

Н. А. Басюк, Н. М. Молчанова // Пріоритети розвитку початкової освіти в контексті становлення Нової української школи: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 березня 2021 року) / за заг. ред. Т.І. Шанскова – Житомир: ФО-П «Н.М.Левковець», 2021. – С. 19 – 23.

Н. М. Молчанова,
студентка ННІ педагогіки;
науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри початкової освіти
та культури фахової мови **Басюк Н. А.**
(Житомирський державний університет
імені Івана Франка)

**Формування здоров'язберезувальної компетентності дітей
старшого дошкільного віку в процесі ознайомлення з навколишнім
світом**

У мінливих умовах сучасності, коли рівень здоров'я нації, а особливо підростаючого покоління, через велику кількість хвороб, за даними ВООЗ, серед населення України, досить гостро постає проблема формування здоров'язберезувальної компетентності дітей, яка водночас є однією з найактуальніших не лише в медицині, але й у психолого-педагогічній науці.

Старший дошкільний вік є найбільш важливим періодом формування дитячого організму, зміцнення та збереження здоров'я. Наукові дослідження свідчать про те, що в цьому віці формується постава, виробляються навички життєво важливих рухів, інтенсивно розвиваються рухові якості.

Дошкільник учиться розрізняти стани здоров'я та хвороби, починає усвідомлювати роль тих чи інших чинників, які впливають на його здоров'я з позитивної або ж негативної точки зору тощо. Тому батькам та педагогам

доцільно добирати такі засоби, які б ефективно вирішували проблему зміцнення здоров'я дошкільника.

Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності старшого дошкільника знайшла відображення у працях таких вчених, як: В. Абрамов, М. Амосов, Н. Андрощук, В. Галузинський та ін. На сучасному етапі проблему зміцнення та збереження здоров'я дошкільника розглядали у своїх працях такі науковці: А. Антипов, Є. Андрєєва, А. Борисенко, Є. Вільчановський, А. Грищенко, А. Леськів та ін.

Мета статті – розкрити педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей старшого дошкільного віку в процесі ознайомлення з навколишнім світом.

Здоров'я – це найвища цінність кожної людини. Як відомо, здоров'я – це природний динамічний стан організму, який характеризується його само врівноваженістю і врівноваженістю з навколишнім середовищем у духовному, фізичному, а також соціальному плані й ефективно протидіє захворюванням [1, с.70]. Головним чинником, що забезпечує цей стан, є дотримання особистістю здорового способу життя.

Для того, щоб визначити зміст поняття "здоров'язбережувальна компетентність", спершу визначимо змістове наповнення терміну "компетентність". На думку дослідників [1; 2], – це якість інтегративного характеру, основою якої є знання людини; яка проявляється у знаннях та відповідній поведінці, у взаємодії з оточуючими, у процесі вирішення поставлених перед нею завдань. До характеристик цієї якості О. Іонова [1] також відносить наступні: готовність до вияву компетентності (мотиваційна складова цієї якості); володіння відповідними знаннями (когнітивна складова); вміння виявляти цю рису в певних ситуаціях (у діях та вчинках); емоційно-ціннісне ставлення до вияву компетентності; вміння здійснювати емоційну регуляцію вияву компетентності та ін. Компетентність – це володіння особистістю певними знаннями, вміннями та навичками з певного питання [1, с. 23].

На думку дослідника Г. Костюка [3], здоров'язбережувальну компетентність дітей дошкільного віку варто розглядати як усвідомлене прагнення дотримуватися здорового способу життя, наявність спектру знань, які сприяють збереженню здоров'я, умов та чинників, які цьому безпосередньо сприяють [2, с.72]. На думку О.Овчарук [2], до поняття "здоров'язбережувальна компетентність" входять саме ті життєві вміння та навички учнів, які сприяють зміцненню та збереженню різних аспектів здоров'я: фізичного, духовного, соціального, психічного [2, с. 26]. Для цього дошкільник неодмінно повинен уміти керувати своїми емоціями, станами, рухами, почуттями, своєю поведінкою, системою власних цінностей відповідно до суспільних цінностей, а також відповідно до морально-етичних та правових норм.

Дослідники [2; 3] розглядають поняття "здоров'язбережувальна компетентність" як здатність у самостійний спосіб вирішувати завдання, пов'язані з питанням збереження здоров'я, його зміцнення та збереження як свого, так і оточуючих. Адже особистість, компетентна з питання збереження здоров'я, є свідомою, вміє діяти ініціативно, виважено, самостійно, аналізувати як свої дії та вчинки, так і інших людей.

Тому здоров'язбережувальна компетентність людини виявляється в діяльності та у відповідних реакціях поведінки: виконання зарядки, дотримання правил гігієни, вміння дотримуватися ефективних умов діяльності та відпочинку.

Як відомо, період старшого дошкільного віку, який співвідноситься з 5-6-им роком життя, є досить сприятливим із психолого-педагогічної точки зору для формування здоров'язбережувальної компетентності дитини. О. Максимова вважає, що саме в цей час знання дитини про себе, свої стани та умови, які можуть чинити певний вплив на її стан, є значно глибшими та більш усвідомленими, аніж у середньому дошкільному віці [3, с. 115].

