

**Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка**

**Кафедра теорії і методики дошкільної освіти**

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІТЕЙ СТАРШОГО  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ СПОРТИВНИХ СВЯТ І РОЗВАГ**

**Виконала:**

**Барабаш Наталія Василівна**

Спеціальність 012 Дошкільна освіта

ООП Дошкільна освіта

**Науковий керівник:** канд. пед. наук,  
доц. Н. В. Лісневська

Допущено до захисту:

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 року

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ І. Д. Куліш

(підпис) (ініціали, прізвище)

Дата захисту: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_

Підписи членів ЕК:

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

**Глухів 2025 р.**

## АНОТАЦІЯ

Барабаш Н. В. Формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних свят і розваг.

Магістерська робота присвячена проблемі формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних свят і розваг. Дослідження складається з анотації українською та англійською мовами, вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Зміст кваліфікаційної роботи викладено на 75 сторінках. Робота містить 9 таблиць, 12 рисунків, 4 додатки. Список використаних джерел складається з 58 найменувань.

Здійснено аналіз психолого-педагогічних джерел з проблеми формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку, уточнено сутність базових понять дослідження та розкрито особливості формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних свят і розваг.

Визначено критерії, показники та рівні сформованості здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку; розроблено, впроваджено в освітній простір систему роботи з використанням спортивних свят і розваг як засобу формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку та перевірено її ефективність.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, старший дошкільний вік, заклад дошкільної освіти, спортивне свято, розвага.

## ANNOTATION

Barabash N. V. Formation of a Healthy Lifestyle in Older Preschool Children through Sports Festivals and Entertainments.

The master's thesis is devoted to the problem of forming a healthy lifestyle in older preschool children through sports festivals and entertainments. The study consists of an abstract in Ukrainian and English, an introduction, two chapters, conclusions to each chapter, general conclusions, a list of references, and appendices. The content of the qualification work is presented on 75 pages. The paper contains 9 tables, 12 figures, and 4 appendices. The list of references includes 58 sources.

The psychological and pedagogical literature on the problem of forming a healthy lifestyle in older preschool children was analyzed. The essence of the basic concepts of the research was clarified, and the features of forming a healthy lifestyle in older preschool children through sports festivals and entertainments were revealed.

The criteria, indicators, and levels of the formation of a healthy lifestyle in older preschool children were determined; a system of work using sports festivals and entertainments as a means of forming a healthy lifestyle in older preschool children was developed, implemented in the educational environment, and its effectiveness was verified.

**Keywords:** healthy lifestyle, older preschool age, preschool education institution, sports festival, entertainment.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>		5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ СПОРТИВНИХ СВЯТ І РОЗВАГ.....</b>		11
1.1. Аналіз психолого-педагогічних джерел з проблеми формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку.....		11
1.2. Особливості формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку .....		17
1.3. Спортивні свята і розваги як засіб формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку.....		28
Висновки до першого розділу .....		30
<b>РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ СВЯТ І РОЗВАГ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</b>		32
2.1. Встановлення рівнів сформованості здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку.....		32
2.2. Розробка та впровадження системи роботи з упровадження спортивних свят і розваг як засобу формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку.....		43
2.3. Перевірка ефективності розробленої системи роботи.....		49
Висновки до другого розділу .....		51
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b> .....		54
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....		57
<b>ДОДАТКИ</b> .....		64

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Одним із найважливіших складників гармонії, повноцінного життя та самореалізації особистості є її здоров'я. Не дарма стародавнє латинське прислів'я «У здоровому тілі – здоровий дух» не втратило свого значення.

У Конституції України людське життя та здоров'я визначені як найвищі цінності. Згідно з основним законом, держава зобов'язується забезпечувати повну реалізацію цієї цінності і сприяти вирішенню завдань виховання здорового покоління, адже здебільшого саме від цього залежить стан продуктивних сил країни, її інтелектуальний, духовний та економічний потенціал, фундамент розвитку суспільства [29].

У сучасному світі проблема формування здорового способу життя (далі – ЗСЖ) стає дедалі актуальнішою темою для обговорення, адже суспільство починає розуміти важливість того, що будь-яку хворобу краще попередити, ніж лікувати її наслідки, а особливо щодо дітей дошкільного віку, адже вони вже через 10-20 років стануть показником суспільного здоров'я.

Ключові підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей відображено у різних документах, зокрема в: Національній доктрині розвитку середньої освіти України в XXI столітті (2002), державному проекті «Здоров'я через освіту» (2006); Законах України «Про охорону дитинства» (2008), «Про освіту» (2017), «Про дошкільну освіту» (2001); Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» (2011), Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 р. (2013), Указі президента України №894/2019 «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей» (2019) та ін.

Сучасні виклики зумовили розроблення нового Базового компоненту дошкільної освіти (далі – БКДО) – Стандарту, яким проголошено необхідність збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я як однією з пріоритетних цінностей дошкільної освіти [2, с. 3].

Формуючи особистість дошкільника, сучасні вихователі, музичні

керівники та інструктори з фізичного виховання дбають про позитивні результати своєї роботи, які виявляються в організації, підготовці та проведенні різноманітних свят і розваг у закладах дошкільної освіти (далі – ЗДО). Ці форми роботи частково виражені в діючих програмах з дошкільної освіти.

Проте аналіз науково-методичного забезпечення окресленої проблеми свідчить про недостатню розробленість теоретичних засад організації та проведення спортивних свят і розваг для дітей дошкільного віку. Насамперед, це пов'язано з тим, що в умовах сьогодення до дошкільної галузі щоразу висувуються нові вимоги щодо вибору не лише традиційних, а й інноваційних свят і розваг, святкових квестів та інших дозвіллевих і релаксаційних заходів для дошкільників [15, с. 84].

І власне, керуючись викликами часу, потребами та мотиваційною орієнтацією дітей старшого дошкільного віку такі форми організації діяльності дошкільників, на нашу думку, володіють вагомим потенціалом для формування ЗСЖ.

Аналіз наукової психологічної та педагогічної літератури засвідчив, що проблемі здоров'язбереження присвячені численні наукові дослідження. Зокрема Г. Власюк, О. Дубогай, М. Зубалій, Л. Волкова, І. Петренко, Н. Хоменко розглядали в своїх працях проблему формування ЗСЖ у дітей та молоді. Проблема формування ЗСЖ у дітей дошкільного віку знайшла відображення в наукових доробках С. Даниляк, Н. Денисенко, П. Карепоної, Т. Кириченко, Н. Лісневської, В. Нестеренко, Т. Паламарчук, Т. Поніманської, Л. Печки, Ю. Федько, Т. Шульги та багатьох інших. Особливості організації та проведення спортивних свят і розваг в ЗДО розкрито в працях Н. Ветлугіної, В. Городиської, І. Дубровіної, В. Литарь, І. Морозової, Т. Науменко, І. Романюк, А. Терещенко, І. Терещенко, В. Харматової, А. Шевчук, С. Шоломович, М. Шуть та інших.

Водночас, наукових розвідок щодо реалізації спортивних свят і розваг як засобу формування досліджуваної якості у старших дошкільників відносно небагато, що й визначає актуальність теми дослідження: **«Формування**

**здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних свят і розваг».**

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив спортивних свят і розваг на ефективність процесу формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку.

**Об'єктом дослідження** є процес формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку.

**Предмет дослідження** – система роботи з упровадження спортивних свят і розваг як засобу формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку.

**Гіпотеза дослідження:** формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку відбуватиметься ефективніше, якщо розробити й упровадити систему роботи із застосуванням спортивних свят і розваг з дотриманням таких умов:

1) використання вихователями форм, методів і прийомів, які передбачають активність дітей і сприятимуть усвідомленню дітьми значення здорового способу життя.

2) розробка спортивних свят і розваг має здійснюватися з урахуванням вікових й індивідуальних особливостей дітей певної вікової категорії, їх запитів і поставлених завдань.

3) включення в структуру заходів естафет й ігор змагального характеру.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічних джерел з проблеми формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку.

2. Розкрити особливості формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних свят і розваг.

3. Визначити критерії, показники та рівні сформованості здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку.

4. Розробити, впровадити в освітній простір систему роботи з упровадження спортивних свят і розваг як засобу формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку та перевірити її ефективність.

Реалізація мети та завдань дослідження передбачала використання комплексу **методів дослідження:**

– *теоретичних:* аналіз, синтез, вивчення, узагальнення педагогічної, психологічної, методичної літератури з проблеми пошуку;

– *емпіричних:* вивчення сучасного стану проблеми в практиці роботи ЗДО, анкетування, тестування, спостереження за діяльністю дітей старшого дошкільного віку.

– *методів математичної статистики:* методи кількісного і якісного порівняння даних, комплексної статистичної обробки показників експериментальної роботи – для підтвердження ефективності визначених шляхів та достовірності отриманих результатів.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що уточнено сутність понять «здоровий спосіб життя», «здоров'язбережувальна компетентність дітей старшого дошкільного віку»; розглянуто класифікацію спортивних свят і розваг та розкрито особливості формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних свят і розваг.

**Практичне значення дослідження** полягає в розробці та впровадженні в освітній простір ЗДО системи роботи з упровадження спортивних свят і розваг з формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку.

Матеріали проведеного дослідження можна використовувати в навчально-виховному процесі ЗДО, у процесі підготовки фахівців дошкільного профілю.

**Експериментальна база дослідження:** Копачинська гімназія Чернелицької селищної ради Коломийського району Івано-Франківської області.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження презентувалися на науково-практичних конференціях різних рівнів:

*всеукраїнських* – VI Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору» (14-15 березня 2024 року, м. Глухів); VII Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до європейського освітнього простору» (13-14 березня 2025);

*регіональних* – щорічній звітній науково-практичній конференції викладачів, докторантів, аспірантів та молодих учених, здобувачів вищої та фахової передвищої освіти «Наука та освіта в умовах війни (23-24 травня 2024 року, м. Глухів); щорічній звітній науково-практичній конференції здобувачів фахової передвищої, вищої освіти, аспірантів і молодших учених (27-28 березня 2025 року)

### **Публікації.**

1. Барабаш Н. В. Роль спортивних свят і розваг у процесі формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку. *Освіта і наука XXI століття: збірник матеріалів щорічної звітної науково-практичної конференції здобувачів фахової передвищої, вищої освіти, аспірантів і молодих учених*. За заг. ред. Луценка Г.В. Глухів. 2025. Ч.2. С. 320-322.

2. Барабаш Н. Спортивні свята і розваги як засіб формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку. *Психолого-педагогічний пошук: зб. студентських наукових праць за матеріалами VI Всеукраїнської студентської науково-практичної інтернет-конференції «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору» 14-15 березня 2024 року*. Глухів: Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2024. С. 32-37.

3. Барабаш Н. Формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку як актуальна проблема дошкільної освіти. *Психолого-педагогічний пошук: зб. студентських наукових праць за матеріалами VII Всеукраїнської студентської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до*

*Європейського освітнього простору» 13-14 березня 2025 року. Глухів: Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2025. С. 8-12.*

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота містить 9 таблиць, 12 рисунків, 4 додатки. Загальний обсяг роботи становить 75 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ СПОРТИВНИХ СВЯТ І РОЗВАГ

### 1.1. Аналіз психолого-педагогічних джерел з проблеми формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку

Одним із найважливіших складників гармонії, повноцінного життя та самореалізації особистості є її здоров'я. Не дарма стародавнє латинське прислів'я «У здоровому тілі – здоровий дух» не втратило свого значення. Безумовно, першою і найважливішою потребою людини є її здоров'я, адже від нього залежить її працездатність і гармонійний розвиток в цілому.

Формування ЗСЖ в дітей старшого дошкільного віку є одним із пріоритетних напрямів сучасної дошкільної освіти. У психолого-педагогічній літературі підкреслюється, що саме в цьому віці закладаються основи ставлення до власного здоров'я, формуються первинні навички гігієни, культури харчування, рухової активності, а також розвивається мотивація до збереження здоров'я.

У межах нашого дослідження ми завдячуємо науковим поглядами дослідників Г. Григораш та Д. Батуренка, які акцентують увагу на важливості ЗСЖ. Зазначений феномен науковці потрактовують як такий спосіб життя, що ґрунтується на засадах моральності є раціонально організованим та активним [17].

У науковому дискурсі є чимало підходів до визначення основних категорій здоров'я людини, однак, найчастіше виділяють три його види, а саме: фізичне, психічне і моральне. Розглянемо детальніше кожен із виокремлених компонентів:

1. Фізичне здоров'я є природним станом організму, зумовленим нормальною діяльністю кожного із його органів та систем. Коли добре працює

кожен орган та система загалом, то весь організм розвивається правильно (саморегулююча система).

2. Стан психічного здоров'я обумовлюється станом мозку, що характеризується якістю процесів мислення, розвиненістю пам'яті, уваги, рівнем емоційної стійкості, розвиненістю вольових здібностей.

3. Моральне здоров'я характеризується такими моральними принципами, що становлять основу суспільного життя особистості, тобто життя в певному людському суспільстві [17].

Проблема збереження здоров'я дошкільнят різного віку задекларована в новому БКДО (2021). Безумовно, необхідність створення освітнього середовища, задекларованого в Стандарті, стимулює фізичну рухову діяльність дитини та її організацію з урахуванням вікових та психофізичних особливостей розвитку підростаючого організму; активне впровадження в освітній процес ЗДО методів, форм та засобів формування ЗСЖ у здобувачів дошкільньої освіти [2].

Зокрема, Базовий компонент дошкільньої освіти акцентує увагу на необхідності формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, розвитку навичок самозбереження, самоогляду та безпечної поведінки. У контексті освітньої діяльності це передбачає інтеграцію здоров'язбережувального змісту в різні види дитячої активності — ігрову, пізнавальну, трудову, художньо-естетичну, що сприяє всебічному розвитку дитини та формує стійку мотивацію до ведення здорового способу життя.

Згідно з Концепцією розвитку дошкільньої освіти, здоров'я дитини розглядається як інтегрований результат фізичного, психічного, духовного і соціального розвитку, тому освітнє середовище має бути безпечним, емоційно комфортним і стимулювати активну пізнавальну діяльність.

Поняття «здоровий спосіб життя» є широко вживаним в науковому дискурсі сучасності. Розглянемо підходи науковців до його визначення (Табл. 1.1.).

Таблиця 1.1

**Підходи до визначення сутності поняття «здоровий спосіб життя»**

Автори	Визначення поняття
Т. Шепеленко [56, с. 118]	спосіб життя, заснований на принципах моралі, раціонально організований, активний, трудовий та загартовуючий, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.
О. Федько [50, с. 372]	спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людини.
Н. Лісневська [32, с. 213]	такий стиль життя, при якому здоров'я людини не тільки не погіршується, а, навпаки, зберігається, зміцнюється та покращується, організм пристосований до негативної дії зовнішніх чинників, зберігає свою цілісність і функціональні можливості протягом всього життя.
В. Агалаков, А. Наривська [1, с. 65]	не тільки діяльність, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, а перш за все, організація всієї діяльності людини, сприяння збереженню її здоров'я.
І. Моначин [38, с. 185]	практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Як видно з таблиці 1.1., єдиного підходу до визначення поняття «здоровий спосіб життя» немає, кожен науковець визначає його по-своєму. У межах нашого дослідження вважаємо доречним послуговуватися визначенням, запропонованим Н. Лісневською, а саме: «здоровий спосіб життя – це такий стиль життя, при якому здоров'я людини не тільки не погіршується, а, навпаки, зберігається, зміцнюється та покращується, організм пристосований до негативної дії зовнішніх чинників, зберігає свою цілісність і функціональні можливості протягом всього життя» [32, с. 213].

