

ФОРМИ, МЕТОДИ Й ЗАСОБИ ВИХОВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мельничук Л. Б.

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
ORCID ID: 0000-0001-8307-7932

Кравець Р. А.

здобувач третього (освітньо-наукового рівня) вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»

Кравець І. Р.

здобувач третього (освітньо-наукового рівня) вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»

Статтю присвячено актуальній проблемі виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя в період дошкільного дитинства.

У статті розглядаються форми, методи й засоби виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя в дітей дошкільного віку. Акцентується увага на значущості формування в молодого покоління усвідомленого ставлення до власного здоров'я як до фундаментальної людської цінності. Обґрунтовується необхідність комплексного підходу до виховного процесу, що передбачає інтеграцію зусиль вихователів, батьків дітей дошкільного віку й використання різноманітних форм, методів і засобів впливу.

Проаналізовано різні форми взаємодії з родинами вихованців, а саме: інформаційні, організаційні, просвітницькі й практико-орієнтовані.

Обґрунтовано сутність методів виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя дітей дошкільного віку: методи формування свідомості й переконань (розповідь, бесіда, пояснення, інструктаж), методи організації діяльності та формування досвіду поведінки (вправлення, привчання, створення виховних ситуацій), методи стимулювання поведінки (заохочення, покарання, змагання). Особлива увага приділяється методу позитивного прикладу, методам переконання, вправ і заохочення.

Наголошується на необхідності створення належного предметно-просторового середовища для реалізації оздоровчої активності дітей. Обґрунтовується важливість поєднання різних видів дитячої активності: комунікативної, трудової, пізнавально-дослідницької, продуктивної, музично-художньої.

Проаналізовано засоби виховання, такі як навчально-методичні матеріали, спортивний інвентар, інтерактивні засоби та природні фактори.

У висновках статті підкреслюється, що ефективне виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя у дітей дошкільного віку потребує комплексного підходу, який передбачає інтеграцію зусиль педагогів, батьків, використання різноманітних форм, методів і засобів, а також створення сприятливого освітнього середовища.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, ціннісне ставлення, діти дошкільного віку, форми, методи та засоби виховання, фізичний розвиток.

Melnychuk L. B., Kravets R. A., Kravets I. R. Forms, methods and means of educating valuable attitudes to healthy lifestyle in preschool age children

The article is devoted to the actual problem of educating a value attitude to a healthy lifestyle in children of middle preschool age.

The article deals with the forms, methods and means of educating a value attitude to a healthy lifestyle in children of middle preschool age. Attention is focused on the importance of forming a conscious attitude to one's own health as a fundamental human value in the younger generation. The necessity of an integrated approach to the educational process, which involves the integration of the efforts of teachers, parents and the use of various forms, methods and means of influence, is substantiated.

Various forms of interaction with families of pupils are analyzed, namely: informational, organizational, educational and practice-oriented.

The essence of the methods of educating a value-based attitude to a healthy lifestyle for preschool children is substantiated: methods of forming consciousness and beliefs (storytelling, conversation, explanation, instruction), methods of organizing activities and forming behavioral experience (exercises, training, creating educational situations), methods of stimulating behavior (encouragement, punishment, competition). Special attention is paid to the method of positive example, methods of persuasion, exercises and encouragement.

The author emphasizes the need to create an appropriate subject-spatial environment for the realization of children's health-improving activities. The importance of combining different types of children's activity is substantiated: communicative, labor, cognitive and research, productive, musical and artistic.

The article analyzes the means of education, such as teaching materials, sports equipment, interactive tools and natural factors.

The article concludes by emphasizing that effective education of a healthy lifestyle in middle-aged children requires an integrated approach that involves the integration of the efforts of teachers and parents, the use of various forms, methods and means, as well as the creation of a favorable educational environment.

Key words: healthy lifestyle, value attitude, preschool children, forms, methods and means of education, physical development.

