



Наталія МАНЖЕЛІЙ

*Доцент, кандидат педагогічних наук
Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г.Короленка
м. Полтава, Україна
<http://orcid.org/0000-0003-1030-764X>*



Тетяна ФАЗАН

*Кандидат педагогічних наук
Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г.Короленка
м. Полтава, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-9132-9394>*

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Важливим завданням сучасної дошкільної освіти є визначення пріоритету охорони здоров'я, збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я, надання дітям знань про здоровий спосіб життя та безпеку життєдіяльності. Необхідність формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку обумовлена розумінням того, що тільки з раннього дитинства можна прищепити основи знань і навички збереження свого здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури особистості. У цей період діти дошкільного віку активно розвиваються як фізично, так і психічно, в них формуються основні життєві навички, уявлення про здоровий спосіб життя. Успішне вирішення завдання залучення дошкільників до здорового способу життя може стати міцним фундаментом для формування здорової особистості протягом усього життя.

Способи зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку висвітлювали у своїх наукових дослідженнях О. Л. Богініч, А. В. Беленька, Е. С. Вільчковський, Г. І. Григоренко, Н. Ф. Денисенко, Л. В. Калуська, Л. А. Сварковська, Н. В. Маковецька, М. А. Машовець, С. О. Юрочкіна. Здоров'язбережувальний аспект в дошкільній освіті та особливості його організації в освітньому процесі розглядалися у працях таких науковців як Т. Андрущенко, Н. Башавець, Ю. Гавриленко, О. Кисла, В. Кошель, О. Марчук, М. Саєнко та ін.

Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життєдіяльності людини, однією з основних цінностей якого є формування, збереження й зміцнення здоров'я, у якому реалізується усвідомлене, активне ставлення до власного здоров'я, уміння акумулювати певні позитивні та нейтралізувати негативні зовнішні чинники, що впливають на здоров'я. Науковці до цього поняття включають такі компоненти: отримання дитиною раціонального харчування та дотримання розпорядку дня (чергування навантаження та відпочинку); присутність оптимальної фізичної (рухової) активності; загартування організму; достатній сон і перебування на свіжому повітрі; уникнення стресів; відмова від шкідливих звичок (Мекед, 2019).

Забезпечення здоров'язбережувального освітнього процесу та життєдіяльності дітей у закладах дошкільної освіти та сім'ях, формування у дошкільників здорового способу життя стає необхідним у вихованні підростаючого покоління. Для реалізації поставленого завдання важливе значення має впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес. В умовах закладу дошкільної освіти вихователі можуть використовувати різноманітні оздоровчі та профілактичні технології, які мають інноваційний та здоров'язбережувальний характер. При цьому досить важливо брати до уваги індивідуальні особливості дітей дошкільного віку.

Науковці О. Богінч, Н. Левенець, Ж. Петрова (2008) визначають такі види здоров'язбережувальних технологій, які можуть бути застосовані у системі дошкільної освіти:

- інноваційні оздоровчі технології: фітболгмнастика, художня гімнастика, пальчикова, дихальна, звукова, імунна гімнастика, психогімнастика, гідроаеробіка тощо;
- оздоровчі технології, що мають профілактично-лікувальне спрямування: фітотерапія, ароматерапія, вітамінотерапія, різні види масажу, ігровий тренінг тощо;
- оздоровчі, що мають терапевтичне спрямування: ігрова терапія, арттерапія, казкотерапія, сміхотерапія, кольоротерапія, музична терапія;
- емоційно насичені технології оздоровчого спрямування: ігрова терапія, казкотерапія, музикотерапія, сміхотерапія, артотерапія.

Основні завдання здоров'язбережувальних технологій спрямовані на виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я, надання йому важливості та приділення уваги його значущості; створення позитивної мотивації для збереження здоров'я та дотримання здорового способу життя; формування системи знань про основи здоров'я та чинники, які сприяють його збереженню; розвиток валеологічних навичок, спрямованих на збереження психічного, духовного та фізичного здоров'я.