Таким чином, виходячи з узагальнених позицій науковців (В. Агалакова, Н. Лісневської, І. Моначина, А. Наривської, О. Федько, Т. Шепеленко та ін.) та власного бачення проблеми нами *здоровий спосіб життя* розглядається як

*активна діяльність дитини, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я.* До цієї активності слід віднести такі компоненти як: дотримання режиму дня, активності та сну, правильне збалансоване харчування та рухову активність.

Дотримання здорового способу життя у дітей дошкільного віку значною мірою залежить від сформованості здоров'язбережувальної компетентності.

Формування ЗСЖ і збереження здоров'я сучасних дошкільнят є одним із ключових напрямків розвитку системи освіти в Україні, стратегічна мета якої полягає у формуванні та розвитку життєлюбної особистості, яка володіє широким арсеналом природних і людинознавчих знань, готової до діяльності, спрямованої на зміцнення свого здоров'я та такої, що володіє здоров'язбережувальною компетентністю. Формування останньої залишається однією з найбільш актуальних та активно обговорюваних проблем в науковому дискурсі сучасності.

Аналіз останніх публікацій українських дослідників засвідчив, що єдиного визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність» не існує.

Наприклад, К. Кострікова це поняття визначає як «цілісне індивідуально-психологічне особистісне утворення, що визначає спрямованість на збереження як власного здоров'я (фізичного, соціального, психічного та духовного), так і здоров'я інших» [31, с. 25].

На думку О. Максимової, під здоров'язбережувальною компетентністю доцільно розуміти «сукупність уявлень, умінь, мотивів та цінностей, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я – свого та оточуючих – у повсякденній життєдіяльності» [35, с. 119].

О. Квак пропонує таке визначення: «здоров'язбережувальна компетентність – це інтегративна якість особистості, що включає сукупність знань про людину та її здоров'я, а також ЗСЖ» [27, с. 84].

Отже, під **здоров'язбережувальною компетентністю дітей старшого дошкільного віку** вважаємо доцільним розуміти *здатність дитини усвідомлено ставитися до власного здоров'я, застосовувати знання та навички для його збереження, зміцнення та профілактики захворювань.*

Слушною є думка дослідниці Н. Денисенко щодо того, що процес формування навичок ЗСЖ, спрямований на підвищення рівня фізичного розвитку особистості, його підтримання, відновлювання сил внаслідок фізичного чи розумового навантаження [18].

Важливими є обізнаність та доступність спеціальних профілактичних процедур, які мають уповільнювати природні процеси старіння, наявність відповідних умов навколишнього середовища та інших складових ЗСЖ, які в основному стосуються не лише фізичного та психічного, а й соціального та духовного здоров'я [18].

Як зазначає Б Качур, структура здоров'язберігаючої компетентності містить сукупність життєвих навичок, які уможлиблюють формування ЗСЖ, а саме [26]:

1. Життєві навички, що впливають на фізичну складову здоров'я:

- дотримання правил здорового харчування;
- рухова активність;
- санітарно-гігієнічні навички;
- дотримання режиму праці й відпочинку.

2. Життєві навички, що впливають на соціальне здоров'я:

- навички ефективної комунікації;
- здатність до емпатії;
- вміння розв'язувати конфлікти;
- здатність протидіяти тиску, погрозам, дискримінації;
- навички взаємодії іншими на засадах співпраці.

3. Життєві навички, що впливають на духовне та психічне здоров'я:

- здатність до рефлексії та само оцінювання;
- навички самоконтролю;
- умотивованість на розвиток вольових якостей;
- здатність аналізувати проблеми та приймати раціональні рішення

тощо [26].

Безумовно, поняття ЗСЖ містить чимало різних елементів, пов'язаних з усіма сферами здоров'я – фізичною, психічною, соціальною та духовною.

Як зазначає М. Максимова, можна вважати компетентним у плані психічного здоров'я дошкільника, який:

- 1) прагне активно пізнавати світ;
- 2) виявляє готовність до вирішення проблемних ситуацій;
- 3) здійснює елементарні розумові дії;
- 4) володіє початковими формами дослідження, експериментування, винахідництва, може спостерігати;
- 5) сприйнятливий, допитливий, уважний, вміє відрізнити головне від другорядного, володіє своїми емоціями і вміє за зовнішніми проявами зробити висновок про почуття іншої людини;
- б) виявляє вольові риси, має адекватну самооцінку, орієнтується у своїх правах і обов'язках, вміє проектувати своє майбутнє.

Духовна компетентність дошкільника характеризується такими поняттями, як морально-етична поведінка, інтерес до різних сфер діяльності, бажання спілкуватися та взаємодіяти з однолітками та старшими, комунікабельність, якісне «виконання» своїх соціальних ролей, відповідальність, сумлінність [35, с. 119].

Аналіз психолого-педагогічних джерел засвідчує, що формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку є складним, багатокомпонентним процесом, який потребує цілеспрямованої, комплексної та системної роботи, що включає фізичне, психічне та соціальне виховання дитини в тісній взаємодії з родиною.

Отже, необхідність збереження та зміцнення всіх складових здоров'я (фізичної, психічної, духовної й соціальної) є однією з пріоритетних цінностей дошкільної освіти. Поняття здорового способу життя, на нашу думку, доцільно розглядати як активну діяльність дитини, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я, до цієї активності слід віднести такі компоненти як:

дотримання режиму дня, активності та сну, правильне збалансоване харчування та рухову активність.

## **1.2. Особливості формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку**

Старший дошкільний вік (5–6 років) є сенситивним періодом для формування основ здорового способу життя, оскільки в цьому віці діти активно засвоюють соціальні норми, розвивають самосвідомість, самостійність, навички самообслуговування, а також починають усвідомлювати значення здоров'я для власного життя. Психофізіологічні особливості дошкільників – висока рухова активність, допитливість, емоційність, здатність до наслідування – створюють сприятливі умови для виховання здорових звичок через ігрову діяльність, фізичні вправи, моделювання поведінкових ситуацій та інтерактивне навчання.

Як зазначається в Законі України «Про дошкільну освіту», «збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини» є першочерговим завданням освітнього процесу в умовах сучасності [20]. Вирішальний період життя людини, який є початком закладання фундаменту здоров'я, формування ставлення до фізичної активності як суттєвого елементу здорового способу життя – це дошкільний вік. Основи здоров'я, відповідно до особливостей нервової системи людини, закладаються саме впродовж перших років життя, відповідно до особливостей нервової системи. До того ж період дошкільного дитинства є найбільш сенситивним етапом для розвитку етичних якостей, інтелектуальних здатностей, формування образу думок та способу подальшого життя особистості.

Безумовно, ставлення дошкільника до свого здоров'я залежить значною мірою від впливу її найближчого оточення. Відтак, дорослі мають допомогти дитині в оволодінні діями для зміцнення здоров'я, навчити її розвивати фізичні якості та власним прикладом продемонструвати ЗСЖ [47]. Численні дослідження, проведені в нашій країні й за кордоном, констатують, що

цілеспрямоване фізичне виховання робить незамінний внесок у процес психомоторного, розумового та емоційного розвитку дітей дошкільного віку.

У межах даного дослідження ми завдячуємо науковим поглядам Л. Резніченко, яка наголошує на тому, що основною метою діяльності щодо формування ЗСЖ у дітей дошкільного віку є виховання в них бажання та формування здатності самостійно здійснювати пошук вирішення задач, пов'язаних із підтримкою, збереженням і зміцненням власного здоров'я [47].

У жодний інший віковий період життя людини виховання основ здоров'язбереження не залежить такою мірою від загального виховання, як упродовж перших шести років. Цей період є фундаментом для формування основ здоров'я, довголіття, всебічного розвитку рухових якостей та гармонійного фізичного розвитку особистості. Особлива роль у формуванні навичок ЗСЖ у дітей дошкільного віку належить фізичному вихованню. Дитина, яка часто хворіє й відстає у фізичному розвитку швидше втомлюється, у неї нестійка увага, пам'ять. Ця загальна слабкість викликає і різні розлади у діяльності організму, що призводить до зниження її можливостей, а також розхитує волю дитини [43, с. 85].

Фізичне виховання одночасно комплексно вирішує низку різноманітних завдань розумового, етичного, морального, трудового та естетичного виховання. Варто зазначити, що на заняттях, під час рухливих ігор, самостійної рухової активності та в інших формах фізичного виховання відбувається становлення мислячої, свідомо діючої відповідно до вікових можливостей особистості, здатної успішно опанувати рухові навички, вдало орієнтуватися у довкіллі та активно долати перешкоди, а також прагнучої до здійснення творчих пошуків [8].

Процес фізичного виховання передбачає:

1. Аналіз та оцінювання ступеня фізичного здоров'я та рухового розвитку дитини;

2. Проектування на певний період завдань з фізичного виховання із визначенням першорядних та враховуючи при цьому особливості кожної дитини;
3. Організацію процесу виховання із доббором найбільш доцільних засобів, форм та методів роботи;
4. Визначення бажаного рівня очікуваних результатів, а також труднощів, що можуть виникнути;
5. Порівняння досягнутих результатів з початковими даними та співставлення із висунутими завданнями;
6. Розвиток здатності до самооцінки професійної майстерності та її вдосконалення [8].

Отже, фізична культура є важливим компонентом всебічного розвитку дитини дошкільного віку та одним із засобів формування в неї навичок ЗСЖ, що впливає на здоров'я підростаючої особистості (фізичне, психічне, моральне та соціальне).

Особливістю старшого дошкільного віку є формування первинної мотивації до збереження здоров'я, яка базується на позитивних емоціях, що виникають у процесі оздоровчих заходів (гімнастика, загартування, рухливі ігри). Ефективними є методи, що поєднують гру та пізнання: сюжетно-рольові ігри, інсценізації, вправи з елементами тренінгу, казкотерапія [8]. Важливо, щоб діти не лише виконували гігієнічні процедури, а й розуміли їх значення, що формує відповідальне ставлення до власного тіла та здоров'я.

Сприяє формуванню здорового способу життя й організація освітнього середовища: наявність простору для рухової активності, забезпечення режиму дня, харчування, відпочинку, емоційної підтримки з боку дорослих. Велике значення має й особистий приклад вихователів та батьків, які через щоденну поведінку демонструють здоров'язберезувальні моделі.

Варто зазначити, що формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку має ґрунтуватися на урахуванні їхніх вікових, психологічних та фізіологічних особливостей і реалізовуватися через ігрову,

інтегровану та особистісно орієнтовану діяльність у партнерстві між закладом дошкільної освіти та родиною.

Критерії сформованості позитивної мотивації до ведення здорового способу життя представлено на рисунку (Рис. 1.1).



**Рис. 1.1. Критерії сформованості позитивної мотивації до ведення здорового способу життя**

На основі аналізу значної кількості праць із досліджуваної проблеми, в межах даного дослідження під фізичною культурою дітей дошкільного віку вважаємо доречним розуміти частину культури, що є сукупністю цінностей і знань, які створюються й використовуються суспільством задля розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей особистості, вдосконалення її рухової активності, а також з метою формування здорового способу життя, ефективної соціальної адаптації в процесі фізичного виховання.

Безумовно, форми, зміст, методи та прийоми безпосередньо пов'язані з віковими особливостями, що зумовлюють унікальність кожного з етапу

розвитку дитини й слугують основою для формування внутрішньої установки, зокрема й щодо ЗСЖ.

У межах даного дослідження ми завдячуємо науковим поглядам С. Пехаревої, яка слушно зауважує, що розвиток мотивації на ведення здорового способу життя залежить від спрямованості навчально-виховного процесу, а також форм і методів його організації [43, с. 87]. Як зазначає С. Пехарева, з-поміж форм і методів розвитку мотивації на ведення ЗСЖ пріоритетною є роль активних методів, заснованих на демократичній взаємодії та націлених на розвиток критичного мислення та творчих здібностей. Однак, традиційним методам, а саме: бесіді, спостереженням, поясненню, переконанню, позитивним та негативним прикладам, методам вироблення звичок, методам вправ, контролю та самоконтролю тощо теж необхідно приділяти особливу увагу в процесі виховання мотивації до ведення здорового способу життя у дошкільнят [43].

Оскільки під ЗСЖ розуміється активна діяльність людини, спрямована на збереження і поліпшення здоров'я, то до цієї активності слід віднести такі компоненти як:

1. Дотримання режиму дня, активності і сну.

Дотримання режиму дає можливість налагодити функціонування всіх органів і систем, зробити процеси роботи і відновлення організму найбільш ефективними. Саме тому режим дня стає основою формування здоров'я з найперших днів життя.

2. Здорове збалансоване харчування:

3. Рухова активність, прогулянки, рухливі ігри на свіжому повітрі.

У дитячому садку здоровий спосіб життя реалізується зокрема регулярними фізичними навантаженнями. Щоденна зарядка, заняття фізкультурою і танцями, рухливі ігри на свіжому повітрі є обов'язковими.

4. Загартовування організму. Користь загартування полягає в підвищенні опірності організму дитини до різних інфекційних захворювань.

5. Дотримання правил особистої гігієни. Гігієнічні заходи повинні стати для дошкільника звичайними і суб'єктивно необхідними - цього можна досягти регулярністю і більш раннім їх введенням.

6. Збереження стабільного психоемоційного стану [43].

Що стосується дошкільнят, ключовими показниками психологічного здоров'я виступає адаптація у ЗДО, комунікативні здібності, позитивна мотивація до виконання діяльності відповідно віку соціально, відсутність відхилень у поведінці.

Отже, в сучасній науковій літературі є чимало розробок щодо формування ЗСЖ в період дошкільного дитинства. Однак проблема пошуку шляхів формування внутрішньої мотивації до ведення такого способу життя залишається однією з найбільш актуальних та дискусійних на сучасному етапі розвитку дошкільної освіти.

### **1.3. Спортивні свята і розваги як засіб формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку**

В умовах ЗДО діти старшого дошкільного віку мають оволодіти знаннями про здоров'я та його значення у житті людини, дізнатися про свої фізичні можливості, індивідуальні особливості свого фізичного розвитку, елементарні способи управління своїм емоційним та фізичним станом. Діти цього вікового періоду знайомляться з фізичною культурою та спортом, що сприяє розширенню їхнього кругозору та позитивно впливає на розвиток інтересу до занять фізичною культурою.

При цьому особливого значення набувають форми організації діяльності дошкільників: заняття, ігрова та трудова діяльність, серед яких особливе місце займають свята та розваги. Такі форми організації діяльності в умовах ЗДО дозволяють створити особливу атмосферу, яка сприяє розвитку емоційної сприйнятливості та чуйності дітей, а також розвитку пізнавального інтересу та фізичної активності [35, с. 48].

