

УДК 373.2.091.3-027.22:613.954(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2022-14.16>

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

СОЛОВЕЙ ЮЛІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

доктор філософії, викладач кафедри дошкільної освіти
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
solovey_yula@ukr.net
orcid.org/0000-0003-4778-7640.

Мета статті полягає в теоретичному та методичному обґрунтуванні актуальності використання здоров'язбережувальних технологій в закладах дошкільної освіти. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, систематизація, порівняння, моделювання та узагальнення – для опрацювання наукових джерел, з теоретичних основ використання здоров'язбережувальних технологій в закладах дошкільної освіти. Основні результати дослідження полягають у тому, що в статті проаналізовано поняття «здоров'язбережувальні технології»; схарактеризовано специфіку використання здоров'язбережувальних технологій в закладах дошкільної освіти; розглянуто та схарактеризовано види здоров'язбережувальних технологій; розглянуто форми роботи вихователя з батьками для ознайомлення із здоров'язбережувальними технологіями; запропоновано методичні рекомендації для вихователів щодо використання здоров'язбережувальних технологій в ЗДО.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, здоров'я, заклад дошкільної освіти, освітній процес, рухова діяльність.

Постановка проблеми. У сучасному світі проблема здоров'я і його збереження набуває особливої актуальності. Починаючи із закладів дошкільної освіти (ЗДО) в освітню систему міцно увійшло поняття «здоров'язбережувальні технології». Стан здоров'я підростаючого покоління впливає на благополуччя та активний розвиток суспільства. В останні десятиліття екологічні проблеми, нездорове харчування, зниження рівня життя сімей, погіршення психічної та емоційної рівноваги дітей дошкільного віку, медичне обслуговування несуть негативний вплив на здоров'я ще з раннього віку. Саме тому, особливої актуальності набуває питання про збереження здоров'я дітей.

Оскільки найважливішим періодом формування уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя людини є дитинство, то важливим завданням батьків і вихователів ЗДО є формування навичок здорового харчування та заохочення до занять спортом [13]. Відтак, у сучасному світі постає завдання перед ЗДО – організувати освітній процес, який зберігатиме високий рівень розумової працездатності дітей дошкільного віку і в той же час сприятиме зміцненню здоров'я дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вирішенню проблеми здоров'язбереження присвячено праці сучасних науковців І. Волкова, В. Єфімова, О. Іонова, питання підготовки майбутніх фахівців з використанням здоров'язбережувальних технологій розглядали М. Зоріна, Г. Остапенко [6, с. 13–15].

Проблему впровадження здоров'язбережувальних технологій розглядали українські та зарубіжні вчені. Зокрема, Т. Андрющенко, О. Богініч, Н. Денисенко, О. Івахно, В. Оржеховська та інші досліджували поняття і класифікацію здоров'язбережувальних технологій; авторські розробки здоров'язбережувальних технологій представлені у працях О. Байер, Н. Букреєва, Н. Семенова та інших науковців.

Мета статті полягає в теоретичному та методичному обґрунтуванні використання здоров'язбережувальних технологій в закладах дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Для ефективного вирішення поставленої нами проблеми, перш за все, варто зауважити, що «здоров'язбережувальні технології» – це сприятливі умови навчання дітей, до яких відносяться мікроклімат у групі, адекватність

вимог та методик, що використовуються в освітньому процесі; раціонально організоване навчання відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей дитини, збалансованість навчального і фізичного навантаження [9, с. 25].

«Здоров'язбережувальна технологія» – це система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах навчання і розвитку. У концепції дошкільної освіти передбачено не лише збереження здорового способу життя, а й активне формування здорового способу життя та здоров'я дітей в цілому. У ЗДО здоров'язбережувальні технології спрямовані на вирішення основного завдання сучасної дошкільної освіти – збереження, підтримки і збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу, а саме дітей, педагогів і батьків [1, с. 191–199].

У контексті дослідження важливим є аналіз поняття «здоров'я». У різних літературних джерелах поняття «здоров'я» трактується по-різному, проте, всі наукові трактування цього поняття є синонімічними. Здоров'я – це ресурс, у контексті якого задовольняються майже всі потреби людини. Відповідно до Всесвітньої організації охорони здоров'я, «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» [7, с. 64–70].

Для кращого розуміння впливу здоров'язбережувальних технологій на здоров'я дітей варто схарактеризувати компоненти здоров'я:

- психічне здоров'я (ментальне здоров'я) – згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти;
- соціальне здоров'я розуміється як система цінностей, установок і мотивів поведінки в соціальному середовищі;
- фізичне здоров'я – поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму [3, с. 98–101].

