

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

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Тема: ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В
ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Виконала: Медведєва Н. С.
магістрантка спеціальності
012 Дошкільна освіта
ОПП Дошкільна освіта

Науковий керівник:
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент
Хлус Н. О.

Допущено до захисту
« » _____ 2023 р.

Завідувач кафедри
_____ А. П. Дмитренко
Дата захисту: « » _____ 2023 р.
Оцінка _____
Підписи членів ЕК:

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	9
1.1. Поняття «культура здоров'я» у дітей старшого дошкільного віку	9
1.2. Психолого-фізіологічні особливості дітей старшого дошкільного віку	22
1.3. Педагогічні умови виховання культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку	26
<i>Висновки до першого розділу</i>	38
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА З ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	40
2.1. Визначення рівня вихованості культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку	40
2.2. Розробка та впровадження системи роботи реалізації педагогічних умов виховання культур здоров'я у дітей старшого дошкільного віку	51
2.3. Аналіз результатів експериментально-дослідницької роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.....	59
<i>Висновки до другого розділу</i>	66
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Здоров'я – це головна значущість та неодмінна умова повноцінного, фізичного та соціального розвитку дитини. Якщо дорослі не створили фундаменту здоров'я для дитини у дошкільному віці, то важкувато сформувати його у майбутньому житті, тобто в період дорослого життя. Збереження та зміцнення здоров'я дитини – головне завдання концепції дошкільної освіти в Україні, в тому числі її першого ступеня – дошкільного.

Дитина з самого народження потребує охорони здоров'я з боку дорослої людини. Одночасно дитину треба привчати самому дбати про власне здоров'я; сприяти оволодінню основними культурно-гігієнічними навичками; ознайомлювати її з положеннями самоконтролю під час рухової активності; вчити розуміти, які фактори впливають на самопочуття людини; виховувати вміння правильно орієнтуватися не тільки в небезпечних ситуаціях, що загрожують життю та здоров'ю, а й запобігають їх виникнення.

Культура здоров'я у дитини – це наука про закономірності формування та збереження здоров'я дошкільників. В період дошкільного дитинства основним є завдання виховання у дітей мотивації на здоров'я та орієнтації їх життєвих інтересів на здоровий спосіб життя.

Сучасні науковці та практики такі, як О. Д. Дубогай, Т. К. Андрющенко, Н. Ф. Денисенко, І. В. Кузнецова тощо зазначають, що стан здоров'я особистості напряму залежить не тільки від зовнішніх факторів, а й від особистого відношення до здоров'я. Професор О. Л. Кононко стверджує, що діти дошкільного віку мають не лише володіти знаннями про власне здоров'я, а й емоційно відноситися до нього, перевагу надаючи позитивним впливам оточення перед шкідливими звичками [52].

Питаннями формування культури валеологічного спрямування і культури здоров'я займалися такі науковці, як Г. Апанасенко, М. Болотова, О. Бондаренко, М. Гончаренко, С. Кириленко, Г. Кривошеєва, В. Нестеренко, П. Плахтій; питаннями формування ціннісного ставлення до власного здоров'я науковці О. Богініч, Т. Андрющенко, Г. Беленька, А. Богуш; розкривають проблеми знань про основи здоров'я у дітей дошкільного віку

такі автори, як С. Юрочкіна, Л. Лохвицька; розглядають у своїх наукових роботах особливості виховання фізичного здоров'я так автори: Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Богінч, Л. Волков, М. Єфіменко, О. Дубогай тощо; основними положеннями формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку: Н. Андрєєва, Н. Бикова, Т. Овчиннікова, Т. Бабюк, О. Перевертайло.

Пріоритетне завдання для дітей дошкільного віку – прищепити дитині необхідність бути здоровою – активною та рухливою. Педагоги закладу дошкільної освіти повинні сформувати у дошкільника повагу до власного здоров'я та бажання зберігати його протягом всього життя. Актуально сформувати у дітей дошкільного віку фундамент знань та практичних навичок здорового життя та ведення здорового способу життя, усвідомлювати потребу у систематичних заняттях фізичної культурою і спортом.

Період дошкільного дитинства – це етап посиленого зросту та розвитку організму та підвищеної його чутливості до впливів природного та соціального середовища, а також до оздоровчих та профілактичних заходів, що проводяться в закладі дошкільної освіти. Ефективність даних заходів багато в чому залежить від того, наскільки адекватні та природні умови життєдіяльності дитини в закладі дошкільної освіти законам формування організму дитини.

Сучасні освітні програми для дітей дошкільного віку створені доволі обґрунтовано та правильно, але основний акцент вони роблять на питаннях безпеки та гігієни. Дані основні умови вагомі як для звичайної адаптації дитини в середовищі суспільства, так і для збереження її життя взагалі. Однак, ще дужче важливим є прищеплення дитини потреби бути здоровою, активною, працездатною і не загрожувати здоров'ю інших членів суспільства. Педагоги закладу дошкільної освіти та батьки вихованців повинні сформувати у дітей дошкільного віку повагу до власного здоров'я та обов'язок берегти його.

Сьогодні під культурою здоров'я у дошкільників та здоровим способом життя розуміється активна діяльність, яка цілеспрямована на збереження та покращення показників здоров'я. Головні складники здорового способу життя

це і правильне харчування, загартовування організму, раціональна рухова активність, психоемоційний стан та розвиток дихального апарату. В основу культури здоров'я дитини зобов'язані бути покладені знання та навички за зазначеними компонентами.

В умовах сьогодення, система роботи в сучасних закладах дошкільної освіти, визначає різні засоби, форми та методи формування культури здоров'я дітей дошкільного віку. Це заняття, дозвілля, спортивні змагання, режимні моменти та свята.

Культуру здоров'я дітей дошкільного віку педагоги розглядають як соціалізацію дитини, підготовку її до діяльності зі зміцнення та охорони здоров'я, засновану на уявленнях та досвіді, які набуваються під час освітнього процесу у ЗДО та в умовах родини.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Об'єкт дослідження – процес виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – педагогічні умови виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження: процес виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку буде ефективнішим за таких педагогічних умов:

- формування системних знань та практичних умінь у дітей старшого дошкільного віку з виховання культури здоров'я;
- добору адекватних засобів з виховання культури здоров'я;
- організації конструктивної взаємодії з батьками з питання виховання культури здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Зробити теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури з питання виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

2. Розробити критерії, показники та схарактеризувати рівні вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

3. Дослідити вихідний рівень вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

4. Розробити систему роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Для вирішення завдань нашої магістерської роботи був підібраний діагностичний інструментарій, до складу якого входили такі **методи дослідження**: *теоретичні* (аналіз та узагальнення науково-педагогічної літератури); *емпіричні* (педагогічне спостереження, опитування, педагогічний експеримент, тестування); *методи математичної статистики та узагальнення даних* (кількісна і якісна обробка даних).

Теоретична значимість системи роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку полягає в тому, що:

– конкретизовані педагогічні умови, що сприяють вихованню культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку;

– розроблено систему роботи, яка спрямована на виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку та включає ряд адекватних засобів щодо його реалізації за трьома напрямками: з дошкільниками, з педагогами та батьками вихованців.

Практична значимість магістерської роботи полягає в тому, що розроблення та впровадження системи роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку сприяє покращенню знань з виховання культури здоров'я, вміння слідкувати за власним здоров'ям та бажання його покращувати, закладаючи всі ці положення з дошкільного віку.

Розроблена та впроваджена системи роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку загальнодоступна для вихователів закладу дошкільної освіти, методистів з фізичної культури та батьків. Результати магістерського дослідження можуть

використовуватися викладачами освітніх компонентів фізкультурно-оздоровчого спрямування та здобувачами освіти, які працюють та навчаються на спеціальності 012 Дошкільна освіта.

Апробація результатів магістерського дослідження. Головні положення магістерського дослідження було апробовано:

– на міжнародних конференціях:

1. 7th International scientific and practical internet – Conference «Modern problems of improve living standards in a globalized world» (December 7–8, 2022; The Academy of Applied Sciences Academy of Management and Administration in Opole (Poland);

2. 4th International Scientific Conference «Role of Science and Education in Sustainable Development» (January 12-13, 2023; Academy of Silesia, Katowice, Poland).

– на всеукраїнських конференціях з написанням статей:

1. I Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (м. Глухів, 24 листопада 2022 року), стаття за темою «Формування культури здоров'я у дітей дошкільного віку»;

2. V Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору», (м. Глухів, 15–16 березня 2023 року), стаття за темою «Основні аспекти формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку в умовах ЗДО»;

3. XXI Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України» (м. Кропивницький, 17–18 травня 2023 року. Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка), стаття за темою «Аналіз сутності поняття «культура здоров'я» дітей старшого дошкільного віку».

Представлення основних теоретичних положень та практичних результатів окреслено на засіданнях кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Публікації. Головні апробаційні положення магістерської роботи представлено у трьох наукових статтях на всеукраїнському рівні.

Обсяг і структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, додатків та списку використаних джерел. Магістерська робота викладена на 117 сторінках, має 6 таблиць, 10 рисунків та 13 додатків. Список використаних літературних джерел містить 62 джерел.

РОЗДІЛ 1

ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття «культура здоров'я» у дітей старшого дошкільного віку

Рівень показників здоров'я нації – один із найголовніших показників благополуччя країни. Від рівня здоров'я підростаючого покоління залежить майбутнє нашої незалежної України. Однак науковці зазначають, що проблема збереження та зміцнення показників здоров'я дітей дошкільного віку актуальна. Показники здоров'я мають тенденцію до погіршення [55].

Автори зазначають, що в ієрархії людських цінностей ведення здорового способу життя знаходиться в кінці даної сходинок, але за значенням саме здоровий спосіб життя зобов'язаний зайняти першу сходинку та стати найголовнішою потребою [47]. Дуже важливо, що починаючи з раннього дитинства, виховувати у дітей дошкільного віку позитивного відношення до власного здоров'я, поняття того, що здоров'я для людини – найголовніша цінність, якою наділила людину природа.

В умовах сьогодення, коли війна, соціальне та екологічне неблагополуччя позначається наростаючим темпом погіршення здоров'я дошкільнят. Значна кількість випускників закладів дошкільної освіти приходять до школи недостатньо соціально та психофізично готовими до навчання. Позначилася безумовна тенденція зниження показників та якості здоров'я. Підвищилися показники щодо вроджених патологій, збільшилося кількість дітей з аномаліями центральної нервової системи, хвороб верхніх дихальних шляхів та захворювань серцево-судинної системи [56]. Це зумовлює те, що в умовах систематичних фізичних навантажень в школі, значна кількість випускників закладів дошкільної освіти із організованою традиційною системою навчання та виховання опиняються поміж неблагополучних учнів, досягнення яких у загальноосвітній школі досягаються ціною власного здоров'я [57].

Практика виховання дітей у закладах дошкільної освіти показує демонструє, що у дітей дошкільного віку з ослабленим здоров'ям збільшується рівень нервового очікування невдачі, що посилюється

поведінковими та нервово-психічними патологіями, але це в своє чергу призводить до асоціальних форм поведінки [62].

У дітей дошкільного віку, які не привчені до піклування про власне здоров'я, неодмінними є психічні невдачі, таким дітям важко входити в реальність «дорослого життя». Як зазначає науковець В. П. Казначеева: «здоров'я – це процес збереження та розвитку фізіологічних, біологічних та психічних функцій, максимальної фізичної працездатності та соціальної активності особистості за оптимальної тривалості її життя».

Здоров'я – це основна функція організму на всіх рівнях його організації. Враховуючи це, нормальна діяльність організму в цілому – одна з головних елементів поняття «здоров'я» [17]. Для анатомічних, фізіологічних та біохімічних показників людського організму рахують середньостатистичні показники норми. Організм людини вважається здоровим, якщо показники його функцій не відхиляються від їхнього середнього показника [19].

Як зазначено в статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороби та фізичних дефектів» [16].

Відомий науковець Н. М. Амосов, зауважує, що «здоров'я – це максимальна працездатність органів за збереження якісних кордонів їх функцій».

Здоров'я особистості – багаторівневий стан та основний елемент особистості. Формування здоров'я здійснюється під час спеціальної виховної роботи, яка спрямована на створення мотиваційної галузі людини. Основу мотиваційної галузі особистості складає інформаційна концепція виховання, зміст якої розкривається через те, що під час будь-якої діяльності забезпечити задоволення всіх вимог особистості, які зосереджуються у ньому на будь-якому етапі визрівання [24].

Сутність поняття «здоров'я» полягає в тому, що це основна значущість та необхідна умова повноцінного фізичного, соціального та психічного розвитку дитини. Якщо педагоги та батьки не створили основу здоров'я у дошкільному

віці, то це важко буде сформувати здоров'я у наступному віковому періоді дитини [29].

Проаналізувавши зміст поняття «здоров'я», можемо зазначити вони відображує особливість адаптації організму до умов навколишнього середовища та складає наслідок процесу взаємодії людини та оточення. Основний фактор здоров'я особистості – це не тільки відсутність хвороб в організмі людини, а й стан психічних та когнітивних процесів. Ці процеси відображують можливість адаптуватися до соціальних умов життя [31].

Поняття «культура» – це поняття, яке має чималу кількість значень у різноманітних галузях людського життя. Поняття «культура» – предмет вивчення педагогіки, історії, філософії, мистецтвознавства, культурології, лінгвістики, політології, психології, економіки та етнології.

Під «культурою» розглядають діяльність людини у її різноманітних проявах та всі способи і форми самопізнання і самовираження людини, нагромадження суспільством і людиною вмінь і навичок в цілому. Зміст поняття «культура здоров'я» розкриває О. М. Розумов. Автор зазначає, що поняття «культура здоров'я – це комплексне поняття, зміст яких складається з теоретичних знань про чинники, що сприяють формуванню здоров'я, а також правильне використання у щоденному житті принципів оздоровлення, а саме стабілізації показників здоров'я [13].

В умовах сьогодення та загострення соціально-економічних відносин з'являються суспільні та психологічні проблеми в суспільстві, які відбиваються на самопочутті та поведінці підростаючого покоління. Тому в останні роки, коли спочатку ковід, а потім війна в нашій країні, психологи та педагоги звертають увагу на те, щоб у системі виховання загальної культури особистості було включено виховання культури здоров'я, її невідривного складнику [12].

Необхідно звернути увагу на те, що поняття «культура здоров'я» розглядається в сучасних наукових дослідженнях в галузі валеологічної освіти.

В науково-методичній літературі існує декілька визначень поняття «культури здоров'я». За традиційним значенням поняття «культура здоров'я» різними науковцями розглядається «як частина загальної культури людини, яка пов'язана з її ставленням до свого здоров'я та здоров'я інших людей, веденням здорового способу життя і включає численні компоненти» [8].

Науковець Р. В. Бедрань зазначає, що «культура здоров'я – це не тільки поінформованість в галузі здоров'язбереження, що досягається в процесі навчання, а й практичне втілення потреби вести здоровий спосіб життя, піклуватися про власне здоров'я та здоров'я оточуючих [10].

Інші науковці зазначають, що «культура здоров'я – свідомо система дій і відносин, що значною мірою визначають якість індивідуального та громадського здоров'я, що складаються зі ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, а також ведення здорового способу життя» [1, 25].

Науковець Т. К. Андрющенко вбачає, що культура здоров'я індивіда має такі характеристики: наявність позитивної мети та цінностей; досвідчене та осмислене ставлення до власного здоров'я, суспільства та природи; організація та ведення здорового способу життя, що допускає активно налагоджувати стан людини враховуючи індивідуальні властивості організму людини, реалізація програми самореалізації, самозбереження, саморозвитку. Всі ці характеристики зумовлюють гармонійну єдність усіх складників здоров'я та єдиного розвитку індивіда [2].

Науковець О. Л. Богінч, досліджуючи культуру здоров'я із соціальним напрямком, уважає, що культура здоров'я – складова загальної культури людини, що характеризує громадську успішність індивіда в процесі життєдіяльності та соціалізації. Автор виділяє такі складники культури здоров'я: вміння та знання валеологічного характеру, мислення і світогляд валеологічного спрямування, вміння розуміти себе та інших, оцінювати власне самопочуття та діяльність, здоровий спосіб життя, розуміння змісту основних складників здорового способу життя та дотримання його щоденно [18].

Як відзначає автор В. С. Грушко, що «культура здоров'я, яка включає історично зумовлену суспільством план організації безпечної життєдіяльності

та спадковості виховання здорового покоління, включає в собі зміст здорового способу життя, в спілкуванні з якими особистість самоорганізує власну діяльність та поведінку в контексті безпеки життя, охорони та зміцнення здоров'я [27].

Науковець Н. Денисенко розкриває поняття «культури здоров'я» як якість особистості, яка формується під час цілеспрямованого та систематичного виховання та навчання, в основі якого лежить емоційно-ціннісне ставлення до власного здоров'я, мислення валеологічного, спрямування, до організації здорового способу життя, тобто розвитку всіх складників валеологічного свідомості Н. Денисенко зауважує, що сутність культури здоров'я складається з трьох компонентів:

- інтелектуальний компонент – знання з галузі валеології, організації процесу здорового способу життя, збереження та зміцнення власного здоров'я;
- емоційно-ціннісний – позитивне та активне відношення до власного здоров'я та організації здорового способу життя;
- дієво-практичний – використання знань, умінь та навичок валеологічного спрямування у практичній діяльності [28].

Науковець О. Є. Іванашко зазначає, що враховуючи структуру особистості, що є такі складники культури здоров'я у дітей дошкільного віку:

- мотиваційно-особистісний компонент. Даний компонент включає сукупність цінностей і правил, що забезпечують бачення про роль та місце культури здоров'я в системі загальної культури людини, розвиток мотивування до ведення здорового способу життя та покращення рівня здоров'я, вдосконалення особливостей і якостей індивіда, які займають ініціативну повсякденну позицію стосовно показників здоров'я;
- когнітивний компонент. До змісту цього складника входить цілісна практико-орієнтована система знань і умінь валеологічного спрямування;
- діяльнісний компонент. Даний компонент забезпечує досягнення певних показників здоров'я через ведення здорового способу життя [35].

Автор Л. В. Калуська, розкриває поняття «культура здоров'я» та зазначає, що це поняття, зміст яких включає різномірні складові: культура ставлення до

власного тіла, до власного громадського оточення, до родини, спеціальності, миру та життя в цілому [36].

В науково-методичній літературі дуже часто можна зустріти такий термін, як «валеологічна культура особистості». Цей термін є синонімом до терміну «культура здоров'я особистості», так як валеологія – це наука про здоров'я людини. Науковець Л. В. Калуська зазначає, що «валеологічна культура» – це складова частина загальної культури людини, що зображує прихильність до загальнолюдських цінностей [36].

В науці постійно появляються нові сучасні терміни, зміст яких розкриває поняття «культура здоров'я». Деякі науковці пропонують такі терміни:

– «ортобіотична культура здоров'я». Автор терміну Д. Алхасов, який зазначає що «ортобіотика – це наука про здоров'я та напрями його збереження, в основі лежить побудова раціонального способу життя, тобто постійне, протягом життя збереження та зміцнення показників здоров'я та усвідомлення цінності власного життя». Науковець порівнюючи поняття «ортобіоз» та «ортобіотична культура здоров'я», підкреслює такі методи формування ортобіотичної культури здоров'я дітей:

– фізичний метод, який заснований на зміцненні фізичної та рухової підготовленості, покращенні фізичної працездатності;

– психофізичний метод, основу якого складають процеси саморегуляції організму дитини;

– біоенергетичний метод, який заснований на ознаках керівництва біологічними процесами;

– метод моделювання. Цей метод спрямований на реалізацію психічного моделювання буденних обставин та перспектив коригування власних дій;

– образний метод. Цей метод спрямований на аналізування рухових образів з метою творчого самовираження [48].

Отже, науковці зазначають, що «культура здоров'я особистості» є освітою, яка входить в зміст загальної культури людини. Загальна культура людини характеризує емоційне та ціннісне ставлення людини до власного

здоров'я, практичну потребу у веденні здорового способу життя, опікуватися власним рівнем здоров'я та покращувати здоров'я навколишніх.

Одні дослідники звертають увагу на такі складові культури здоров'я, як мотиваційний, ціннісний та діяльнісний, інші науковці – такі компоненти, як фізіологічний, фізичний, інтелектуальний та психологічний [53].

Дослідник Р. В. Бедрань стверджує, що культура здоров'я має такі складники як естетичний, комунікативний, когнітивний, духовно-моральний, креативний, чуттєво-вольовий та мотиваційно-діяльнісний [11].

Проаналізувавши навчально-методичну літературу щодо питання змісту поняття «культура здоров'я», можемо зазначити:

1. Культура здоров'я особистості проявляється у конструктивній поведінці людини. Така поведінка сприяє запобіганню та подолання захворювань.

2. Ціннісний зміст культури здоров'я особистості – це поєднання духовно-моральних громадських цінностей.

3. Основним змістом культури здоров'я особистості є активне довготривале життя з виконанням внутрішнього духовного потенціалу.

4. Основа культури здоров'я особистості – усвідомлене ціннісне відношення людини до власного здоров'я.

5. Закономірність формування культури здоров'я особистості – ведення здорового життя.

6. Рівень культури здоров'я – показник загальної культури людини, яка виражається в достатньому рівні психічного, фізичного, соціального та духовного розвитку особистості.

Отже, «культура здоров'я дошкільника» – складова частина базової загальної культури особистості, що віддзеркалює усвідомлене відношення дитини до власного здоров'я. Це відношення виражене в достатньому рівні психічного, фізичного, соціального, духовного та морального розвитку та засноване на веденні здорового способу життя [11, 14].

Культура здоров'я дітей дошкільного віку – це сукупність ціннісних, засвоєних та практично набутих умінь, знань та навичок, які спрямовані на

збереження та зміцнення показників здоров'я. Знання, уміння та навички проявляються у здатності особистості формувати індивідуальну стратегію здоров'язбереження [15].