Особливості організації та проведення спортивних свят і розваг в закладах дошкільної освіти розкрито в працях Н. Ветлугіної, В. Городиської, І. Дубровіної, В. Литарь, І. Морозової, Т. Науменко, І. Романюк, А. Терещенко, І. Терещенко, В. Харматової, А. Шевчук, С. Шоломович, М. Шуть та інших. Позитивні емоції, на думку психологів, є могутнім чинником діяльності людини, а, отже, впливають на свідомість, почуття та поведінку, в тому числі на формування уявлень про здоровий спосіб життя.

Відповідно до чинних програм для ЗДО фізкультурні розваги, проводяться у всіх вікових групах починаючи з другої молодшої групи, один-два рази на місяць.

Варто зазначити, що їхня тривалість має становити:

- у групі раннього віку (третій рік життя): 15 – 20 хвилин;
- у другій молодшій групі: 20 – 25 хвилин;
- у середній: 25 – 30 хвилин;
- у старшій: 35 – 40 хвилин [3].

Традиційно, такі заходи організовуються та проводяться в другій половині дня. Натомість, в канікулярний період і влітку вони проводяться в першій половині дня після сніданку. Одними з форм фізкультурних розваг в ЗДО є Дні здоров'я та спортивні свята. Однак, такі форми діяльності дітей проводяться в ті дні, що не відведені для фізкультурних занять [57].

Безумовно, ефективність спортивних свят та розваг багато в чому залежить від активності дошкільнят. Важливо враховувати той факт, що для дошкільнят характерні бурхливі прояви емоцій, а особливо в змагальних естафетах. Тому необхідно стежити за тим, щоб вони не були надмірно збуджені, і в той же час необхідно звертати увагу на їхні емоційні прояви [15].

Варто зазначити, що такі заходи можна проводити як у приміщенні, так і на спортивному майданчику або ж в природному середовищі (ліс, берег водойми, парк тощо). Підготовка фізкультурно-розважальних заходів у ЗДО не повинна бути обтяжливою, однак, важливо обрати найрізноманітніші форми

проведення; присвячувати такі заходи певній порі року, спортивній події, святу тощо.

Для дітей старшого дошкільного віку такі заходи мають змагальний характер та передбачають необхідність включення в їх структуру естафет та ігор змагального характеру. Окрім того, вихованці розподіляються на команди (зазвичай дві), обираються капітани команд [15].

Зазвичай, чергування ігор і вправ відбувається в такий спосіб, що представлено на рисунку (Рис. 1.2.).



**Рис. 1.2. Послідовність ігор та вправ під час спортивно-розважальних заходів для дітей старшого дошкільного віку**

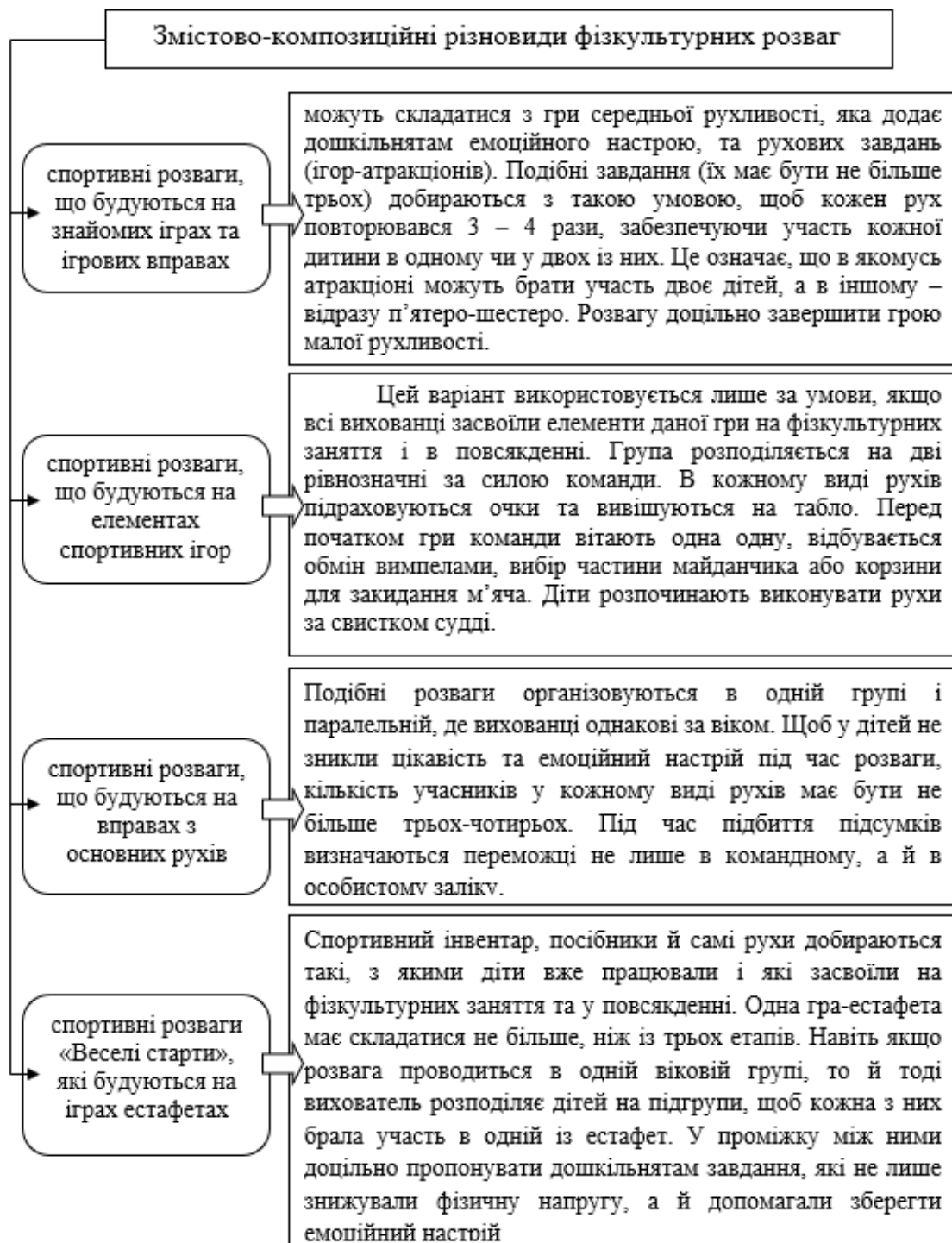
Для створення у дітей святкового радісного настрою, доцільно прикрасити спортивний майданчик або приміщення, де вони проводяться. Музика має значний емоційний вплив під час цих занять, тому її можна відтворювати під час різних видів вправ. Водночас слід розумно підходити до вибору музичних творів. Закінчується спортивне свято чи розвага, по можливості, сюрпризним моментом: нагородженням грамотами, «медалями», солодощами тощо [15, с. 70].

Особливістю спортивних свят і розваг є їхня ігрова форма, що відповідає віковим потребам і можливостям дошкільнят. Через цікаві конкурси, естафети, квести та рухливі ігри діти непомітно для себе виконують фізичні вправи, розвивають координацію, витривалість, швидкість, силу та спритність. Одночасно розширюються їхні уявлення про користь руху, правильне харчування, дотримання режиму дня, гігієну та безпеку.

Такі заходи створюють сприятливі умови для прищеплення дітям любові до руху, формування навичок командної роботи, почуття взаємодопомоги,

відповідальності, а також закладають основи активного й здорового способу життя.

Аналіз теоретичного доробку української дослідниці Н. Гордієнко [15] дозволяє виділити декілька видів фізкультурних розваг за структурою (Рис. 1.3.).



**Рис. 1.3. Змістово-композиційні різновиди фізкультурних розваг (За Н. Гордієнко) [15]**

Варто зазначити, що спортивні свята проводяться два-три рази на рік, починаючи з молодшого дошкільного віку. Оптимальною тривалістю такого заходу для старших дошкільників є 50-60 хв [15, с. 70].

Такі заходи організують у першій або другій половині дня. До того ж вони можуть проходити як у музичній чи фізкультурній залі, так і на майданчику, в парку тощо. Якщо розвага чи свято проводиться у приміщення, важливо приділити особливу увагу організації повноцінної прогулянки у цей день [15, с. 70].

Підготовка до фізкультурних свят і розваг потребує ретельної розробки сценарію, розподілу обов'язків щодо оформлення місця проведення, підготовки музичного супроводу, атрибутів, костюмів, прізів та нагород тощо. Під час розробки сценарію важливо приділити особливу увагу сюрпризному моменту, урочистому відкриттю та закриттю заходу, показовим номерам, підведенню підсумків, нагородженню призами та подарунками.

Підготовка до свята починається заздалегідь і здійснюється протягом усього навчального процесу. Багаторазові масові репетиції повного курсу свята неприпустимі.

Структура спортивних свят – різноманітна. Однак умовно вона поділяється на 3 частини (Рис. 1.4.).

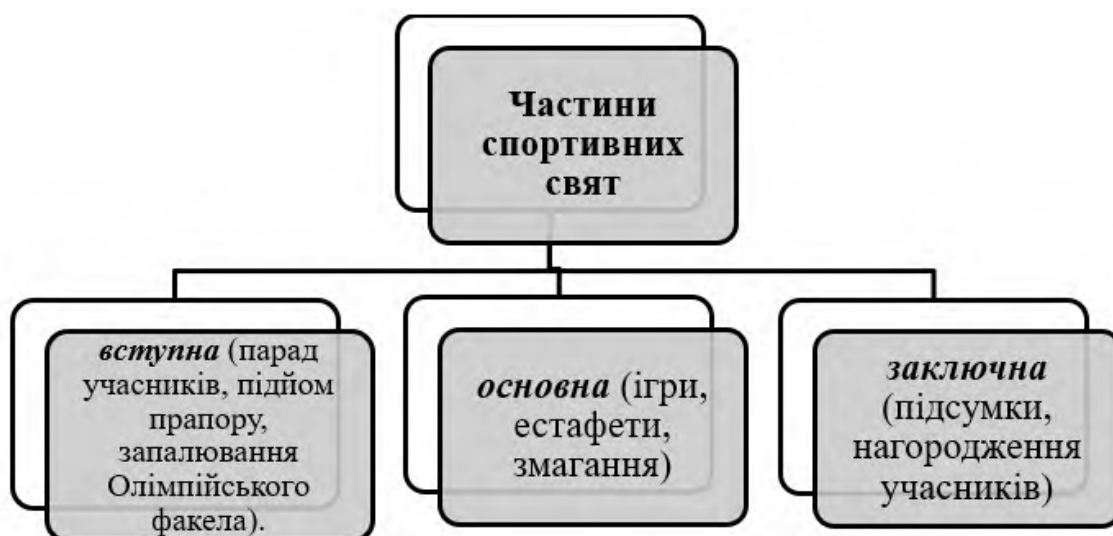


Рис. 1.4. Структурні елементи спортивних свят і розваг

Аналіз науково-методичних джерел з питань організації спортивних свят для дітей старшого дошкільного віку дає підстави виділити основні підходи до їх класифікації. Будь-який спортивний захід сприяє розв'язанню цілої низки завдань, що в своїй сукупності сприяють гармонійному та всебічному розвитку дитини, але одночасно висувається й основне завдання, відповідно до якого підбирається тема і зміст, а також оптимальні методи і прийоми роботи.

Організація таких заходів сприяє створенню атмосфери радості, єдності та співпраці між дітьми, педагогами та батьками. Залучення родин до спортивних свят підсилює мотивацію дітей, формує позитивний приклад сімейного ставлення до фізичної культури й оздоровлення, а також зміцнює зв'язок між дошкільною освітою та родинним вихованням.

В основу класифікацій спортивних свят і розваг покладено різні показники. Наприклад, *за домінуючим завданням*:

1) *формування здорового способу життя* («Пригоди Нехворійка», «Діти за здоровий спосіб життя», «День здоров'я», «В здоровому тілі – здоровий дух» та ін.). Безумовно, від правильного добору рухливих ігор та вправ, наприклад, поєдинки дошкільнят із ворогами здоров'я (лінню, обжиранням, страхами) залежить успішність формування позитивного ставлення до загартування, фізичної культури та спорту, гігієнічних процедур, режиму дня тощо;

2) *виховання стійкого інтересу о фізичної культури й спорту*. Ключова особливість таких заходів полягає у включенні в їх програму таких ігор, що містять елементи командних та особистісних змагань та естафет. Особливої уваги також потребує підбір пізнавального матеріалу, спрямованого на систематизацію уявлень дошкільнят про спорт, українських спортсменів, олімпійські досягнення тощо. Тематика таких свят різноманітна: «Олімпійці серед нас», «Подорож на Спортландію», «Веселі старти» тощо;

3) *розвиток творчої активності, ініціативності, комунікативних здібностей*. Такі спортивні свята й розваги передбачають необхідність ретельно продуманої мотивації дій (допомога героям, пошук скарбу тощо), в той час як теми заходів визначаються відповідно до інтересів дітей та можливостей

дорослих. Наприклад: «У підводному царстві», «Космічні пригоди», Юні Робінзони», «Рятівники»;

4) *демонстрація спортивних досягнень*. Зазвичай таке свято збігається з завершальними подіями в житті дітей: закінченням дитячого садка («Які ми стали»), або з сезонними змінами — закінченням зими, літом («Лижні змагання», «Велогонки», «Свято русалки») тощо;

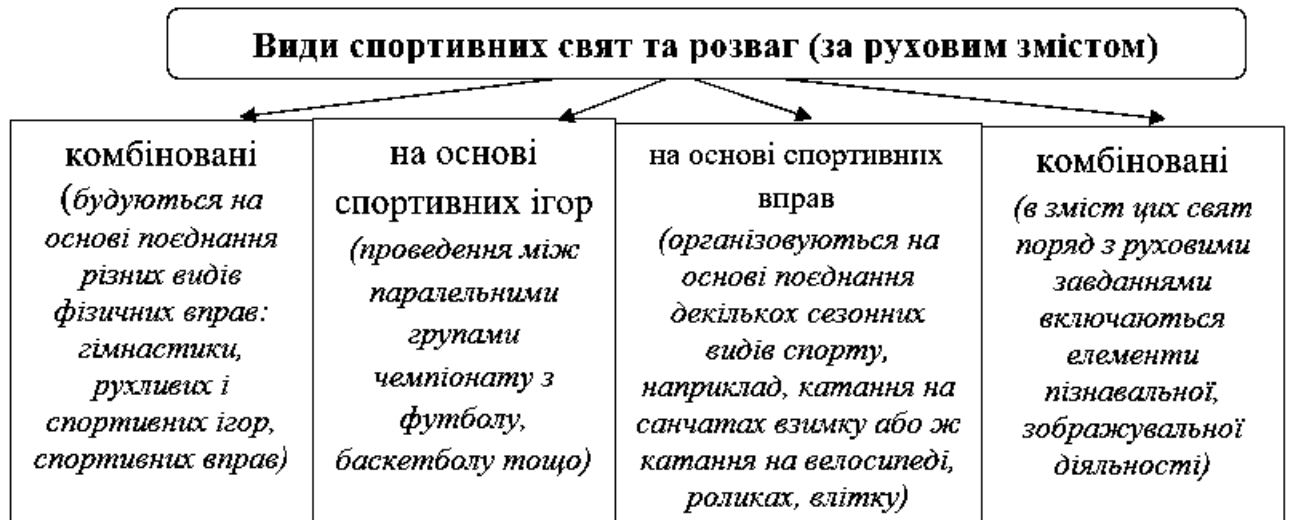
5) *виховання інтересу до народних традицій*. Такі свята здебільшого містять елементи народних свят відповідно до календаря. Вони передбачають використання народних ігор, атрибутів національного одягу тощо.