Також варто взяти до уваги фактори, що впливають на здоров'я людини. Умовно, здоров'я людини можна «оцінити» в 100%, де 20 % залежить від спадковості; 20 % – від оточуючого середовища; 10 % – від діяльності системи охорони здоров'я в країні; 50 % – від самої людини та її способу життя.

Не менш важливими є фактори погіршення здоров'я, такі як страх, недбалість, заздрощі, шкідливі звички; пригнічений стан рідних та близьких, слабка духовна сила, негативний вплив оточення.

Процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я у дошкільному віці потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю дітей, що сприятиме оволодінню ними необхідними здоров'язбережувальними вміннями і навичками.

На нашу думку, найбільш повно типи здоров'язбережувальних технологій окреслила науковиця О. Ващенко: здоров'язбережувальні; оздоровчі; технології навчання здоров'ю; виховання культури здоров'я [2, с. 1–6].

Варто зазначити, що використання здоров'язбережувальних технологій буде позитивно впливати на дитину тільки у випадку дотримання відповідних умов, а саме:

- відсутність стресових ситуацій;
- організація освітнього процесу, яка буде оптимальною для дітей відповідно їх віку, гігієнічних норм, статевих та індивідуальних особливостей;
- правильно організована активність дітей.

У наш час у ЗДО здоров'язбережувальні технології набувають великої популярності. Однією з таких технологій є технологія фізичного виховання дітей М. Єфименка «Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей». Основою цієї технології є проведення фізичних занять у формі ігор. Ця технологія розрахована для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Згадану методику автор ще називає «тотальним ігровим методом», втілюючи у цих словах своє педагогічне кредо «грати щодня, грати постійно, грати завжди». У системі фізичного виховання дітей М. Єфименко виокремлює такі основні рухові

режими: плавальний, лежачий, повзальний, сидячий, стоячий, ходьбовий, біговий, стрибковий. Назви цих режимів свідчать про те, яким основним рухам надають перевагу на конкретному занятті. Ця технологія є оригінальною системою фізичного виховання дітей, розвивальний ефект якої переноситься на загальний розумовий і духовний розвиток. Автор вірить у невичерпні можливості принципово нової системи фізичного виховання, яка, на його думку, вже у найближче десятиліття стане основою «комплексної педагогіки життя» [10, с. 108].

При використанні здоров'язбережувальних технологій у дітей відбуваються такі зміни:

- поліпшення пам'яті, уваги, мислення;
- підвищення здібності до довільного контролю;
- поліпшення загального емоційного стану;
- підвищення працездатності, упевненості в собі;
- зниження втомлюваності;
- покращення просторових уявлень;
- розвиток дихального та артикуляційного апарату;
- покращення соматичного стану.

В освітньому процесі закладів дошкільної освіти педагоги використовують такі здоров'язбережувальні технології:

1. *Стретчинг* (від англ. «stretching») – це комплекс вправ та положень для розтягування певних м'язів, зв'язок, сухожиль тулуба та кінцівок. Саме стретчинг має позитивний вплив на організм в цілому, а внаслідок його виконання під музику покращується самопочуття.

2. *Релаксація* – рекомендована для дітей будь-якого віку з метою профілактики втоми і може містити елементи гімнастики для очей або дихальної гімнастики.

3. Одним із видів релаксації є *дихальна гімнастика*. Дихальну гімнастику використовують у різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Перед тим як розпочати дихальну гімнастику педагог повинен провітрити кімнату та провести інструктаж дітям. Варто зауважити, що кожного дня після денного сну проводиться гімнастика пробудження.

4. Також корисно проводити *звукову гімнастику*, адже вона слугує своєрідним зву-

ковим вібромасажем. Для проведення такого виду гімнастики педагоги ЗДО використовують спеціальні набори звуків, які впливають на ті чи інші органи дитини. Наприклад, «Ааа...» впливає благотворно на весь організм, «Еее...» стимулює горло, трахею, гармонізує роботу органів, «Ччч» сприяє профілактиці безсоння, позитивно впливає на організм в цілому, «Ссс» лікує застуду, позитивно впливає на організм в цілому тощо. З допомогою такої гімнастики можна очистити судини, нормалізувати тиск та поліпшити зір.

5. *Рефлексотерапія* – пальчиковий точковий масаж і самомасаж. На першому занятті рефлексотерапії дорослі роблять масаж дітям та пояснюють техніку його виконання, щоб в подальшому діти могли виконувати самомасаж самостійно. Діти двох-трьох років можуть масажувати собі руки, вуха, ніжки або ніс.

6. *Пальчикова гімнастика або йога* – своєрідний подарунок далекої Індії для оздоровлення. На руках розташовано певні енергетичні канали, які пов'язані з функціональною системою людини. Виконуючи певні «композиції» пальців, замикаються енергетичні канали, які викликають потрібний лікувальний ефект.

