання.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика «Виявлення валеологічних умінь» + індивідуальна бесіда з дітьми.</li> <li>- бесіда «Твоє здоров'я».</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уміння застосовувати культурно -гігієнічні навички.</li> <li>- уміння дбати про належне виконання оздоровчих моментів.</li> </ul>	
--	--	--

На основі виділених критеріїв і показників, були визначені три рівня сформованості валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку:

- Високий
- Середній
- Низький

Зміст рівнів подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

### Характеристика рівнів сформованості валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку

<b>Рівні</b>	
<b>Високий</b>	Дитина вірно розташовує частини тіла, органи чуття, розуміє цінність здоров'я. Має високу мотивацію прояву валеологічної культури. Усвідомлює необхідність вести здоровий спосіб життя. Розрізняє поняття «частина тіла», «орган». Добирає предмети особистої гігієни.
<b>Середній</b>	Називає 75% частин тіла та органів чуття, правильно їх розташовує. Недостатньо усвідомлює цінність здоров'я та ведення здорового способу життя. З підказками розрізняє поняття «частина тіла», «орган». Добирає предмети особистої гігієни.
<b>Низький</b>	Називає половину частин тіла та органів чуття, не визначає стан свого здоров'я. Добирає предмети особистої гігієни

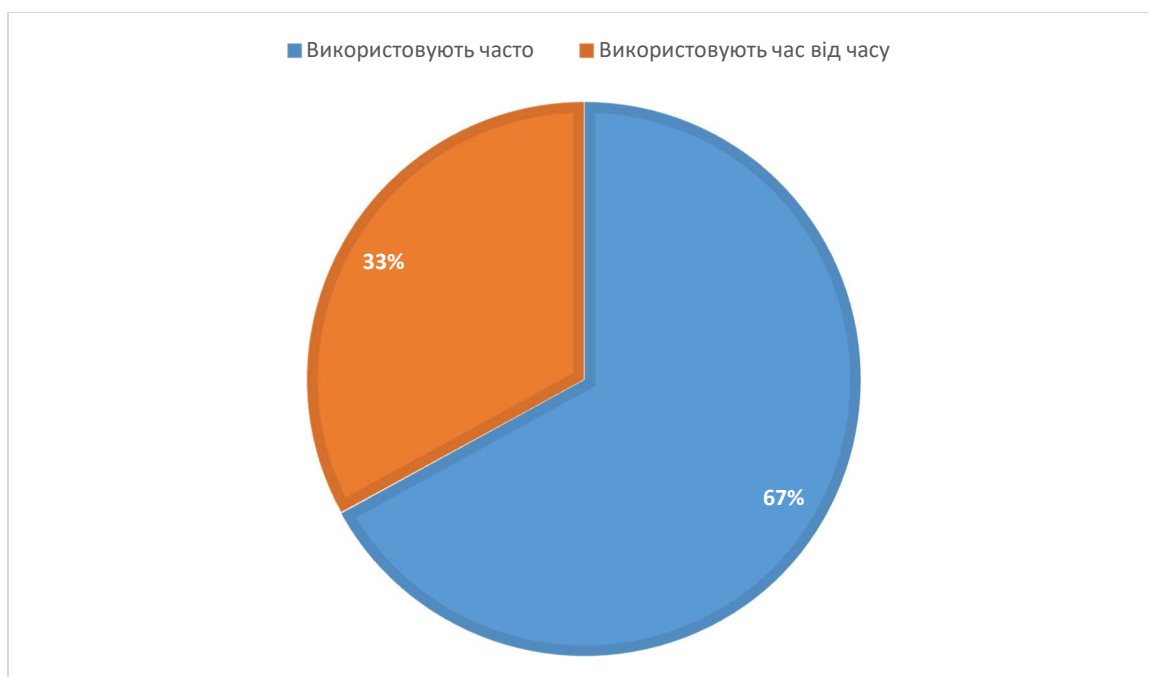
	частково. Не усвідомлює цінність здоров'я та не має ціннісних орієнтацій здорового способу життя.
--	---

Діагностика валеологічного розвитку дітей старшого дошкільного віку проходила в природних умовах. Були проведені спостереження, індивідуальні бесіди з вихователями, метою яких було вивчення ставлення педагогів закладу дошкільної освіти до висунутої проблеми.

У ході дослідження було опитано три вихователі Алтинівського ЗДО (дитячий садок) «Колосок». Два педагоги вважають валеологічний напрям важливим в роботі з дітьми старшого дошкільного віку, а дидактичні ігри ефективним засобом розвитку валеологічної культури старших дошкільників. Один педагог не бачить нагальної потреби в тому, щоб використовувати дидактичні ігри як засобу розвитку валеологічної культури, пояснюючи це тим, що більш ефективними засобами є бесіди з дітьми.

Вихователь групи дітей старшого дошкільного віку, часто використовує в своїй роботі дидактичні ігри для розвитку валеологічної культури і запропонувала розмаїтити матеріал вже готової освітньої програми творчими проектами, різноманітними формами роботи з дітьми та батьками (спільна діяльність дорослих і дітей). Також всі педагоги відмітили відсутність демонстраційного і наочного матеріалу в роботі в даному напрямку і підкреслили складність із підбором методичної літератури.

Алтинівський ЗДО (дитячий садок) «Колосок» працює за програмою «Я у світі» (перша та друга частини, нова редакція). Було проаналізовано 3 плани (трьох вихователів старшої групи). Узагальнюючи результати виконаної роботи, можна зробити висновок, що в масовій практиці використання дидактичних ігор як засобу формування валеологічної культури старших дошкільників, носить епізодичний характер (Рис. 2.1)



**Рис. 2.1. Ставлення педагогів до дидактичних ігор у процесі валеологічного розвитку**

Таким чином, 2 педагоги – (67%) – використовують часто, 1 педагог – (33%) – використовує від випадку до випадку.

На констатувальному етапі експерименту, було проведене дослідження рівня сформованості валеологічної культури та уявлень знань про здоров'я у дітей старшого дошкільного віку контрольної та експериментальної груп. Для дослідження когнітивного, мотиваційно-ціннісного та діяльнісного критеріїв були використані різні методики (див. 2.1). Зміст методик подано в додатку Б.

Дослідження рівня сформованості валеологічної культури дітей контрольної групи за когнітивним критерієм. Для вивчення уявлень дітей про будову і функції організму людини, знань правил особистої гігієни була проведена бесіда «Гігієна людини». Зміст бесіди представлений в додатку Б.

Рівень сформованості валеологічної культури дітей контрольної групи за когнітивним критерієм визначався такими оцінками виконання:

3 бали – дитина дає правильні і достатньо повні відповіді про здоров'я і ЗСЖ, знає, що потрібно робити для збереження/підтримку здоров'я;

2 бали – дитина дає правильні, але недостатньо повні відповіді про здоров'я і ЗСЖ, знання про засоби збереження здоров'я неточні;

1 бал – дитина не може відповісти на запитання або дає не правильні відповіді.

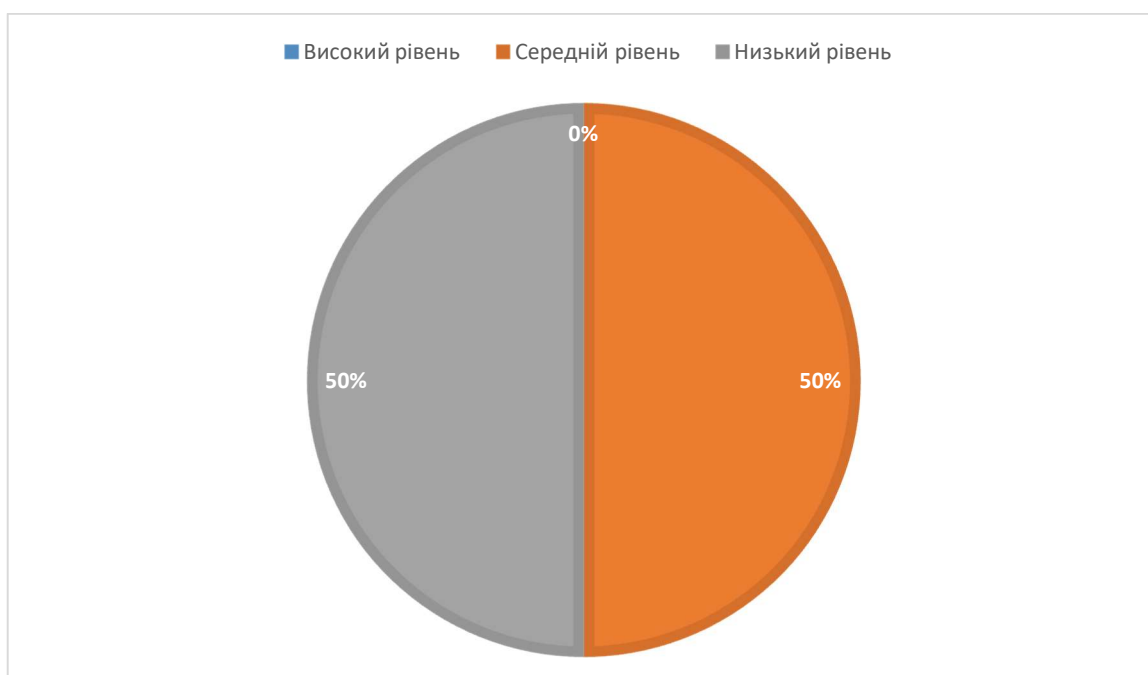
Результати дослідження рівня сформованості валеологічної культури дошкільників за когнітивним критерієм узагальнено і подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Рівні сформованості валеологічної культури дітей контрольної групи на констатувальному етапі експерименту за когнітивним критерієм**