Проаналізувавши науково-методичну літературу зазначаємо, що структурні складники культури здоров'я дитини є:

1. когнітивний складник – система знань про здоров'я та його компоненти, про ведення здорового способу життя, засоби оздоровлення та покращення можливостей здоров'я;

2. емоційно-вольовий складник розкриває зміст позитивного та відповідального відношення до власного здоров'я; відчуття радості та задоволення від здоров'язбереження, наполегливість у досягненні мети щодо формування зміцнення та збереження власного здоров'я;

3. діяльнісно-практичний складник, спрямований на творчу діяльність щодо покращення та збереження власного здоров'я; здібність до запозичення особистого досвіду здоров'язбереження у повсякденну практику; самостійність та індивідуальність у здоров'язбереженні;

4. ціннісно-потребовий складник – ціннісні орієнтації особистості на здоров'я; готовність та потреба практичної участі у формуванні здорового способу життя [21].

В сучасному закладі освіти під час освітнього процесу варто враховувати, що початковим етапом у становленні культури здоров'я дитини дошкільного віку є суб'єктна взаємодія дітей, педагога та батьків вихованців [5, 45].

Становлення та формування культури здоров'я дітей дошкільного віку має відбуватися під час активної діяльності. Це пов'язане з віковими можливостями дитини, з особливостями розвитку особистості дошкільника, з формуванням власним соціальним досвідом та з оточуючими людьми.

Специфікою формування індивідуальної культури здоров'я у дітей дошкільного віку є реальне з'єднання процесів здійснення дитиною практичної діяльності, прояви та формування здоров'язберігаючої компетентності [2].

Автор зазначають, що культура здоров'я дитини дошкільного віку формується завдяки таких компонентів: когнітивного, конативного, креативного, емоційного та комунікативного. Розглянемо зазначені компоненти культури здоров'я дітей дошкільного віку.

1. Когнітивний компонент – пізнавальна діяльність дитини, тобто, наскільки сама дитина розуміє культуру здоров'я. Дитини повинна володіти важливою інформацією щодо фізіологічних процесів у власному організмі та про вплив на них різних чинників способу життя та оточення. Під час формування культури здоров'я у дошкільника важливе значення має те, наскільки дитина доповнює власні знання у зазначеній галузі. Проте дуже часто зустрічаються такі різновиди несумісності змісту «культури здоров'я», як розуміє особистість та її поведінку.

Це означає те, що коли спосіб життя дитини дошкільного віку, її спосіб життя, поведінки та мислення не відповідають її уяві про «правильний здоровий спосіб життя». Найвірогідніше це розкриває недостатню мотивацію дитини, себто усвідомлене моделювання «правильного здорового способу життя» та відповідність йому.

Когнітивний (пізнавальний) складник культури здоров'я дитини дошкільного віку визначає присутність у дитини потреби та бажання до розуміння, оволодіння, аналізу, синтезу та застосування знань про сутність поняття «здоров'я» [4].

Зазначений складник культури здоров'я допомагає розвитку особистих якостей:

- фізіологічних якостей (фізична працездатність, бадьорість);
- інтелектуальних (допитливість, логічність, пам'ять, послідовність);
- володіння культурними традиційними нормами; змога втілювати знання про здоров'я в духовні та діяльнісні форми.

Когнітивний складник визначає поступову перемену самосвідомості дитини, починаючи з ситуативних поглядів щодо проблеми здоров'я до звичайного розуміння його значення в житті дитини [3, 9].

2. Креативний (творчий) складник культури здоров'я дитини – це наявність власних результатів самовдосконалення дитини у психічному, фізичному та духовному аспекті та подібних якостей особистості дитини, як винахідливість, проникливість, ініціативність, неординарність, прогностичність тощо, перспектива ініціативного самовдосконалення та самореалізації під час набуття знань про здоров'я дитини та здоровий спосіб життя [3].

3. Конитивний складник (поведінковий) культури здоров'я дитини складає моторно-вольову галузь регуляції життєвого досвіду дитини, що спочатку складається зі способів ситуативних поведінкових стереотипів дітей, які потім переходять у фазу усвідомленого гострого засвоєння ними складників формування активної самоконтрольованої діяльності дитини, здорового способу життя, яка спрямована на зміцнення та збереження здоров'я.

4. Емоційний складник «культури здоров'я» дитини дошкільного віку віддзеркалює рівень соціального та фізичного благополуччя, якість та задоволеність життям. Від того, який емоційний стан панує в дитині, залежить її психічне здоров'я. Психічне здоров'я впливає на показники фізичного стану дитини. Чинники, що впливають на емоційний стан особистості, це і стан здоров'я, міжособистісні стосунки, трудова діяльність, власні проблеми та фінансове становище. По-іншому, позитивний емоційний стан сприятливо впливає на фізичний стан дитини.

5. Комунікативний складник «культури здоров'я» дитини дошкільного віку – один з важливих компонентів культури здоров'я, адже він віддзеркалює адекватність взаємодії особистості з іншими та довколишнім оточенням. Комунікативний складник залежить від багатоманітних факторів: досвіду особистості, виховання, цінностей, потреб, захоплень, характеру, темпераменту, звичок, властивостей мислення. Комунікативність віддзеркалює змозгу особистості до самокорекції та самоконтролю, а також її психічне здоров'я [19].

Зміст культури здоров'я дитини дошкільного віку виявляються передусім в усвідомленні особистої цінності ведення здорового способу життя – як існувати здоровим, жити в злагоді із собою, суспільством, природою; в початкових знаннях про здоров'я та здоровий спосіб життя; участь у здоров'язберігаючому середовищі та саморегуляції на особистісному рівні [26].

Зміст роботи за заданим напрямком ґрунтується на загальноприйнятих принципах:

1. Принцип індивідуалізації – облік психоемоційних, індивідуальних та вікових особливостей дітей старшого дошкільного віку;

2. Принцип системності – розроблення чіткої системи роботи у подачі знань про здоров'я та ведення здорового способу життя, враховуючи застосування їх у практичній діяльності дітей дошкільного віку;

3. Принцип діяльнісного підходу – організація активної діяльності дітей дошкільного віку, яка спрямована на послідовне усвідомлення необхідності бути здоровою людиною, успішною особистістю під час навчання та спілкування з ровесниками;

4. Принцип подвійної взаємодії – активна взаємодія педагога з дітьми у пізнанні можливостей, бажань та визначення здібностей, спрямованих на усвідомлене зміцнення та збереження здоров'я.

5. Принцип гуманістичної спрямованості – сприйнятливий та привітливий відношення до власних емоцій та почуттів кожної дитини. Педагогічне спілкування має бути цілеспрямоване на ефективність навчання, налагодження людських взаємовідносин між дітьми, створення здорового психологічного мікроклімату в групі [9].

Основні напрями в системі роботи з виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку включає рішення наступних завдань:

1. сформувані у дітей дошкільного віку уявлення про основи особистої гігієни та охорону власного здоров'я, способи безпечної поведінки;

2. вивчити особливості відношення дитини щодо питання про здоров'я та ведення здорового способу життя;

3. допомогти дитині осмислити, що найголовніша значущість життя – це здоров'я людини, за яке вона зобов'язана відповідати сама і повинна підтримувати свій організм у здоровому стані [30].

Для вирішення даних завдань необхідна систематична робота щодо формування у дітей дошкільного віку не тільки знань, умінь, а й навичок фізичного, емоційного, морального та інтелектуального характеру, а також розвитку навичок комунікативної культури дитини.

Ступінь сформованості знань, умінь та навичок дітей дошкільного віку зумовлений показниками його особистого здоров'я, до змісту якого входять психічні, соціальні, соматичні, сенсорні, моральні та інші елементи. Таким чином, готуючи дитину до навчання в школі, ми передусім закладаємо умови для фізичного та психічного розвитку кожної дитини, формуємо її моральні та соціальні засади [23].

До змісту моделі культури здоров'я дітей дошкільного віку входить комплекс якостей, що забезпечують блискуче навчання в школі. До неї входять такі складники:

1. Фізична готовність – це відповідність віку антропометричним показникам; дитина відноситься до 1-ї або 2-ї групи здоров'я; сформованість культурно-гігієнічних навичок; розвиток фізичних якостей адекватно віку дитини; сформованість моторних та рухових навичок; високий показник витривалості та фізичної працездатності.

2. Соціально-особистісна готовність – дитина має уявлення про ведення здорового способу життя; про соціальні цінності в значенні «можна – не можна», «хочу – можу – повинен»; про духовні цінності в значенні «красиво – потворно», «добре – погано»; володіє певним рівнем розвитку умінь та навичок комунікації; налагодження порозумінь з однолітками та дорослими; дитина вміє керувати власною поведінкою, емоціями та бажаннями.

3. Інтелектуальна готовність – сформованість сенсорних уявлень, пізнавальних та психічних процесів, уявлень про оточуюче середовище та мотивацію до навчання;

4. Емоційна готовність – вправність дитини показувати активність у діяльності, яскраво виражене почуття індивідуальності, дитина контролює власні емоції;

5. Моральна готовність – дитина бережно та ввічливо відноситься до ближніх людей, своїх рідних, дорослих та однолітків [22, 23].

Процес виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку у суспільстві є складним комплексним процесом. Потрібно виокремити такі фактори, які щонайбільше відгукуються на вихованні культури здоров'я дитини: педагогічні, соціальні, культурні та медико-фізіологічні фактори.

Найбільший вплив на формування загальної культури та культури здоров'я дітей дошкільного віку надає соціально-економічне середовище. Зокрема, за даними ВООЗ, діти, де родини з низьким соціальним статусом в середньому займаються фізичною культурою значно менше, ніж з родин з вищим соціальним статусом. Такі діти одержують значне менше фізичне навантаження поза закладами освіти [22].

Значне місце також відіграє культурне оточення, релігія, загальний рівень освіти дитини. Педагогічний вплив накладається на зміст «культури здоров'я», який вже сформований соціальним та культурним оточенням. Загальновідомо, що результативне навчання в галузі культури здоров'я може призвести до зміни думок, правильного оцінювання та переосмислення негативних життєвих цінностей, появи потрібних навичок і як результат – зміна або формування не лише поведінки, а й стиля життя взагалом [31].

Педагогічний вплив відгукватиметься на особистості, в основному, на етапі дитинства, тобто під час освітнього процесу в закладах дошкільної освіти. В період дитинства важливими фактором є здоров'язбежувальне середовище закладу дошкільної освіти, комплексний підхід до формування та збереження рівня здоров'я в організації освітнього процесу.

1.2. Психолого-фізіологічні особливості дітей старшого дошкільного віку

Ефективність процесу навчання у дітей старшого дошкільного залежить від того наскільки методи та форми педагогічного впливу рівноцінні фізіологічним, віковим та психофізіологічним можливостям дітей. Відповідність умов організації освітнього процесу можливостям дошкільникам, перелік психофізіологічних чинників забезпечує процес навчання та виховання [6, 32, 33].

Будь-який віковий період розвитку організму дитини позначається первинними змінами та зумовлює значною мірою наступний перебіг його формування. Під час індивідуального розвитку дитини раніше визрівають фізіологічні системи, які убезпечують виживання організму у новонароджених [39].

У період дошкільного дитинства здійснюються важливі трансформації у діяльності всіх фізіологічних систем організму дитини. У старшому дошкільному віці дитина набуває того рівня морфо-функціонального розвитку, який називають «шкільною зрілістю». Старший дошкільний вік, враховуючи фізіологічні чинники, один із критичних періодів розвитку від якого залежить майбутнє дитини. Автори зазначають, що віковий період 5-6 років – період першого дитинства [22, 23].

Основною особливістю дитячого організму дошкільника є інтенсивний процес розвитку та зріст організму взагалом. Зріст та розвиток організму потрібно розглядати як реалізацію організмом дитини генетичної програми в умовах стабільної взаємодії з навколишнім середовищем. Старший дошкільний вік характеризується вагомими змінами у процесі розвитку опорно-рухового апарату, значно збільшуються швидкість зросту тулуба в довжину (зріст дитини збільшується на 7–10 см протягом одного року). Оволодіє новими довільними рухами та невідомими насамперед фізичними вправами. Зміни у структурі та формі хребета, які взаємопов'язані з періодами оволодіння дітьми дошкільного віку головними рухами та положеннями. У дітей старшого дошкільного віку спостерігається формування правильної

постави, яке закінчується до підліткового віку, отже позвоночник дітей цього віку сильно вразливий до деформуючим діям оточуючого середовища [23].

Хребет у дітей старшого дошкільного віку різнитиметься суглобами, вагомою кількістю хрящової тканини, зв'язковим апаратом, який вільно розтягується. Завдяки змінам у будові хрящового та кісткового частин хребета, зв'язкового апарату, плавно з'являються вигини хребта, а саме до 7 років – грудна та шийна кривизна, до 12 років – поперекова. У дошкільників хребет найбільш рухливий до 8–9-річного віку. Гнучкість та еластичність кістки у дитини можливо стати причиною травм кінцівок та хребта [4]. Комплекси фізичних вправ мають вагомий вплив на зріст кісток у довжину до закриття зон зросту та можуть сприятливо впливати на подовження трубчастих кісток передпліччя, плеча, гомілки та стегна. Всі ці умови служать причиною для створення умовно-рефлекторних зв'язків, які є основою створення рухових навичок та рахується другим критичним періодом у розвитку рухової функції.

Віковий період розвитку дітей старшого дошкільного віку – новітній віковий етап, який пов'язаний зі вагомими змінами організму. Зміни характеризуються формуванням специфічних особливих властивостей функцій організму, що вбезпечують можливість життєдіяльності та систем, які контролюють поведінку та розвиток дошкільника [34].

У віковий період від 4 до 6 років збільшення оптимальної фізичної якості сили практично не проявляються змінами умовного показника. Збільшення відносної сили здійснюється тільки в період від 6 до 11 років, деколи може тривати до підліткового віку. Специфічною властивістю дітей старшого дошкільного віку є те, що у них добре розвинені великі групи м'язів тулуба та кінцівок, а дрібні м'язи спини, які відіграють вагоме значення в утриманні правильного положення хребта, розвинуті слабо. В цей період дошкільного дитинства дуже слабо розвинені дрібні м'язи спини, тому дошкільників засвоєння вроджених рухових навичок, а саме стрибки, біг, повзання, ходьба та лазіння, менш ускладнене, ніж оволодіння основними рухами, що

потребують координації пальців рук [40]. Найбільше вдосконалення сили м'язів здійснюється у віковий період старшого дошкільника.

Серцево-судинна система значно пристосована до вимог швидко зростаючого організму дошкільника. До середнього дошкільного віку розміри серця у дошкільника збільшуються в чотири рази. В цей період інтенсивно формується діяльність серцево-судинної системи, проте даний процес не закінчується упродовж всього дошкільного періоду [44]. Характерна ознака серцево-судинної системи у дошкільнят є частіші показники ЧСС під час спокою (від 88 до 106 уд/хв).

До швидкого збільшення ЧСС призводить показники фізичного навантаження. При незначному фізичному навантаженні організм дошкільника швидко відновлюється. Всі відновлювальні процеси в організмі дошкільника протікають повільно, якщо відбувається значне фізичне навантаження, яке пов'язане із вагомими енергетичними витратами.

В старшого дошкільному віці починається швидке вдосконалення судинорухових периферичних реакцій та шкірних судин. В цьому віковому періоді особливо ефективні загартовуючі процедури [23].

При систематичній м'язовій роботі змінюються не тільки кількісні функціональні показники дихальної та серцево-судинної системи, так і якісні показники. В старшому дошкільному віці у дошкільника частково закінчується формування дихальних та легневих шляхів. Своєрідними ознаками дихальної системи старшого дошкільника є:

- невисока швидкість повітряного потоку (ритм дихання – 25–30 циклів за хв);
- недовгі дихальні паузи;
- оптимальна вентиляція легень рівняється 42 дц³ повітря за хв. З часом потужність системи дихання організму дошкільника збільшується.

У дошкільників сила надходження кисню в легені в два рази вища, аніж у дорослої людини. Велике значення для організму належить обмінним процесам. Для старших дошкільників властивий високий рівень обміну

речовин у всіх тканинах організму. Під час окислення жирів і вуглеводів утворюється в організмі дитини необхідна кількість енергії [4].

Властивості мозку дошкільників залежать від ступеня зрілості двох головних структурних утворень (підкіркових структур та кори великих півкуль мозку, котрі пов'язані між собою). Підкіркові структури формуються насамперед і забезпечують життєдіяльність обмін речовин, теплорегуляцію, серцево-судинну та дихальну системи [23].

Недосконалість зорової функції пов'язана з діяльністю структур центральної нервової системи. Розвиток зорового аналізатора для дошкільника має велике значення, тому що значний відсоток інформації доходить через неї [19]. Старший дошкільний вік є сензитивним періодом для розвитку мозкових функцій сприймання.

В період дошкільного дитинства позначається вдосконалення та швидкий розвиток рухового аналізатора. Ці дії сприяють вагомому прогресу функції мозку. Ступень зрілості у дітей старшого дошкільного віку відповідає певний рівень уваги. У старших дошкільників переважає мимовільна увага. Але до кінця дошкільного дитинства з'являється активна та довільна увага, яка пов'язана з поставленою метою.

Мимовільна та довільна увага дошкільника – основні види уваги, які взаємопов'язані між собою та в подальшому переходять одна в іншу. Діти дошкільного віку користуються всіма видами уваги. Доказано, що старші дошкільники спроможні продуктивно та активно займатися однією і тією ж справою до 15 хв. Педагогам закладу дошкільної освіти важливо врахувати це під час календарного планування. Об'єм, який вимірюється кількістю об'єктів, які дошкільник вміє сприймати одночасно – аажлива особливість уваги. Для дітей середнього дошкільного віку даний показник являє 1–2 предмети, а для дітей старшого дошкільного віку – 3 предмети. Такі особливості уваги як розподіл та переключення слабо розвинуті у дошкільників. Одна з причин неуважності дитини – втома, яка швидко з'являється при здійсненні дитиною нецікавої та важкої для неї роботи, яка потребує довготривалого зосередження [20, 37].

У старших дошкільників активно розвиваються функції пам'яті. Переважає мимовільна пам'ять, в якій відсутня навмисно поставлена мета. Старший дошкільник свободно і надовго запам'ятовує те, що привабило його своєю необхідністю та яскравістю; запам'ятовує найкраще активну діяльність.

У період старшого дошкільного дитинства у дитини виникає довільна пам'ять. Важливий показник розвитку довільної пам'яті старшого дошкільника є не лише її вміння самостійно поставити перед собою завдання, а й проконтролювати його виконання, тобто здійснити самоконтроль.

Розвиток у старших дошкільників рухової функції залежить від рухової активності в режимі дня, а також проведення спеціально організованих занять [43, 44, 54].

1.3. Педагогічні умови виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку

Науковець Л. Волошина зазначає, що «культура здоров'я – це єдина система якостей особистості, зокрема духовність, світогляд, цінності, знання, вміння та навички, які спрямовують індивіда на ведення здорового способу життя та забезпечують її високий рівень здоров'я [24, 27].

Безперечно, зміст поняття «культура здоров'я» полягає у добросовісному відношенні один до одного, у здорових взаєминах з оточенням й у задоволенні даними відносинами, які буде індивід упродовж всього існування [38].

Сутність поняття «культура здоров'я» – це наука про закономірності формування та збереження здоров'я особистості.

Впровадження культури здоров'я в освітній процес, пов'язаний із сучасною стратегією та ідеєю здоров'я, яка заснована на зростаючій цінності здоров'я особистості. Зацікавленість науковців культурою здоров'я особистості визваний змінами у освітній та соціальній галузях. Все це пов'язано з істинним застосуванням соціальних інститутів у забезпеченні якості життя, здоров'я та виховання загальної культури у людини. Дослідниками розглядаються сутність поняття «здоров'я» та «культура», які зробили висновок, що зміст поняття «культура здоров'я» – це особистісне

творіння, що є вираженням багатства, цілісності та гармонійності особистості, універсальності взаємозв'язків із оточенням та людьми [38].

Сутність поняття «культура здоров'я» розкривається через здоровий спосіб життя, який вбезпечує об'єднання повноцінного соціального та біологічного пристосування з максимальним самовираження соціальної групи, класу та людей у визначених умовах життя.

Інші автори розкривають так зміст поняття «культура здоров'я особистості» що, це це злагоджена систематичність вроджених станів життєдіяльності, яка характеризується спроможністю організму до ідеального самозбереження, саморегуляції та самовдосконалення психічного та соматичного статусу, при якнайкращій взаємодії органів та систем організму, рівноцінній адаптації до змінювального оточення. Якщо будь-яка з перерахованих ознак відсутня, то це призводить до часткової або повної втрати здоров'я у людини. Якщо відбувається абсолютна втрата здоров'я, то ці ознаки позначають, що показники несумісні із життям [41, 46].

Науковці розкривають сутність культури здоров'я та зазначають, що вона складається з таких чинників: духовну культуру, фізичну та медико-гігієнічну культуру. Ці види культури міцно взаємопов'язані одна з одною. Залежність фізичного здоров'я від духовного здоров'я передбачалося ще й з давніх-давен. Тому розвиток культури здоров'я особистості приймається як невід'ємна частка розвитку особистості [49].

Мета культури здоров'я особистості:

- формування мотивацій на підвищення показників здоров'я;
- оздоровлення новітніми засобами;
- усвідомлення цінності здоров'я для людини;
- оволодіння потрібними руховими вміннями та навичками;
- формування та ведення способу життя, який забезпечує саморозвиток здоров'я людини.

Культура здоров'я має такі функції: освітня, виховна, розвиваюча, корекційна, творча, діагностична, діяльнісна, регулятивна, перетворююча та

нормативна. Якщо зникає або згасає одна з функцій, то це призводить до погіршення показників здоров'я та духовно-морального занепаду [50, 61].

Окрім медичних та психічних чинників здоров'я особистості та її способ життя має і гуманітарний чинник. Шкідливі звички, а саме алкоголь, переїдання та куріння – явища не прості, мотиви виникнення їх багатоманітні, однак вбачають індивідуальний чинник. В одночас у кожного є спільні ознаки – обмеженість виховання, слабка сила волі, низька культура людини та низька мотивація [56].

Для зміцнення та збереження здоров'я в сучасній загальній культурі, а саме в суспільстві в цілому не сформована у свідомості установка на мотивацію на ведення здорового способу життя [7, 17]. В чому ж причина отриманих показників? Педагоги, психологи та соціологи характеризують суспільство, де відбувається превалювання цінностей індивідуальної особистості над суспільними. Покоління сучасних дітей та їх батьків виховувалося в країні, де суспільні цінності переважали над особистісними. Таке відношення в суспільстві викреслювало культуру здоров'я особистості з буденної свідомості як вищу мотивацію особистості, оскільки формування культури здоров'я тільки на рівні самосвідомості здійснювалося заради інтересів країни [21].

