

Т. К. Андрющенко, завідувач кафедри дошкільної освіти та професійного розвитку педагогів комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», доктор педагогічних наук, професор

ГРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

У рейтингу загальнолюдських цінностей здоров'я посідає найвищу позицію, оскільки є підґрунтям продуктивного, повноцінного життя людини. Натомість неякісне харчування, малорухливий спосіб життя, наявність шкідливих для здоров'я звичок, зростання нервово-психічного напруження призвели до найнижчої тривалості життя українців серед європейських країн. Тому проблема збереження здоров'я підростаючого покоління на сучасному етапі розвитку суспільства визначена пріоритетним стратегічним напрямом діяльності держави. Про це зазначено в Законах України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Базовому компоненті дошкільної освіти.

В умовах реформування дошкільної освіти одним із основних завдань є «забезпечення гармонійного розвитку особистості дитини, розвиток фізичного, психічного та морально-духовного здоров'я, особистісних цінностей як своєрідного внутрішнього стрижня» [1, с. 4]. У контексті окресленого актуалізується вимога, що ставиться перед педагогами щодо мотивації дітей на здоровий спосіб життя; надання їм знань про здоров'я та чинники його збереження; забезпечення можливості набуття досвіду здоров'язбережувальної діяльності. Результатом реалізації зазначеного вище буде сформована в дошкільників здоров'язбережувальна компетентність.

Вважаємо, що одним із дієвих чинників успішного вирішення поставленого завдання є використання в освітньому процесі відповідних

дидактичних, сюжетно-рольових, рухливих ігор. Ігрова діяльність є засадничою в процесі формування в дошкільників здоров'язбережувальної компетентності, однак аналіз роботи закладів дошкільної освіти засвідчив наявність певних негативних тенденцій розвитку ігрової діяльності дітей. Відмічено, що освітній процес у старших групах переважної кількості закладів дошкільної освіти акцентовано на навчальну діяльність.

Дослідженням проблеми формування, збереження і зміцнення здоров'я дошкільників опікується широке коло сучасних учених. Аналіз наукових публікацій свідчить про значимість робіт, які присвячені питанням надання дітям знань про основи здоров'я (Т. Андрющенко, Л. Лохвицька, С. Юрочкіна та ін.), формування у дошкільників основ здорового способу життя (Н. Андрєєва, Т. Овчиннікова та ін.) та ціннісного ставлення до власного здоров'я (Т. Андрющенко, Г. Беленька, М. Машовець та ін.), забезпечення в закладах дошкільної освіти здоров'язбережувального середовища (О. Богініч, Н. Левінець, Ж. Петрова та ін.). Важливим аспектом наукового пошуку дослідників (Л. Артемова, А. Богущ, Н. Гавриш, Г. Григоренко, Л. Іщенко, Д. Менджерицька, Т. Поніманська, П. Саморукова, О. Чепка, Г. Швайко, М. Шуть та ін.) є вивчення розвивального впливу дитячої гри на особистість дошкільника, проблеми організації педагогічного керівництва ігровою діяльністю дітей.

Високу оцінку грі дав В. Сухомлинський, який зазначав: «Гра – це величезне світле вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається живлючий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що засвічує вогник допитливості» [4. с. 181].

Однак, маємо зазначити, що освітній потенціал гри у формуванні в старших дошкільників здоров'язбережувальної компетентності не визначався предметом спеціального дослідження українських учених.

У статті представлено авторське визначення поняття «здоров'язбережувальна компетентність», презентувано життєві навички,

що сприяють збереженню фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я, проаналізовано освітній потенціал дидактичних, сюжетно-рольових, рухливих ігор у контексті формування кожної з визначених здоров'язбережувальних життєвих навичок.

Ігрова діяльність вважається одним із найефективніших засобів розвитку, виховання й навчання дошкільників. У цей період дитинства гра є провідним видом діяльності дітей. Незаперечним є вплив ігор на формування здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку.

