

**УДК 373.2.091.39:614**

**DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.80.278176>**

**ВАШАК ОКСАНА**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7091-8242>

(Полтава)

Work place: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: [vashak1971.oa@gmail.com](mailto:vashak1971.oa@gmail.com)

**ВІЛЬХОВА ОКСАНА**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9152-2511>

(Полтава)

Work place: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: [oksana.vilhovadinec@gmail.com](mailto:oksana.vilhovadinec@gmail.com)

## **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Сучасні реформи, які відбуваються в освіті, вимагають нових підходів до організації освітнього простору у дошкільних закладах. Наразі приділяється велика увага системі оздоровчої роботи педагогів. Виховання у дітей дошкільного віку відповідального ставлення до власного здоров'я, як найголовнішої цінності людини, повинно здійснюватися у процесі здоров'язбережувальної діяльності вихователів. Реалізація цих завдань, передбачає впровадження у систему роботи зі збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку сучасних оздоровчих технологій. Головним принципом цих технологій є профілактика захворювань, що є вкрай важливим для дитячого організму який досить швидко розвивається. На нашу думку, оздоровчі технології сприятимуть формуванню у дошкільників уявлень про здоров'я, ціннісного ставлення до навколишнього середовища, мотивації до здорового способу життя. Різноманітність оздоровчих технологій дасть можливість педагогам удосконалювати у подальшому здоров'язбережувальну діяльність у закладах дошкільної освіти.

**Ключові слова:** діти дошкільного віку, здоров'я, розвиток особистості, фізкультурні заняття, спортивне дозвілля, загартовування.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Упродовж останніх десятиліть, питання стану здоров'я суспільства в Україні, постало надзвичайно гостро. Зростає кількість різноманітних захворювань, а тривалість життя, що є одним із показників здоров'я населення, стрімко знижується. Фахівці розцінюють цю проблему як таку, що зменшує ресурс розвитку суспільства та загрожує національній безпеці країни. Тому в сучасному українському суспільстві, виникла нагальна потреба змінити ставлення до власного здоров'я та впроваджувати в життя оздоровчої технології.

Проблема здорового способу життя людини, є важливим чинником для її гармонійного розвитку та працездатності. Формувати знання, вміння та навички здорового способу життя потрібно починати ще у ранньому віці і тоді вони перетворюються у важливий компонент загальної культури, а також позитивно впливатимуть на спосіб життя. При цьому дошкільний період вважається найбільш сприятливим для формування уявлень про здоров'я, а відповідно надзвичайно актуальною є проблема здоров'язбережувальної діяльності вихователів у закладах дошкільної освіти.

В Україні права дитини регулюються різними нормативними актами держави. Так, Закон України «Про охорону дитинства», серед головних прав особистості визначає її право на забезпечення умов для збереження життя та здоров'я (*Про охорону дитинства...*, 2016). У Законі України «Про дошкільну освіту» зазначено, що заклад дошкільної освіти створює безпечні та нешкідливі умови для розвитку, виховання та навчання дітей, формує в дітей гігієнічні навички та основи здорового способу життя (*Про дошкільну освіту...*, 2021). У Базовому компоненті дошкільної освіти звертається увага на формуванні здоров'язберігаючих

компетентностей дітей, результатом розвитку яких, є потреба в опануванні способами збереження та зміцнення власного здоров'я, а також сукупність елементарних знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя (*Базовий компонент дошкільної освіти, 2021*).

Військові, економічні й соціально-політичні зміни, що відбуваються в державі, поставили педагогів сучасних закладів дошкільної освіти перед гострою необхідністю критичної переоцінки науково-теоретичних основ системи виховання, орієнтованості на формування духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування та збереження здоров'я дітей. Адже це той вік, коли відбувається інтенсивний розвиток фізичних і психічних якостей особистості.