Вступ. Одним із пріоритетних напрямів державної політики є формування в молодого покоління усвідомленого ставлення до власного здоров'я як до фундаментальної людської цінності. Це завдання набуває особливої ваги на етапі дошкільного виховання, адже погіршення екологічної ситуації, зниження рівня життя більшості сімей і недостатня ефективність системи охорони здоров'я зумовлюють негативну динаміку стану здоров'я дітей уже з перших років життя. Сьогодні лише близько третини дітей дошкільного віку вважаються відносно здоровими. Надалі за умов нераціонального способу життя, формування шкідливих звичок, емоційної нестійкості й низького рівня саморегуляції, спостерігається суттєве погіршення стану здоров'я: на момент завершення шкільного навчання медичним нормам відповідає лише 5–7% випускників.

Проблематика ціннісного ставлення до власного здоров'я вивчалася в працях філософів, соціологів, психологів і педагогів. Зокрема, Б. Ананьєв, І. Бех, А. Здравомислов, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн, Н. Чавчавадзе й інші дослідники аналізували феномен цінності, наголошуючи на його суттєвому впливі на формування особистості й визначення життєвих орієнтирів. У свою чергу, науковці М. Амосов, Г. Апанасенко, І. Брехман, В. Петленко й інші здійснили комплексне осмис-

лення феномена здоров'я, охарактеризувавши його як цілісну єдність фізичного, психічного, духовного й соціального компонентів, а також визначили чинники, що сприяють його збереженню та зміцненню.

Методи та методики дослідження. У процесі дослідження використано комплекс теоретичних методів: аналіз науково-педагогічної літератури, що передбачав вивчення та систематизацію теоретичних джерел, включаючи монографії, статті, дисертації та освітні програми закладів вищої та дошкільної освіти з метою визначення теоретичних засад дослідження, чинних підходів, концепцій і виявлення суперечностей у контексті формування ціннісного ставлення до здорового способу життя в дітей дошкільного віку. Метод систематизації та узагальнення спрямовано на інтеграцію окремих фактів, явищ і поглядів у цілісну систему знань про процес виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя у дітей дошкільного віку, що сприяло виявленню загальних закономірностей, тенденцій і формулюванню висновків.

Результати. Аналіз форм, методів і засобів виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя в дітей дошкільного віку дає змогу виокремити низку чинників, що безпосередньо впливають на ефективність формування в них здоров'язбережувальної

поведінки. Відповідно до положень Базового компонента дошкільної освіти, система педагогічної роботи з дітьми цього віку включає три основні напрями: спільну діяльність дорослого й дітей (організована освітня діяльність, освітні моменти в ході режимних процесів, індивідуальна робота), самостійну активність дітей, а також взаємодію з родинним середовищем [1].

Формами організації педагогічної роботи, спрямованої на виховання ціннісного ставлення до здоров'я, є заняття, гра, дозвілєва діяльність, режимні моменти, а також участь дітей у спортивних святах і змаганнях [4, с. 41].

У процесі формування ціннісного ставлення до здорового способу життя в дітей дошкільного віку особливу роль відіграють різноманітні види освітньої діяльності, які мають як пізнавально-розвивальний, так і виховний потенціал. Зокрема, заняття з фізичної культури є ефективним засобом розвитку потреби в руховій активності, удосконалення техніки основних рухів, формування психофізичних якостей, а також закріплення навичок виконання загальнорозвивальних і спортивних вправ. Вони також сприяють підвищенню інтересу дітей до рухливих і спортивних ігор [3, с. 53].