Рівні	К-сть осіб	% від спільного числа
Високий	0	0%
Середній	3	50%
Низький	3	50%

Таким чином, 3 дітей – (50%) – середній рівень, 3 дітей – (50%) – низький рівень. Визначені рівні сформованості валеологічної культури дітей контрольної групи (Рис. 2.3)



**Рис. 2.3. Рівні сформованості валеологічної культури дітей контрольної групи за когнітивним критерієм**

Результати дослідження показали, що низький рівень уявлень про організм людини мають 3 з 6 дітей (50%). Ці діти плутають поняття «частина тіла» і «орган», називаючи лише деякі основні органи, не знають їх розташування. Середній рівень уявлень про організм людини виявлений у трьох дітей (50%). Діти правильно називають частини тіла, але мають труднощі з перерахунком основних органів. Наприклад, перераховують частини тіла людини, але з органів називають лише серце. Менше половини дітей знають правила гігієни (не знають, що треба руки мити перед їдою, скільки разів в день чистити зуби та ін). Більшість дітей мають поверхневі, фрагментні уявлення про здоров'я та ЗСЖ. Жодна дитина не показала високий рівень.

При вислуховуванні відповідей дітей *контрольної групи* враховувалося, наскільки цікавим і значним є для них зміст бесіди з дорослим або навпаки не викликає інтересу. Наскільки усвідомлені і змістовні відповіді, 1-2 бал – низький рівень, 3-4 бали – середній рівень і 5-6 балів – високий рівень.

Аналіз показав, що 67 % дітей *контрольної групи* мають середній рівень знань (3-4 бали). Четверо дітей цієї проявляли слабкий інтерес до бесіди. Виникали труднощі з відповіддю на поставлені запитання. Двоє дітей (33%) на констатувальному етапі експерименту показали низький рівень знань (1-2 бали).

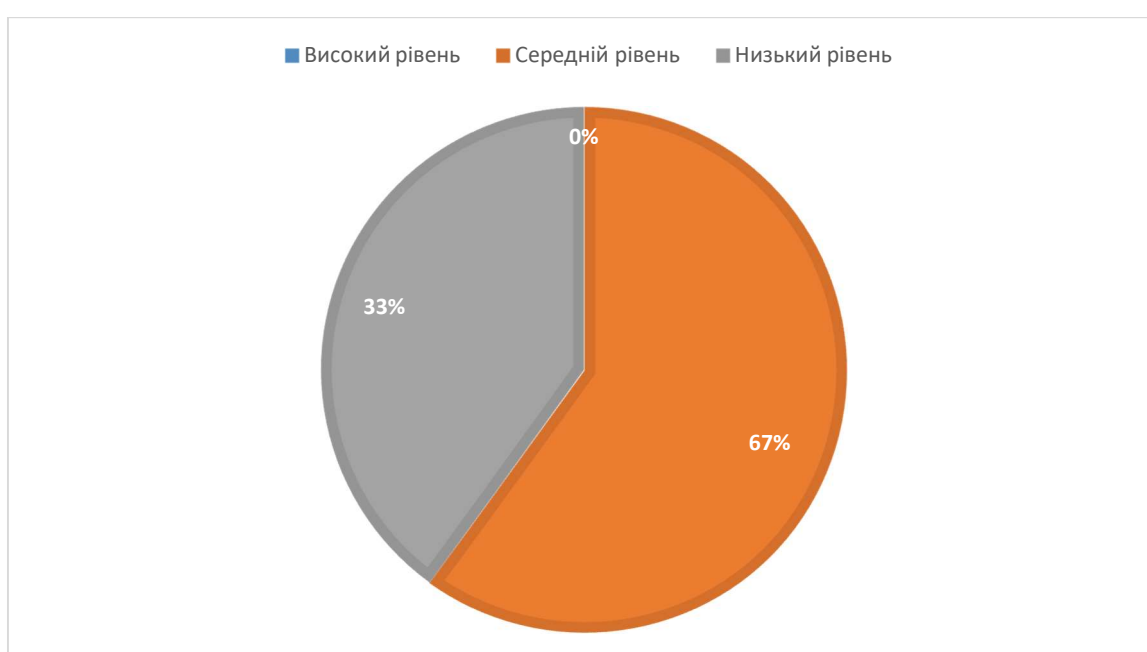
Як підсумок, лише чотири із шести дітей проявляли інтерес до бесіди, проте не відповідали на всі поставлені запитання, не завжди знаходили правильну відповідь. Але при цьому вони не втрачали інтересу до бесіди. Жодна дитина не показала високий рівень. Узагальнені результати аналізу представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Рівні сформованості валеологічної культури дітей *контрольної групи* на констатувальному етапі експерименту за мотиваційно-ціннісним критерієм**

Рівні	К-сть осіб	% від спільного числа
Високий	0	0%
Середній	4	67%
Низький	2	33%

Таким чином, 4 дітей – (67%) – середній рівень, 2 дітей – (33%) – низький рівень. Визначені рівні сформованості валеологічної культури дітей контрольної (Рис. 2.2)



**Рис. 2.2. Рівні сформованості валеологічної культури дітей контрольної групи за мотиваційно-ціннісним критерієм**

Дослідження рівня сформованості валеологічної культури дітей контрольної групи за діяльнісним критерієм. Для дослідження вмінь старших дошкільників застосовувати валеологічні знання на практиці були задіяні індивідуальні бесіди (в природних умовах) та спостереження за діяльністю дітей під час ігрових ситуацій. Всі ситуації та бесіда стосувалися валеологічної діяльності дітей, використання знань про здоров'я в повсякденному житті.

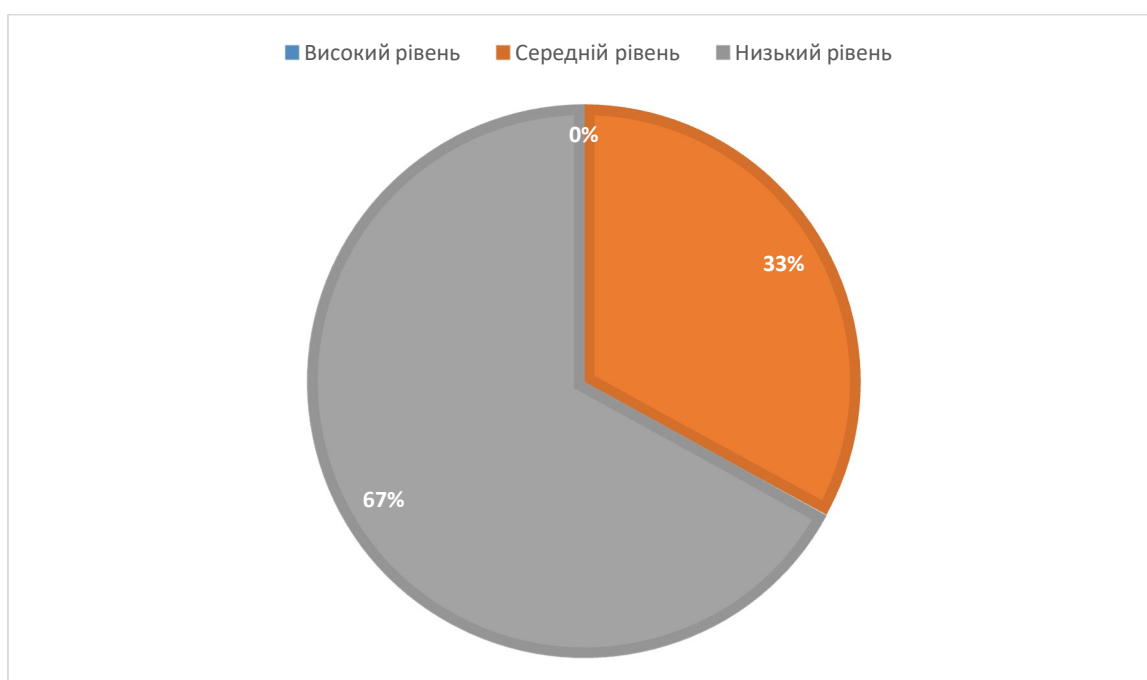
Результати дослідження рівня сформованості валеологічної культури дітей контрольної групи за діяльнісним критерієм узагальнені та подані в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Рівні сформованості валеологічної культури дітей контрольної групи на констатувальному етапі експерименту за діяльнісним критерієм**

