МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
магістра
на тему: **«ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ СВЯТ ТА ІГОР»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0123-з
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»
освітньо-професійної програми « Дошкільна освіта»
П. І. Федюшко

Керівник: доцент кафедри дошкільної та початкової освіти, к. пед. н. _____ С. В. Сиваш

Рецензент: доцент кафедри дошкільної та початкової освіти, к. пед. н., доцент _____Г. З. Скірко

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра дошкільної та початкової освіти
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 012 «Дошкільна освіта»
Освітньо-професійна програма «Дошкільна освіта»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«____» _____20__ року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Федюшко Павлині Ігорівні

1. Тема роботи: «Виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор»
керівник роботи Сиваш С.В., доцент кафедри дошкільної та початкової освіти к. пед. н.
затверджені наказом ЗНУ від 24 вересня 2024 р. № 1446-с

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що належить розробити): розкрити теоретичні аспекти виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор; подати аналіз поняття «здоровий спосіб життя» у психолого-педагогічній літературі; охарактеризувати психолого-педагогічна особливості дітей старшого дошкільного віку; розкрити значення спортивні свят та ігор як засіб виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку; визначити методи виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор; окреслити педагогічні умови та технології виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя у старших дошкільнят засобами спортивних свят та ігор; подати форми та методи виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор; розробити методичні рекомендації щодо виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор.

5. Перелік графічного матеріалу: графічні матеріали відсутній.
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали консультанта	Дата, підпис	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	С. В. Сиваш	02.10.2023 р.	02.10.2023 р.
Розділ 1	С. В. Сиваш	06.11.2023 р.	06.11.2023 р.
Розділ 2	С. В. Сиваш	22.03.2024 р.	22.03.2024 р.
Висновки	С. В. Сиваш	06.09.2024 р.	06.09.2024 р.

7. Дата видачі завдання: 02.10.2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	жовтень-листопад	виконано
2	Написання вступу	листопад	виконано
3	Написання першого розділу	грудень-березень	виконано
4	Написання другого розділу	квітень-вересень	виконано
5	Написання висновків	вересень	виконано
6	Оформлення додатків	жовтень	виконано
7	Оформлення роботи, рецензування	жовтень-листопад	виконано
8	Захист	грудень	

Студент _____ **Федюшко П. І.**
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____ **Сиваш С. В.**
(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ **Вахняк Н. В.**
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 61 с., 44 джерела.

Мета дослідження: на основі теоретичних даних визначити методи та прийоми формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор.

Об’єкт дослідження: процес формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор.

Предмет дослідження: форми та методи виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор.

Методи дослідження теоретичні: аналіз філософської, соціологічної, психологічної, педагогічної літератури для визначення апарату дослідження, формулювання його завдань; синтез, порівняння, класифікація, систематизація й узагальнення теоретичних даних.

Теоретичне значення роботи полягає в обґрунтуванні проблеми формування основ здорового способу життя з огляду на її сучасні позиції у різних галузях науки, теоретичному обґрунтуванні організаційно-педагогічних умов формування здорового способу життя у дітей 6-7 років засобами ігрової діяльності та розробці методичних рекомендацій щодо виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор.

Практична значущість роботи полягає у тому, що матеріали дослідження можуть бути використані в межах проведення методичних семінарів у ЗДО з проблеми формування здорового способу життя та при проведенні форм валеологічної просвітницької роботи з батьками.

Галузь використання: заклади освіти.

ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, СПОРТИВНІ СВЯТА ТА ІГРИ

SUMMARY

Fedyushko P. I. Education of a healthy lifestyle in children of senior preschool age by means of sports holidays and games, **Zaporizhzhia, 2024. 61 p.**

The qualification work consists of an introduction, 2 parts, conclusions, a list of used literature (44 items, 5 of foreign origin), 6 appendices on 39 pages.

The study reveals the problem of developing a healthy lifestyle in preschoolers by means of sports games and holidays, in accordance with the "Basic Component of Preschool Education".

The purpose of the study is that, based on theoretical data, methods and techniques for forming a healthy lifestyle in children of senior preschool age by means of sports holidays and games were determined. Object of the study: the process of forming a healthy lifestyle in children of senior preschool age by means of sports holidays and games. Subject of the study: forms and methods of educating a healthy lifestyle in children of senior preschool age by means of sports holidays and games.

Research objectives:

1. to analyze the state of research on the problem of forming a healthy lifestyle in older preschool children in modern pedagogical research;

2. to present a psychological and pedagogical characteristic of older preschool children;

3. to reveal the concept and essence of the foundations of a healthy lifestyle;

4. to reveal the essence, content and structure of sports holidays and games as a means of educating a healthy lifestyle in older preschool children;

5. to determine the pedagogical conditions and technologies for educating a value attitude to a healthy lifestyle in older preschool children by means of sports holidays and games;

6. to reveal the forms and methods of educating a healthy lifestyle in older preschool children by means of sports holidays and games;

7. to develop methodological recommendations for educating a healthy lifestyle in older preschool children by means of sports holidays and games.

Part 1 “Theoretical Aspects of Promoting a Healthy Lifestyle in Older Preschool Children by Means of Sports Festivals and Games,” examines the concept of a “healthy lifestyle” as a psychological and pedagogical phenomenon, the influence of games and sports festivals on the development of healthy lifestyle skills in preschool children; the role of a preschool educational institution as the primary link in the formation of a healthy lifestyle and lifestyle in preschoolers is clarified.

Part 2 “Methodology of Promoting a Healthy Lifestyle in Older Preschool Children by Means of Sports Festivals and Games,” defines pedagogical and methodological conditions for the formation of a healthy lifestyle in preschool children by means of sports festivals and games, and provides methodological advice on the use of festivals and games in organizing the educational process in preschool children to develop a healthy lifestyle. The results obtained can be used by preschool educators, physical education leaders, physical education instructors and in the process of training future preschool educators to work on the development of a healthy lifestyle in preschool children.

Keywords: preschool children, preschool educational institutions. games, holidays. entertainment, healthy lifestyle.

ЗМІСТ

Вступ…….....8
Розділ 1. Теоретичні аспекти виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор……..11
1.1. Аналіз поняття «здоровий способі життя» у психолого-педагогічній літературі……11
1.2. Психолого-педагогічна особливості дітей старшого дошкільного віку……..20
1.3. Спортивні свята та ігри як засіб виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку……...25
Розділ 2. Методика виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор……...33
2.1. Педагогічні умови та технології виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя у старших дошкільнят засобами спортивних свят та ігор……..33
2.2. Форми та методи виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор……...44
2.3. Методичні рекомендації щодо виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор…….57
Висновки ……63
Список використаної літератури……..66
Додатки……...71

ВСТУП

Наразі здоров'я є найважливішою складовою всього життя людини, як дорослого, так і дитини. Сучасний розвиток України пов'язаний з модернізацією у сфері освіти, яка в першу чергу стосується проблеми розвитку підростаючого покоління, інтегрованого у суспільство. Успішним у різних сферах життєдіяльності може бути індивід, який орієнтований на здоровий спосіб життя. Дошкільний період вважається більш сприятливим для формування здорового способу життя (ЗСЖ).

Дитинство – унікальний період життя людини, у процесі якого формується здоров'я. Важливо навчити дитину розуміти, наскільки цінне здоров'я для людини і як важливо прагнути здорового способу життя. ЗСЖ – це не просто сукупність освоєних знань, а стиль існування, адекватна поведінка в різних ситуаціях. Підхід дитини до власного здоров'я вважається фундаментом, на якому можна буде побудувати будинок необхідності в здоровому образі життя.

У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті турбота про здоров'я молоді, виховання у неї культури здорового способу життя визначається пріоритетним завданням. Основні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді у нашій країні визначені у Законі України «Про охорону дитинства», у Державних національних програмах «Діти України» та «Освіта» (Україна XXI століття), міжгалузевій комплексній програмі «Здоров'я нації на 2002-2011 рр.» та ряді інших документів.

На важливість проблеми розвитку здорового способу життя у дітей дошкільного віку, зазначають дослідження Н. Андрущенко, Т. Бабюк, Л. Білецька, Е. Вільчковський, В. Грушко; медико-біологічний аспект розроблено у дослідженнях В. Єфімова, С. Замрозевич-Шадріна, О. Іванашко [1; 2; 3; 7; 9; 17; 18; 19].

У процесі дослідження проблеми формування здорового образу життя дітей дошкільного віку нами було виявлено протиріччя: між важливістю

формування засад здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку та недостатністю методичних рекомендацій щодо його здійснення у закладі дошкільної освіти.

Таким чином актуальність проблеми щодо формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку та наявність вищезазначених суперечностей зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор».

Мета дослідження полягає в тому, що на основі теоретичних даних визначити методи та прийоми формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор.

Завдання дослідження:

1. проаналізувати стан дослідженості проблеми формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку в сучасних педагогічних дослідженнях;

2. подати психолого-педагогічну характеристику дітей старшого дошкільного віку;

3. розкрити поняття та сутність основ здорового способу життя;

4. розкрити сутність, зміст та структуру спортивних свят та ігор як засобу виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку;

5. визначити педагогічні умови та технології виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя у старших дошкільнят засобами спортивних свят та ігор;

6. розкрити форми та методи виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор;

7. розробити методичні рекомендації щодо виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор.

Об’єкт дослідження: процес формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор.

Предмет дослідження: форми та методи виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор.

Для вирішення поставлених завдань ми використали такі методи дослідження: теоретичні: аналіз філософської, соціологічної, психологічної, педагогічної літератури для визначення апарату дослідження, формулювання його завдань; синтез, порівняння, класифікація, систематизація й узагальнення теоретичних даних для розроблення основних підходів до формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку, теоретичного обґрунтування педагогічних умов формування дітей старшого дошкільного віку у взаємодії закладу дошкільної освіти та родини.

Наукова новизна та теоретичне значення роботи визначається в:

1) обґрунтуванні проблеми формування основ здорового способу життя з огляду на її сучасні позиції у різних галузях науки;

2) розкритті й обґрунтуванні педагогічних умов формування здорового способу життя стосовно дітей старшого дошкільного віку засобами ігрової діяльності;

3) розробці критеріїв та показників сформованості основ ЗСЖ у старших дошкільників засобами ігрової діяльності;

4) теоретичному обґрунтуванні організаційно-педагогічних умов формування здорового способу життя у дітей 6-7 років засобами ігрової діяльності.

Практична значущість роботи полягає у тому, що матеріали дослідження можуть бути використані в межах проведення методичних семінарів у ЗДО з проблеми формування здорового способу життя та при проведенні форм валеолого-просвітницької роботи з батьками.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ СВЯТ ТА ІГОР

1.1. Аналіз поняття «здоровий способі життя» у психолого-педагогічній літературі

Дитинство – особливий період у житті людини, становлення особистості, фізичного, психологічного та соціального здоров'я – це період, коли діти набувають свого першого життєвого досвіду, усвідомлюють своє право на освіту та збереження своєї субкультури у світі. Система раннього розвитку має визначати та сприяти розвитку ранніх здібностей людини, та закладати основу культури особистості, тому першочерговим завданням у дошкільний період є особисте фізкультурно-оздоровче виховання дітей, формування їх життєвих інтересів до здорового способу життя за допомогою системи базових знань. Експерти в країні та за кордоном вважають, що вищевказаний зміст становить зміст фізичного виховання і все частіше зустрічається в сучасній термінології фізичного виховання [5].

Аналізуючи зміст поняття «навички здорового способу життя», необхідно розглянути такі категорії понятійного апарату дослідження, як «здоров'я», «спосіб життя», «здоровий спосіб життя», «навички». Загальноприйнятого визначення здоров'я в сучасній психолого-педагогічній літературі нам знайти не вдалося. Однак більшість дослідників за основу приймають визначення, подане Всесвітньою організацією охорони здоров'я, відповідно до якого здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних недоліків [7].

На думку Н. Денисенко, здоров'я – це «комплексний цілісний динамічний

стан, що розвивається у процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального та екологічного середовища і дозволяє людині різною мірою здійснювати її біологічні та соціальні функції» [15].

Дослідниця Л. Гаращенко дала таке визначення: «…здоров'я – це фізична, соціальна та психологічна гармонія людини, доброзичливі відносини з іншими людьми, з природою та самим собою» [11]. У її роботах здоров'я трактується як цілісність фізіологічного, соціального та психологічного компонентів, що впливають один на одного. Основу всіх цих складових утворює здатність організму створювати сталість внутрішнього середовища незалежно від зовнішніх впливів, а також здатність пристосовуватися до змін довкілля – адаптація.

Дослідник Н. Красоткін визначає здоров'я як єдність трьох компонентів: «фізичного здоров'я (гарний розвиток всіх систем організму, гармонійний розвиток); психічного здоров'я (самоприйняття, саморозвиток, самодостатність особистості); соціального здоров'я (соціальне благополуччя, життєва активність)» [23].

Незважаючи на невизначеність поняття «здоров'я», багато хто з дослідників поділяють думку ВООЗ, яка вважає, що здоров'я більш, ніж на 50% залежить від способу життя і на 20-25% - від навколишнього середовища. Наступними ключовими поняттями є «спосіб життя» і «здоровий спосіб життя». «Спосіб життя» – досить складне поняття, до трактування якого в науковій літературі існують різні підходи. Так, Е. Вайнер визначає це поняття як «спосіб життєдіяльності, відповідний генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретним умовам життя та спрямований на формування, збереження, зміцнення здоров'я та на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій» [7].

Дослідники розглядають спосіб життя як «стійкий спосіб життєдіяльності» людей, сформований у конкретних суспільно-економічних умовах та що виявляється у нормах поведінки, спілкування, складі мислення. Здоровий спосіб

життя, як пише Т. Мицкан, «об'єднує все, що надає підтримку виконанню людиною громадських, професійних, побутових функцій в оптимальних умовах та визначає спрямованість особистості на формування, збереження та зміцнення індивідуального та громадського здоров'я» [31].

Дослідники визначають, що здоровий спосіб життя складається з трьох основних взаємопов'язаних елементів: культури харчування, культури руху та культури емоцій. Здоров'я людини залежить, однаково, від трьох елементів. Говорячи про здоровий спосіб життя, Л. Пєчка називає його «індивідуальною системою поведінки, яка орієнтована на задоволення потреб людини, біологічних та соціальних» [34]. Така система викликає позитивні емоції, сприяє профілактиці хвороб та нещасних випадків, тобто, представляє абсолютно фізичне, соціальне, психічне буття [15].

У розумінні Ю. Лісіцина, «здоровий спосіб життя представляє собою типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, що зміцнюють її резервні можливості та забезпечують успішне виконанням нею соціальних та біологічних функцій» [3].

Дослідники наголошують, що це активна діяльність, спрямована, насамперед, на формування та зміцнення здоров'я та повноцінне виконання людиною її функцій. До цього поняття входить: дотримання режиму дня, відсутність шкідливих звичок, рухова активність, виконання фізичних вправ, загартування, раціональне харчування [37].

На думку Л. Лохвицької, здоровий спосіб життя – це «активна діяльність, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я, що здійснюється з урахуванням природніх та соціальних умов й передбачає гармонійні взаємини з навколишнім середовищем та активне ставлення до власного здоров'я» [27].

Дослідниця С. Матвієнко робить висновок, що «здоровий спосіб життя – це складний феномен, психологічний, педагогічний, соціальний, основа якого – гармонізація особистості із самою собою, суспільством та природою. Зміст даного феномену є не тільки методами та прийомами зміцнення здоров'я та

профілактики захворювань. Суть полягає у розвитку певних особистісних якостях людини, свідомому прийнятті нею принципів здорового способу життя, перетворення турботи про здоров'я на ціннісні мотиви поведінки» [29].

Таким чином, сучасні дослідники розглядають здоровий спосіб життя не лише як спосіб організації всіх аспектів життєдіяльності людини, орієнтований на зміцнення здоров'я та виконання встановлених правил та норм ЗСЖ. За словами М. Сивих, «здоровий спосіб життя більшою мірою відноситься до галузі педагогіки, ніж медицини» [42].

Відчувати себе здоровим – це не лише мати міцне тіло. Це також позитивні емоції, спілкування з друзями, родиною та природою, задоволення від подорожей, легкість у пізнанні нового та здатність досягати поставлених цілей. Вони не палять, не займаються спортом і не їдять нездорову їжу. Їхні головні цілі - залишатися здоровими, бути активними і жити довше.

Дослідниця С. Юрочкіна відзначає деякі особливості формування навичок, серед яких: цілеспрямованість; внутрішня мотивація та зовнішня інструкція, яка створює установку; раціональний розподіл вправ у часі; включення досвіду у ситуацію, значиму для дитини; розуміння дитиною загального принципу; використання перенесення раніше сформованих навичок [39].

Критеріями сформованості досвіду дослідниці виступають: відсутність помилок (правильність та якісність), швидкість виконання окремих дій та їхня послідовність; відсутність напруги та стомлюваності; відсутність спрямованості свідомості на форму виконання дії, випадання проміжних операцій.

Визначення поняття «навички здорового способу життя» різними дослідниками розглядаються по-різному. Е. Вайнер відповідно до визначеної ним структури ЗСЖ визначає такі навички здорового способу життя [7]:

- навички організації оптимального рухового режиму;
- навички тренування імунітету та загартовування;
- навички організації раціонального харчування;
- навички психофізіологічного регулювання;

• навички відмовитися від шкідливих звичок;

• навички валеологічної самоосвіти.

Науковиця та авторка підручників О. Федько визначає навички здорового способу життя, як сукупність усвідомлених дій, вкладених у забезпечення, збереження та зміцнення здоров'я людини [37].

Також виокремлюють такі навички здорового способу життя:

1. Навички збереження та розвитку духовного здоров'я:

• подолання примітивних інстинктів та потягів у різні моменти життя;

• ухвалення пріоритету загальнолюдських цінностей;

• утвердження філософії альтруїзму, відмова від егоїзму.

2. Навички збереження душевного здоров'я:

• безконфліктне, ефективне спілкування з оточуючими;

• встановлення міжособистісних контактів з повагою до думок і прав інших людей;

• вираження своїх емоцій відповідно до ситуації;

• уникнення стресів та подолання їх наслідків;

• психоемоційна стійкість, що визначається наявністю певних якостей: тактовності, чемності, витримки, ввічливості, акуратності, доброзичливості, ввічливості).

3. Навички збереження тілесного здоров'я:

• облік генетичних особливостей, самооцінка функціонального стану систем організму;

• облік біологічного віку, функціональних особливостей організму, його можливостей;

• організація повноцінного харчування;

• організація доцільного режиму рухової активності з метою підтримки рівня тренованості та своїх фізичних якостей;

• облік оздоровчого впливу факторів природнього середовища під час організації побуту;

• облік гігієнічних вимог щодо організації робочого місця;

• подолання шкідливих звичок;

• профілактика захворювань та надання першої допомоги [37].

Говорячи про формування навичок здорового способу життя у дітей, А. Тужилін виділяє такі навички: організації оптимального рухового режиму, загартовування, правильного живлення; раціонального поєднання періодів активності та відпочинку, спрямованість на соціальні мотиви; попередження та усунення шкідливих звичок, формування гармонійних відносин із природою [4].

Про ключове значення розвитку навичок у становленні здорового способу життя підростаючого покоління висвітлено у документі Всесвітньої Організації Охорони здоров'я «Навички, необхідні здоров'ю» [6]. «Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яке пов'язане з гармонійною організацією психіки та здатністю адаптуватися до стресу. Психологічно врівноважені люди більше насолоджуються життям і легше долають труднощі та проблеми. Навіть ставлення до проблем у них інше» [11]. Як сказав відомий психіатр Алан Фромм: «Здорові люди бачать у своїх проблемах можливості, хворі люди бачать у своїх проблемах загрози». Одним з головних критеріїв психологічного благополуччя я формування та становлення життєвих навичок.

Життєві навички – здатність до поведінки, яка надає можливість справлятися з труднощами та потребами повсякденного життя. «Зокрема, життєві навички – це психосоціальні компетенції та навички міжособистісного спілкування, які допомагають людям приймати різноманітні рішення, вирішувати проблеми, мислити критично та творчо, ефективно спілкуватися, будувати здорові взаємини, співпереживати іншим людям, організовувати своє життя здоровим та продуктивним чином. Життєві навички можуть бути спрямовані на особистісні дії чи дії щодо інших людей, або можуть застосовуватися як дії, які змінюють навколишнє середовище для того, щоб зробити його сприятливим для подальшого функціонування індивіда» [14].

Життєві навички діляться на три основні групи:

• навички комунікації та міжособистісного спілкування;

• навички прийняття рішень та критичного мислення;

• навички самоконтролю та подолання проблем [4].

Найбільш ефективним методом розвитку навичок вважається навчання на основі практики, залучення людей до активних навчальних подій. У ході вивчення питання про здоровий спосіб життя було виявлено аспекти розвитку цих навичок у дітей дошкільного віку. В основному, вони зводяться до розвитку гігієнічних навичок. Однак деякі сучасні дослідники бачать вирішення цієї проблеми ширше.

