

розвитку мовлення, такими, наприклад, як говоріння та читання разом з дітьми.

Список використаних джерел

1. Богданова О. Цифрові технології і читання. *Бібліотечна планета*. 2017. № 2 (76). С. 16–18.
2. Ісак Л. Інформаційні технології. *Grail of Science*. 2023. № 30. С. 187–191. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.030>
3. Інформаційні технології і засоби навчання : Зб. наук. пр.. Київ : Атіка, 2005. 272 с.

УДК 373.2.015.31:613:304.3

Гнізділова О.А

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

Борт О.С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті розглянуто проблему формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку. Визначено ефективні методи, засоби та прийоми формування у дітей навичок здорового способу життя. Обґрунтовано важливість формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, дитина дошкільного віку, заклад дошкільної освіти.

Постановка проблеми. Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до проблем, вирішення яких обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації.

Інтенсивний розвиток технологій, зміна способу життя в умовах війни, соціально-економічні негаразди, екологічні проблеми, нерациональне харчування негативно впливають на стан здоров'я і дітей, і дорослих. З кожним роком з'являється все більше викликів, пов'язаних із забрудненням атмосферного повітря, спалахів інфекцій, необхідність тривалий час перебувати у приміщенні під час карантину тощо. Тому в сучасних умовах, які стрімко змінюються, важливим є збереження і зміцнення усіх аспектів здоров'я, формування мотивації та прагнення до здорового способу життя дітей дошкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування уявлень у дітей про власне здоров'я і здоровий спосіб життя завжди була актуальною в історії людства та висвітлена у наукових дослідженнях як педагогів минулого, так і сучасності. Я. Коменський, Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, К. Ушинський, В. Сухомлинський та ін.

вказували на важливість збереження здоров'я, розкривали основні шляхи оздоровлення дітей. У сучасній педагогічній науці також досить інтенсивно досліджується проблема формування навичок здорового способу життя, оздоровлення дітей дошкільного віку (Т. Андрющенко, О. Богініч, Н. Денисенко, А. Кошель, Т. Книш, Н. Левінець, Л. Лохвицька, Н. Маковецька, та ін.), які вивчають інноваційні підходи до формування дітей навичок здорового способу життя, виокремлюють здоров'язберігаючі технології.

Мета – визначити особливості формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Про важливість формування ціннісного ставлення до здоров'я дітей дошкільного віку зазначено у Національній доктрині розвитку освіти України, Законі України «Про дошкільну освіту» та «Базовому компоненті дошкільної освіти».

У Національній доктрині розвитку освіти України визначено, що пріоритетним завданням освіти є виховання в дітей відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших. Відповідно до Базового компонента дошкільної освіти процес формування ціннісного ставлення дітей до власного здоров'я є обов'язковою складовою повноцінного розвитку дітей та спрямована охорону та зміцнення їх психічного та фізичного здоров'я, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, звички до здорового способу життя, формування життєво-необхідних рухових умінь та фізичних якостей, формування культури здоров'я [2, с. 12].

Науковці здебільшого розуміють під здоровим способом життя сукупність форм життєдіяльності дитини, що забезпечує її фізичне здоров'я і успішний життєвий шлях, тобто це і є гармонійна життєдіяльність дитини, що сприяє зміцненню і збереженню її здоров'я [6, с. 53].

Н. Даниленко вказує, що здоровий спосіб життя – це приклад безперервної поведінки дитини, спрямованої на формування, зміцнення та збереження власного здоров'я шляхом закріплення в повсякденному житті правильних звичок, які не завдають шкоди дитині у фізичній та духовній сферах її життя [4, с. 502].

Збереження здорового способу життя передбачає дотримання конкретних норм, які сприяють гармонійному розвитку, високій працездатності, духовній рівновазі та здоров'ю дитини. Основою цього способу життя є індивідуальна система поведінки та звичок кожної дитини, які забезпечують необхідний рівень життєдіяльності і здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це конкретні дії, спрямовані на профілактику захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття дитини.

Компонентами здорового способу життя дітей дошкільного віку є: загартування організму, розумне чергування праці і відпочинку, рухова активність, фізична культура і спорт, збалансоване харчування, активний і пасивний відпочинок, повноцінний сон, дотримання режиму дня, дотримання правил особистої гігієни, самоконтроль за станом здоров'я, особистісна поведінка, спрямована на попередження шкідливих звичок.