Здоров'я дитини як особисте надбання, на думку Н. Денисенко, це запорука її повноцінного майбутнього життя. Здорова дитина може вчитись, оволодівати в майбутньому будь-якою спеціальністю, розвивати свої здібності. Цінність здоров'я дитини для суспільства – це продуктивність праці її батьків, від цього – багатство суспільства, а здоров'я нації – показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічний стан суспільства (Денисенко, 2010). Тому збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є обов'язковим компонентом системи національної освіти.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Дослідженням впливу екологічних чинників на здоров'я людини присвячені ряд робіт вітчизняних та зарубіжних учених О. Антипко, Н. Когут, В. Антонов, А. Нагорна, М. Хижняк А. Сердюк А. та ін. У наукових дослідженнях вчених Ю. Бойчука, М. Гончаренко, Н. Денисенко, В. Лозинського, І. Ляхова, В. Оржеховської, Ю. Танасійчука, О. Федька та ін. розкриваються проблеми здоров'я людей, як головної цінності їх життя, основні принципи та сутність здорового способу життя.

Актуальними у теорії і практиці дошкільної освіти залишаються проблеми фізичного виховання дітей, фізичного розвитку дітей, вивчення здоров'язбережувальних технологій та методик. На думку багатьох вчених, педагогів, практиків, проблема здоров'я є важливою для кожної людини, а закладати основи здоров'язбереження як головної цінності, потрібно з дитинства і відбуватися це повинно на державному, суспільному та особистісному рівнях. Велика увага цим питанням приділяється у працях науковців Т. Андрищенко, О. Богініч, Л. Бондар, В. Бутенко, Л. Загородньої, Н. Лісневської, А. Мурашкович, В. Неділько, В. Стельмахівської, Н. Труш, В. Харматова, О. Ярмошенко.

Незважаючи на певні наукові напрацювання, проблема специфіки здоров'язбережувальної діяльності вихователів у закладах дошкільної освіти залишається недостатньо вивченою.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати роль оздоровчих технологій у здоров'язбережувальній діяльності вихователів у закладах дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних наукових психолого-педагогічних, валеологічних, екологічних джерелах, поняття «здоров'я» не є сталим, загальноприйнятим, воно розкривається з різних точок зору. Так, дослідники О. Богініч, Н. Бондар, Т. Бондар, В. Стельмахівська та інші, розкривають це поняття як стан організму людини: норма функціонування організму; динамічна рівновага (гармонія) життєвих функцій; здатність організму адаптуватися до умов навколишнього середовища; відсутність патологічних змін і нормальне самопочуття; повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя (Богініч, 2012; Бондар, 2010; Бондар, 2011; Стельмахівська, 2008).

Слід зазначити, що термін «здоров'язбереження», а також синонімічні категорії «збереження здоров'я», «охорона здоров'я», «зміцнення здоров'я» досить широко вивчається у наукових дослідженнях. Зокрема, на думку сучасної дослідниці В. Бутенко, поняття «здоров'язбереження» характеризується як цінність, система, процес, результат (Бутенко, 2014).

Разом з тим, зауважують Н. Бондар, Т. Бондар, В. Стельмахівська та інші термін «здоров'язбереження» на сьогодні не має однозначного визначення (Бондар, 2010; Бондар, 2011; Стельмахівська, 2008). Це зумовлено декількома причинами. По-перше, у свій час, поняття «здоров'язбереження», було певним чином монополізовано медичною галуззю. По-друге, здоров'язбереження особистості як пріоритетне педагогічне завдання та безпосередній результат освітньої діяльності, обговорюються в педагогічній науці поперехово.

Численні наукові дослідження наголошують на тому, що різні хвороби у дошкільному віці, як правило негативно впливають на розвиток пам'яті у дітей, у них спостерігається нестійка увага, швидка стомлюваність, а інколи, навіть затримка у мовному розвитку. У таких дітей не стабільні емоційні прояви, які можуть негативно позначатися на процесах соціалізації та адаптації до умов нового середовища. Тому правильна здоров'язбережувальна діяльність вихователів у закладах

дошкільної освіти, на нашу думку, буде сприяти формуванню здорового способу життя дитини, профілактиці захворювань, зміцненню здоров'я.