Так, дослідники В. Нестеренко, Н. Пангелова виділяють такі навички здорового способу життя у дошкільнят: наявність ціннісного ставлення до здоров'я та життя; стійкі уявлення про здоров'я та здоров'язберігаючі правила поведінки, здоровий спосіб життя; вміння та навички здоров'язберігаючої діяльності; прояв елементарної здоров'язберігаючої компетентності [32; 33].

Дослідники також вважають, що, наприклад, у старшому дошкільному віці у дітей необхідно розвивати такі навички:

• ціннісного ставлення до здоров'я та життя людини (стійкий інтерес до правил здоров'язбереження);

• освоєння уявлень про здоров'я та правила його заощадження, основи здорового способу життя (про людину, особливості збереження її здоров'я, алгоритми вмивання, купання, їжі, одягання, прибирання кімнати, про основні дії у цих процесах);

• формування досвіду діяльності щодо збереження здоров'я та основ здорового способу життя (навички розповідати про своє самопочуття, привертати увагу дорослого у разі поганого самопочуття; вміння самообслуговування, корисних навичок, особистої гігієни; вміння виконувати просту гімнастику, дихальну гімнастику, гімнастику для очей; прагнення брати участь в ігрових ситуаціях щодо охорони навколишнього середовища; вміння

самостійно використовувати у грі правила здорового способу життя; вміння попереджати небезпечні для здоров'я ситуації) [14].

Нам цікава думка Н. Сивих, який перераховує наступні навички здорового способу життя, необхідні дітям старшого дошкільного віку: рухові навички (елементи ритмічної гімнастики, шейпінгу, стретчингу; навички виконання складнокоординованих вправ; використання психогімнастики та аутотренінгу); навички використання елементів фітотерапії, точкового масажу, лікувальної та дихальної гімнастики; навички особистої гігієни; навички самооцінки рівня здоров'я; профілактики порушень опорно-рухового апарату; гармонізації психоемоційного стану [7].

Дослідник звертає увагу на те, що в сучасних екологічних та соціальних умовах найважливішими можна вважати навички людини, які дозволяють їй захистити свій організм від несприятливих впливів довкілля [10]. Причому весь зміст формування здорового способу життя «замикається» на розвитку ціннісного ставлення до свого здоров'я.

Розробляючи свою модель формування здорового способу життя у вихованців дошкільного навчального закладу, С. Матвієнко виокремлює такі навички ЗСЖ у старших дошкільнят:

• культурно-гігієнічні навички (полоскати рот після кожного прийому їжі; правильно чистити зуби вранці та ввечері; спати в піжамі; щодня міняти білизну, шкарпетки, носові хустинки; мити руки перед їжею, після прогулянки та ін.);

• навички загартовування (спати у провітрюваному приміщенні; щодня обтиратися або обливатися прохолодною водою повністю або частково);

• навички фізичної активності (щодня бігати у повільному темпі досить тривалий час; розминатись після сну; виконувати гімнастику тощо);

• навички раціонального харчування (не їсти борошняного та солодкого, якнайбільше вживати фруктів, овочів, зелені; мити овочі та фрукти);

• навички режиму дня (щодня робити ранкову гімнастику; вчасно харчуватися; вчасно лягати спати і т. д.);

• навички особистої безпеки [30].

Вчена та науковиця О. Морозова включає у навички здорового способу життя старших дошкільнят уміння виконувати фізичні та дихальні вправи, прийоми загартовування, масажу біологічно активних точок для профілактики простудних захворювань та релаксації [16].

Багато дослідників вважають за необхідний розвиток у старших дошкільників навичок взаємодії з природним середовищем, використання природних факторів для оздоровлення організму. Більшість вчених визначають такі компоненти розвитку навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку: когнітивний, емоційно-мотиваційний та поведінково-діяльнісний [6].

Когнітивний компонент містить знання про будову та функції людського організму, правила здорового харчування, значення фізичних вправ для здоров'я, про прийоми проведення гігієнічних процедур, способи зміцнення здоров'я.

Емоційно-мотиваційний компонент містить розуміння значення здорового способу життя, прагнення дитини вести здоровий спосіб життя, інтерес до правил ЗСЖ, ціннісне ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

Поведінково-діяльнісний компонент містить вміння застосовувати знання, самостійно виконувати елементарні правила ЗСЖ, здатність переносити вміння в іншу ситуацію чи діяльність.

Таким чином, аналіз наукової літератури дозволив виявити неоднозначні підходи дослідників до змісту поняття «здоровий спосіб життя». У цьому дослідженні робочим визначенням є таке: «навички здорового способу життя» – це сукупність усвідомлених дій, спрямованих на забезпечення збереження та зміцнення здоров'я людини. Стосовно дітей старшого дошкільного віку дослідники зауважують, що культурно-гігієнічні, рухові навички; навички раціонального харчування, дотримання режиму дня, взаємодії з навколишнім середовищем, навички загартовування та гармонізації психоемоційного стану. Як основні компоненти розвитку навичок здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку включають когнітивний, емоційно-мотиваційний та

поведінково-діяльнісний компоненти, які зумовлюють успішність розвитку цих навичок.

1.2. Психолого-педагогічна характеристика дітей старшого дошкільного віку

До старших дошкільників відносяться діти віком 5-7 років, які відвідують старшу та підготовчу групи дитячого садка. Цей вік представляє особливу значимість в індивідуальному розвитку дитини: в цей період життя починають розвиватися нові психологічні механізми діяльності та поведінки.

У старшому дошкільному віці відбувається становлення образу «Я» та самооцінки, причому у своєму формуванні самооцінка дещо випереджає змістовний план образу «Я» [28].

У старшому дошкільному віці закладаються основи майбутньої особистості:

• створюється стабільна структура мотивів;

• зароджуються нові соціальні потреби: потреба у повазі та визнанні з боку дорослого та однолітків, зацікавленість до спільних форм діяльності.

З'являється новий (опосередкований) вигляд мотивації - основа вільної поведінки; дошкільник засвоює конкретну концепцію соціальних цінностей; моральних норм та правил поведінки у суспільстві [9].

Період дошкільного віку вважається по-справжньому неповторним: настільки активного формування індивід більше не відчуває ніколи, як за 7 років його розвиток досягає неймовірних висот, що стає допустимим внаслідок особливого дитячого потенціалу формування – психічного та фізичного.

«Дошкільний вік може відноситись до більш небезпечного етапу у житті дитини. Протягом дошкільного дитинства відбувається зростання сили та рухливості нервових процесів, розвиток вищої нервової діяльності. Нервові

процеси відрізняються стрімкою виснаженістю. Емоційна перенапруга пов’язана зі збільшенням частоти перенапружуючих станів та невротичних взаємодій. Не випадково саме в цьому віці батько з матір’ю та педагоги часто зустрічаються з невротичними проявами у діях дитини, такими як зміна настрою, висока нервозність, психомоторна емоційність, плаксивість, миттєва стомлюваність, неуважність під час виконання завдань» [10].

Протягом дошкільного віку відбуваються значні зміни у різних напрямках, покращуються ключові види дитячої діяльності, стрімко формуються психічні процеси. Таким чином, наприклад, пам’ять дітей має як кількісні, так і якісні зміни. Зростає її обсяг: діти старшої групи запам’ятовують до 7-8 назв предметів.

Дитині 5-6 років виявляється легкодоступною зосереджена діяльність протягом 15-20 хвилин, до семи років цей час зростає до 30 хвилин. Крім того, при виконанні будь-яких дій вона здатна зберігати у пам’яті інструкції. Одним із ключових новоутворень дошкільного віку вважається уява. Розвиваються такі її характерні риси, як невимушеність та унікальність.

У 5-6 років діти можуть без допомоги інших, вигадати незначну небилицю з почерговим сюжетом, що розгортається, на встановлену тему. До семи років вони мають всі шанси підпорядкувати свою уяву конкретному плану, безумовно вносити до нього певні корективи. Це не уривчасте фантазування, яке найчастіше зустрічається у дітей, а рішення встановленої творчої проблеми. Такого роду проблемою може бути формування сюжету гри, задуму малюнка чи конструкції.

Поліпшується сприйняття кольору, форми, величини та будови предметів. Діти старшого дошкільного віку здатні виокремлювати з непростих об’єктів елементарні фігури та з простих форм відтворювати складні об’єкти. Поліпшується орієнтація у просторі. Активне формування уяви та удосконалення сприйняття стають базою дитячої творчості, що набуває власного відображення у продуктивній діяльності.

«Старший дошкільний вік – це період активного малювання: за рік дитина може створити до шести тисяч малюнків. У 5-6 років малюнки дітей є

схематичними зображеннями різних предметів, але можуть відрізнятися унікальністю композиційного рішення, передавати статичні та динамічні відносини» [13]. До 6-7 років малюнки дітей набувають найбільш конкретизованого вигляду, збагачується їхня кольорова палітра.

Конструктивна діяльність здатна реалізуватися на базі схеми, згідно плану та умов. У старшому дошкільному віці дитина здатна опанувати навіть складними способами складання паперу та вигадати індивідуальні конструкції. Крім того ускладнюється конструювання із природнього матеріалу. У цей час не припиняє розвиватися образне мислення. На шостому році життя дитина здатна не тільки вирішувати проблеми у навчальному плані, а й здійснити зміну об'єкта та визначати його.

У період дошкільного дитинства (старший дошкільний вік) удосконалюється вміння узагальнювати, що вважається базою словесно-логічного мислення. У дошкільному віці у дітей ще немає поняття про класи предметів. Діти класифікують предмети згідно з ознаками, які можуть змінюватися, але починають утворюватися дії логічного додавання і множення класів. Таким чином, старші дошкільники при сортуванні предметів можуть брати до уваги два показники: колір та форму (матеріал) тощо.

Старший дошкільний вік – це період свідомих відкриттів та пізнавальної ініціативності, який характеризується формуванням ігрової діяльності, особливо сюжетно-рольової гри, яка зараз вступає у свій розквіт. Діти шостого року життя вже можуть розділяти ролі до початку гри та моделювати свою поведінку, згідно ролей. Ігрова взаємодія супроводжується мовленням. Ігрові дії дітей стають найбільш складними, знаходять особливе значення, яке завжди розкривається дорослому. Ігровий простір ускладнюється, в ньому може бути кілька центрів, кожен з них підтримує свою сюжетну лінію. Якщо логіка гри вимагає появи нової ролі, то дитина може у ході гри взяти на себе нову роль, зберігши попередню [22]. Груповий характер сюжетно-рольової гри розвиває здатність дитини координувати свої дії з іншими дітьми. Тому до старшого дошкільного

віку дитина навчається спілкуватися, встановлювати з однолітками певні відносини, вирішувати конфлікти з допомогою мовлення.

У старшому дошкільному віці активно розвиваються всі компоненти мовлення, удосконалюються такі показники, як фонематичний слух, інтонаційна виразність, лексико-граматична сторона мовлення. Діти використовують практично всі частини мови, словотворчістю демонструють багатий лексичний запас. Розвивається зв'язне мовлення. У цьому віці змінюється зміст спілкування дитини як з дорослим, так і з однолітком. Спілкування з дорослим виходить за межі конкретної ситуації, де виявляється дитина [28]. Ведучим у спілкуванні стає пізнавальний мотив. Інформація, яку дитина отримує в процесі спілкування, може бути складною та важкою для розуміння, але вона викликає у дитини інтерес. Дитина ділиться з вихователем своїми думками, планами, враженнями. У цьому спілкуванні відбувається «соціальне дорослішання дошкільника, формуються соціально ціннісні орієнтації, усвідомлюється сенс подій, розвивається готовність до нової соціальної позиції школяра» [8].

В організації процесу виховання є дві тенденції. Одна з них низхідна: від наслідування дорослого до своєї поведінки. Інша тенденція висхідна: від уявлень, що народжуються в самій діяльності дитини, намірів, емоцій до народження мотивів вищого рівня, які оцінюються дорослими. Орієнтація на своє значення для інших дає дитині можливість повноцінно брати участь у спільних справах, сприяє залученню до цінностей та засобів людської життєдіяльності». Дитина дуже чуйно сприймає зауваження та вказівки дорослого, що є сприятливою умовою для виховання, навчання та підготовки дітей до школи [28].

У період старшого дошкільного віку сама дитина поступово підходить до усвідомлення себе як суб'єкта взаємин, що призводить до підвищеної уразливості дітей до зауважень. При цьому підвищена уразливість – це віковий феномен. Дитина до 6-7 років починає переживати себе як соціальний індивід, і в нього виникає потреба у новій життєвій позиції та у суспільно значущій

діяльності, що забезпечує цю позицію. Це новоутворення підводить до кризи семирічного віку. У дитини з'являється бажання зайняти значуще для світу «дорослих» місце у житті [25]. У дитини з'являється «внутрішня позиція, яка надалі буде властива людині на всіх етапах її життєвого шляху і визначатиме її відношення не тільки до себе, але і до займаного нею становища в житті» [25]. У цей період з'являються постійні партнери у грі. У групах починають визначатися лідери; у відносинах виникає конкурентність. Загалом для дітей старшого дошкільного віку характерні товариськість і потреба у дружбі.

У старшому дошкільному віці спілкування з однолітками має внеситуативно-ділову форму. Основне прагнення деяких дошкільнят – жага до співпраці, яка виникає в іграх із правилами. Ця форма спілкування сприяє розвитку усвідомлення своїх обов'язків, вчинків та їх наслідків, розвитку довільної, вольової поведінки, що є необхідною умовою для подальшої навчальної діяльності. Відбувається формування все більш точних та повних уявлень про фізичні, інтелектуальні та особистісні якості не тільки однолітків, але й самого себе, зіставлення результатів своєї діяльності з результатами інших дітей, підводить дитину до розвитку її «Я-образу». Це відбувається на основі встановлення зв'язків між індивідуальним досвідом дитини та інформацією, яку вона отримує у процесі спілкування.

Дитина у віці 5-6 років вже диференціює свої особистісні якості. У цей час потреба в самозміні може виражатися не лише вербально, а й за допомогою докладання реальних зусиль. У дітей старшого дошкільного віку слова «треба», «можна», «не можна» стають основою саморегуляції. Ці слова-нормативи спочатку подумки вимовляються самою дитиною, потім поступово формуються вміння враховувати їх у власній поведінці, а також у поведінці іншої людини, враховувати її почуття та думки [21].

Дошкільний вік називають вершиною дитинства. Цей період - особливий час у житті дитини. Саме в цей період зароджується інший тип логічного мислення. У дитячому садку вони набувають не тільки знань і навичок, а й

соціального статусу. Змінюються інтереси, цінності та спосіб життя. Дошкільнята в ці роки отримують значний обсяг освіти. У процесі спілкування дошкільнята отримують значний обсяг регулюючого впливу з боку оточуючих, коментарі, схвалення тощо. Таким чином дитина накопичує інформацію про те, що їй слід і чого не слід робити, накопичує і краще усвідомлює власні здібності.

У цьому віці формується самооцінка. Це становлення впевненої та конкурентоспроможної молодої людини. Самооцінка може бути адекватною, заниженою або завищеною, і перехід із одного стану до іншого – її динамічність – природна за умов її початкового етапу формування. Позитивна самооцінка заснована на самоповазі, відчутті власної цінності та позитивного ставлення до всього, що входить у коло уявлень про самого себе. Негативна самооцінка виражає неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до своєї особи [9]. Завдання вихователя та батьків – створити умови для формування адекватної самооцінки, усвідомлення дітьми реальних власних можливостей у тій чи іншій діяльності.

Отже, дошкільний вік відноситься до так званих критичних періодів у житті дитини. Протягом усього дошкільного дитинства відбувається наростання сили та рухливості нервових процесів, формування вищої нервової діяльності. Нервові процеси відрізняються стрімкою виснажливістю, тому у дошкільному віці потрібно створити необхідні сприятливі умови для розвитку дітей, що згодом допоможе сформувати здорову, у всіх відносинах, особистість.

1.3. Спортивні свята та ігри як засіб виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку

Охорона та зміцнення фізичного та психічного здоров’я дітей на сучасному етапі є однією з найважливіших складових Державного стандарту та Базового компоненту дошкільної освіти. Про це свідчить і створення спеціальної

цільової програми, та внесення питань розробки та використання здоров'язберігаючих технологій у стратегії модернізації дошкільної освіти [14].

Проблема раннього формування культури здоров'я актуальна, своєчасна та досить складна. Питанню фізичного виховання та фізичного розвитку дошкільнят, формування у них основних рухових умінь та навичок, уявлень про здоровий спосіб життя, присвячені роботи педагогів В. Гриценко, В. Бєлов, А. Котова, О. Пустовіт.

Ними зазначено, що дошкільний вік є вирішальним у формуванні фундаменту фізичного та психічного здоров'я дітей, адже саме до семи років людина проходить величезний шлях розвитку, що не повторюється протягом наступного життя. Важливо на цьому етапі сформувати у дітей дошкільного віку базу знань та практичних навичок про здоровий спосіб життя, усвідомлену потребу у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

Однак, існуючі на сьогоднішній момент технології та програми дошкільного виховання, не завжди надають достатньо уваги навчанню дошкільнят навичкам здорового способу життя, пропонуючи стандартний набір засобів фізичного виховання – режим дня, загартовування, вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри, вправи з елементами спортивних ігор та ін.

Дошкільник повинен отримати знання про здоров'я та його значення у житті людини, дізнатися про свої фізичні можливості, індивідуальні особливості свого фізичного розвитку, елементарні способи управління своїм емоційним та фізичним станом.

Діти можуть познайомитися з фізичною культурою та спортом, що розширить їх кругозір та позитивно вплине на розвиток інтересу до занять фізичною діяльністю, при цьому важливо використати всі форми роботи дошкільного закладу: заняття, ігрову та трудову діяльність, серед яких особливе місце займають свята та розваги [5]. Дозвільна діяльність дозволяє створити особливу атмосферу, яка сприяє розвитку емоційної сприйнятливості та чуйності дітей, сприяє розвитку пізнавального інтересу та пізнавальної активності.

Позитивні емоції, на думку психологів, є могутнім спонукачем людської діяльності, а, отже, впливають на свідомість, почуття та поведінку, зокрема на формування уявлень про здоровий спосіб життя.

Методика проведення спортивних свят та розваг розглянута в роботах Л. Глазиріна, Т. Захарової, Н. Кожухової. Однак в освітньому процесі дошкільного закладу пізнавальний компонент часто превалює над емоційним, розумовий розвиток здійснюється на заняттях та у вільній діяльності, а свята та дозвілля використовуються лише з метою розваги. Тим часом, позитивні емоції, які випробовуються дитиною у дозвільній діяльності, впливають і на розвиток її пізнавального інтересу, зокрема, інтересу до свого здоров'я.

Існуючі програми дошкільної освіти рекомендують у кожній віковій групі, починаючи з першої молодшої, влаштовувати розваги, під час яких діти в цікавій, захоплюючій формі одержують відомості про здоровий спосіб життя. Діти із задоволенням займаються цікавою та змістовною, на їхню думку, діяльністю, яка викликає почуття радості та впевненості у своїх силах, розширює коло спілкування з дорослими і однолітками, заповнює його значним змістом, а у результаті формує основи загальної культури.

У процесі розваг у дітей, з одного боку, закріплюються навички та уміння, отримані на заняттях, з другого - поглиблюється потреба в пізнанні нового, розширенні кругозору, спільних діях та переживаннях. Щоб розваги дійсно сприяли розвитку та вихованню дітей, необхідно ретельно планувати їх, заздалегідь продумувати підготовку, визначати ступінь участі дітей, прояви їх індивідуальних особливостей та інтересів (хто малюватиме, а хто гратиме у виставі тощо). У підготовці до розваги може брати участь уся група. Іноді дітей доцільно об'єднувати у підгрупи або використовувати індивідуальну форму роботи. При визначенні часу проведення розваги вихователю слід враховувати пору року. Це пов'язано з тим, що діти обов'язково повинні гуляти у другій половині дня (світлий день в зимовий час коротший, і якщо розваги проводити після полудня, як це зазвичай заведено, то діти підуть на прогулянку, коли на

вулиці вже стане темно, що знижує її цінність).

В осінньо-зимовий період такі заходи бажано проводити перед вечерею, а у весняно-літній період – після полудня, при цьому вони можуть бути більш емоційними. Можна провести дозвілля з однією дитиною, якщо її треба відволікти від сумних думок, зняти психологічну напругу. Для цього важливо, щоб вихователь був уважний до дітей та розвивав у себе вміння бачити і відчувати, кому потрібна емоційна розрядка, кого потрібно підбадьорити. Організація та проведення дозвілля та свят представляють деякі труднощі ще й тому, що діти почуваються тут невимушено, ніж на заняттях, тому кожна дитина повинна мати елементарні навички культури поведінки.

У молодших групах вихователь, долаючи боязкість і сором'язливість малюків, вчить їх правильно стояти під час виступу, слухати та дивитися не відволікаючись, не перемовляючись.