Поняття «здоров'язбережувальна компетентність» ми трактуємо як *«суб'єктивну категорію, що включає ціннісне ставлення до здоров'я, свідоме прагнення особистості до здорового життя, отримання знань про основи здоров'я та чинники його збереження, сформованість здоров'язбережувальних життєвих навичок і здатність до їх адекватного використання у відповідних життєвих ситуаціях» (Т. А.).*

Нами розроблена методика формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку на основі комплексу життєвих навичок, що сприяють збереженню фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я. Автором виокремлено три послідовних та взаємопов'язаних етапи формування здоров'язбережувальних життєвих навичок: *мотиваційний, теоретичний і практичний*. Для кожного із зазначених етапів розроблений відповідний комплекс дидактичного супроводу (методи, засоби навчання), зацентровано на методах, за яких дошкільники виступають активними суб'єктами освітньої діяльності. На практичному етапі через застосовування таких методів: *дидактичні, сюжетно-рольові та рухливі ігри, досліді і моделювання ситуацій, практичні завдання і вправи* відбувається первинна спроба втілити в життя те, чому навчилася дитина.

Одним із аспектів нашого дослідження було виявлення освітнього потенціалу дидактичних, сюжетно-рольових та рухливих ігор у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності старших дошкільників на основі трьох груп життєво важливих навичок, а саме:

- життєвих навичок, що сприяють збереженню фізичного здоров'я;
- життєвих навичок, що сприяють збереженню соціального здоров'я;
- життєвих навичок, що сприяють збереженню психічного і духовного здоров'я.

Ми розділяємо думку В. Бутенко, що добираючи ігри для формування здоров'язбережувальної компетентностей дошкільників, педагог має враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей; особливості дитячого колективу; оздоровчі завдання, які ставляться на занятті, їх складність; інтереси і побажання дітей; місце в режимі дня; матеріальне оснащення педагогічного процесу [3, с. 36].

Подасмо результати дослідження ролі ігрової діяльності у формуванні в старших дошкільників життєвих навичок, що сприяють збереженню **фізичного здоров'я**.

Формуванню **навички раціонального харчування** сприяють *дидактичні ігри* «Коли це буває?», «Що спочатку, що потім?», «Корисні продукти», «Складаємо меню», «Вершки і корінці», «Збереження продуктів» тощо. Зазначені ігри забезпечують закріплення в дітей вміння співвідносити частини доби з прийомами їжі, розкривати вплив вчасного прийому їжі на здоров'я і самопочуття людини, можливість вибирати корисні продукти харчування, поглибити знання про шкідливість чіпсів, сухариків тощо для дитячого організму. Ігри розвивають уміння дітей правильно зберігати продукти харчування, класифікувати продукти за умовами зберігання.

Сюжетно-рольова гра «Сім'я» через сюжет «Ранок сім'ї» розвиває вміння дошкільників відтворювати всі дії, які виконуються вранці членами

сім'ї. Акцентуючи увагу на тому, чи встигають дорослі поспіяти вдома, діти вчаться аргументувати необхідність сніданку як для дітей, так і для дорослих. Під час гри «*Їдальня*» у дітей формується вміння складати меню, готувати страви і частувати ними відвідувачів; розвивається культура спілкування під час обслуговування відвідувачів та культурна поведінка за столом. Сюжетно-рольова гра «*Магазин*» сприяє формуванню в дітей навички визначати відмінність між якісними і зіпсованими продуктами, наголошувати на наслідках, які можуть бути при споживанні зіпсованих продуктів, презентувати корисні для здоров'я продукти.

Для фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку, як зазначала О. Богініч, вагомого значення набувають різноманітні ігри в процесі яких відбувається формування **навички рухової активності** [2]. Засновник теорії фізичного виховання П. Лесгафт писав, що одним із основних завдань педагогів є навчання дітей «свідомо ставитися до своїх рухів».

Дидактичні ігри «Ранкова гімнастика», «Види спорту», «Що якому спортсменові необхідно для тренувань», «Зайвий рух» тощо доцільно застосовувати для закріплення знань дітей про вплив вправ, що їх виконують під час ранкової гімнастики, на здоров'я людини, стимулювання креативності під час створення власних комплексів вправ. Зазначені ігри також сприяють поінформованості дітей про різні види спорту та відповідні знаряддя, які потрібні спортсменам, стимулюють бажання займатися спортом. Виховують ціннісне ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей.