Процес вибору таких технологій має бути продуманим і виваженим. При цьому важливо брати до уваги інтереси, потреби і можливості дітей, рівень комфортності здоров'язбережувального середовища, який спроектований педагогами. Інтегроване впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах дошкільної освіти сприяє не лише покращенню фізичного здоров'я дітей, але й їхньому загальному психоемоційному розвитку, формуванню корисних звичок та підтримці здорового способу життя у майбутньому (Марчук, 2023).

Впровадження визначених технологій у освітній процес сприяє покращенню мотивації до здорового способу життя, набуттю знань, умінь і навичок з охорони здоров'я, а також практичному застосуванню життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному благополуччю.

Формування здорового способу життя дітей дошкільного віку передбачає цілісну систему роботи. Ефективність її залежить від використання різних методів і форм, зокрема практичних вправ, освітніх ігор, елементів рухової активності та інтерактивних занять. Діти дошкільного віку з великим задоволенням долучаються до проведення дидактичних, сюжетно-рольових, рухливих ігор, які включають фізичну активність, сприяють розвитку рухових навичок, витривалості, а також допомагають зрозуміти важливість активності для здоров'я (Ткаченко, 2020).

Результатом проведення таких ігор є закріплення отриманих знань, формування вмінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я, основ здорового способу життя. Серед ігор доцільними, на нашу думку є: «Здоровий і шкідливий кошик», «Мій друг Гігієнічний Лев», «Професор Здоров'ятко», «Аптечка для товариша», «Здоров'як та його пригоди» та інші.

Для формування здорового способу життя у дошкільників ефективними є не тільки ігри, але і мультфільми, які допомагають дітям вивчати основи здорового способу життя, безпеки та гігієни у легкій та захопливій формі. Завдяки інтерактивності та яскравим образам ці засоби дозволяють дітям легко і з цікавістю засвоювати потрібні знання, що сприяє формуванню у них позитивного ставлення до власного здоров'я та навичок його збереження на майбутнє. Доречним є перегляд з дошкільниками таких мультфільмів як «Уроки тітоньки Сови: Азбука здоров'я», у яких тітонька Сова розповідає дітям про гігієну, здорове харчування, спорт і

безпеку», «Смішарики», деякі серії цього популярного мультфільму присвячені темам здорового способу життя, наприклад, "Капелюх", "Самовар", "Привіт, щоденнику!", а також «Фіксики», «Доктор Плюшева», «Даша-дослідниця» та інші. Вони вчать дітей важливості дотримуватися режиму дня, харчування, фізичної активності.

Для успішної реалізації завдань по формуванню здорового способу життя у роботі з дошкільниками варто використовувати оздоровчу гімнастику, ігри, релаксаційні вправи, різновиди масажу, елементи фітнесу, фізкультхвилинки під час занять та спеціально організовані сесії оздоровчої фізкультури та масові заходи (Усенко, 2019).

Аналіз досвіду роботи вихователів показує, що важливими у процесі формування здорового способу життя є проведення пізнавальних навчальних занять та бесід про важливість здорового способу життя, обговорення правила гігієни, значення фізичної активності та раціонального харчування, читання оповідань про безпечну поведінку, догляд за собою, проведення екскурсій в природу та вивчення корисних рослин, обговорення важливості свіжого повітря та сонячного світла.

Формування здорового способу життя у дошкільників має значні переваги як для фізичного, так і для емоційного розвитку: відбувається покращення фізичного здоров'я, адже регулярна фізична активність і дотримання гігієни допомагають зміцнити імунітет і знизити захворюваність серед дітей. Дошкільники, які ведуть активний і здоровий спосіб життя, краще адаптуються до змін, менше страждають від тривожності та емоційного напруження (Тимченко, 2020).