У методичній літературі зазначається, що будь-які дозвілля (ігри) та свята потребують ретельного планування. Музичний керівник разом із вихователем групи складає план та розробляє сценарій з урахуванням усієї педагогічної роботи та вікових особливостей дітей цієї групи. План затверджується завідувачем чи старшим педагогом дитячого садка. У плані необхідно вказати, хто з вихователів відповідальний за підготовку оформлення, костюмів, атрибутів, за загальну організацію та проведення дозвілля. Зазвичай дозвілля (ігри) намічаються 1-2 рази на два тижні у другій половині дня. Бажано встановити певний день для кожної вікової групи. У перше завдання бажано включити всіх дітей групи. Це може бути рухлива гра або змагання, пов'язане з подолання різних перешкод, розташованих послідовно. Вихователь стежить за тим, щоб кожна дитина взяла участь у 3-4 завданнях. Виконання кожного завдання оцінюється.

Влітку фізкультурні дозвілля (ігри) проводяться у залі, на лузі, на майданчику, у парку. Насамперед, визначається тема та ідея дозвілля. Далі розгортається основна дія сценарію, причому кожен епізод повинен бути

пов’язаний з попереднім та наступним. Дія розвивається по наростаючій лінії від слабших до емоційно сильних епізодів. Кожен епізод повинен мати всередині логіку побудови та закінчуватися перш, ніж почнеться інший. Ідею всього сценарію найбільш сконцентровано у кульмінації. Фінал має стати виявом активності всіх учасників.

Виокремлюють такі варіанти спортивних свят та розваг.

1-й варіант. Будується на добре знайомих іграх та ігрових вправах (проводиться у всіх вікових групах). Використовуються ігри малої та середньої рухливості (2-3 рази), атракціони, рухові завдання в ігровій формі, ігри змагального характеру або 1 гру великої рухливості, 1 гру малої рухливість [16].

2-й варіант. Будується на планах занять (проводиться з другого півріччя в середній групі). У основі лежить принцип індивідуально-диференційованого підходу. До початку виконання та після виконання проводяться рухливі ігри, потім одна група виконує вправи, створені задля розвитку уваги, точності виконання рухів; друга виконує завдання, спрямовані на розвиток швидкості та швидкісних реакцій [20].

3-й варіант. «Веселі старти» - будується в основному на іграх-естафетах, проводиться у старшій та підготовчій групах. Використовуються ігри-естафети (не більше 3-х етапів), що не несуть великого навантаження, конкурс лічилок, загадок, прислів’їв [22].

4-й варіант – будується на елементах однієї зі спортивних ігор (баскетболу, футболу, хокею, настільного тенісу, містечок) та проводиться у старшій та підготовчої групі [24].

Спочатку йде розподіл групи на дві рівні по силам команди, перед початком гри команди та капітани вітають один одного. Потім йде обмін вимпелами, вибір майданчика чи кошика, виконання рухів починається за свистком судді. У кожному виді руху підраховуються бали та вивішуються на табло. Після закінчення гри підбиваються підсумки та вручаються нагороди.

5-й варіант – музично-спортивне свято: проводиться у старшій та

підготовчої групі. Тут діти під музику виконують довільні рухи з різними фізкультурними посібниками (стрічками, скакалками, обручами, м'ячами), вихователь нагадує дітям різні рухи, показує їх. Можна скласти цілу музичну композицію. Потім проводиться рухлива гра. Потім пропонується послухати мелодійну музику, придумати під неї композицію, різні довільні рухи, просто рухатися під музику потанцювати [18].

Фізичне виховання дітей відбувається як на заняттях, так і в повсякденному житті. Наразі розроблено досить розгалужену систему вимірювань для розвитку рухової активності дітей дошкільного віку протягом дня, тижня та місяця. Мета полягає в тому, щоб дати можливість дітям досягти повноцінного фізичного розвитку, зміцнити їхнє здоров'я та сформувати рухову активність.

Спортивні ігри - це найвищий рівень розвитку рухливих ігор. На відміну від рухливих ігор, правила, що регламентують склад учасників, розмір і планування майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар тощо, стандартизовані, що дозволяє проводити змагання різного масштабу. Змагання у спортивних іграх мають характер спортивної боротьби і вимагають від учасників фізичних зусиль та сили волі.

Однією з найефективніших форм активного відпочинку є спортивні розваги. Це різноманітні фізичні вправи, що виконуються у формі веселих ігор та розваг. Особливо позитивно впливають на дитячий організм вправи, що виконуються з емоційним піднесенням. Фізичні вправи зміцнюють рухові навички та вміння, формують фізичні якості, виховують почуття колективізму, дружби та взаємодопомоги, розвивають дисциплінованість та організованість.

Зазвичай фізкультурні свята та розваги проводяться у другій половині дня. На канікулах та в літні місяці – вранці після сніданку. Що стосується фізкультурно-оздоровчих заходів, то організовуються дні здоров'я, спортивні фестивалі та кампанії. Водночас, такі заходи не варто планувати на дні, відведені для фізкультури.

Найзручніше організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи з дітьми однієї вікової групи. Однак не зайвим буде об’єднати дві групи однакового або різного віку. Ефективність заходу залежить від активності дітей.

Не слід забувати, що для дітей дошкільного віку характерна інтенсивна емоційна експресія, особливо в іграх-змаганнях та естафетах. Тому необхідно стежити за тим, щоб діти не перезбуджувалися, водночас звертаючи увагу на їхню емоційну експресію.

Для того, щоб організувати фізкультурні заходи для різних вікових груп, педагогам необхідно вирішити певні проблеми. Наприклад, дітей молодшого дошкільного віку потрібно залучати до групових та індивідуальних занять, щоб вони відчували себе активними. Дітей середнього дошкільного віку слід вчити організовувати власні спільні ігри та фізичні вправи, а також заохочувати кожну дитину розвивати бажання продемонструвати свої фізичні та організаторські здібності. Дітей слід навчати розвивати здатність творчо використовувати власний руховий досвід в емоційному спілкуванні з однолітками та брати на себе ініціативу в різних видах діяльності. Як правило, з дітьми проводять фронтальну роботу, щоб усі діти могли брати участь у запропонованих завданнях та іграх. Також бажано чергувати рухливі ігри з фізичними вправами та іграми, щоб змінити м’язове та емоційне навантаження.

Фізкультурні свята проводиться два-три рази на рік, починаючи з дошкільного віку. Оптимальна тривалість для дітей цього віку – 40-50 хвилин, для дітей старшого віку – 50-60 хвилин. Фізкультурні свята проводяться вранці або вдень у музичній кімнаті, спортивному залі, на ігровому майданчику або в басейні. Якщо свято відбувається в приміщенні, слід подбати про те, щоб забезпечити достатню кількість прогулянок протягом дня.

Найважливіша мета Дня фізкультури - створити бадьорий настрій, щоб усі діти активно рухалися і брали участь у руханці індивідуально. Важливо, щоб це не перетворилося на розважальне шоу для дорослих.

Підготовка до Дня фізичної культури та спорту передбачається створення

сценаріїв, розподіл ролей для прикрашання місця проведення, підготовку музичного супроводу, інвентарю, костюмів, призів та нагород. При створенні сценаріїв особливу увагу слід надати підготовці сюрпризів, показових виступів, церемоній відкриття та закриття, підбиття підсумків та вручення призів і подарунків.

Підготовка до свята починається заздалегідь і триває протягом усього навчального процесу. Повторні репетиції всього святкового процесу не допускаються.

При плануванні свят і створенні сценаріїв необхідно:

• передбачити поступове збільшення фізичних і психічних навантажень;

• чергувати матчі та конкурси з високим фізичним і психічним навантаженням із завданнями, що знімають стрес;

• чергувати (де це можливо) спільні та індивідуальні змагання;

• брати участь у діяльності та оцінювати її, беручи до уваги індивідуальні особливості кожної дитини;

• поєднувати ігри, знайомі дітям, ігри, що викликають позитивні емоції, та завдання, що включають нові атрибути, музику та персонажів.

«Фізкультурне дозвілля підвищує інтерес до занять, надає сприятливий вплив на організм дитини, закріплює рухові вміння та навички, розвиває рухові якості (швидкість, спритність), сприяє вихованню почуття колективізму, дружби, розвиває витримку, увагу, сміливість, завзятість, організованість» [1].

У старшому дошкільному віці вихователь розвиває у дітей вміння творчо використовувати свій руховий досвід в умовах емоційного спілкування з однолітками, привчає їх виявляти ініціативу у різноманітних видах діяльності.

Таким чином, спортивні свята та розваги повинні бути регулярними, систематичними та приносити результат під час роботи з дітьми. Вони сприяють залученню дітей до фізичної культури та спорту, удосконаленню рухів, виховують колективізм, дисциплінованість, шанобливе ставлення до суперників.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ СВЯТ ТА ІГОР

2.1. Педагогічні умови та технології виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя у старших дошкільнят засобами спортивних свят та ігор

Відомі вчені (В. Андрєєва, Ю. Бабанський, М. Конюхов, О. Пєхота, Р. Серьожников та ін.) з різних аспектів розглядають зміст поняття «педагогічні умови». У процесі теоретичного аналізу встановлено, що не існує єдиного тлумачення сутності поняття «умова». В енциклопедичному словнику умова розглядається як сукупність факторів, які впливають на щось, створюють середовище функціонування або протікання чого-небудь [4]. У тлумачному словнику С. Ожегова умову визначають як вимогу однієї зі сторін, які домовляються; як усну чи письмову згоду про що-небудь; як правила, що встановлені в будь-якій сфері життя, діяльності; як обставини, за яких відбувається чи залежить що-небудь» [3].

У ході аналізу науково-педагогічної літератури встановлено, що більшість вчених досліджували проблему поняття «педагогічні умови» стосовно певного виду діяльності. На думку Р. Серьожникової «педагогічні умови» розуміє як сукупність об’єктивних можливостей, змісту, форм, методів, педагогічних прийомів. На думку В. Андрєєва, педагогічні умови є результатом цілеспрямованого відбору, конструювання й застосування елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення дидактичних цілей [1]. Ю. Бабанський визначає педагогічні умови як чинники (обставини), від яких залежить ефективність функціонування педагогічної

системи. Згідно психолого-педагогічних досліджень педагогічні умови слід розуміти як обставини, від яких залежить та відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес професійної підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості чи групи людей. У цьому контексті умови є динамічним регулятором інформаційних, особистісних, психологічних і педагогічних чинників навчання» [2].

Тобто можна погодитися з думкою науковців, які вважають, що «педагогічні умови – категорія, що визначається як система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об'єктивно склалися чи суб'єктивно створених, необхідних для досягнення конкретної педагогічної мети» [2].

«Педагогічні умови – структурна оболонка педагогічних технологій чи педагогічних моделей; обставини, завдяки яким реалізуються компоненти технологій. Отже, педагогічні умови (формування ціннісного ставлення до цілей, змісту і результатів власної пізнавально-інтелектуальної діяльності; індивідуального підходу у навчанні), розуміємо як сукупність організаційних форм, методів, прийомів, засобів координації навчального і виховного впливу на учнів для мотивації та стимулу ефективного саморозвитку професійно-важливих особистісних здібностей та якостей, базових компетентностей і, як наслідок – цілісного становлення їхньої особистості» [13].

Відомо, що термін «педагогічні умови» розвивався і змінювався протягом часу, набуваючи та втрачаючи певні риси. Отже можна наголосити, що педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей старшого дошкільного віку ми визначаємо, як особливості організації освітнього процесу у закладі дошкільної освіти, які детермінують результати формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей та об'єктивно забезпечують можливість їх досягнень. Щодо визначення організаційно-педагогічних умов, то С. Павлов визначає їх як «сукупність об'єктивних можливостей навчання та виховання, організаційних форм та матеріальних можливостей, а також обставин взаємодії

суб'єктів педагогічного процесу» [30].

Виокремимо організаційно-педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

1. Облік вікових та індивідуальних особливостей дошкільнят. У сучасній періодизації психічного розвитку є відрізок часу, що охоплює період від 3 до 7 років. Це вік зміни стилю та способу життя в цілому. З'являються нові вимоги, дитина освоює нову соціальну роль.

До початку навчання в молодшій школі дитина перебуває в стані кризи 7 років. Основна причина кризи в тому, що дитина вичерпала розвиваючі можливості ігор. Тепер їй потрібно більше – не уявляти, а розуміти, як і що працює. Вона тягнеться до знань, прагне стати дорослою – адже саме дорослі, на її думку, мають могутністю всезнання. Слід зазначити, що не лише освітня діяльність є ключовою ланкою у розвитку дитини дошкільного віку, вирішальним етапом цього віку є формування фізичного та психічного здоров'я. Тому дуже важливо на цьому етапі сформувати у дітей старшого дошкільного віку базові знання та навички здорового образу життя, а також необхідність систематичного заняття фізичною культурою та спортом. Кожен, хто навчається, має фізичні та психологічні особливості розвитку, що зумовлені станом здоров'я; особливостями характеру, темпераменту; особливостями сімейного виховання та іншими факторами. Індивідуальні відмінності дошкільників зумовлюють специфіку застосування педагогом тих чи інших прийомів та засобів у процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я, тому їх облік виступає необхідною умовою цього процесу.

Старший дошкільний вік можна вважати сензитивним періодом розвитку пізнавальної діяльності дитини. Такі властивості психіки дітей, як податливість, пластичність, чутливість нервової системи створюють сприятливі умови для формування ціннісного ставлення до здоров'я. У дитини формуються нові мотиви діяльності та ціннісні орієнтації. Дослідники вказують на такі особливості формування ціннісних відносин (у тому числі і до здоров'я):

1) Домінування мотивації досягнення. Ціннісні відносини формуються під впливом мотивації досягнення успіху чи мотивації уникнення невдачі[14]. Важливе завдання – сприяти розвитку мотивації досягнення успіху у старшого дошкільника. Дитина повинна усвідомлювати важливість досягнення успіху в діяльності, а не прагнути уникнути невдач (труднощів), здійснення заходів, необхідних для формування мотиваційної сфери, як правило, потрібна система різних мотивів, інтересів, цілей, потреб.

2) Недостатність життєвого досвіду. Ціннісні відносини у старшого дошкільника формуються в умовах обмеженого життєвого досвіду, тому важливе завдання педагога та батьків – компенсувати недолік особистого досвіду дитини за рахунок особистого прикладу, навчання та переконання. Багато в поведінці дитини старшого дошкільного віку визначається і наслідуванням [18].

3) Розвиток рефлексії. Рефлексія дає можливість дошкільнику об'єктивно оцінювати свої вчинки та адекватно оцінювати вчинки інших людей. Рефлексія сприяє формуванню ціннісних відносин. Завдання педагога – сприяти розвитку рефлексії [29].

4) Операційний розвиток інтелекту. З початком старшого дошкільного віку дитина вступає у фазу операційного розвитку інтелекту, що проявляється у процесі децентрації, завдяки якому дитина може брати до уваги думку інших людей, ототожнювати свою позицію з реальним станом речей, що сприяє формуванню ціннісних відносин до себе та навколишнього світу (Ж. Піаже) [31].

Таким чином, проєктуючи процес формування ціннісного ставлення до здоров'я у старших дошкільників, педагог має враховувати індивідуальні та вікові особливості дітей. Необхідно, щоб освітньо-виховний процес відповідав віковим та індивідуальним особливостям розвитку сприйняття, пам'яті, мислення, мовлення; необхідно, щоб заняття були цікаві та пізнавальні для кожної дитини.

2. Робота із сім'ями дітей. Роль сім'ї у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я у дошкільника важко переоцінити. У сім'ї дитина отримує первинні

знання про здоров’я та компоненти здорового способу життя. У сім’ї у дитини формуються первинні навички здоров’язбереження та основи ціннісного ставлення до здоров’я.

У старшому дошкільному віці наявні знання про здоров’я та здоровий спосіб життя поглиблюються і, підкріплюючись мотивацією, формують ціннісне ставлення до здоров’я. Ефективність процесу формування ціннісного ставлення до здоров’я у дошкільників багато в чому залежить від встановлених зв’язків з сім’ями дітей, від створення ланцюгів «школа – сім’я», що дозволяє скоординувати процеси формування ціннісного ставлення до здоров’я у тих, хто відвідує заклад освіти.

Діти старшого дошкільного віку, набуваючи нових знань про ЗСЖ, починають замислюватися та цінувати своє здоров’я, дбайливіше ставитися до себе, до оточуючих, до батьків. Батьки, співпрацюючи з педагогом, організують сімейний побут та дозвілля відповідно до принципів ЗСЖ, сприяючи цим формуванню ціннісного ставлення до здоров’я у дітей.

Метою співпраці між ЗДО та батьками є активне залучення батьків до освітнього процесу. А принцип співпраці дитячого садка і сім’ї полягає в тому, щоб об’єднати сімейне і суспільне виховання в одне ціле для досягнення однієї мети: всебічного і гармонійного розвитку особистості.

У підвищенні освітньої культури батьківської громадськості провідне місце повинні зайняти форми, що пропагують здоровий спосіб життя. Наприклад, організація роботи з мовно-педагогічних знань, виготовлення пропагандистських та попереджувальних плакатів, оформлення тематичних стендів, робота консультативних пунктів, проведення прес-конференцій, батьківських педагогічних досліджень з даної проблематики, родинних мостів, клубів тощо.

Як свідчить практика, одним з основних шляхів посилення взаємодії дошкільного закладу і сім’ї є робота з батьками з використанням нетрадиційних форм і засобів пропаганди здорового способу життя дітей дошкільного віку. Це

і функціонування консультативних пунктів з питань валеологічної освіти, і організація раціонального дозвілля дітей, рухової активності, і зустрічі для батьків з метою обміну досвідом щодо оптимального харчування, і майстер-класи з відродження національної традиції валеологічного наповнення побуту. Зокрема засідання дискусійного клубу: «Народна педагогіка про здоровий спосіб життя», «Роль батьків у формуванні та зміцненні здоров'я дітей», вечір запитань і відповідей «Шляхи валеологічної освіти: здорові сім'ї - здорова країна», круглий стіл «Що заважає здоров'ю дітей, подумаємо разом», родинні портрети «Здоровий спосіб життя в нашій родині», дискусійна група «Відповідальність батьків за збереження фізичного та психічного здоров'я дітей» тощо.

У системі педагогічної освіти слід використовувати педагогічні задачі та завдання для батьків з валеологічним змістом. Ці завдання можуть мати логічний характер і основна їх мета - стимулювати діяльність батьків з метою самостійного набуття знань і навичок з педагогічної валеології, розуміння важливих положень педагогічної валеології та виховання дітей в домашніх умовах. Логічні завдання допомагають аналізувати, порівнювати і робити висновки з практичної діяльності батьків у домашніх умовах і в дитячих садках, а також усвідомлювати перспективи і шляхи вдосконалення валеологічної освіти. Практичні завдання допомагають батькам формувати і розвивати педагогічні навички та застосовувати їх у конкретних ситуаціях виховання дітей вдома. Це включає в себе дослідження конкретних ситуацій виховання, вивчення причин недоліків у вихованні та розробку заходів щодо покращення виховного процесу вдома і в дитячому садку. Виховні завдання широко використовуються педагогами в системі батьківської освіти. В ході виконання цих завдань батьки індивідуально і колективно аналізують літературу з питань формування здорового способу життя своїх дітей, обговорюють виховну ситуацію і пропонують шляхи і засоби поліпшення санітарно-гігієнічного виховання своїх дітей.

Форми роботи педагогічного колективу в дошкільному навчальному

закладі та вдома систематизовані та уніфіковані таким чином, щоб жодна частина педагогічного процесу не включала в себе зміст валеології. Валеологія розширює та урізноманітнює форми і методи педагогічного процесу та домашньої педагогіки, дозволяючи ширше використовувати ігри, фізичні вправи, цікаву інтелектуальну працю, прогулянки, гігієнічні процедури, заняття тощо. Однак це не означає, що батьки повинні пояснювати дітям валеологічні знання вдома впродовж усього дня, кожного дня. Важливо зазначити, що діти можуть втратити інтерес до валеологічних знань, якщо їм давати занадто багато недоступної інформації або якщо вони не переконані у важливості отриманих знань для власного саморозвитку та самовдосконалення.

Дуже важливо, щоб кожне повідомлення валеологічного змісту було для дитини відкриттям, невідомим раніше дивом, яке спонукає до самоаналізу та подальшого розвитку. Тільки таким чином можна досягти хороших результатів і викликати у дітей чітке і постійне бажання бути здоровими, рухливими і життєрадісними, зробивши здоров’я постійним об’єктом турботи не тільки батьків, але і самої дитини. Діти вчаться аналізувати всі явища і вчинки з точки зору їх корисності чи шкідливості, вчаться цінувати життя і здоров’я.

Ефективність формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку залежить від низки чинників. А саме: цілеспрямованої діяльності педагогів щодо формування педагогічного ціннісно-культурного рівня сім’ї, об’єднання педагогічного впливу дошкільного закладу та сім’ї у вихованні здорових навичок життєдіяльності, оновлення ціннісно-культурного змісту діяльності з батьками та їх педагогічних форм просвітництва тощо.