У Базовому компоненті дошкільної освіти визначено, що дитина дошкільного віку має оволодіти та усвідомити основні способи збереження та зміцнення власного здоров'я, набути знання про людину та її здоров'я, сутність та особливості здорового способу життя, сформувати мотивацію валеологічної спрямованості щодо пізнання себе та мати здоров'язбережувальну поведінку [2, с. 13]. Відповідно до чинних програм розвитку та виховання дитини, основними освітніми завданнями педагога щодо формування у дітей відповідального та свідомого ставлення до збереження свого здоров'я, дотримання здорового способу життя є:

- розвивальні: спонукати відповідально та дбайливо відноситися до свого здоров'я, зміцнювати його та загартовуватися, формувати необхідність щоденної рухової діяльності, сприяти підвищенню довірливості рухових дій, дотриманню правил безпеки, розвивати фізичні якості дитини дошкільного віку;

- навчальні: поглиблювати знання про здоров'я та фізичний розвиток людей, здоровий спосіб життя, формувати компетентність в дотриманні правил поведінки, зміцнювати рухові навички, забезпечувати якісь фізичних рухів, ігор та спортивних вправ, формувати навички дотримуватися санітарно-гігієнічних норм догляду за власним тілом;

- виховні: виховувати позитивне ставлення до зміцнення власного здоров'я, догляду за тілом, виховувати інтерес до рухливих видів діяльності, інтерес до занять фізичної культури, формувати відчуття радості від власної фізичної вправності, виховувати потребу в особистому фізичномусамовдосконаленні [3, с. 136].

Реалізація поставлених завдань буде ефективною за умови правильного вибору педагогом заходів, методів і способів формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку.

Дієвими вважаємо такі методи як: бесіда, пояснення; обговорення змісту прочитаних художніх творів на тему важливості відповідально ставитися до свого здоров'я; розігрування діалогів, інсценізація, драматизація; ігри (дидактичні, рухливі, сюжетно-рольові); обговорення сюжетних картинок; складання розповідей, казок, оповідань на тему здоров'я та здорового способу життя; проблемні питання, дискусії; інтерактивні методи (кубування, метод

«сенкан», асоціативний куш, мозковий штурм, коло ідей, мікрофон тощо); впровадження інформаційно-комунікаційних технологій (перегляд відео, мультфільмів, відеороликів, презентацій); виготовлення лепбуків, проєктів; впровадження фізкультхвилинок, ранкової гімнастики, музично-танцювальних рухів; прогулянки на свіжому повітрі, туризм; художня діяльність (ліплення, малювання, виготовлення аплікації, конструювання) на тему здорового способу життя; впровадження нетрадиційних технік (масаж, дихальні вправи, гігієнічна гімнастика, ритмічна гімнастика).

Ігри є найбільш ефективними у процесі формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку, оскільки це провідна діяльність дітей зазначеного віку. У процесі ігор (сюжетно-рольових, дидактичних) діти якнайкраще засвоюють правила поведінки щодо здорового способу життя. Найбільш доцільними є рухливі ігри, які вважаються важливим засобом фізичного виховання та підвищення фізичної активності дітей. Під час рухливих ігор у дітей формуються такі фізичні якості як сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість.

Доцільним методом формування у дітей здорового способу життя є обговорення змісту художніх творів (казок, оповідань, притч, віршів) та вирішення проблемних ситуацій з обговоренням поведінки та вчинків героїв, їх ставлення до власного здоров'я. Незмінним матеріалом для формування здорового способу життя дітей дошкільного віку є прислів'я, приказки, фразеологізми про здоров'я і цінність життя, на основі яких можна проводити різні ігри, бесіди, обговорення, дискусії, з'ясовуючи чому вчать народні вислови і яке їх виховне значення тощо. Ефективними є також наочність, сюжетні картинки, ілюстрації тощо. Наприклад, діти роздивляються сюжетні картинки, характеризуючи вчинки героїв із точки зору дбайливого чи байдужого ставлення до їхнього здоров'я. Складають розповіді або розігрують зображене.

До ефективних методів формування здорового способу життя у дітей належать розмова і бесіда. Їх тематика повинна спиратися на досвід дітей, знання і уявлення про основні складові здорового способу життя. Саме під час бесіди діти обговорюють та засвоюють основні правила дотримання здорового способу життя. У ході бесіди діти висловлюють свої судження і самі приходять до висновків про те, як треба і як не треба поводитися щодо свого здоров'я, що робити для того, щоб його зберігати [1, с. 90].

