

*Вероніка Козут,
студентка магістратури спец. 012 «Дошкільна освіта»
Науковий керівник – к. пед. н., доц. Лілія Мельничук,
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені акад. С. Дем'янука»*

МЕТОДИ, ФОРМИ ТА ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Турбота про здоров'я дітей є одним із пріоритетних завдань модернізації освіти України, оскільки вона забезпечує основу для фізичного, психічного та соціального благополуччя учнів. Формування здорових звичок і поведінкових стратегій у навчальному процесі сприяє гармонійному розвитку особистості та створює умови для успішного навчання і подальшого життя в суспільстві.

При формуванні уявлень про основи здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку педагоги використовують різні методи, форми, засоби в побудові освітньо-виховного процесу. Основними формами роботи вважаються заняття, дозвілля, режимні моменти, спортивні змагання та святкові дні [1, с. 52].

Формування основ здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку є складним та багатоаспектним процесом, який потребує різноманітних підходів та методів. Використання наочних, словесних та практичних методів забезпечує комплексний вплив на різні аспекти розвитку дітей та сприяє ефективному засвоєнню знань та формуванню навичок.

Використання плакатів, картинок, схем та ілюстрацій дозволяє дітям краще розуміти та запам'ятовувати інформацію про здоровий спосіб життя. Візуальні образи сприяють формуванню асоціацій та закріпленню знань. Перегляд відео-уроків, анімацій та мультфільмів про здоров'я допомагає дітям краще усвідомлювати значення здорових звичок. Це також робить навчання більш цікавим та захоплюючим.

Педагоги використовують розповіді про здоровий спосіб життя, пояснюють дітям важливість дотримання гігієнічних норм, правильного харчування та фізичної активності. Це допомагає дітям усвідомити значення здорових звичок на рівні розуміння. Під час бесід та обговорень діти мають можливість висловлювати свої думки, задавати питання та ділитися власним досвідом. Це сприяє закріпленню знань та розвитку критичного мислення [2].

Проведення рольових та рухливих ігор, спрямованих на формування навичок здорового способу життя. Діти вчаться правильному миттю рук, догляду за зубами, виконанню фізичних вправ через гру. Це робить навчання більш інтерактивним та ефективним.

Організація майстер-класів, експериментів та практичних занять, де діти можуть самостійно застосовувати отримані знання. Наприклад, приготування здорових страв, проведення фізичних вправ на свіжому повітрі [2, с. 54].

Таким чином, використання наочних, словесних та практичних методів у процесі формування основ здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку забезпечує комплексний підхід до навчання. Наочні методи сприяють кращому сприйняттю та запам'ятовуванню інформації, словесні методи допомагають усвідомити значення здорових звичок, а практичні методи забезпечують активне засвоєння навичок та їх закріплення в повсякденному житті. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку дітей та формуванню здорових звичок на все життя.

Спеціальні вправи та система фізичного виховання, які включають у себе ранкову гімнастику, комплекс загальнорозвивальних вправ, гімнастику пробудження та ін. є важливими складовими у формуванні основ здорового способу життя дошкільників.

Фізкультурні заняття - основна форма організованого систематичного навчання фізичним вправам у ЗДО. Ця форма роботи вважається основною для розвитку правильних рухових умінь та навичок, формує відповідні умови з метою освоєння єдиних положень і закономірностей при виконанні фізичних вправ, сприяє формуванню різнобічних можливостей дітей. Заняття

проводяться у спеціальному залі, супроводжуються музикою [3, с. 24].

Крім основних фізкультурних занять, важливо також впроваджувати різноманітні форми фізичної активності, які сприяють загальному фізичному розвитку дітей і формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. Це можуть бути:

- рухливі ігри та естафети, використання рухливих ігор та естафет допомагає дітям розвивати координацію, швидкість реакції, витривалість та командний дух. Такі заняття роблять фізичну активність захоплюючою та інтерактивною;

- заняття на свіжому повітрі: організація фізкультурних занять на свіжому повітрі сприяє загартовуванню дітей, поліпшенню роботи серцево-судинної та дихальної систем. Прогулянки, біг, ігри з м'ячем на відкритому повітрі підвищують рівень фізичної активності та покращують настрій;