3. Організація роботи з формування ціннісного ставлення до здоров’я у дошкільнят під час занять і святково-розважальних заходів. Формування ціннісного ставлення до здоров’я у дітей старшого дошкільного віку – процес тривалий, що вимагає послідовної педагогічної роботи як під час занять, так і у період святково-розважальних заходів. Свята та розваги дають педагогу велику свободу у виборі тематичного наповнення, форм організації занять, педагогічних

методів, прийомів та засобів. Вони дозволяють педагогу розширити та поглибити виховну роботу з дітьми. Слід зазначити, що під час розваг відбувається поглиблення та розширення знань про здоров'я та ЗСЖ, отриманих дітьми на заняттях.

Так, наприклад, під час розваг з метою формування ціннісного ставлення до здоров'я можуть організовуватись фізичні тренування, незалежні дитячі заходи, ігри на свіжому повітрі, фізичні вправи в поєднанні з процедурами, що гартують, спортивні поїздки, спортивні заходи, дні здоров'я, різні ігри-театралізації, веселі старти, спортивні ігри за участю батьків, зустрічі з лікарями, мікробіологами, спортсменами та ін. [26].

4. Використання на заняттях, святах та розвагах сучасних педагогічних технологій. «Здоров'язбережувальна освітня технологія навчання – це система заходів, спрямованих на збереження і зміцнення фізичного, психічного, емоційного, морального і соціального здоров'я об'єкта і суб'єкта освітнього процесу» [8]. Використані в освітньому процесі здоров'язберігаючі технології можна розділити на три основні групи: технології, що забезпечують гігієнічно оптимальні умови освітнього процесу; технології оптимальної організації навчального процесу та фізичної активності дітей; різноманітні психолого-педагогічні технології, що використовуються на заняттях та святах вихователями [4].

Розглянемо методи та засоби, що використовуються в рамках описаних вище здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі закладу дошкільної освіти. Технології, що забезпечують гігієнічно оптимальні умови освітнього процесу. Від правильної організації заняття, рівня його раціональності багато в чому залежать функціональний стан дітей у процесі навчальної діяльності, можливість тривало підтримувати розумову та працездатність на високому рівні, попереджати передчасне стомлення. Не можна забувати і про гігієнічні умови заняття, які впливають на стан здоров'я дітей та вихователя.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє виокремити чотири

основних методи побудови заняття з позиції здоров'язберігаючих технологій [18].

Метод 1. Правильна організація заняття. Головна мета педагога навчити дітей добувати необхідну інформацію та отримувати потрібні відповіді. А для цього необхідно сформувати у них інтерес, мотивацію до пізнання, навчання, усвідомлення того, що вони хочуть дізнатися, готовність та вміння поставити (сформулювати) питання. Кількість та якість питань, служать одними з індикаторів її психофізичного стану, психологічного здоров'я, а також тренують її успішність у освітній діяльності [18].

Метод 2. Використання всіх каналів сприйняття. Особливості сприйняття визначаються однією з найважливіших властивостей індивідуальності – функціональною асиметрією мозку: розподілом психічних функції між півкулями. На основі кращих каналів сприйняття інформації розрізняють:

- аудіальне сприйняття;
- візуальне сприйняття;
- кінестетичне сприйняття.

Знання цих характеристик дітей дозволить педагогу викладати навчальний матеріал доступною для всіх вихованці мовою, полегшивши процес його запам'ятовування.

Метод 3. Облік зони працездатності дошкільника. Розподіл інтенсивності розумової діяльності [18]. Експериментально доведено, що біоритмологічний оптимум працездатності у дошкільника має свої піки та спади як протягом навчального дня, а також у різні дні навчального тижня. Працездатність залежить також і від вікових особливостей дітей.

Метод 4. Доречне та правильне застосування фізкультхвилинок. Педагоги повинні враховувати те, що вимушене обмеження рухової активності при розумовій діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, отже, і розумову працездатність.

Основними методами психолого-педагогічних технологій здоров'язбереження виступають:

• зняття емоційної напруги. Використання ігрових технологій, ігрових навчальних програм, оригінальних завдань та занять, введення в урок історичних екскурсів та відступів дозволяють зняти емоційну напругу;

• створення сприятливого психологічного клімату на занятті. Мабуть, одним із найважливіших аспектів є саме психологічний комфорт дитини під час перебування в закладі дошкільної освіти. З одного боку, таким чином вирішується завдання попередження втоми дитини, з іншого – з'являється додатковий стимул для розкриття творчих можливостей кожної дитини;

• охорона здоров'я та пропаганда здорового способу життя. Охорона здоров'я дитини передбачає не лише створення необхідних гігієнічних та психологічних умов для організації навчальної діяльності, профілактику різних захворювань, пропагування здорового способу життя [18].

Для того, щоб процес формування ціннісного ставлення до здоров'я у старших дошкільників був ефективним, у педагогічному процесі необхідно використовувати різні ефективні методичні прийоми сучасних педагогічних технологій.

Так, ефективними методичними прийомами щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я у старших дошкільників виступають:

1) використання дидактичних ігор. Використовуючи на заняттях та під час розваг дидактичні ігри, педагог працює над когнітивним, ціннісно-мотиваційним компонентом;

2) проведення роз'яснювальних заходів з дошкільниками про важливості здорового способу життя, приклади з життя про правила ЗСЖ, правильну поведінку в непередбачених ситуаціях допомагають дошкільникам поглибити пізнання про ЗСЖ та його компоненти, інформаційно-пропагандистські заходи щодо важливості здорового способу життя;

3) використання здоров'язберігаючих технологій у роботі з дітьми

старшого дошкільного віку, які мають на увазі використання прийомів, методів, форм педагогічної роботи, що дозволяють виконувати завдання виховання та навчання з мінімальними збитками для здоров'я [50].

Вищезазначені технології, на думку В. Зінченко, повинні поєднувати наступні компоненти:

• організаційно-режимні (побудова виховного процесу на біоритмологічній основі);

• психолого-педагогічні (створення позитивного ставлення дітей до занять, підтримання атмосфери психологічного комфорту, використання психотерапевтичних прийомів);

• валео-профілактичні (поточний контроль за дотриманням гігієни поз та рухів, чергування статистичних та динамічних навантажень, використання фізкультурних пауз, індивідуалізація підходів залежно від стану здоров'я дитини) [17].

Дослідницею В. Деркунською було виділено чотири групи заходів, які входять до складу оздоровчих заходів фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Перші дві групи заходів представлені загартовуючими процедурами та оздоровчими фізичними вправами, а третя група заходів передбачає проведення корекційної роботи за наявності у дитини тих чи інших порушень у стані здоров'я та як засоби профілактики для практично здорових дітей; до четвертої групи входять заходи, які самі по собі не є фізкультурними, але є доцільними, як супроводжуючі заходи безпосередньо у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку (використання під час занять фізичної культури засобів фітотерапії, музикотерапії, казкотерапії, кольоротерапії, ароматерапії, фізіотерапії) [13].

4) Дослідницька, проєктна та творча діяльність. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у старших дошкільників сприяє організація дослідницької, проєктної та творчої діяльності дітей, що відвідують заклад дошкільної освіти.

5) Прийоми проблемного навчання. Педагог ставить перед вихованцями

питання-проблему на тему здоров'я та ЗСЖ та пропонує дітям знайти її рішення.

Таким чином, під організаційно-педагогічними умовами формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей старшого дошкільного віку ми розуміємо особливості організації освітнього процесу у закладі дошкільної освіти, які детермінують результати формування ціннісного ставлення до здоров'я дітей та об'єктивно забезпечують можливість їхнього досягнення [5].

Зі сказаного вище, нами були виділені наступні організаційно-педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей старшого дошкільного віку: облік вікових та індивідуальних особливостей дітей; взаємодія із сім'ями дітей; організація роботи з формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей під час занять, розваг та свят; використання на заняттях, святах та розвагах сучасних педагогічних технологій.

2.2. Форми та методи виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор

Відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти система роботи з дітьми передбачає:

• спільну діяльність дорослого та дітей (організовану освітню діяльність у процесі режимних моментів, індивідуальну роботу з дітьми);

• самостійну діяльність дітей;

• взаємодію з сім'ями вихованців [12].

Основними засобами виховання, як зазначають вчені, є: «різноманітні види дитячої діяльності: комунікативна, трудова, пізнавально-дослідницька, продуктивна, музично-художня при провідній ролі гри [14; 15].

На заняттях з ознайомлення з фізичної культури формуються уявлення дошкільнят про умови, необхідні людині для життя; про взаємозв'язок здоров'я людини та навколишнього середовища. Заняття з фізичної культури сприяють

формуванню потреби у руховій діяльності, удосконаленню техніки основних рухів, розвитку психофізичних якостей, закріпленню навичок виконання загальнорозвиваючих та спортивних вправ, розвитку інтересу до спортивних та рухливих ігор [37].

Заняття з образотворчої діяльності слід спрямовувати на реалізацію продуктивної діяльності дошкільнят, що сприяє виразу їх уявлень про ЗСЖ у малюнках, аплікаціях, виробах з пластиліну, тіста, глини.

На музичних заняттях у дітей формують уявлення про значення для ЗСЖ розвитку творчих здібностей людини. Дозвілля сприяє створенню умов емоційного сприйняття дітьми відомостей про ЗСЖ, закріплення знань про дану тематику. Не менш важливе значення у вихованні ціннісного ставлення до здорового способу життя у дітей 5-6 років має і освітня діяльність у процесі режимних моментів, під час яких діти розвивають та закріплюють практичні дії спрямовані на засвоєння санітарно-гігієнічних навичок.

Дослідниця В. Єфімова зазначає, що діяльність дітей у ході режимних моментів має бути організована так, «…щоб вони мали можливість чітко засвоїти навички гігієни та самообслуговування та сприймати їх як норму життя та обов'язковість [17]. Наприклад, під час вмивання можна використовувати такі ігрові ситуації, як «Білі рукавиці», «Вимиті ручки скриплять – дякую кажуть» тощо. При цьому акцентується увага дітей на те, як потрібно виконувати ту або іншу дію, і відповідно заохочується бажання дітей до застосування культурно-гігієнічних навичок, а також якості їх виконання.

При організації прогулянок слід передбачити проведення з дошкільнятами оздоровчих заходів - ігор з водою, світло-повітряних та сонячних ван у теплу пору року; рухливих ігор, занять фізичною культурою.

Самостійна діяльність дітей – це «…вільна діяльність дошкільнят за умов створеного педагогами предметно-розвивального середовища» [15]. А. Гогоберідзе підрозділяє самостійну діяльність дітей «… на два види: самостійна діяльність, що направляється і підтримується дорослими, у ході якої

відбувається вирішення освітніх завдань; вільна самостійна діяльність дітей за вибором та інтересами, що задовольняє потреби дітей у самореалізації та дозвіллі [15].

З метою виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя, розвиваюче предметно-просторове середовище має бути орієнтоване на те, щоб діти могли реалізувати будь-який задум, пов'язаний зі здоровим способом життя. Наприклад, кожна дитина повинна мати можливість грати в рухливі та спортивні ігри та вправи, з опорою на наочний матеріал (алгоритми виконання спортивних вправ, картотеки рухливих ігор) (додаток А), при цьому весь матеріал, за допомогою якого виконуються дані вправи та ігри повинен бути розташований у вільному доступі дітей.

Ефективність виховання ціннісного ставлення до здорового образу життя у дітей старшого дошкільного віку залежить від правильного вибору методів. Для виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку найбільше підходить група методів запропонована О. Кононенко: 1) «…методи формування свідомості (оповідання, пояснення, роз'яснення, етична бесіда, інструктаж, приклад тощо); 2) методи організації діяльності та формування досвіду поведінки»; 3. «…методи стимулювання (змагання, заохочення, покарання)» [21].

Розглянемо докладніше кожну групу методів:

1. Метод формування свідомості.

Найчастіше у закладах дошкільної освіти використовуються такі методи, як пояснення, розповідь, бесіда, читання художньої літератури після яких обов'язково слідує спільне обговорення конкретних дій літературних героїв, та вибір найбільш правильної поведінки у тій чи іншій ситуації. Основними завданнями оповідання є: пробудження в таких дітях позитивних почуттів як радість, гордість, співпереживання чи обурення з приводу негативних вчинків героїв оповідання; пояснення поняття та норми здорового способу життя; демонстрація образу позитивної поведінки та мотивація дітей до наслідування

цього прикладу. Наприклад, розповідь про якогось відомого спортсмена, його спосіб життя та спортивні досягнення, пробуджує в дітях бажання займатися цим видом спорту чи виконувати фізичні вправи, робити зарядку. Основна мета розмови – це залучення вихованців до розцінювання як позитивних та негативних прикладів подій, вчинків, образу життя (додаток Б).

У своїх наукових працях І. Новікова говорить про те, що розповіді та бесіди слід направити на повідомлення дошкільникам необхідних відомостей про здоров'я та ЗСЖ, уточнення та систематизацію наявних уявлень. Розмови можна супроводжувати дослідами та спостереженнями дітей. При ознайомленні з художньою літературою питання розмови повинні носити не тільки репродуктивний характер, значну їх частину потрібно направити на демонстрацію причинно-наслідкових зв'язків між способом життя та здоров'ям [37]. Також І. Новікова зазначає, що «…пояснення проводять із метою роз'яснення впливу різних факторів навколишнього середовища на здоров'я, встановлення взаємозв'язку між різними проявами ЗСЖ та здоров'ям. Оскільки дошкільнятам часто важко самостійно встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між явищами повсякденного життя, зокрема між здоров'ям та способом життя» [37].

Необхідно проводити бесіди з дітьми дошкільного віку про безпеку життєдіяльності та роз'яснення правил безпеки життєдіяльності для дітей з ДІП; БЖД та інструктажі з охорони праці для дітей з ДІП, коли вони малюють, їдять або користуються ножицями, голками, клеєм, олівцями чи фарбами, використовують спортивний інвентар. Інструктажі з дітьми проводяться з метою забезпечення їхньої безпеки. Під час інструктажу вихователь навчає дітей певних правил, створює умови, що сприяють реалізації цих правил, при цьому контролюючи їх дотримання.

2. Методи організації діяльності та формування поведінки. З точки зору А. Гогоберідзе, «…привчання ґрунтується на наслідуванні дітей діям вихователя, повторюваності певних форм поведінки та поступового вироблення

звички. Привчання ефективне при дотриманні таких умов: чітка організація життя дітей, дотримання режиму; наявність доступних, зрозумілих дошкільникам правил поведінки; єдність вимог, позитивна підтримка та приклад дорослих» [15].

З метою формування у дітей звички до здорового способу життя широко використовується метод вправ. А. Гогоберідзе вважає необхідним під час використання методу вправи виконувати ряд вимог:

• необхідно викликати у дітей інтерес та позитивний емоційний настрій виконання потрібної дії чи форми поведінки;

• поєднувати вправи із показом дітям правильної дії;

• вправляти дошкільнят у використанні потрібної форми поведінки у різних обставинах та життєвих ситуаціях;

• постійно підтримувати самостійність та ініціативу дітей у відтворенні форми поведінки в особистому досвіді;

• спиратися на позитивні емоції та оцінювати досягнення дитини [1].

У дослідженнях Т. Бабюк говориться, що «...дитина, яка звикла чистити зуби щодня, гостро відчуває цю потребу і почувається украй некомфортно, якщо немає відповідних умов. У дитини, незнайомої із зубною щіткою, не виникає потреби не тільки чистити зуби, а й полоскати рот. Ситуаційне завдання має очевидний практико-орієнтований характер. Воно має провокувати дітей на пошук правильного рішення» [2].

Дослідниця Г. Бєленька зазначає, що «…моделювання поведінки дітей в умовах навколишнього соціального середовища великого міста сприяють пред’явлення проблемних ситуацій, постановка ситуаційних завдань, проблемні питання, що сприяє самостійному вибору дошкільнятами альтернативних рішень та планування діяльності. Педагогу разом із дітьми необхідно проводити аналіз запропонованих відповідей на проблемні питання та оцінку запропонованих рішень» [4].

Основною формою організації дошкільнят є гра, тому виховання

ціннісного ставлення до здорового способу життя старших дошкільнят неможливе без ігрових методів І. Новікова вважає, що під час проведення таких сюжетно-рольових ігор, як «Лікарня», «Сім'я» слід формувати у дошкільнят поведінки, що сприяє ЗСЖ, на основі уявлень про значення для здоров'я провітрювання приміщення, його вологого прибирання, прання одягу та постільної білизни, обмеження часу перегляду телевізійних передач та ігор за комп'ютером, використання для профілактики захворювань загартувальних заходів, санітарно-гігієнічних процедур, нелікарських засобів» [37].

Так само у вихованні ціннісного ставлення до здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку можна використовувати такі ігри, як:

• ігри-експерименти («…мета таких ігор полягає у практикуванні, закріпленні культурно-гігієнічних умінь та навичок, навичок здорового способу життя» [15]) (додаток В);

• дидактичні ігри (такі ігри сприяють виконанню ігрових дій та розв'язання ігрового завдання за допомогою певних правил) (додаток Г);

• спортивні та рухливі ігри (метою таких ігор є підвищення інтересу до рухової діяльності, а також розвиток особистісних та психофізичних якостей дітей) (додаток Д).

3. Методи стимулювання. Така група методів спонукає дітей до соціально-схвалюваної поведінки. Сюди входять, змагання, заохочення, покарання.

Заохочення – це спосіб визнання суспільної позитивної оцінки поведінки та діяльності вихованця чи групи дітей. Для підтримки впевненості дітей у своїх силах «…методика заохочення рекомендує схвалювати не лише результат, але й мотив та спосіб діяльності, привчати дітей цінувати сам факт схвалення, а не його матеріальну вагу» [16].

Покарання – це «...метод виховання, спрямований на стримування негативних дій та вчинків, це вираження негативної оцінки, засудження дій та вчинків, що суперечать нормам поведінки» [7]. Видами покарання дошкільнят можуть бути зауваження, осуд, індивідуальна розмова. За допомогою цього

методу вихователь показує впевненість у тому, що погані вчинки дитини не повторяться, тим самим стимулює її на вибір правильної форми поведінки. «Змагання – це метод спрямований на пізнання досвіду суспільної поведінки. Порівнюючи свої результати з успіхами однолітків, діти більш зацікавлені та докладають усіх зусиль для зростання. Останнім часом у роботі з дітьми старшого дошкільного віку найчастіше застосовується метод проєктів» [22]. Основні особливості цього методу такі:

• варіативність завдань, що сприяють розвитку самостійності та творчість дітей;

• можливість дітей застосовувати знання та вміння на практиці;

• можливість публічно подати результат діяльності дітей. «У дослідженнях О. Гаврило визначається сутність цього методу як способу досягнення дидактичної мети через детальну розробку проблеми, особисто значущої для дитини, яка має завершитися практичним результатом, оформленим у вигляді кінцевого продукту» [10].

Викладач СумДПУ імені А.С. Макаренка О. Гаврило ділить проєкти за характером переважаючої у проєкті дитячої діяльності на:

• «…творчо-ігрові (з елементами творчих ігор, коли діти входять образ персонажів казки і вирішують по-своєму поставлені проблеми);

• дослідно-творчі (діти досліджують, експериментують, аналізують, а результати видають у вигляді щоденників спостережень, дослідницьких карт, колажів за результатами експериментів)»;

• «…інформаційно-практичні (діти освоюють нову інформацію і реалізують її у створенні різних предметів, підкріплюючи це практикою в реального життя»;

• «…творчі продуктивні (оформлення результату у вигляді дитячого свята, рольової гри, театралізованої гри)» [10].

Для дітей старшого дошкільного віку проєктна діяльність стає тривалим заняттям, вона може активно розвиватися, зупинятися на якийсь час і знову

наростати в міру активності дітей. Ще однією позитивною стороною даного методу є те, що батьки можуть стати як активними учасниками проєктної діяльності, так і глядачами, що оцінюють продукт цієї діяльності.

Співробітництво дошкільної освітньої організації та сім'ї з метою виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку, що передбачає спільне визначення цілей та планування роботи в даному напрямку, можливість кожного батька докласти свої кошти та зусилля у цю роботу, спільну оцінку результатів роботи.

Авторка статей І. Новікова зазначає, що «…важливою умовою ефективної виховної та освітньої роботи з підвищення рівня знань батьків про ЗСЖ, навчання методів та прийомів формування уявлень дітей про ЗСЖ, залучення до дозвільних та оздоровчих заходів дитячого садку є реалізація спеціальних заходів: вивчення уявлень батьків про ЗСЖ, консультації, практичні заняття, наочна агітація, відкриті Дні здоров'я» [37].

Розглянемо докладніше низку форм взаємодії із сім'ями вихованців:

- інформаційні (довідково-інформаційна служба, оголошення про спортивне життя дошкільної освітньої організації, фотозвіти, методичні статті по темі та поради для батьків, наочна пропаганда здорового способу життя);
- організаційні (батьківські збори, анкетування, конференції);
- просвітницькі (тематичні зустрічі із залученням медичної сестри дошкільної освітньої організації, педагогічні бесіди, індивідуальні та групові консультації інструктора з фізичної культури);
- практико-орієнтовані (показ та проведення спільних фізкультурних занять, участь батьків у спортивних святах, дозвіллях та розвагах, розробка та реалізація дитячо-батьківських проєктів).