6) *формування пізнавальної активності*. Такі спортивні заходи передбачають розширення й систематизацію знань дошкільнят про природу, суспільство, небесні тіла, літературу тощо. Невід'ємним складником таких заходів є змагання між ерудитами. Подібні змагання містять завдання, що допомагають перевірити знання дошкільнят про способи вирішення соціально-значущих проблем («Як врятувати Землю», «Правила безпечної життєдіяльності» тощо);

7) *виховання моральних якостей*. Такі заходи відіграють особливу роль у вихованні дітей різної статі та віку.

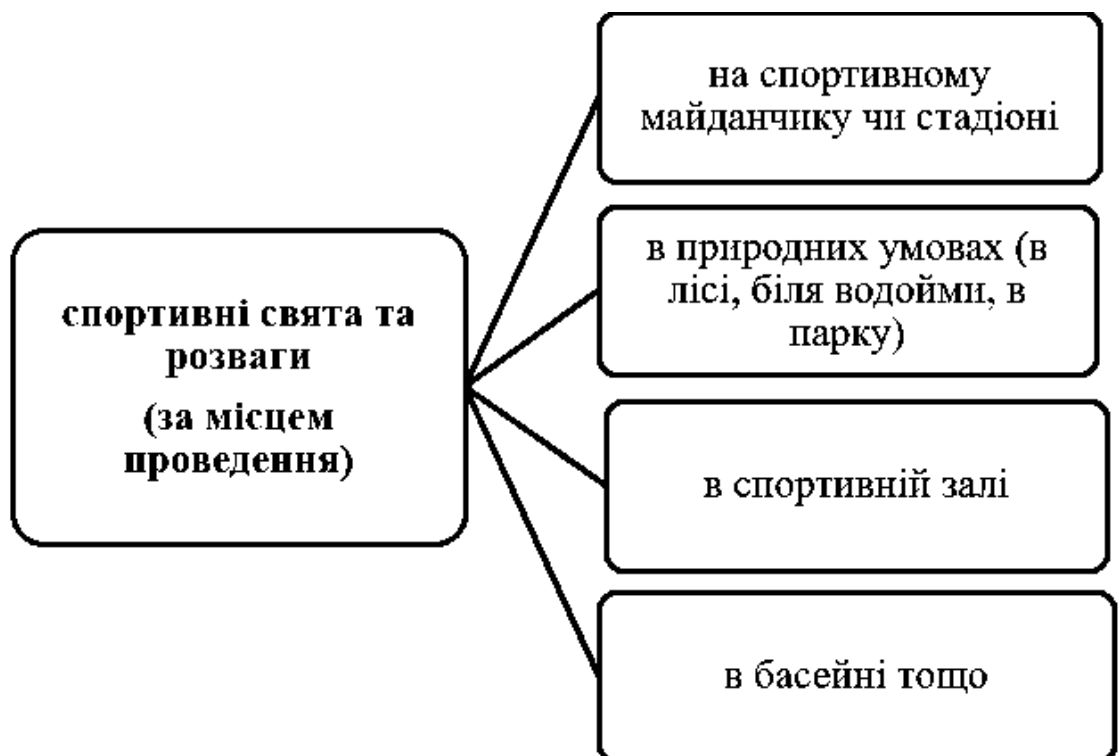
Зазвичай, їхній сюжет розгортається в двох напрямках: перший – діти об'єднуються єдиною метою, наприклад, допомогти герою, який опинився в біді; другий – дітей поділяють на команди, наприклад, земляни та інопланетяни і розпочинається боротьба з такими ворогами як зло, жорстокість, лінь, злість тощо [15].

Натомість, *за домінуючими методами* проведення такі заходи поділяються на: ігрові, змагальні, сюжетні та творчі. Звісно ж, такий поділ є дещо умовним, адже кожен із цих видів спортивних свят і розваг передбачає необхідність використання широкого арсеналу методів та прийомів [15, с. 63]. Класифікацію спортивних свят і розваг за руховим змістом представлено на рисунку (Рис. 1.5.).



**Рис. 1.5.** Класифікація спортивних свят і розваг за руховим змістом

Залежно від місця проведення, спортивні свята та розваги поділяються на декілька видів (Рис. 1.6.).



**Рис. 1.6.** Види спортивних свят і розваг (за місцем проведення)

Окрім того, спортивні свята й розваги поділяються *за складом учасників*, а саме:

- 1) дошкільнята певного віку та дорослі;
- 2) однолітки та дошкільнята близькі за віком;

3) веселі змагання за участі батьків, бабусь, дідусів, братиків, сестричок [15].

Отже, існує чимало видів спортивних свят та розваг, в основу яких покладено різні показники. Однак, в процесі формування здорового способу життя їх добір має відбуватися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей певної вікової категорії, їх запитів та поставлених завдань.

Підсумовуючи викладене в межах даного підпункту, можна зробити висновок про те, що спортивні свята та розваги – це невід’ємна частина життя дошкільників, їх рухової активності, один із найважливіших засобів гармонійного розвитку особистості дітей дошкільного віку та формування в них навичок ЗСЖ.

### **Висновки до першого розділу**

Перший розділ дослідження присвячено обґрунтуванню теоретичних аспектів проблеми формування ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та розваг.

З’ясовано, що необхідність збереження та зміцнення всіх складових здоров’я (фізичної, психічної, духовної й соціальної) є однією з пріоритетних цінностей дошкільної освіти.

Поняття здорового способу життя, на нашу думку, доцільно розглядати як активну діяльність дитини, спрямовану на збереження та зміцнення здоров’я, до цієї активності слід віднести такі компоненти як: дотримання режиму дня, активності та сну, правильне збалансоване харчування та рухову активність.

Аналіз наукової психологічної та педагогічної літератури засвідчив, що проблемі здоров’язбереження присвячені численні наукові дослідження. Зокрема, Г. Власюк, О. Дубогай, М. Зубалій, Л. Волкова, І. Петренко, Н. Хоменко розглядали у своїх працях проблему формування здорового способу життя у дітей та молоді.

Проблема формування ЗСЖ у дітей дошкільного віку знайшла відображення в наукових доробках С. Даниляк, Н. Денисенко, П. Карепоної,

Т. Кириченко, Н. Лісневської, В. Нестеренко, Т. Паламарчук, Т. Поніманської, Л. Печки, Ю. Федько, Т. Шульги та багатьох інших.

Доведено, що у жодний інший віковий період життя людини виховання основ здоров'язбереження не залежить такою мірою від загального виховання, як упродовж перших шести років. Цей період є фундаментом для формування основ здоров'я, довголіття, всебічного розвитку рухових якостей та гармонійного фізичного розвитку особистості.

З'ясовано, що основна мета роботи з дітьми дошкільного віку по формуванню ЗСЖ полягає у вихованні дитини, здатної самостійно вирішувати задачі, пов'язані з підтримкою, зміцненням і збереженням здоров'я.

Закцентовано увагу на тому, що в сучасній науковій літературі є чимало розробок щодо формування ЗСЖ в період дошкільного дитинства. Однак проблема пошуку шляхів формування внутрішньої мотивації до ведення такого способу життя залишається однією з найбільш актуальних та дискусійних на сучасному етапі розвитку дошкільної освіти.

Розкрито роль спортивних ігор та розваг в контексті формування ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку, основні вимоги до їх організації та проведення, а також проаналізовано підходи науковців до класифікації спортивних ігор та розваг.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ СВЯТ І РОЗВАГ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 2.1. Встановлення рівнів сформованості здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку

Експериментальне дослідження проводилося на базі Копачинської гімназії Чернелицької селищної ради Коломийського району Івано-Франківської області. В експерименті взяли участь вихованці старшої групи «Дзвіночок» у складі 29 осіб (16 хлопчиків та 13 дівчаток). Дослідження тривало з червня 2024 року по квітень 2025 року.

**Мета дослідження** полягала в експериментальній перевірці впливу спортивних свят і розваг на ефективність формування ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку.

Для досягнення цієї мети були поставлені такі **основні завдання**:

1. Визначити рівні сформованості досліджуваної якості.
2. Розробити систему роботи з упровадження спортивних свят і розваг як засобу формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку.
3. Перевірити ефективність впливу спортивних свят і розваг на процес формування ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку.

Дослідження реалізовувалося в три **етапи**.

На *першому етапі* (констатувальному) було визначено критерії, показники та рівні сформованості ЗСЖ, підбрано діагностичний інструментарій та проаналізовано результати констатувального дослідження.

На *другому етапі* (формувавальному) було розроблено та впроваджено в освітній простір ЗДО комплекс спортивних свят та розваг, спрямованих на формування у дітей старшого дошкільного віку ЗСЖ.

На *третьому етапі* узагальнено результати експерименту, перевірено ефективність впливу спортивних свят та розваг на процес формування ЗСЖ у старших дошкільників, а також відбувалося оформлення отриманих результатів.

З метою діагностики сформованості ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку визначено такі критерії та показники:

1) мотиваційно-ціннісний, що полягає в усвідомленні цінності здоров'я та його значення в житті кожної людини:

- *усвідомлення значення здоров'я в житті;*
- *прагнення піклуватися про здоров'я;*
- *негативне ставлення до шкідливих звичок, бажання уникати їх.*

2) когнітивний, що передбачає наявність знань про корисні звички та негативне ставлення до шкідливих:

- *знання про здорове харчування, регулярні фізичні навантаження, режим сну та інші корисні звички;*
- *уявлення відповідно віку про шкідливі звички (паління, зловживання алкоголем, малорухливий спосіб життя тощо) та їх згубний вплив на здоров'я людини;*
- *знання про фактори, що впливають на здоров'я (харчування, фізична активність, сон тощо).*

3) діяльнісний, що передбачає вміння дітей встановлювати взаємозв'язок між здоров'ям і способом життя людини:

- *застосування корисних звичок у повсякденному житті і відмова від нездорових;*
- *активна участь у здоров'язбережувальних заходах, в тому числі й в спортивних святах і розвагах;*
- *вміння дотримуватися режиму дня, правил здорового харчування, активного способу життя тощо;*

4) рефлексивно-оцінний, що відображається в прагненні приймати участь у різноманітних оздоровчих і загартовуючих заходах, а також бажанні розвивати свої фізичні якості:

— прагнення коригувати свій спосіб життя для збереження та зміцнення здоров'я;

— здатність до самоаналізу здоров'язбережувальної діяльності (заняття спортом, прогулянки, загартування);

— оцінка своїх фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість) та прагнення їх розвивати.

Для визначення сформованості кожного з означених критеріїв ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку підібрано відповідні методики, що представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Діагностичний інструментарій для визначення рівнів сформованості ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку**

<b>Критерії</b>	<b>Показники</b>	<b>Методики</b>
Мотиваційно-оцінний	1) усвідомлення значення здоров'я в житті; 2) прагнення піклуватися про здоров'я; 3) негативне ставлення до шкідливих звичок, бажання уникати їх.	Бесіда-інтерв'ю «Що таке здоров'я і навіщо воно потрібне»
Когнітивний	1) знання про здорове харчування, регулярні фізичні навантаження, режим сну та інші корисні звички; 2) уявлення відповідно віку про шкідливі звички (паління, зловживання алкоголем, малорухливий спосіб життя тощо) та їх згубний вплив на здоров'я людини; 3) знання про фактори, що впливають на здоров'я (харчування, фізична активність, сон тощо).	Анкета «Здоровий спосіб життя»

Діяльнісний	1) застосування корисних звичок у повсякденному житті і відмова від нездорових; 2) активна участь у здоров'язбережувальних заходах, в тому числі й в спортивних святах і розвагах; 3) вміння дотримуватися режиму дня, правил здорового харчування, активного способу життя тощо;	1) аналіз життєвих ситуацій; 2) спостереження за повсякденною діяльністю дітей старшого дошкільного віку
Рефлексивно-оцінний	1) прагнення коригувати свій спосіб життя для збереження та зміцнення здоров'я; 2) здатність до самоаналізу здоров'язбережувальної діяльності (заняття спортом, прогулянки, загартування); 3) оцінка своїх фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість) та прагнення їх розвивати.	Проективна методика «Закінчи речення»

На основі виокремлених критеріїв та показників, для визначення рівнів сформованості ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку нами визначено 3 рівні, а саме:

**Високий рівень:** дитина усвідомлює значення здоров'я як основної цінності життя, постійно проявляє інтерес до здорового способу життя, щиро прагне дбати про своє здоров'я, демонструє негативне ставлення до шкідливих звичок. Має міцні знання про корисні та шкідливі звички, знає, що впливає на здоров'я, усвідомлює необхідність правильного харчування, фізичних навантажень, дотримання режиму дня. У повсякденному житті застосовує корисні звички (рухова активність, гігієна, харчування), активно бере участь у спортивних заходах, виконує правила здорового способу життя без нагадування. Уміє оцінити свій спосіб життя, бачить зв'язок між своїми діями та здоров'ям, прагне розвивати фізичні якості, аналізує власну активність і готова її коригувати задля зміцнення здоров'я.

**Середній рівень:** дитина розуміє, що здоров'я важливе, проте не завжди проявляє ініціативу у дотриманні здорового способу життя, потребує підтримки дорослих, має загальне уявлення про шкідливі звички. Має базові знання про здоровий спосіб життя, але не завжди їх пов'язує з повсякденною діяльністю. Орієнтується в основних правилах здорового харчування, рухової активності, гігієни. Іноді дотримується корисних звичок, але переважно за ініціативою дорослого, може брати участь у спортивних заходах, дотримується режиму не завжди послідовно. Може оцінити окремі свої дії, але не завжди бачить їх вплив на здоров'я, прагнення до самоконтролю або корекції дій не стійке.

**Низький рівень:** дитина не усвідомлює значення здоров'я, не проявляє інтересу до теми, позитивно або байдуже ставиться до шкідливих звичок, не має мотивації зберігати здоров'я. Має уривчасті або неточні знання про здоровий спосіб життя, не розуміє, що впливає на стан здоров'я, не орієнтується в поняттях «здоров'я», «режим», «корисні звички». Не застосовує корисні звички в повсякденному житті, відмовляється від участі в руховій активності, порушує режим дня, не дотримується гігієнічних норм без нагадувань. Не здатна оцінити власну поведінку щодо здоров'я, не виявляє прагнення до розвитку фізичних якостей, не бачить потреби в оздоровленні або загартуванні.

В якості першої діагностичної методики обрано **бесіду-інтерв'ю «Що таке здоров'я і навіщо воно потрібне»**, за допомогою якої діагностовано рівні сформованості мотиваційно-ціннісного критерію сформованості ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку (додаток А).