Через стрімкий розвиток пізнавальних процесів цього віку: мислення, мовлення та уваги, дитина може дати немало характеристик тим умовам,

через які може відчувати певний дискомфорт ("Біль у животі", "Ось тут коле") або ті фактори, які нашкодили їй ("Порізався, тому мені болить", "Обпікся" тощо). Це стосується також і позитивних чинників, які підвищують рівень здоров'я дошкільника, його емоційне благополуччя, адже дитина цього віку може робити власні висновки, а не лише відтворювати висловлювання дорослих щодо свого здоров'я: "Гуляю з батьками в лісі, бо цікаво, і багато рухаюсь", "Біжу разом із мамою, бо буду краще засинати від свіжого повітря".

Дослідження І. Смирнова [1] також свідчить про те, що до складових здоров'язберезувальної компетентності дітей 5-6 років варто відносити: знання про своє здоров'я та чинники, які впливають на нього позитивно або ж негативно (когнітивна складова); емоційно-мотиваційна складова, за якою дитина має певний рівень ставлення до питання збереження свого здоров'я, а також наявність відповідних позитивних мотивів такої діяльності; поведінкову складову як здатність дошкільника виявляти певні дії, які спрямовані на збереження його здоров'я [3, с.61].

Розглядаючи ефективні засоби формування здоров'язберезувальної компетентності дитини, безперечно, варто зупинитися на впливі навколишнього середовища та його об'єктів і явищ. Наприклад, прогулянки на свіжому повітрі або ж пробіжка разом із дорослим є засобом пробудження інтересу та мотивації дитини до збереження та зміцнення свого здоров'я. Ігри, змагання серед природи та її багатств є могутнім засобом не лише збагачення сенсорного досвіду дитини, накопичення нею знань, що корисно, а що – ні для її здоров'я, але й основою оптимальної рухової активності дітей, зміцнення їх опорного апарату, що сприяє нормалізації роботи серця, легень, мозку.

У ході такої роботи, окрім наочних та ігрових методів, дорослим буде за доцільне провести бесіди з дошкільниками на такі теми: "Що б сталося, якби не було води?", "Чим повітря корисне для мене і для планети?", "Чому не можна бруднити річок?" [2, с. 85]. Така розповідь у поєднанні з

постановкою проблемних завдань дітям, на наш погляд, буде дуже ефективною, адже спонукатиме дітей до самостійних роздумів, висновків щодо впливу довкілля на здоров'я кожної людини і про те, що природу (довкілля) кожній людині слід вважати своєю "другою домівкою", те, що життя та діяльність і, безумовно, рівень здоров'я людини безпосередньо залежить від її впливу на довкілля, від чистоти та забрудненості водою, повітря, а також від перебування дитини серед багатств природи, завдяки чому дитина оздоровлюється.

Реалізуючи завдання фізичного виховання у ЗДО, варто добирати та організовувати заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей. До них відносять: створення гігієнічних умов життя й діяльності, організації раціонального харчування, сну, перебування на свіжому повітрі, а також засобами, покликаними забезпечити активний вплив на організм дитини з метою його фізичного розвитку (загартовуючі процедури, спеціальні фізичні вправи, гігієнічна гімнастика, режим дня). На наше переконання, така діяльність чинить позитивний вплив не лише на покращення показників здоров'я дітей та загартовує їх, але й сприяє руховій активності дошкільнят. У процесі такої роботи дитина через практичні не лише набуває позитивного досвіду спілкування з довкіллям, але й загартовується, відпочиває, оздоровлюється.

Нами було визначено, що поняття "здоров'язбережувальна компетентність" слід розглядати як гармонійний розвиток соціальної, психічної, духовної та соціальної складових. Вона передбачає усвідомлення дітьми суті, провідних характеристик здоров'я як стану, умов, шляхів його покращення; уміння дошкільників застосовувати свої знання в ситуаціях, які передбачають збереження здоров'я; ставлення до свого здоров'я як до основної цінності.

Навколишнє середовище є цінним та водночас ефективним засобом формування здоров'язбережувальної компетентності дітей 5 – 6 років, адже його засоби, предмети та явища, з якими постійно взаємодіє дитина,

якнайкраще збагачує не лише знання дітей про здоров'я, але й є засобом пробудження позитивного ставлення дітей до збереження свого здоров'я, до певних форм та методів, які цьому сприяють. До таких форм методів та засобів належать: прогулянки, зарядка, пробіжка на свіжому повітрі, ігрова та рухлива діяльність дітей тощо.

На наш погляд, лише в гармонійному розвитку та функціонуванні всіх складових здоров'я, за умов добору ефективних форм та методів взаємодії з навколишнім світом, які відповідатимуть віковим та індивідуальним особливостям дітей, будуть викликати в них інтерес до зміцнення свого здоров'я, будуть спонукати їх до самостійних дій самих дітей, гармонійній взаємодії з оточуючими та навколишнім світом, можна реалізувати педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку.

Список використаної літератури

1. Іонова О. М., Лук'янова Ю. С. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2009-01/09iomppp.pdf
2. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : К.І.С., 2018. 112 с.
3. Максимова О. О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади) : навч.-метод. посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 213 с.