Рівні	К-сть осіб	% від спільного числа
Високий	0	0%
Середній	2	33%
Низький	4	67%

Таким чином, 2 дітей – (33%) – середній рівень, 4 дітей – (67%) – низький рівень. Визначені рівні сформованості валеологічної культури дітей контрольної (Рис. 2.4)



**Рис. 2.4. Рівні сформованості валеологічної культури дітей контрольної групи за діяльнісним критерієм**

Низький рівень валеологічної культури за діяльнісним критерієм виявлений у 4 дошкільників контрольної групи (67%). У цих дітей сформовано менше половини валеологічних вмінь. Краще сформовані такі вміння, як ранкова зарядка, догляд за ротовою порожниною. Також в ході

дослідження було виявлено, що діти мало бувають на свіжому повітрі (під час перебування вдома), а багато часу проводять перед телевізором або гаджетами.

Середній рівень валеологічної культури за діяльнісним критерієм виявлено лише у двох дітей контрольної групи (33%). Одна з цих вихованців відвідує спортивні секції та постійно перебуває на свіжому повітрі, має навички профілактики простудних захворювань. Жодна дитина не показала високий рівень.

Отже, було з'ясовано, що більшість дітей *контрольної* групи не мають достатньо знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, правила особистої гігієни та ін. Більшість дітей цієї групи мали початкові уявлення про здоров'я. Проте жодна дитина не показала високий рівень знань за жодним з критеріїв.

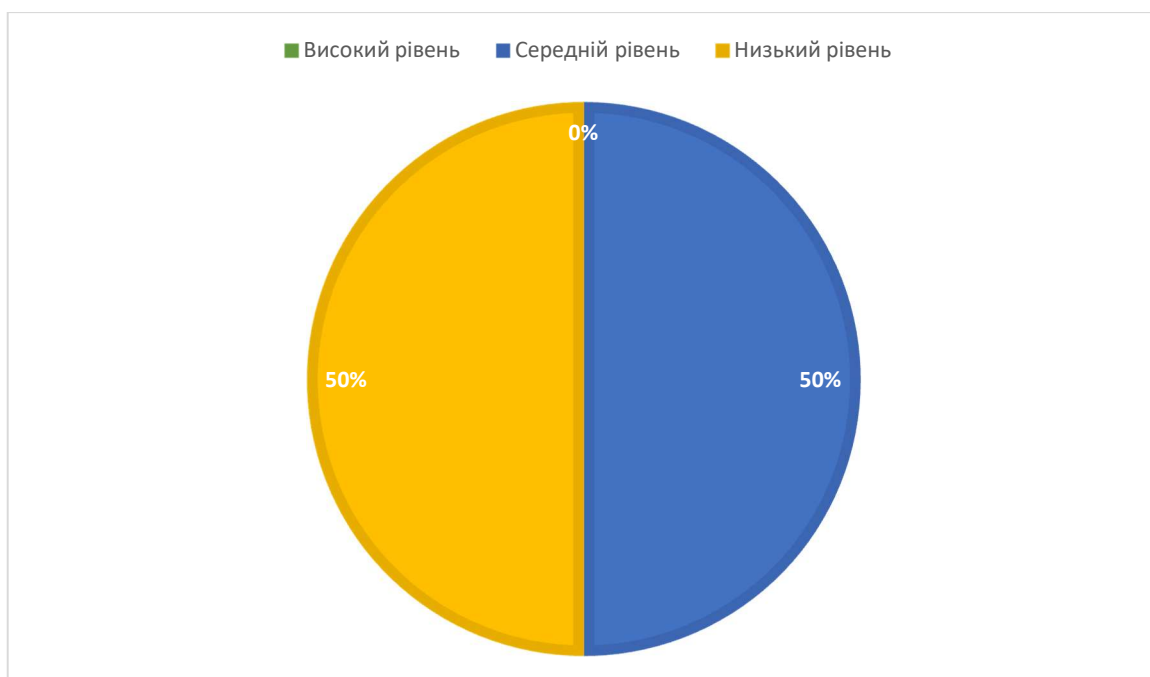
Дослідження рівнів сформованості валеологічної культури за трьома критеріями дітей *експериментальної групи* відбувалося в тому ж самому порядку, одночасно з дітьми контрольної групи. Результати дослідження рівня сформованості валеологічної культури дітей експериментальної групи за когнітивним критерієм узагальнені та подані в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Рівні сформованості валеологічної культури дітей експериментальної групи на констатувальному етапі експерименту за когнітивним критерієм**

Рівні	К-сть осіб	% від спільного числа
Високий	0	0%
Середній	3	50%
Низький	3	50%

Таким чином, 3 дітей – (50%) – середній рівень, 3 дітей – (50%) – низький рівень. Визначені рівні сформованості валеологічної культури дітей контрольної групи (Рис. 2.6)



**Рис. 2.6. Рівні сформованості валеологічної культури дітей експериментальної групи за когнітивним критерієм**

Аналіз показав, що 3 з 6 дітей експериментальної групи (50%) мають середній рівень. Вони називають більше половини частин тіла та органів чуття, правильно їх розташовують їх на макеті. Двоє дітей недостатньо усвідомлюють цінність здоров'я та ведення здорового способу життя. Всі троє з підказками розрізняють поняття «частина тіла», «орган».

Низький рівень показали 3 дітей (50%). Вони називають половину частин тіла та органів чуття. Добирають предмети особистої гігієни частково та не усвідомлюють цінність здоров'я, не мають ціннісних орієнтацій здорового способу життя та навичок особистої гігієни.

Дослідження рівня сформованості валеологічної культури дітей експериментальної групи за мотиваційно-ціннісним критерієм. Для вивчення уявлень дітей про будову і функції організму людини, знань правил особистої гігієни була проведена бесіда «Гігієна людини», як і з дітьми контрольної групи.

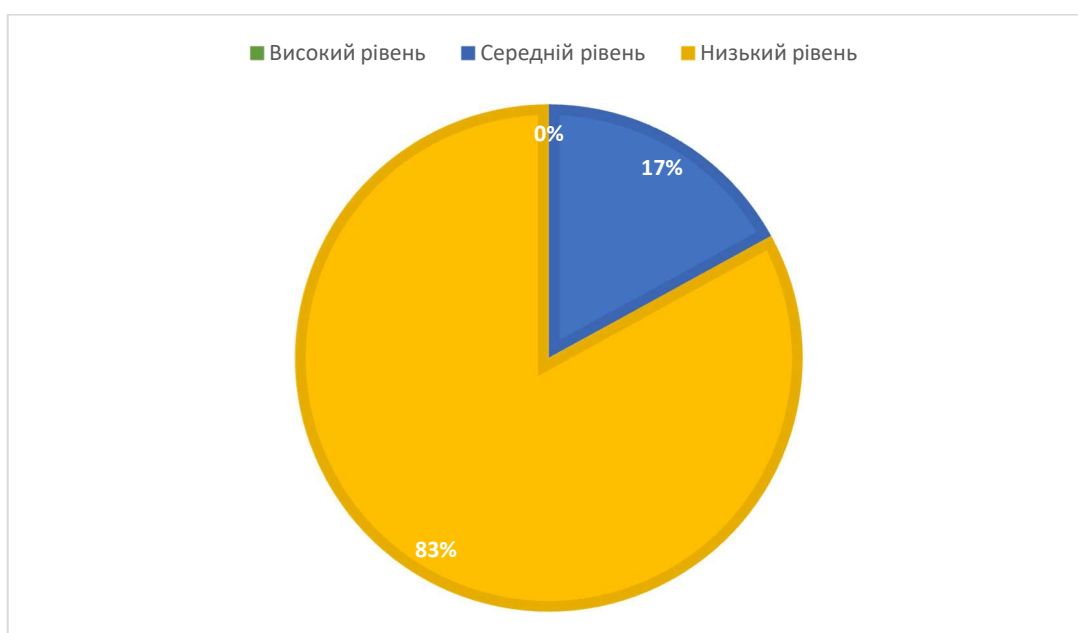
Результати дослідження рівня сформованості валеологічної культури дошкільників за мотиваційно-ціннісним критерієм узагальнено і подано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Рівні сформованості валеологічної культури дітей експериментальної групи на констатувальному етапі експерименту за мотиваційно-ціннісним критерієм**