Важливим напрямом формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти є проведення цілеспрямованої роботи з сім'ями, які є основними суб'єктами виховання дітей. Від спільної діяльності батьків і вихователів залежить рівень педагогічної культури батьків, а отже, і рівень їхньої культури здоров'я, стан здоров'я дітей. Пошук ефективних способів збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку передбачає залучення батьків до здорового способу життя, підвищення їхньої ролі в питаннях оздоровлення дошкільників. З цією метою результативними є різні форми роботи з батьками: проведення батьківських зборів, організація спільних фізкультурних свят, розваг, туристичних походів, бібліотечка для батьків. Особливу роль відіграють куточки, колажі та інформаційні стенди, які мають різну тематику: «Куточок здоров'я», «Здоровий спосіб життя», «Оздоровча робота в ЗДО», «Раціональне харчування» (Тимченко, 2020).

Взаємодія між педагогами та батьками дітей дошкільного віку реалізується шляхом залучення батьків до педагогічного процесу, розширення участі батьків у організації життя освітнього закладу, створення умов для творчої самореалізації вихователів, батьків та дітей, розробка інформаційно-педагогічних матеріалів та виставок дитячих робіт, створення здоров'язберігаючого розвивального середовища. У процесі тісної співпраці батьки мають можливість отримувати необхідну інформацію та рекомендації щодо підтримки здорового способу життя вдома, сприяючи позитивній зміні у звичках та установках сімейного оточення.

Формування здорового способу у дошкільників є важливою складовою сучасного виховного процесу у закладі дошкільної освіти, який готує дитину до здорового і повноцінного життя. Використовуючи різні методи, цікаві і змістовні форми роботи, вихователі та батьки можуть створити умови, в яких дитина зростатиме здоровою, енергійною і щасливою.

Література

Богиніч О. Л., Левінець Н. В., Петрова Ж. Г. Створення здоров'язберігаючих технологій в дошкільному навчальному закладі. Сучасні технології в дошкільній освіті України. Упорядник І. І. Загарницька. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2008. С. 14–25

Марчук О. О., Мельничук Л.Б., Шкабаріна М.А. Формування здоров'язбережувальної компетенції здобувачів дошкільної освіти в умовах воєнного стану. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 5 (11). С. 634–644.

Мехед О. Б. Формування здорового способу життя як важлива частина виховання та

соціалізації підростаючого покоління. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2019. Вип. 4 (160). С. 84–87.

Тимченко О. В. Заради майбутнього: програма занять із формування позитивної мотивації до здорового способу життя. *Психолог*. 2020. № 5-6. С. 24–38

Усенко Т. О. Формування потреби у здоровому способі життя в дітей дошкільного віку. *Таврійський вісник освіти*. 2019. № 1. С. 87-91.

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN PRESCHOOL CHILDREN

Natalia MANZHELIY

*Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences
Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University
Poltava, Ukraine*

<http://orcid.org/0000-0003-1030-764X>

Tatyana FAZAN

*Candidate of Pedagogical Sciences
Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University
Poltava, Ukraine*

<https://orcid.org/0000-0001-9132-9394>

An important task of modern preschool education is to prioritize health care, preserve and strengthen physical, mental, social, and spiritual health, and provide children with knowledge about a healthy lifestyle and the safety of life. The need to form a healthy lifestyle in preschool children is due to the understanding that only from early childhood can the basics of knowledge and skills for maintaining one's health be instilled, which will later become an important component of the general culture of the individual. During this period, preschool children are actively developing both physically and mentally, forming basic life skills, and ideas about a healthy lifestyle. Successfully solving the problem of involving preschoolers in a healthy lifestyle can become a solid foundation for creating a healthy personality throughout life.

Methods of improving the health of preschool children were covered in their scientific studies by O. L. Boginich, A. V. Belenka, E. S. Vilchkovsky, G. I. Grigorenko, N. F. Denysenko, L. V. Kaluska, L. A. Svarkovska, N. V. Makovetska, M. A. Mashovets, S. O. Yurochkina. The health-preserving aspect of preschool education and the features of its organization in the educational process were considered in the works of such scientists as T. Andryushchenko, N. Bashaves, Yu. Gavrylenko, O. Kysla, V. Koshel, O. Marchuk, M. Sayenko, and others.

