

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ  
НАВИЧОК ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ  
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**Іскрижицька Анастасія Михайлівна**

Студентка

Житомирський державний університет імені Івана Франка  
м. Житомир, Україна

**Анотація:** Діти старшого дошкільного віку, а саме 5-6 років, проживають базовий етап формування особистості, розвиток фізіологічного, фізичного і психологічного здоров'я. Щоб процес розвитку дошкільників був максимально продуктивним потрібно вживати необхідні педагогічні і виховні заходи для формування навичок збереження та зміцнення здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Задля ефективності формування цього процесу слід підготувати відповідне організаційно-методичне забезпечення. У статті розкривається специфіка застосування здоров'язбережувальних технологій, сутність організаційно-методичного забезпечення.

**Ключові слова:** дошкільний вік, здоров'язбережувальні технології, заклад дошкільної освіти, навички збереження та зміцнення здоров'я.

Дошкільний вік – період, коли в дитини закладаються основи психофізичного здоров'я та рухових навичок, які є життєво необхідними, і становлять основу для здорового й активного довголіття. Формування навичок збереження та зміцнення здоров'я у дітей старшого дошкільного віку в умовах сучасної модернізації системи освіти в Україні заслуговують на особливу увагу. Діти старшого дошкільного віку повинні мати уявлення щодо важливості рухової активності у їхньому житті, виконання гартувальних процедур, вживання здорової їжі, дотримання правил особистої гігієни тощо. Передусім

важливо створити середовище, яке не пригнічуватиме психічні процеси, не буде створювати стресові ситуації. Тому педагогу слід підібрати таку систему заходів, які будуть спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я, тобто комплекс здоров'язбережувальних технологій. Єдиного визначення поняття «здоров'язбережувальні технології» не існує. Так, В. Лозинський під здоров'язбережувальною технологією розуміє систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистого і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (учнів, студентів, педагогів і ін.) [3, 160 с].

Окрім того, здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології - це комплекс умов виховання і навчання, які забезпечують формування високого рівня здоров'я дошкільників, прищеплення навичок здорового способу життя. Здоров'язбережувальні технології не розглядаються ізольованими чи самостійними, а є комплексом, які ретельно та вміло комбінують, планують, у результаті чого оптимізують педагогічний процес, покращують психофізичний стан дітей.

Проблеми здоров'язбережувальних технологій досліджували вітчизняні та зарубіжні науковці: С. Алещенко, Ю. Бойчук, Л. Гривняк, К. Даене, О. Дубогай, С. Іванкова, Л. Логінова та інші. Особливої актуальності набувають дослідження педагогів: В. Горащука, О. Дубогай, С. Кириленко, С. Лапаєнко, С. Свириденко, С. Тищенко, В. Шахненко та інших, в яких розкриваються різні аспекти формування культури здоров'я та здорового способу життя. Психолого-педагогічні та соціальні аспекти здорового способу життя дітей та молоді охарактеризовано в дослідженнях О. Безпалько, І. Зверевої, Н. Зимівець, Г. Лактіонової тощо.

*Мета статті* полягає у висвітленні змісту організаційно-методичного забезпечення формування навичок збереження та зміцнення здоров'я у дітей старшого дошкільного віку засобами здоров'язбережувальних технологій.

Зважаючи на те, що здоров'я дітей є найважливішим пріоритетом держави, вихователі та працівники закладів дошкільної освіти повинні

приділяти особливу увагу цьому питанню. Вони повинні впроваджувати нові методи роботи з дітьми, використовуючи ефективні методичні інструменти. Результати досліджень показують, що освітній процес слід будувати таким чином, щоб відбувалося врахування не лише можливостей та розумового розвитку дітей, але й стан їхнього фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, адже на сьогоднішній час це знаходиться не на належному рівні. Формування навичок збереження та зміцнення здоров'я у дошкільників можливе тоді, коли педагоги мають особистісну спрямованість, яка залежить від їх світоглядно-оздоровчої позиції.

Специфіка збереження та зміцнення здоров'я зокрема проявляється в тому, що дитина сама має стати основним його дослідником і суб'єктом управління. Педагог лише допомагає отримати необхідну мотивацію, можливість набути необхідні знання й уміння для застосування їх у власному житті. Не менш важливе є створення організаційно-методичного середовища. Формування навичок збереження та зміцнення здоров'я залежить від забезпечення предметно-розвивального середовища: необхідне фізкультурне устаткування зали, майданчиків, які обладнані відповідним інвентарем. Важливо, щоб групи були укомплектовані килимками для відпочинку, масажними килимками для стоп ніг, сенсорним обладнанням, нестандартним обладнанням, яке відповідає віковим та естетичним інтересам дошкільників. Під час створення освітнього процесу в закладі дошкільної освіти доцільно створювати умови вільного вибору виду діяльності, де діти мали б можливість проводити спостереження, ігри, досліди, наприклад, як рухи впливають на фізичний, психічний стан здоров'я.