Аналізуючи різні значення поняття «культура здоров'я», зазначаємо, що її можна схарактеризувати як процес пояснення, усвідомлення та розуміння людиною значущості власного здоров'я або здорового способу життя, який виражається у бажанні особистості опікуватися власним тілом. Це гігієна, правильне раціональне харчування, нормальний сон та фізичні вправи [40].

Термін «здоров'я» невідривний від терміну «спосіб життя». Здоровий спосіб життя позначається, як сформований у певних суспільних умовах спосіб життя особистості. Здоровий спосіб життя формується під час трудової діяльності, дозвілля, задоволенні духовних та матеріальних потреб, правилах поведінки та спілкування [24].

Зараз під веденням здорового способу життя розуміється активна діяльність особистості, яка хоче бути здоровою, цілеспрямовану на

покращення та збереження показників здоров'я [7]. Поєднання фізичного та розумового складників культури здоров'я особистості має стати основним принципом її формування.

Створення умов та спосіб життя для формування стилю культури здоров'я залежить від багатьох зовнішніх та внутрішніх чинників та суспільних інститутів, а саме:

- від екологічної ситуації оточуючого середовища;
- від матеріального становища кожної родини;
- від культурних традицій країни та реальних історичних умов буття особистості;
- від місця здоров'я в ієрархії потреб кожної родини;
- від мотивів особистості у питанні важливості місця власного здоров'я в ієрархії потреб;
- від правильності діяльності всіх інститутів виховання щодо формування культури здоров'я особистості [27].

Формування культури здоров'я особистості – це результат систематичного впливу всіх чинників, головних інститутів та особистості.

Застосування активних методів навчання – одна з психолого-педагогічних умов формування культури здоров'я особистості. Активні методи навчання це такі як: бесіда, розповідь, проблемні наочні посібники, метод мозкового штурму, метод пізнавальних ігор, дискусія, проблемні ситуації, метод аналізу створених ситуацій, метод аналогій тощо.

Перевагами застосування активних методів навчання є:

- базові знання – основа змісту навчання;
- до змісту навчання включені типові методи роботи з опорними знаннями. Засвоєння опорних знань розкриває перед дитиною великі можливості самостійного пізнання даних аспектів;
- процес навчання створений так, щоб дитина засвоїла знання та вміння, використовуючи їх. Під час процесу навчання на всіх етапах дітям пропонують завдання. Під час вирішення даних завдань, дитина водночас

засвоює знання та вміння. При таких умовах навчання відбувається без заучування, однак забезпечується міцне запам'ятовування.

– важливість мають колективні форми роботи (важливим є поєднання взаємодії з однолітками та з вихователем. Головними напрямками подібного навчання між дорослими та дітьми є діалогічний різновид комунікації; рефлексивна взаємодія, при яких діти здійснюють особистісний самостійний пошук, творчо здобувають та використовують знання [38].

На сучасному етапі основна ознака організації освітньої діяльності в закладі дошкільної освіти – це покращення значення гри як основного виду діяльності дітей дошкільного віку, зменшення навчальної діяльності; залучення до освітнього процесу ефективних форм роботи з дітьми (проектна діяльність, ІКТ – технології, проблемно-навчальні та ігрові ситуації).

Суттєве значення має звернення до методів емоційного впливу. Віковий період дошкільного дитинства – етап посиленого розвитку та збільшення організму, підвищеної його чутливості до впливів соціального та природного оточення, а саме до оздоровчих та профілактичних заходів, які проводяться в закладі дошкільної освіти [35]. Ефективність заданих заходів багато в чому залежить від того, наскільки рівноцінні та природні умови існування дитини в закладі дошкільної освіти закономірностям формування його організму.

Вихідні знання та навички за складниками ведення здорового способу життя, а саме раціональна та оптимальна рухова активність; розвиток дихальної системи дитини; раціональне та правильне харчування; загартовування організму; збереження психоемоційного стану; необхідно покласти в основу ведення здорового способу життя дитини.

Основні шляхи вирішення цього питання:

1. педагогу необхідно самовдосконалюватися (перебудувати власне мислення на ведення здорового способу життя); доповнювати теоретичні знання з таких дисциплін як психологія, анатомія, гігієна, фізіологія, теорія та методика фізичного виховання тощо). Оволодіти сучасними оздоровчими технологіями; здобувати та удосконалювати практичні навички на ведення здорового способу життя (систематичні піші прогулянки, водні

загартовувальні процедури, ранкова гімнастика, виконання комплексу дихальних вправ та психогімнастики тощо);

2. система робота з батьками вихованців (проведення консультацій щодо оздоровлення дошкільників (основна система загартування, правильне та раціональне харчування, оптимальна рухова активність, сучасні дихальні системи та аутотренінги); сімейних свят та розваг типу «Тато, мамо, я – спортивна родина»; практичних семінарів; днів відкритих дверей тощо;

3. організація здоров'язбережувального середовища (створення психологічного комфорту освітнього середовища; створення безпечного середовища дітей дошкільного віку; створення предметно-розвивального та ігрового середовища; створення умов для загартовування організму та зміцнення здоров'я. Інформаційні стенди для батьків вихованців, виставки для батьків та дітей дитячої та спеціальної літератури; плакатів, малюнків дітей за темою ведення здорового способу життя [39].

Зміст системи роботи з дітьми дошкільного віку передбачає використання різних засобів, методів та форм для формування ведення здорового способу життя. Основні форми роботи – заняття, режимні моменти, дозвілля, спортивні свята, розваги та змагання.

В сучасному закладі дошкільної освіти в режимі дня та проведення занять раціонально застосовувати емоційно-психологічні та рухові розвантаження, а саме фізкультурні паузи та хвилини, елементи релаксації. Під час занять з ознайомленням з навколишнім світом у дітей дошкільного віку формують уявлення про людину, організм, здоров'я; про вплив різноманітних чинників на здоров'я; про ведення здорового способу життя людини та залежність показників здоров'я від стилю життя; про ведення здорового способу життя; про діяльність особистості, що формує основи ведення здоровому способу життя [53].

В закладах дошкільної освіти під час фізкультурно-оздоровчої роботи у дітей розвиваються такі фізичні якості, як психічні, фізичні та моральні якості

[58]. Розвиток культурно-гігієнічних навичок у дошкільників окреслює звички правильно вмиватися, доглядати рота, витиратися, правильно використовувати носову хустку, виконувати правильні дії при чханні та кашлі.

Для формування у дошкільників уявлень про ведення здорового способу життя сприяють заняття з образотворчої діяльності (малюнки, ліплення, аплікації, виробы з глини та тіста). Під час занять з музики у дошкільників формують відношення до ведення здорового способу життя та розвитку творчих резервів особистості. Розваги та дозвілля допомагають створенню установ емоційного сприймання дошкільниками відомостей про ведення здорового способу життя, удосконалення сприймань та їх систематизація. Метою дозвілля може бути навчання безпечній та правильній поведінці у навколишньому середовищі. Під час театралізованої діяльності у дошкільників та їх батьків при вирішенні проблемних ситуацій, створюються умови активізування вибору дітьми правильних рішень щодо здорового способу життя. Для закріплення та формування у дошкільників санітарно-гігієнічних навичок та практики загартовуючих процедур використовують режимні моменти в закладах дошкільної освіти [59, 60].

Дидактичні та сюжетно-рольові ігри, предметно-практична діяльність, художня література є основними засобами формування у дошкільників уявлень про ведення здорового способу життя. Під час проведення сюжетно-рольових ігор «Родина» та «Лікарня» необхідно формувати у дітей дошкільного віку діяльність щодо ведення здорового способу життя. У дошкільників формується правильне уявлення про вагомість для здоров'я вологого прибирання, обмеження часу для перегляду телевізора, провітрювання приміщення, прання білизни, використання загартовуючих процедур для профілактики хвороб та санітарно-гігієнічних процедур. Формування позитивного відношення дітей дошкільного віку до ведення здорового способу життя допомагають різноманітні методи організації діяльності дітей та встановлення емоційно-особистісних комунікацій педагогів з дітьми [35].

Необхідною умовою виховання здорової дитини в закладі дошкільної освіти є створення необхідного позитивного відношення до власного здоров'я

та здоров'я навколишніх. Таке відношення відбувається на усіх періодах розвитку дитини дошкільного віку та забезпечує властивості її рухового розвитку, мовленнєвої компетентності та пізнавальних функцій. Педагоги активно залучають дошкільників до творчості (малювання, придумують розповіді, розповідають видумані історії про здоров'я, придумують власні фізичні вправи з предметами та без них, залюбки розповідають свої «вигадки» ровесникам. Колективна творчість дошкільників – обов'язкова умова успішності формування культури здоров'я та ведення здорового способу життя [30].

Заклад дошкільної освіти – це місце енергійної поведінки дітей дошкільного віку у найсприятливіші етапи їх розвитку, відбувається створення умов, що запевняють зміцнення та охорону здоров'я дошкільнят.

Основними чинниками формування культури здоров'я у дошкільників під час процесу адаптації у закладі дошкільної освіти виступає цінність та діяльність. Планомірна організація освітньої діяльності дітей дошкільного віку, під час якої важливо сформувати у дитини позитивне ставлення до себе та власних дій, – один із основних напрямів педагогічної організації соціального становлення дитини дошкільного віку. Якщо дитина дошкільного віку осмислює мету, бере активну участь у діяльності та виконує функції виконавця та організатора, вміє об'єктивно розцінювати результати власної діяльності, тоді освітня та фізкультурно-оздоровча діяльність стає конкретним помічником дітей з педагогами та один з одним [25].

Під час такої роботи з дошкільниками спостерігаються такі зміни:

- зміна у дошкільнят результату під час навчання (самостійні та ініціативні);
- пошук дошкільниками нових знань, нових пізнавальних орієнтирів;
- здобуття дошкільниками навичками культури здоров'я, зміна відношення до психічного, фізичного та соціального здоров'я (комунікабельність, дисциплінованість, дружелюбність, підвищення життєстійкості, готовність допомогати). Дошкільник здатний до сприймання цінності власного здоров'я; вміє володіти своїми почуттями; володіє здоровими

життєвими навичками; контролює та правильно використовує власну поведінку; вміє контролювати себе; здібний до розуміння, співчуття та співчуття ближньому.

Різноманітні нетрадиційні форми роботи дозволяють вдало розв'язувати завдання формування культури здоров'я дитини дошкільного віку. Все це активно використовується педагогами.

Поняття «умова» – суттєвий чинник комплексу речей, взаємодій та їх станів, з якого відбувається існування даного явища. Педагогічні умови – це одна із сторін закономірності освітнього процесу [19].

Від виховних здібностей родини значною мірою залежить успішність здійснення родиною вирішальної функції з навчання та виховання дітей, їх всебічного гармонійного розвитку та підготовки до життя в соціумі. Все це і є комплексом умов і засобів, які в сукупності і являють педагогічні резерви родини (систематичні та дружні стосунки між дітьми та батьками у реалізації поставлених цілей; підґрунття у громадській діяльності того, що є позитивне у дитини та вміння окреслити шляхи його розвитку; взаємовідносини, які побудовані на обоюдній доброті та довірі; впевненість батьків в здобуток співпраці з дитиною та постійна систематична робота, яка цілеспрямована на покращення культури здоров'я у родині [27].

Позитивний розвиток дитини у дошкільному віці – гарантія благополучного навчання та виховання їх у подальші роки. Всебічний гармонійний розвиток дитини ймовірний тільки за узгодженості дій педагогів та батьків.

В закладі дошкільної освіти існують такі форм та методів співпраці з батьками: традиційні та нетрадиційні. До традиційних форм належать:

- відкриті заняття;
- психологічне обстеження дошкільників у присутності батьків;
- консультації з батьками;
- доповіді на батьківських зборах;
- зошити співпраці з батьками;
- пам'ятки та інформаційні листи;

- опитування, бесіда та анкетування;
- «поштові скриньки».

До нетрадиційних форм роботи з батьками належать:

- конкурси для батьків;
- круглі столи;
- тренінги;
- ділові ігри;
- семінари-практикуми;
- виставки та конкурси фотографій;
- тренінги батьків та дітей.

В Законі України «Про дошкільну освіту» зазначається, що «родина та заклад дошкільної освіти пов'язані формою наступності, що полегшує безперервність виховання та навчання дітей дошкільного віку. Найважливішою умовою є створення довірливого організованого контакту між родиною та закладом дошкільної освіти, під час якого коригується виховна позиція батьків та педагогів». Всі ці умови вимагають зміни змісту та переосмислення форм роботи з родиною.

Жодна, бодай одна з найкращих фізкультурно-оздоровчих освітніх програм не зможе досягти справжніх показників, якщо програма не здійснюється разом з родиною, якщо в закладі дошкільної освіти не організовано середовище для дітей, батьків та педагогів. Для такого середовища характерно підтримка один одному, врахування резервів та захоплень кожного, його обов'язків та прав [31].

Під час організації співпраці педагогів з родиною щодо збереження здоров'я дитини та розуміючи щільний взаємозв'язок роботи зі змістом фізкультурно-оздоровчої роботи закладу дошкільної освіти, необхідно особливу увагу відводити на пошук сучасних підходів до фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Все це базується на аналізі зовнішніх чинників, моніторингу стану здоров'я кожної дитини, використання особливостей організму дитини [19].

Таким чином, колективна робота з родиною будується на таких головних положеннях. Вони визначають її методику, зміст та організацію.

1. згуртованість. Це досягається у тому випадку, якщо мета та завдання виховання здорової дитини добре дохідливі педагогам та батькам, коли родина застосовує в житті методи та прийоми фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти, а педагоги використовують найкращі сучасники практики родинного виховання;

2. індивідуальний підхід до кожної дитини та до родини, враховуючи їх інтереси та здібності;

3. послідовність та систематичність роботи протягом всього року та всього етапу знаходження дитини в закладі дошкільної освіти;

4. взаєморозуміння педагогів та батьків, враховуючи критику та самокритику. Зміцнення авторитету педагога у батьків, а батьків у закладі дошкільної освіти.

Система роботи з родиною щодо проблем зміцнення та збереження здоров'я в закладі дошкільної освіти включає:

– участь батьків у складанні індивідуальних програм для оздоровлення дошкільників;

– планомірну просвітницьку роботу щодо загальногігієнічних вимог, необхідність оптимального режиму та збалансованого раціонального харчування, загартовуючих процедур, оптимального температурного та повітряного режиму;

– ознайомлення батьків з показниками проведення діагностики стану здоров'я дитини, її психомоторного розвитку;

– ознайомлення батьків зі змістом фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти. Навчання новітнім прийомам та методам оздоровлення, а саме дихальній гімнастиці, лікувальної фізичної культури, різноманітним видам загартовування, самомасажу [2, 3].

Ознайомлюючи дошкільників з лікувально-профілактичними заходами, які постійно проводяться у закладі дошкільної освіти, навчання нетрадиційних методів оздоровлення організму дитини. Для зручності батьків

використовують інформацію в батьківських куточках, в бібліотеці закладу дошкільної освіти, у папках–пересування. Для співпраці з батьками проводять різні консультації, дискусії, де беруть участь лікарі, психологи, фахівці з фізичної освіти, батьків з практикою сімейного виховання [5].

Таким чином, використання педагогами різноманітних традиційних та нетрадиційних форм роботи з батьками припускає благополучно розв'язувати завдання щодо формування культури здоров'я дошкільників, сприяє співробітництву педагогів та батьків, покращує відношення батьків до закладу дошкільної освіти.

Висновки до першого розділу

Під час проведення аналізу та узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел було проаналізовано значну кількість літературних джерел.

В першому розділі нашого магістерського дослідження було розкрито такі основні питання: поняття «культура здоров'я» у дітей старшого дошкільного віку; психолого-фізіологічні особливості дітей старшого дошкільного віку та педагогічні умови виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

За літературними джерелами проблемами виховання культури здоров'я та формуванням ведення здорового способу життя займалися такі науковці як Г. Апанасенко, М. Болотова, О. Бондаренко, М. Гончаренко, С. Кириленко, В. Нестеренко, П. Плахтій. Піднімали в науковій літературі проблеми формування ціннісного ставлення до власного здоров'я О. Богініч, Т. Андрющенко, Г. Беленька, А. Богуш.

Питаннями основ здоров'я у дошкільників розкривали в літературних джерелах С. Юрочкіна, Л. Лохвицька, а особливостями виховання фізичного здоров'я Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Богініч, Л. Волков, М. Єфіменко, О. Дубогай тощо.

В науково-методичній літературі існує значна кількість визначень поняття «культури здоров'я». Л. Н. Волошина зазначає, що «культура здоров'я – це не тільки поінформованість в галузі здоров'язбереження, що досягається в процесі навчання, а й практичне втілення потреби вести здоровий спосіб життя, піклуватися про власне здоров'я та здоров'я оточуючих». Т. Андрющенко вважав, що «культура здоров'я – свідомо система дій і відносин, що значною мірою визначають якість індивідуального та громадського здоров'я, що складаються зі ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, а також ведення здорового способу життя». О. Л. Трещева вбачає, що культура здоров'я індивіда має такі характеристики: наявність позитивної мети та цінностей; досвідчене та осмислене ставлення до власного здоров'я, суспільства та природи; організація та ведення здорового

способу життя, що допускає активно налагоджувати стан людини враховуючи індивідуальні властивості організму людини, реалізація програми самореалізації, самозбереження, саморозвитку. З. І. Количева вважала, що культура здоров'я – складова загальної культури людини, що характеризує громадську успішність індивіда в процесі життєдіяльності та соціалізації.

Таким чином, в першому розділі, теоретичному, опрацювавши літературні джерела, ми повністю розкрили зміст основних понять, таких як «здоров'я», «культура», «культура здоров'я», «педагогічні умови». Основні поняття розкривалися враховуючи психолого-фізіологічні особливості дітей старшого дошкільного віку.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА З ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Визначення рівня вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку

В другому розділі магістерської роботи на констатувальному етапі нашого дослідження мала була: виявлення рівня вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Було організовано та проведено педагогічний експеримент, який відбувався у Володарському ЗДО «Пізнайко» Володарської селищної ради Білоцерківського району Київської області. В педагогічному експерименті взяли участь діти старшої групи, кількість дітей старшого дошкільного віку – 34, батьки вихованців. Дітей було розподілено на дві групи: КГ (контрольну групу) та ЕГ (експериментальну групу), до складу експериментальних груп входило по 17 дітей. Заклад дошкільної освіти, який відвідували діти експериментальних груп, працював за освітньою програмою «Дитина». Одночасно в ЕГ було використано розроблену систему роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Педагогічний експеримент та написання магістерської роботи відбувалося від жовтня 2022 року до листопада 2023 року. Було реалізовано чотири етапи:

На першому етапі дослідження (жовтень 2022 р. – грудень 2022 р.) було здійснено аналіз та систематизацію наукових та методичних літературних джерел щодо теоретичних основ виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Були опрацьовані та зібрані для діагностування методики визначення вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку; підготовлений науковий апарат магістерського дослідження (сформульована мета, предмет, об'єкт дослідження, розроблені завдання, сформульована гіпотеза наукового дослідження).

На другому етапі дослідження (грудень 2022 р. – січень 2023 р) був проведений констатувальний етап педагогічного дослідження. З дітьми старшого дошкільного віку було проведено опитування, мета якого визначення їх рівня вихованості культури здоров'я. На даному етапі було розроблено систему роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Було апробовано отримані теоретичні та практичні результати магістерської роботи на Всеукраїнських конференціях.

На третьому етапі дослідження (лютий 2023 р – червень 2023 р) було проведено формувальний та контрольний етапи експерименту. На формувальному етапі було впроваджено розроблену систему роботи, на контрольному – повторно проведено діагностичні методики (опитування) з дітьми старшого дошкільного віку.

На четвертому етапі дослідження (вересень – листопад 2023 р.) було використано математичні методи обробки результатів дослідження, написання висновків, практичних рекомендацій, оформлення магістерської роботи; апробація результатів магістерської роботи засіданні кафедри теорії і методики дошкільної освіти.

На констатувальному етапі магістерського дослідження ми вирішували одне з основних завдання – підібрати діагностичні методики та виявити рівень вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Проаналізувавши науково-методичну літературу, нами було розроблено критерії, показники та рівні оцінювання вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Критерії та показники оцінювання рівнів вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку показано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Критерії та показники оцінювання рівнів вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку

Критерії вихованості	Показники
Мотиваційний	дитина усвідомлює поняття про культуру здоров'я, про власні можливості, розвиток мотивів до ведення здорового способу життя та покращення рівня здоров'я; усвідомлення поняття «культура здоров'я», до саморозвитку; вміння оцінювати особистий рівень культури здоров'я.
Когнітивний (Інформаційний)	дитина володіє системою знань і умінь валеологічного спрямування, передбачає накопичення і систематизацію знань про здоров'я та його компоненти, про ведення здорового способу життя, засоби оздоровлення та покращення можливостей здоров'я.
Діяльнісний	дитина відповідально відноситься до власного здоров'я, дотримується звички ведення здорового способу життя, має звичку до запозичення особистого досвіду здоров'язбереження у повсякдене життя.

Відповідно до розроблених критеріїв та показників оцінювання рівнів вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку були розроблені рівні вихованості: високий, середній та низький рівні.

Високий рівень вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку характеризується: наявністю міцних знань з виховання культури здоров'я, ведення здорового способу життя, вміння самостійно оцінювати власний рівень здоров'я та прагнення бути фізично здоровою. Дитина виявляє валеологічну ерудованість, компетентність та має стійку мотивацію до здорового способу життя.

Середній рівень вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку характеризується: наявністю достатніми знаннями з виховання культури здоров'я та веденням здорового способу життя; не на достатньому рівні вміє самостійно оцінювати власний рівень здоров'я та прагнення бути фізично здоровою. Дитина не на достатньому рівні виявляє

валеологічну ерудованість та компетентність та має нестійку мотивацію до здорового способу життя.