Основною формою організації діяльності дошкільників є гра, яка виконує важливу функцію в процесі виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя. Ігрові форми забезпечують природний, емоційно насичений і водночас пізнавальний підхід до засвоєння здоров'язбережувальної поведінки. У практиці роботи з дітьми дошкільного віку ефективними є такі види ігор: ігри-експерименти, що сприяють практичному закріпленню культурно-гігієнічних навичок та уявлень про здоровий спосіб життя; дидактичні ігри, які базуються на дотриманні певних правил, активізують пізнавальну діяльність і допомагають опанувати основи соціально прийнятної поведінки; рухливі та спортивні ігри, які формують інтерес до рухової активності й сприяють розвитку психофізичних якостей, витривалості, спритності й координації рухів [2, с. 86].

Образотворча діяльність у контексті здоров'язбережувального виховання дає змогу

реалізовувати творчий потенціал дітей через відображення уявлень про здоровий спосіб життя у власних творчих доробках – малюнках, аплікаціях, виробах із пластиліну, тіста, глини тощо. Музичні заняття, у свою чергу, сприяють усвідомленню важливості розвитку творчих можливостей як складника цілісного здоров'я особистості. Дозвілєва діяльність створює емоційно насичене середовище для закріплення набутих знань про здоровий спосіб життя, їх систематизації та практичного застосування [3, с. 55].

Важливим освітнім компонентом закладів дошкільної освіти є організація режимних моментів, під час яких у дітей формується система санітарно-гігієнічних навичок. Як зазначає О. Сахно, така діяльність повинна бути організована з урахуванням систематичності вправлення дітей у навичках гігієни й самообслуговування, які мають сприйматися ними як норма та необхідність повсякденного життя [6, с. 187]. Наприклад, у процесі щоденного вмивання можуть застосовуватись ігрові ситуації («Білі рукавички», «Вимиті ручки – дякую кажуть»), що стимулюють позитивну мотивацію до дотримання гігієнічних правил і формування відповідального ставлення до свого здоров'я.

Під час прогулянок доцільно впроваджувати оздоровчі заходи, зокрема рухливі ігри, світлоповітряні процедури, обливання, сонячні ванни в теплий період року, а також заняття з фізичної культури на свіжому повітрі [2].

З метою ефективного формування ціннісного ставлення до здорового способу життя в дітей дошкільного віку важливо створити належне предметно-просторове середовище, що забезпечує можливості для реалізації оздоровчої активності. Таке середовище має бути організоване з урахуванням принципу доступності й відкритості: діти повинні мати змогу самостійно обирати види рухової діяльності, зокрема рухливі та спортивні ігри, фізичні вправи тощо. При цьому доцільним є використання наочного матеріалу – алгоритмів рухів, картотек вправ та ігор, які мають бути постійно розміщені у відкритому доступі [7].

Важливим чинником у процесі виховання ціннісного ставлення до здоров'я є організація

самостійної діяльності дітей. Вона має бути не лише спонтанною, а й педагогічно скерованою, з урахуванням освітніх завдань, вікових та індивідуальних особливостей дітей. Планування такої діяльності повинно бути системним, послідовним і спрямованим на підтримку дитячої ініціативи, водночас передбачаючи контроль і корекцію з боку дорослого.

Ефективність виховного процесу багато в чому залежить від правильного вибору методів педагогічного впливу. Методи виховання варто розглядати як способи педагогічної взаємодії, що забезпечують реалізацію завдань виховання через залучення вихованців до відповідного змісту діяльності [3, с. 52].

Класифікацію методів формування ціннісного ставлення до здорового способу життя в дітей дошкільного віку представлено на рис. 1.

Розглянемо детальніше *групу методів формування свідомості (переконання)*, які відіграють ключову роль у процесі виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя в дітей дошкільного віку та ґрунтуються на принципі єдності свідомості й діяльності [3, с. 53].

У практиці закладів дошкільної освіти найбільш поширеними методами формування переконань є пояснення, розповідь, бесіда, а також читання художньої літератури з подаль-

шим обговоренням. Ці методи спрямовані на розвиток морально-етичного ставлення до власного здоров'я, розуміння значущості здорового способу життя й моделювання відповідної поведінки.