Рівні	К-сть осіб	% від спільного числа
Високий	0	0%
Середній	1	17%
Низький	5	83%

Таким чином, 1 дитина – (17%) – середній рівень, 5 дітей – (83%) – низький рівень. Визначені рівні сформованості валеологічної культури дітей експериментальної групи (Рис. 2.5)



**Рис. 2.5. Рівні сформованості валеологічної культури дітей експериментальної групи за мотиваційно-ціннісним критерієм**

Аналіз показав, що лише одна дитина з шести (17%) має середній рівень знань. Дитина правильно називає 75% частин тіла та органів чуття та правильно їх розташовує. Проте недостатньо усвідомлює цінність здоров'я та ведення здорового способу життя. З підказками розрізняє поняття «частина тіла», «орган». Добирає предмети особистої гігієни без допомоги вихователя.

Низький рівень сформованості валеологічної культури мають 5 дітей (83%). Вони назвали менше половини частин тіла та органів чуття та мали труднощі з їх розташуванням на макеті. Добирають предмети особистої гігієни частково. Не усвідомлюють цінність здоров'я та не має ціннісних орієнтацій здорового способу життя. Жодна дитина не проявила високий рівень.

Дослідження рівня сформованості валеологічної культури дітей експериментальної групи за діяльнісним критерієм. Для дослідження вмінь старших дошкільників застосовувати валеологічні знання на практиці були так само, як з дітьми контрольної групи, задіяні індивідуальні бесіди та спостереження за діяльністю дітей під час ігрових ситуацій. Всі ситуації та бесіди стосувалися валеологічної діяльності дітей, використання знань про здоров'я в повсякденному житті (див. Додаток В).

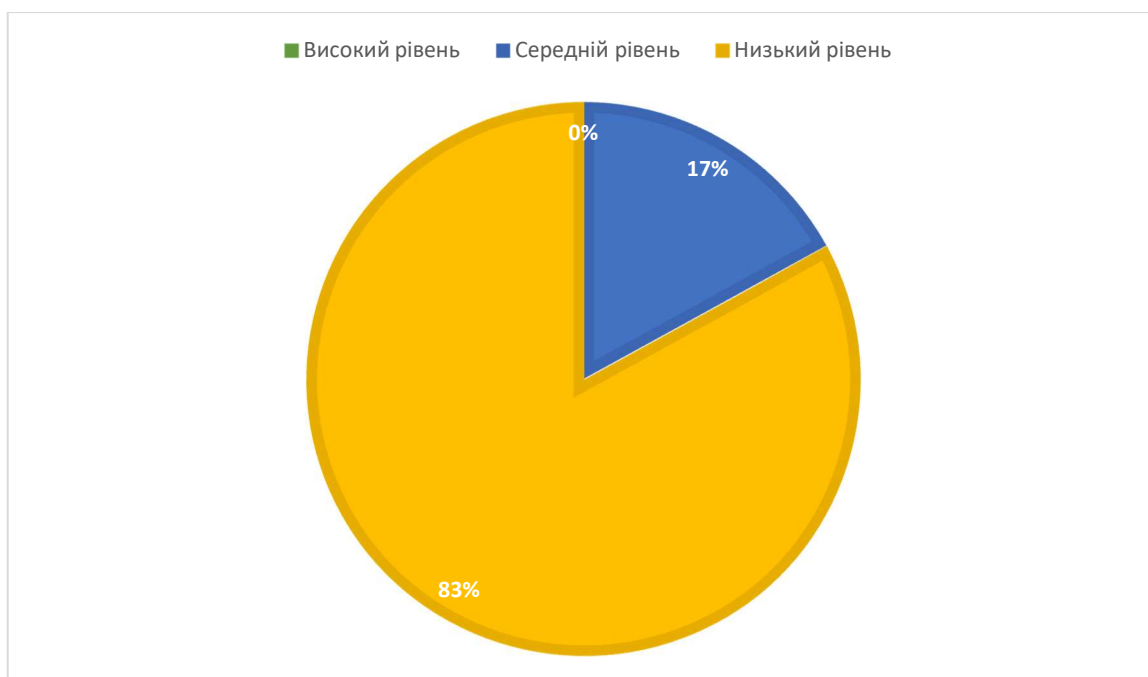
Результати дослідження рівня сформованості валеологічної культури дітей експериментальної групи за діяльнісним критерієм узагальнені та подані в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

**Рівні сформованості валеологічної культури дітей експериментальної групи на констатувальному етапі експерименту за діяльнісним критерієм**

Рівні	К-сть осіб	% від спільного числа
Високий	0	0%
Середній	1	17%
Низький	5	83%

Таким чином, 2 дитина – (17%) – середній рівень, 5 дітей – (83%) – низький рівень. Визначені рівні сформованості валеологічної культури дітей експериментальної групи (Рис. 2.7)



**Рис. 2.7. Рівні сформованості валеологічної культури дітей експериментальної групи за діяльнісним критерієм**

П'ятеро дітей експериментальної групи (83%) показали низький рівень знань. Вони проявили слабкий інтерес до бесіди. Виникали труднощі з відповіддю на поставлені запитання. Називали лише половину частин тіла та органів чуття, не змогли визначити стан свого здоров'я. Добирали предмети особистої гігієни лише з допомогою вихователя. Не мають ціннісних орієнтацій здорового способу життя. Середній рівень має лише одна дитина з шести вихованців експериментальної групи (17%). Дитина розуміє та добирає предмети особистої гігієни частково, правильно розташовує на макеті частини тіла та органи. Жодна дитина експериментальної групи не показала високий рівень.

Отже, за результатами проведеної діагностики було з'ясовано, що рівень сформованості валеологічної культури дітей обох груп недостатній. Середній та низький рівні були виявлені по мотиваційно-ціннісному, когнітивному та діяльнісному критеріям. Уявлення про здоров'я і ЗСЖ у вихованців слабкі. Високий рівень не був виявлений у жодного з дошкільників обох груп.

## **2.2. Система роботи з використання дидактичних ігор з метою формування валеологічної культури в дітей старшого дошкільного віку.**

Наступним етапом дослідження був формувальний. Мета якого було вивчення психолого-педагогічного явища (формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичних ігор) безпосередньо в процесі спеціально організованого експерименту.

Метою формувального етапу роботи були: теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування валеологічної культури у дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичних ігор і експериментальна перевірка їх ефективності.

У ході роботи була розроблена система роботи щодо формування дітей валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичних ігор (див. Додаток Г).

Була розроблена і впроваджена система роботи (міні проєкт) «*Твоє здоров'я*». Діти контрольної групи під час впровадження проєкту навчалися за своєю звичайною програмою.

Основна мета проєкту: формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичних ігор.

Завдання проєкту:

1. Розвивати у дітей інтерес до здоров'я і ЗСЖ, мотивацію до ведення здорового способу життя.
2. Розширяти знання про організм людини, правила гігієни, здоров'я, здоровий спосіб життя.
3. Розвивати гігієнічні навички.
4. Виховувати прагнення до збереження власного здоров'я, звички ЗСЖ.

### ***План по реалізації проєкту***

**Вік дітей:** 5-7 років

**Учасники:** експериментальна група дітей.

**Актуальність проєкту:** В результаті бесід, занять та спостережень був зроблений висновок, що старші дошкільники мають слабкі уявлення про здоров'я, ЗСЖ, організм людини, правильний режим дня, особисту гігієну, здорове харчування та ін.