7. *Гімнастика розуму* – виконання елементарних рухів і вправ, які допомагають дітям розкрити ті можливості, які закладено в нашому тілі. Виконуючи такі вправи 5-7 хвилин підвищується розумова енергія.

8. *Ортопедична гімнастика* рекомендується дітям з плоскостопістю і в якості профілактики хвороб опорно-рухового апарату.

9. *Ритмопластика* – сукупність фізичних вправ, що виконуються під музику. Ці вправи сприяють розвитку у дітей ритмічності рухів, відчуття ритму і пластики. Ритмопластика проводиться не раніше, ніж через 30 хвилин після прийому їжі 2 рази на тиждень по 30 хв [3, с. 75–83].

Резюмуючи викладене вище, слід зауважити, що для того щоб здоров'язбережувальні технології давали позитивний результат вихователю необхідно:

1. Навчити дітей елементарним навичкам здорового способу життя (сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок,

режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання, виховання, спілкування, праці і відпочинку, і передачі його у майбутньому), використовуючи при цьому: оздоровчу гімнастику, релаксації, різновиди масажу, вправи з йоги, фізкультхвилинки на заняттях, функціональну музику, спеціально організовані заняття оздоровчої фізкультури, масові оздоровчі заходи, гімнастику для очей. Використання таких технологій сприятиме не тільки залученню дітей до здорового способу життя, а й розвиватиме у них потребу у гігієнічних навичках.

2. Систематична співпраця з сім'єю. У ході співпраці з родинами необхідно намагатися пропагувати здоровий спосіб життя, проводити консультації, індивідуальні бесіди, давати змогу батькам виступати на батьківських зборах, розробляти та поширювати інформаційні буклети, проводити виставки та спільні заходи.

3. Цілеспрямована робота з педагогічним колективом, а саме проведення семінарів-практикумів, виставок, консультацій, проведення та відвідування занять спрямованих на здоров'язбереження, відвідування науково-практичних конференцій.

4. Створення розвиваючого середовища. По можливості оснащення фізкультурно-оздоровчого простору ЗДО масажерами, тренажерами, спортивним інвентарем; підбір картотек, розробка окремих оздоровчих комплексів, ведення гуртків.

Зважаючи на висвітлене вище, вважаємо, що для ефективної реалізації здоров'язбережувальних технологій у ЗДО необхідно створити умови для поліпшення здоров'я дітей та їх гармонійного фізичного розвитку. Для комплексного розвитку необхідні такі умови: створення спортивних майданчиків; тренажерних та спортивних залів, які оснащені стандартним і нестандартним обладнанням; куточки рухової активності, які повинні бути оснащені всім необхідним обладнанням відповідно до кожної вікової групи дітей; режим рухової активності, який буде складений відповідно до кожної вікової групи; система загартовування з урахуванням сезону.

У контексті порушеної нами проблеми варто зацентувати увагу на цілях використання здоров'язбережувальних технологій:

1. Здійснення профілактики респіраторних захворювань (точковий масаж, масаж біологічно активних зон, дихальна та звукова гімнастика, яка здійснюється за допомогою спеціально розроблених ігрових вправ).

2. Проведення загартовування (щоденне проведення гімнастики після денного сну, яка включає в себе ходьбу босоніж у поєднанні з повітряними ваннами, з коригуючими вправами, масаж для профілактики плоскостопості та порушення постави; щоденні прогулянки взимку на лижах, гра в баскетбол, теніс є важливим фактором оздоровлення) [3, с. 67–71].

У ході дослідження було встановлено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає постійного залучення дітей до здоров'язбережувального освітнього процесу, формування в них позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

Аналізуючи діяльність загальноосвітніх закладів України з охорони здоров'я, можемо визначити складові цієї діяльності, в якій повинні поєднуватись такі форми і види роботи:

- корекція порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від освітнього процесу;
- різноманітні форми організації освітнього процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на дітей;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації освітнього процесу;
- профілактика перевтоми вихованців;
- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку дітей;
- розробка та реалізація навчальних програм із формування у дошкільників навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги педагогам та дітям у подоланні стресів та тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожної дитини; формування

доброзичливих взаємовідносин у колективі педагогів;

– організація та контроль за дотриманням здорового харчування всіх дітей;

– заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я педагогів та вихованців, створення умов для їх гармонійного розвитку [11, с. 41–43].

Вважаємо, що роль вихователя у здоров'язбережувальному освітньому процесі є дуже важливою, тому такий компонент, як здоров'язбережувальна компетентність є основним та реалізує залучення дітей до здорового способу життя у ЗДО [14].