Серед перерахованих вище найбільш продуктивними відповідними сучасним вимогам формами взаємодії вважаються форми спільної творчості дітей, батьків та педагогів.

Таким чином, виховання ціннісного ставлення до здорового образу життя

у дітей старшого дошкільного віку реалізується у таких формах як:

• спільна діяльність дорослого та дітей – це заняття, режимні моменти; індивідуальна робота;

• самостійна діяльність дітей;

• дозвілля, спортивні змагання, свята.

Тепер розглянемо більш детальніше, як відбувається підготовка до проведення спортивного свята. Група співробітників дошкільного закладу (методист, інструктор з фізкультури, вихователі, які беруть участь у святі, музичний керівник) отримує завдання розробити сценарій свята. По перше враховується головна мета свята, девіз свята. Велика частина свята, в якій беруть участь всі діти і гості, може бути спланована наступним чином: 2-3 активних виступ дітей усіх груп та вболівальників, 3-4 гри з елементами змагання (у 3-4 іграх з елементами змагання беруть участь діти та гості). 3-4 конкурси за участю батьків (для підгруп), вікторини, загадки, комбіновані естафети, танці та співи. Вікторина, загадки, комбіновані естафети, танці, пісні, підбиття підсумків, нагородження учасників і завершення свята.

Крім ігор, що проводяться в малих групах, організовуються масові ігри, з якими діти вже знайомі. Діти вже знайомі з ними. У них також беруть участь гості та батьки. Особливий інтерес у дошкільнят викликають ігрові атракціони з цікавими завданнями, наприклад, біг і стрибки в мішку, набивання м'яча із зав'язаними очима або перенесення м'яча ложкою. Наприклад, раптова поява казкових персонажів. Наприклад, раптова поява персонажа з казки. Найважливіша мета - забезпечити, щоб усі діти отримали активні фізичні вправи під час фізкультурного свята. Організаторам потрібно подбати про те, щоб ніхто з дітей не став простим глядачем. Бажано, щоб всі діти разом і по черзі брали участь у різних номерах програми та допомагали ведучому і журі.

Успіх заходу значною мірою залежить від ведучого, який «з'єднує дитячу аудиторію з виконавцями». Вони «з’єднують глядачів і виконавців». Як «глядач і виконавець», ведучий створює атмосферу заходу. Він першим аплодує,

сміється, дивується і дискутує у відповідній манері.

Ведучий - це той, хто створює атмосферу свята: він дивує, дискутує у відповідних ситуаціях, підбадьорює дітей, об'єднує учасників і гостей. Іншими словами, ведучий тримає в руках усі ниточки вечірки.

Сценарій є кульмінацією свята і відображає його конкретний зміст. Сюрпризи ретельно готуються. Зразки дитячої художньої літератури надають педагогам цілий ряд матеріалів для підготовки сюрпризів. Підготуйте сюрприз. Прикрашання залів та ігрових майданчиків до свят має важливе значення.

Виділіть центральний елемент свята. Зробіть його яскравим, але не надмірним. Достатньо одного-двох тематичних плакатів, зроблених вихователями разом з дітьми, та двох десятків різнокольорових прапорців. Дитячий спортивний одяг і взуття також слугують своєрідними декораціями. Що можна підготувати до свята Можна підготувати іграшки, малюнки, вироби з природного матеріалу, значки, медалі та інші подарунки для переможців і призерів змагань. Вони вручаються всім переможцям та учасникам змагань. Свято закінчується шикуванням команд. Журі оголошує переможців та нагороджує учасників пам'ятними подарунками.

Необхідно продумати способи заохочення дітей до підвищення якості їхньої рухової активності, наприклад, за перемогу в естафетах, винахідливість і спритність. Кожна дитина також повинна відчувати себе щасливою від того, що взяла участь у заході, а не страждати від програшу. Медалі, значки, емблеми, дипломи, кубки. Існують різні способи нагородження. Так, переможці певних змагань нагороджуються вимпелом одразу після завершення заходу.

Здоров'я є одним із пріоритетів у вихованні дітей дошкільного віку. Особливий акцент робиться на фізичне виховання дитини. Однак останні дослідження показують, що більшість сучасних дітей мають почуття бездіяльності. Це викликано тим, що вони тривалий час мають сидячий образ життя. На жаль, про це свідчить наше спостереження в результаті роботи над даним дослідженням. Вихователі не завжди використовують вправи на

підвищення рівня рухової активності дітей дошкільного віку.

Природна потреба дітей у збільшенні фізичної активності є передбачуваною, та має мету та завдання з фізичного виховання дітей дошкільного віку. Заняття спортом якісно та продумано впливають на розвиток дитини. Здоровий спосіб життя є основою профілактики захворювань та зміцнення здоров'я дітей, підлітків та молоді. Робота з формування ЗСЖ в освітніх організаціях має відповідати принципам здоров'язберігаючої педагогіки, а саме: принцип не заподіяння шкоди; принцип пріоритету реального піклування про здоров'я дошкільників та вихователів; принцип триєдиного ставлення до здоров'я; принцип суб'єкт-суб'єктивної взаємодії педагога з дітьми; принцип формування відповідальності дітей за своє здоров'я; принцип контролю за результатами.

В освітньому процесі повинні враховуватися і чинники, які негативно можуть впливати на здоров'я дітей:

1) недотримання гігієнічних вимог в організації освітнього процесу;

2) перевантажені навчальні програми, недосконаліть навчальних програм та загальноосвітніх технологій, а також інтенсифікація навчального процесу;

3) нестача рухової активності;

4) недостатня компетентність освітян з питань збереження здоров'я та здорового способу життя;

5) неправильне (нераціональне) харчування дітей;

6) низький рівень культури здоров'я дітей;

7) неблагополучний стан здоров'я освітян.

Програми формування ЗСЖ для освітніх організацій ставлять перед педагогами такі завдання:

1) навчити дітей визначати свій стан та відчуття;

2) сформувати у дітей активну життєву позицію;

3) сформувати у дітей уявлення про своє тіло та організмі;

4) формувати уявлення про засоби зміцнення та збереження свого

здоров’я;

5) навчити правил безпеки під час виконання фізичних вправ та різних видів діяльності;

6) прищепити дітям уміння надавати елементарну допомогу при травмах;

7) формувати у дітей уявлення у тому, що корисно і що шкідливо для організму. Робота з формування здорового способу життя повинна проводитись відповідно до вікових та індивідуальних особливостей учасників освітнього процесу. Формування здорового способу життя дошкільників містить в собі чотири складові:

1) створення інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань про негативний вплив факторів ризику на здоров’я. Тільки через поточну, повсякденну інформацію людина отримує необхідні знання, які в тій чи іншій мірі впливають на спосіб життя;

2) другий важливий напрямок формування здорового способу життя, так зване «навчання здоров’ю». Це комплексна просвітницька, навчальна та виховна діяльність, спрямована на підвищення поінформованості з питань здоров’я та його охорони, формування навичок зміцнення здоров’я, створення мотивації для ведення здорового способу життя як окремих людей, так і суспільства загалом. «Важливу роль у формуванні здорового способу життя грає родина, сім’я. Усі батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими, веселими, добре фізично розвиненими. Тому одночасно із турботою про чистоту тіла і із задоволенням потреб у їжі, необхідно в сім’ї створити умови для реалізації у дітей потреби в активних рухах, які підвищують стійкість до захворювань, мобілізують захисні сили організму» [14].

Здоров’я дитини багато в чому визначається ставленням батьків до її фізичного виховання. Помічено, що діти засвоюють спосіб життя батьків, їхні звички, їхнє ставлення до життя, зокрема до фізичної культури. Позитивний приклад батьків істотно впливає на формування у дітей прагнення займатися фізичною культурою у вільний час усією сім’єю [26].

Форми роботи із зміцнення здоров’я можуть бути різними: туристичні походи пішки або на лижах, ігри, участь у колективних змаганнях. Якщо дорослі регулярно займаються фізичною культурою та спортом, дотримуються режиму, правил гігієни і загартовування, то діти, дивлячись на них, систематично робитимуть ранкову зарядку, займатимуться фізичними вправами та спортивними іграми. Необхідно активно використовувати цілющі природні фактори навколишнього середовища: чисту воду, ультрафіолетові промені сонця, чисте повітря, фітонцидні властивості рослин. У дітей важливо формувати інтерес до власного оздоровлення організму. Чим раніше дитина отримає уявлення про будову тіла людини, дізнається про важливість загартовування, руху, правильного харчування, сну, тим раніше вона буде долучена до здорового способу життя. Якщо ж дитину насильно змушують займатися фізкультурою та дотримуватися правила гігієни, то дитина швидко втрачає інтерес до цього.

Саме батьки формують у дітей потребу в систематичних заняттях фізичною культурою та зацікавленість у здоровому способі життя. Допомогти батькам у цьому - завдання педагога. Створюючи сприятливі умови для формування здорового способу життя у школярів, необхідно враховувати психолого-педагогічні технології формування здорового життя. «Засобами виховання виступають різні види діяльності при провідної ролі гри. Основу виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку складають методи:

• методи формування свідомості;

• методи організації та формування досвіду поведінки;

• методи стимулювання» [17].

Отже, для успішного становлення цінностей здорового способу життя необхідна тісна співпраця з сім’ями вихованців, яка проходить у таких формах як: інформаційні; організаційні; просвітницькі; практико-орієнтовані.

2.3. Методичні рекомендації щодо виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор

Спортивні свята - це масштабні, видовищні заходи з демонстраційним і розважальним характером. Вони популяризують фізичну культуру, покращують спортивні результати та допомагають формувати характер, зокрема патріотизм, дисциплінованість та повагу до суперників. Розумно поєднуючись з іншими видами фізичного виховання. При розумному поєднанні з іншими видами фізкультурної діяльності допомагають створити оптимальний режим рухової активності, що сприяє підвищенню функціональних можливостей, покращенню працездатності та навчанню дітей.

Яскраве оформлення, доступність, відсутність жорстких обмежень щодо діяльності учасників та можливість продемонструвати широкий спектр емоційних та особистісних здібностей роблять ці заходи популярними серед дітей дошкільного віку. Як наслідок, вони стали традиційним заходом у закладі і часто включаються до загального плану роботи закладу. До свята готуються всі працівники дошкільного закладу.

Всі співробітники дошкільного закладу створюють сценарії, готують яскраві атрибути та спеціальний одяг для дітей. Спортивні свята вимагають від усіх дітей активної участі в рухливих видах спорту, народних іграх, естафетах, танцях, рухах з акробатичними елементами, музично-ритмічних рухах. Широке використання різноманітних ігрових прийомів, ігрових рухів, загадок, музики тощо допоможе дітям мати позитивний емоційний настрій та активно рухатися.

За допомогою спортивних свят та ігор діти покращують свої фізичні показники, напружуючись в емоційно піднесеному та змагальному середовищі (тобто в ситуаціях, що несподівано змінюються), прагнучи досягти кращих результатів. Наприклад, діти, які надмірно рухаються, розвивають свою здатність виконувати завдання, концентрацію уваги і здатність намагатися виконувати рухи точно.

Малорухливі діти вчаться успішно і вільно переміщатися в просторі, з цікавістю беруть участь в групових іграх і демонструють швидкість реакції, спритність, гнучкість, відчуття напрямку в просторі та інші корисні якості і здібності.

На основні опрацьованої літератури, проведеного теоретичного дослідження, виокремлюємо психолого-педагогічні технології формування здорового способу життя, які подаємо у таких рекомендаціях.

1. Зняття емоційної напруги. Використання ігрових технологій, ігрових навчальних програм, оригінальних завдань та занять. Хороший ефект дає використання інтерактивних навчальних програм, які викликають підвищений інтерес у дітей, одночасно знімаючи у них елементи стресу та напруги.

2. Створення сприятливого психологічного клімату під час заняття. З одного боку, таким чином, вирішується завдання попередження втоми дітей, з іншого – з'являється додатковий стимул для розкриття творчих здібностей кожної дитини. Доброзичлива атмосфера на занятті, спокійна розмова, увага до кожного слова, позитивна реакція педагогі на бажання дитини висловити свою точку зору, тактовне виправлення допущених помилок, заохочення до самостійної мисленнєвої діяльності, доречний гумор або невеликий історичний відступ – ось далеко не весь арсенал, який може мати педагог, що прагне розкриття здібностей кожної дитини. В обстановці психологічного комфорту та емоційної припіднятості працездатність дітей помітно підвищується, що в кінцевому підсумку призводить і до якіснішого засвоєння знань, і, як наслідок, до вищих результатів. Після закінчення такого заняття, у дітей гарний настрій, оскільки протягом цього часу негативні чинники практично були відсутні.

3. Охорона здоров'я та пропаганда здорового способу життя. Охорона здоров'я дитини передбачає не лише створення необхідних гігієнічних та психологічних умов для організації навчальної діяльності, а також профілактику різних захворювань, а також пропаганду здоровий спосіб життя. Як свідчать дослідження, найбільш небезпечним фактором для здоров'я людини є її спосіб

життя.

4. Поради батькам щодо здорового способу життя для дітей дошкільного віку. Дошкільні роки – важливий час для розвитку у дітей навичок, які принесуть користь їхньому здоров'ю протягом усього життя. Це також період, який закладає основи здоров’я, здорового глузду, моральної стійкості, гармонійного розвитку, навичок і потреби в саморозвитку. У житті дитини поступово з’являються розумні правила та обмеження. Соціальна комунікація та її розвиток були б неможливими без успадкування батьківських знань. Саме батьки закладають основи життєвих навичок дитини і допомагають їй пізнавати складну науку життя.

Здоровий спосіб життя для дітей дошкільного віку визначається: дотриманням режиму дня; належне засвоєння культурно-гігієнічних навичок; раціональним харчуванням і культурою харчування; дотриманням рухового режиму та режиму провітрювання; активне дозвілля; профілактичні заходи для збереження здоров’я; духовний розвиток і гармонійні стосунки з навколишнім середовищем і самим собою; психічне благополуччя та психологічна рівновага;

Здоровий спосіб життя – це формування психологічної установки, спрямованої на збереження, зміцнення здоров’я себе та інших. Також не слід забувати про те що дитина проводить значну частину свого життя в закладі дошкільної освіти. Тому пропоную розглянути вплив ЗДО на дитину дошкільного віку та зміцнення здоров’я. Дорослі (батьки та педагоги) мають забезпечити знання дітей про те, що таке здоров’я, що на нього впливає, що добре, а що погано, як можна зберегти і зміцнити своє здоров’я та здоров’я інших людей. Вона має бути науковою, доступною для розуміння дітей дошкільного віку, ґрунтуватися на традиціях збереження та зміцнення здоров’я населення України, відповідати вимогам «Базового компонента» та бути спрямованою на формування практичних навичок управління власним здоров’ям. Саме тому необхідним і важливим завданням усіх дошкільних закладів та сім’ї є надання дітям знань про здоров’я і здоровий спосіб життя, розвиток їхнього фізичного,

психічного, соціального і духовного здоров’я.

Спортивні свята та ігри відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя у дітей дошкільного віку. Цей період є критично важливим для фізичного, емоційного та соціального розвитку, тому організація активних заходів сприяє багатогранному розвитку дитини. Ось основні аспекти впливу таких заходів:

1. Фізичний розвиток: формування основних рухових навичок: біг, стрибки, кидання й ловіння м’яча під час ігор розвивають координацію, спритність, силу та витривалість. Профілактика гіподинамії: регулярна фізична активність сприяє підтримці нормальної ваги та зміцненню серцево-судинної системи. Зміцнення імунітету: активні ігри на свіжому повітрі позитивно впливають на загальний стан здоров’я дитини.

2. Формування емоційного здоров’я: розвиток емоційної стійкості: участь у змаганнях вчить дітей справлятися з перемогами та поразками, зберігати самоконтроль і позитивний настрій. Зниження стресу: активні ігри допомагають знімати напруження та накопичену енергію, забезпечуючи гармонійний емоційний стан.

3. Соціальний розвиток: розвиток комунікативних навичок: групові ігри сприяють налагодженню взаємодії з однолітками, вмінню працювати в команді та дотримуватись правил. Формування почуття відповідальності: завдяки спортивним заходам діти вчаться поважати суперників, чесно грати та допомагати іншим.

4. Популяризація здорових звичок: формування позитивного ставлення до спорту: яскраві та веселі спортивні свята заохочують дітей займатися фізкультурою і сприймати її як частину щоденного життя. Закладання основ здорового способу життя: дошкільники отримують перші знання про важливість руху, правильного харчування та дотримання режиму дня.

5. Розвиток когнітивних навичок: концентрація уваги: під час ігор діти вчаться швидко приймати рішення, що позитивно впливає на їхню здатність

концентруватися. Навчання через рух: фізична активність стимулює мозкову діяльність і сприяє кращому засвоєнню інформації. Спортивні заходи, проведені в ігровій формі, не тільки сприяють фізичному розвитку, а й виховують у дошкільнят любов до руху, що стає основою здорового способу життя в майбутньому. Основними принципами в цій роботі є гуманізація, інтегративність, динамічність, безперервність і практичність.

1. Надати дітям дошкільного віку знання про основи здоров'я.

Вивчаючи книгу здоров'я, дошкільнята дізнаються багато нового про себе. Важливо забезпечити дітям здоровий спосіб життя, створити валеологічно та екологічно безпечні умови для організації ігрової, трудової та навчальної діяльності. Очікується, що діти отримають базові знання про здоров'я у повсякденному житті та на індивідуальних заняттях.

Дітям допомагають дорослі - педагоги, лікарі та допоміжний персонал дошкільних закладів у тісній співпраці з батьками. Усі вони мають бути взірцем доброчесності, психічної та фізичної гармонії і чітко усвідомлювати свою причетність до виховання здорового населення. Методи і прийоми, що використовуються для досягнення цього, мають бути такими, що найбільше відповідають кожній дитині, її здібностям, потребам та інтересам. Діти дошкільного віку повинні отримувати зоологічну інформацію збалансовано. Щоб розвинути краще розуміння власного здоров'я, дошкільнята дізнаються про своє тіло. Важливо навчити їх прислухатися до його сигналів; дітям у віці 3-5 років цікаво дізнатися, з яких частин складається тіло. Вони бачать, що всі вони функціонують як єдине ціле і тому дуже важливі для життя. Проходячи етапи пошуку знань, набуття навичок і досвіду, діти звикають відчувати своє тіло і піклуватися про нього. Вони бачать, що чистота - це здоров'я і краса. Дошкільнята можуть навчитися піклуватися про своє тіло, виконуючи гігієнічні процедури в міру своїх можливостей.

Починаючи з дошкільного віку, доступні методи профілактики хвороб, тобто любов, погладжування і масаж, повинні стати звичними для дитини. Щоб

зрозуміти необхідність цих заходів, необхідно усвідомити, що є причиною хвороби. Відчувати і називати основні ознаки здоров’я і хвороби. Розуміти зв’язок між своєю поведінкою і хворобою, що виникла. Дитина переконується, що здоров’я залежить від природних і соціальних умов. Вони мають як позитивний, так і негативний вплив. Насолоджується сонцем, повітрям і водою. У цьому віці саме час навчитися бути поміркованими. Важливо дотримуватися гігієнічних норм поведінки в різних видах діяльності та у спілкуванні з рідними, однолітками та іншими людьми.

2. Важливо навчити дітей запобігати травматизму.

Діти використовують і дізнаються про народні засоби лікування в різних життєвих ситуаціях. У дітей дошкільного віку необхідно розвивати позитивне ставлення до власного здоров’я та здоров’я своєї родини. Їх слід навчити розуміти влучність і доречність народної мудрості про здоров'я людини та використовувати її у своєму мовленні. Вони повинні усвідомити, що здоров'я людини здебільшого передається від батьків до дітей. Воно також залежить від навколишнього середовища і способу життя, і частково від медичної допомоги.

Отже, якщо навчити людину відповідально ставитися до свого здоров’я, то в майбутньому вона має більше шансів жити, не хворіючи. У валеологічній роботі з дошкільниками використовується широкий спектр методів, проте найпоширенішими є: дидактичні, сюжетно-рольові, рухливі та інші види, які позитивно впливають на становлення та розвиток дітей.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційному дослідженні здійснено теоретичне обґрунтування проблеми виховання у дітей старшого дошкільного віку здорового способу життя засобами спортивних свят та ігор.

Результати теоретико-методологічного дослідження засвідчили, що поставлена мета досягнута, а проблема вирішена, і стали підставою для таких висновків.

1. Проаналізувано стан дослідженості проблеми формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку в сучасних педагогічних дослідженнях Н. Андрущенко, Т. Бабюк, Л. Білецька, Е. Вільчковський, В. Грушко; медико-біологічний аспект розроблено у дослідженнях В. Єфімова, С. Замрозевич-Шадріна, О. Іванашко.