**Етапи реалізації проєкту.**

- Попередня робота (підготовка до експериментального етапу дослідження, бесіди з дітьми контрольної та експериментальної груп для визначення наявного рівня валеологічної культури, свідомості).
- Основний етап (впровадження системи роботи для підвищення рівня валеологічної культури старших дошкільників експериментальної групи). Зміст основного етапу подано в додатку Г.
- Результат (аналіз та підсумок експериментального етапу дослідження).

**Реалізація проєкту:** Через зображувальні, пізнавальні, ігрові види діяльності.

*Методи:* наочні (розглядання, спостереження); практичні (проблемні та ігрові ситуації).

*Форми роботи:* дидактичні ігри.

Міні проєкт «Твоє здоров'я» направлений на розвиток всіх критеріїв валеологічної культури дошкільників (мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний). Основною формою роботи були дидактичні ігри на валеологічну тему відповідно темі нашого дослідження, щоб довести, що дидактичні ігри є ефективним засобом формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку.

Дидактичні ігри, на нашу думку, сприяють формуванню у дітей інтересу до власного здоров'я, визначати положення різних органів у власному тілі та їх функції та ін.

Під час реалізації проєкту основною формою роботи були дидактичні ігри на валеологічну тематику. Всі ігри були підібрані відповідно віку дітей та їх індивідуальним можливостям, які були виявлені на констатувальному етапі дослідження. Нижче подано ігри, які сподобалися дітям найбільше:

### 1. «Склади чоловічка»

*Мета:* вправляти дітей в умінні викладати зображення людини за допомогою геометричних фігур; розвивати мислення, увагу, дрібну моторику рук дитини; виховувати зосередженість, цілеспрямованість, дружелюбність.

#### *Хід гри*

Педагог пропонує дітям скласти зображення людини за допомогою геометричних фігур.

### 2. «Моє тіло»

*Мета:* закріпити знання дітей про зовнішню будову тіла людини; вчити описувати зовнішній вигляд кожної частини тіла; розвивати увагу, мислення, мовлення дітей; виховувати зосередженість, кмітливість та зосередженість.

#### *Хід гри*

Педагог пропонує дітям поглянути на зображення та пригадати з, яких частин складається тіло людини; назвати призначення кожної з них.

### 3. «Моя голова»

*Мета:* закріпити знання дітей про частину тіла людини – голову, її призначення та назви частин, які на ній розташовані; розвивати стійку увагу, мислення, спостережливність, зв'язне мовлення; виховувати зосередженість, дружелюбність, бажання дбати про себе.

#### *Хід гри*

Діти сидячи утворюють коло. Вихователь пропонує пригадати частини тіла людини. Далі педагог пропонує дітям взяти до рук люстерця та розглянути органи, які знаходяться на голові. Діти називають органи, які розташовані на голові та пояснюють їх призначення.

#### Наприклад:

- *На моїй голові росте волосся.*
- *У мене є два вуха. За допомогою вух ми чуємо різні звуки...*

### 4. «Наші ніжки»

*Мета:* закріпити знання дітей про частини тіла людини – ноги, їх призначення та назви їх частин (*коліно, стопа, пальці...*); розвивати стійку

увагу, мислення, спостережливість, зв'язне мовлення; виховувати зосередженість, дружелюбність, бажання дбати про себе.

### *Хід гри*

Діти сидючи утворюють коло. Вихователь пропонує поглянути на ляльку, а потім на свої ноги та пригадати частини, з яких вони складаються. Діти називають частини, з яких складаються ноги (*коліно, стопа, пальці...*) та пояснюють їх призначення.

#### Наприклад:

- *Наші нижні кінцівки мають назву - ноги. У нас дві ноги. Ноги нам потрібні для того, щоб ходити.*
- *Ноги складаються із таких частин: коліна, стопа, п`ята...*

Можна сказати, що найбільше дітям сподобалися ігри на тему частин тіла, їм дуже подобалося викладати чоловічків з геометричних фігур і т.д.

Виходячи з цього, цінність дидактичних ігор, як засобу формування уявлень дошкільників про здоровий спосіб життя, полягає в тому, що вони створюються в навчальних цілях. Завдяки їх використанню можна досягти більш міцних та усвідомлених знань, умінь і навичок у формуванні уявлень дітей дошкільного віку про ЗСЖ. Дидактична гра пробуджує дитячу уяву. Захоплення грою мобілізує розумову діяльність, полегшує виконання задач. Захоплення грою мобілізує розумову діяльність, полегшує виконання завдань. Своєчасне і правильне застосування дидактичних ігор у виховній практиці забезпечує вирішення задач в найбільш прийнятній для дітей формі.

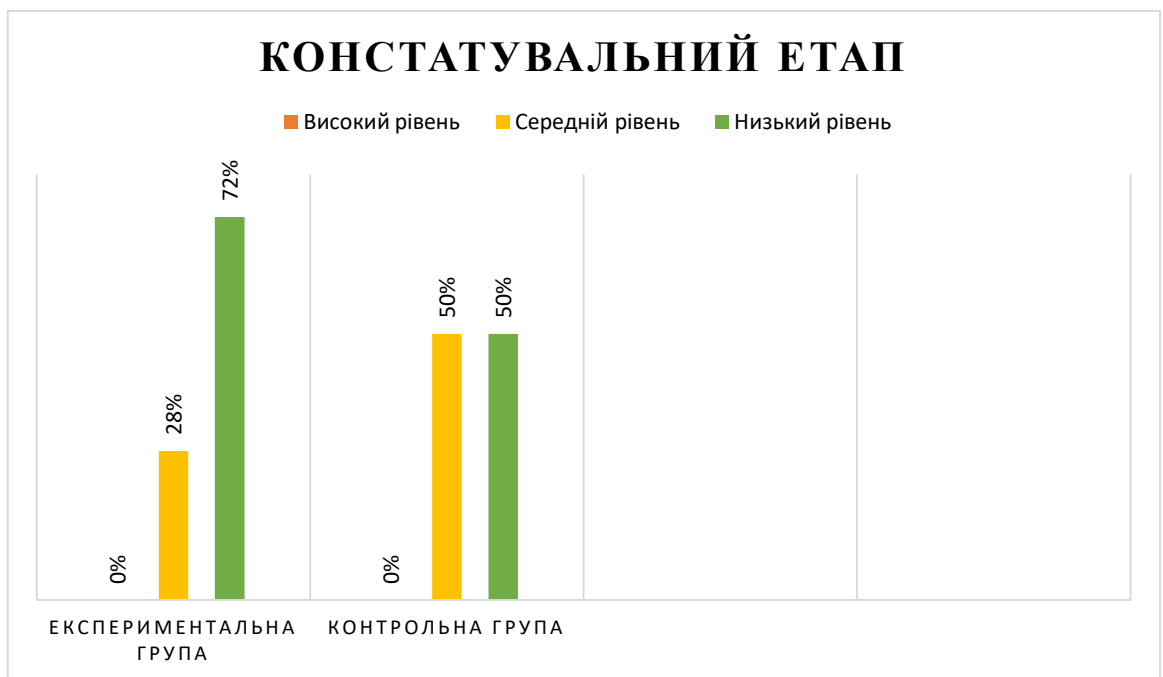
### **2.3. Аналіз результатів дослідження**

Наступним етапом дослідження був контрольний. Його мета полягала у визначенні ефективності використання дидактичних ігор як засобу формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку. Для досягнення мети були визначені такі завдання:

- проведення повторної діагностики рівнів сформованості валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку;

- аналіз результатів і порівняння їх з результатами діагностики на констатувальному етапі дослідження;
- зробити висновки про ефективність використання дидактичних ігор як засобу формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку.