A healthy lifestyle is a way of life of a person, one of the main values of which is the formation, preservation, and strengthening of health, in which a conscious, active attitude to one's health is realized, the ability to accumulate certain positive and neutralize negative external factors that affect health. Scientists include the following components in this concept: obtaining a balanced diet by a child and observing a daily routine (alternating exercise and rest); the presence of optimal physical (motor) activity; hardening of the body; sufficient sleep and being in the fresh air; avoiding stress; giving up bad habits (Mehed, 2019).

Ensuring a health-preserving educational process and life activities of children in preschool educational institutions and families, the formation of a healthy lifestyle in preschoolers becomes necessary in the upbringing of the younger generation. To implement the task, the introduction of health-preserving technologies into the educational process is of great importance. In the conditions of a preschool educational institution, educators can use a variety of health-improving and preventive technologies that are innovative and health-preserving in nature. In this case, it is quite important to take into account the individual characteristics of preschool children.

Scientists O. Bohinich, N. Levenets, Zh. Petrova (2008) identifies the following types of health-saving technologies that can be applied in the preschool education system:

- innovative health technologies: fitball gymnastics, rhythmic gymnastics, finger, respiratory, sound, immune gymnastics, psycho-gymnastics, hydro aerobics, etc.;
- health technologies that have a preventive and therapeutic direction: phytotherapy, aromatherapy, vitamin therapy, various types of massage, game training, etc.;
- health technologies that have a therapeutic direction: play therapy, art therapy, fairy tale therapy, laughter therapy, color therapy, music therapy;
- emotionally rich health technologies: play therapy, fairy tale therapy, music therapy, laughter therapy, art therapy.

The main tasks of health-preserving technologies are aimed at fostering a value-based attitude towards one's health, giving it importance and paying attention to its significance; creating positive motivation to maintain health and maintain a healthy lifestyle; forming a system of knowledge about the foundations of health and factors that contribute to its preservation; developing ideological skills aimed at preserving mental, spiritual and physical health.

The process of choosing such technologies should be thoughtful and balanced. At the same time, it is important to take into account the interests, needs, and capabilities of children, and the level of comfort of the health-saving environment designed by teachers. Integrated implementation of health-saving technologies in preschool educational institutions contributes not only to improving the physical health of children but also to their general psycho-emotional development, the formation of useful habits, and maintaining a healthy lifestyle in the future (Marchuk, 2023).

The introduction of certain technologies into the educational process contributes to improving motivation for a healthy lifestyle, acquiring knowledge, skills, and abilities in health care, as well as the practical application of life skills that contribute to physical, social, mental, and spiritual well-being.

The formation of a healthy lifestyle for preschool children involves a holistic system of work. Its effectiveness depends on the use of various methods and forms, in particular, practical exercises, educational games, elements of motor activity, and interactive classes. Preschool children are very happy to participate in didactic, story-role-playing, mobile games that include physical activity, contribute to the development of motor skills, and endurance, and also help to understand the importance of activity for health (Tkachenko, 2020).

The result of such games is the consolidation of the acquired knowledge, the formation of skills and abilities to preserve and strengthen health, and the foundations of a healthy lifestyle. Among the appropriate games, in our opinion, are: "Healthy and Harmful Basket", "My Friend the Hygienic Lion", "Professor Zdorovyatko", "First Aid Kit for a Friend", "Zdorovyatko and His Adventures" and others.