Широке використання інформаційно-комунікаційних технологій також сприяє формуванню у дітей здорового способу життя. За допомогою ІКТ відбувається перегляд фільмів, мультфільмів,

презентацій з подальшим обговоренням проблем ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Для формування здорового способу життя дітей дошкільного віку доцільно проводити рухливі ігри на свіжому повітрі, виконувати різні фізичні вправи, фізкультхвилинки, мультимедійні руханки, які формують у дітей фізичні навички, розвивають інтерес до рухливих видів діяльності, сприяють покращенню емоційного стану. Прогулянки на свіжому повітрі також є ефективними у процесі формування здорового способу життя у дітей. Вони сприяють загартовуванню організму, підвищенню імунітету, покращують настрій та самопочуття, заспокоюють емоції дітей [5, с. 107].

Беззаперечно, усі вищезазначені методи, засоби та прийоми сприятимуть мотивації дітей дошкільного віку до більш детального та глибокого вивчення проблеми здорового способу життя, формуватимуть інтерес до фізичної культури, занять спортом, до дотримання розпорядку дня, сприятимуть розумінню та усвідомленню важливості раціонального і здорового харчування, повноцінного сну, навичок дотримання гігієни та важливості прогулянок на свіжому повітрі. Все зазначене, беззаперечно, формуватиме усвідомлення важливості ціннісного ставлення до власного здоров'я у дітей дошкільного віку.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Використання різних видів ігор (рухливі, дидактичні, сюжетно-рольові), обговорення художніх творів, сюжетних картинок, проблемні питання, дискусії, перегляд відео, мультфільмів, відеороликів, впровадження фізкультхвилинки, ранкової гімнастики, музично-танцювальних пауз, прогулянки на свіжому повітрі сприятимуть формуванню у дітей дошкільного віку стійких переконань щодо цінності здоров'я, дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я, формуванню сталої мотивації до здорового способу життя, свідомого прагнення дотримуватися безпечної, здорової та етичної поведінки для покращення добробуту.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо в експериментальній перевірці ефективності визначених методів, засобів і прийомів формування здорового способу життя у дітей в умовах закладу дошкільної освіти.

Список використаних джерел

1. Андрійченко Т., Вакуленко О., Волков В. Формування здорового способу життя. Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти України: науковий керівник: А. М. Богуш. Київ: Видавництво, 2021. 38 с.
3. Білан О. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». Тернопіль: Мандрівець, 2022. 256 с.

4. Даниленко Н. В. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *International scientific journal «Grail of Science»*. 2021. № 4. С. 502–511.
5. Кисла О. Ф., Кошель А. П. Формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку. *Педагогічні науки*. 2016. № 69 (3). С. 107–110.
6. Півень О. П. Особливості формування ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку. *Наука і техніка*. 2022. № 2. С. 53–64.

УДК 373.2.035:364.64

Бугаєць А. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка
Науковий керівник - к. псих. н., доц. **Пасічніченко А. В.**

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ МІЖСОБОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН ДОШКІЛЬНИКІВ

Анотація. У статті проаналізовано поняття «міжособистісні взаємини» та «культура міжособистісних взаємин». Охарактеризовано особливості взаємин дітей дошкільного віку. Зазначено, що культура міжособистісних взаємин дошкільників має великий вплив на життя дитини в соціумі.

Ключові слова: дошкільний вік, культура міжособистісних взаємин, міжособистісні взаємини, комунікація дошкільників.

Постановка проблеми. Формування культури міжособистісних взаємодій серед дошкільників є актуальною та важливою проблемою в сучасному суспільстві. Дошкільний вік – це той період, коли дитина активно спілкується з навколишніми та вчиться взаємодіяти з іншими дітьми. У цей час формуються основи соціальної компетентності, важливі як для подальшого розвитку, так і для успішної взаємодії в майбутньому.

Сприяти формуванню культури міжособистісних взаємин у дошкільному віці можуть як сім'я, так і дошкільний заклад. Батьки виконують важливу роль у цьому процесі, створюючи для дитини сприятливу атмосферу довіри та взаєморозуміння. Таким чином, вони можуть навчити дітей слухати інших, розуміти їх почуття та емоції, вирішувати конфлікти мирними шляхами. Заклади дошкільної освіти також відіграють важливу роль у формуванні культури міжособистісних взаємодій дошкільників, оскільки у них створено спеціальні умови для спілкування, спільних ігор та взаємодії між дітьми.

Формування культури міжособистісних взаємодій у дошкільному віці сприяє розвитку соціальної вмілості та емоційного інтелекту, що є компонентами успішної адаптації до суспільства та побудови гармонійних відносин у подальшому житті.