Низький рівень вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку характеризується: елементарними знаннями з виховання культури здоров'я та веденням здорового способу життя, не вміє самостійно оцінювати власний рівень здоров'я та не прагне бути фізично здоровою. Дитина на низькому рівні виявляє валеологічну ерудованість та компетентність та не мотивована до здорового способу життя, задумується про це.

Під час експериментального дослідження на констатувальному етапі для визначення вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку була використана комплексна діагностика культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку (за Деркунською В. А.) (Додаток А), яка складалася з чотирьох розділів; проводилися тести «З'ясуй настрій», «Збережи власне здоров'я» та педагогічне спостереження.

Перша діагностична методика – Комплексна діагностика культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку (за Деркунською В. А.).

Опитувальник для дітей старшого дошкільного віку

Мета опитувальника: вивчити особливості мотивації дітей старшого дошкільного віку до ведення здорового способу життя; особливості уявлення дітей про власне здоров'я; знання про вміння та навички, які підтримують, зміцнюють і зберігають здоров'я за напрямками: «Здорова людина», «Знання про людський організм», «Дитина в безпечному світі», «Я та інші люди».

Розділ 1. «Здорова людина»

Мета: вивчити особливості ставлення дитини до здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя, особливості знань дітей про здоров'я людини.

Запитання для бесіди:

1. Скажи, будь ласка, як ти розумієш вираз «здорова людина»? Кого ми називаємо здоровим? Чи у нас є в групі такі діти?
2. Як по-твоєму, бути здоровим – це добре чи погано? Чому?

3. Які поради ти мені даси, щоб не захворіти?
4. Чи знаєш ти, що таке мікроби? А як захиститись від них?
5. А ти дбаєш про своє здоров'я? Як ти це робиш?
6. Як ти думаєш, чи небезпечно бути нечухкою і бруднулею? Що може статися з такою дитиною?
7. Ти вважаєш себе здоровою дитиною? Чому ти так думаєш?
8. Кого у вашій сім'ї можна назвати здоровим? Чому?
9. Чи робиш ти і твої батьки ранкову зарядку? Як ти думаєш, це шкідливо чи корисно?
10. Що таке шкідливі звички і чи є вони в тебе? Які шкідливі звички є у вашій родині?
11. Чи знаєш ти, коли людині буває боляче? Чому так відбувається?

Розділ 2. «Людський організм»

Мета: вивчити особливості знань дітей про людський організм.

Запитання для бесіди:

1. Скажи, будь ласка, чи ти знаєш, з чого складається твоє тіло?
2. Скажи, що в тебе сховано під шкірою?
3. А як ти думаєш, людина могла б жити без скелета? Чому?
4. Навіщо людині м'язи?
5. Що станеться, якщо серце людини перестане працювати?
6. Навіщо людині потрібна кров?
7. Якби ти перестав дихати, то що б із тобою сталося?
8. Навіщо людині потрібна їжа? Розкажи, що з нею відбувається, коли вона потрапляє до рота?
9. А де в тебе знаходиться мозок? Навіщо він тобі?
10. Скажи, будь ласка, як ти думаєш, чим людина відрізняється від тварини?
11. А що є спільного у людини, тварини, рослини?
12. А як ти думаєш, чи всі люди влаштовані однаково чи кожен по-різному?

Розділ 3. «Безпечний світ»

Мета: вивчити особливості мотивації дітей старшого дошкільного віку до ведення здорового способу життя, особливості знань про безпеку поведінки у навколишньому середовищі.

Запитання для бесіди:

1. Як ти думаєш, навіщо придумали правила безпеки на кухні з побутовими приладами будинку? А ти дотримуєшся цих правил?
2. Що таке домашня аптечка і для чого вона потрібна? Чи знаєш ти, де вона у тебе вдома?
3. Як ти думаєш, для чого вигадали правила безпеки на дорозі?
4. Чи вмієш ти плавати? Які правила на воді ти знаєш?
5. Уяви, ми спускаємося сходами, йдемо на прогулянку. Раптом одна дитина штовхає попереду того, хто йде. Що може статися?
6. Подумай і скажи, що може статися, якщо людина вестиме жваву розмову під час їжі, коли пережовує їжу?
7. Якщо я наберу по телефону номер 101, то куди потраплю?

Розділ 4. «Я та інші люди»

Мета: вивчити особливості знань дітей про соціально-сприятливі (здорові) взаємовідносини людей.

Запитання для бесіди:

1. Скажи, будь ласка, навіщо люди спілкуються один з одним? А що було б, якби не спілкувалися?
2. Якщо тобі потрібно щось запитати, то як ти звернешся до друга? А до дорослого?
3. Як ти думаєш, твоє здоров'я залежить від твоєї поведінки та твоїх звичок? Поясни чому.
4. Коли у тебе поганий настрій, це шкодить твоєму здоров'ю? Чому ти так думаєш? А іншим людям це шкодить?
5. Для чого тобі потрібні друзі? Які правила дружби знаєш? Назви.
6. Ти коли-небудь хворів? Хто допомагав тобі одужати?

7. Якщо в твоїй родині захворіє хтось із близьких, ти зможеш йому чимось допомогти? Розкажи, як доглядатимеш хворого.

Критерії оцінювання відповідей дітей старшого дошкільного віку:

- наявність відповідей на питання та рішення запропонованих дитині діагностичних ігрових та проблемних ситуацій;
- адекватність дитячих відповідей та рішень;
- повнота та глибина відповідей, валеологічна ерудованість дитини;
- перенесення наявних валеологічних знань у вирішення проблемних ситуацій;
- активність дошкільника під час розмови, інтерес до її змісту.

Рівні знань дітей старшого дошкільного віку про культуру здоров'я:

Високий рівень: Дитина впевнено володіє валеологічним змістом розмови, проявляє активність у спілкуванні з педагогом, з цікавістю відповідає на питанням і вирішує проблемні ситуації. На всі питання щодо чотирьох розділів діагностики дитина дає адекватні, вичерпні відповіді, виявляючи при цьому валеологічну ерудованість та компетентність. Дитина має стійку мотивацію до ведення здорового способу життя. Подання дитини носить цілісний характер.

Середній рівень: Дитина частково володіє валеологічним змістом розмови, не всі розділи дозволяють їй розкриватися активніше у спілкуванні з педагогом у вирішенні проблемних ситуацій. Не на всі питання по всіх розділах діагностики дає правильні відповіді, допускає помилки, не може відповідати. Частина відповідей все ж таки супроводжується коментарями. Дитина має нестійку мотивацію до ведення здорового способу життя.

Низький рівень: Дитина слабо володіє валеологічним змістом бесіди, активність дитини ініціює педагог, підтримуючи її інтерес до розмови. Дитина дає неадекватні відповіді, допускає безліч помилок. Дитина має нестійку мотивацію або не мотивована до ведення здорового способу життя, не замислюється про це.

Друга діагностична методика - тест «З'ясуй настрої». Мета: визначити рівень виявлення емоційно-особистісного ставлення до власного здоров'я та навколишнього середовища.

Методика проведення: дитині пропонуються картинки з фігурками людини без обличчя. Задаються питання до кожної картинки. Дошкільник повинен підібрати потрібну піктограму.

Третя діагностична методика - тест «Збережи власне здоров'я». Мета: визначити, чи володіє дошкільник досвідом збереження власного здоров'я.

Методика проведення: дошкільнику пропонуються картинки із зображенням різних ситуацій. Дитина повинна вибрати ту ситуацію на картинці, яка спрямована на збереження власного здоров'я, і пояснити, правильність вибору.

Після проведення діагностичних методик «Комплексна діагностика культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку» (за Деркунською В. А.), тест «З'ясуй настрої», тест «Збережи власне здоров'я» та спостереження було отримано такі результати, які представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Результати виконання діагностичних методик
оцінювання рівня вихованості культури здоров'я на констатувальному
етапі експерименту**

Діагностичні методики оцінювання рівня вихованості культури здоров'я	Рівні вихованості культури здоров'я						
	Групи	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%
«Комплексна діагностика культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку» (за Деркунською В. А.)	КГ (n=17)	1	6%	6	35 %	10	59 %
	ЕГ (n=17)	1	6 %	7	41 %	9	53 %
Тест «З'ясуй настрої»	КГ (n=17)	2	12 %	6	35 %	9	53 %
	ЕГ (n=17)	2	12 %	5	29 %	10	59 %

Тест «Збережи власне здоров'я»	КГ (n=17)	1	6 %	7	41 %	9	53 %
	ЕГ (n=17)	1	6 %	6	35 %	10	59 %
Спостереження за дітьми	КГ (n=17)	1	6 %	7	41 %	9	53 %
	ЕГ (n=17)	2	12 %	7	41 %	8	47 %

При проведенні методики «Комплексна діагностика культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку» (за Деркунською В. А.) було отримано такі результати: в КГ високий рівень мають 6 % дітей, середній рівень – 35 %, низький рівень – 59 %. В ЕГ високий рівень мають також 6 % дітей, середній рівень – 41 %, низький рівень – 53 % дітей старшого дошкільного віку. Результати подано на рисунку 2.1.

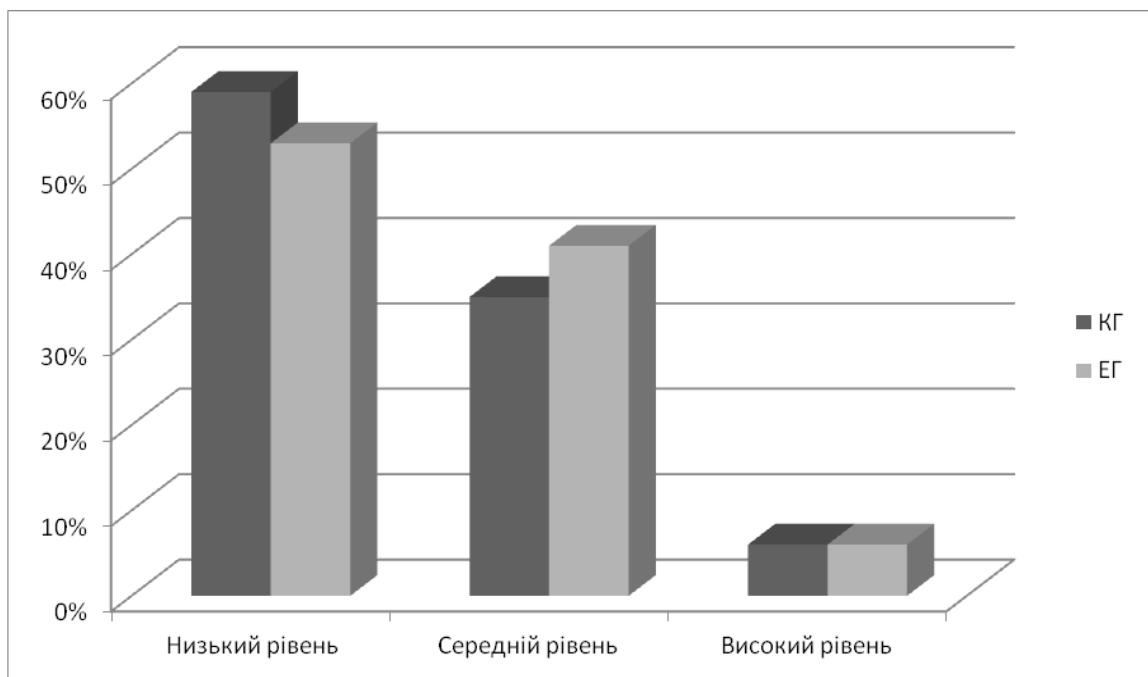


Рис. 2.1. Результати проведення методики «Комплексна діагностика культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку» (за Деркунською В. А.)

При проведенні тесту «З'ясуй настрої» було отримано такі дані: в КГ високий рівень мають 6 % дітей, середній рівень – 35 %, низький рівень – 53 %. В ЕГ високий рівень мають також 12 % дітей, середній рівень – 29 %, низький рівень – 59 % дітей старшого дошкільного віку. Результати подано на рисунку 2.2.

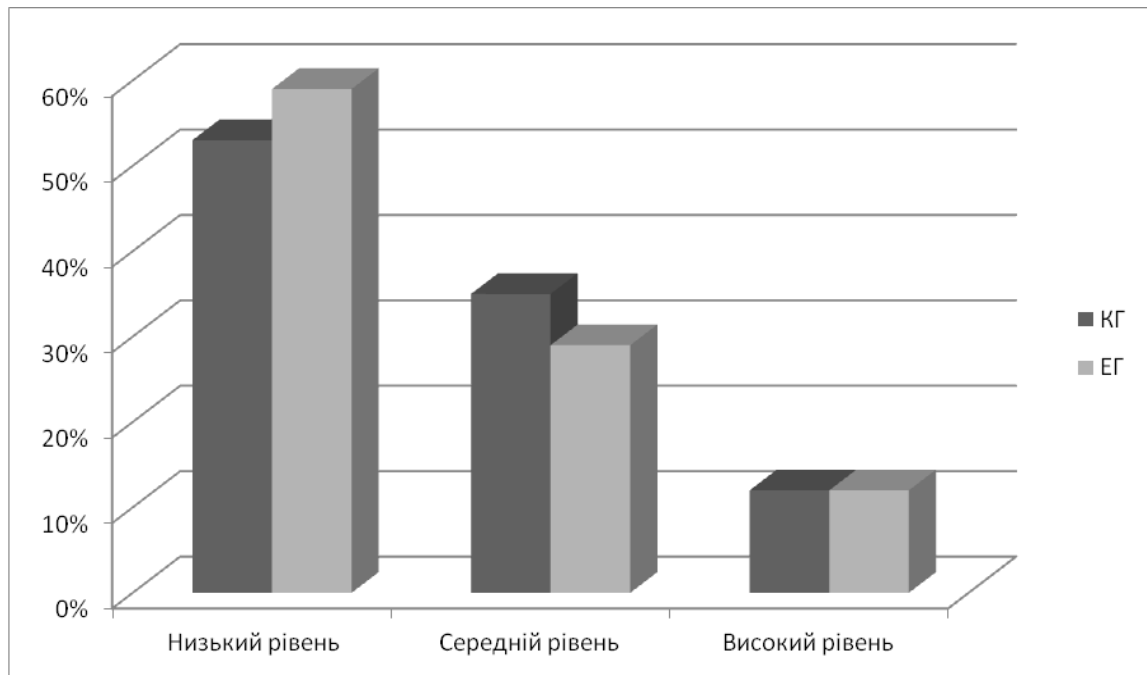


Рис. 2.2. Результати проведення тесту «З'ясуй настрої» на констатувальному етапі експерименту

При проведенні тесту «Збережи власне здоров'я» було отримано отакі результати: в КГ високий рівень мають 6 % дітей, середній рівень – 41 %, низький рівень – 53 %. В ЕГ високий рівень мають також 6 % дітей, середній рівень – 35 %, низький рівень – 59 % дітей старшого дошкільного віку. Результати подано на рисунку 2.3.

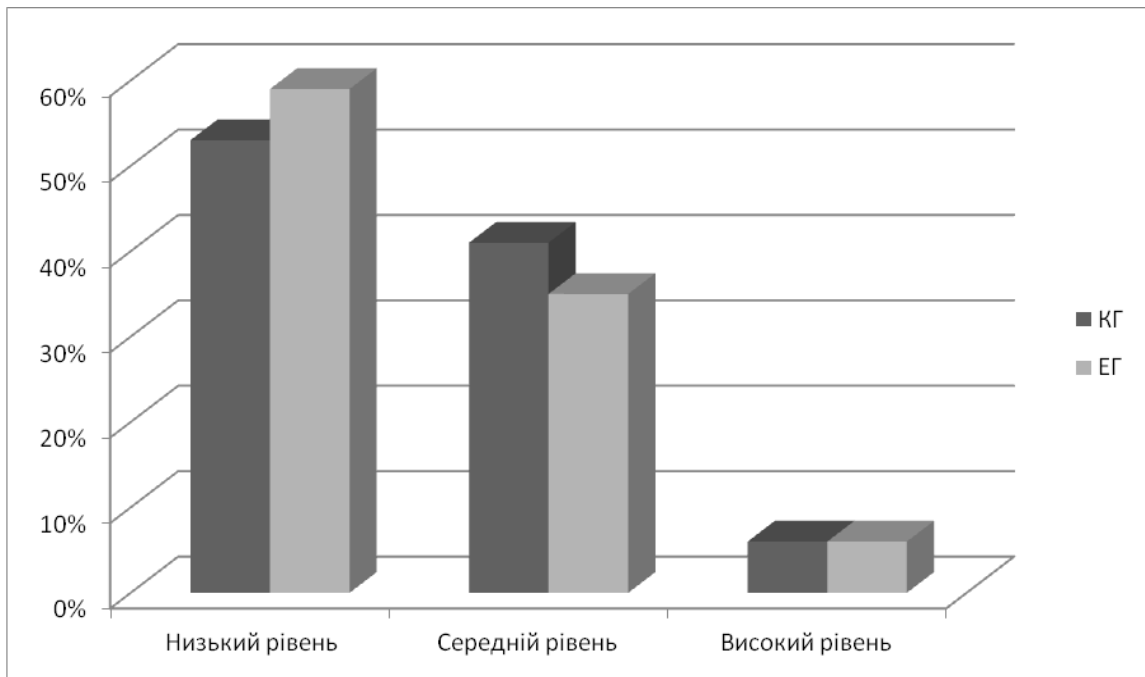


Рис. 2.3. Результати проведення тесту «Збережи власне здоров'я» на констатувальному етапі експерименту

При проведенні спостереження за дітьми старшого дошкільного віку було отримано: в КГ – високий рівень 6 % дітей, середній рівень – 41 %, низький рівень – 53 %. В ЕГ високий рівень – 12 % дітей, середній рівень – 41 %, низький рівень – 47 % дітей старшого дошкільного віку. Показники подано на рисунку 2.4.

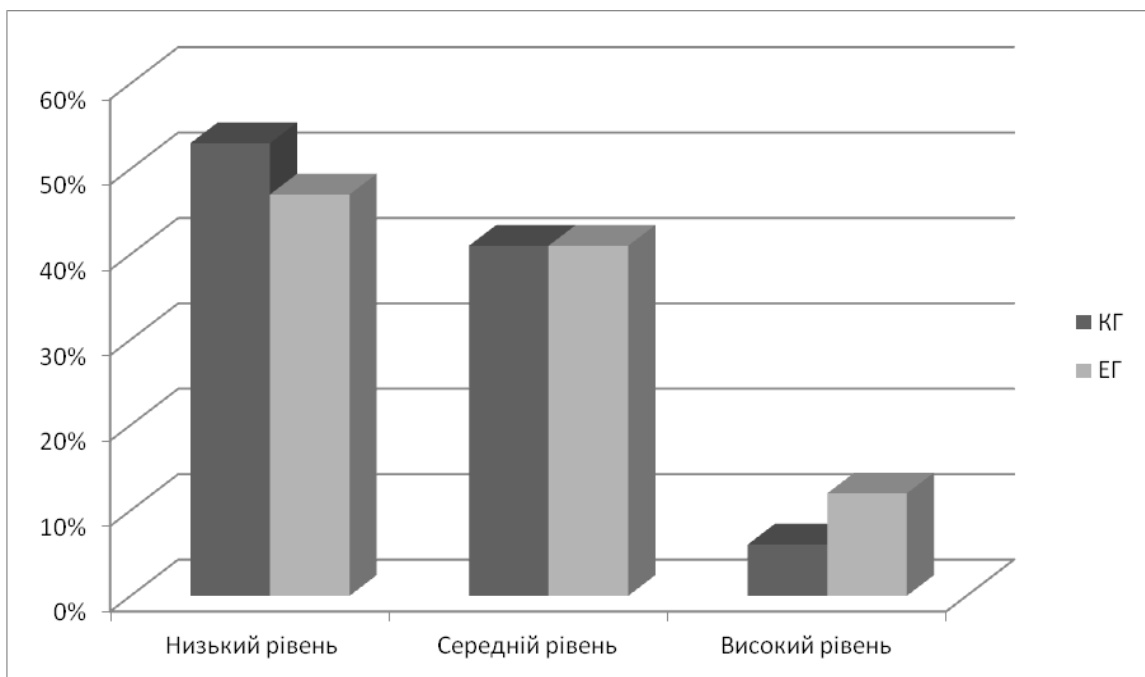


Рис. 2.4. Результати проведення спостереження на констатувальному етапі експерименту

На констатувальному етапі дослідження отримали співвідношення рівнів вихованості культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку під час констатувального етапу експерименту представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Співвідношення рівнів вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі

Групи	Рівні вихованості культури здоров'я					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
КГ (n= 17)	2	12 %	6	35 %	9	53 %
ЕГ (n= 17)	2	12 %	7	41 %	8	47 %

Таким чином, на констатувальному етапі отримані показники рівнів вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку в експериментальних групах знаходяться майже на однаковому рівні, тобто експериментальні групи ідентичні між собою.

2.2. Розробка та впровадження системи роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку

На формуальному етапі експерименту було розроблено та впроваджено систему роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Результативність досвіду полягає у ефективності, розроблених педагогічних умов, вкладених у формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Методи та прийоми, що використовувалися, сприяють накопиченню рухового досвіду, розвитку умінь організувати свою діяльність і піклуватися про власне здоров'я.

В результаті запропонованої системи роботи підтверджено, що культура здоров'я дітей старшого дошкільного віку може бути сформована за наявності певних педагогічних умов (формування системних знань та практичних умінь у дітей старшого дошкільного віку з виховання культури здоров'я; добору

адекватних засобів з виховання культури здоров'я; організації конструктивної взаємодії з батьками з питання виховання культури здоров'я).

Під час реалізації системи роботи нами було розроблені завдання за трьома напрямками, які спрямовані на педагогів, дошкільників та батьків вихованців:

1. Завдання, спрямовані на педагогів:

– реалізація отриманої практичної підготовки у взаємодії один з одним, з вихованцями та їх батьками;

– охорона життя та зміцнення здоров'я дітей.

2. Завдання, спрямовані на дошкільників:

– виховання потреби у веденні здорового способу життя та культури здоров'я: вироблення навички до дотримання режиму дня, потреби у фізичних вправах та іграх;

– розширення та узагальнення знань про культуру здоров'я та здоровий спосіб життя;

– залучення до загальнолюдських цінностей.