2. У роботі представлено психолого-педагогічні особливості дітей старшого дошкільного віку. Розглянуті психолого-педагогічні особливості дітей охоплюють когнітивну, емоційну, мотиваційну та поведінкову сфери і є психологічним підґрунтям для формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Формування ціннісного ставлення до здорового способу життя - це цілеспрямований освітній процес, спрямований на формування у дітей ставлення до здоров'я як до цінності, а саме: знання цінності здоров'я, як необхідної умови повноцінного життя, що супроводжується позитивними емоціями, в різних видах діяльності, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я. Це систематичний виховний процес, що має певну мету. Компонентами ціннісного ставлення до здоров'я є знання (когнітивний компонент), ставлення (афективно-оцінний компонент) та навички і вміння (поведінково-діяльнісний компонент).

3. Визначено поняття та сутність основ здорового способу життя. До основних умов, що лежать в основі формування потреби в здоровому способі

життя у дітей дошкільного віку, відносяться: гігієнічно організоване середовище перебування дітей в дошкільному навчальному закладі; включення в освітні програми дошкільних навчальних закладів понять про дитячий організм, здоров'я і здоровий спосіб життя спеціальні навчальні курси для оволодіння систематикою, включеною в роботу з лікування та профілактики дітей, навчання та систематичного спостереження за дітьми.

4. Визначено сутність, зміст і структуру спортивних свят та ігор як засобу виховання у дітей старшого дошкільного віку ціннісного ставлення до здорового способу життя та доведено, що виховання у дітей старшого дошкільного віку ціннісного ставлення до здорового способу життя відбувається у формі спільної діяльності дорослих і дітей - заняттях, режимних моментах, індивідуальній роботі, самостійній діяльності дітей, дозвіллі, спортивних змаганнях, святах тощо.

5. Розкрито сутність та інноваційність педагогічних умов і методики виховання цінностей здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор. Отже, можна підкреслити, що педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти можна визначити як організаційні особливості навчально-виховного процесу в закладі дошкільної освіти. Поняття організаційно-педагогічних умов включає об'єктивні можливості для навчання і виховання, організаційні форми та матеріальну базу, умови взаємодії суб'єктів освітнього процесу. Ці умови визначаються як важливі чинники, що впливають на досягнення освітніх цілей і створення сприятливого середовища для гармонійного розвитку дитини. Ці умови враховують соціокультурний контекст і допомагають забезпечити максимальну ефективність педагогічних впливів.

6. Розкрито форми та методи виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор: основу виховання цінностей здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку складають

методи формування обізнаності, методи організації та формування поведінкового досвіду та методи стимулювання.

7. Розроблено методичні рекомендації щодо виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних свят та ігор, а саме: зняття емоційної напруги; створення сприятливого психологічного клімату під час заняття; охорона здоров'я та пропаганда здорового способу життя; надати дітям дошкільного віку знання про основи здоров'я; запобігання травматизму. Наголошуємо на тому, що методично правильно організована підготовка та проведення спортивних свят та розваг сприяє вихованню у дітей здорового способу життя. Такі заняття з дітьми дошкільного віку корисні також з точки зору створення умов для емоційно-психологічного благополуччя, оскільки мають значний вплив на духовний розвиток і виховання характеру, створюють морально-духовний настрій, викликають інтерес до самовираження та сприяють кращому пізнанню рухливих ігор, а також сприяють закріпленню навичок і вмінь щодо здорового способу життя. Спортивні свята є ефективною формою організації дитячого дозвілля та дієвим засобом популяризації фізичної культури населення. Такі заходи потребують ретельної підготовки з боку педагогічного колективу.

Отже, використання у роботі з дітьми старшого дошкільного віку розмов з ігровими та сюжетними елементами у спільній діяльності педагога та дітей, як індивідуально, так і з групою дітей та дидактичних ігор, спрямованих на формування здорового способу життя, як у спільній діяльності педагога та дітей, так і у самостійній діяльності дітей сприяє вихованню ціннісного ставлення до здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку Таким чином, гіпотеза, заявлена на початку роботи, підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрущенко Н. В. Виховання здоров'язбережувальної поведінки старших дошкільників у взаємодії дошкільних навчальних закладів і сім'ї : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.07. Умань. 2017. 201. с.

2. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Переяслав-Хмельницький, 2007. 268 с.

3. Бабюк Т. Й. Характеристика типів здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,* 2011. Вип. 4. С. 17–25.

4. Бєлєнька Г. Експериментально-дослідницька діяльність дітей у природі як технологія пізнавального розвитку. *Вихователь-методист дошкільного закладу.* 2012. № 11. С. 10–21.

5. Бєлєнька Г. В. Здоров'я дитини – від родини : підручник. Київ : Наукова думка, 2006. 220 с.

6. Бєлєнька Г. В. Підготовка вихователя до розвитку особистості дитини в дошкільному віці : монографія / за ред. Г. В. Бєлєнька, О. Л. Богініч, З. Н. Борисова та ін.; за заг. ред. І. І. Загарницької. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. 310 с.

7. Білецька Л. Здорова дитина : комплексне розв'язання проблем. *Дошкільне виховання*. 2002. № 8. С. 26–27.

8. Богініч О. Л. Оздоровчу ідеологію в життя малят. *Дошкільне виховання*. 2006. № 7. С. 7–9.

9. Вільчковський Е. С, Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб.: Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.

10. Гаврило О. Ігрові прийоми у процесі формування валеологічної компетентності дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи.* 2013. № 47. С. 69–73.

11. Гаращенко Л. В. Цінність здоров'я дітей дошкільного віку як чинник гуманного виховання. *Педагогічний процес : теорія і практика.* 2013. № 2. С. 29–35.

12. Гра дошкільника : теорія і практика. Дайджест 5 / Упор. Г. І. Григоренко. Запоріжжя : ТОВ «ЛТД», 2007. 196 с.

13. Гриценко В., Бєлов В., Котова А., Пустовіт О. Здоров'я людини як багатоаспектна проблема. *Вісник НАН України*. 2006. № 6. С. 51–57.

14. Грушко В. С. Основи здорового способу життя : навч. посіб. із курсу «Валеологія». Тернопіль : Ватра, 1999. 365 с.

15. Денисенко Н. Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2008. № 9. С. 68–85.

16. Дитина. Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту В. О. Огневюк; автор. кол. : Г. В. Бєлєнька та ін.; наук. ред. Г. В. Бєлєнька, М. А. Машовець; Мін. осв. і науки України, Київ : ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.

17. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 1. С. 57–60.

18. Замрозевич-Шадріна С. Проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. *Обрії.* 2014. Вип. № 2 (39). С. 12–14.

19. Іванашко О. Є. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Рівненський державний гуманітарний інститут. Рівне, 2001. 20 с.

20. Калуська Л. В. Бережи здоров'я змалку : авторська програма. Харків : Ранок-НТ, 2007. 96 с.

21. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в

дошкільному дитинстві) : навч. посіб. для вищ. навч. закладів. Київ : Освіта, 1998. 255 с.

22. Костинецька Д. Д. Розкажу малятам як здоровим стати. *Дошкільний навчальний заклад*. 2007. № 6. С. 3.

23. Красоткіна Н. Р. Здоров'я дитини – це щастя. *Розкажіть онуку*. 2003. № 3. С. 4

24. Кудикіна Н. В. Теорія ігрової діяльності дітей : монографія. Київ : ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 235 с.

25. Кисла О. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку засобами здоров'язбережувальних технологій. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2014. Вип. 9 (2). С. 101–106.

26. Лісневська Н. В. Педагогічні умов створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі : дис. … канд. пед. наук : 13.00.08. Київ, 2016. 345 с.

27. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати». Тернопіль : Мандрівець, 2014. 120 с.

28. Формування відповідального ставлення до здоров'я підростаючої особистості : кол. монографія / В. М. Оржеховська кер. авт. кол. і наук. ред. та ін. Київ : Міленіум, 2018. С. 151–192.

29. Матвієнко С. І. Методика формування у дошкільників соціальної компетентності: навч. посіб. Ніжин : НДУ імені М. Гоголя, 2012. 106 с.

30. Матвієнко С. І. Формування у дітей старшого дошкільної віку основ здорового способу життя засобами ігрових технологій. *Інноваційні технології в дошкільній освіті :* Збірник абстрактів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Переяслав-Хмельницький, 28-29 березня 2018 р.). Переяслав-Хмельницький : «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2018. С. 88–90.

31. Мицкан Т. Характеристика здоров'язбережувальних технологій у

дошкільному навчальному закладі. *Вісник Прикарпатського університету*. Сер. «Фізична культура». Івано-Франківськ, 2014. № 20. С. 12–20.

32. Нестеренко В. В. Проблема виховання у дошкільників навичок здорового способу життя. *Наука і освіта*. 2015. № 9. С. 138–143.

33. Пангелова Н. Є. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста : метод. реком. / Н. Пангелова, М. Горбенко. Переяслав-Хмельницький, 2001. 72 с.

34. Пєчка Л. Є. Формування основ ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей 6-7 року життя у взаємодії дошкільного навчального закладу і початкової школи : автореф. дис. … д-ра пед. наук : 13.00.07. Київ, 2018. 202 с.

35. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Академвидав, 2006. 456 с.

36. Розвивальні прогулянки в ЗДО / уклад. Ю. М. Черкасова. Харків : Вид. група «Основа», 2011. 223 с.

37. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність : проблеми формування. *Наукові записки ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України*. Вип. 43. С. 369–379.

38. Щербань П. Застосування ігрових технологій в освіті : історія і перспективи. *Витоки педагогічної майстерності*. 2014. Вип. 13. С. 286–291.

39. Юрочкіна С. О. Педагогічні засади валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку : дис. … канд. пед. наук : 13.00.01; Інститут проблем виховання АПН України. Київ, 1997. 203 с.

40. Clarke D. H. Children and research process. In Z. A. Stull and H. M. Eckert (Eds). Effekt of physical artivity on children. Champaign, TL : Human Kinetics, 1986. P 9-13.

41. Dishman R. K. Physical activity epidemiology / R. K. Dishman, R. A. Washburn, G. W. Heath. Champaign : *Human Kinetics*, 2004. 468 p.

42. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. Munoz. Champaign : *Human Kinetics*, 2008. 374 p.

43. Rokita A. Bawiac – ucze sie / A. Rokita, T. Rzepa. *Wroclaw*. 2010. 42 p.

44. Wilczkowski E. Wychowanil firyczne dzieci w wieku przedszkolnym / E. Wilczkowski. *Piotrkow Trybunalski*, 2012. 286 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Каталог рухливих ігор для дітей старшого дошкільного віку

Рухлива гра «Знайди собі пару»

Мета: удосконалювати навички ходьби й бігу; виховувати увагу та вміння орієнтуватись у просторі.

Хід гри

Діти стають парами.

Вихователь

Кожен пару свою має,

Поряд грається, гуляє,

За сигналом розійдіться, (удар у бубон)

Пострибайте, посміхніться.

Майданчиком пройдіть…

Пару знов свою знайдіть!

За умовним сигналом вихователя (удари в бубон, свисток) діти розходяться або розбігаються залою (майданчиком). За другим сигналом – два удари в бубон або слова «Знайди собі пару!» діти стають парами і під удари в бубон йдуть залою (майданчиком). Тому, хто тривалий час шукає пару, діти проговорюють: (Називають ім’я дитини), поспішай,

Швидше пару обирай!

Рекомендації до гри

Діти стають парами і розбігаються тільки за сигналом. При кожному повторенні гри пари міняються. Вихователеві необхідно стежити за тим, щоб діти використовували всю площу зали (майданчика), не штовхалися й швидко

утворювали пари.

Рухлива гра «У ведмедя у бору»

Мета: удосконалювати навички бігу; розвивати спритність і швидкість.

Хід гри

Діти обирають ведучого – «ведмедя». Для нього на одному боці майданчика креслять коло – «барліг». На протилежному – «будиночок» дітей. Вихователь промовляє:

У ведмедя у бору

Гриби, ягоди беру. (Двічі)

Діти «ходять по лісу і збирають гриби, ягоди» (присідають і торкаються обома руками підлоги, підводяться), підходять до «ведмежого барлога».

А ведмідь сидить

І на нас ричить.

Після цих слів «ведмідь» тихо ворушиться, потягується, з ричанням підводиться. Діти тікають у свій «будиночок», а «ведмідь» біжить за ними і ловить.

Рекомендації до гри

Вихователеві потрібно стежити, щоб діти ближче підходили до «ведмедя», не лякалися його. Наприкінці гри слід визначити найспритніших дітей і «ведмедя», який ловив найшвидше. Дітей, яких було спіймано, на роль «ведмедя» не обирають.

Рухлива гра «Ведмідь у лісі»

Мета: виховувати спритність, уміння точно виконувати завдання вихователя на відповідні слова; розвивати вміння орієнтуватися у просторі; удосконалювати навички ходьби, бігу у різних напрямках із ловінням.

Хід гри

Діти стоять у колі на відстані витягнутих у сторони рук, поміж дітей обирається «ведмідь». Він сидить на стільчику посередині кола і вдає, що спить

(заплющує очі).

Вихователь разом із дітьми, йдучи праворуч по колу, говорять:

Хто це спить під дубком?

Ще й накрився кожушком!

Ми тихенько обійдемо,

До ведмедя підійдемо!

Зупиняються у великому колі.

Вихователь

Тихше, діти, не будіть,

Бо то, може, спить ведмідь.

Дрібним кроком діти підходять до «ведмедя» і зупиняються пліч-о-пліч.

Ой! Тікайте, бо той гість,

Як устане – всіх поїсть!

«Ведмідь» розплющує очі й ловить дітей. Діти тікають і розбігаються майданчиком. Гра повторюється з іншим «ведмедем».

Ускладнення

«Ведмідь» спить із протилежного боку майданчика «в лісі». Діти, йдучи «лісом», зустрічають на шляху перешкоди: «рівчак» (проведені 2 лінії) – перестрибують через нього; «широку дорогу» (килимову доріжку) – перешиковуються і йдуть парами; «вузеньку доріжку» – йдуть одне за одним.

Рухлива гра «Мак»

Мета: удосконалювати навички ходьби на місці; виховувати увагу і пам’ять.

Хід гри

Діти стоять у колі пліч-о-пліч. Одна дитина всередині – це «городник». Вихователь співає:

Ой на горі мак,

Під горою так.

Діти беруться за руки і, ступаючи назад, збільшують коло на ширину

піднятих у сторони рук. На слова:

Мак, мак, маківочки,

Золоті голівочки! – діти роблять крок на місці та виконують мах руками вперед назад. На слова:

Станьте ви так,

Як на горі мак! – діти присідають і показують руками, який виріс мак (простягають руки вперед).

Діти, стоячи, запитують:

Городнику, городнику,

Чи полив ти мак?

Городник. Полив.

На приспів:

Мак, маки, маківочки,

Золоті голівочки! – діти роблять крок на місці, розмахуючи руками вперед і назад, а «городник» у цей час ходить у середині кола й удає, що поливає мак.

На слова:

Станьте ви так,

Як на горі мак! – діти, стоячи, показують, як «виріс мак» (піднімають руки в сторони на рівень плечей, долоні повертають угору, пальці трохи згинають, показують, яка квітка в маку).

На приспів:

Мак, маки, маківочки,

Золоті голівочки! – діти опускають руки і роблять крок на місці, розмахуючи руками вперед і назад.

Діти

Городнику, городнику,

Чи поспів мак?

Городник. Поспів.

Діти повторюють пісню спочатку, дрібним кроком звужують коло,

беруться за руки й повільно піднімають їх угору. На слова «Станьте ви так» показують, яка спіла головка в маку.

Рекомендації до гри

Вихователеві необхідно стежити, щоб діти робили рухи одночасно. Після кількох повторень гри замість кроку на місці діти ходять по колу.

Рухлива «Транспорт»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу в різних напрямках; виховувати увагу та вміння розрізняти види транспорту.

Хід гри

Діти стоять перед лінією, накресленою на землі з одного боку майданчика (шнуром, покладеним на підлогу в залі). Кожний із них тримає в руках іграшкові авто, потяг, літак, чи корабель (за вибором). Вихователь стоїть обличчям до дітей, тримаючи чотири картонних фігурки із зображенням авто, потягу, корабля і літака. Піднімає одну з них. Діти, у яких такий самий транспорт як у вихователя, бігають майданчиком (залою) («літаки гудять», «авто сигналять» тощо). Коли вихователь опускає фігурку, діти зупиняються. На слова «Повертаймося», діти повертаються на свої місця. Коли вихователь піднімає всі фігурки, тоді всі транспортні засоби «виїжджають» одночасно. Рекомендації до гри. «Виїжджати» певному виду транспорту можна лише тоді, коли вихователь підняв саме цю фігурку.

Рухлива гра «Про Катрусю і Цапка»

Мета: удосконалювати навички ходьби; виховувати увагу, пам’ять.

Хід гри

Діти стоять у колі, обличчям усередину і тримаються за руки. Одна дитина – «Катруся», друга – «цапок». Вони стоять за колом. Під пісню вихователя:

Вийшла Катя погуляти в зелений садок,

А за нею по садочку тупотить цапок.

Наставляє свої ріжки цапеня руде,

Повертає на доріжку, де Катруся йде! – діти рухаються по колу ліворуч, а

«Катруся» і «цапок» – праворуч. Після останніх слів вони зупиняються. У коло входять «Катруся» і «цапок». «Цапок» «наставляє ріжки» на «Катрусю» (піднімає долоні рук до голови). Діти, стоячи в колі, співають:

Ти рогатий, бородатий,

Утікай, цапок.

Ми Катрусеньку маленьку

Просимо в танок.

Діти вклоняються «Катрусі» й правою рукою запрошують її на танок. Усі танцюють. Гра повторюється з новими дійовими особами.

Рекомендації до гри. Діти ходять по колу за вказівкою вихователя. Коли «Катруся» і «цапок» входять у коло, діти піднімають руки.

Рухливі гра «Карусель»

Мета: учити дітей переходити з ходьби на біг, уповільнювати та пришвидшувати темп бігу та ходьби; розвивати у дітей швидкість, уміння узгоджувати рухи зі словами.

Хід гри

Діти, тримаючись за руки, йдуть по колу і промовляють:

Потихесеньку веселі

Закрутились каруселі –

(ідуть повільно)

Все кругом, кругом, кругом!

(Прискорюють темп ходьби.)

А ми – діточки веселі –

Все бігом, бігом, бігом!

(Починають бігти по колу.)

Тихше, тихше, не спішіть,

Каруселі зупиніть.

Раз-два, раз-два,

Вже закінчилася гра.

Діти зупиняються, поступово уповільнюючи темп ходьби.

Рухлива гра «Пташки і кіт»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати спостережливість та кмітливість.

Хід гри

Діти – «пташки» стоять у великому колі. Посередині кола на стільчику сидить «кіт» і удає, що спить. Вихователь проговорює:

Білий котик спить на лаві

Серед нашого двора.

Прилетіли пташенята.

Та як крикнуть раптом:... («Кра!»)

Діти, узявшись за руки і ступаючи дрібним повільним ритмічним кроком, разом із вихователем звужують коло, зупиняються пліч-о-пліч. Вони дружно кричать: «Кра!» «Кіт» прокидається і кричить: «Няв!» Діти - «пташки» біжать урозтіч, а «кіт» ловить їх. Гра повторюється з іншим «котом».

Рекомендації до гри

«Кіт» не розплющує очей, поки не почує слово «Кра!». Спійманими слід уважати тих, кого «кіт» торкнувся рукою. Дитина, яку спіймали, не може бути «котом» (щоб діти навмисно не піддавались).

Рухлива гра «Мороз та піч»

Мета: удосконалювати навички бігу та ловіння; розвивати швидкість, спритність, орієнтування у просторі.

Хід гри

Діти за допомогою лічилки обирають Мороза та Піч – це ведучі. Діти стають з одного боку майданчика, «Піч» – з протилежного. «Мороз» залишається осторонь.

Піч Я Морозу не боюся,

Недарма я Піччю звуся.

Тих, хто мерзне, – зігріваю,

У веселі ігри граю.

За останніми словами діти біжать до «Печі», щоб заховатися від «Морозу». «Мороз» намагається їх «заморозити». Кого він торкнеться, той завмирає на місці.

Рухлива гра «Іменинний пиріг»

Мета: удосконалювати навички ходьби по колу; виховувати пам’ять та увагу.

Хід гри

Діти стоять у великому колі, одна дитина (іменинник) – усередині. На слова вихователя:

Принесли у дитсадок

Іменинний пиріжок

(діти ходять по колу).

Ось такий вузенький,

(руки піднімають уперед, долоні одна проти одної)

Ось такий низенький,

(присідають, руки відводять уперед долонями вниз)

Ось такий широкий,

Ось такий високий.

(Стають навшпиньки – руки піднімають у сторони.)

Вихователь і діти звертаються до іменинника, проговорюючи:

Друже, часу ти не гай.

Кого любиш, обирай.

Дитина в колі відповідає:

Я люблю, звичайно, всіх,

Але Віку більш за всіх.

Дитина, яку назвали, виходить у коло.

Вихователь проговорює:

Дуже весело у нас,

Потанцюєм кілька раз.

Діти, стоячи на місці та поклавши руки на пояс, виконують танець.