Виконуючи роль вихователя, відтворюючи дії дорослого, який проводить ранкову гімнастику в *сюжетно-рольовій грі* «*Дитячий садок*», діти навчаються встановлювати емоційні контакти з однолітками через передачу відчуття радості від рухів, злагодженого виконання вправ. Гра «*Пожежники*» стимулює дошкільників дотримуватися ігрових правил,

узгоджувати з усіма учасниками гри дії, які виконують пожежники при гасінні пожежі, сприяє розвитку фізичної витривалості.

Під час *рухливих ігор* «Потанцюємо», «Влучи м'ячем», «Вітерець і вітер», «Вершники», «Біжіть до прапорця», «Прокоти м'яч у ворота», «Не зачепи брязкальце», «Серсо», «Ведмідь і бджоли», «З купинки на купинку» та ін. у дошкільників закріплюються та вдосконалюються навички виконання основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.). Швидка зміна обставин у процесі гри спонукає дитину виконувати рухи відповідно до ситуації, що виникла. Все це позитивно впливає на вдосконалення навички рухової активності.

Застосування *дидактичних ігор* «Що забезпечує чистоту?», «Завжди треба бути чистими», «Чарівна торбинка» та ін. у процесі формування **санітарно-гігієнічних навичок** сприяє закріпленню знань дітей про особисту гігієну і засоби її забезпечення. Діти отримують можливість конкретизувати дії, після виконання яких необхідно виконувати гігієнічні процедури, а також аргументовано пояснювати іншим учасникам гри доцільність їх проведення. Вони вправляються в умінні передбачати наслідки виконуваних дій.

Отримані знання вихованці використовують на практиці під час *сюжетно-рольових ігор* «Сім'я», «Велике прання», «День чистоти» та ін. Діти усвідомлено навчають ляльку правильно мити руки, умиватися, мити голову, тіло, пояснюють чому необхідно дотримуватися чистоти тіла, самостійно виконувати правила особистої гігієни. У процесі гри в дошкільників закріплюються навички прання лялькового одягу та білизни. Розвивається здатність аналізувати зовнішній вигляд одягу та білизни до прання і після нього. Під час ігор у дітей розвивається свідоме прагнення доглядати за собою, бути охайними.

Презентуємо результати вивчення впливу ігор на формування в старших дошкільників життєвих навичок, що сприяють збереженню **соціального здоров'я**.

Гра особливо вимоглива до розвитку мовлення дитини. Під час ігрової взаємодії у дітей виникає необхідність розподіляти ролі, пояснювати своє бачення ігрового сюжету, домовлятися й узгоджувати дії з учасниками гри. Таким чином, гра розвиває комунікативні здібності дитини, що є підґрунтям **навички ефективного спілкування**.

Включення в освітній процес *дидактичних ігор* «Хто уміє слухати?», «Як навчитися спілкування?», «Мова жестів» та ін. забезпечує можливість навчити дітей визначати модель поведінки, яка сприяє ефективному спілкуванню людей. Під час ігор у старших дошкільників розвивається уміння пояснювати ознаки активного слухання, застосовувати його в ігрових ситуаціях, визначаючи таким чином його вплив на взаємини між людьми та їхнє здоров'я. Дидактичні ігри сприяють розвитку в дітей прагнення чітко висловитися і донести свою думку до співрозмовників, у той же час формується усвідомлення дітьми сутності і важливості невербального мовлення.

Фокусування на змісті рольових дій у *сюжетно-рольових іграх* «Лікарня», «Магазин», «Театр пантоміми» та ін., сприяє збагаченню відповідного словникового запасу дітей, оволодіння практикою проектування адекватної до ролі моделі поведінки і моделі спілкування сюжетних героїв: «лікар» – «пацієнт», «продавець» – «покупець» тощо. Спонукає дітей використовувати у мовленні комплімент, привітання, прохання, подяку тощо. Зазначене уможлиблює виховання культури мовленнєвого спілкування. Розігрування пантомімічних етюдів формулює в дошкільників уміння без слів передавати емоції, жести, міміку певного образу.

Рухливі ігри «Слухай сигнал», «Чарівний клубочок – чарівні слова», «Вгадай, чий голосок», «Заборонений рух» та ін. створюють умови для розвитку вміння слухати й аналізувати почуте, вчасно реагуючи на сказане.