3. Завдання, спрямовані на батьків вихованців:

– підвищувати здоров'язбережувальну компетентність батьків у вихованні здорової дитини через залучення її до спільної діяльності;

– підвищення виховання культури здоров'я батьків за допомогою освітньої діяльності про вдосконалення функцій організму, підвищення захисних особливостей та стійкості до захворювань засобами рухової діяльності, масажу, дихальної гімнастики та загартовування.

– допомога батькам віри у своїх педагогічних перспективах.

Розроблена система роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку допоможе педагогам та батькам ростити дітей здоровими, міцними та вчити цінувати власне здоров'я, відповідально ставитися до нього. Представлена система роботи для дітей старшого дошкільного віку дозволить педагогам і батькам спроекувати цілісний педагогічний процес не тільки в групі, але й в закладі дошкільної освіти, де будуть створені зазначені педагогічні умови. Це дозволяє кожній

дитині бути здоровою, любити рухову активність, спорт та максимально самореалізовуватися.



Рис. 2.5. Система роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку

Розроблена система роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку представлена на рисунку 2.5. Алгоритм взаємодії виглядає так:

Самовдосконалення педагогів: перебудова мислення на здоровий спосіб життя; поповнення власного багажу теоретичних знань (анатомія, фізіологія, психологія, теорія та методика фізичного виховання, гігієна тощо); оволодіння оздоровчими системами та технологіями в галузі фізичної культури, здоров'язбереження; придбання та закріплення практичних навичок здорового способу життя (зарядка, водні загартовувальні процедури, регулярні піші прогулянки, виконання дихальних вправ, дозоване та раціональне харчування, корисні звички тощо) (Додаток Б).

2. Робота з батьками: проведення теоретико-практичних семінарів, майстер-класів з питань оздоровлення (загартування, рухова активність, харчування, релаксація, дихальні системи тощо); практичних семінарів; сімейних змагань «Тато, мамо, я – спортивна сім'я»; сімейних традицій з виховання культури здоров'я, Днів відкритих дверей та інших заходів (Додаток Г).

3. Робота з дошкільниками: формування адекватних уявлень про організм людини (про будову власного тіла); усвідомлення самоцінності власного та цінності життя іншої людини; формування потреби у фізичному та моральному самовдосконаленні, у здоровому способі життя; прищеплення навичок гігієни, першої медичної допомоги; формування вміння передбачати можливі небезпечні для життя наслідки своїх вчинків; вміння співчувати, співпереживати та надавати першу посильну допомогу людям, які потрапили в небезпечні життєві ситуації (Додаток В).

У груповій кімнаті розмістили наочність, яка розкриває правила гігієни та безпеки за допомогою яскравих малюнків, де було розкрито зміст та правила організації рухової діяльності, спрямованої на збереження власного здоров'я. Всі предмети особистої гігієни та загартовування були розташовані у доступних місцях.

Робота з дошкільнятами:

– проводилися **ігрові заняття**, в основі яких покладено сюжет. Ігрові заняття збільшували зацікавленість, покращували емоційний стан дитини, формували способи збереження власного здоров'я. Під час ігрового заняття використовували такі методи: бесіда, розгляд ілюстрацій чи репродукцій картин; читання уривків із художньої літератури, що формувало потребу у здоров'ї; ігрові види, які пов'язані з ризиком для здоров'я, де старших дошкільників знайомлять з будовою тіла та внутрішніми органами; ігрові завдання, що розвивають інтерес до руху та пізнання себе (Додаток Д, Е, Є, Ж, І).

– застосовувалися **тренувальні види діяльності**, що обумовлюють фізичну підготовку з метою розвитку та оздоровлення дітей старшого дошкільного віку. Тренувальні види сприяли формуванню цінностей культури здоров'я, сприяли закріпленню умінь, накопиченню рухового досвіду, розвитку фізичних якостей, корекції всього організму загалом та окремих його функціональних систем. Методика проведення цих видів діяльності передбачала чітке нормування та індивідуалізацію фізичного навантаження. Для цих видів занять використовували методи: вибору, моделювання та творчості. Заняття з фізичної культури проводилися нами 2 рази на тиждень у залі та 1 раз на тиждень на вулиці.

Тривалість занять складала 20–30 хв та залежали від характеру фізичних навантажень, змісту, матеріалу, настрою дітей та погодних умов.

– **Інтелектуально-пізнавальні заняття** являли собою серію занять, які допомагали дитині пізнати себе, свій організм, накопичити способи збереження власного здоров'я. Заняття проводилися двічі на тиждень. Серія занять, сприяла пізнанню будови та роботи організму людини. Для формування уявлень про будову свого тіла, способи збереження свого здоров'я ми використовували такі методи та прийоми: розгляд ілюстрацій, репродукцій; вивчення моделей, схем будови органів людини; інтелектуальні твори та казки; дослідження та експерименти; рухливі ігри; проблемні

ситуації: «Допоможи Незнайці впоратися з бідую», «Ти впав...» тощо (Додаток Е, Й, К, Л).

Дослідження передбачали виконання дитиною короткочасної дії з предметом, тілом (наприклад: «Реакція шкіри на тепло і холод, механічна дія», «Що може людина без органів зору та слуху» – закрити очі, заткнути вуха та ін.).

– **Оздоровчі види заняття** були включені до серії занять «Я і моє здоров'я». До змісту занять включалося навчання: аутотренінгу, релаксаційні вправи, проведення загартовувальних та гігієнічних процедур, заняття проводилися 3-4 рази на місяць у співпраці з медичним працівником. Використовували методи: наочні, ігрові, бесіди, проблемні питання.

У самостійній діяльності використовувалися оздоровчі заходи: ранкова гімнастика, дихальна гімнастика та фітотерапія.

На початок впровадження системи роботи з формування у дітей старшого дошкільного віку культури здоров'я більшість дошкільників виявляли лише готовність взаємодії із середовищем, розглядали, намагалися виконати вправи. Але оскільки діти не володіли способами організації рухової активності, їхній інтерес швидко згасав. Тому ми разом із дітьми пізнавали способи виконання рухів. Обговорювали їхню «корисність». Згодом ми спостерігали прояв співробітництва та взаємодії.

До кінця роботи ми вже спостерігали у дітей прагнення змінити середовище, створити нову потребу в русі, що задовольняє їх. Зміни та перебудова середовища сприяло розвитку рухової активності, сюжетні ігри стали вже переплітатися з рухливими іграми. Діти грали у гру «Родина» – син поранив ногу, «тато» вирушає в аптеку за зеленкою, дорогою він долає перешкоди. Створення предметно-просторового середовища сприяло зміні відносин між дітьми (стали більш дружніми), підвищенням рухової активності дітей.

Для закріплення способів збереження власного здоров'я, знань про будову власного тіла, формування емоційно-особистісного ставлення до свого

здоров'я та навколишньої дійсності були проведені такі ігри: «Я – лікар», «Холодно – жарко», «Зернятко».

У грі «Я – лікар» діти засвоювали способи збереження власного здоров'я, опановували саморегуляцію. Ця гра приносила дітям задоволення, оскільки кожна дитина могла самостійно лікувати себе, і регулювати роботу свого організму.

Гра «Холодно – жарко», «Зернятко» формували емоційно-особистісне ставлення до навколишньої дійсності, покращували поставу, сприяли прояву позитивних емоцій. Для закріплення знань про безпечну поведінку та розвиток способів спілкування ми стимулювали виникнення ігор – інсценувань.

Наступним етапом роботи стала спеціально організована діяльність, що сприяла формуванню культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку, яка була представлена різноманітними формами: традиційними (ранкова гімнастика, загартовувальні процедури, фізкультурні хвилинки, знайомство з прислів'ями про здоров'я, тематичні фізичні розваги) та нетрадиційні (релаксація, лікувальна гімнастика, пальчикові та жестові ігри, самомасаж).

Підбір та поєднання ігор сприяв пізнанню самого себе, свого організму, способів збереження свого здоров'я. Ігрові види організованої діяльності включали: дидактичні ігри, ігри – інсценування, рухливі ігри з елементами коригувальної гімнастики, сюжетні ігри, бесіди, розгляд ілюстрацій, витворів мистецтва, складання оповідань. У результаті бесід було виявлено, що головним для дітей є вміння спілкуватися, бути справедливим. Здебільшого діти не відзначали значення гри здоров'я, а умінь для повноцінної гри.

Розгляд ілюстрацій, репродукцій, картин будувався з метою усвідомлення краси людського тіла та його рухів.

Робота з батьками:

Одне з основних завдань розділу «Фізичне розвиток» освітніх програм – це виховання у дітей культури здоров'я. Всі зусилля закладу дошкільної освіти були б напрасними, якщо в процес збереження здоров'я дітей не були залучені батьки вихованців.

На практиці роботи педагога з батьками – один з найбільш трудомістких напрямків в його педагогічній діяльності. Причин кроються як у діях педагогів, так і в позиції батьків. Більшість сучасних батьків, на жаль, не становляться для дитини позитивним прикладом у веденні здорового образу життя. Багато хто з них зловживають шкідливими звичками, віддають перевагу багаточасовим переглядам телепередач і відеофільмів активному відпочинку, запобігають фізичним вправам і загартуванню. Першочергова задача батьків – закласти основи фізичного розвитку особистості дитини саме в дошкільному віці, коли у дитини тільки починається виховання культури здоров'я, формування основи здорового способу життя.

Основними завданнями в розробленій системі роботи є процес співпраці з родиною: підвищення потенціалу взаємної довіри в системі відносин «родина – заклад дошкільної освіти», підвищення психолого-педагогічного рівня культури батьків щодо зміцнення психічного і фізичного здоров'я дитини, гармонізацію дитячо-родительських відносин в родині.

Під педагогічною взаємодією закладу дошкільної освіти і родини розуміється склавшаяся система взаємодії педагогів з батьками, яка б, з одного боку, задовольняла потреби батьків, а з іншого – об'єднало зусилля обох сторін із забезпеченням напрямків фізичного благополуччя дітей раннього та дошкільного віку.

В розробленій системі роботи для психолого-педагогічного просвітництва батьків з питань виховання культури здоров'я використовувалися пізнавальні форми співпраці: батьківські збори, відкриті освітні заходи, спільні заняття, психолого-педагогічні тренінги («Материнська любов», «Основи спілкування з дитиною», «Адаптація до закладу дошкільної освіти – миф або реальність»), круглі столи («Рух – це життя», «Фізкультурний куточок вдома», «Основні принципи загартування дитини в родині та закладі дошкільної освіти», «Рухливі ігри в родині»), консультації, практичні семінари, майстер-класи («Підготовка дитини до школи засобами фізичної культури», «Оздоровча гімнастика в родині») та наглядні форми інформаційно-просвітницького

співробітництва: газета ЗДО, фотовиставки, інформаційні стенди, тематичні виставки, буклети.

Для того, щоб активізувати позицію батьків у пізнавальних формах співпраці, ми використовували такі методи та прийоми: тренінгові вправи, дискусійні питання, аналіз педагогічних ситуацій, презентація досвіду батьків, аналіз власної виховної діяльності, ігрове моделювання поведінки, вирішення проблемних завдань, виконання батьками спільно з дітьми фізичних вправ у парах.

Проходили традиційні спільні фізкультурні свята та розваги («Майбутні олімпійці»); педагогічні проекти «Наша каша», «Космос», «Мандри в майбутнє»; сімейні проекти («Наші казки», «Кулінарні рецепти»), фотовиставки сімейних фотографій «Наш вихідний день»; проводили регулярні зустрічі з батьками вихованців в межах батьківського клубу. Під час таких зустрічей діалог педагогів з батьками дозволив виявити найбільш ефективні заходи, які проводилися в закладі дошкільної освіти для родин, і дізнатися, як здійснюється фізичне виховання дитини в родині.

Отже, розроблена система роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку показала свою ефективність; застосовані нами методи, прийоми та форми сприяли розвитку умінь організовувати свою діяльність і піклуватися про власне здоров'я. Отримані позитивні результати, оскільки наявні знання, завдяки їх багаторазовому практичному і наочно-дієвому відтворенню у грі, повсякденному житті, дослідно-експериментальній діяльності набуває міцного та усвідомленого характеру.

2.3. Аналіз результатів експериментально-дослідницької роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку

На заключному етапі експерименту, контрольному, з дітьми експериментальних груп було повторно проведені діагностичні методики («Комплексна діагностика культури здоров'я дітей старшого дошкільного

віку» (за Деркунською В. А.), тест «З'ясуй настрій», тест «Збережи власне здоров'я» та педагогічне спостереження за дітьми під час різних видів діяльності). Отримали результати, які зазначені в таблиці 2.4.

Запропонувавши дітям експериментальних груп методику «Комплексна діагностика культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку» (за Деркунською В. А.) отримали такі результати: в КГ високий рівень мають 18 % дітей, середній рівень – 41 %, низький рівень – 41 %. В ЕГ високий рівень мають також 41 % дітей, середній рівень – 41 %, низький рівень – 18 % дітей старшого дошкільного віку.

Таблиця 2.4.

**Результати виконання діагностичних методик
оцінювання рівня вихованості культури здоров'я
на контрольному етапі експерименту**

Діагностичні методики оцінювання рівня вихованості культури здоров'я	Рівні вихованості культури здоров'я						
	Групи	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%
«Комплексна діагностика культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку» (за Деркунською В. А.)	КГ (n=17)	3	18 %	7	41 %	7	41 %
	ЕГ (n=17)	7	41 %	7	41 %	3	18 %
Тест «З'ясуй настрій»	КГ (n=17)	3	18 %	7	41 %	7	41 %
	ЕГ (n=17)	6	35 %	7	41 %	4	24 %
Тест «Збережи власне здоров'я»	КГ (n=17)	2	12 %	8	47 %	7	41 %
	ЕГ (n=17)	6	35 %	8	47 %	3	18 %
Спостереження за дітьми	КГ (n=17)	3	18 %	8	47 %	6	35 %
	ЕГ (n=17)	7	41 %	7	41 %	3	18 %

Результати подано на рисунку 2.6.

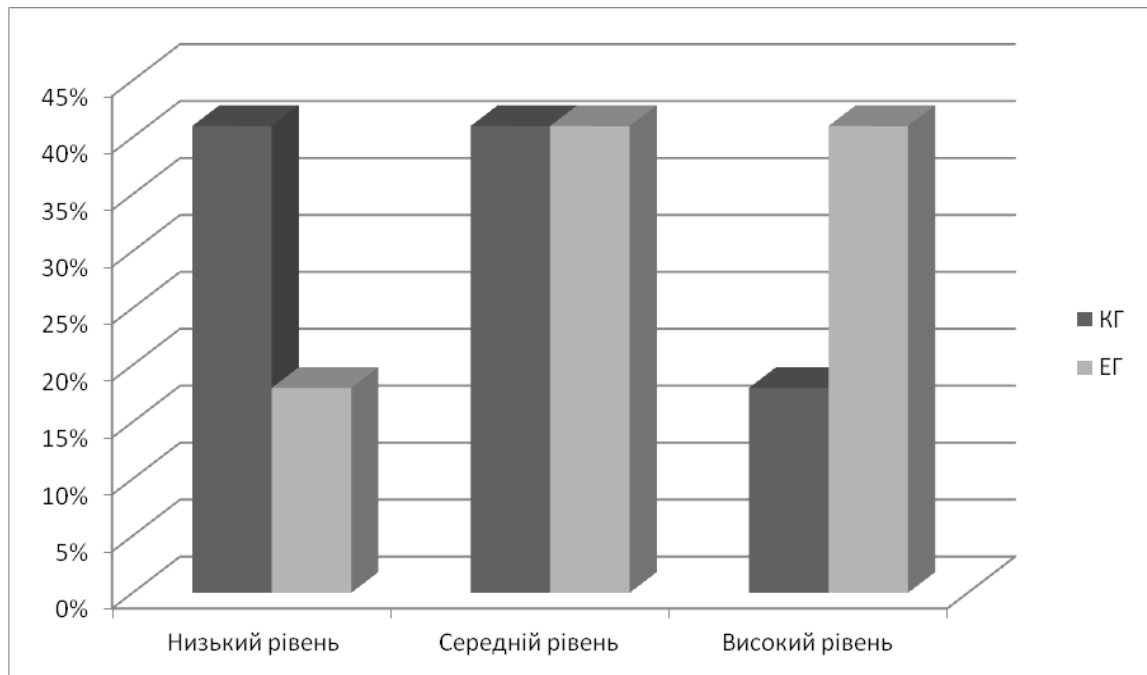


Рис. 2.6. Результати проведення методики «Комплексна діагностика культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку» (за Деркунською В. А.) на контрольному етапі експерименту

Після повторного проведення тесту «З'ясуй настрої» на контрольному етапі отримали такі дані: в КГ високий рівень мають 18 % дітей, середній рівень – 41 %, низький рівень – 41 %. В ЕГ високий рівень мають також 35 % дітей, середній рівень – 41 %, низький рівень – 24 % дітей старшого дошкільного віку. Отримані результати подано на рисунку 2.7.

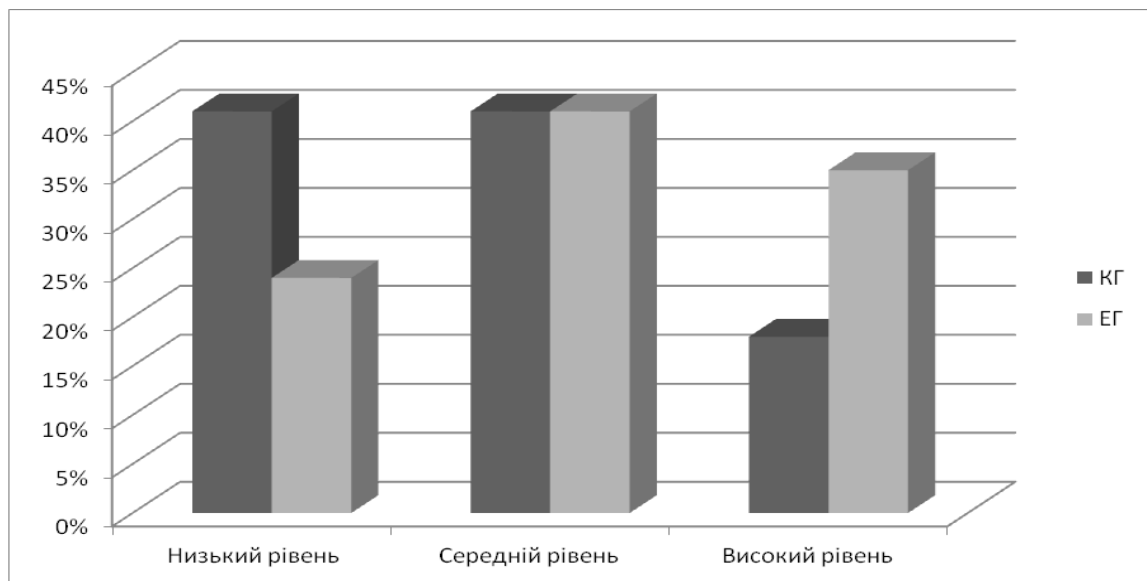


Рис. 2.7. Результати проведення тесту «З'ясуй настрої» на контрольному етапі експерименту

Після повторного проведення тесту «Збережи власне здоров'я» на контрольному етапі експерименту було отримані результати: в КГ високий рівень мають 12 % дітей, середній рівень – 47 %, низький рівень – 41 %. В ЕГ високий рівень мають також 35 % дітей, середній рівень – 47 %, низький рівень – 18 % дітей старшого дошкільного віку. Отримані результати подано на рисунку 2.8.

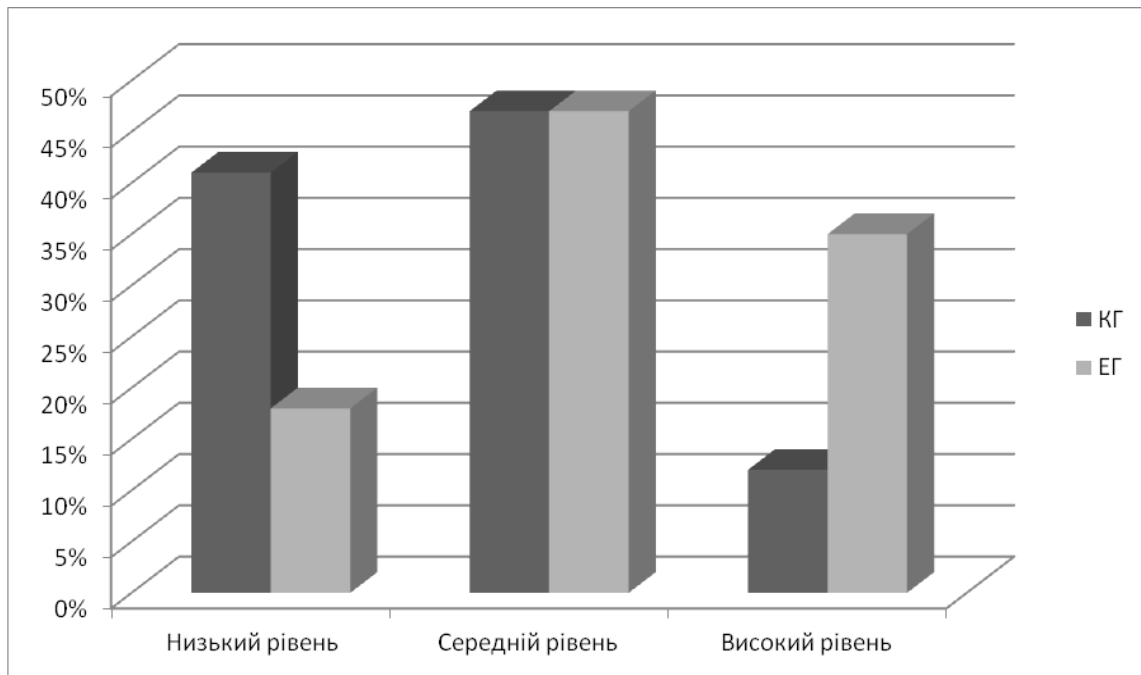


Рис. 2.8. Результати проведення тесту «Збережи власне здоров'я» на контрольному етапі експерименту

При проведенні повторного педагогічного спостереження за дітьми старшого дошкільного віку під час різних видів діяльності на контрольному етапі експерименту було отримано: в КГ – високий рівень 18 % дітей, середній рівень – 47 %, низький рівень – 35 %. В ЕГ високий рівень – 41 % дітей, середній рівень – 41 %, низький рівень – 18 % дітей старшого дошкільного віку. Показники подано на рисунку 2.9.