Проаналізувавши вище сказане, виділено основні завдання, які постають перед вихователем у формуванні здоров'язбережувальної компетенції дітей:

1. Формувати у дітей знання про здоров'я людини, складові частини тіла та його анатомічну будову, особисту гігієну, режим дня, загартування, рухову активність, здорове харчування, негативний вплив шкідливих звичок. Також не менш важливим є формування у дітей знань про особливості відносин між людьми, культуру поведінки, профілактику хвороб та безпеку життєдіяльності.

2. Виховувати світоглядні позиції, які на перше місце в ієрархії системи цінностей ставлять життя та здоров'я людини.

3. Виховувати у дітей зацікавленість до здорового способу життя та мотиваційні установки на пріоритет здоров'я.

4. Формувати у дітей дошкільного віку ціннісне ставлення до свого здоров'я, здоров'язбережувальних знань та практичних навичок (догляд за власним тілом, загартування, фізична активність, засвоєння культурно-гігієнічних навичок, здорове харчування, приготування оздоровчих чаїв, позитивне спілкування з оточуючими, прояви доброзичливості, уваги, милосердя, контроль власних емоцій, користування правилами особистої безпеки та дорожньо-транспортного руху).

5. Виховувати у дітей бажання брати активну участь в оздоровленні оточуючих, використовуючи засвоєні елементи практичних навичок. Один із головних принципів

освітнього процесу є принцип оздоровчої спрямованості, і тому здоров'я є основою виховання, розвитку та навчання особистості. Перед педагогом постає головне завдання – наповнити життя дитини позитивними емоціями, активною, пізнавальною, корисною та безпечною діяльністю. Саме за допомогою розкриття потенціалу особистості дитини педагог допомагає малюку відчувати гордість за себе, знайти місце в дитячому колективі, що має суттєвий вплив на психіку дитини. З цією метою дошкільнят потрібно заохочувати до різнобічної діяльності та дати змогу самостійно обрати шлях досягнення поставленої мети. Таким чином дитина відчуває себе щасливою та відповідальною.

6. Педагог повинен самовдосконалюватись та підвищувати фахову компетентність, для того щоб йти в ногу з часом. Не менш важливим є орієнтація у нових досягненнях в галузі дошкільної освіти, адже ці знання дозволять розробити план впровадження інноваційних технологій у практику роботи по формуванню і збереженню здоров'я дітей.

Щоб поліпшити педагогічні навички вихователів для виконання вище зазначених завдань, директор та вихователь-методист ЗДО повинні проводити спеціально організовану роботу з вихователями. Пропонуємо такий формат роботи:

1. Педагогічні ради «Здоров'язбережувальні технології на варті здоров'я дітей дошкільного віку», «Шляхи впровадження здоров'язбережувальних технологій», «Попередження дитячого травматизму та збереження життя і здоров'я дітей».

2. Проведення семінару-практикуму «Формування навичок здорового способу життя».

3. Педагогічна дискусія «Як подолати дитячу агресію в умовах диференціації освітнього процесу».

4. Оперативно-методичні наради «Опрацювання нормативних вимог щодо формування у дітей дошкільного віку здоров'язбережувальної компетентності та примноження їхнього здоров'я в умовах ЗДО», «Витоки підвищеної вразливості вихователя», «Оптимізація рухового режиму дітей».

5. Семінари-тренінги «Формування культури здоров'я дитячої особистості – гостра проблема сучасності», «Мій шлях до здоров'я».

6. Олімпіада розробок занять на валеологічну тематику.

7. Педагогічна вітальня «Здоров'язбережувальні погляди педагогів-класиків на освітній процес».

8. Панорама творчих знахідок «Здоров'язбереженню навчаємо, про здоров'я дбаємо».

9. Випуск методичних бюлетенів «Здорові діти – майбутнє нації», «Здоров'я – всьому голова», «Здоровий спосіб життя на варті хвороб».

10. Конкурсна виставка папок-пересувок «Як правильно потурбуватись про здоров'я дитини».

11. Презентація альбомів-естафет «На шляху до здоров'я».

Не менш вагомий вплив на формування світосприйняття дитини дошкільного віку має сім'я. Адже це те місце, де дитина вчиться всьому новому, батьки є найпершим джерелом інформації та пізнання для малюка. Сім'я є фактором розвитку особистості дитини. Саме тому батькам варто подбати про те, щоб їхній вплив та спосіб життя позитивно відобразився в житті їхньої дитини. Адже, як свідчать реальні факти спостереження, навіть якщо батьки поведуться неправильно, дитина підсвідомо сприймає це як правильні дії, і наслідуює їх, так як батьки є авторитетом для неї [12, с. 26].