За результатами бесіди-інтерв'ю «Що таке здоров'я і навіщо воно потрібне» встановлено, що 9 дітей (31,03%) впевнено давали розгорнуті відповіді, чітко усвідомлювали поняття «здоров'я», розуміли важливість здорового способу життя для гарного самопочуття і активної діяльності, наводили приклади корисних звичок (правильне харчування, спорт, дотримання режиму дня, гігієна).

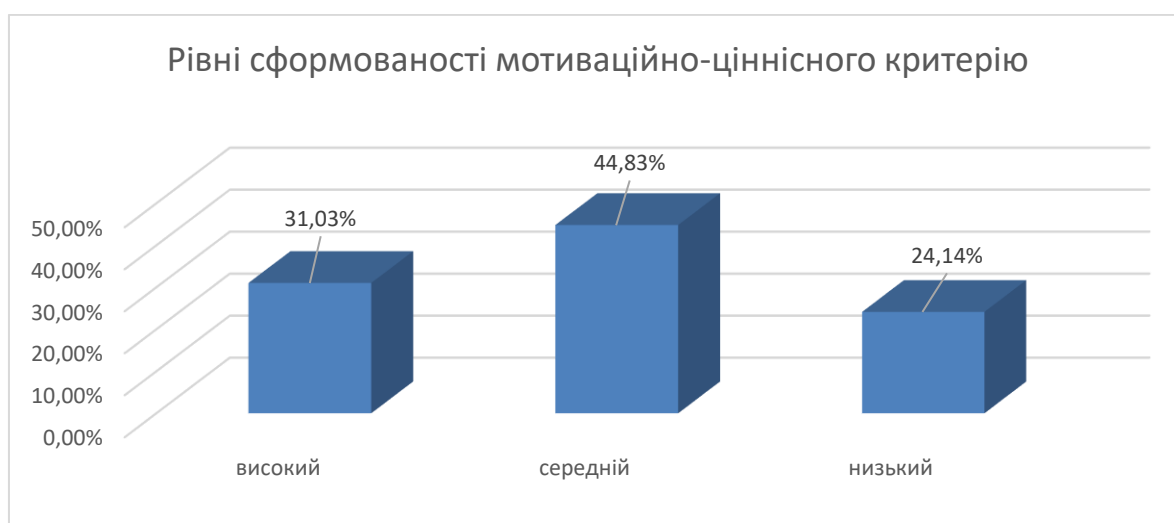
13 дітей (44,83%) мали загальне уявлення про здоров'я, але їхні відповіді були фрагментарними, часто поверховими. Вони могли назвати деякі елементи здорового способу життя, проте не завжди розуміли їхній зв'язок із збереженням здоров'я. Водночас, 7 дітей (24,14%) мали слабок уявлення про поняття «здоров'я», відповідали невиразно або плутали здоров'я з окремими зовнішніми ознаками (наприклад, «здоровий – це той, хто не ходить до лікаря»). Мотивація до здорового способу життя у відповідях практично не виявлялася.

Рівні сформованості мотиваційно-ціннісного критерію сформованості ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку представлено в таблиці 2.2 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.2

**Рівні сформованості мотиваційно-ціннісного критерію ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку**

Рівні	Кількість дітей	У %
Високий	9	31,03 %
Середній	13	44,83 %
Низький	7	24,14 %



**Рис. 2.1. Рівні сформованості мотиваційно-ціннісного критерію ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку**

Таким чином, результати діагностики за цією методикою свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи з дітьми щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я та розвитку у них основ здорового способу життя.

Для визначення сформованості когнітивного критерію досліджуваної якості у дітей старшого дошкільного віку використано анкету «Здоровий спосіб життя» (додаток Б).

Як засвідчили результати анкетування, переважна більшість дітей вважає, що здоровий той, хто не хворіє. Всі без виключення вихованці старшої групи хочуть бути здоровими. Більша частина дітей 55% (16 дітей) вважає, що дотримується ЗСЖ, 41,5% (12 дітей) «не знають», натомість один вихованець наполягає на тому, що не дотримується його (3,5%).

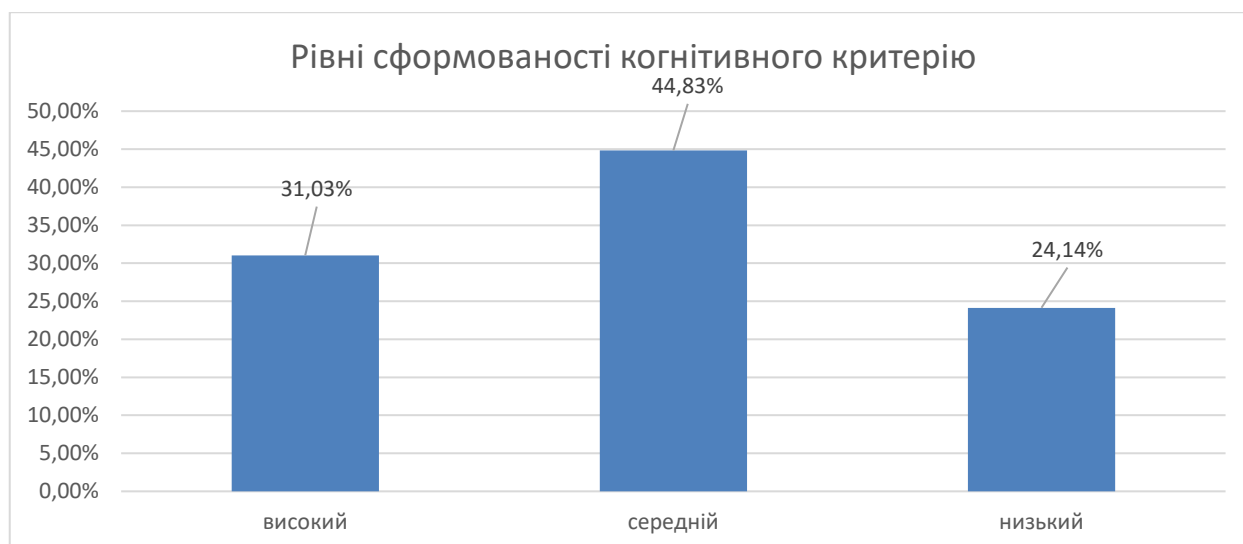
Майже третина вихованців ЗДО – 23,5% (8 дітей) переконані в тому, що на стан здоров'я впливають фактори довкілля та інші люди. Водночас, 17,5% опитаних нами дітей (5 осіб) вважають, що для того, щоб не хворіти треба гарно їсти, пити багато води, вживати лише корисні продукти.

На жаль, такі результати дають підстави стверджувати про те, що у старших дошкільників не сформоване належним чином ставлення до власного здоров'я як до найвищої цінності, усвідомлення того, що його слід не лише берегти, а й зміцнювати (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Рівні сформованості когнітивного критерію ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку**

Рівні	Кількість дітей	У %
Високий	7	24,14 %
Середній	12	41,38 %
Низький	10	34,48 %



**Рис. 2.2. Рівні сформованості когнітивного критерію ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку**

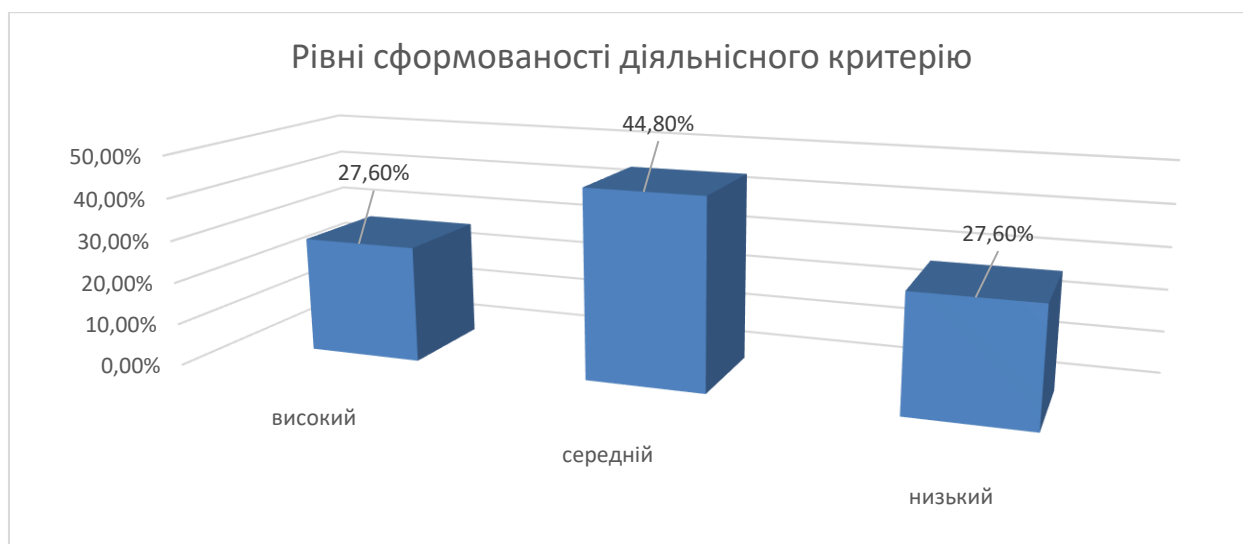
Для визначення сформованості діяльнісного критерію ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку використано аналіз життєвих ситуацій, а також спостереження за повсякденною діяльністю дітей старшого дошкільного віку.

Аналіз життєвих ситуацій дозволив оцінити, як діти орієнтуються у здоров'язберезувальних ситуаціях (наприклад, при виборі корисної їжі, правил гігієни, режиму дня тощо). Спостереження за повсякденною діяльністю дало змогу оцінити реальні дії дітей у звичних умовах: самостійність у догляді за собою, дотримання гігієнічних норм, фізична активність. Узагальнені результати представлено в таблиці 2.4 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.4

**Рівні сформованості діяльнісного критерію ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку**

Рівні	Кількість дітей	У %
Високий	8	27,6 %
Середній	13	44,8 %
Низький	8	27,6 %



**Рис. 2.3. Рівні сформованості діяльнісного критерію ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку**

Як видно з таблиці 2.4 та рисунку 2.3, більшість дітей (72,4%) мають середній або високий рівень сформованості діяльнісного критерію ЗСЖ, що свідчить про позитивну динаміку у формуванні навичок здорового способу життя. Наявність 27,6% дітей з низьким рівнем вказує на потребу в цілеспрямованій роботі щодо розвитку свідомої поведінки у сфері здоров'я, зокрема через ігрові методи, казкотерапію, практичну діяльність. Середній рівень у більшості (44,8%) – це свідчення того, що діти потребують систематичної підтримки дорослих для закріплення навичок та переведення їх у стійку звичку.

Для дослідження рефлексивно-оцінного критерію ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку використано проєктивну методику «Закінчи речення», яка дозволяє виявити: рівень усвідомлення дітьми понять, пов'язаних зі здоров'ям, особистісне ставлення до ЗСЖ, здатність до самооцінки й рефлексії у сфері здоров'я.

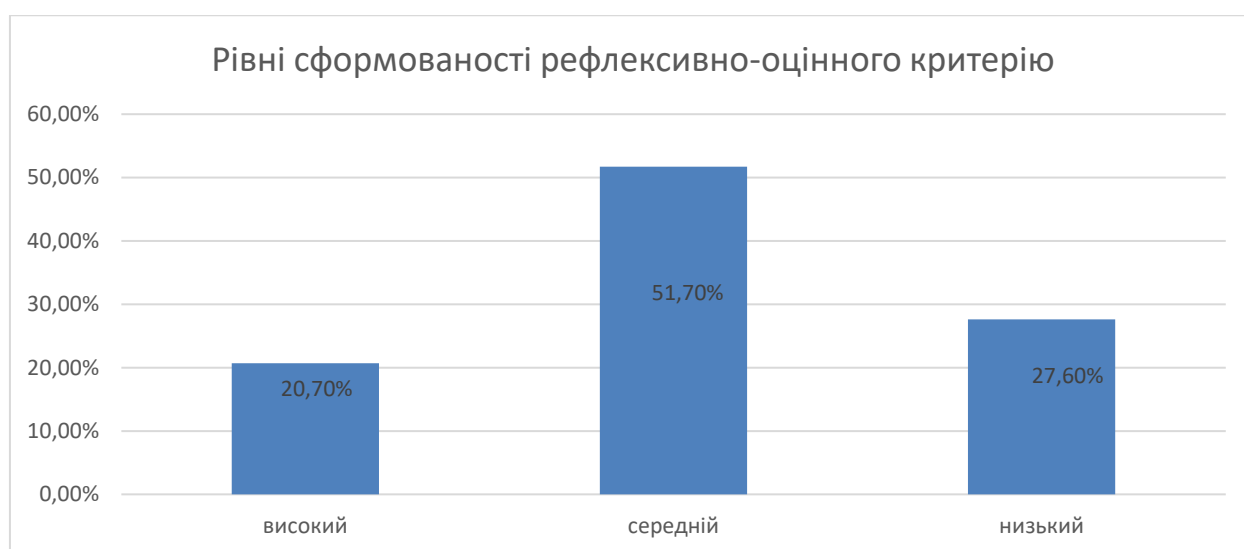
Приклади незавершених речень: «Здоровим бути – це...»; «Я чищу зуби, тому що...»; «Коли я хворію, я...»; «Корисно... бо...»; «Я люблю рухливі ігри, тому що...».

Узагальнені результати представлено в таблиці 2.5 та на рисунку 2.4.

Таблиця 2.5

**Рівні сформованості рефлексивно-оцінного критерію ЗСЖ у дітей  
старшого дошкільного віку**

Рівні	Кількість дітей	У %
Високий	6	20,7%
Середній	15	51,7 %
Низький	8	27,6 %



**Рис. 2.4. Рівні сформованості рефлексивно-оцінного критерію ЗСЖ у дітей  
старшого дошкільного віку**

Отримані результати вказують на те, що переважає середній рівень (51,7%), що свідчить про часткову сформованість рефлексивно-оцінного критерію. Діти знають про здоров'я, але не завжди можуть осмислено пояснити власні дії чи вибір. Тільки 20,7% дітей мають високий рівень, тобто глибоко усвідомлюють важливість ЗСЖ, можуть аргументувати свої думки. Це діти з добре сформованим емоційно-ціннісним ставленням до власного здоров'я. 27,6% дітей із низьким рівнем потребують додаткової роботи щодо розвитку здатності до самооцінки, розуміння причинно-наслідкових зв'язків між поведінкою й здоров'ям.

Узагальнені результати рівнів сформованості ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку за сумарними показниками чотирьох критеріїв: мотиваційно-

ціннісного, когнітивного, діяльнісного та рефлексивно-оцінного відображено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Результати сформованості ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження**

Компоненти \ Рівні сформованості	Високий		Середній		Низький	
	Кі-сть дітей	У %	Кі-сть дітей	У %	Кі-сть дітей	У %
Мотиваційно-ціннісний	9	31,1	13	44,8	7	24,1
Когнітивний	7	24,1	12	41,4	10	34,5
Діяльнісний	8	27,6	13	44,8	8	27,6
Рефлексивно-оцінний	6	20,7	15	51,7	8	27,6
<i>Усереднений показник</i>		25,9		45,7		28,4

Порівняння результатів дослідження ми зобразили за допомогою гістограми (рисунок 2.5).