Науковці О. Богініч та С. Ладивір, працюючи над проблемами фізичного виховання дітей, наголошували, що формувати потребу в здоров'язбереженні необхідно у дошкільному віці, коли організм пластичний і легко піддається виховним педагогічним впливам. У дітей зміцнюється бажання бути здоровими, вирости сильними, активними, вміти обслуговувати себе й поводитися так, щоб не зашкодити собі та іншим. За допомогою дорослих дитина усвідомлює потребу щоденного виконання фізичних вправ та зарядки, загартовування, дотримання режиму дня, вживання здорової їжі, дотримання чистоти навколишнього середовища та приміщення, а також правил особистої гігієни (Богініч, 2012).

Науковцями розкривається поняття «здоров'язбережувальна компетентність» як здатність дитини до застосування навичок здоров'язбережувальної поведінки відповідно до наявної життєвої ситуації; дотримання основ здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я у повсякденній життєдіяльності. Серед головних завдань Базового компонента дошкільної освіти, постає питання формування у дошкільників уявлень про цінність здоров'я, його значення для повноцінної життєдіяльності, а також про основні чинники збереження здоров'я – рухова діяльність, правильне харчування, дотримання питного режиму (*Базовий компонент дошкільної освіти, 2021*).

Правильна організація здоров'язбережувальних технологій у освітньому просторі закладів дошкільної освіти, як правило, викликає у дітей позитивні емоції та формує правильне світосприйняття. Такі технології дають можливість зміцнити здоров'я дітей та знизити рівень захворюваності.

У психолого-педагогічних дослідженнях, науковцями розроблено види здоров'язберігаючих технологій. Так, серед найвідоміших є:

фізкультурно-оздоровчі, куди відносять стретчинг, ритмопластика, а

також різні види гімнастики, зокрема пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальна гімнастика, гімнастика пробудження. До цього виду належить масаж, куди відносять самомасаж, точковий масаж, Су-Джок-терапію, система «Хатха-йога», оздоровчий хортинг, «Са-Фі-Дансе», фітбол-гімнастика та ін.

лікувально-профілактичні. До них належить загартовування, фітотерапія,

ароматерапія, вітамінотерапія тощо, це технології забезпечення оптимального психічного і соціального здоров'я дошкільників, зокрема кольоротерапія, казкотерапія, сміхотерапія, музична терапія, арт-терапія, піскова терапія, ігрова терапія, релаксація, психо-гімнастика тощо (Бутенко, 2014).

Ці оздоровчі технології є найбільш відомі в освітньому просторі ЗДО, адже вони сприяють гармонійному розвитку особистості дитини, поліпшенню психоемоційного стану та підвищенню резервних можливостей дитячого організму. Важливим компонентом цих технологій виступає профілактика захворювань та стимулювання м'язового тону, розвиток вестибулярного апарату, збереження та зміцненню фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я дітей. Окрім того, у дітей дошкільного віку з'являється мотивація до здорового способу життя і вони:

починають диференціювати поняття «здоров'я» та «хвороба»;

називають хвороби та їх ознаки;

мають уявлення про те, що погіршення здоров'я людини може виникнути через поганий стан навколишнього середовища;

розуміють взаємозалежність стану здоров'я та гігієнічних процедур;

мають найпростіші уявлення про заходи, що спрямовані на збереження здоров'я та життя.

У Стандарті дошкільної освіти зазначено, що результатом розвитку здоров'язберігаючих компетентностей дітей, повинна бути стійка мотивація еколого-валеологічної спрямованості щодо пізнання себе та довкілля, яка спонукає до використання навичок здоров'язбережувальної поведінки (*Базовий компонент дошкільної освіти, 2021*).

Сьогодні досить актуальним є використання вихователями у закладах дошкільної освіти оздоровчих технологій, а саме: руховий ігро-тренінг, фітбол-гімнастика, гідро-аеробіка, художня гімнастика, рухова казкотерапія, рольове програвання ситуацій, психогімнастичні вправи, трудотерапія, музикотерапія, кольоротерапія, сміхотерапія, вітамінотерапія, ігри-драматизації та інші. Вони проводяться для дітей раннього та дошкільного віку, не вимагають великих приміщень та

дорогого обладнання для занять, тому вихователі використовують їх упродовж усього навчального року.