Для ознайомлення батьків із здоров'язбережувальними технологіями, у ЗДО можна організувати дні відкритих дверей. Також світогляд батьків можна збагатити за допомогою бюлетенів, пам'яток, папок-пересувок та рекомендацій. Все це дасть змогу батькам впроваджувати здоров'язбережувальні технології з дітьми вдома. А саме:

- виконувати ранкову гімнастику та гімнастику пробудження;
- заохочувати дітей до рухової активності та загартування;
- виконання різних видів масажу та самомасажу;
- дотримуватись відповідного режиму дня;
- дбати не лише про фізичне здоров'я дітей, а й про психологічне;

– співпрацювати з вихователем для отримання інформації щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій вдома.

Вважаємо, що вихователям ЗДО необхідно систематично заручатися підтримкою та допомогою батьків для формування у дітей здібностей до здорового способу життя, особливо на батьківських конференціях або спеціально організованих батьківських лекціях. Наведені нижче теми стануть доречними для валеологічної просвіти батьків:

- «Роль батьків у формуванні і зміцненні здоров'я дітей»;
- «Здорова дитина – здорова нація»;
- «Проблемні моменти в родині. Суперечки й образи»;
- «Основи валеологічного виховання дитини дошкільного віку»;
- «Вплив сімейного виховання на розвиток особистості дитини».

Варто зазначити, що саме родина закладає фундамент розуміння дитиною суті здоров'я та його впливу на життя, адже саме сім'я знайомить дитину з цим поняттям. Багато дослідників вважають, що для формування здорової особистості дуже важливе значення має «якість сім'ї». Терміносполуку «якість сім'ї» розуміємо як сукупність моральних принципів батьків, родинний клімат, цінності, життєві орієнтири та пріоритети. Тобто навички здорового способу життя діти набувають від батьків, які здійснюють виховну функцію у родині [4, с. 216].

Як свідчить практика, лише теоретичного виховання замало, оскільки діти сприймають таку інформацію лише поверхнево, і якщо сподіватись на те, що в майбутньому особистість буде слідувати теоретичним постановам, то таке твердження є помилковим, оскільки лише активна взаємодія словесної форми з втіленням її в життя може мати позитивні результати в майбутньому. Також, варто відзначити, що саме сім'я повинна мотивувати дитину до здорового способу життя, розкрити всі переваги, позитивно налаштувати на цінність та збереження здоров'я.

Досить цікавим визначенням, яке привернуло нашу увагу, є «мотиваційна сфера впливу батьків на дитину». Таку терміносполуку розглядаємо як активність сім'ї, а саме:

активний спосіб життя, активна участь у проведенні спільної рухової діяльності разом з дитиною, стимулювання інтересу у дитини до здорового способу життя тощо. Саме в такій родині, батькам не доведеться займатися диктаторськими повчаннями з приводу нездорових звичок їхньої дитини в майбутньому, адже такий здоровий активний спосіб життя, безсумнівно, закарбується в свідомості дитини так, що в майбутньому вона продовжить вести активну здорову позицію [8, с. 89].

Проте є й інша проблемна сторона виховання в родині дитини дошкільного віку. Оскільки економічна ситуація нашої країни не завжди позитивно відображається на фінансовому благополуччі родини, то багато батьків через надзвичайну завантаженість роботою, справами не знаходять достатньо часу для спілкування з дитиною. Однією з проблем недостатнього розвитку рухової активності дітей дошкільного віку є брак коштів сім'ї, через що батьки не можуть забезпечити дитину предметами, які б розвивали любов до спорту, наприклад, тренажерний куточок вдома, м'ячі, прилади для риболовлі та веслування, сноуборди, лижі, велосипеди.

Старший дошкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку активної рухової діяльності, оскільки дитину 6 року життя все цікавить, її рухи стають більш точними, скоординованими, дитина починає набувати кращих навичок у спортивній діяльності, і усвідомлення того, що вона чогось досягає, сприяє ще більшому бажанню займатися цим. Саме в цей найбільш важливий період, сім'я, як ніхто інший, має бути підтримкою дитині, бачити її здібності, хвалити за досягнення, стимулювати та мотивувати її, що в свою чергу вплине не лише на вибір в майбутньому бути здоровим, але й на нормальну власну самооцінку. Для дітей старшого дошкільного віку спільні з дорослими спортивні заняття, ігри дуже важливі та захоплюючі. Варто виокремити декілька мотивів, які спонукають до цієї діяльності:

- націленість на досягнення перемоги у грі, а також наявність правил, стимулює дитину слідувати за порядком дій;
- у процесі рухової діяльності діти прагнуть до самовдосконалення дій;

– діти встановлюють взаємозв'язок залежності між діями та їх результатами.