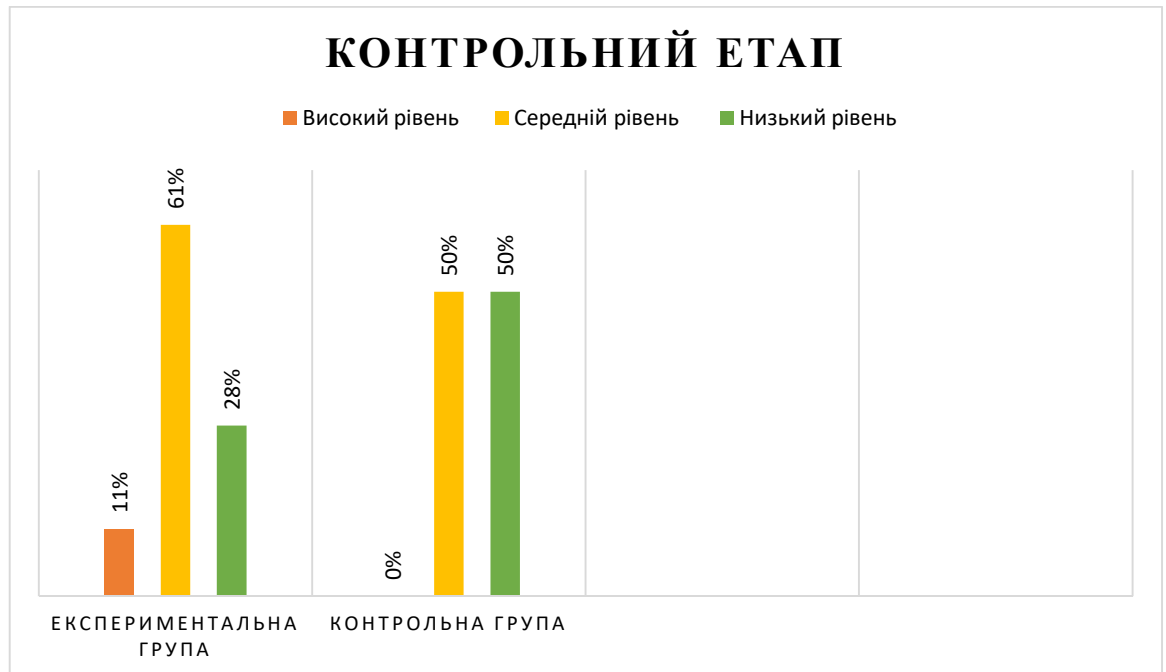
На контрольному етапі дослідження були використані ті самі критерії, показники та методики для дослідження сформованості валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку. Результати діагностики обох груп подано узагальнені і подані нижче (Рис. 2.8.)



**Рис. 2.8. Зведені дані динаміки формування валеологічної культури дітей контрольної та експериментальної груп на констатувальному етапі дослідження**

Опираючись на порівняльні зведені дані, варто сказати, що початковий рівень валеологічної культури дітей контрольної групи (середній рівень – 50%, низький – 50%) вищий ніж у дітей експериментальної групи (середній рівень – 28 %, низький – 72%). Майже всі діти експериментальної групи мають низький рівень в той час, в контрольній лише половина. Проте жодна з груп не показала високий рівень сформованості валеологічної культури.

Після впроваджені, на формувальному етапі дослідження, системи роботи з формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку, можемо спостерігати позитивну динаміку у дітей експериментальної групи (Рис. 2.9.)



**Рис. 2.9. Зведені дані динаміки формування валеологічної культури дітей контрольної та експериментальної груп на контрольному етапі дослідження**

Отже, опираючись на результати контрольного етапу дослідження, можна сказати, що відбулася позитивна динаміка у експериментальної групи, яка була задіяна у експерименті. Середній рівень показали 61% дітей (до експерименту – 28%), низький рівень – 28% (до експерименту – 72%). Більша половина дітей групи підвищила свій рівень до середнього, а деякі показали високий рівень 11% (до експерименту – 0%).

У свою чергу, рівні сформованості валеологічної культури дітей контрольної групи, яка навчалася за своєю програмою, стабільно незмінні. Дані не змінилися.

Таким чином, розроблена нами система – «Твоє здоров'я» (використання валеологічних дидактичних ігор) сприяла позитивній

динаміці у формуванні валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку. Це підтверджує правильність висунутої гіпотези дослідження.

## Висновки до другого розділу

Результати пошуково-дослідної роботи по формуванню валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичних ігор дозволяють зробити такі висновки:

1. Рівень сформованості валеологічної культури старших дошкільників був недостатній, це підтверджується результатами діагностики на констатувальному етапі дослідження. Низький і середній рівні були виявлені по всім критеріям, високий рівень не був виявлений взагалі.

2. На формувальному етапі дослідження була теоретично обґрунтована та практично реалізована система роботи по формуванню валеологічної культури – міні-проект «Твоє здоров'я» (використання дидактичних ігор як окремо, так і в різних видах діяльності).

3. Створена та впроваджена система роботи «Твоє здоров'я» привела до позитивної динаміки у формуванні валеологічної культури дітей експериментальної групи. Це підтверджує правильність висунутої гіпотези дослідження – дидактичні ігри як засіб формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку.

## ВИСНОВКИ

Проблема збереження здоров'я дітей в наші дні стає актуальною з кожним днем. Її вирішення тісно пов'язане з формуванням валеологічної культури дітей дошкільного віку. Метою нашого дослідження було теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка особливостей впливу дидактичної гри на формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку. Для досягнення мети було вирішено ряд завдань.

У процесі аналізу наукових джерел валеологічна культура старших дошкільників була визначена як особистісна якість, яка має зв'язок та забезпечує формування, збереження здоров'я завдяки знанням і уявленням закономірностей здоров'язбереження, системі цінностей ЗСЖ. Сутність валеологічної культури визначаються через її структурні компоненти, виділені: мотиваційно-ціннісний, когнітивний та діяльнісний критерії.

Практична частина дослідження проводилася на базі Алтинівського ЗДО, де валеологічному розвитку дітей старшого дошкільного віку приділяється максимально уваги, але дидактичні ігри доволі рідко використовуються саме як основний засіб формування валеологічної культури. Двоє з опитаних педагогів використовують час від часу, і не вважають їх необхідними для формування валеологічної культури старших дошкільників. Проте один із трьох опитаних педагогів часто застосовує ігри в роботі, це проявляється в різних видах діяльності.

Визначення рівнів сформованості валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку відбувалося за такими критеріями:

1. Когнітивний критерій
2. Мотиваційно-ціннісний критерій
3. Діяльнісний критерій

З метою підвищення рівнів сформованості валеологічної культури дітей старшого дошкільного, спільно з педагогами закладу дошкільної освіти був розроблений і впроваджений проєкт «Твоє здоров'я». Мета якого: формування

валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку засобом дидактичних ігор.

Організовані дослідження проекту включали в себе: спостереження за роботою вихователів, індивідуальні бесіди з педагогами, аналіз їх планів. Вони були направлені на вирішення актуальних для педагога проблем професійної діяльності.

Діагностика первинного рівня сформованості валеологічної культури дітей обох груп, показала хаотичні уявлення дітей обох груп про здоров'я, ЗСЖ та його складові. Результати дослідницької роботи показали ефективність розробленого нами проекту «Твоє здоров'я», де дидактичні ігри були використані як засіб формування валеологічної культури. Учасниками проекту стали діти експериментальної групи. Завдяки системній роботі з дітьми цієї групи в даному питанні, нам вдалося значно підвищити їх знання та уявлення про здоров'я.

Опираючись на результати контрольного етапу дослідження, можна сказати, що відбулася позитивна динаміка у *експериментальної групи*, яка була задіяна у експерименті: середній рівень показали 61% дітей (на контрольному етапі – 28%), низький рівень – 28% (на контрольному етапі – 72%). Більша половина дітей групи підвищила свій рівень до середнього, а деякі показали високий рівень 11% (на контрольному етапі – 0%). У свою чергу, рівні сформованості валеологічної культури дітей *контрольної групи*, яка навчалася за своєю програмою, змінилися, але не значно.

Роблячи висновок здійсненої роботи, можна сказати, що дидактичні ігри як засіб формування валеологічної культури дають можливість не лише закріплювати, уточнювати, розширювати знання дошкільників про власне здоров'я та важливість його для життя людини, а й формують навички формування, збереження і зміцнення здоров'я, стимулює загальний особистісний розвиток дітей дошкільного віку. Дидактичні ігри дають змогу педагогу здійснювати навчання, вправління, розвиток

здоров'язберезувальних здібностей дітей, формування цінних рис особистості і взаємин у доступній і привабливій для них формі.

Мета дослідження досягнута, завдання дослідження виконані, гіпотеза підтверджена, розроблений проєкт може бути використаний педагогами в ЗДО, і послужить валеологічному розвитку дітей.