- танцювальні заняття: заняття танцями дозволяють дітям розвивати гнучкість, ритмічність, координацію рухів. Танці також сприяють емоційному розвитку, допомагають висловлювати почуття через рух і сприяють соціалізації;

- йога та релаксаційні вправи: впровадження йоги та релаксаційних вправ допомагає дітям розслаблятися, знижувати рівень стресу, покращувати концентрацію уваги та збалансованість емоційного стану. Йога сприяє розвитку гнучкості та зміцненню м'язів;

- змагання та спортивні свята: організація змагань та спортивних свят стимулює дітей до активної участі, розвиває здоровий дух суперництва, підвищує мотивацію до фізичної активності. Такі заходи сприяють формуванню командного духу та вмінню працювати у команді [2, с. 97-100].

Таким чином, фізкультурні заняття є основною формою організованого навчання фізичним вправам у дитячому садку, що сприяє розвитку рухових навичок та різнобічних можливостей дітей. Доповнення фізкультурних занять різноманітними формами фізичної активності дозволяє забезпечити комплексний підхід до

фізичного виховання, сприяє гармонійному розвитку дітей та формуванню здорового способу життя з раннього віку.

Впровадження нетрадиційних форм формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку сприяє різноманітності та інтересу до фізичної активності, здорового харчування та загального благополуччя. Нетрадиційні методи можуть доповнити традиційні підходи і зробити процес навчання більш цікавим та ефективним [2].

Організація екологічних акцій, таких як прибирання території, висадка рослин, допомагає дітям усвідомити значення збереження навколишнього середовища і здорового способу життя, екологічні заняття на свіжому повітрі сприяють загартовуванню та фізичній активності.

Проведення кулінарних майстер-класів, де діти навчаються готувати прості та корисні страви, допомагає їм засвоїти основи здорового харчування, в процесі приготування їжі діти отримують знання про корисні продукти та їх властивості.

Заняття з арт-терапії, такі як малювання, ліплення, аплікація, сприяють розвитку творчих здібностей та емоційної виразності дітей. Арт-терапія допомагає знижувати рівень стресу, покращувати настрій та формувати позитивне ставлення до себе і навколишнього світу.

Використання ігор, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, допомагає дітям навчитися розпізнавати та висловлювати свої емоції, розуміти почуття інших. Це сприяє формуванню здорових взаємин та емоційної стійкості.

Організація квестових занять, де діти виконують різні завдання, проходять етапи та досягають мети, сприяє розвитку фізичної активності, логічного мислення та командної роботи. Квестові заняття роблять навчання цікавим та мотивуючим.

Використання інтерактивних програм, мобільних додатків та інших ІТ-технологій дозволяє зробити процес навчання більш сучасним та цікавим для дітей. Це можуть бути інтерактивні заняття, онлайн-ігри, що навчають здоровому способу життя [3, с. 18].

Отже, впровадження нетрадиційних форм формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку сприяє різноманітності навчального процесу, підвищенню інтересу до здорових звичок та їх активному засвоєнню. Такий підхід забезпечує комплексний розвиток дітей, гармонійне поєднання фізичного, емоційного та соціального благополуччя.

Список використаних джерел

1. Божко А. В. Засоби та методи фізичного виховання дошкільників. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 49 (102). С. 52-57.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дошкільників: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
3. Починок Є. А., Бойко Ю. О. Здоров'язбережувальні технології у початковій школі: практичний poradник для вчителів: методичний посібник для студентів психолого-педагогічного факультету. Полтава: ПНПУ, 2021. 83 с.

Юлія Козаченко

студентка магістратури спец. 012 «Дошкільна освіта»

Науковий керівник - к. пед. н., доц. Валентина Борова

*Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені
академіка Степана Дем'янчука*

ВИКОРИСТАННЯ ДИДАКТИЧНИХ ІГОР В РОЗВИТКУ МОВЛЕННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Розвиток мовлення є одним із ключових завдань дошкільної освіти, оскільки від рівня сформованості мовленнєвих навичок залежить успішність подальшого навчання та соціалізації дитини. У сучасній педагогіці значна увага приділяється пошуку ефективних методів і засобів розвитку мовлення дітей старшого дошкільного віку. Одним із таких засобів є дидактичні ігри, які сприяють активізації мовленнєвої діяльності, збагаченню словникового запасу та формуванню граматично правильного мовлення.