Завданням розповіді є емоційне залучення дітей через пробудження позитивних почуттів (радості, гордості, співпереживання), засудження негативних вчинків персонажів, а також формування уявлень про еталонну поведінку, яку дитина зможе наслідувати. Наприклад, розповідь про життя й досягнення спортсмена здатна стимулювати інтерес дитини дошкільного віку до занять фізичними вправами, ранкової гімнастики чи спортивних ігор.

Метою бесіди є залучення дітей до осмислення й морального оцінювання подій, вчинків і моделей поведінки, як позитивних, так і негативних. Особливе значення має використання в процесі бесіди репродуктивних запитань, які дають змогу виявити причинно-наслідкові зв'язки між способом життя людини та станом її здоров'я [5, с. 7].

Метод пояснення застосовується з метою розкриття впливу окремих чинників довкілля на стан здоров'я, а також для демонстрації взаємозв'язку між поведінкою людини та її самопочуттям, самозбереженням. Він допомагає дітям дошкільного віку усвідомити ціліс-



Рис. 1. Класифікація методів формування ціннісного ставлення до здорового способу життя в дітей дошкільного віку

ність феномена здоров'я й важливість дотримання правил здорового способу життя.

Інструктаж як окремий метод має безпосереднє прикладне значення: він пов'язаний із навчанням дітей конкретних правил безпечної поведінки. Під час інструктажу вихователь не лише ознайомлює дітей із нормами, а й створює умови для їх реалізації та контролює дотримання цих правил у повсякденному житті, що формує відповідальне ставлення до власного здоров'я та безпеки [3, с. 54].

Особливе значення у вихованні здорового способу життя має метод позитивного прикладу. У дошкільному віці діти мають високий рівень наслідувальної поведінки, тому поведінка дорослих – вихователів і батьків – є важливим еталоном. Демонстрація здорових звичок (заняття спортом, дотримання режиму, гігієнічна культура, правильне харчування) у повсякденному житті дорослих формує в дітей переконання в цінності здоров'я як особистісної та соціальної норми.

До другої групи методів, що використовуються в процесі формування ціннісного ставлення до здорового способу життя в дітей дошкільного віку, належать *методи організації діяльності й формування досвіду поведінки*. Вони спрямовані на практичне засвоєння бажаних форм поведінки, поступове вироблення здорових звичок і їх інтеграцію в повсякденне життя дитини. Найчастіше застосовуються такі методи, як регулярне повторення, вправа, створення виховних ситуацій та ігрові методи [3].

Метод регулярного повторення забезпечує стійке формування поведінкових установок завдяки повторюваності дій у стабільних умовах. Ефективність цього методу підвищується за умови чіткого режиму дня, доступних і зрозумілих правил, єдності вимог педагогів і батьків, а також позитивного емоційного фону й наявності прикладу для наслідування [5, с. 8].

Особливо важливу роль відіграє метод вправи, який передбачає багаторазове виконання дитиною тієї самої або подібної дії з метою її автоматизації. Наприклад, регулярне виконання ранкової гімнастики або дотримання правил гігієни поступово переходить у внутрішню потребу дитини, утрата

цієї можливості викликає в неї дискомфорт [2, с. 34].

Не менш ефективним у роботі з дітьми дошкільного віку є застосування виховних ситуацій, які стимулюють дітей до самостійного аналізу подій і пошуку рішень. Ситуаційні завдання передбачають моделювання реалістичних або умовних обставин, у межах яких діти мають змогу здійснювати моральний вибір або практикувати елементи здорової поведінки [4].

Усі ці методи є необхідними компонентами педагогічного впливу, що забезпечують перехід від знання до дії, сприяючи поступовому перетворенню здорових звичок у внутрішню прийнятність цінності.

До *методів стимулювання поведінки*, які є третьою групою педагогічних методів, належать заохочення, покарання й змагання. Ці методи стимулюють дітей до дотримання соціально схвалюваних норм поведінки та сприяють розвитку внутрішньої мотивації до здорового способу життя.