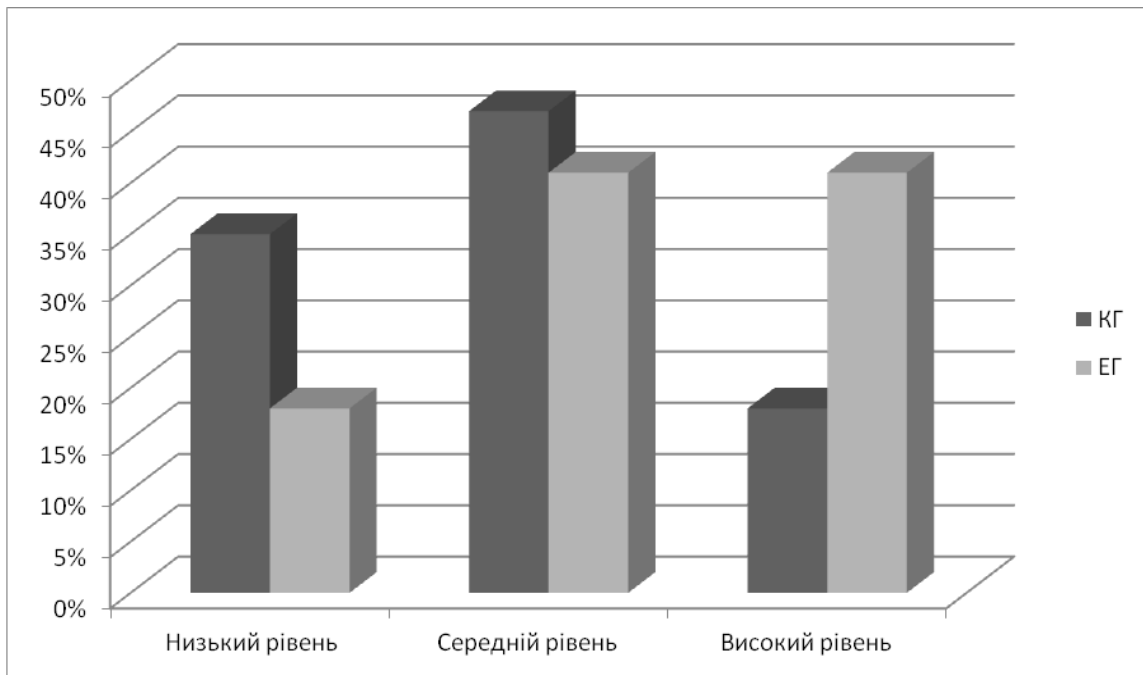


Рис. 2.9. Результати проведення педагогічного спостереження за дітьми старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту

Враховуючи розроблені нами критерії, показники та рівні оцінювання вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту отримали показники. Співвідношення рівнів вихованості культури здоров'я експериментальних груп під час контрольного етапу експерименту представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Співвідношення рівнів вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі

Групи	Рівні вихованості культури здоров'я					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
КГ (n= 17)	2	12 %	8	47 %	7	41 %
ЕГ (n= 17)	6	35 %	8	47 %	3	18 %

Провівши діагностичні методики з дітьми старшого дошкільного віку на третьому, контрольному етапі дослідження, отримали такі дані: в КГ високий рівень мають 12 %, середній рівень – 47 %, низький рівень – 41 %, в ЕГ високий рівень мають 35 %, середній рівень- 47 %, низький рівень – 18 %.

В таблиці 2.6. представлені порівняльні дані на констатувальному та контрольному етапі нашого магістерського дослідження. Маємо такі показники: в КГ на констатувальному етапі високий рівень у 12 %, на контрольному – 12 %, середній рівень було у 35 %, стало у 47 % дітей, низький рівень було у 53 %, стало у 41 % дітей. В КГ показники змінилися тільки на низькому та середньому рівні, а показник високого рівня залишився незмінним.

Таблиця 2.6.

Порівняльні показники співвідношення рівнів вихованості культури здоров'я на констатувальному та контрольному етапі

Групи	Рівні вихованості культури здоров'я					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=17)	12 %	35 %	53 %	12 %	47 %	41 %
ЕГ (n=17)	12 %	41 %	47 %	35 %	47 %	18 %

Що стосується ЕГ, то на констатувальному етапі дослідження маємо високий рівень у 12 %, на контрольному показник збільшився до 35 %, на середньому рівні було 41 %, стало 47 %, на низькому рівні було на початку експерименту 47 %, стало 18 % дітей старшого дошкільного віку.

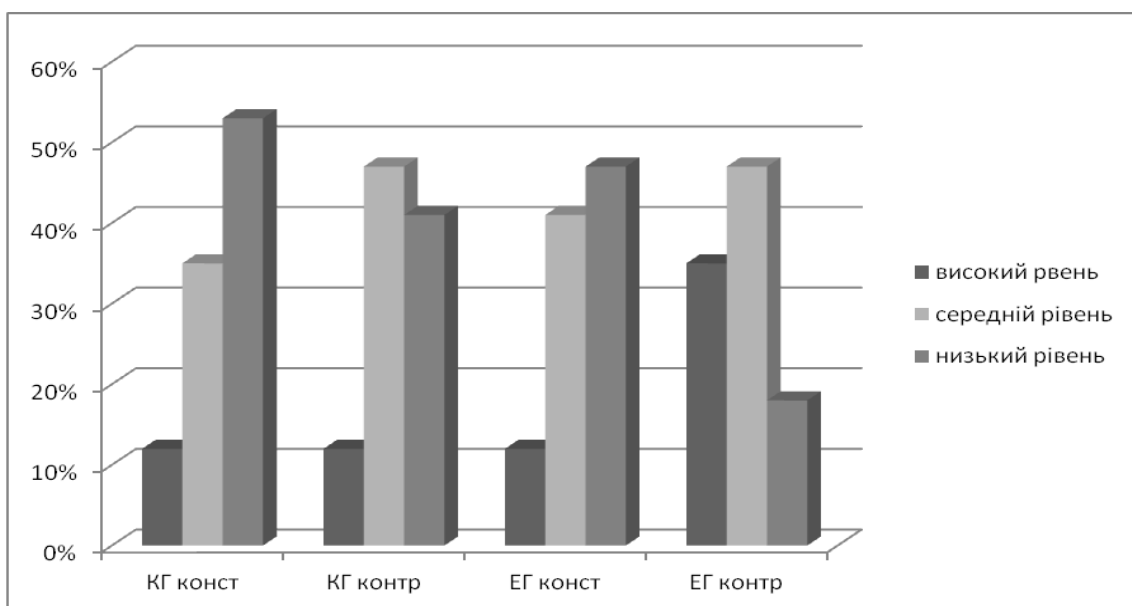


Рис. 2.10. Порівняльні показники співвідношення рівнів вихованості культури здоров'я на констатувальному та контрольному етапі

Отже, на контрольному етапі педагогічного експерименту отримали показники, які доводять нам, що розроблені нами педагогічні умови спрямовані на виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку, показали позитивні результати. Розроблена та впроваджена нами система роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку ефективна та має своє застосування в роботі закладів дошкільної освіти.

Висновки до другого розділу

В другому розділі нашого магістерського дослідження «Експериментально-дослідницька робота з виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку» було проведено педагогічний експеримент, який складався з трьох загальноприйнятих етапів дослідження: констатувальний, формувальний та контрольний етапи.

На початковому етапі педагогічного експерименту було визначено базу проведення, підібрані діагностичні методики для визначення рівня вихованості культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку та визначено сам рівень вихованості культури здоров'я дітей експериментальних груп. Дітей старшого дошкільного віку було розподілено на дві експериментальні групи – контрольну та експериментальну (в кожній групі по 17 дітей). Діагностичний інструментарій складався з чотирьох методик для визначення рівня вихованості культури здоров'я: «Комплексна діагностика культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку» (за Деркунською В. А.), тест «З'ясуй настрій», тест «Збережи власне здоров'я» та педагогічне спостереження за дітьми під час різних видів діяльності. Були отримані такі результати: В КГ високий рівень вихованості культури здоров'я мали 12 % дітей, середній 35 %, низький 53 % дітей старшого дошкільного віку. В ЕГ високий рівень вихованості культури здоров'я мали 12 % дітей, середній 41 %, низький 47 % дітей старшого дошкільного віку. За рівнем вихованості КГ та ЕГ на початку експерименту мали однакові результати.

На формувальному етапі дослідження була розроблена та впроваджена системи роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Під час реалізації системи роботи нами було розроблені завдання, підібрані форми, методи та прийоми за трьома напрямками, які спрямовані на роботу з педагогами, дошкільниками та батьками вихованців. В результаті запропонованої системи роботи підтверджено, що культура здоров'я дітей старшого дошкільного віку може бути сформована за наявності певних педагогічних умов (формування системних знань та практичних умінь у дітей старшого дошкільного віку з

виховання культури здоров'я; добору адекватних засобів з виховання культури здоров'я; організації конструктивної взаємодії з батьками з питання виховання культури здоров'я).

На заключному, контрольному етапі педагогічного експерименту було проаналізовано результати експериментально-дослідницької роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. На даному етапі було отримано такі результати: в КГ високий рівень мають 12 %, середній рівень – 47 %, низький рівень – 41 %, в ЕГ високий рівень мають 35 %, середній рівень – 47 %, низький рівень – 18 %.

Отримані показники говорять про те, що розроблена нами та впроваджена система роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку дала позитивні результати.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Провівши експериментальне магістерське дослідження з питання виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку, можна зробити такі загальні висновки:

В першому теоретичному розділі було проведено теоретичний аналіз філософської, психолого-педагогічної, валеологічної та методичної літератури, що дозволило визначити та розкрити такі основні поняття як «культура здоров'я», «здоров'я людини», «здоровий спосіб життя», «культура», «якість життя дитини», «ортобіотична культура здоров'я». Були розкриті такі питання як психолого-фізіологічні особливості дітей старшого дошкільного віку та педагогічні умови виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Проаналізувавши навчально-методичну літературу щодо питання змісту поняття «культура здоров'я», можемо виділити такі основні аспекти: культура здоров'я особистості проявляється у конструктивній поведінці людини; ціннісний зміст культури здоров'я особистості; основа культури здоров'я особистості – усвідомлене ціннісне відношення людини до власного здоров'я; закономірність формування культури здоров'я особистості – ведення здорового життя; рівень культури здоров'я – показник загальної культури людини, яка виражається в достатньому рівні психічного, фізичного, соціального та духовного розвитку особистості. В літературних джерелах виділяють структурні складники культури здоров'я дитини: когнітивний, емоційно-вольовий, діяльнісно-практичний та ціннісно-потребовий складники.

В другому практичному розділі нашого магістерського дослідження було виконані три основні завдання нашої роботи: були розроблені критерії, показники та рівні вихованості культури здоров'я; визначено вихідний рівень вихованості культури здоров'я дітей експериментальних груп; розроблено та впроваджено систему роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Педагогічний експеримент складався з трьох етапів: констатувального, формувального та контрольного етапів. Провівши педагогічний експеримент отримали: в КГ на констатувальному етапі високий рівень у 12 %, на контрольному – 12 %, середній рівень було у 35 %, стало у 47 % дітей, низький рівень було у 53 %, стало у 41 % дітей. В КГ показники змінилися тільки на низькому та середньому рівні, а показник високого рівня залишився незмінним, що говорить про незначні зміни в показниках на початку та в кінці експерименту.

Що стосується ЕГ, то на констатувальному етапі дослідження високий рівень у 12 %, на контрольному показник збільшився до 35 %, на середньому рівні було 41 %, стало 47 %, на низькому рівні було на початку експерименту 47 %, стало 18 % дітей старшого дошкільного віку.

Таким чином, розроблена та впроваджена система роботи з реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку ефективна, завдання всі виконали, гіпотеза підтвердилася .

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андриющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку: дис ... канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка». Переяслав-Хмельницький, 2007. 236 с.
2. Андриющенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку: автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.08. Одеса: Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2015. 41 с.
3. Андриющенко Т. К. Формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності. Старший дошкільний вік: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2016. 120 с.
4. Антонік І. П., Андрианов В. Є., Антонік І. П. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник Київ: «Видавничий дім «Професіонал». Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
5. Бабюк С. Удосконалення форм і методів роботи дошкільного навчального закладу із сім'єю з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. ВДПІ ім. М. Коцюбинського. Вінниця, 2006. С. 53–57.
6. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Відтрьох до шести (семи) років. Наук. керівник О. Л. Кононко. Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2019. 452 с.
7. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер.: Т. О. Піроженко. Електронна версія, 12.01.2021. 37 с.
8. Бедрань Р. В. «Культура здоров'я» як наукова категорія. *Педагогічні науки*. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2016. Вип. LXX. Т. 1. С. 76–80.
9. Бедрань Р. В. Взаємодія дітей дошкільного віку в різновікових групах: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. «Теоретичні та практичні аспекти розвитку сучасної педагогіки та психології», Львів, 24–25 червня 2016 р. Львів: ГО Львівська педагогічна спільнота, 2016. С. 78–82.
10. Бедрань Р. В. Педагогічні умови виховання культури здоров'я дітей у різновікових групах. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного*

університету імені Михайла Коцюбинського: зб. наук. праць. Серія: Педагогіка і психологія. / редкол.: В. І. Шахов (голова) та ін. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2016 р. Вип. 47. С. 143–147.

11. Бедрань Р. В. Виховання культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Випуск 2 (109). Серія: Педагогіка. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2016. С. 12–16.

12. Бедрань Р. В. Вплив індивідуальних особливостей на здоровий спосіб життя особистості: матеріали V Міждунар. науч.-практ. конф. «Наукові дослідження сучасних вчених», Київ, 27 травня 2016 р. Київ, 2016. С. 50–52.

13. Бедрань Р. В. До проблеми виховання культури поведінки дітей старшого дошкільного віку: матеріали всеукр. науково-практ. конф. «Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх педагогів у вищій школі: теорія і практика», м. Одеса, 29–30 жовтня 2015 р. Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2015. С. 6–8.

14. Бедрань Р. В. Методика виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку в різновікових групах. Наука і освіта, 2016. № 10. С. 194–199.

15. Бедрань Р. В. Критеріальний підхід до виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку у різновікових групах. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Випуск 4 (111). Серія : Педагогіка. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2016. С. 22–28.

16. Бедрань Р. В. Проблема здоров'я підростаючого покоління і психолого-педагогічні передумови її вирішення. Матеріали міжнар. науч.-практ. конф. «Фактори розвитку педагогіки і психології в ХХІ столітті», Харків, 10–11 червня 2016 р. Харків: Східноукраїнська організація. «Центр педагогічних досліджень», 2016. С. 14–18.

17. Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини: кол. монографія. Київ: СПД Богданова А. М., 2006. 469 с.

18. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у

життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Педагогіка*. Випуск XVII-XVIII. Івано-Франківськ, 2008. С. 191–199.

19. Богиніч О. Л. Оздоровчу ідеологію – в життя малят. *Дошкільне виховання*. Київ, 2006. №. С. 7–9.

20. Богуш А. Безпека дитини в дошкільній групі. *Дошкільне виховання*. Київ, 2013. № 4. С. 5–6.

21. Бутенко В. Г. Підготовка майбутніх вихователів до формування здоров'язберезувальної компетентності дошкільників засобами ігрової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми, 2018. 21 с.

22. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.

23. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 428 с.

24. Воробйова М. Виховання здорового життя у дошкільнят. *Дошкільне виховання*. Київ, 1998. № 7. З. 5–9.

25. Гаращенко Л. В. Цінність здоров'я дітей дошкільного віку як чинник гуманістичного виховання. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Київ, 2013. Вип. 2. С. 29–37.

26. Гнізділова О. А., Бурсова С. С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес дошкільних закладів. Здоров'язберезувальні технології в освітньому середовищі: монографія / за заг. ред. Л. М. Рибало. Тернопіль, 2019. С. 345–363.

27. Грушко В. С. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. Київ, 2008. № 9. С. 12–13.

28. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. Київ, 2008. № 9. С. 3–5.

29. Денисенко Н. Від рухового режиму – до здоров'я дитини. *Дошкільне виховання*. Київ, 1995. № 10. С. 10–11.
30. Денисенко Н., Мельник Л. Будьте здорові, діти! *Дитячий садок*. Київ, 2001. № 11. С. 3–23.
31. Денисенко Н., Лупінович С., Михайленко А., Лиходід Л. Витоки здоров'я дитини: навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 160 с.
32. Дитина: освітня програма для дітей від 2 до 7 років. Наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білоskalенко та ін. Київ: Київ. університетім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.
33. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 52 с.
34. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2023. 272 с.
35. 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.
36. Калуська Л. В., Щулькіна Н. В. Валеологія у дитячому садку і вдома: метод. порадник для вихователів дошкільних закладів та батьків. Івано-Франківськ: «Лілея-НВ», 1999. 69 с.
37. Калуська Л. В. Бережемо здоров'я змалку. Харків: Ранок–НТ, 2007. 96 с.
38. Кисла О. Ф., Кошель А. П. Формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку. Збірник наукових праць. *Педагогічні науки*. 2016. Випуск LXIX. Том 3. С. 107–110.
39. Костецька Т. Г. Розкажу малятам, як здоровими їм стати. *Дошкільне виховання*. Київ, 2007. № 6. С. 13–14.
40. Коцур Н.°І. Основи педіатрії і дитячої гігієни: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький. Чернівці: Книги ХХІ, 2008. 632 с.
41. Красоткіна Н. Р. Здоров'я дитини – це щастя. *Розкажіть онуку*. Київ, 2003, № 3. С. 75–84.

42. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
43. Левшунова К. В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2015. 233 с.
44. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. Київ, 2009. № 11. С. 12–15.
45. Литвиненко І. Відповідальність за власне здоров'я формуємо разом з батьками. *Дошкільне виховання*. Київ, 2005. №1. С. 12–15.
46. Лісневська Н. В. Сутність здоров'язберігаючого середовища та важливість його створення в дошкільному навчальному закладі. *Педагогічні науки: збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету*. Бердянськ: БДПУ, 2010. № 3. С. 34–39.
47. Лохвицька Л., Андрущенко Т. Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати. Валеологічна програма. *Дошкільне виховання*. Київ, 2002. № 12. С. 10.
48. Лохвицька Л. В., Андрущенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я : навч.-метод. посібник Тернопіль: Мандрівець, 2007. 176 с.
49. Лохвицька Л. Дитина має бути здоровою. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. Київ, 2009. № 5. С. 4–6.
50. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурно-оздоровча робота. Київ, Ранок. 2007. С. 35–43.
51. Лущик І.°В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік). Харків: Видавнича група «Основа», 2012. 126 с.
52. Ніжина Н. В. Охорона здоров'я дітей дошкільного віку. *Дошкільне виховання*. Київ, 2004. № 4. С. 14–17.
53. Пангелова Н. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2010. Т. 2. С. 183–187.
54. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. 2019. № 5.2 (69.2).

С. 72–75.

55. Плохій З. Бережи здоров'я змалечку. *Дошкільне виховання*. Київ, 1998. № 10. С. 4–5

56. Пономаренко М. Основи здоров'я. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. С. 56-89.

57. Прищепа Т. І. Охорона життя та здоров'я дітей дошкільного віку. *Дошкільне виховання*. Київ, 2003. № 1. С. 2.

58. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». За ред. О. О. Андрієтти, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 104 с.

59. Хлус Н.О. Педагогічні умови оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в закладах дошкільної освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. С. 72-81.

60. Теряник В. В. Роль рухової активності у фізичному розвитку та зміцненні здоров'я дітей. *Дошкільне виховання*. Київ, 2008. № 9 –10. С. 64.

61. Шкуратова М.°С. Фізична культура в дошкільному навчальному закладі. Старша група. Харків: Вид-во «Ранок», 2010. 160 с.

62. Юматова А. В. Формування здорового життя дошкільнят. *Дошкільне виховання*. Київ, 1996. № 3. С. 12–14.

ДОДАТКИ

Додаток А

Комплексна діагностика культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку (за Деркунською В. А.).

Опитувальник для дітей старшого дошкільного віку

Мета опитувальника: вивчити особливості мотивації дітей старшого дошкільного віку до ведення здорового способу життя; особливості уявлення дітей про власне здоров'я; знання про вміння та навички, які підтримують, зміцнюють і зберігають здоров'я за напрямками: «Здорова людина», «Знання про людський організм», «Дитина в безпечному світі», «Я та інші люди».

Розділ 1. «Здорова людина»

Мета: вивчити особливості ставлення дитини до здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя, особливості знань дітей про здоров'я людини.

Запитання для бесіди:

1. Скажи, будь ласка, як ти розумієш вираз «здорова людина»? Кого ми називаємо здоровим? Чи у нас є в групі такі діти?
2. Як по-твоєму, бути здоровим – це добре чи погано? Чому?
3. Які поради ти мені даси, щоб не захворіти?
4. Чи знаєш ти, що таке мікроби? А як захиститись від них?
5. А ти дбаєш про своє здоров'я? Як ти це робиш?
6. Як ти думаєш, чи небезпечно бути нечухкою і бруднулею? Що може статися з такою дитиною?
7. Ти вважаєш себе здоровою дитиною? Чому ти так думаєш?
8. Кого у вашій сім'ї можна назвати здоровим? Чому?
9. Чи робиш ти і твої батьки ранкову зарядку? Як ти думаєш, це шкідливо чи корисно?
10. Що таке шкідливі звички і чи є вони в тебе? Які шкідливі звички є у вашій родині?
11. Чи знаєш ти, коли людині буває боляче? Чому так відбувається?

Розділ 2. «Людський організм»

Мета: вивчити особливості знань дітей про людський організм.