Not only games are effective in forming a healthy lifestyle in preschoolers, but also cartoons that help children learn the basics of a healthy lifestyle, safety, and hygiene easily and excitingly. Thanks to interactivity and bright images, these tools allow children to easily and with interest learn the necessary knowledge, which helps them form a positive attitude towards their health and skills to preserve it for the future. It is appropriate to watch with preschoolers such cartoons as "Aunt Owl's Lessons: The ABC of Health", in which Aunt Owl tells children about hygiene, healthy eating, sports, and safety", "Smeshariki", some series of this popular cartoon are dedicated to the topics of a healthy lifestyle, for example, "The Hat", "Samovar", "Hello, Diary!", as well as "Fixies", "Doctor Plusheva", "Dasha the Researcher" and others. They teach children the importance of following a daily regimen, nutrition, and physical activity.

To successfully implement tasks to form a healthy lifestyle in working with preschoolers, it is worth using health gymnastics, games, relaxation exercises, types of massage, fitness elements, physical education minutes during classes, and specially organized health physical education sessions and mass events (Usenko, 2019).

An analysis of the teachers' work experience shows that important in the process of forming a healthy lifestyle are conducting cognitive training sessions and conversations about the importance

of a healthy lifestyle, discussing hygiene rules, the importance of physical activity and a balanced diet, reading stories about safe behavior, self-care, conducting excursions into nature and studying useful plants, and discussing the importance of fresh air and sunlight.

The formation of a healthy lifestyle in preschoolers has significant benefits for both physical and emotional development: physical health improves, as regular physical activity and hygiene help strengthen immunity and reduce morbidity among children. Preschoolers who lead an active and healthy lifestyle adapt better to changes and suffer less from anxiety and emotional stress (Tymchenko, 2020).

An important direction in the formation of a healthy lifestyle in preschool children in a preschool educational institution is to conduct targeted work with families, which are the main subjects of raising children. The level of pedagogical culture of parents, and therefore the level of their health culture, and the health status of children, depend on the joint activities of parents and educators. The search for effective ways to preserve and strengthen the health of preschool children involves involving parents in a healthy lifestyle, increasing their role in improving the health of preschoolers. For this purpose, various forms of work with parents are effective: holding parent meetings, organizing joint sports holidays, entertainment, hiking trips, and a library for parents. A special role is played by corners, collages, and information stands that have different themes: "Health Corner", "Healthy Lifestyle", "Health Work in Preschool", and "Rational Nutrition" (Tymchenko, 2020).

Interaction between teachers and parents of preschool children is implemented by involving parents in the pedagogical process, expanding the participation of parents in organizing the life of the educational institution, creating conditions for creative self-realization of educators, parents, and children, developing informational and pedagogical materials and exhibitions of children's works, creating a health-preserving developmental environment. In the process of close cooperation, parents have the opportunity to receive the necessary information and recommendations on maintaining a healthy lifestyle at home, contributing to a positive change in the habits and attitudes of the family environment.

The formation of a healthy lifestyle in preschoolers is an important component of the modern educational process in a preschool educational institution, which prepares the child for a healthy and fulfilling life. Using various methods, and interesting and meaningful forms of work, educators and parents can create conditions in which the child will grow up healthy, energetic, and happy.

References

Boginich O. L., Levinets N. V., Petrova Zh. G. Creation of health-preserving technologies in a preschool educational institution. Modern technologies in preschool education in Ukraine. Compiled by I. I. Zagarnytska. Kyiv: NPU named after M. P. Dragomanov, 2008. P. 14–25

Marchuk O. O., Melnychuk L. B., Shkabarina M. A. Formation of health-preserving competence of preschool education students under martial law. Bulletin of Science and Education. 2023. No. 5 (11). P. 634–644.

Mehed O. B. Formation of a healthy lifestyle as an important part of the upbringing and socialization of the younger generation. Bulletin of the National University "Chernihiv Collegium" named after T. G. Shevchenko. 2019. Issue. 4 (160). P. 84–87.

Tymchenko O. V. For the sake of the future: a program of classes on the formation of positive motivation for a healthy lifestyle. Psychologist. 2020. No. 5-6. P. 24–38

Usenko T. O. Formation of the need for a healthy lifestyle in preschool children. Tavriyskiy Visnyk Osvity. 2019. No. 1. P. 87-91.