**Рис. 2.5 Рівні сформованості ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку (констатувальний етап експерименту)**

Як бачимо, у результатах констатуючого експерименту переважають діти з середнім та низьким рівнем сформованості ЗСЖ, що свідчить про необхідність розробки та впровадження в освітній простір системи роботи з метою підвищення рівнів сформованості досліджуваної якості у дітей старшого дошкільного віку.

Дані таблиці та діаграми засвідчують те, що високий рівень сформованості ЗСЖ мають лише 25,9 % досліджуваних, середній – відповідно 45,7 % і низький – 28,4 %. Крім того, вищеподані результати вказують на те, що переважають діти з середнім та низьким рівнем розвитку у досліджуваному аспекті.

Отримані результати показали необхідність проведення роботи з підвищення рівнів сформованості ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку.

## **2.2. Розробка та впровадження системи роботи з упровадження спортивних свят і розваг як засобу формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку**

Наступним етапом дослідження стало проведення формуючого експерименту, що полягав в активному впровадженні спортивних свят і розваг в освітній простір ЗДО з метою підвищення рівнів сформованості ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку.

Упродовж формувального етапу експериментального дослідження, який тривав із вересня 2024 року по березень 2025 року, нами була реалізована система роботи, спрямована на формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят і розваг (таблиця 2.7). Заходи проводилися в межах освітнього процесу ЗДО з урахуванням вікових особливостей дітей, рекомендацій БКДО та принципів наступності й послідовності.

Усі заходи супроводжувалися емоційною підтримкою, заохоченням, активним залученням вихователів та батьків. У процесі реалізації системи спостерігалось зростання інтересу дітей до фізичної активності, покращення

моторики, розвитку соціальних навичок, а також зростання рівня сформованості основ здорового способу життя.

Таблиця 2.7

**Система заходів з упровадження спортивних свят і розваг як засобу формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку (формувальний етап, вересень 2024 – березень 2025)**

Назва заходу	Мета проведення	Форма організації
Свято «День здоров'я»	Формування мотивації до ведення здорового способу життя, залучення до рухової активності	Спортивне свято
Естафети «Веселі старты»	Розвиток фізичних якостей: швидкості, витривалості, координації; командна робота	Командні змагання
Розвага «Подорож у країну Здоров'ятко»	Закріплення знань про здоровий спосіб життя, розвиток рухових умінь	Тематична фізкультурна розвага
Спортивне свято «Олімпійські ігри для малят»	Розвиток інтересу до спорту, формування вольових якостей	Тематичне змагання
Ігри «Зимові забави»	Залучення до активної діяльності на свіжому повітрі, зміцнення здоров'я	Рухливі ігри на вулиці
Розвага «Козацькі розваги»	Виховання мужності, сили, поваги до традицій українського народу	Фізкультурно-патріотичний захід
Свято «Прощай, зимонько!»	Підбиття підсумків, повторення вправ, популяризація активного способу життя	Весняне спортивне свято

### **Свято «День здоров'я»**

**Мета:** ознайомити дітей з основами здорового способу життя, сформуванню позитивне ставлення до фізичної активності.

Хід заходу

1. Привітання, створення позитивного емоційного фону.
2. Бесіда з дітьми: що таке здоров'я, як його зберігати.
3. Руханка з елементами дихальної гімнастики.
4. Гра «Корисно – шкідливо» (діти показують, що корисне для здоров'я).
5. Підсумок, заохочення дітей вести активний спосіб життя.

### **Естафети «Веселі старти»**

**Мета:** розвивати рухову активність, згуртувати дітей у команди.

Хід заходу

1. Вступна частина: налаштування на спортивну діяльність.
2. Поділ на команди, обговорення правил.
3. Естафети: «Передай м'яч», «Біг з перешкодами», «Стрибки у мішках».
4. Релаксація: дихальні вправи.
5. Підбиття підсумків, нагородження всіх учасників.

### **Розвага «Подорож у країну Здоров'ятко»**

**Мета:** у формі гри закріпити знання дітей про складові здоров'я.

Хід заходу

1. Діти вирушають у мандрівку (умовна подорож по станціях).
2. Станція «Чистюля» (вправи на тему гігієни).
3. Станція «Фізкультурна» (руханка).
4. Станція «Корисні продукти» (гра на розпізнавання їжі).
5. Підсумкова бесіда, вручення медалей «Юний здоров'ятко».

### **Спортивне свято «Олімпійські ігри для малят»**

**Мета:** викликати інтерес до змагань, розвивати силу волі, дисципліну.

Хід заходу

1. Урочисте відкриття «Олімпіади».
2. Командні змагання: біг, метання, стрибки.

3. Гра «Прапорець» — змагання на швидкість.
4. Підсумки змагань, символічне нагородження переможців.
5. Розмова про справжні Олімпійські ігри.

### **Ігри «Зимові забави»**

**Мета:** формувати навички зимової фізичної активності, загартовування.

Хід заходу

1. Вступна бесіда про активний відпочинок взимку.
2. Ігри на снігу: «Сніжна фортеця», «Перекоти сніжку», «Сніговий лабіринт».
3. Естафета «Хто швидше на санчатах».
4. Гарячий чай після гри, бесіда про тепло та здоров'я

### **Розвага «Козацькі розваги»**

**Мета:** ознайомити дітей з козацькими традиціями, виховувати силу, спритність.

Хід заходу

1. Розповідь про козаків.
2. Змагання: «Перетягни лину», «Влуч у ціль», «Біг з булавою».
3. Танець «Гопак» у виконанні дітей.
4. Підсумки: вручення медалей «Малий козак/козачка».

### **Свято «Прощавай, зимонько!»**

**Мета:** закріпити набуті знання, сформувати позитивне ставлення до фізичної активності.

Хід заходу

1. Театралізоване відкриття (прихід Весни).
2. Естафети: «Прокинься разом із природою», «Розбуди сонечко».
3. Рухливі ігри з м'ячем та обручами.
4. Символічне прощання із зимою, спільна руханка.

Також було розроблено та проведено спортивне свято на тему «Хай ростуть здорові діти, ми за спорту всьому світі» та розвагу «Веселі старти» з вихованнями старшої групи.

Мета спортивного свята «Хай ростуть здорові діти, ми за спорт в усьому світі» (Додаток В) полягала у вдосконаленні рухової діяльності старших дошкільників, створенні святкового настрою, формуванні пізнавальної активності; розвитку таких фізичних якостей як швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, а також вміння орієнтуватися в просторі, ініціативність, комунікативні вміння; вихованні стійкого інтересу до занять фізкультурою та спортом, здатності сприймати поразку, бажання дотримуватися ЗСЖ.

Під час свята в якості інвентару було використано мішечки, дуги, обручі, м'ячі, грамоти.

На свято було запрошено суддів, які познайомили дітей з правилами змагань, справедливо оцінювали кожен конкурс та об'єктивно визначили переможців, нагородили всіх дітей грамотами та призами.

Дітям пропонувалися різноманітні естафети, наприклад:

1) естафета «Не впусти», під час виконання якої необхідно донести мішечок на голові й повернутися назад до своєї команди;

2) естафета «Перешкоди», в якій необхідно: пролізти боком під дугами, переступити через дугу, застрибнути та вистрибнути із обруча в обруч і повернутися назад;

3) естафета «Прокоти м'яч» в ході якої дітям пропонувалося за допомогою віника докотити м'яч до прапорця та повернутися до своєї команди;

4) естафета «Спритні стрибунці», під час якої необхідно прострибати з м'ячем між ногами до прапорця та повернутися назад та ін.

Як ми вже зазначали, в межах формувального етапу дослідження було проведено також розвагу «Веселі старті» (Додаток Д).

Мета даного заходу полягала у залученні дошкільнят до здорового способу життя під час спортивних розваг; розвитку фізичних якостей та вихованні бережливого ставлення до власного життя й здоров'я.

Спортивна розвага була спрямована на вирішення таких завдань, а саме:

1) *освітніх:*

- вправляти в командній грі;
- сприяти розвитку рухових вмінь і навичок;
- розширювати уявлення дошкільнят про оздоровчу роль фізичних вправ для організму.

*2) розвиваючих:*

- розвивати такі фізичні якості як швидкість, силу, спритність та влучність;
- прищеплювати інтерес до спортивних свят і розваг.

*3) виховних:*

- виховувати у дошкільнят потребу щоденно виконувати фізичні вправи та дбати про власне здоров'я;
- виховувати інтерес до фізичної культури та різних видів спорту.

Матеріалами та обладнанням слугували естафетні палички, м'ячі, кеглі, обручі, гімнастичні палички для кожного учасника, загадки, поради, підбірка музичних творів для естафет.

Структурними елементами цього заходу виступили: поділ дітей на команди, весела розминка, естафети:

- 1) «Чий м'яч швидший»;
- 2) «Переправа»;
- 3) «Естафетні палички»;
- 4) «Кенгуру»;
- 5) «Вершники»;
- 6) «Буратіно»;
- 7) «Склади промінчики сонця».

Під час проведення заходу діти виявляли активність, пізнавальний інтерес та командний дух.

Отже, впровадження описаних вище спортивних заходів є невід'ємною складовою освітнього процесу в умовах ЗДО. Однак, успішність їх проведення значною мірою залежить від майстерності педагога щодо правильної

організації заходу, створення всіх належних умов для його проведення, організації діяльності вихованців тощо.

### 2.3. Перевірка ефективності розробленої системи роботи

Після впровадження в освітній простір ЗДО спортивних свят та розваг нами було проведено контрольний етап дослідження з метою визначення ефективності їх впливу на процес формування ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку.

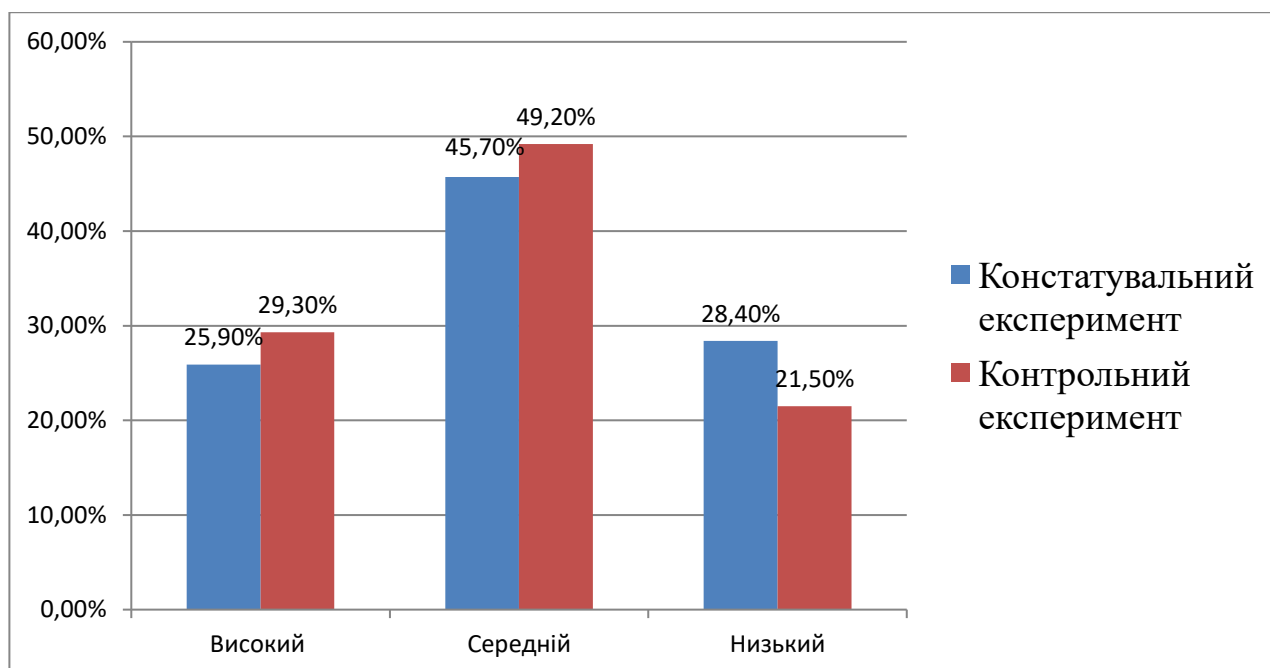
Результати контрольного етапу експерименту та їх порівняння з результатами констатуючого етапу представлено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

#### Результати сформованості ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі дослідження

Компоненти \ Рівні сформованості	Високий		Середній		Низький	
	Конст. етап	Контр. етап	Конст. етап	Контр. етап	Конст. етап	Контр. етап
Мотиваційно-ціннісний	31,1%	34,5%	44,8%	48,3%	24,1%	17,2%
Когнітивний	24,1%	27,6%	41,4%	44,8%	34,5%	27,6%
Діяльнісний	27,6%	31%	44,8%	48,3%	27,6%	20,7%
Рефлексивно-оцінний	20,7%	24,1%	51,7%	55,2%	27,6%	20,7%
<i>Усереднений показник</i>	25,9%	29,3%	45,7%	49,2%	28,4%	21,5%

Як видно з таблиці, після впровадження спортивних ігор та розваг відбулися позитивні зміни. Так, високий рівень сформованості ЗСЖ зріс на 3,4 %, середній – на 3,5 %, натомість, низький рівень знизився на 6,9 %. Результати контрольного експерименту ми зобразили за допомогою гістограми (рисунок 2.6).



**Рис. 2.6. Результати дослідження сформованості здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку (констатувальний та контрольний етапи експерименту)**

На формуальному і, особливо, на контрольному етапі експериментального дослідження стало очевидним, що у процесі цілеспрямованого використання спортивних свят та розваг у старших дошкільників значно підвищився рівень сформованості ЗСЖ, тобто ми отримали результати, які свідчать про ефективність цього напрямку роботи.

Педагогічний експеримент показав, що зацікавленість дітей старшого дошкільного віку спортивно-розважальними заходами залежить від змісту і форм впровадження їх в навчально-виховний процес. Тільки комплексний підхід до використання спортивних ігор та розваг сприяє ефективності процесу формування ЗСЖ у дітей 6-го року життя.

На основі аналізу значної кількості науково-методичних джерел, а також із урахуванням результатів експериментального дослідження вважаємо доречним запропонувати деякі рекомендації щодо використання спортивних ігор та розваг як засобу формування ЗСЖ у дітей 6-го року життя.

По-перше, пам'ятайте про те, що ефективність спортивних свят та розваг багато в чому залежить від активності дошкільнят. Важливо враховувати той

факт, що для дошкільнят характерні бурхливі прояви емоцій, а особливо в змагальних естафетах. Тому необхідно стежити за тим, щоб вони не були надмірно збуджені, і в той же час необхідно звертати увагу на їхні емоційні прояви [14].

По-друге, враховуйте те, що такі заходи можна проводити як у приміщенні, так і на спортивному майданчику або ж в природному середовищі (ліс, берег водойми, парк тощо).

По-третє, підготовка фізкультурно-розважальних заходів у ЗДО не повинна бути обтяжливою, однак, важливо обрати найрізноманітніші форми проведення; присвячувати такі заходи певній порі року, спортивній події, святу тощо.

По-четверте, слід враховувати те, що для дітей старшого дошкільного віку такі заходи мають змагальний характер та передбачають необхідність включення в їх структуру естафет та ігор змагального характеру.