Освітня діяльність щодо збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку повинна проводитися у закладах дошкільної освіти систематично, із використанням таких основних форм, як індивідуальні бесіди, фізкультурні заняття, свята, ігри, а також методів (бесіда, читання художніх творів, загартовування тощо) і різноманітних засобів: ІКТ, розвиваюче середовище, ігри, художня література тощо. Сьогодні, у сучасних українських ЗДО проводяться різні види діяльності, метою яких, є збереження здоров'я дітей: ігрова, трудова, освітньо-розвивальна, екскурсії.

Зауважимо, що в умовах варіативності і різноманітності змісту, форм і методів роботи з дітьми не може бути запропонована єдина модель планування педагогічної роботи. Кожен заклад виходить із своїх можливостей, а саме: наявність фахівців, розробка методичних програми і методик, матеріальна база, а також кліматичні, соціокультурні й інші регіональні особливості. Потрібно звернути увагу на те, що традиційні форми навчання, які прийняті в ЗДО, можуть використовуватися лише частково.

Аналіз педагогічної роботи вихователів доводить, що систематична здоров'язбережувальна діяльність закладу дошкільної освіти щодо підвищення рівня здоров'я дітей буде завжди результативною та ефективною, адже вихователі набувають:

- здоров'язбережувальної грамотності, тобто оволодівають уявленнями про здоровий спосіб життя, способи формування, збереження та зміцнення здоров'я;
- здоров'язбережувальної культури – орієнтація на здоровий спосіб життя у майбутньому;
- здоров'язбережувальної компетентності, яка включає сукупність знань про людину і її здоров'я, здоровий спосіб життя та безпечну поведінку;
- усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності;
- фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я.

Окрім того, організація здоров'язберігаючої діяльності буде ефективною за умови тісної співпраці закладу дошкільної освіти та батьків. Єдність вимог родини й ЗДО сприятиме формуванню у дітей свідомого ставлення до власного здоров'я, а відтак, родина може власним прикладом заохочувати до здорового способу життя.

Як бачимо, організація здоров'язбережувальної діяльності вихователів у ЗДО, є важливою проблемою, вирішення якої залежить від професійних навичок використання ними оздоровчих технологій в освітньому просторі, співпраці з батьками та відповідального ставлення суспільства до здоров'я дітей.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. Вважаємо, що для України проблема здоров'язбереження дітей дошкільного віку є особливо актуальною. Адже у цьому віці закладаються основи здоров'я, створюється фундамент для розвитку фізичних здібностей, формуються вольові якості. Тому важливо саме на етапі дошкільного періоду створити оптимальні умови для формування і розвитку необхідних якостей, які забезпечать формування у дошкільників здоров'язбережувальної грамотності, культури та компетентності.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у порівняльному аналізі специфіки здоров'язбережувальної діяльності українських фахівців дошкільної освіти і вихователів країн Європи з метою обміну науково-практичним досвідом.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Базовий компонент дошкільної освіти. 2021. URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro\\_novu\\_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf)
- Богініч О. Л. Здоров'я та фізичний розвиток дитини : реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». *Дошкільне виховання*. 2012. № 9. С. 3–7.
- Бондар Н., Черкащенко І. Здоров'язбереження у школі. *Відкритий урок*. 2010. № 3. С. 71–73.
- Бондар Т. С. Методологічні аспекти процесу формування та збереження здоров'я дітей і молоді. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 6. С. 5–9.
- Бутенко В. Г. Теоретичні аспекти проблеми здоров'язбереження дітей у системі дошкільної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 9. С. 65–72.
- Денисенко Н. Ф., Лиходід Л. В., Лупінович С. В., Михайліченко А. Витоки здоров'я дитини : навч.-метод. посіб. Тернопіль, 2010. 160 с.
- Ладивір С. Не зашкодь і не прогай можливостей. *Дошкільне виховання*. 2009. № 3. С. 3–5.
- Про дошкільну освіту: Закон України від 11.07.2001 р. Дата оновлення: 01.01.2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>

Про охорону дитинства: Закон України від 26 квіт. 2001 р. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>

Стельмахівська В. П. Соціальні та гігієнічні аспекти розвитку проблеми охорони здоров'я дітей у дошкільних навчальних закладах (20-90 роки XX століття). *Охорона здоров'я України*. 2008. № 2. С. 73–76.