Дуже часто спостерігається те, що деякі батьки перекладають всю відповідальність за виховання дитини, наразі і валеологічне, на заклад дошкільної освіти, помилково вважаючи, що лише ЗДО формує дитячу особистість. Але насправді це зовсім не так, лише докладаючи спільних зусиль батьків та ЗДО можуть досягти успіху у вихованні дитини.

Отож, для інформування батьків з різних питань виховання, в ЗДО використовують різні форми співпраці, напевно, найбільш поширеною з яких є батьківські збори. Для того, щоб батьки усвідомили, які чинники насправді впливають на формування особистості їхньої дитини та її здоров'я, доречно, розкрити на зібранні наступну тему: «Роль співпраці ЗДО та родини у валеологічному вихованні дошкільника», де будуть розглянуті такі питання:

- ознайомлення з поняттям «здоров'я»;
- батьківське виховання здорового способу життя та його дотримання вдома;
- опитування для батьків (анкета).

Наступною формою роботи з батьками є дискусії. Відповідно до теми нашого дослідження, вихователів доречно було б поспілкуватися з батьками на такі теми: «Які чинники впливають на здоров'я?», «Як привчити дитину до здорового способу життя?» та інше.

Консультації проводять на такі теми: «Здоров'я – запорука успіху», «Як спланувати вихідний день для спільної діяльності разом з дитиною?», «Як навчити дитину дошкільного віку обирати одяг відповідно до погодних умов та різних пір року?», «Як підвищити рухову активність малюка?», «Корисне збалансоване харчування як складова здоров'я» і т. д.

Бесіди, як правило, проходять найчастіше під час ранкового прийому дітей в ЗДО або в кінці дня. Наприклад, це короткі запитання вихователя: «Чи є у вашого малюка проблеми з харчуванням?», «Як проходять загартовувальні процедури у вас вдома?», «Чи часто доводиться боротися з захворюваннями?» тощо.

Для того аби втілити вище вказаний алгоритм використання здоров'язбережувальних технологій в закладах дошкільної освіти пропонуємо методичні рекомендації для

вихователів щодо використання здоров'язбережувальних технологій в ЗДО:

1. Не допускати перевантаження дітей на занятті, визначити оптимальний обсяг інформації та сучасні способи її надання;
2. Створювати сприятливі умови для навчання і виховання дитини в ЗДО;
3. Планувати види роботи для зниження втоми дітей;
4. Впроваджувати загартування в освітній процес;
5. Повноцінний та раціонально організований руховий режим;
6. Налагодження режиму організації життя дітей, санітарно-гігієнічного, повітряного та світлового оточення;
7. Відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
8. Залучення батьків до діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей;
9. Впровадження ранкової гімнастики, комплексу вправ на прогулянці, фізкультурхвилин та гімнастики пробудження;
10. Впровадження різних видів самомасажу із використанням природних матеріалів (горох, шишки, жолуді тощо), а також невеликих предметів, пластикових пляшок та рукавичок).

Вважаємо, що заклад дошкільної освіти є сприятливим середовищем для всебічного розвитку дитини з урахуванням її особливостей та формування навичок здорового способу життя [15].

Викладений матеріал дозволяє зробити такі **висновки**. Головним критерієм результативності здоров'язбережувальних освітніх технологій є їх вплив на розвиток дитини, збільшення резервів її здоров'я і як резуль-

тат – готовність дитини легко адаптуватися до мінливих умов середовища. Ефективність здоров'язбережувальних технологій визначається не лише якістю, а й грамотною «злагодуванням», що спрямована на зміцнення та збереження здоров'я дітей. Вважаємо, що тільки спільними зусиллями батьків та вихователів можливо досягти бажаної цілі – формування свідомості здорового дошкільника.

Варто відзначити, що існує велике різноманіття форм роботи, які допомагають встановити дружній контакт між батьками та вихователем, сприяти довірливим відкритим стосункам між сторонами. А головне, з допомогою таких форм роботи можна значно покращити ефективність валеологічного виховання та виховання дитини дошкільного віку в цілому.

Слід зазначити, що сьогодні педагогам необхідно мати гуманістичний світогляд, поважати дітей та бути впевненими в їх досягненнях, мати можливість бачити їх основні здатності і на цій основі направляти дітей на досягнення нових здобутків в порівнянні з вчорашнім днем, щоб забезпечити їх щастям та оптимізмом. У ЗДО процес життєдіяльності дитини повинен бути здоров'язбережувальним.