По-п'яте, для створення у дітей святкового радісного настрою, доцільно прикрасити спортивний майданчик або приміщення, де вони проводяться. Музика має значний емоційний вплив під час цих занять, тому її можна відтворювати під час різних видів вправ. Водночас слід розумно підходити до вибору музичних творів

Підсумовуючи зазначимо, що закінчується спортивне свято чи розвага, по можливості, сюрпризним моментом: нагородженням грамотами, «медалями», солодощами тощо.

### **Висновки до другого розділу**

Другий розділ дослідження присвячено експериментальному дослідженню впливу спортивних свят та розваг на ефективність процесу формування ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку.

Для цього було поставлено такі основні завдання, а саме: визначити рівні сформованості досліджуваної якості; впровадити авторську систему роботи, що передбачає проведення спортивних свят та розваг з метою виховання прагнення

до ведення ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку; перевірити ефективність впливу спортивних свят та розваг на розвиток досліджуваної якості у старших дошкільників.

Для визначення рівнів сформованості ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку визначено мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та рефлексивно-оцінний критерії та відповідні показники. Діагностика рівнів сформованості досліджуваної якості відбувалася з використанням комплексу методик, а саме: бесіда-інтерв'ю «Що таке здоров'я і навіщо воно потрібне; анкета «Здоровий спосіб життя»; аналіз життєвих ситуацій; спостереження за повсякденною діяльністю дітей старшого дошкільного віку; проективна методика «Закінчи речення».

Як засвідчили результати констатувального етапу дослідження, серед досліджуваних переважає середній та низький рівень сформованості ЗСЖ. На жаль, такі результати дають підстави стверджувати про те, що у старших дошкільників не сформоване належним чином ставлення до власного здоров'я як до найвищої цінності, усвідомлення того, що його слід не лише берегти, а й зміцнювати. Отримані результати показали необхідність проведення роботи з підвищення рівня формування ЗСЖ у дітей старшої групи.

Наступним етапом дослідження стало проведення формуючого експерименту, що полягав в активному впровадженні спортивних свят та розваг в освітній простір ЗДО з метою підвищення рівнів сформованості ЗСЖ у досліджуваних. Ми прагнули сформувати у дітей позитивне ставлення до власного здоров'я, забезпечувати позитивний емоційний стан, виховувати зацікавленість та мотивацію до ведення ЗСЖ. Для цього упродовж формувального етапу експериментального дослідження, який тривав із вересня 2024 року по березень 2025 року, нами була реалізована система роботи, спрямована на формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят і розваг. Заняття проводилися в межах освітнього процесу ЗДО з урахуванням вікових особливостей дітей, рекомендацій БКДО та принципів наступності й послідовності.

На нашу думку, впровадження цих спортивно-розважальних заходів є невід'ємною складовою освітнього процесу в умовах ЗДО. Однак, успішність їх проведення значною мірою залежить від майстерності педагога щодо правильної організації заходу, створення всіх належних умов для його проведення, організації діяльності вихованців тощо.

Після впровадження в освітній простір ЗДО спортивних свят та розваг нами було проведено контрольний етап дослідження з метою визначення ефективності їх впливу на процес формування ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку. На формувальному і, особливо, на контрольному етапі експериментального дослідження стало очевидним, що у процесі цілеспрямованого використання спортивних свят та розваг у старших дошкільників значно підвищився рівень сформованості ЗСЖ, тобто ми отримали результати, які свідчать про ефективність цього напрямку роботи.

Педагогічний експеримент показав, що зацікавленість дітей старшого дошкільного віку спортивно-розважальними заходами залежить від змісту і форм впровадження їх в навчально-виховний процес. Тільки комплексний підхід до використання спортивних ігор та розваг сприяє ефективності процесу формування ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку.

На основі аналізу значної кількості науково-методичних джерел, а також із урахуванням результатів експериментального дослідження запропоновано деякі рекомендації щодо використання спортивних ігор та розваг як засобу формування ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Підсумовуючи викладене в межах даного дослідження можна зробити висновок про те, що формування ЗСЖ є одним із ключових завдань дошкільної освіти.

1. Здійснено аналіз психолого-педагогічних джерел з проблеми формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку. Уточнено сутність понять «здоровий спосіб життя» та «здоров'язбережувальна компетентність дітей старшого дошкільного віку». Поняття здорового способу життя, на нашу думку, доцільно розглядати як активну діяльність дитини, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я, до цієї активності слід віднести такі компоненти як: дотримання режиму дня, активності та сну, правильне збалансоване харчування та рухову активність. Під здоров'язбережувальною компетентністю дітей старшого дошкільного віку вважаємо доцільним розуміти здатність дитини усвідомлено ставитися до власного здоров'я, застосовувати знання та навички для його збереження, зміцнення та профілактики захворювань.

Аналіз наукової психологічної та педагогічної літератури засвідчив, що проблемі здоров'язбереження присвячені численні наукові дослідження. Зокрема, Г. Власюк, О. Дубогай, М. Зубалій, Л. Волкова, І. Петренко, Н. Хоменко розглядали у своїх працях проблему формування здорового способу життя у дітей та молоді. Проблема формування ЗСЖ у дітей дошкільного віку знайшла відображення в наукових доробках С. Даниляк, Н. Денисенко, П. Карепової, Т. Кириченко, Н. Лісневської, В. Нестеренко, Т. Паламарчук, Т. Поніманської, Л. Печки, Ю. Федько, Т. Шульги та багатьох інших.

2. Розкрито особливості формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних свят і розваг. Доведено, що у жодний інший віковий період життя людини виховання основ здоров'язбереження не залежить такою мірою від загального виховання, як упродовж перших шести років. Цей період є фундаментом для формування

основ здоров'я, довголіття, всебічного розвитку рухових якостей та гармонійного фізичного розвитку особистості. З'ясовано, що основна мета роботи з дітьми дошкільного віку по формуванню ЗСЖ полягає у вихованні дитини, здатної самостійно вирішувати задачі, пов'язані з підтримкою, зміцненням і збереженням здоров'я.

Закцентовано увагу на тому, що в сучасній науковій літературі є чимало розробок щодо формування ЗСЖ в період дошкільного дитинства. Однак проблема пошуку шляхів формування внутрішньої мотивації до ведення такого способу життя залишається однією з найбільш актуальних та дискусійних на сучасному етапі розвитку дошкільної освіти. Розкрито роль спортивних ігор та розваг в контексті формування ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку, основні вимоги до їх організації та проведення, а також проаналізовано підходи науковців до класифікації спортивних ігор та розваг.

3. Визначено критерії, показники та рівні сформованості ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку. Як засвідчили результати констатувального етапу дослідження, серед досліджуваних переважав середній та низький рівень сформованості ЗСЖ. Високий рівень сформованості ЗСЖ мали лише 25,9 % досліджуваних, середній – відповідно 45,7 % і низький – 28,4 %. На жаль, такі результати дали підстави стверджувати про те, що у старших дошкільників не сформоване належним чином ставлення до власного здоров'я як до найвищої цінності, усвідомлення того, що його слід не лише берегти, а й зміцнювати й показали необхідність проведення роботи з підвищення рівнів сформованості ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку.

4. Розроблено та впроваджено в освітній простір ЗДО систему роботи з підвищення рівнів сформованості ЗСЖ у досліджуваних. Насамперед, ми прагнули сформувати у дітей позитивне ставлення до власного здоров'я, забезпечувати позитивний емоційний стан, виховувати зацікавленість та мотивацію до ведення здорового способу життя. Для цього упродовж формувального етапу експериментального дослідження, який тривав із вересня 2024 року по березень 2025 року, нами була реалізована система

роботи, спрямована на формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят і розваг. Заходи проводилися в межах освітнього процесу ЗДО з урахуванням вікових особливостей дітей, рекомендацій БКДО та принципів наступності й послідовності.

Після впровадження в освітній простір ЗДО спортивних свят та розваг нами було проведено контрольний етап дослідження з метою визначення ефективності їх впливу на процес формування ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку. На формувальному і, особливо, на контрольному етапі експериментального дослідження стало очевидним, що у процесі цілеспрямованого використання спортивних свят та розваг у старших дошкільників значно підвищився рівень сформованості ЗСЖ, тобто ми отримали результати, які свідчать про ефективність цього напрямку роботи. Так, високий рівень сформованості ЗСЖ зріс на 3,4 %, середній – на 3,5 %, натомість, низький рівень знизився на 6,9 %.

Педагогічний експеримент показав, що зацікавленість дітей старшого дошкільного віку спортивно-розважальними заходами залежить від змісту і форм впровадження їх в освітній процес. Тільки комплексний підхід до використання спортивних ігор та розваг сприяє ефективності процесу формування ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку. На основі аналізу значної кількості науково-методичних джерел, а також із урахуванням результатів експериментального дослідження запропоновано деякі рекомендації щодо використання спортивних ігор та розваг як засобу формування ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Одним із перспективних напрямів подальших досліджень, на нашу думку, є розкриття особливостей взаємодії ЗДО та батьків з питань залучення дітей дошкільного віку до здорового способу життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агалаков В. С., Наривська, А. В. Здоровий спосіб життя. *The 5th International scientific and practical conference «Science, innovations and education: problems and prospects» (December 8-10, 2021) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2021. 1068 p. С. 65-70.*
2. Базовий компонент дошкільної освіти. Нова редакція та поради для організації освітнього процесу. *Електронна книжка в е-журналі «Практика управління дошкільним закладом».* 2021. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-v-ukrayini> (дата звернення: 15.02.2024).
3. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля»; за заг. ред. О. В. Низковської. Тернопіль: «Мандрівець». 2017. 256 с.
4. Бондарчук Л. Методичні рекомендації щодо організації і проведення в закладах дошкільної освіти чемпіонату «Старти надій». URL: <https://dnz6.edu.vn.ua/osobistst-ditini/570-2021-08-11-09-12-03.html> (дата звернення: 13.02.2024).
5. Бочарова Н. Фізкультурно-спортивні свята в дитячому садку: нові підходи, методичні рекомендації. *Дошкільне виховання.* 2004. № 1. С. 46–51.
6. Ващенко О. М. Особливості побудови здоров'язбережувального освітнього середовища. *Здоров'я та фізична культура.* 2014. Вип. 4 (292). С. 2–9.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с. URL: <http://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0000989> (дата звернення: 12.02.2024).
8. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга». 2019. 428 с.
9. Волкова Н. Педагогіка: посібник. Київ: видавничий центр «Академія». 2002. 577 с.

10. Вольчинський А. Проведення спортивних свят із дітьми старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2016. Вип. 22. С. 24-27.
11. Гайдамака Ю. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку в умовах ЗДО. *Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (29 квітня 2022 року, м. Харків, Україна)*. 2022. С. 24-27.
12. Гайдукевич К. А. Специфіка організації масових спортивно-художніх свят. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2016. Вип. 11. С. 68-78.
13. Галаманжук Л. Концепція розвитку превентивної рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять фізичною культурою. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка*, 2015. Вип. 1. С. 36-43.
14. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Вид. друге, доп. й виправл. Рівне: Волинські обереги. 2011. 552 с.
15. Гордієнко Л. П. Зміст та методика організації фізкультурних свят та розваг для дошкільників. URL: <https://vseosvita.ua/library/zmist-ta-metodika-organizacii-fizkulturnih-svat-ta-rozvag-dla-doskilnikiv-418849.html> (дата звернення: 20.02.2024).
16. Городиська В. Підготовка майбутніх вихователів до організації та проведення свят та розваг у закладах дошкільної освіти. *Педагогічний часопис Волині*. № 2 (9). 2018. С. 62-67
17. Григораш Г., Батуренко Д. Залучення учнів до здорового способу життя та популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури через всеукраїнський проект «JuniorZ»: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (15–16 квітня 2019 р., м. Луцьк). Луцьк: Волинський ІІПО. 2019. 192 с.
18. Денисенко Н. Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2008. Вип. 9. С. 68–85.

19. Дитина: освітня програма для дітей від 2 до 7 років / наук. кер. проєкту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, В. М. Вертугіна та ін.; наук. ред. Г. В. Беленька. Київ: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 440 с.
20. Закон України «Про дошкільну освіту» № 4059-IX від 19.11.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text> (дата звернення: 15.04.2025).
21. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 5 вересня 2017 року URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 15.02.2024).
22. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 17.07.2008 № 2562. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/JF1Z600B> (дата звернення: 15.02.2024).
23. Замелюк М. І. Казкотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія у просторі сучасного дошкільного закладу. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія «Педагогічні науки»*. Луцьк, 2017. № 2 (35). С. 14–19.
24. Іванашко О. Є. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 19.00.07. Луцьк: Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2001. 221 с.
25. Ігрові методи навчання в фізичній культурі. URL: <https://sites.google.com/site/igrovimetodinavcanna/> (дата звернення: 14.02.2024).
26. Качур Б. М. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2015. Вип. 35. С. 78-81. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped\\_2015\\_35\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2015_35_25) (дата звернення: 20.02.2024).
27. Квак О. Особливості формування здоров'язберігаючої компетентності у молодших школярів. *Інновації в нації: сучасний вимір. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції молодих дослідників*. Суми 2021. С. 83–85.
28. Кисла О. Ф., Кошель А. П. Формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. 2016. Вип. 69 (3). С. 107–110.

29. Конституція України. Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1996. № 30. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80> (дата звернення: 10.02.2024).
30. Концепція освіти дітей раннього та дошкільного віку. Національна академія педагогічних наук України. Київ: ФОП Ференець В. Б., 2020. 44 с. URL: [http://tvogovt.zp.ua/sites/default/files/konceptiya\\_osvity\\_ditey\\_rannogo\\_ta\\_doshkilnogo\\_viku\\_vid\\_09\\_07\\_2020.pdf](http://tvogovt.zp.ua/sites/default/files/konceptiya_osvity_ditey_rannogo_ta_doshkilnogo_viku_vid_09_07_2020.pdf) (дата звернення: 23.02.2024).
31. Кострікова К. С. Формування здоров'язберігаючої компетентності в концепції нової української школи. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матер. І Всеукр. наук.-практ. конф.*, 11 квітня 2019 р. С. 24–28.
32. Лісневська Н. В. Шляхи формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки»*. 2019. Вип. 4. С. 211–217.
33. Лісневська Н. В. Підготовка майбутніх вихователів до міжособистісної взаємодії під час створення здоров'язбережувального середовища в закладах дошкільної освіти. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки»*. 2021. Вип. 2. С. 150–154.
34. Лист Міністерства освіти і науки України від 16.03.2021 № 1/9-148 «Щодо методичних рекомендацій до оновленого Базового компонента дошкільної освіти». URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-metodichnih-rekomendacij-do-onovlenogo-bazovogo-komponenta-doshkilnoyi-osviti> (дата звернення: 15.02.2024).
35. Максимова О. О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навч.-метод. посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2016. 213 с.
36. Максимова О. О. Методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2017. Вип. 1 (87). С. 118–122.