Але дана проблема не є повністю дослідженою, і її варто вивчати надалі.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку: дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «дошкільна педагогіка». Переяслав-Хмельницький. 2007. 236 с.
2. Базовий компонент дошкільної України. Документ підготовлено авторською групою: Байер О. М., Безсонова О.К., Брежнева О.Г., Гавриш Н.В., Загородня Л.П., Косенчук О.Г., Корнєєва О.Л., Лисенко Г.М., Левінець Н.В, Машовець М.А., Мордоус І.О., Нерянова С.І., Піроженко Т.О., Половіна О.А., Рейпольська О.Д., Шевчук А.С. Наказ МОНУ №33 від 12.01.2021 р. «Про затвердження Базового компоненту дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти) нова редакція. URL : <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-bazovogo-komponenta-doshkilnoyi-osviti-derzhavnogo-standartu-doshkilnoyi-osviti-nova-redakciya>. (дата звернення: 08.10.2024).
3. Бутенко В. Г. Підготовка майбутніх вихователів до формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників засобами ігрової діяльності: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми. 2018. 21 с.
4. Валеологічне виховання дітей дошкільного віку. Методичне забезпечення Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Упор. Ж.А. Ципляк. Тернопіль, *Навчальна книга*. Богдан. 2010. 76 с.
5. Валеологія: навч. посіб. для студентів вищих педагогічних закладів освіти / за ред. В. Г. Грибан. Київ. 2012. 342 с.
6. Гаврило О. Ігрові прийоми у процесі формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. Умань*. 2013. № 47. 69-73 с.
7. Геращенко Л. В. Цінність здоров'я дітей дошкільного віку як чинник гуманістичного виховання. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2013. Вип. 2. 29-37 с.

8. Дениско О. Ідеї та досвід формування здорового способу життя у відчизняній педагогічній думці [Електронний ресурс]. *Педагогічні науки: зб. наук. пр. Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка*. Полтава. 2014. Вип. 61/62. 233-240 с.

9. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту В.О. Огнев'юк; авт. кол.: Г.В. Беленька, О.Л. Богініч, Н.І. Богданець Білоскаленко [та ін.]; наук. ред.: Г.В. Беленька, М.А. Машовець; Мін. осв. і науки України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.

10. Закон України «Про освіту». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: жовтень-листопад 2023).

11. Закон України «Про дошкільну освіту». URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2628-14> (дата звернення: жовтень-листопад 2023).

12. Закон України «Про охорону здоров'я». URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text> (дата звернення: грудень 2023).

13. Ігрова діяльність старших дошкільників. / Упор. Н. Ф. Юрченко. Х.: Вид. група «Основа», 2015. 304 с.

14. Калуська Л. В. Бережи здоров'я змалку. Авторська програма Х. : Ранок-НТ. 2007. 96 с.

15. Конвенція про права дитини. URL : [http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/995\\_021](http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/995_021) (дата звернення: жовтень-листопад 2023).

16. Литовченко А. «Формування валеологічної свідомості у дітей дошкільного віку». Мирноград. 2019. 13 с.

17. Лохвицька Л. В., Андрущенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я: навч.-метод. посібник. Тернопіль. «Мандрівець». 2007. 176 с.

18. Лохвицька Л. Психолого-педагогічні засади формування основ здоров'язбережувальної життєдіяльності у дітей дошкільного віку. *Формування відповідального ставлення до здоров'я підростаючої особистості: кол. монографія* / В. М. Оржеховська (кер. авт. кол. і наук. ред.) та ін. Київ. «Міленіум». 2018. 151-192 с.

19. Рудь Г. Небезпечна оселя: посібник для дітей середньої та старшої груп. *Дошкільне виховання*. 2017. № 3. 19 с.

20. Ушакова Н. І. Валеопедагогіка – педагогіка здоров'я. *Вісник харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Валеологія: сучасність і історія. 2013. 16-21 с.

21. Шульга І. М. Формування валеологічної культури у старших дошкільників і молодших школярів на засадах гендерного підходу. автореф. дис.... канд. пед. наук: спец. 13.00.07: «Теорія і методика виховання»; Інститут проблем виховання НАПН України. К, 2016. 23 с.

22. Я у світі: Програма розвитку дитини від народження до шести років / Авторський колектив: О.П. Аксьонова, А.М. Аніщук, Л.В. Артемова, Н.В. Гавриш, А.М. Гончаренко, О.О. Дронова, О.Л. Кононко, О.В. Котлярова, Є.Ф. Лозинська, В.О. Луценко, О.В. Мартиненко, С.П. Нечай, І.А. Онищук, З.П. Плохій, Т.І. Поніманська, О.Д. Рейпольська, В.А. Старченко, О.П. Терещенко, Л.В. Шелестова, Л.Ю. Якименко, О.О. Яловська; Наук. кер. О.Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР – Україна». 2019. 488 с.

23. Henry Ernest Sigerist. Brockhaus Enzyklopädie. Hrsg.: *Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus, Wissen Media Verlag* URL : <https://brockhaus.de/ecs/enzy/article/sigerist-henry-ernest> (дата звернення: грудень 2023)

24. World Health Organization. *Constitution of the World Health Organization*. World Health Organization; Geneva, Switzerland: 1946.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### *Контрольна група*

<b>№</b>	<b>Ім'я дитини</b>	<b>Вік</b>
<b>1.</b>	Влада Мазко	6 років
<b>2.</b>	Анна Родіна	5 років
<b>3.</b>	Іван Шевченко	6 років
<b>4.</b>	Матвій Панасенко	6 років
<b>5.</b>	Артем Куліш	5 років
<b>6.</b>	Софія Бондаренко	6 років

#### *Експериментальна група*

<b>№</b>	<b>Ім'я та прізвище дитини</b>	<b>Вік</b>
<b>7.</b>	Єлизавета Буб	7 років
<b>8.</b>	Ірина Панченко	5 років
<b>9.</b>	Єгор Толок	6 років
<b>10.</b>	Назар Шевченко	6 років
<b>11.</b>	Софія Федів	6 років
<b>12.</b>	Тарас Федченко	5 років

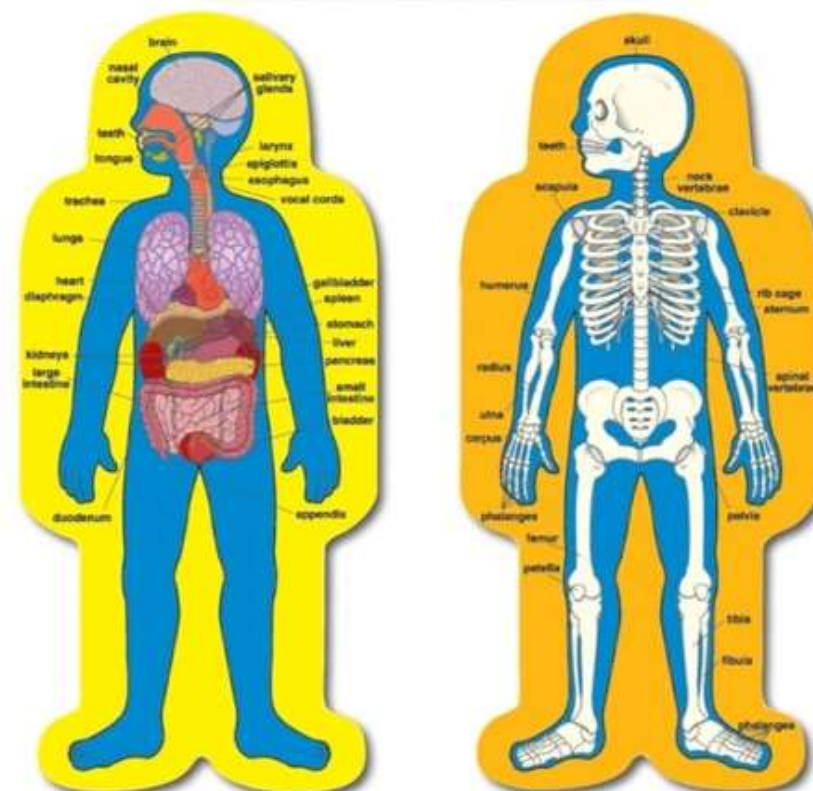
**Короткий зміст бесіди з дітьми старшого дошкільного віку  
на тему «Твоє здоров'я»**

**Мета:** виявлення знань і уявлень дітей про здоров'я, ЗСЖ; «частини тіла», «органи», розуміння необхідності турбуватися про власне здоров'я; систематизувати знання про корисні, шкідливі звички, про необхідність дотримання розпорядку дня.

**Хід бесіди**

\*Вихователь *індивідуально спілкується з кожною дитиною* по темі бесіди. В ході бесіди пропонує дітям розглянути макет тіла/органів людини. В ході розглядання макету вихователь ставить дітям запитання. Також запитання про цінність здоров'я, гігієнічні навички, дотримання розпорядку дня.