Вважаємо, що впровадження в роботу закладів дошкільної освіти здоров'язбережувальних технологій покращить результативність освітнього процесу, сприятиме розвитку ціннісних орієнтацій, які спрямовано на охорону та зміцнення здоров'я дітей.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у вивченні питання професійно-педагогічної підготовки майбутнього педагога до використання здоров'язбережувальних технологій у закладах дошкільної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Богиніч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету імені І. Франка*. Івано-Франківськ, 2008. Вип. XVII-XVIII. Педагогіка. С. 191–199.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1–6.
3. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Цось А. В., Шиян Б. М. Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти : монографія. Запоріжжя : ЗОППО, 2010. 250 с.
4. Гаращенко Л. В. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету*. 2011. Випуск 1 (44). С. 75–83.

5. Грушко В. С. Основи здорового способу життя. Тернопіль, 2013. 368 с.
6. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 13–15.
7. Івахно О. П. Використання здоров'яформуючих технологій у сучасному дошкільному навчальному закладі для дітей загального розвитку. *Гігієна населених місць* : зб. наук. праць. Київ, 2008. Вип. 52. С. 64–70.
8. Калуська Л. В. Бережемо здоров'я змалку. Харків : Ранок-НТ, 2014. 96 с.
9. Колонькова О., Литовченко К. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі. Київ : Шк. світ, 2009. 246 с.
10. Москаленко Н. В. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навч. посіб. Дніпропетровськ, 2015. 334 с.
11. Челах Г. Є. Організація здоров'язберігаючого освітнього простору. *Здоров'я через освіту* : матеріали міжгалузевої регіональної наук.-практ. конф., (м. Донецьк, 22 квітня, 2009 р.). Донецьк, 2009. Т. 1. С. 41–43.
12. Юрочкіна С. Педагогічні основи валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2015. 26 с.
13. Kurowicka, E. Health education and health promotion among preschool children. *Journal of Education, Health and Sport*. 2019. № 9(7). P. 497–506. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3407784>
14. Lamanauskas, V. Teacher health literacy: Why does it matter? *Problems of Education in the 21st Century*. 2018. № 76(1). P. 4–6. DOI: <https://doi.org/10.33225/pec/18.76.04>
15. Lamanauskas, V., & Augienė, D. Kindergarten teachers' health literacy: Understanding, significance and improvement aspects. *Review of Science, Mathematics & ICT Education*. 2019. № 13(2). P. 39–60. URL: <https://ejupunescochair.library.upatras.gr/review/article/view/3207>

USE OF HEALTH CARE TECHNOLOGIES IN PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS

SOLOVEI YULIYA

Doctor of Philosophy,
department of preschool education
The Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy

Introduction. *Today, the problem of health and its preservation is especially relevant. Starting with preschools, the concept of "health technologies" has become firmly entrenched in the education system. The state of health of the younger generation affects the well-being and active development of society. In recent decades, environmental problems, unhealthy nutrition, declining living standards of families, deteriorating mental and emotional balance of preschoolers, and health care have had a negative impact on children's health from an early age. That is why the issue of maintaining children's health is especially important.*

The task of the preschool institution is to organize an educational process that will maintain a high level of mental capacity of preschool children and at the same time contribute to the health of children.

The purpose of the article is to theoretically and methodically substantiate the relevance of the use of health technologies in preschool education.

A set of research methods was used to solve the tasks: theoretical – analysis, synthesis, systematization, comparison, modeling and generalization – to study scientific sources, on the theoretical basis of the use of health technologies in preschool education.

Results. *In the course of the research the results were obtained, which testify to the solution of the set tasks and give grounds for the following conclusions: the concept of "health-preserving technologies" is analyzed; It has been established that the problem of health and its preservation is relevant today, which is why health-preserving technologies are actively introduced in preschool institutions. Accordingly, there is a need to form specific knowledge, skills and abilities of a healthy lifestyle and teach children to use the acquired knowledge in everyday life; the specifics of the use of health-preserving technologies in preschool educational institutions are characterized; The types of health-preserving technologies are considered and analyzed, namely: stretching, relaxation, breathing gymnastics, orthopedic gymnastics, sound gymnastics, reflexology, finger gymnastics or yoga, mind gymnastics, rhythmic plasticity; It is established that the effectiveness of the formation of a healthy lifestyle requires constant involvement of children in a healthy educational process, the formation of their position on strengthening and maintaining their own health; forms of work of the educator with parents for acquaintance with health-preserving technologies are considered; methodical recommendations for educators on the use of health-preserving technologies in health care are offered.*

Originality. The scientific and practical significance of the research results is that the developed theoretical and methodological provisions are brought to the level of methodological recommendations that are proposed for implementation in the practice of preschool education. The main provisions of the study can be used in writing textbooks, manuals, guidelines, course, qualification and master's theses; parents of preschool children.