Занурення дітей у гру важливим є і для формування **навички спільної діяльності**. Спільні ігри сприяють формуванню дружного колективу, вихованню самостійності, позитивного ставлення до взаємодії з партнерами по іграм, корекції відхилень у поведінці окремих дітей. Дитина усвідомлює необхідність співвідносити свої бажання з бажаннями інших дітей, щоб бути прийнятою в гру.

В процесі *дидактичних ігор* «Хто як працює?» , «Хто що зробив?», «Карусель справ» та ін. діти навчаються самостійно визначати, де відбувається спільна діяльність, а де – робота поруч, оцінювати внесок інших дітей у виконання спільної справи, аналізувати результати спільної роботи. Діти вправляються у вмінні обґрунтовувати власну думку, поважаючи думку однолітків.

У *сюжетно-рольових іграх* «Будівельники», «Сім'я», «Мандрівка в ліс», «Туристичний похід» та ін. створюються умови для відпрацювання навичок попереднього планування спільної діяльності, розподілу завдань між учасниками. Діти навчаються узгоджувати дії, домовлятися, презентувати свої можливості і вміння, які можуть бути корисними у грі, доброзичливо ставитися один до одного.

Вагомим для формування навички спільної діяльності є значення *рухливих ігор* «Чия ланка швидше збереться?», «Переправа», «Чий вінок кращий?», «Естафети» та ін., оскільки правила, особливості проведення гри, які часто передаються від старших дітей до менших, є обов'язковими для виконання. Це стимулює дошкільників підпорядковувати власну поведінку визначеним умовним правилам гри, бути дисциплінованим і свідомим.

Представляємо результати дослідження розвивального потенціалу ігрової діяльності у формуванні в старших дошкільників життєвих навичок, що сприяють збереженню **психічного і духовного здоров'я**.

Ігрова діяльність – є особливою сферою активності дошкільника, де яскраво проявляються індивідуальні якості особистості. Взаємини з іншими дітьми в ігрових ситуаціях проєктують розуміння дитиною власних можливостей. Це сприяє формуванню **навички самоусвідомлення і самооцінки**.

Було виявлено, що *дидактичні ігри* «Я і мої друзі унікальні», «Щасливе намисто», «Все буде добре», «Чудова подія» та ін. розвивають у дітей почуття спільності та розуміння індивідуальних відмінностей людей, вміння визначати, чим унікальна (неповторна) кожна дитина, аналізувати приємні риси характеру партнерів по грі. Ігри сприяють формуванню у старших дошкільників позитивного ставлення до себе, інших людей, життєвих перспектив. Під час ігор діти навчаються висловлювати своє позитивне ставлення до інших, надавати і приймати знаки уваги.

Ігрові ситуації *сюжетно-рольових ігор* «Сім'я», «Країна має таланти», «Шоу «Я можу так», «Мій кумир» та ін. спонукають дітей визначати схожі і відмінні риси у зовнішності рідних людей, згадувати й відтворювати в грі щасливі моменти власного життя. Ігри формують усвідомлення, що неповторність залежить від зовнішніх рис і внутрішніх якостей самої людини і не варто копіювати навіть відомих людей, а важливо розуміти свою значущість для довколишніх.

Рухливі ігри «Хто краще стрибне?», «Море хвилюється», «Попади в ціль», «Серсо» та ін. виявляють індивідуальні здібності дошкільників, зміцнюють їхню впевненість у власних можливостях.

Цікаві ігри створюють дітям бадьорий, радісний настрій, задовольняють їх потребу в активній діяльності. Важливо, що, виконуючи

певну роль, дитина забезпечує відповідний емоційний стан, засвоює необхідні для виконання цієї ролі норми поведінки, що сприяє формуванню **навички самоконтролю**.

Під час *дидактичних ігор* «У світі емоцій», «Поганий та гарний настрої», «Яка розгнівана людина?» та ін. створюються умови для розвитку емоційного світу дитини, закріплення знань про емоції людини, формування у старших дошкільників вміння класифікувати емоції, визначати за мімікою, мовленням і поведінкою, коли людина розгнівана. У процесі гри діти навчаються усвідомлювати свої емоції, адекватно їх виражати, уникати проявів гніву та розуміти емоційний стан іншої людини.