37. Методи виховання дітей дошкільного віку. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01003u3v-f080.docx.html> (дата звернення: 14.02.2024).
38. Моначин І., Шиккульський Н. Сучасні дослідження проблеми здорового способу життя. *Матеріали ІХ Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій*. Тернопіль 25-26 листопада 2020. С. 184–185.
39. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: Видво, 2013. 268 с.
40. Огнистий А. В., Огниста К. М. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). Тернопіль: ТАЙП, 2018. 86 с.
41. Організація і методика проведення фізкультурно-спортивних свят і змагань: метод. рекомендації за ред. Л. К. Грищенко, І. М. Журавльова. Харків: ФОП Бровін О.В., 2019. 53 с.
42. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здоб. наук. ст. д. н. з фізичного виховання і спорту. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2014. 42 с.
43. Пехарева С. В. Формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2012. Вип. 1. С. 84–87.
44. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: Підручник. 4-те вид., перероблене. Київ: ВЦ «Академія», 2018. 408 с. (Альма-матер).
45. Пономарьова Г. Ф. Проблема формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у вітчизняній педагогіці (історико-педагогічний аспект): монографія. Харків: ПП «Ранок-НТ». 2012. 232 с.
46. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт»; кер. проекту Б. М. Жебровський. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 104 с.

47. Резніченко Л. М. Формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку. URL: <https://vseosvita.ua/library/formuvanna-zdorovogo-sposobu-zitta-u-ditej-starsogo-doskilnogo-viku-115401.html> (дата звернення: 20.02.2024).
48. Степанов О. М. Основи педагогіки та психології. Київ. 2006. URL: [https://subject.com.ua/psychology/psyho\\_pedagog/119.html](https://subject.com.ua/psychology/psyho_pedagog/119.html) (дата звернення: 18.02.2024).
49. Титаренко Т.М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації. Київ: Міленіум, 2006. 124 с.
50. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування. *Наук. зап. Ін-ту політ. і етнонац. дослідж.* 2009. Вип. 43. С. 369-379.
51. Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. URL: <http://www.educationua.net/silovs-124-1.html> (дата звернення: 20.02.2024).
52. Хольченкова Н. Сучасні підходи до інтерпретації поняття «здоров'язбережувальна компетентність» в умовах реформування системи освіти України. URL: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova9/subor/Kholchenkova.pdf> (дата звернення: 20.02.2024).
53. Худолій О. М. Методи фізичного виховання. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2009. № 1. С. 19–27.
54. Ціпов'яз А. Т., Бондаренко В. В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навчальний посібник. Кременчук: КПК. 2019. 128 с.
55. Шаповалова Т. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності гуртківців у позашкільному навчальному закладі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 2 (20). С. 191-199.
56. Шепеленко Т. В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навчальний посібник. Харків: УкрДУЗТ. 2018. 127 с.
57. Шумилова В. А. Спортивно-розважальні свята в дитячому садку. Мозир: ТОВ ВД «Білий вітер». 2002. С. 70.

58. Lisnevska N. Modern state of health of preschool children and ways of its preservation and strengthening in the conditions of preschool educational institution. *Educational Researcher*. V.II. 2018. P. 1148-1157.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### **Бесіда-інтерв'ю «Що таке здоров'я і навіщо воно потрібне»**

**Мета:** виявити рівень сформованості у дітей уявлень про здоров'я, його значення та основи здорового способу життя.

**Організація:** індивідуальна бесіда, тривалість 10–15 хвилин.

#### **Питання для бесіди:**

1. Що таке здоров'я?
2. Як ти дізнаєшся, що людина здорова?
3. Чому важливо бути здоровим?
4. Що допомагає людині зберегти здоров'я?
5. Що може зашкодити здоров'ю?
6. Як потрібно харчуватися, щоб бути здоровим?
7. Чи потрібно займатися спортом? Чому?
8. Які правила гігієни ти знаєш?
9. Чому потрібно дотримуватися режиму дня (спати вчасно, їсти за розкладом тощо)?
10. Що ти робиш кожного дня, щоб залишатися здоровим?

**Анкета для дітей старшого дошкільного віку****«Здоровий спосіб життя»**

1. Що таке, на твій погляд, здоровий спосіб життя?
  - а) це спосіб життя, спрямований на збереження здоров'я;
  - б) це дотримання режиму дня та правильного харчування;
  - в) це заняття спортом та загартовування;
  - г) не знаю.
2. Чи є твій спосіб життя здоровим?
  - а) так; б) ні; в) частково; г) не знаю.
3. Навіщо вести здоровий спосіб життя?
  - а) щоб не турбували хвороби;
  - б) щоб жити довго;
  - в) щоб мати гарний вигляд;
  - г) щоб всього досягти в житті.
4. Що найбільше впливає на стан здоров'я людини?
  - а) навколишнє середовище;
  - б) інші люди;
  - в) шкідливі звички;
  - г) інше.
5. Що потрібно робити для того, щоб залишатися здоровим?
  - а) багато їсти;
  - б) займатися спортом;
  - в) позбавитися від шкідливих звичок;
  - г) пити ліки.

## Сценарій спортивного свята для дітей старшого дошкільного віку

на тему:

**«Хай ростуть здорові діти, ми за спорт в усьому світі»**

**Мета:** вдосконалювати рухову діяльність дітей, збагачувати їх руховий досвід; сприяти створенню святкового настрою; формувати пізнавальну активність; розвивати фізичні якості дітей: спритність, гнучкість, швидкість, рівновагу, а також увагу, вміння орієнтуватися в просторі, ініціативність, комунікативні здібності; виховувати стійкий інтерес до фізкультури і спорту; вміння сприймати поразки.

**Інвентар:** мішечки, дуги, обручі, м'ячі, грамоти.

### Хід свята

#### I. Вступна частина

**Фізінструктор:** Здрастуйте, діти!

— Діти, сьогодні у нашому дитячому садочку спортивне свято «Перші кроки» під девізом: «Хай ростуть здорові діти, ми за спорт в усьому світі».

— Ми радо вітаємо учасників змагань і запрошуємо їх до спортивної зали.

*(Під музику входять діти, крокують і стають в колони, одна напроти одної.)*

#### **1 дитина:**

Увага ! Увага!

Спішить, поспішайте!

Спортивного свята ви не минайте!

#### **2 дитина**

Бо дружні команди

Зібрались на свято –

Здорові, веселі,

Спортивні малята!

**Капітан команди «Метелики»*****Девіз команди:***

«Дружні ми та дужі, до спорту не байдужі»

Команді « Соколята» фізкульт – привіт!

**Капітан команди «Соколята»*****Девіз команди:*** «Спорт ми любим,поважаєм, перемоги ми бажаєм»

Команді «Метелики» фізкульт – привіт!

**Фізінструктор:** Команди привіталися.

— На будь-яких змаганнях обов'язково є судді, які уважно спостерігають за учасниками, стежать за дотриманням правил та визначають переможців. У нас теж є сьогодні судді: завідувач – Світлана Михайлівна, психолог – Олена Волдимирівна та вихователь старшої групи «Казка» Оксана Ігорівна.

— Слово для привітань учасників змагань та ознайомлення з основними правилами змагань надається суддям:

1. Бути уважним.
2. Чесно дотримуватись правил.
3. Бути справедливими й вимогливими до себе та товарищів.
4. Не зазнаватися, досягнувши перемоги.

**Фізінструктор:** Щоб гарно змагатися, треба добре розім'ятися.**Комплекс вправ ( флешмоб).****Фізінструктор:**

Ви розминку закінчили,  
Для змагань набрались сили,  
Будемо всі змагатися  
Й весело розважатися.

*Команди шикуються в колони по одному і займають свої місця для естафет.***Естафета «Не впусти»**

( донести на голові мішечок до мітки та повернутися назад)

Слово суддям \_ \_ \_ \_



*Слово суддям\_ \_ \_ \_*

**Фізінструктор:** Доки судді лічуть бали , ми з вами пограємо усі у гру « Заборонений рух».

Скоро вже скінчиться свято  
Суддям слово треба дати.

**Судді:** Раз, два, три, чотири, п'ять –  
Важко було рахувать.  
Ці команди спритні дуже,  
а також швидкі і дужі.  
Як одна вперед піде,  
друга зразу ж дожене.  
Що тут нам тепер робити?  
Треба всіх нагородити!!!

*(вручення капітанам грамоти)*

**Фізінструктор:** Ну , а зараз час кінчати –  
Треба всім відпочивати.

## Конспект спортивної розваги в старшій групі

на тему:

### «Веселі старти»

**Мета:** залучати дітей до здорового способу життя через спортивні розваги; розвивати фізичні якості; виховувати бережливе ставлення до власного здоров'я.

**Завдання:**

**Оздоровчі:** сприяти зміцненню опорно-рухового апарату і формуванню правильної постави.

**Освітні:**

- навчати гри в команді;
- формувати рухові вміння і навички;
- формувати уявлення дітей про оздоровчий вплив фізичних вправ на організм.

**Розвиваючі:**

- розвивати швидкість, силу, спритність, влучність, пам'ять;
- розвивати інтерес до спортивних ігор.

**Виховні:**

- виховувати в дітей потребу в щоденних фізичних вправах;
- виховувати інтерес до фізичної культури.

**Матеріал та обладнання:** естафетні палички. 2 шт., кеглі 2шт., м'ячі 2 шт., обручі 2шт., картоні носи 4 шт., гімнастичні палиці по кількості учасників, загадки, поради, підпірка музичних творів для естафет.

### Хід розваги

До нашої зали

Запрошуємо діти вас!

Свято спорту і здоров'я

Починається у нас!

**Ведучий:** Доброго дня, дорогі діти, шановні гості! Ми раді бачити Вас на нашому святі «Веселі старти». Сьогодні у спортивних змаганнях беруть участь дві команди: «Блискавка» і «Стріла».

Учасники змагань будуть змагатися в силі, спритності, кмітливості, швидкості! Зустрінемо наших учасників дружними оплесками! Перед Вами кращі спортсмени нашого садочка.

Перед змаганнями треба як слід розім'ятися.

### ***«Весела розминка»***

Кожен день вранці робимо зарядку!

Дуже подобається нам все робити по порядку:

Весело крокувати, (крокують)

Руки піднімати (вправи для рук)

Присідати і вставати (присідають)

Стрибати та скакати (стрибають)

Здоров'я в порядку – спасибі зарядці!

**Ведучий:**

І так, починаємо наші змагання.

### ***Естафета №1 «Чий м'яч швидший»***

(Учасники стають один за одним. Капітанам вручаються м'ячі. За сигналом ведучого капітани передають м'яч через голову другому гравцеві, другий — третьому, і так до останнього. Останній, отримавши м'яч, повинен оббігти свою команду, стати на чолі її і підняти м'яч вгору.)

### ***Естафета №2 «Переправа»***

Капітан команди стає в центр обруча, тримаючи його руками. По команді, капітани оббігають кеглю, повертається назад, де до обруча зовні чіпляється наступний учасник команди. Разом вони біжать до кеглі, оббігають її, капітан залишається біля кеглі, а переправлений — повертається за наступним. Естафета триває до тих пір, поки вся команда не шикуються біля кеглі. Перемагає найшвидша команда.

**Ведучий:** Молодці!

А тепер трохи відпочинемо.

Відгадайте загадки.

\*\*\*

Щоб міцне здоров'я мати,  
Та хвороб не знати,  
Щоб все було в порядку,  
Не забувайте про... (зарядку).

\*\*\*

Він лежати зовсім не хоче.  
Якщо кинути, він підскочить.  
Трохи вдариш, відразу навскач,  
Ну, звичайно же – це ... (м'яч).

\*\*\*

Щоб витривалість й силу мати,  
Треба їх до рук узяти.  
Та займатися, стрибати –  
Силу м'язів набирати (гантелі).

\*\*\*

Кулю шкіряну ганяють,  
Лиш одну на полі мають!  
Попав в ворота ,добре! Гол!  
Називають гру... (футбол).

\*\*\*

Дві команди, як в футболі,  
Та на крижаному полі,  
І дорослих, і дітей  
Позбирав на лід... (хокей).

\*\*\*

Сіла купа дітвори

І поїхала з гори!  
 Люблять їх усі малята.  
 Звуть візочок цей... (санчата).

\*\*\*

З нетерпінням зиму ждуть,  
 Лід малюють — іскри йдуть!  
 Гострі та стрімкі вони.  
 Мають назву... (ковзани).

\*\*\*

Покатають нас вони,  
 Але це не ковзани!  
 Білі, чорні, сині, рижі...  
 Дощечки ці звуться.. (лижі).

### **Естафета № 3 «Естафетні палички»**

(Перший учасник бере в руки естафетну паличку, біжить, оббігає кеглю і повертаючись до команди передає естафету наступному учаснику. Перемагає команда, яка закінчила естафету першою.)

### **Естафета № 4 «Кенгуру»**

(Перший учасник від кожної команди затискає м'яч між ніг і стрибаючи разом з ним, оббігаючи кеглю, повертається назад. Передає м'яч наступному учаснику. Руками тримати м'яч не можна! Якщо м'яч падає, необхідно зупинитися і поправити м'яч, тільки потім продовжити рух. Перемагає та команда, яка закінчила естафету першою і з найменшою кількістю помилок.)

### **Естафета №5 «Вершники»**

(Команди стоять в колонах. Перші два учасники сидять на фітболах. За сигналом починають стрибати до кеглі, повертаються і передають фітбол наступній парі).

**Ведучий:** Молодці, ви дуже спритні

А зараз, ви відпочиньте та пограємо в цікаву гру на увагу та кмітливість.

Якщо моя порада гарна, Ви поплескайте в долоні.

А якщо порада не вірна, то говорите: Ні! Ні! Ні!

1) Треба їсти для зубів

фрукти, овочі, сир, кефір та омлет.

2) Не їжте капустяний лист,

він зовсім, зовсім не смачний.

Краще їжте шоколад,

Вафлі, цукор, мармелад.

3) Говорила мамі Люда:

- Я не буду чистити зуби.

І тепер у нашій Люди

Дірка в кожному-кожному зубі.

Молодчина Люда?

4) Блиск зубам щоб надати,

Потрібно крем взуттєвий взяти

видавити пів тюбика

І почистити зубики.

5) Ох, не спритна Людмила -

На підлогу щітку впустила.

З підлоги щітку підняла,

чистити зуби продовжила.

6) Назавжди запам'ятайте,

Милі друзі, що не почистивши зуби,

Спати йти не можна.

**Ведучий:** продовжимо наші змагання.

### **Естафета №6 «Склади промінчики сонечка».**

(Збоку біля старту лежать гімнастичні палиці «промінчики сонця», навпроти кожної команди – обруч. За сигналом кожен учасник по черзі бере по одній гімнастичній палиці і викладає сонечко)

### **Естафета № 7 «Буратіно»**

(Учасник одягає довгий картонний ніс, вішає на нього «золотий ключик» з великим кільцем. Наступний за ним учасник також одягає на себе ніс, але без ключика. Перший учасник з ключем на носі повинен оббігти кеглю, повернутися назад і повісити свій ключ на ніс наступного учасника).

**Ведучий:** Ось і закінчилося наше свято. Сьогодні на наших змаганнях немає переможених – виграли всі. Сьогодні кожен з вас отримав маленьку перемогу! А ще отримали заряд бадьорості та масу позитивних емоцій.

Займається спортом, зміцнюйте своє здоров'я, розвивайте силу і витривалість! Будьте здорові, до нових зустрічей!