Рекомендації до гри

Діти за вказівкою вихователя ходять по колу праворуч та ліворуч. Рухи усі разом виконують відповідно до слів вихователя.

Рухлива гра «Баба віхола»

Мета: удосконалювати у дітей уміння бігати, не наштовхуючись одне на одного; учити орієнтуватися у просторі; розвивати спритність та швидкість.

Хід гри

Діти за допомогою лічилки обирають «бабу Віхолу» й стають гуртом. «Баба», осідлавши мітлу, «під'їжджає» на ній до дітей. Під час руху «Віхоли» діти промовляють слова:

Баба Віхола, сива Віхола,

На метільній мітлі приїхала.

Полем їхала, в землю дихала,

В шибки стукала, в двері смикала.

Після цих слів діти розбігаються врозтіч, а «Віхола» намагається «заморозити» якомога більше гравців. Кого вона торкнеться, той завмирає на місці та стоїть, поки вихователь не промовить слова: «Баба Віхола геть поїхала». «Заморожені фігури тануть», гра повторюється.

Рухлива гра «Пастух і стадо»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу у різних напрямках; виховувати увагу та вміння орієнтуватися в просторі.

Хід гри

Усі діти зображують стадо («корів», «телят», «овець»), обирають «пастуха» і дають йому «ріжок» і «батіг».

Вихователь:

Рано-вранці пастушок

Грає гучно у ріжок.

А корівки в лад йому,

Дружно мукають: «Му-му!»

На слово «ріжок» «пастух» вимовляє: «Тру-ру-ру!» Після слів «Му-му» «корівки» мукають. «Пастух виганяє стадо з кошари на луг». «Корівки ходять по лугу і шукають травичку», «телята та вівці» бігають, стрибають. Через 1–1,5 хв. «пастух заганяє стадо в кошару».

Рекомендації до гри

Сюжет гри можна змінювати, уводячи до неї «вовка», який ховається за «кущами».

Обережно вовк бреде,

На корівок нападе!

Пастушок, не зівай,

Вовка швидко відганяй!

Коли з'являється «вовк», «корівки», «телята» й «вівці» швидко тікають у «кошару», а «пастух» намагається відігнати його.

Рухлива гра «Займи місце»

Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу по колу; розвивати увагу, спритність, швидкість; виховувати спостережливість.

Хід гри

Діти утворюють коло. Одного з учасників гри обирають ведучим. Йому дають до рук гілочку верби. Діти йдуть по колу, узявшись за руки. Ведучий йде по колу в протилежний бік і каже:

З вербою, вербою

Іду за тобою.

Торкнуся вербою,

Біжи за мною. Хоп!

Сказавши «Хоп!», ведучий злегка б'є гілочкою по спині одного з учасників, коло зупиняється, а той, кого вдарили, біжить зі свого місця по колу

назустріч ведучому. Той, хто оббігає коло раніше, займає вільне місце, а той, хто залишився без місця, стає ведучим.

Рекомендації до гри. Вихователеві необхідно стежити, щоб під час гри коло зупинилося за командою «Хоп!»

Рухлива гра «Качечка»

Мета: удосконалювати навички ходьби по колу; виховувати увагу, пам’ять; учити виконувати рухи під музику.

Хід гри

Діти стоять у колі, тримаючись за руки. «Качечка з каченятами» – за колом. Вихователь співає:

Ду-ду-ду-ду, дудочка,

Ду-ду-ду-ду-ду!

Ой заграла дудочка

У нашому саду.

Діти йдуть в один бік, а «качечка з каченятами» – у протилежний.

Вихователь

Аж пливе білесенька

Качка по воді.

Хто це так гарнесенько

Грає на дуді?

Діти зупиняються. Двоє з них утворюють «ворота». «Качечка з каченятами» входять у коло, «пливуть» одне за одним, удаючи наче загрібають лапками воду. Діти грають у дудочку (у кулачки).

«Качка з каченятами» продовжують плавати.

Вихователь

Стала з каченятами

Качка танцювати,

Крильцями і лапками

Воду колихати.

Діти в колі повільно виконують махи зчепленими руками, зображаючи коливання води. «Каченята» танцюють, кружляють то в один, то в протилежний бік, повільно розмахуючи руками («крильцями»). Потім діти знову грають у дудочку:

Ду-ду-ду-ду, дудочка,

Ду-ду-ду-ду-ду!

Ой, хороша дудочка

У нашому саду.

Діти зупиняються, «ворота відчиняються» (діти піднімають руки), «качка з каченятами» виходить із кола на «бережок». Гра повторюється з новою «качкою і каченятами».

Рекомендації до гри .Усі рухи діти виконують відповідно до слів пісні.

Рухлива гра «У лісочку на горбочку»

Мета: удосконалювати навички ходьби по колу; розвивати увагу; виховувати чесність.

Хід гри

Діти стоять у колі, одна дитина сидить усередині на стільці, заплющивши очі.

Вихователь

У лісочку на горбочку

Спить Катруся в холодочку,

Ми тихенько підійдемо,

Сон Катрусі збережемо.

Діти ходять по колу ліворуч або праворуч, а на останні слова вихователя йдуть пліч-о-пліч до «Катрусі» і зупиняються. Одна дитина, визначена вихователем, підходить до «Катрусі» та промовляє:

Катрусю, прокидайся,

У хоровод збирайся.

Усі діти промовляють:

Відгадай, хто сказав?

Його місце займай!

Якщо «Катруся» відгадала, то призначена дитина говорить «Так!» «Катруся» тікає, а та дитина її наздоганяє. «Катруся» намагається зайняти місце у колі.

Рухлива гра «Прапорці»

Мета: удосконалювати навички ходьби по колу в різному темпі; виховувати чемність, організованість.

Хід гри

Діти утворюють коло, тримаючись за руки. Усередині кола стоїть дитина з прапорцями у руках.

Вихователь

До нас Галя прийшла,

Прапорці принесла.

Кому дать, кому дать,

Прапорці передать?

Діти ходять по колу праворуч, а дитина з прапорцями – ліворуч. На останні слова всі зупиняються. Дитина піднімає прапорці вгору і вільно розмахує ними. Вихователь посилає іншу дитину всередину кола. Усі діти проговорюють разом із вихователем:

Друже, в коло ставай,

Прапорці діставай, (Двічі)

Догори піднімай!

Визначена дитина йде всередину кола, піднімає руки і бере прапорці за держальця. Діти міняються місцями, і гра повторюється.

Рухлива гра «Карасі та щука»

Мета: біг з ловінням і швидке знаходження свого місця. Виховання рішучості, сміливості, організованості.

Хід гри: На протилежних кінцях майданчика накреслюють лініями дві затоки, де живуть карасі. Відстань між затоками приблизно 10-12 кроків. З дітей обирають «щуку», яка стає посередині майданчика-річки. Всі діти-«карасі» стають у шеренгу на одному кінці майданчика. На слова вихователя «Раз, два, три!» всі карасі перепливають на протилежний берег, у другу затоку. Щука їх ловить. При повторені гри вибирають іншу дитину «щукою».

Правила гри: карасі не випливають із затоки, поки вихователь не порахує: «Раз, два, три». Той, хто вибіжить раніше, вважається спійманим. Щука ловить тільки одну дитину; в затоці вона не має права ловити.

Вказівки до гри: вихователь стежить за тим, щоб діти виконували встановлені правила і перебігали після сигналу. Він регулюю біг з відпочинком, щоб не втомити дітей. Зловлений не може ловити.

Рухлива гра «Нумо в коло»

Мета: ходьба по колу (вправо вліво). Виховання ініціативи, пам’яті.

Хід гри: Діти стоять колом, а одна дитина в середині. Діти ідучи вліво співають:

Нумо в коло, всі у коло

Та уважніше глядіть!

Все, що Ваня нам покаже,

Разом будемо робить.

При повторені слів: «Все, що Ваня нам покаже, разом будемо робить» повертають направо. По закінченню пісні всі зупиняються, а дитина, що стоїть всередині кола, показує 3-4 різні рухи. Наприклад: стукає кулаками об коліна і проказує «Стук, стук, стук», потім показує, як б’ють в барабани, тихо підстрибує. Всі діти наслідують її рухи. Потім вихователь каже: «Ваню, вправи кінчай, кого хочеш вибирай!» Ваня підходить до кого-небудь з дітей, вони міняються місцями. Вибрана дитина йде всередину кола, і гра повторюється.

Правила гри: Діти проробляють тільки ті рухи, що їм показує дитина всередині кола. Ходити по колу вліво і вправо.

Вказівки до гри: Не треба в коло вибирати одних і тих самих дітей та повторюють попередні рухи. Іноді дитина, що всередині кола, показує вправи з ранкової гімнастики або за завданням вихователя. Наприклад, вихователь каже: «Які ми були маленькі (дитина підводиться і піднімає руки вгору). Якщо дитина і після нагадування не може показати вправи, її вихователь ставить в коло, а всередину викликає іншу дитину.

Рухлива гра «Літаки»

Мета: біг урозтіч. Вправи для зміцнення плечового пояса, спини і живота. Виховання.

Хід гри: «Льотчики стоять за лінією, накресленою на землі. На слова вихователя «Літаки полетіли» діти відводять руки в сторони і бігають у різних напрямках. На слова «Літаки сіли» діти присідають, руки спускають донизу. На слова «Літаки на місця» діти повертаються за лінію і стоять струнко. Виграє той, хто перший прибіг на своє місце.

Правила гри. На слова своєчасно відповідати рухами. не вибігати за лінію без сигналу. Бігати як надалі від своїх місць по всьому майданчику.

Вказівки до гри: Якщо майданчик малий, то дітей можна поділити на дві групи і поставити на різних кінцях майданчика перед накресленими лініями. Спочатку вилітають літаки з одного кінця майданчика, а при повторенні гри – з другого. Замість слів «Літаки на місця!» можна дати протяжний гудок або лічбу до 3-5. Ті з дітей, які не добігли своєчасно стати на місце, опускають руки і присідають там, де застав їх сигнал.

Додаток Б

Конспекти бесід про здоровий спосіб життя

Бесіда на тему: «Щоб здоров’я міцне мати, слід з дитинства про це дбати!»

Мета: формувати уяву про здоров’я та здоровий спосіб життя; допомогти усвідомити дітям, що здоров’я – це великий дар, не тільки для людини, а й для всього суспільства, сім’я – осередок збереження та зміцнення здоров’я; вчити учнів самостійно здобувати знання, розвивати вміння презентувати результати особистої та спільної діяльності, вміння піклуватися про всіх членів сім’ї; виховувати бажання підтримувати традиції здорового способу життя.

Хід заходу

І. Вступна частина

1. Організаційний момент

2. Емоційне налаштування учнів.

– У давнину казали: «Здоров’я – це нічого, але все без здоров’я – ніщо.

– Вітаючись, ми , зазвичай, кажемо: «Здраствуйте!», «Доброго здоров’я!».

Таким чином ми бажаємо одне одному здоров’я.

Доброго здоров’я діти, доброго вам дня

Хай вам ясно сонце світить у вікно щодня

Хай сміється мирне небо і дивує світ

А земля нехай дарує вам барвистий цвіт

Бо здоров’я, любі діти, в світі головне

А здоровий і веселий – щастя не мине.

Запам’ятайте, любі діти!

Здоров’я бережіть доки малі.

І мудрими ідіть по цій землі.

Хай кожен з вас запам’ятає:

Без здоров’я – щастя не буває!

Тож тема нашої бесіди: «Щоб здоров’я міцне мати, слід з дитинства про це дбати!»

Вправа-руханка «Здорово танцюю»

ІІ. Основна частина

1. «Мозковий штурм».

– Діти, уявіть собі, що ви заблукали в густому непрохідному лісі. І ось перед вами з’явилось три дороги, кожна може вивести з лісу за певних умов.

Першою дорогою підеш – багатство знайдеш, а здоров’я втратиш.

Другою дорогою підеш – половину багатства знайдеш, а половину здоров’я втратиш.

Третьою дорогою підеш – багатства не знайдеш, проте здоров’я збережеш.

– Зробіть свій вибір? Обґрунтуйте свою думку.

Висновок. Найкраще піти третьою дорогою, оскільки здоров’я – головне багатство людини.

2. Асоціативний кущ

– Діти, а що означає бути здоровим? Яку людину можна назвати здоровою?

(Бути здоровим – значить бути веселим, життєрадісним, з надією зустрічати новий день, відчувати себе по-справжньому щасливим…)

(На дошці написані слова: поведінка, здоров’я).

3. Проблемне запитання

Що на вашу думку означає слово «поведінка»?

(Гарно поводитися, завжди виконувати правила, що існують у школі, громадських місцях, транспорті, не ображати нікого).

– Поведінка – це правила поводження людини в певних ситуаціях. Здоров’я – це стан фізичної та духовної рівноваги, відсутність хвороб.

– Чи можна пов’язати між собою ці два поняття: «поведінка» і «здоров’я»?

(Так. Від того, як людина виконує правила культури поведінки, залежить її здоров’я).

Висновок. Здоров’я буде добре й збережене тоді, коли людина гарно

поводиться. Їй приємно, що до неї ставляться добре товариші, рідні й у неї є багато друзів.

Вправа-руханка «Здорово танцюю»

4. Слово вихователя

Раціональне харчування також є важливим чинником збереження здоров'я. Важливо їсти не тільки вдосталь, а й правильно. Наш організм повинен отримувати різноманітну їжу, насичену білками, жирами, вуглеводами, а також вітамінами і мінеральними речовинами.

Осінь, літо і весна багаті на фрукти та овочі, які потрібно споживати. У них є багато корисних для організму речовин, особливо вітамінів.

Так як під час гарячої обробки вітаміни розкладаються фрукти і овочі краще їсти сирими. Але їх треба добре мити, щоб запобігти кишковим захворюванням.

Вітаміни потрібні для росту і розвитку організму, а якщо їх не вистачає, людина тяжко хворіє.

5. Гра «Корисно – шкідливо»

Якщо це корисно кажемо- «Тік так, це так», а якщо ні - «Тік так, це не так»

1. Можна переїдати. –

2. Їсти треба 1 раз на день. –

3. Під час вживання їжі можна відволікатися. –

4. Їжа повинна бути різноманітною.+

5. Їсти треба швидко, не пережовуючи їжу. –

6. Сіль потрібна людині у великій кількості. –

6. Колективне обговорення

– Однією з найгостріших проблем сьогодення є боротьба та попередження шкідливих звичок серед дітей та молоді. Найпоширенішими шкідливими звичками є алкоголь, тютюн та наркотичні речовини. Виникнення шкідливих звичок є результатом допитливості, експериментування. Шкідливі звички впливають на мозок, втрачається самоконтроль, а з часом виникає залежність,

різноманітні захворювання печінки, мозку, шлунку та серця.

– Є ще інші шкідливі звички. Назвіть їх (дивитися довго телевізор, грати в комп'ютерні ігри, на мобільних телефонах, гризти нігті, читати лежачи та інші).

Висновки. Мати або не мати шкідливої звички - справа особиста. Але якщо ви хочете гордо заявити про себе як про людину без шкідливих звичок, або якщо здоров'я вже не дозволяє ці самі звички, то ваш вибір - здоровий спосіб життя!

III. Заключна частина

1. Вправа «Коло ідей»

Кожна група обговорює питання вибору здорового способу життя і зображує на папері свої кроки (дії та приклади поведінки) й по колу висловлюють думки, ідеї (свої «10 кроків до здорового способу життя»).

2. Підсумок бесіди

Кожна людина повинна берегти і зміцнювати своє здоров'я. Іграшку, книжку, одяг можна купити за гроші, але здоров'я не купиш. Саме тому з раннього дитинства треба дотримуватися здорового способу життя.

Пам'ятайте :

Здоров'я – це багатство,

яке Господь нам дав

І треба, щоб з дитинства

Його ти цінував.

Здоров'я не придбаєш,

За гроші пам'ятай

Його від Бога маєш

Про це не забувай.

Разом.

Здоров'я – це сила,

Здоров'я – це клас

Хай буде здоров'я у вас і у нас.

3. Рефлексія

Виховна бесіда з дітьми середньої та старшої групи на тему:
«Життя і здоров'я — найбільша цінність»

Мета: сформувати у дітей поняття про життя як найвищу цінність і здоров'я як найважливішу умову щасливого життя, свідоме ставлення до власного здоров'я; розвивати почуття власної гідності й неповторності; вчити поважати всіх людей; виховувати бажання оволодівати основами здорового способу життя, навичками безпечної поведінки для здоров'я.

Вихователь: Як приємно на вас, діти, дивитися. Ви такі гарненькі, немов сонечка. Очі сяють, а щічки рожевіють. Ви веселі, щасливі. Що допомагає вам почуватися добре?

– Як ви гадаєте, хто на Землі найголовніший?

– Яка людина найголовніша у світі? Хто вона? Чи бачили ви її? Сьогодні ви зможете побачити цю людину.

– Найголовніша людина у світі – це кожен з вас, тому що світ неповторний, різноманітний завдяки людям. Людина народжується, щоб робити світ кращим, ніж він є. Кожен може посадити зелені дерева чи запашні квіти, збудувати будинок, посадити сад, допомогти товаришеві розв'язати задачу, приголубити коли щось болить.

Ви народилися ті планеті Земля. Сонце дарує життя всім на Землі. Для людей Сонце; с символом світла, добра, миру. Мами називають кожного а нас сонечком. Тому ви, як маленькі промінчики сонця, поки її н і робити добрі справи, щоб усім жилося весело і щасливо. А нам снитимуться гарні світанкові сни.

– Тож якою поки н па бути найголовніша людина в світі?

Звичайно, доброю, щирою, чуйною, турботливою, люблячою, здоровою. Якщо така людина є поруч з вами, то ви також можете дарувати їй добро і тепло свого серця.

– Що означає здорова людина? Що таке здоров’я?

Здоров’я – щастя; благо, дароване людині Богом. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. На жаль, досить часто ми бездумно розтринькуємо цей дарунок, забуваючи, дуже важко, інколи що втратити здоров’я легко, а повернути неможливо.

Бог дарує нам здоров’я і його потрібно належним чином підтримувати, зміцнювати, тренувати. Лікарі стверджують: здоров’я людини на 10% залежить від спадковості, на 5% – від медицини. Решта 85% – у руках самої людини.

Отже, наше здоров’я залежить від наших звичок, від наших зусиль щодо його зміцнення.

Слово «здоров’я» вживають у двох поняттях:

1. Нормальна життєдіяльність організму (стан здоров’я, берегти, зміцнювати).

2. Той чи інший стан організму (міцний, слабкий, хворобливий).

Від стану здоров’я передусім залежить успішність, працездатність, настрій, вміння бути зосередженим, врівноваженим, а при нагоді – веселим, життєрадісним, товариським.

На жаль, навіть за найсприятливіших умов діти переступають поріг школи з різним станом здоров’я, адже воно залежить від багатьох факторів, зокрема:

• спадковість;

•перенесення захворювань;

• побутових умов і матеріального достатку:

• психологічної атмосфери в сім'ї, шкідливих звичок батьків тощо.

«Життя не в тому, щоб жити, а в тім, щоб бути здоровим»

На жаль, люди не до кінця усвідомили, що лікарі лише допомагають позбутися хвороб, але повернути здоров’я не в змозі. Великий мислитель Гіппократ стверджував: «Людина носить у собі лікаря». Ось чому, вибираючи той чи інший спосіб життя, людина певною мірою сама визначає свій життєвий термін. Здоровий спосіб життя – це не така й обтяжлива справа. Навпаки, коли

він вже сформований, звичний, то приносить надзвичайно велике фізичне і моральне задоволення.

Деякі дослідники сформували «Сім принципів здоров'я».

1. Уникай вживання продуктів, що порушують обмін речовин та психофізичну рівновагу (кава, рафінований цукор, тютюн, алкоголь...)

2. Дотримуйся поміркованості у харчуванні. Брак стриманості в їжі та питті шкодить організмові.

3. Віддавай перевагу молочно-овочевій дієті.

4. Пам'ятай, чим швидше отруйні речовини і рештки спожитих продуктів харчування будуть видалені з організму, тим міцнішим буде здоров'я людини. У школяра ніколи не виникне проблеми із травленням, коли він веде рухливий спосіб життя, вживає достатньо рідини.

5. Загартовуй свій організм, веди рухливий спосіб життя. Не лінуйся: щоденна праця приносить людині користь і радість.

6. Дбай про духовне життя.

7. Вибирай якісні продукти харчування.

Бесіда за запитаннями.

1. Що є основою здоров'я?

2. Чому потрібно берегти здоров'я?

3. Що треба робити, щоб бути здоровим?

4. Чи можеш ти назвати себе здоровою людиною? Чому? Доведи.

5. Що означає бути здоровим?

6. Чи потрібно берегти здоров'я?

7. Від чого залежить наше життя?

8. Чи пов'язане життя і здоров'я?

9. Чи впливає здоров'я на життя людини? Чому? Як?

10. Як харчування впливає на здоров'я людини?

11. Чи впливає місцевість на життя людини? Як?

Додаток В

Ігри-експерименти

Дослід 1.

Тема: *Що відчуває наша шкіра?*

Мета: показати, що шкіра відчуває дотик, різницю температур.