Запитання для бесіди:

1. Скажи, будь ласка, чи ти знаєш, з чого складається твоє тіло?
2. Скажи, що в тебе сховано під шкірою?
3. А як ти думаєш, людина могла б жити без скелета? Чому?
4. Навіщо людині м'язи?
5. Що станеться, якщо серце людини перестане працювати?
6. Навіщо людині потрібна кров?
7. Якби ти перестав дихати, то що б із тобою сталося?
8. Навіщо людині потрібна їжа? Розкажи, що з нею відбувається, коли вона потрапляє до рота?
9. А де в тебе знаходиться мозок? Навіщо він тобі?
10. Скажи, будь ласка, як ти думаєш, чим людина відрізняється від тварини?
11. А що є спільного у людини, тварини, рослини?
12. А як ти думаєш, чи всі люди влаштовані однаково чи кожен по-різному?

Розділ 3. «Безпечний світ»

Мета: вивчити особливості мотивації дітей старшого дошкільного віку до ведення здорового способу життя, особливості знань про безпеку поведінки у навколишньому середовищі.

Запитання для бесіди:

1. Як ти думаєш, навіщо придумали правила безпеки на кухні з побутовими приладами будинку? А ти дотримуєшся цих правил?
2. Що таке домашня аптечка і для чого вона потрібна? Чи знаєш ти, де вона у тебе вдома?
3. Як ти думаєш, для чого вигадали правила безпеки на дорозі?
4. Чи вмієш ти плавати? Які правила на воді ти знаєш?

5. Уяви, ми спускаємося сходами, йдемо на прогулянку. Раптом одна дитина штовхає попереду того, хто йде. Що може статися?

6. Подумай і скажи, що може статися, якщо людина веде жваву розмову під час їжі, коли пережовує їжу?

7. Якщо я наберу по телефону номер 101, то куди потраплю?

Розділ 4. «Я та інші люди»

Мета: вивчити особливості знань дітей про соціально-сприятливі (здорові) взаємовідносини людей.

Запитання для бесіди:

1. Скажи, будь ласка, навіщо люди спілкуються один з одним? А що було б, якби не спілкувалися?

2. Якщо тобі потрібно щось запитати, то як ти звернешся до друга? А до дорослого?

3. Як ти думаєш, твоє здоров'я залежить від твоєї поведінки та твоїх звичок? Поясни чому.

4. Коли у тебе поганий настрій, це шкодить твоєму здоров'ю? Чому ти так думаєш? А іншим людям це шкодить?

5. Для чого тобі потрібні друзі? Які правила дружби знаєш? Назви.

6. Ти коли-небудь хворів? Хто допомагав тобі одужати?

7. Якщо в твоїй родині захворіє хтось із близьких, ти зможеш йому чимось допомогти? Розкажи, як доглядатимеш хворого.

Критерії оцінювання відповідей дітей старшого дошкільного віку:

– наявність відповідей на питання та рішення запропонованих дитині діагностичних ігрових та проблемних ситуацій;

– адекватність дитячих відповідей та рішень;

– повнота та глибина відповідей, валеологічна ерудованість дитини;

– перенесення наявних валеологічних знань у вирішення проблемних ситуацій;

– активність дошкільника під час розмови, інтерес до її змісту.

Рівні знань дітей старшого дошкільного віку про культуру здоров'я:

Високий рівень: Дитина впевнено володіє валеологічним змістом розмови, проявляє активність у спілкуванні з педагогом, з цікавістю відповідає на питання і вирішує проблемні ситуації. На всі питання щодо чотирьох розділів діагностики дитина дає адекватні, вичерпні відповіді, виявляючи при цьому валеологічну ерудованість та компетентність. Дитина має стійку мотивацію до ведення здорового способу життя. Подання дитини носить цілісний характер.

Середній рівень: Дитина частково володіє валеологічним змістом розмови, не всі розділи дозволяють їй розкриватися активніше у спілкуванні з педагогом у вирішенні проблемних ситуацій. Не на всі питання по всіх розділах діагностики дає правильні відповіді, допускає помилки, не може відповідати. Частина відповідей все ж таки супроводжується коментарями. Дитина має нестійку мотивацію до ведення здорового способу життя.

Низький рівень: Дитина слабо володіє валеологічним змістом бесіди, активність дитини ініціює педагог, підтримуючи її інтерес до розмови. Дитина дає неадекватні відповіді, допускає безліч помилок. Дитина має нестійку мотивацію або не мотивована до ведення здорового способу життя, не замислюється про це.

**Робота з педагогами щодо реалізації педагогічних умов виховання
культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку**

Заходи	Результати, проблеми, шляхи вирішення
<p>Методичне об'єднання: Тема: «Організація та ефективність здоров'язбережувальної діяльності в ЗДО»</p>	<p>Результати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сплановано систему роботи з фізичного розвитку дітей; • з педагогами проведено аналіз основної освітньої програми: визначено систему оздоровчих та гартованих заходів; • проводився оперативний контроль за дотриманням культурно-гігієнічних навичок та рухового режиму в групах; • педагогом-психологом ЗДО проводилася консультативна робота з педагогами та батьками щодо збереження емоційного благополуччя та психологічного здоров'я дітей, розвитку та формування звички до здорового способу життя, виховання культури здоров'я; • педагоги використовували у роботі різноманітні форми та методи виховання у дітей та батьків культури здоров'я; • підвищився рівень професійної компетентності педагогів через самоосвіту з тематики фізичного розвитку дітей, оздоровчої роботи з дітьми та батьками. <p>Проблеми:</p> <ul style="list-style-type: none"> • недостатнє використання нових форм співробітництва родини та закладу дошкільної освіти у питанні виховання культури здоров'я. <p>Шляхи вирішення:</p> <ul style="list-style-type: none"> • продовжувати знайомити педагогів з новими формами роботи з родиною щодо формування єдиного здоров'язберігаючого простору. • провести аналіз освітніх програми для дітей дошкільного віку та додаткової літератури з даної проблеми; • дообладнати куточки фізичної культури та здоров'я у групах ЗДО нетрадиційним фізкультурним обладнанням із залученням батьків; • продовжити відбір, оновлення, систематизацію
<p>Методична оперативка на тему «Фактори, які впливають на здоров'я дошкільнят: гігієнічні чинники, організаційно-педагогічні чинники, психолого-педагогічні чинники»</p>	
<p>Консультація «Особливості обліку старших дошкільників у процесі фізичного виховання»</p>	
<p>Консультація «Вплив кольору на психічне здоров'я дітей дошкільного віку»</p>	
<p>Семінар-практикум «Здоров'я орієнтована діяльність ЗДО»</p>	
<p>Ділова гра для вихователів «Про виховання культури здоров'я»</p>	
<p>Ділова гра для вихователів: «Я малюю здоров'я ...»</p>	
<p>Формування папки матеріалів з досвідом роботи педагогів міста на тему «Здоров'язберігаюча діяльність закладу дошкільної освіти»</p>	
<p>Розгляд тематичних</p>	

питань на засіданнях методичних об'єднань ЗДО	та оформлення у групових кімнатах картотек рухливих ігор, спортивних розваг, правил та моделей, схем виховання культури здоров'я.
Тематичний контроль: «Здоров'язберігаюче середовище в ЗДО як умова збереження психофізичного здоров'я дітей»	

Робота з дітьми щодо реалізації педагогічних умов виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку

Заходи	Результати, проблеми, шляхи вирішення
<p>Проведення безпосередньо-освітньої діяльності у формі занять з пізнавального розвитку дітей старшого дошкільного віку за тематикою виховання культури здоров'я:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Здоров'я дарує Айболіт»; 2. «Подорож у країну Вітамінію»; 3. «Вітаміни – наші друзі»; 4. «Здоровий спосіб життя»; 5. «На зарядку по порядку»; 6. «Я здоров'я бережу – сам собі я допоможу». 	<p>Результати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • підвищився рівень знань дітей про культуру здоров'я; • підвищився інтерес у дітей до участі у спортивних заходах. <p>Проблема: Діти, які часто хворіють, не отримують більш повної інформації про культуру здоров'я та ведення здорового способу життя та пропускають фізкультурні заходи.</p>
<p>Проведення регулярних оздоровчих заходів:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дихальна гімнастика після денного сну; • оздоровчі піші прогулянки та оздоровчий біг; • загартовуючі процедури. 	<p>Шляхи вирішення:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активізувати аналітичну та організаційну роботу з виявлення, корекційної підтримки та психолого-медико-педагогічного супроводу дітей.
<p>Акції здоров'я в закладі дошкільної освіти:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Безпека»; 2. «Бережи свої зуби»; 3. «Зустріч з Мийдодиром»; 4. «День рухливих ігор»; 5. «Рух це життя»; 6. «Лижі в закладі дошкільної освіти». 	<ul style="list-style-type: none"> • вихователям спланувати роботу за цим напрямком з дітьми, які часто хворіють.
<p>Організація в закладі дошкільної освіти малих літніх олімпійських ігор з дітьми старшого дошкільного віку: «Ми бадьорі та веселі, ми здорові та розумні...».</p>	
<p>Фізкультурні заходи для старших груп відповідно до планування інструктора з фізичної культури та вихователів.</p>	
<p>Додаткові освітні послуги.</p>	

**Робота з батьками вихованців щодо реалізації педагогічних умов
виховання культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку**

Заходи	Результати, проблеми, шляхи вирішення
Загальні батьківські збори «Растимо здорових дітей»	<p>Результати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • підвищився інтерес батьків до спільного з дітьми заняття спортом та активному відпочинку на природі; • підвищення здоров'язбережувального компетентнісного рівня батьків через організацію роботи сімейного клубу, проведення консультацій, батьківських зборів та інших форм роботи з батьками. <p>Проблеми:</p> <ul style="list-style-type: none"> • залучення більшої кількості батьків до організації та участі у спортивних заходах закладах дошкільної освіти; • активізація батьків в оснащенні здоров'язбережувального середовища груп нестандартним спортивним обладнанням. <p>Шляхи вирішення:</p> <ul style="list-style-type: none"> • продовжувати вивчати потреби батьків з даного питання; • вихователям продумати форми роботи з батьками щодо залучення їх до виготовлення нестандартного спортивного обладнання; • активізувати роботу клубу «Здоровий дошкільник» через інтерактивні форми роботи (майстер-класи, ігри та розваги спільно з дітьми) та залучення нових родин до участі; • пропагувати культуру здоров'я та інформувати батьків про досягнення дітей та роботу закладу дошкільної освіти за фізкультурно-оздоровчим напрямком через оновлення сайту ЗДО.
Тематичні групові батьківські збори	
Робота сімейного клубу «Здоровий дошкільник»	
Оформлення інформаційних стендів «Здоров'я – найважливіша цінність»	
Анкетування батьків у групах «Здоров'язбережувальний простір у закладах дошкільної освіти та вдома»	
Огляд-конкурс «Зимові будівлі на ділянці»	
Участь у спортивних заходах разом із дітьми «Мамо, тато я – спортивна сім'я!»	
Семінар-практикум «Намальований світ. Роль дитячої творчості в емоційному розвитку дитини»	
Участь у міській акції «Здоров'я, спорт та творчість!»	

Гра «Мийдодир» - групова

Гра виводилась на електронну дошку за допомогою мультимедійного проектору, замість «миші» використовувалась указка. Відповідаючи на запитання Мийдодира діти старшої групи підходили до дошки і за допомогою указки пересувала картки на потрібне місце. Якщо дитина помилялась із відповіддю діти обох груп стимулювали дітей до правильної відповіді.



1. Слайд:

Доброго дня дітки!

Я – Великий Умивальник, Славнозвісний Мийдодір, Умивальників Начальник і мочалок Командир!

Мене запросили у гості до хлопчика нечепури Петрика, він ходить дуже брудний і неохайний, зовсім не турбується про власне здоров'я. Дітки ми повинні йому допомогти.

2 Слайд:





Для цього ми з Вами повинні вирішити наступні завдання.

Подивіться уважно на малюнок: на ньому хлопчик Івасик. Він добре знає як потрібно піклуватися про шкіру, щоб вона була здорова. Але, коли Він поспішав до нас усі його поради розсипались. Потрібно переглянути усі розсіпані малюнки і обрати тільки ті малюнки на яких Івасик піклується про шкіру. На обраний малюнок потрібно кликнути мишкою і він стане на потрібне місце. Коли усі малюнки будуть зібрані натисніть мишкою на Івасика.

Варіанти відповідей:

Не правильно, подивись уважно

Молодець, ти обрав правильно.

3 Слайд



Молодці дітки, Ви правильно виконали завдання і тепер Петрик знає як потрібно піклуватися про власну шкіру. Зараз давайте йому допоможемо дізнатися як потрібно правильно харчуватися.

Погляньте уважно на малюнок: на ньому хлопчик Ромчик. Він добре знає як потрібно правильно харчуватися, щоб бути здоровим. Але, коли Він поспішав до нас усі його поради розсипались. Потрібно переглянути усі розсипані малюнки і обрати тільки ті малюнки на яких Ромчик правильно поводить себе за столом і обирає правильні продукти. На обраний малюнок потрібно кликнути мишкою і він стане на місце. Коли усі малюнки будуть зібрані натисніть мишкою на Ромчика.

Варіанти відповідей:

Не правильно, поглянь уважно.

Молодець, ти обрав правильно!

4 слайд



Молодці дітки, Ви правильно виконали завдання і тепер Петрик знає як потрібно правильно харчуватися. Зараз давайте йому допоможемо дізнатися як потрібно правильно готуватися до сна.

Подивиться уважно на малюнок: на ньому хлопчик Тарасик. Він добре знає як наш сон важливий для здоров'я. Але, коли Він поспішав до нас усі його поради розсипались. Потрібно переглянути усі розсипані малюнки і обрати тільки ті малюнки на яких Тарасик правильно готується до сна. На обраний малюнок потрібно кликнути мишкою і він стане на потрібне місце. Коли усі малюнки будуть зібрані натисніть мишкою на Тарасика.

Варіанти відповідей:

Не правильно, подивись уважно

Молодець, ти обрав правильно.

5.слайд



Молодці дітки, Ви правильно виконали усі завдання і тепер Петрик став чистим і охайним. Тепер він знає як потрібно доглядати за шкірою, правильно харчуватися і як готуватися до сну, бо сон дуже важливий для нашого здоров'я.
До побачення !

ДОДАТКИ СПИСОК ДІАФІЛЬМІВ

- «Як Маша посварилася з подушкою» – Режим доступу :
<http://www.hobobo.ru/media/diafilm/item/kak-masha-possorilas-s-podushkoy>
- «Мийдодир» – Режим доступу :
<http://www.hobobo.ru/media/diafilm/item/moydodyr>
- «На вулиці гра – не доводить до добра!» – Режим доступу :
<http://www.hobobo.ru/media/diafilm/item/na-ulice-igra-ne-dovodit-do-dobra>
- «Олімпіада в джунглях» – Режим доступу :
<http://www.hobobo.ru/media/diafilm/item/olimpiada-v-dzhunglyah>
- «Ользін фартух» – Режим доступу :
<http://www.hobobo.ru/media/diafilm/item/olin-fartuk>
- «Звідки прийшов цукор?» – Режим доступу :
<http://www.hobobo.ru/media/diafilm/item/otkuda-prishel-sahar>

СПИСОК МУЛЬТФІЛЬМІВ

- «Айболить і бармалей» – Режим доступу :
<http://www.hobobo.ru/media/video/item/aybolit-i-barmaley>
- «Про бегемота, який боявся щеплень» – Режим доступу :
<http://www.hobobo.ru/media/video/item/pro-begemota-kotoryy-boyalysya-privivok>
- «Казка про лін» – Режим доступу :
<http://www.hobobo.ru/media/video/item/skazka-pro-len>
- «Нехочуха!» – Режим доступу :
<http://www.hobobo.ru/media/video/item/nehochuha>

СПИСОК МУЗИЧНО-РУХЛИВИХ ІГОР

- «Слухай музику», «Зайчики і лисичка», «Якщо сподобається тобі, то робитак», «Руку праву вперед», «Уперед чотири кроки» – Режим доступу до музично-рухливих ігор :
- <http://muzofon.tv/search/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D1%81%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8/1/>

Здоровим будь!



ЗДОРОВИМ БУДЬ!

Дітки, до нас у гості завітав Карлсон! Він сьогодні зустрічається з Малюком і хоче навчити його як бути здоровим!



Хто нам допоможе!



Хто нас всіх з біди рятує
І хвороби всі лікує -
Призначає процедури
І таблетки і мікстури?

Правильно. До нас у Гості
завітав лікар Айболить!

Діти, давайте пригадаємо, від чого залежить наше здоров'я?



Правильне харчування



Гігієнічні процедури



Заняття фізичними вправами



Здоровий сон

А що ще
потрібно робити?

**Дітки погляньте на Карлсона,
він чистий і охайний?**



Дітки, давайте покличемо мого друга
Мийдодіра і він розповість Карлсону,
що потрібно робити щоб бути охайним

Доброго дня, дітки, я Мийдодір!
Давайте пригадаємо, що потрібно робити
щоб бути чистими і охайними!



мити руки



чистити зубки



доглядати за волоссям



доглядати за одягом



купатися

А що нам допомагає бути чистими і охайними?



Зубів багато,
а нічого не
їсть.
(Гребінець)

Хто завжди правду каже?
Який є, таким покаже,
І без слів про розкаже.
На нього дивишся, а себе бачиш.
(Дзеркало)





Гладеньке й пахуче,
мне чисто. (Мило)



Кістяна спинка, на червці щетинка,
по брамі стрибала,
Всі крихти виганяла.
(Зубна щітка)





Коли миюсь, чи вмиваюсь,
Потім ним я витираюсь.
Витирати сухо звик
Мій м'якесенький.
(Рушник)

**Дітки, я знаю як необхідно харчуватися!
Завжди потрібно їсти варення!**





Карлсоне, та хіба так харчуються?
Діти давайте навчимо
Карлсона як правильно потрібно
харчуватися,
щоб бути здоровими.



Діти, що потрібно зробити перед тим,
як сісти за стіл? (помити руки)
Руки миють чим? (милом)
Якщо брудними руками їсти, то в наш
організм потрапить багато чого?
(мікробів) , від них можна захворіти.





Дітки, допоможіть Карлсону обрати корисні продукти



овочі

каша

фрукти

газована вода

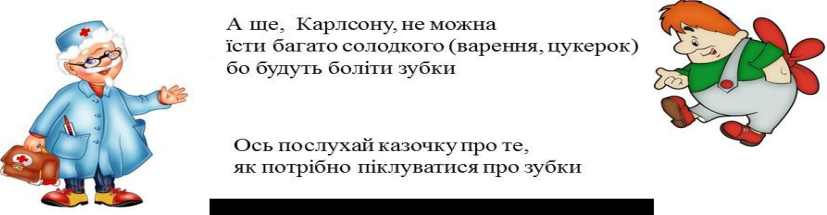
піца

молоко


цукерки

м'ясо

А ще, Карлсону, не можна їсти багато солодкого (варення, цукерок) бо будуть боліти зубки



Ось послухай казочку про те, як потрібно піклуватися про зубки



А ще, Карсону, потрібно піклуватися і про інші частини тіла. Наприклад: вушка і очі. Діти, а навіщо на вушка та очі. Вушка допомагають нам чути звуки. Очі бачити різні предмети.



А що потрібно робити, щоб вушка були здорові?

не можна засовувати у вушко гострі предмети

не можна голосно слухати музику

у прохолодну погоду потрібно носити шапочку

Якщо вушко болить потрібно відвідати лікаря

[Лото](#)

А що потрібно робити, щоб очі були здорові?



не можна
пхати до очей
гострі предмети



дивитися телевізор
потрібно на відстані



малювати потрібно
сидячі за столом



потрібно їсти моркву,
в ній багато вітамінів
корисних для зору



спати у темному
приміщенні

А навіщо потрібно спати? Я ніколи не буду спати



Карлсону, сон дуже
корисний для здоров'я.
Сон потрібен нам
для відновлення витрачених
за день сил. Коли ми граємо,
або довго гуляємо.



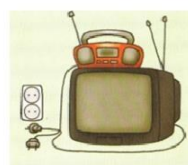
Але обов'язково потрібно готуватися до сну



скласти іграшки



вимкнути телевізор



скупатися



І тоді Вам
насяться
солодкі сни



провітрити
кімнату

А я чув, щоб бути здоровим,
потрібно займатися спортом

Вірно, потрібно:

п
л
а
в
а
т
и



займатися фізичними вправами




кататися на велосипеді



кататися на лижах




кататися на ковзанах

грати в теніс



А що ще діти?



Додаток Ж

Гра «Смішарики»

використовувалась в індивідуальній роботі з дітьми (дитина проходить її самостійно, у своєму темпі, за персональним комп'ютером, використовуючи маніпулятор «мишу»).



1. Слайд:

Доброго дня!

Я Копатич! У нас трапилось лихо! Крош і Їжачок захворіли. У них болять зубки, вушка та оченята. Вони за ними зовсім не доглядали і тепер не зможуть потрапити на День народження до Совуні. Ти повинен їм допомогти. Кого нам треба покликати на допомогу?

Хто нас всіх з біди рятує І хвороби всі лікує - Призначає процедури І таблетки і мікстури? (Лікар)

2. Слайд:





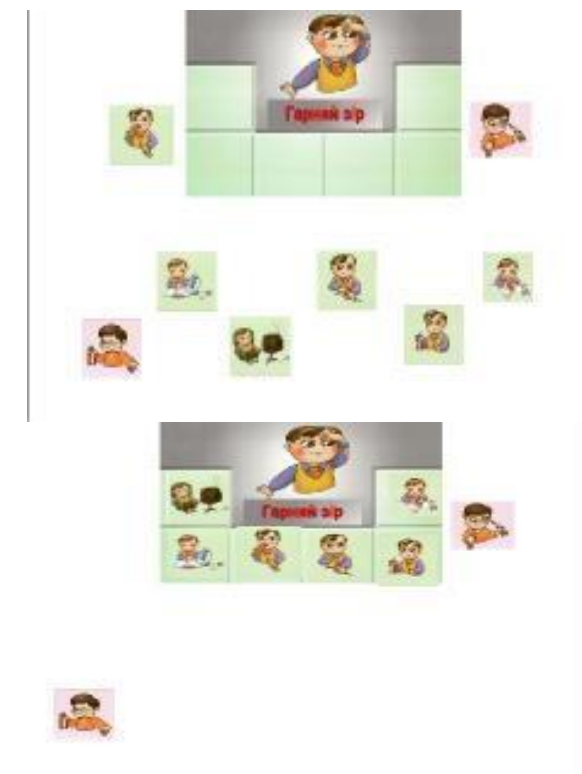
Правильно, це лікар. Але, я не знаю, як Він виглядає. Обери серед людей різних професій – лікаря і натисни на нього мишкою.