Conclusion. The main criterion for the effectiveness of health education technologies is their impact on the child's development, increase its health reserves and, as a result, the child's willingness to easily adapt to changing environmental conditions. The effectiveness of health-preserving technologies is determined not only by quality, but also by competent "coherence" aimed at strengthening and maintaining the health of children. We believe that only the joint efforts of parents and educators can achieve the desired goal – the formation of the consciousness of a healthy preschooler. We see the prospects for further research in the problem we are researching in the further study of the issue of professional and pedagogical training of future teachers to use health technologies.

Keywords: health technologies, health, preschool education, educational process, physical activity.

REFERENCES

1. Boginich O. L. (2008) Sutnist zdorov'yazberigayuchogo seredovischa u zhittedsyalnosti ditey doshkilnogo viku [The essence of a healthy environment in the life of preschool children]. *Visnik Priкарпатського університету імені І. Франка*. Ivano-Frankivsk: vip. XVII-XVIII, Pedagogika, 191–199 [in Ukrainian].
2. Vaschenko O. & Sviridenko S. (2006) Gotovnist vchitya do vikorystannya zdorov'yazberezhuvalnih tehnologiy u navchalno-vihovnomu protsesi [Teacher's willingness to use health technologies in the educational process]. *Zdorov'ya ta fizichna kultura*, no. 8, 1–6 [in Ukrainian].
3. Vilchkovskiy E. S., Denisenko N. F., Tsos A. V. & Shiyan B. M. (2010) Optimizatsiya flzichnogo rozvitku ditini u vitchiznyanly sisteml osviti: monografiya [Optimization of physical development of the child in the domestic education system]. Zaporizhzhya: ZOIPPO [in Ukrainian].
4. Garaschenko L. V. (2011) Zdorov'yazberezhuvalni metodiki vihovannya u fizkulturno-ozdorovchomu protsesi suchasnogo doshkilnogo zakladu [Health-preserving methods of education in the physical culture and health-improving process of a modern preschool institution]. *Naukovi zapiski Rivnenskogo derzhavnogo humanitarnogo universitetu*, випуск 1 (44), 75–83 [in Ukrainian].
5. Grushko V. S. (2013) Osnovi zdorovogo sposobu zhittya [Basics of a healthy lifestyle]. Ternopil [in Ukrainian].
6. Efimova V. M. (2010) Zdorov'yazberezhuvalni tehnologiyi u konteksti pedagogichnih doslidzhen [Health technologies in the context of pedagogical research]. *Problemi fizichnogo vihovannya i sportu*, no. 1, 13–15 [in Ukrainian].
7. Ivahno O. P. (2008) Viktorystannya zdorov'yaformuyuchih tehnologiy u suchasnomu doshkilnomu navchalnomu zakladi dlya ditey zagalnogo rozvitku [The use of health-promoting technologies in a modern preschool educational institution for children of general development]. *Gigiena naselenih mist: zb. nauk. prats*. Kyiv, vip. 52, 64–70 [in Ukrainian].
8. Kaluska L. V. (2014) Berezhemo zdorov'ya zmalku [We take care of our health from an early age]. Harkiv: Ranok-NT [in Ukrainian].
9. Kolonkova O. & Litovchenko K. (2009) Zdorov'yazberigayuchi tehnologiyi v navchalnomu zakladi [Healthy technologies in the school]. Kyiv: Shk. svit [in Ukrainian].
10. Moskalenko N. V. (2015) Innovatsiyni pidhodi do teoretichnoyi pidgotovki u fizichnomu vihovanni: navch. posib. [Innovative approaches to theoretical training in physical education]. Dnipropetrovsk [in Ukrainian].
11. Chelah G. E. (2009) Organizatsiya zdorov'yazberigayuchogo osvitnogo prostoru [Organization of a healthy educational space]. *Zdorov'ya cherez osvitu: materialii mizhgaluzevoyi regionalnoyi nauk.-prakt. konf.*, (m. Donetsk, 22 kvitnya). Donetsk, T. 1, 41–43 [in Ukrainian].
12. Yurochkina S. (2015) Pedagogichni osnovi valeologichnogo vihovannya ditey starshogo doshkilnogo viku [Pedagogical bases of valeological education of children of senior preschool age]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
13. Kurowicka, E. (2019). Health education and health promotion among preschool children [Health education and health promotion among preschool children]. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(7), 497–506 [in English].
14. Lamanuskas, V. (2018). Teacher health literacy: Why does it matter? [Teacher health literacy: Why does it matter?]. *Problems of Education in the 21st Century*, 76(1), 4–6 [in English].
15. Lamanuskas, V., & Augienė, D. (2019) Kindergarten teachers' health literacy: Understanding, significance and improvement aspects [Kindergarten teachers' health literacy: Understanding, significance and improvement aspects]. *Review of Science, Mathematics & ICT Education*, 13(2), 39–60 [in English].