Хід досліду:

Запропонувати дітям заплющити очі, легко доторкнутися до різних частин тіла. Діти називають, в якій частині тіла відчули дотик. Як ви дізналися, де був дотик?

Розглянути 3 однакові склянки з водою різних температур *(холодна, тепла, гаряча).*

– Чи однакова вода у склянках? Запропонувати дітям доторкнутися води в усіх склянках. Чи однакова вода?

Як ви про це дізналися?

Дослід 2.

Тема: *Як захищає наша шкіра?*

Мета: показати захисну функцію шкіри

Хід досліду

Занурити руки в воду і, витягнувши, роздивитися її. Якою стала шкіра? *(мокрою).* Втерти руки серветкою. Якою стала шкіра на руці? *(сухою).* Зробити те саме з губкою. Чому рука стала сухою, а губка ні? *(Шкіра не пропустила воду, а губка ввібрала воду).*

Дослід 3.

Тема: *Навіщо нам очі?*

Мета: продемонструвати значення зору.

Хід досліду:

Щільно затулити очі долонями і спробувати пройти між двома рядами стільців. Чи легко це зробити? Пройти з розплющеними очима. Порівняти рівень

складності виконання завдання.

Дослід 4.

Тема: *Чому ми плачемо?*

Мета: показати захисну функцію повік.

Хід досліду:

Піднести розрізану цибулину до очей. Що відбувається з ними? (Дрібненькі крапельки соку подразнюють слизову оболонку очей).

Захищаючи око, повіки швидко кліпають, а сльози змивають їдкий сік з очей. Так очі захищаються.

Дослід 5.

Тема: *Наші оченята.*

Мета: пояснити дітям значення зору та бережливе ставлення до очей.

Хід досліду:

Запропонувати уважно роздивитися очі дитини, яка спокійно сидить напроти. Зненацька легенько плеснути в долоні перед її очима. Що вона зробила відразу? *(Заплющила очі).* Наш організм знає, що передусім слід берегти очі.

Дослід 6.

Тема: *Веселі очі*

Хід досліду:

Запропонувати на хвилинку затулити очі руками. Розплющити, роздивитися в люстерко, якого розміру зірниці. Опісля протягом хвилини подивитися у вікно (сонячної днини) чи глянути на яскраве освітлення. За яких умов зірниці звужуються, а за яких розширюються?

Дослід 7.

Тема: *Навіщо нам вушка?*

Мета: продемонструвати значення слуху.

Хід досліду:

Запропонувати дітям на хвилинку щільно затулити долонями вуха. Потім розповісти про свої відчуття.

Послухати почергово тиху та голосну мову, тиху та голосну музику, скрегіт двох металевих пластинок та звук сопілки. Назвати їх та розповісти про свої відчуття.

Дослід 8.

Тема: *Чарівний равлик*

Мета: показати доцільність будови вушної раковини.

Хід досліду:

Запропонувати дітям прикласти вухо до тонкої дощечки. З протилежного боку легенько постукати олівцем. Повторити ті самі дії, але слухати через лікарську слухавку - стетоскоп. Коли звуки чути краще?

Додаток Г

Дидактичні ігри

«Квітка здоров’я»

Мета: дати дітям знання про складові здорового способу життя та їх значення для здоров’я: користь праці, рухів, харчування, природи, злагоди в родині; шкідливість тютюнової та алкогольної залежності; виховувати дбайливе ставлення до свого здоров’я.

Матеріал: квітка з пелюстками.

Ігрова дія: дитина обирає пелюстку будь-якого кольору, на зворотній стороні якої намальована певна складова способу життя. Дитина повинна за малюнком розповісти все, що вона про це знає.

«Режимний ланцюжок»

Мета: сприяти розумінню дитини необхідності дотримання режиму сну, ігор, харчування.

Матеріал: сюжетні малюнки із зображенням дітей у різних режимних моментах.

Ігрова дія: дитина розглядає сюжетні малюнки із зображенням дітей у різних режимних моментах і правильно будує режимний ланцюжок, пояснюючи важливість того чи іншого процесу.

«Поле чудес»

Мета: продовжувати розширювати, уточнювати, систематизувати прості уявлення та елементарні знання дітей про власне тіло, частини, функції та їх збереження.

Матеріал: паперовий круг із малюнками частин тіла і обертовою стрілкою в центрі.

Ігрова дія: дитина обертає стрілку в центрі диску, на якому розташовані картинки. Сектор, на якому зупиниться стрілка, дитина повинна описати.

«Малята-здоров’ята»

Мета: закріпити знання дітей про здоровий спосіб життя, його складові; виховувати бажання у дітей турбуватися про своє здоров'я і бути здоровим.

Матеріал: сюжетні малюнки із зображенням корисних для здоров'я дій.

Ігрова дія: діти роздивляються сюжетні картинки, характеризуючи вчинки героїв із точки зору дбайливого чи недбайливого ставлення до їхнього здоров'я, аргументуючи свою думку.

«Носики, вушка маємо — ми про них подбаємо»

Мета: вчити дітей давати оцінку діям однолітків щодо недбайливого ставлення до органів нюху і слуху; вчити розуміти небезпечність такого поводження для здоров'я; виховувати у дітей бажання правильно поводитися із органами нюху і слуху.

Матеріал: картинки із зображенням дітей у різних ситуаціях.

Ігрова дія: діти роздивляються картинки із зображенням однолітків у різних життєвих ситуаціях, характеризують ці ситуації і певну поведінку героїв із точки зору дбайливого ставлення до органів нюху та слуху.

«Корисно – шкідливо»

Мета: закріпити знання дітей про збереження органу зору; вчити розуміти та давати оцінку діям дітей щодо поводження з очима; виховувати розумне, дбайливе ставлення до очей.

Матеріал: предметні картинки із зображенням дітей у різних ситуаціях.

Ігрова дія: діти роздивляються картинки із зображенням однолітків у різних життєвих ситуаціях, характеризують ці ситуації і певну поведінку героїв із точки зору дбайливого ставлення до очей.

«Абетка настрою»

Мета: закріпити уміння дітей розрізняти та називати емоційний стан однолітків, його вплив на здоров'я; виховувати бажання мати завжди гарний настрій.

Матеріал: ілюстровані картинки із зображенням дітей у різному настрої (невдоволення, радість, здивування, страх, сум, глузування).

Ігрова дія: діти роздивляються картинки, характеризуючи певний настрій героїв із точки зору його впливу на здоров’я людини, аргументуючи свою думку.

«Що роблять у будиночку»

Мета: продовжувати формувати у дітей культурно-гігієнічні навички як важливий засіб зміцнення фізичного здоров’я малят.

Матеріал: сюжетні малюнки із зображенням дітей у різних ситуаціях.

Ігрова дія: у віконечках – малюнки із зображенням певних ситуацій (діти чистять зуби, вмиваються, самостійно роздягаються і одягаються, причісуються, користуються носовою хустинкою тощо) дитина відкриває віконечко і розповідає за картинкою.

Додаток Д

Рухливі та спортивні ігри

1. Рухлива гра «Знайди, де заховано»

Мета: виховувати спостережливість, витримку, уміння орієнтуватися в просторі.

Хід гри

Діти стоять у шерензі на одному боці майданчика (зали). Вихователь показує дітям брязкальце, м’ячик або кубик.

Вихователь

Зараз будемо ми грати,

Іграшки будем шукати.

Вихователь пропонує дітям повернутися до стінки і заплющити очі, а сам ховає предмет, після чого промовляє:

Діти, очі відкривайте –

І шукати починайте.

Діти розплющують очі та починають шукати предмет. Той, хто першим його знайде, має право ховати предмет.

Рекомендації до гри

Дітям починати шукати предмет можна тільки після сигналу вихователя. Якщо діти тривалий час не можуть знайти предмет, слід підійти до місця, де він захований, запропонувати пошукати в цьому місці.

2.Рухлива гра «Дідусь і зайчата»

Мета: виховувати спритність, увагу, пам’ять витримку; розвивати вміння орієнтуватися у просторі; удосконалювати навички ходьби по колу (ліворуч, праворуч), присідання, стрибків.

Хід гри

Обирають «дідуся-городника», двох «зайчат» і 8–10 дітей, які утворюють

внутрішнє коло, – це «капуста». Решта дітей утворюють велике коло – «город». В обох колах діти беруться за руки

і рухаються у протилежних напрямках, промовляючи слова:

Розрослась на грядці,

На городі густо

Біла, соковита,

Велика капуста.

Діти, які імітують капусту, наприкінці сказаних слів присідають. Діти із зовнішнього кола ступають крок назад, показують:

«Ось така капуста» (руки відводять у сторони долонями вниз)

і, стоячи, говорять:

Наш дідусь капусту

Добре доглядає,

Поле її часто,

Щедро поливає.

«Дідусь» заходить у зовнішнє коло і вдає, що поливає, або присідає і вдає, що підв'язує листочки. Із закінченням слів «дідусь» виходить із кола, сідає на стілець і вдає, що засинає.

Діти

Зайчики-побігайчики

У лісок помчали.

І качан капусти

З грядочки забрали!

У зовнішнє коло стрибають «зайчата» і виводять із внутрішнього кола одну дитину – «качан капусти». Після цього «дідусь прокидається», йде до «грядки» і намагається відгадати ім'я дитини, яку забрали «зайчата». Діти із зовнішнього кола промовляють:

Хто зник, відгадай

І мерщій відповідай.

Гра повторюється спочатку.

3. Рухлива гра «Знайди і промовчи»

Мета: виховувати витримку, спостережливість, орієнтування в просторі.

Хід гри

Діти стоять на одному боці майданчика (зали). Вихователь пропонує їм повернутися спиною і заплющити очі. У цей час вихователь ховає прапорець. За сигналом вихователя «Можна шукати!» діти розплющують очі й починають шукати прапорець. Той, хто знайшов його, підходить до вихователя і повідомляє про це, а потім повертається на своє місце. Гра продовжується, поки більшість дітей не знайдуть прапорець.

4. Рухлива гра «Хто вийшов»

Мета: розвивати вміння орієнтуватися в просторі, зорову пам’ять, витримку, чесність.

Хід гри

Діти сидять на стільцях півколом. Вихователь викликає одного з них і пропонує йому запам’ятати четверо-п’ятеро дітей, які сидять поруч, а потім залишити кімнату або повернутися спиною.

Одна дитина, за вказівкою вихователя, ховається.

Вихователь. Відгадай, хто вийшов!

Якщо дитина відгадала, то обирає будь-кого замість себе, і гра

повторюється. Якщо не відгадає, вона знову залишає кімнату, а дитина, яка ховалася, сідає на своє місце. Відгадувач, повернувшись у кімнату, називає на ім’я дитину, яка ховалася і сіла на своє місце. Гра повторюється.

Рекомендації до гри Дитина, яка відгадує, повертається в кімнату на слово вихователя «Відгадай!» Необхідно стежити, щоб діти не підказували.

5. Рухлива гра «Відгадай за голосом»

Мета: виховувати увагу та витриманість; розвивати вміння орієнтуватися в просторі.

Хід гри

Діти стоять або сидять по колу. Одна дитина стає або сідає на стілець у центрі кола, заплющує очі та відгадує голос. Вихователь, не називаючи імені дитини, вказує рукою на будь-кого з дітей, які сидять за спиною дитини, яка відгадує. Той, на кого вказали, підводиться і голосно називає ім'я дитини, яка сидить усередині кола. Якщо голос відгадано, дитина розплющує очі, вони міняються місцями. Якщо ні, – вихователь пропонує їй не розплющувати очей, а ще раз послухати, хто називає її ім'я. Називати може та сама дитина або інша, за вказівкою вихователя. Після того як зміняться двоє-троє дітей, вихователь пропонує всім побігати залою (майданчиком). За сигналом вихователя «Шикуйтесь у коло!» діти займають свої місця. Рекомендації до гри. Відгадувач не розплющує очей, поки не відгадає, хто покликав. Діти повинні дотримуватися цілковитої тиші.

6. Рухлива гра «Я веселий чарівник»

Мета: розвивати у дітей мислення, увагу; формувати вміння орієнтуватися в просторі, діяти за сигналом; виявляти творчість під час виконання імітаційних рухів.

Матеріали: «чарівна паличка».

Хід гри

Вихователь піднімає «чарівну паличку» і промовляє:

Я веселий чарівник,

Перетворювати звик.

Щойно ви були дітьми,

А тепер ви… (літаки, м'ячики, ляльки, кульки, їжаки)! Діти імітують рухи названих тварин, іграшок.

Раз, два, три,

Біля шафи замри! (Біля столу, на стільці, на килимі тощо.)

Діти зграйкою перебігають у назване місце.

Додаток Е

Спортивне свято «Веселі старти»

Девіз свята: «Рух-це здоров'я, здоров'я – це клас! Гармонія руху захоплює нас!

Організаційна частина

(Під спортивний марш діти та батьки заходять до актового залу).

Ведуча: Всі гості зібрались при хорошій днині

Щоб спортивне свято подивитись нині

В нашому садочку весело зростати

Будем ми скоріше старти починати!

Ну, що готові до веселих стартів?

Основна частина

Дитина 1:

Щоб здоров'я добре мати.

Треба тіло тренувати

Ми тренуємося дружно

Будем сильні ,спритні, дужі.

Дитина 2:

В казці будем ми змагатись,

Бігати, стрибати, гратись

Без вагання без зупинки

Починаємо розминку

Ведуча: А зараз перед цікавими іграми та естафетами проведемо розминку.

Хлопчики й дівчатка колони підрівняйте

Й розминку-веселинку зі мною починайте!

Починаємо розминку

Ходьба:

– звичайна (10 с)

– на носках (20 с)

– на п’ятках (20 с)

– ходьба з випадами (20 с)

– ходьба звичайна (10с)

– з високим підніманням колін (10с)

– у напівприсяді (20с)

Біг:

– звичайний (10с)

– боковий галоп (20с)

– з високим підніманням колін (10с)

– заспокійлива ходьба (10с)

– вправи на дихання (10с)

Основна частина

Ведуча: Розпочнемо наші веселі старти! Як по спортивному називається початок? А кінець? (Старт, Фініш)

– Діти, я пропоную вам цікавий вид роботи – це фізкультурні розваги за мотивами українських народних казок. Я знаю, що ви спортивні, активні, веселі, любите гратись, змагатись. Думаю, що ці ігри будуть для вас цікавими.

Послухайте фрагмент казки:

«Жили собі двоє мишенят – Круть та Верть і півник Голосисте Горлечко. Мишенята було тільки й знають, що танцюють та співають. А півник удосвіта встане, всіх піснею збудить та й до роботи береться. Ото якось підмітав у дворі та й знайшов пшеничний колос» – Як називається казка? «Півник та двоє мишенят»

Круть: Півник добре потрудився

В праці успіхів добився

Він з пшеничної муки

Випікає пиріжки.

Верть: А у нас пуста комора

І зима вже прийде скоро

Де ми будем зимувати

Без зерна в холодній хаті?

1.1. «Хто швидше збире урожай пшениці» (біг з ускладненнями)

Зміст гри: Гравці поділені на дві команди. На відстані 4м – імпровізоване поле з колосками. По 2 гравці з кожної команди біжать «змійкою» (ускладнення) між кеглями, беруть по 1 колоску і повертаються тим же шляхом назад, віддають колосок мишенятам. Гра проводиться до того часу, поки не будуть зібрані усі колоски. Переможцем є та команда, яка перша збире колоски. Переможцю вручається прапорець.

2.1. Казка . Був собі котик і півник. От котикові треба іти по дрова, він і каже півникові: «Сядь же ти, півнику, на печі та їж калачі, а я піду по дрова; та як прийде лисичка, то не озивайсь!»

– «Як називається та казка у якій Півник визволяє Котика з полону?»

Відповіді дітей.

Котик : Готуючись до зими –

Дров не встиг я нарубати

Холодно у нашій хаті

Що робити? Де подітись?

Як ми будем взимку грітись?

2. «Збирання хмизу» (швидкісний біг)

Зміст гри: Необхідно гравцям допомогти мишенятам назбирати хмиз на зиму. Діти поділені на 2 команди « Круть» і « Верть».

Завдання : Пробігти змійкою між кеглями, підібрати гілочку, повернутись назад, передати гілочку мишеняті, торкнутись наступного гравця рукою і стати в кінець колони. Чия команда назбирає швидше «хмизу», та одержує прапорець.

3. Казка «Ріпка»

Кличе дід бабу Марушку: «Ходи, бабусю, не лежи, мені ріпку вирвати поможи!» Пішли вони на город – гуп, гуп! Узяв дід ріпку за чуб, баба діда за

плече. Смикає дід ріпку за гичку, смикає баба діда за сорочку, працюють руками, упираються ногами – промучились увесь день, а ріпка сидить у землі, як пень.

1. «Чия команда скоріше витягне Ріпку»

Зміст гри: Грають дві команди. В кожній – по 6 гравців: дід, баба, внучка, собачка, котик, мишка. Учасники стають у дві колони, дві сім'ї – сусіди Перед кожною групою гравців на відстані 5-6м сидить Ріпка (яскраво одягнена дівчинка). Кожен з гравців повинен пробігти «змійкою» між кущами, оббігти Ріпку, повернутись в свою колону, забрати наступного гравця, який чіпляється за одяг першого гравця. Гра продовжується до того часу, поки Мишка не допоможе вирвати Ріпку.

4. Казка «Курочка ряба»

Хвостиком Мишка яйце зачепила

І ненароком яєчко розбила.

Курочка Ряба засумувала,

В край невідомий помандрувала.

Плаче старенький дідусь, плаче баба.

Де ж це поділася Курочка Ряба?

Де її рідну нам відшукати?

Як повернути нам Рябу до хати?

Хто принесе нам яєчко смачненьке?

4. «Яйця для Діда і Баби» (перенесення яєць дерев'яною ложкою)

Поділитись на дві команди. На відстані 5-6 м від гравців стоять 2 корзини з яйцями.

Завдання: По одному гравцю за сигналом беруть в руку ложку і біжать кожен до своєї корзини.

Правило: руками яйця з корзини не брати , користуватись тільки ложкою. Біжучи назад не притримувати яйце рукою. Взявши яйце, прибігти назад і опустити його в невеликий кошик, не торкаючись руками. Переможець та команда, яка скоріше перенесе яйця. Команда одержує черговий прапорець.

5. «Не розбий золоте яєчко». (кидання і ловіння м’яча).

Кожна команда отримує по 1 м’ячу (м’яч – яйце). Перші гравці відбігають на відстань 5 м і кидають м’яч гравцю своєї команди , який стоїть перед ним, а сам швидко стає в кінець строю.

Наступний гравець робить те ж саме. Чия команда не впустить на землю жодного «яйця», отримує черговий прапорець.

6. Казка « Івасик Телесик»

В діда й баби хлопчик жив.

Рибку він ловить любив.

Човник і весельця мав.

Злую Відьму подолав.

Ріс здоровим і міцним.

Діти всі дружили з ним

Хто з вас може відгадати,

Як цього сміливця звати? Телесику, Телесику! Приплинь, приплинь до бережка! Дам я тобі їсти й пити!

Івасик – Телесик:

6. Рухлива гра «Чарівні човники» (переправа на другий беріг річки)

Баба Василина кличе першого гравця з кожної команди до себе і передає кожній команді 1 великий гімнастичний круг. Гравець швидко біжить до своєї команди «забирає в човник» наступного гравця і переправляє його до Телесика на протилежний беріг. Перший гравець залишається з Телесиком, а другий з «човником» біжить по наступного гравця. За кожним разом один гравець залишається з Телесиком. І так до останнього гравця. Перемагає та команда, яка першою переправиться через річку.

7. Вихователь. Спортивна вікторина.

– Втомилися наші команди, подолавши перешкоди. Давайте дамо їм відпочити і проведемо конкурс загадок про спорт.

1. Місце де проходить футбольний матч (стадіон)

2. Площадка для боксу (ринг)

3. Видатний український боксер (Кличко)

4. Який вид спорту представляє Андрій Шевченко ?(футбол)

5. Королева спорту це – (легка атлетика)

6. Як часто проводяться Олімпійські ігри? (раз у 4 роки)

7. Скільки гравців у волейбольній команді? (6)

8. Який вигляд має емблема Олімпійських ігор? (п’ять кілець)

9. Без чого не можна грати в баскетбол? (Без м’яча)

10. Щоб було усе в порядку, зранку роблять всі …(зарядку)

11 Свою ти силу покажи, з водою кожен день (дружи)

12. Дуже потрібно дорослим і дітям, дихати часто свіжим (повітрям)

13. Потрібні організмові продукти, дуже корисні овочі та (фрукти)

Спільний таночок усіх учасників змагань «Качечки»

Заключна частина.

Ведуча: Ось і свята вже кінець,

Хто брав участь - молодець!

Потрудились всі на славу.

Кожен з вас (й ви теж кажіть):

З фізкультурою дружіть!

– Наші змагання підійшли до кінця. Але думаємо, що це тільки початок, невеликий крок у бік здоров’я і гарного настрою. Дякуємо командам за участь, за їх мужність.

Успіхів всім, удачі, міцного здоров’я та чудового настрою!