Варіанти відповідей:

Не правильно, подивись уважно, це фермер (кухар)

Правильно я лікар Айболіт і я допомогу Крошу і Їжачку вилікуватись.

3. Слайд:



Але для того, щоб Крош і Їжачок були здорові ми повинні розповісти їм як правильно доглядати за вушками, оченятами і зубками.

Подивись уважно на малюнок: на ньому хлопчик Дмитрик. Він добре знає як потрібно піклуватися про очі, щоб вони були здорові. Але, коли Він поспішав до нас усі його поради розсипались. Потрібно переглянути розсипані малюнки і обрати тільки ті малюнки, на яких Дмитрик піклується про очі. На обраний малюнок потрібно кликнути мишкою і він стане на місце. Коли усі малюнки будуть зібрані натисни мишкою на Дмитрика.

Варіанти відповідей:

Не правильно, подивись уважно

Молодець, ти обрав правильно.

4. Слайд



Молодець, ти правильно виконав завдання і тепер Крош і Їжачок знають як потрібно піклуватися про очі. Зараз давайте їм допоможемо дізнатися як потрібно правильно доглядати вухка.

Подивись уважно на малюнок: на ньому хлопчик Микита. Він добре знає як потрібно правильно доглядати вухка, щоб вони були здоровими. Але, коли Він поспішав до нас усі його поради розсипались. Потрібно переглянути усі розсипані малюнки і обрати тільки ті малюнки, на яких Микита правильно піклується про вухка. На обраний малюнок потрібно кликнути мишкою і він стане на потрібне місце. Коли усі малюнки будуть зібрані кликни мишкою на Микиту.

Варіанти відповідей:

Не правильно, подивись уважно Молодець, ти обрав правильно

5. Слайд





Молодець, ти правильно виконав завдання і тепер Крош і Їжачок знають як потрібно піклуватися про вушка. Зараз давай їм допоможемо дізнатися як потрібно правильно доглядати за зубками.

Подивись уважно на малюнок: на ньому хлопчик Сергійко. Він добре знає як потрібно доглядати за зубками. Але, коли Він поспішав до нас усі його поради розсипались. Потрібно переглянути усі розсипані малюнки і обрати тільки ті малюнки, на яких Сергійко правильно доглядає за зубками. На обраний малюнок потрібно клікнути мишкою і він стане на потрібне місце. Коли усі малюнки будуть зібрані натисни мишкою на Сергійка.

Варіанти відповідей:

Не правильно, подивись
уважно Молодець, ти обрав
правильно

6. Слайд



Молодець, ти правильно виконав усі завдання. Тепер Крош і Їжачок здорові і знають як правильно доглядати за вушками, зубками і очима і зможуть потрапити на День народження до Совуні.

7. Слайд



Крош і Їжачок святкують День народження Совуні, звучить весела музика

Додаток 3

ФІЗКУЛЬТУРНІ ХВИЛИНКИ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ «Тренуємо легені»

(Діти імітують рухи відповідно до змісту вірша)

Віконце ми відкрили,
Повітря запросили.
До нашої кімнати у гості завітати.
Всі руки піднімемо,
Та глибоко вдихнемо.
Раз-два, дружніше легені тренувать.

«Повітря»

(Діти імітують рухи відповідно до змісту вірша)

Руки вгору підняли,
Повітря вдихнули.
Через рот хутчіш назад
Його повернули.
Вниз-угору, вгору-вниз
Ручками змахнемо.
Потім підемо у ліс
Там гриби зберемо,
Нахилились, піднялись
У кошик все поклали.
Ось грибочок, ще один,
Безліч їх зібрали.
А тепер йдемо назад,
Повітря всі вдихаємо,
Пострибаємо в дитсад,
Пісеньку співаємо.

«Вушка»

(Діти імітують рухи відповідно до змісту вірша)

Роблять всі зарядку: заєць, кіт, сова,
Навіть слон завзято хоботом вправля.
Ми закриєм вушка ручками ось так.
А чи добре чути?
Звісно, аж ніяк!
Вушка відкривайте, очі навпаки,
Будем слухать тишу, діти і ляльки.
То дзвенить комарик, муха проліта,
Горобець на гілці пісеньку співа.

«Веселий м'яч»

Ой, веселі м'ячики в дітвори.
Покотились м'ячики у дворі.
Всі хутчіш до м'ячиків побіжить
І всі м'ячики розберіть.

(Діти беруть м'ячі.)

Підніміть всі м'ячики догори,

Покажіть всі м'ячики ви мені.

(Піднімання м'ячів угору.)

Ой, які маленькі всі вони!

Намалюйте м'ячики ви мені.

(Кругові рухи.)

Заховались м'ячики у траві,

Пошукаєм м'ячики, де вони?

(Повороти.)

Наші спритні м'ячики ми знайшли, Із трави високої підняли.

(Присідання.)

Візьміть м'ячики, вперед підніміть

І у кошик м'ячики покладіть.

(Діти складають м'ячі.)

«Працьовиті діти»

(Діти імітують рухи відповідно до змісту вірша)

Наші дітоньки малі люблять працювати.

Загадали раз вони в хаті замітати.

Віника до рук взяли та все чисто замели.

Наші дітоньки малі люблять працювати.

Загадали раз вони квіти поливати.

Ліечки до рук взяли та всі квіти полили.

Наші дітоньки малі люблять працювати.

Загадали раз вони горішки збирати.

Всі відерця брали, горішки збирали.

Разом працювали, потім танцювали.

«Зроби так!»

(Діти імітують рухи відповідно до змісту вірша)

Працювати перестали

І тепер всі дружно встали.

Будемо відпочивати,

Нумо, вправу починати!

Руки вгору, руки вниз,

І легесенько прогнись.

Покрутились, повертілись,

На хвилинку зупинились.

Пострибали, пострибали,

Раз – присіли, другий – встали.

За столи всі посідали.

«У лісі»

У ліс ми весело підем,

(Ходьба)

І листочки дружно підберем.

(Нахиляються, удають, ніби збирають листя)
 Всі листочки вгору піднімаємо,
(Піднімають вгору руки)
 Всі разом їх дружно підкидаємо,
(Удають, що кидають листя вгору)
 Нехай собі летять.

«Наш дім»

Ось такий високий дім,
(Руки піднімають угору)
 Дах трикутний є на нім,
(Руки піднімають угору, з'єднуючи пальці),
 Вікна відчиняються,
(Плавно розводять руки в боки)
 Двері замикаються.
(З'єднують долоні в замок)
 Із труби іде димок –
(Повільними коловими рухами піднімають руки)
 Непоганий теремок!
(Руки на поясі, роблять «пружинку»).

«Хто ми?»

Ми крокуєм так бадьоро:
(Крокують)
 Крок чіткий, швидкий та скорий.
 Ніжки вправні у маляток,
 Вміють всі в нас крокувати.
 Хто стрибає так завзято:
(Стрибають)
 Чи зайці, чи білченята,
 Чи сіренькі горобці?
 Ні: малята-молодці!
 Ми у коло стаємо –
(Біг на місці)
 Веселенько біжимо,
 Ніжки жваві та легкі
(Крокують і зупиняються)
 Мають вправні малюки.

«Посуд»

Ви про посуд дбайте, діти.
 Так ось, посуд треба мити. *(Імітують миття посуду)*
 Так – потому витирати, *(Витирають посуд)*
 Так – на столик розставляти. *(Вдають, що розставляють посуд)*
 Обережним будь, бо блюдця, Тарілки та чашки б'ються.
 Будеш прибирати ти – *(«Сваряться» пальчиком)* На підлогу не впусти.
 Я стілець собі підставляю –

(Нахиляють, «ставлять» стілець)

В шафу посуд весь поставлю.

(Піднімають і опускають руки)

От порадую малят, *(Роблять «пружинку»)*

Що на кухні в мене лад!

Додаток I

Сценарій казки «Колобок»

валеологічного спрямування для дітей старшого дошкільного віку

– Я веселий Колобок, по доріжці приг та скок

зарум'янений бочок, по доріжці я кочуся

у пилюці замащуся, і ніхто не з'їсть дружочка замазуру-колобочка.

Виходить Зайчик:

– Хто це котиться назустріч? Наче пахнеш смачно ти,

А чому ж такий брудний?

Колобок:

– По доріжці я котився і увесь так забруднився

Схочеш з'їсти замазуру – будеш пий гірку мікстуру

Зайчик:

– Ти по лісі не котися, до бабусі повернися

Не послухав Колобок, та все далі приг та скок.

З'являється Вовк:

– Хто це в лісі так співає, вовку спати заважає, з'їм тебе дивину – незвичайну звірину!

Колобок:

– Як візьмеш мене у ротика – заболить в тебе животик

По доріжці я котився і в болоті замастився

Як не хочеш мать турботи – не клади мене до рота.

Вовк:

– Ти по лісі не котися, до бабусі повернися

Не послухав Колобок – покотивсь через місток.

З'являється Ведмідь:

– Що тут робиш Колобок – зарум'янений бочок?

Заберу тебе до хати, в молоці пополощу

Медом трішки помащу, з'їм тебе я на обід,

Щоб не біг, куди не слід!

Колобок:

– Ти мене не зачіпай, а хутчіше утікай

Бо коли, мене з'їси – захворієш, дружок, ти.

Ведмідь:

– Ти полісі не котися, до бабусі повернися

– Не послухав Колобок, та й забрів десь у лісок.

Назустріч йому Лисичка:

– Колобочку, рум'янений, запашнений, солодечкий

Хочу дуже тебе з'їсти - подивлюся де б це сісти!

Колобок:

– Ти не їж мене, Лисичко, дуже брудне в мене личко,

Не рум'яний вже бочок – я бруднуля-колобок!

Пожалій мене, Лисичко, та відмий моє ти личко.

Поскликай звірят до хати – піду з ними я гуляти!

А мораль, малечо мила, у цій казочці така – Для здоров'я і для дружби –
необхідна чистота!



«Система травлення»

(пізнавальний мультимедіум для дітей шостого року життя)

<https://www.youtube.com/watch?v=gtVzJV3Sqcc>



«Навіщо чистити зуби?»

(пізнавальний мультимедіум для дітей п'ятого та шостого років життя)

<https://www.youtube.com/watch?v=zKpOxDswBkI>

«Шкіра людини: будова та функції» (пізнавальний мультимедіум для дітей шостого року життя)

https://www.youtube.com/watch?v=pO2y89HU_nk



«Органи чуттів»

(пізнавальний мультимедіум для дітей п'ятого та шостого років життя)

https://www.youtube.com/watch?v=kRkPU_oIQ-4

<https://www.youtube.com/watch?v=Eb6I4h8Pdf8>



«Ліки: Що треба робити, щоб не хворіти?»

(пізнавальний мультимедіум для дітей п'ятого та шостого років життя)

<http://videobox.tv/video/14711205/>



Додаток К

«Звідки беруться хвороби?»

Бесіда (шостого років життя)

Мета: виховувати у дітей культуру здоров'я.**Завдання:** закріпити уявлення дітей про мікроби, хвороби, здоров'я; розширювати уявлення дітей про способи поширення хвороб, про те, що корисно для здоров'я і що не дуже корисно для здоров'я; розвивати потребу в необхідності зміцнювати здоров'я з допомогою зарядки, самомасажу; удосконалювати навички ігрової діяльності; виховувати у дітей бажання піклуватися про своє здоров'я.**Попередня робота:** розглядання дитячих енциклопедій, картинок, присвячених здоров'ю і його збереженню, читання віршів про здоров'я, про заняття спортом, загадування загадок на дану тему, бесіди про здоров'я, гігієну, про продукти харчування, про здорову їжу і шкідливої для здоров'я їжі. Перегляд мультяжних: «Мойдодир», «Федорине горе», «Доктор Айболить».**Обладнання:** лист від Знайки, картинки з хворою дитиною і здоровою, картинки фруктів, овочів та інших продуктів, картинки з ситуаціями.**Хід роботи.****Вихователь:** Діти, подивіться, сьогодні до нас прийшов лист, цікаво від кого воно? Ви здогадалися? (читаю напис на конверті, потім сам лист).

«Здрастуйте, дорогі діти. У мене захворіла бабуся. Я дуже її люблю і хочу їй допомогти, але не знаю як. І звідки тільки беруться ці хвороби? Може бути, ви знаєте і підкажете мені, що потрібно робити, щоб бути здоровим?»

Вихователь: Що ж, діти, допоможемо Знайці розібратися з хворобами?

- Діти, підніміть руку, хто з вас часто хворіє?

- А тепер підніміть руку, хто з вас хворіє рідко?

- Хто не хворіє зовсім?

- Вам подобається хворіти? А вашим батькам подобається, коли ви хворієте?

Ось і Знайці не подобається, що у неї хворіє бабуся.

- Розкажіть, а що ви відчуваєте, коли хворієте? /висловлювання дітей/ Подивіться на ці дві картинки. Ви можете визначити, де дитина хвора, а де – здорова?





Чому ви так думаєте? /міркування дітей/

Навколо нас у повітрі, у воді, на землі, на рослинах, на всьому, що нас оточує дуже багато мікробів. Ви що-небудь чули про них? Розкажіть, що ви про них знаєте? /відповіді дітей/

Давайте послухаємо вірш, який називається «Мікроб». Там, де бруд, живуть мікроби

Дрібні – не побачити.

Їх мікробів, дуже багато, Неможливо порахувати. Якщо брудними руками Їсти чи чіпати рот, Неодмінно від мікробів Сильно заболить живіт.

Так, дійсно, мікроби – це такі маленькі істоти, які простим оком не видно, побачити їх можна тільки під мікроскопом. Коли вони знаходяться поза організмом людини, вони нікому не завдають шкоди, але варто їм тільки потрапити всередину людини, тут вони починають «вередувати» – заражати нас. А всередині людини живуть корисні бактерії, які нам допомагають жити. Ці бактерії починають боротися з шкідливими мікробами, у них як би відбувається всередині нас війна. Якщо перемагають корисні бактерії, то ми видужуємо швидко, а якщо перемагають шкідливі мікроби, то ми починаємо хворіти, у нас піднімається температура, з'являється слабкість і сонливість. І тут вже ми повинні допомогти своєму організму одужати – прийняти необхідні ліки.

Як ви думаєте, пити ліки можна будь які? Хто призначає ліки, які таблетки можна приймати і скільки їх потрібно пити?

Яким же шляхом мікроби проникають в наш організм? Давайте подивимося на ці картинки. Знайдіть ті, де мікроби легко можуть потрапити в наш організм, і поясніть, чому ви так думаєте.

Перегляд картинок: «Дитина бере пальці в рот»; «Дитина гризе нігті»; «У дитини брудні руки»; «Дитина цілує кішку»; «Дитина грається із собакою» та ін.

Давайте пригадаємо головні правила здоров'я:

- мити руки перед їжею;
- мити руки з милом після вулиці;
- мити руки по мірі забруднення;
- мити руки після відвідування туалету;
- не гризти нігті;
- провітрювати кімнату;

- займатися фізкультурою;
- загартовуватися;
- їсти вітаміни і т.д.

Щоб рости сильним і бути здоровим, що нам необхідно їсти?(вітаміни)!

Продукти, в яких багато вітамінів – це...? (овочі та фрукти).

Є продукти корисні, є продукти смачні, але вони можуть бути дуже корисними для вашого організму, а є продукти шкідливі.

І зараз вся увага на екран, давайте подивимося мультик «Овочева казка», а потім визначимо, які продукти є корисними, а які шкідливими для нас?



А зараз ми з вами розкладемо пазли. На одному боці ми складемо пазли із картинок, на яких зображено те, що допомагає нам бути здоровими, а на іншому боці ті картинки, на яких зображено те, що може бути шкідливим для нашого здоров'я.

Підсумок: разом з дітьми переглядаємо зібрані пазли, діти пояснюють свій вибір.

Ось тепер ми напишемо листа Знайці, щоб він зрозумів, що корисно, а що шкідливо для здоров'я і вилікував свою бабцю.

Додаток Л

Тема: «Здорові зуби – гарний настрій»

(для дітей шостого року життя)

(<http://www.maam.ru/detskijsad/v-starshei-grupe-na-temu-zdorovye-zuby-horoshe-nastroenie.html>)

Мета: Уточнити і закріпити поняття «овочі» та «фрукти»; пояснити їх користь вживання; продовжувати знайомити дітей з правилами гігієни і догляду за порожниною рота; викликати інтерес до спортивних ігор, бажанням займатися спортом, робити зарядку. Вчити дітей передавати образ обраного персонажа за допомогою мови, рухів, вчити говорити слова у відповідності з обраною роллю. Розвивати вміння узгоджувати дії з іншими дітьми, розвивати слухову увагу, інтерес до сценічного мистецтва. Сприяти створенню у дітей радісного емоційного настрою. Виховувати почуття жалю до хворих.

Обладнання: Картинки, набори солодких продуктів, овочів і фруктів, фішки, обручі.

Хід заняття

Діти під музику входять до зали.

Вихователь: Діти, сьогодні до нас на заняття прийшли гості, давайте привітаємося.

Діти: Доброго дня!

Ведуча: Діти, а ви любите подорожувати?

Діти: Так!

Ведуча: Ну, тоді в дорогу (діти будуються в одну колону) Поїзд відправляється! (Діти обходять перешкоди «змійкою»)

Ведуча: Увага! Станція «Корисних продуктів».

Вихователь: А які корисні продукти ви знаєте?

Діти: Сир, молоко, фрукти, овочі ...

Вихователь: А чому їх так називають?

Діти: У молочних продуктах міститься багато кальцію, він корисний для організму і зубів, овочі і фрукти містять багато вітамінів і мінералів.

Вихователь: А які продукти шкідливі?

Діти: Цукерки, жуйки, солодкі продукти.

Ведуча: Ой, діти я чую чийсь кроки...Виходить Мавпа.

Мавпа: Ой, допоможіть! Ой, рятуйте!

Ведуча: Що сталося Мавпа?

Мавпа: У мене зуби болять! Ой, хлопці, допоможіть, не можу зараз заплачу Угу - гу!

Вихователь: Мавпо, ти, напевно, не стежиш за зубами? За зубами потрібно стежити, а як це робити тобі розкажуть хлопці:

Дитина: Знає, мало не з пелюшок
Кожне малесеньке дитя,
Що від усіх зубних напастей
Допоможе щітка й паста.

Дитина: Невже свої зуби
Вранці і ввечері щодня
Ти зубною не чистиш пастою?
Сором тобі і ганьба!

Дитина: Мавпа, зуби покриті емаллю.
Вона тверда, захищає зуби від
пошкодження. Але якщо за зубами
неправильно доглядати або
неправильно харчуватися, з'являється дірочка.
Її називають карієс. Дірка
в зубі – завжди боляче.

Дитина: Щоби зубки не боліли,
Замість пряників, цукерок і тортів
Їжте яблука, морковку –

Ми порадим Мавпочко тобі.

Мавпа: Дякую вам діти, я все зрозуміла.
Але, як віддячити вам?
(Замислюється)

-Ура! ура! (*Стрибає*) я знаю, я з вами пограю.

Гра «Корисно, шкідливо» (в загальному об'єкті лежать корисні і шкідливі продукти їх потрібно розсортувати).

Мавпа: Молодці, діти! Ви так багато знаєте.
Ну, а мені вже пора. До побачення друзі!

Ведуча: Увага! Поїзд відправляється ...
Станція «Лісова». Діти, сідайте, а
яких звірів лісових ви знаєте?

Діти: Лисиця, ведмідь, вовк ...

Вихователь: А хто більше всіх з звірів любить солодке?

Діти: Ведмідь!

Виходить Ведмідь.

Ведмідь: У-р! Не можу! У-р! Не можу!

Вихователь: Мишка! Що трапилося? **Ведмідь:** У мене дуже зуби болять.

Вихователь: Це тому, що ти Мишка, ласун.

Ведмідь: А що мені робити? Допоможіть, друзі! (Виходять діти)

Дитина: Дарують море радості
Дітлахам солодощі,
Але печиво й цукерки

Псують діткам зубки здоровенькі.

Дитина: Щоб зубки не лікувати
І посмішку всім втримати,
Їжте ви продукти – Ягоди і фрукти.

Дитина: Як поїв, почисти зубки,
Роби вдень так ва рази.

Віддай перевагу фруктам,
Адже це важливі продукти.

Дитина: Щоб твій зуб не турбував,
Правило таке запам'ятай:
У рік аж два рази

До стоматолога на прийом ти йди!

І тоді посмішку гарну
Збережеш надовго ти.

Ведмідь: Ой, хлопці, я все зрозумів.
Спасибі вам. Я вам всім дякую, і

дарую вам я гру.

Рухлива гра «Мишка-лежень».

Ведмідь: До побачення, хлопці!

Ведуча: Хлопці, так швидко йде час, нам потрібно повертатися в дитячий садок.

Увага! Поїзд відправляється... Станція «Дитячий садок»

Вихователь: Діти, ми приїхали в дитячий садок. Ви давали поради Мавпі і Мишкові по догляду за порожниною рота. А, що ще ви можете розповісти?

Дитина: Для зубів шкідливо гризти горіхи, нігті, олівці. Їсти дуже холодну і гарячу їжу. Їсти багато солодкого.

Дитина: Корисно чистити зуби два рази в день, полоскати рот після їжі і сну. Їсти більше фруктів і овочів, їсти сир, пити молоко. Відвідувати 2 рази в рік лікаря стоматолога.

Дитина: У людини 32 зуба на верхній і нижній частині порожнини рота.

Дитина: У дітей молочні зуби. Коли дитина підростає, у неї молочні зуби випадають і на їх місці з'являються нові зуби, корінні.

Дитина: Завдяки зубам людина може повноцінно вживати їжу; зуби беруть участь у формуванні мови; зуби є частиною посмішки, грають важливу естетичну роль у житті людини.

Вихователь: Діти, в завершенні нашого заняття я вам пропоную подивитися мультфільм і згадати, як потрібно чистити зуби (перегляд мультфільму).

Фрукти овочі любіть, свої зубки бережіть. Діти, ви всі молодці! На цьому наше заняття закінчено.