Розвиток сюжетних ліній у *сюжетно-рольових іграх* «Дитячий садок», «Сім'я» а ін. сприяє закріпленню знань дітей про настрої, емоційний стан особистості та зв'язок між ними і станом здоров'я людини. Занурюючись в ігровий образ, дошкільники навчаються орієнтуватися у власних відчуттях та можливостях, бути розсудливим, об'єктивно оцінювати власні чесноти, вчинки, контролювати себе, стримувати гнів. У дітей розвивається здатність виявляти у взаєминах з довколишніми великодушність, приязнь.

Рухливі ігри «Хто перший», «Зроби фігуру», «Передай м'яч», «Третій зайвий», «Мавпочки», «День – ніч» та ін. цінні для розвитку в старших дошкільників здатності регулювати свій емоційний стан, радіти перемозі іншої команди тощо. Рухливі ігри стимулюють формування в дітей позитивних моральних та вольових рис.

Загальні висновки дослідження дозволяють констатувати, що:

- *дидактичні ігри* уможливлють закріплення дітьми знань і подальше вдосконалення умінь і навичок здоров'язбереження через ігрові навчальні завдання. Вони сприяють розвитку в дошкільників здатності аналізуючи змодельовані дорослими різноманітні життєві

ситуації, самостійно приймати рішення щодо виходу з них, аргументувати власну думку, відстоювати вибір здорового способу життя.

- *сюжетно-рольові ігри* забезпечують моделювання змісту здоров'язбережувальної діяльності, відповідних ролей, системи взаємин. Вони інсценують умови уявної ситуації, в якій учасники виконують певні ролі. У процесі гри поєднуються знання і уміння, в яких відображаються інтереси дітей, реалізуються їх прагнення. У сюжетно-рольовій грі закріплюються життєві навички, які сприяють збереженню усіх складових здоров'я. Вплив сюжетно-рольової гри на формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку проявляється в тому, що завдяки ігровому наслідуванню і рольовому перевтіленню дитина знайомиться з тими нормами та моделями поведінки і взаємин дітей і дорослих, які стають зразками для її власної поведінки. У грі дитина набуває навичок, необхідних для дотримання здорового способу життя.
- *рухливі ігри та ігри з елементами спорту* в процесі формування здоров'язбережувальної компетентності старших дошкільників сприяють усвідомленню дітьми фізичних можливостей власного організму, розумінню ролі органів і систем організму в його життєдіяльності, стимулюють прагнення дотримуватися здорового способу життя. Активні рухи та ігрові дії дітей під час гри позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну, травну, нервову та інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Рухливі ігри забезпечують формування та вдосконалення життєво необхідних рухів, сприяють фізичному розвитку дитини та зміцненню її здоров'я. Вони є одним чинників виховання позитивних моральних і вольових якостей особистості. Дотримання правил гри виховує в дошкільників чесність, рішучість, сміливість, культуру

поведінки, уміння керувати й регламентувати свої рухи, виявляти самостійність та ініціативу.

Таким чином, у процесі дослідження визначено, що включення ігор у процес формування в старших дошкільників здоров'язбережувальної компетентності забезпечує взаємозв'язок організованої навчальної і самостійної діяльності вихованців, врахування вікових і психологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку, активізацію потенційних можливостей кожної дитини, залучення її суб'єктивного досвіду здоров'язбережувальної поведінки, а також прикладів здорового способу життя дорослих і дітей для вирішення ігрових ситуацій. Це уможливорює організацію власної здоров'язбережувальної діяльності на основі особистісних інтересів.

Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти. 2021. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-v-ukrayini>
2. Богініч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. Київ: Шк. світ, 2007. 120 с.
3. Бутенко В. Г. Дидактична гра як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності старших дошкільників. *Дошкільна освіта : традиції та інновації* : м-ли Всеукр. наук.-практ. конф. (24-25 березня 2015 р., м. Суми). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 207 с.
4. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: у 5-ти т. Київ : Рад. шк., 1977. Т. 3. 670 с.