\**В кінці бесіди вихователь повторно ставить питання дітям, для перевірки.*



## Методика «Мої цінності»

**Мета:** вивчення ціннісного ставлення до здоров'я у старших дошкільників.

**Хід роботи:** Вихователь називає дітям словосполучення, діти вибирають ті, що їм сподобалися/імпонують.

- бути гарним
- мати багато грошей
- мати багато друзів
- бути здоровим
- новий телефон/інші матеріальні речі.

Оцінка виконання: 3 бали – здоров'я як цінність займає лідируючу позицію, 2 бали – в ієрархії цінностей здоров'я займає 2-3 місце, 1 бал – в ієрархії цінностей здоров'я займає останню позицію або взагалі не згадується.

**Опитування для вихователів**

ПШ

1. Вказати освіту і стаж роботи.
2. Чи вважаєте Ви необхідним валеологічний розвиток дітей дошкільного віку?
3. Чому потрібно формувати валеологічну культуру саме з дошкільного дитинства?
4. Яке ставлення дітей Вашої групи до здоров'я/ЗСЖ?
5. Які особистісні якості можна формувати в процесі залучення дітей до здоров'язбереження?
6. Яке Ваше ставлення до здоров'я, здорового способу життя?
7. Назвіть, на Вашу думку, найфективніші засоби формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку?
8. Чи можуть дидактичні ігри виступати засобом формування валеологічної культури дітей старшого дошкільного віку?
9. Чи використовуєте Ви дидактичні ігри в різних видах діяльності дітей для формування валеологічної культури? Як часто?
10. Ваші пропозиції по покращенню методичного та предметного середовища в організації валеологічної діяльності в ЗДО.

**Система роботи щодо формування валеологічної культури дітей  
старшого дошкільного віку**

**Методи**

*Наочні:* Валеологічні дидактичні ігри

*Словесні:* бесіда на тему «Твоє здоров'я», «Гігієна людини»

*Картотека дидактичних ігор використаних в ході дослідження (запозичені з мережі інтернет – освітянський сайт Бондаренко Н.В., Всеосвіта)*

**«НАШІ РУЧЕНЯТКА»**

**Мета:** закріпити знання дітей про частини тіла людини – руки, їх призначення та назви їх частин (*лікть, кисті, пальці...*); розвивати стійку увагу, мислення, спостережливість, зв'язне мовлення; виховувати зосередженість, дружелюбність, бажання дбати про себе.

**ХІД ГРИ**

Діти сидячи утворюють коло. Вихователь пропонує поглянути на ляльку, а потім на свої руки та пригадати частини, з яких вони складаються. Діти називають частини, з яких складаються ноги (*лікть, кисті, пальці ...*) та пояснюють їх призначення.

*Наприклад:*

- *Наші верхні кінцівки мають назву - руки. У нас дві руки.*
- *Руки складаються із таких частин: лікть, кисті, пальці ...*

**«НАША ШКІРА»**

**Мета:** формувати уявлення дітей про шкіру; пояснити значення шкіри для життя та здоров'я людини, її захисні функції та види: ороговіла шкіра – це волосся та нігті; розвивати увагу, мислення, мовлення дитини; виховувати зосередженість, допитливість, кмітливість, бажання бути здоровими.

## ХІД ГРИ

Педагог пропонує дітям уважно поглянути на своє тіло та пригадати назви частин тіла людини, потім розглянути ілюстрації із зображенням зовнішньої будови тіла.

Далі педагог пояснює значення шкіряного покриву тіла людини.

*Примітка:*

*Педагог пояснює значення шкіряного покриву та його ороговілі види (волосся та нігті).*

### «КІСТКОВА СИСТЕМА»

**Мета:** формувати уявлення дітей про кісткову будову тіла; пояснити значення кісток для життя та здоров'я людини, їх функції та деякі назви: череп, ребра, кінцівки; розвивати увагу, мислення, мовлення дитини; виховувати зосередженість, допитливість, кмітливість, бажання бути здоровими .

## ХІД ГРИ

Педагог пропонує дітям уважно поглянути на своє тіло та пригадати назви частин тіла людини, потім розглянути ілюстрації із зображенням кісткової будови тіла.

Далі педагог пояснює значення кісток.

*Примітка:*

*Педагог пояснює значення кісткової системи. Пояснити значення ребер: вони захищають внутрішні органи черевної порожнини...*

### «М'ЯЗОВА СИСТЕМА»

**Мета:** формувати уявлення дітей про м'язову систему; пояснити значення м'язів для життя та здоров'я людини, їх функції; розвивати увагу, мислення, мовлення дитини; виховувати зосередженість, допитливість, кмітливість, бажання бути здоровими .

## ХІД ГРИ

Педагог пропонує дітям уважно поглянути на своє тіло та пригадати назви частин тіла людини, потім розглянути ілюстрації із зображенням м'язової системи.

Далі педагог пояснює значення м'язів.

### «КВІТКА ЗДОРОВ'Я»

**Мета:** дати дітям знання про складові здорового способу життя та їх значення для здоров'я: користь праці, рухів, харчування, природи, злагоди в родині; шкідливість тютюнової та алкогольної залежності; виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я.

## ХІД ГРИ

Дитина обирає пелюстку будь-якого кольору, на зворотній стороні якої намальована певна складова способу життя. Дитина повинна за малюнком розповісти все, що вона про це знає.

### «РЕЖИМНИЙ ЛАНЦЮЖОК»

**Мета:** сприяти розумінню дитини необхідності дотримання режиму сну, ігор, харчування.

## ХІД ГРИ

Дитина розглядає сюжетні малюнки із зображенням дітей у різних режимних моментах і правильно будує режимний ланцюжок, пояснюючи важливість того чи іншого процесу.

### «МАЛЯТА-ЗДОРОВ'ЯТА»

**Мета:** закріпити знання дітей про здоровий спосіб життя, його складові; виховувати бажання у дітей турбуватися про своє здоров'я і бути здоровим.

## ХІД ГРИ

Діти роздивляються сюжетні картинки, характеризуючи вчинки героїв із точки зору дбайливого чи недбайливого ставлення до їхнього здоров'я, аргументуючи свою думку.

### **«НОСИКИ, ВУШКА МАЄМО, — МИ ПРО НИХ ПОДБАЄМО»**

**Мета:** вчити дітей давати оцінку діям однолітків щодо недбайливого ставлення до органів нюху і слуху; вчити розуміти небезпечність такого поведіння для здоров'я; виховувати у дітей бажання правильно поводитися із органами нюху і слуху.

## ХІД ГРИ

Діти роздивляються картинки із зображенням однолітків у різних життєвих ситуаціях, характеризують ці ситуації і певну поведінку героїв із точки зору дбайливого ставлення до органів нюху та слуху.

### **«КОРИСНО — ШКІДЛИВО»**

**Мета:** закріпити знання дітей про збереження органу зору; вчити розуміти та давати оцінку діям дітей щодо поведіння з очима; виховувати розумне, дбайливе ставлення до очей.

## ХІД ГРИ

Діти роздивляються картинки із зображенням однолітків у різних життєвих ситуаціях, характеризують ці ситуації і певну поведінку героїв із точки зору дбайливого ставлення до очей.

### **«АЗБУКА НАСТРОЮ»**

**Мета:** закріпити уміння дітей розрізняти та називати емоційний стан однолітків, його вплив на здоров'я; виховувати бажання мати завжди гарний настрій

## ХІД ГРИ

Діти роздивляються картинки, характеризуючи певний настрій героїв із точки зору його впливу на здоров'я людини, аргументуючи свою думку.

### «ЩО РОБЛЯТЬ У БУДИНОЧКУ»

**Мета:** продовжувати формувати у дітей культурно-гігієнічні навички як важливий засіб зміцнення фізичного здоров'я малят.

## ХІД ГРИ

У віконечках — малюнки із зображенням певних ситуацій (діти чистять зуби, вмиваються, самостійно роздягаються і одягаються, причісуються, користуються носовою хустинкою тощо) дитина відкриває віконечко і розповідає за картинкою.

### «АБЕТКА ЗДОРОВ'Я»

**Мета:** закріпити знання дітей про частини тіла та їхні функції; виховувати дбайливе ставлення до власного тіла.

## ХІД ГРИ

Дитина обертає стрілку в центрі диска. За літерою, на якій зупиниться стрілка, розповідає все, що вона знає про відповідну частину тіла.