#### REFERENCES

- Bazovyi komponent doshkilnoi osvity [Basic component of preschool education]*. (2021). Retrieved from [https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro\\_novu\\_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf) [in Ukrainian].
- Bohinich, O. L. (2012). Zdorovia ta fizychnyi rozvytok dytyny : realizatsiia zavdan osvitnoi linii "Osobystist dytyny" [Health and physical development of the child: implementation objectives of the educational line "Child's Personality"]. *Doshkilne vykhovannia [Preschool education]*, 9, 3-7 [in Ukrainian].
- Bondar, N., & Cherkashchenko, I. (2010). Zdoroviazberezhennia u shkoli [Health care at school]. *Vidkrytyi urok [An open lesson]*, 3, 71-73 [in Ukrainian].
- Bondar, T. S. (2011). Metodolohichni aspekty protsesu formuvannia ta Zberezhennia zdorovia ditei i molodi [Methodological aspects of the process of formation and preservation of the health of children and youth]. *Fizychnye vykhovannia v shkoli [Physical education at school]*, 6, 5-9 [in Ukrainian].
- Butenko, V. H. (2014). Teoretychni aspekty problemy zdoroviazberezhennia ditei u systemi doshkilnoi osvity [Theoretical aspects of the problem of health care of children in the system of preschool education]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii [Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies]*, 9, 65-72 [in Ukrainian].
- Denysenko, N. F., Lykhodid, L. V., Lupinovykh, S. V., & Mykhailichenko, A. (2010). *Vytyky zdorovia dytyny [Origins of the child's health]*. Ternopil [in Ukrainian].
- Ladyvir, S. (2009). Ne zashkod i ne prohail mozhlyvostei [Do not harm and do not miss opportunities]. *Doshkilne vykhovannia [Preschool education]*, 3, 3-5 [in Ukrainian].
- Pro doshkilnu osvitu [On preschool education]: Zakon Ukrainy vid 11.07.2001 r.* Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text> [in Ukrainian].
- Pro okhoronu dytynstva [About childhood protection]: Zakon Ukrainy vid 26 kvit. 2001 r.* Retrieved from <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2402-14> [in Ukrainian].
- Stelmakhivska, V. P. (2008). Sotsialni ta hiiienichni aspekty rozvytku problemy okhorony zdorovia ditei u doshkilnykh navchalnykh zakladakh (20-90 roky XX stolittia) [Social and hygienic aspects of the development of the problem of health care for children in preschool educational institutions (the 20-90s of the XX century)]. *Okhorona zdorovia Ukrainy [Health care of Ukraine]*, 2, 73-76 [in Ukrainian].

OKSANA VASHAK

OKSANA VILHOVA

#### THE MODERN TECHNOLOGIES USAGE IN THE HEALTH-PRESERVING ACTIVITIES OF EDUCATORS OF PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS

Modern reforms taking place in education require new approaches to the organization of educational space in preschool institutions. Currently, much attention is paid to the system of improving teachers; healthcare work. Education of preschool children in a responsible attitude to their health, as the most important human value, should be carried out in the course of health-saving activities of educators. The implementation of these tasks involves the introduction of modern health technologies into the system of work on preserving and strengthening the health of preschool children. The main principle of these technologies is the prevention of diseases, which is extremely crucial for a child's body, which develops quite quickly. In our opinion, health technologies will contribute to the formation of preschoolers; ideas about health, a valuable attitude to the environment, and motivation for a healthy lifestyle. The diversity of health technologies will allow teachers to further improve health-preserving activities in preschool education institutions.

**Keywords:** *children of preschool age, health, personality development, physical education classes, sports leisure, hardening.*