Формування навичок збереження та зміцнення здоров'я буде ефективним, якщо:

- ✓ дотримуватись суб'єкт-суб'єктних відносин «дорослий-дитина»;
- ✓ спрямувати виховний процес на розвиток особистісних цінностей;
- ✓ основи ціннісного ставлення до здоров'я будуть визначатись як важливий компонент виховного процесу, що забезпечує самопізнання,

самореалізацію й саморозвиток дитини;

- ✓ утверджувати активну життєву позицію дитини, збагачувати її соціальний досвід;
- ✓ організувати спільну діяльність дітей, спрямовану на досягнення суспільно значимих результатів;
- ✓ забезпечувати реалізацію наступності в роботі закладів дошкільної освіти [4, С. 237].

Доцільним при формуванні здоров'я у дошкільників є застосування здоров'язбережувальних технологій. Найбільш ціннісними здоров'язберігаючими технологіями в закладах дошкільної освіти є: **технології підтримки та збереження здоров'я** до яких відносять: психологічні етюди, фізхвилинки, різновиди гімнастики; **корекційні технології**: музикотерапія, казкотерапія, арт-терапія; **технології навчання здоровому способу життя**: масаж, ігротерапія, проблемно-ігрові методики. Набуває популярності така інноваційна технологія, як *солетерапія*. Дошкільники ополіскують рот сольовим розчином, ходять по килимку, який змочений у розчині морської солі, що слугує, як і зміцненням здоров'я так і профілактикою захворювань. Фітотерапію застосовують для профілактики різних захворювань сечової системи, дихальних шляхів, вживаючи настої лікарських трав. З появою практичних психологів, логопедів у закладах дошкільної освіти апробуються оздоровчі технології терапевтичного спрямування такі як: психогімнастика, музикотерапія, кінезіологія, біоенергопластика, пальчикова гімнастика, сміхотерапія, ігри з піском тощо.

Основною фізіологічною умовою збереження та зміцнення здоров'я у дошкільників є рух. Вивчення з дітьми рухливих ігор і навчання їх самостійно організовувати, є важливою частиною діяльності вихователя. Рухливі ігри сприяють зняттю фізичної та емоційної напруги, підвищують працездатність.

Провідну роль у процесі формування навичок збереження та зміцнення здоров'я дітей відіграє сім'я, яка є одним із головних виховних інститутів, тому визначним завданням є надання батькам дітей теоретичної та практичної

допомоги щодо формування здоров'я. Педагогу та батькам слід працювати разом, беручи участь у різних заходах: батьківські збори, дискусії, проведення фізкультурно-оздоровчих робіт, що сприяє розширенню педагогічних навичок і здібностей батьків стосовно дотримання здорового способу життя. Роботу з батьками дітей педагоги вважають однією з найважчих функцій професійної діяльності, адже важко з'ясувати загальну спрямованість сім'ї, характер та стосунки між батьками і дітьми.

Нині кожен навчальний заклад активно залучає родини своїх вихованців до співпраці, визнаючи їх рівноцінними партнерами у відповідальній справі виховання дітей. Розширити можливості спілкування з батьками допоможуть електронні засоби інформування, які є ефективним джерелом отримання інформації. Наприклад, батьківські групи в Інтернеті для повідомлення про справи в дитсадку, школі через СМС, надання рекомендацій щодо виховання дітей через комп'ютерні ігри, дотримуючись вікових гігієнічних норм [4, С. 245].

Процес формування навичок збереження та зміцнення здоров'я дітей старшого дошкільного віку є важливою ланкою в системі розвитку освіти. Для успішного формування здоров'я слід застосовувати нові підходи до розвитку навчальних умінь та навичок – здоров'язбережувальні технології, які оптимізують освітній процес у закладі дошкільної освіти. Не менш важливим є організаційно-методичне забезпечення, що поліпшує формування навичок збереження та зміцнення здоров'я дошкільників.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) : затверджено наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 12.01.2021 р. № 33. *Дошкільне виховання*. 2021. 37 с.
2. Вільчковський Е. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч-метод посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.

3. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я : метод. посіб. Київ : Главник, 2008. 160 с.

4. Печка Л. Ціннісне ставлення до власного здоров'я дітей: наступність у роботі закладу дошкільної освіти і початкової школи: монографія. Київ-Кременчук : NOVABOOK, 2021. С. 237-245.