Заохочення є важливим засобом педагогічного впливу, що формує позитивну самооцінку й упевненість у власних силах. Ефективність заохочення зростає, якщо акцент робиться не лише на досягненнях, а й на мотивах і способах дій, а сам факт схвалення сприймається дитиною як соціально значуща подія. Покарання, у свою чергу, має обмежене, але цілеспрямоване виховне значення. Його застосування має бути педагогічно доцільним, гуманним і спрямованим на усвідомлення дитиною помилки. Змагання як метод виховання сприяє формуванню здорового суперництва, бажання досягати успіху, орієнтації на соціально схвалювану поведінку. Порівнюючи власні досягнення з результатами однолітків, діти прагнуть до самовдосконалення [3].

У контексті виховання ціннісного ставлення до здоров'я надзвичайно важливою є **співпраця закладу дошкільної освіти й сім'ї**. Така взаємодія передбачає узгодження виховних цілей, спільне планування заходів, обмін досвідом і залучення батьків до участі в реалізації здоров'язбережувальних проєктів. Лише за умови цілеспрямованої взаємодії педагогів і родини можливе створення єдиного освітнього простору, що сприяє закрі-

пленню в дітей стійких переконань щодо цінності здоров'я як особистісного ресурсу.

Аналіз форм взаємодії з родинами вихованців дошкільного закладу освіти виявляє такі категорії: інформаційні, що включають довідково-інформаційне забезпечення, оприлюднення відомостей про спортивну діяльність закладу, фотодокументацію, методичні матеріали й рекомендації для батьків, а також візуальну пропаганду здорового способу життя; організаційні, представлені батьківськими зборами, анкетуванням і конференціями; просвітницькі, що охоплюють тематичні зустрічі із залученням медичного персоналу закладу, педагогічні бесіди, індивідуальні й групові консультації інструктора з фізичної культури; практико-орієнтовані, які передбачають демонстрацію та проведення спільних фізкультурних занять, залучення батьків до спортивних свят, дозвілля й розваг, а також розроблення й реалізацію спільних дитячо-батьківських проєктів [7].

Засоби виховання, спрямовані на формування ціннісного ставлення до здорового способу життя, мають характеризуватися наочністю й здатністю викликати зацікавленість у дітей. Навчально-методичні матеріали, зокрема плакати, буклети, дитяча література, навчально-методичні посібники й ілюстративний матеріал, відіграють суттєву роль у візуалізації принципів здорового способу життя. Спортивний інвентар є засобом практичної реалізації знань про здоровий спосіб життя, забезпечуючи розвиток фізичної активності дітей у процесі ігрової та вправної діяльності. Ключовими вимогами до спортивного інвентарю є його безпечність і відповідність віковим характеристикам дітей.

Інтерактивні засоби, такі як відеоматеріали й анімаційні фільми, можуть ефективно стимулювати зацікавленість дітей, однак їх застосування потребує часового обмеження з метою запобігання формуванню звички до пасивного сприйняття інформації.

Природні фактори, включаючи прогулянки на свіжому повітрі й загартувальні процедури, використовуються для формування позитивного ставлення до фізичної активності в при-

родному середовищі та підвищення резистентності організму дітей. Застосування зазначених засобів вимагає належної організації з боку педагогічних працівників і забезпечення безпеки.

Висновки. Таким чином, процес виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя в дітей дошкільного віку здійснюється в рамках спільної діяльності дорослого та дітей (заняття, режимні моменти, індивідуальна робота), самостійної діяльності дітей, а також дозвіллевих заходів, спортивних змагань і свят. Провідна роль у цьому процесі належить ігровій діяльності, яка є основним засобом виховання.

Основою виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя в дітей дошкільного віку є застосування різноманітних методів, серед яких виокремлюють такі: метод прикладу, що передбачає демонстрацію педагогами й батьками власної поведінки як зразка дотримання здорового способу життя; метод переконання, який полягає в роз'ясненні значущості здорових звичок через бесіди й обговорення відповідного змісту мультиплікаційних фільмів або літературних творів; метод вправ, що включає регулярне виконання фізичних вправ і завдань для закріплення необхідних навичок, наприклад, ранкової гімнастики або правильного миття рук; метод заохочення, що передбачає позитивне підкріплення за дотримання здорових звичок, зокрема вербальну похвалу або заохочення за участь у спортивних заходах.

Таким чином, форми, методи й засоби виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя в дітей дошкільного віку повинні мати комплексний і багатоаспектний характер. Ключовою є інтеграція ігрових, навчальних, колективних та індивідуальних форм роботи, застосування різноманітних педагогічних методів, спрямованих на мотивацію дітей як через демонстрацію прикладу й надання пояснень, так і шляхом практичного засвоєння знань. Засоби виховання мають відповідати віковим особливостям дітей, викликати їхню зацікавленість і сприяти активному залученню до освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція). URL: <https://ezavdnz.mcfr.ua/867844> (дата звернення: 17.03.2025).
2. Беляєва О. М. Формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку: теорія і практика. Київ : Слов'янський видавничий дім, 2021. 320 с.
3. 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.
4. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання в дошкільному навчальному закладі. Київ : ІЗМН, 2018. 528 с.
5. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології – в освітній процес. *Дошкільне виховання*. 2009. № 9. С. 7–9.
6. Сахно О. П. Формування мотивації до здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку. *Проблеми сучасної психології та педагогіки*. 2021. Вип. 15. С. 187–192.
7. Ткаченко Л. В. Інноваційні технології в системі формування здорового способу життя дошкільників. *Педагогічні науки : збірник наукових праць*. 2022. Вип. 98. С. 76–81.

References

1. Bazovyi komponent doshkilnoi osvity (nova redaktsiia) [Basic component of preschool education (new edition)]. (n.d.). Retrieved from <https://ezavdnz.mcfr.ua/867844> (date of access: 17.03.2025) [in Ukrainian].
2. Bieliaieva, O. M. (2021). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u ditei doshkilnoho viku: teoriia i praktyka* [Formation of a healthy lifestyle in preschool children: theory and practice]. Slov'ianskyi vydavnychy dim [in Ukrainian].
3. Bozhko, A. V. (2016). Zasoby ta metody fizychnoho vykhovannia doshkilnykiv [Means and methods of physical education of preschoolers]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of the formation of a creative personality in higher and secondary schools*, 49(102), 52–57 [in Ukrainian].
4. Vilchkovskiy, E. S., & Kurok, O. I. (2018). *Fizychne vykhovannia v doshkilnomu navchalnomu zakladi* [Physical education in preschool educational institution]. IZMN [in Ukrainian].
5. Denysenko, N. F. (2009). Ozdorovchi tekhnolohii – v osvitnii protses [Health-improving technologies – into the educational process]. *Doshkilne vykhovannia – Preschool Education*, (9), 7–9 [in Ukrainian].
6. Sakhno, O. P. (2021). Formuvannia motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia u ditei starshoho doshkilnoho viku [Formation of motivation to a healthy lifestyle in older preschool children]. *Problemy suchasnoi psykholohii ta pedahohiky – Problems of modern psychology and pedagogy*, 15, 187–192 [in Ukrainian].
7. Tkachenko, L. V. (2022). Innovatsiini tekhnolohii v systemi formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia doshkilnykiv [Innovative technologies in the system of formation of a healthy lifestyle of preschoolers]. *Zbirnyk naukovykh prats : Pedahohichni nauky – Collection of scientific papers: Pedagogical sciences*, 98, 76–81 [in Ukrainian].