

УДК 373.2.091.31:613.954

DOI <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2025.99.8>

Є. О. Шкарупа

асистентка кафедри розвитку дитини раннього і дошкільного віку
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

С. О. Бадер

доктор педагогічних наук,
професор кафедри розвитку дитини раннього і дошкільного віку
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ У ЗДО

Стаття присвячена дослідженню проблеми формування здоров'язберезувальної компетентності дітей раннього і дошкільного віку засобами гурткової роботи у закладах дошкільної освіти (ЗДО). Встановлено, що процес формування у дітей раннього і дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя, любові до самого себе та позитивного ставлення до власного здоров'я є одним із провідних завдань в системі дошкільної освіти.

Організація вільного часу (дозвілля) дітей дошкільного віку в умовах ЗДО має форму гурткової роботи і повинна враховувати інтереси та потреби дітей у грі, спорті, творчості, самовдосконаленні, спілкуванні та самовираженні, тим самим надає можливість для формування і розвитку однієї з ключових компетентностей дітей дошкільного віку – здоров'язберезувальної.

Встановлено, що для формування означеної компетентності гурткові заняття можуть мати форму спортивних тренувань, квестів, групових проєктів, звичайних гурткових занять та занять валеологічного спрямування, свят, розваг, педагогічних ситуацій, які будуть націлені на мотивацію дітей до збереження власного здоров'я та вдосконалення.

Зазначено, що здоров'язберезувальна компетентність цілеспрямовано та поглиблено формується на гурткових заняттях спортивного спрямування та опосередковано – на заняттях інших гурткових спрямувань. Відтак, наголошується на унікальних можливостях організованої гурткової роботи у ЗДО для всебічного розвитку дітей раннього і дошкільного віку.

Розкрито потенціал гурткової роботи у ЗДО щодо формування здоров'язберезувальної компетентності дітей раннього і дошкільного віку, який проявляється у раціональному застосуванні здоров'язберезувальних технологій на гурткових заняттях, підвищенні мотивації до здорового способу життя (ЗСЖ), використанні різноманітних форм, методів і заходів, націлених на формування та поширення ЗСЖ, заохочення до займання спортом.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'язберезувальна компетентність, гурткова робота, діти раннього та дошкільного віку, заклад дошкільної освіти.

Постановка проблеми. У сучасному українському освітньому просторі здоров'язберезувальні технології набувають особливої актуальності, оскільки спрямовані на підтримку фізичного, соціального та психоемоційного благополуччя дітей раннього і дошкільного віку. В умовах воєнного стану особливо важливим є оперативне впровадження ефективних інструментів, що безпосередньо сприяють зміцненню, збереженню та відновленню здоров'я дітей, забезпеченню їхнього психологічного комфорту, а також підвищенню якості освітнього процесу в закладах дошкільної освіти (ЗДО).

Ці обставини зумовлюють необхідність формування здоров'язберезувальної компетентності у дітей, починаючи з раннього дитинства. Цю позицію підтверджує Базовий компонент дошкільної освіти (БКДО), у якому рухова та здоров'язбе-

резувальна компетентності визначені як ключові складові гармонійного розвитку дитини.

Також у БКДО зазначено, що ключові компетентності під час здобуття дошкільної освіти формуються за різними освітніми напрямками, спрямованими на розвиток особистості дитини. Освітні напрями визначають зміст роботи ЗДО через організацію педагогом базових (основних) видів діяльності, які збагачують досвід дитини та реалізуються як особистісне надбання дитини (результат розвитку) за підтримки батьків в умовах родинного виховання [1].

Тому ми вважаємо, що одним із дієвих засобів формування здоров'язберезувальної компетентності дітей раннього і дошкільного віку є гурткова робота у ЗДО, адже вона виходить за межі основних видів діяльності і ґрунтується на інтересах дітей.

В умовах сучасних соціокультурних викликів, зумовлених збройним конфліктом, особливої актуальності набуває збереження та зміцнення фізичного й психоемоційного здоров'я дітей раннього і дошкільного віку як необхідна передумова їхнього гармонійного розвитку. І саме тому у цьому контексті важливу роль відіграє гурткова робота в ЗДО, що забезпечує комплексний підхід до розвитку особистості дитини та її адаптацію до стресових умов.

Упровадження сучасних педагогічних технологій у практику гурткової діяльності сприяє формуванню стресостійкості, гармонізації емоційного стану та підтримці когнітивного розвитку дітей. Зокрема, здоров'язбережувальні технології, методи арт-терапії, соціально-емоційного навчання та корекційно-розвивальні методики дозволяють забезпечити повноцінний психофізіологічний розвиток дітей.

З огляду на сучасні виклики, доцільним є розширення застосування психолого-педагогічних методик, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції, адаптації до нових умов життєдіяльності та здоров'я загалом. Таким чином, гурткова робота у ЗДО може слугувати ефективним інструментом як для загального розвитку дитини, так і для її психологічної реабілітації в умовах кризових ситуацій.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Проблема фізичного виховання і формування здоров'язбережувальної й рухової компетентності дошкільників розкрита у студіях: Т. Андрющенко, О. Богиніч, Т. Бойченко, Е. Вільчовського, Н. Денисенко, О. Дубогай, А. Кошель, В. Кошель, Л. Лохвицької, Н. Левінець, Н. Маковецької, Г. Смольникової, Т. Шаповалової.

Теоретичні і методичні основи організації гурткової роботи у ЗДО, а також у позашкільній освіті були розглянуті: О. Биковською, Н. Брижак, В. Вербицьким, О. Долинною, В. Міленіним, О. Мелентьєвим, Т. Корнієнко, О. Низковською, Г. Пустоцвітом, С. Русовою, Т. Суценко, Л. Яременко, Т. Цвіровою тощо.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Як бачимо, у сучасній дошкільній педагогіці проблема формування та розвитку здоров'язбережувальної компетентності дітей раннього та дошкільного віку є предметом численних наукових досліджень. Проте, вітчизняні наукові напрацювання, що обґрунтовують теоретичні, методичні та практичні засади формування цієї компетентності саме у процесі гурткової роботи в умовах ЗДО, поки відсутні.

Тому, **метою** статті є теоретичний аналіз проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності дітей раннього і дошкільного віку у процесі гурткової роботи в умовах ЗДО.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Насамперед звернемося до сутності поняття «компетентність дітей дошкільного віку», яке досить ґрунтовно було досліджено професоркою А. Богуш. Учена вважає, що компетентність дитини-дошкільника – «це комплексна характеристика особистості, яка вбирає в себе результати попереднього психічного розвитку: знання, вміння, навички, креативність, ініціативність, самостійність, самооцінку та самоконтроль»[2].

Зокрема, у БКДО компетентність розглядається, як результат дошкільної освіти та особистісне надбання, що відображає систему взаємозв'язаних компонентів фізичного, психічного, соціального, духовного розвитку особистості дитини: емоційно-ціннісного ставлення; сформованості знань; здатності та навички до активного, творчого впровадження набутого досвіду, тобто до регуляції досягнень, поведінки, діяльності [1].

Ґрунтовне визначення означеного поняття дають Н. Мачинська та О. Маєр: «компетентності – це динамічна комбінація цінностей та ставлень, знань, умінь і навичок, які визначають здатність скористатися знаннями або шукати інші знання, що й характеризує важливішу життєву компетентність, здатність особи успішно розв'язувати життєві проблеми, провадити подальшу навчальну та професійну діяльність, реалізувати освіту продовж життя» [3, с.112].

Ураховуючи зазначене вище, ми розглядаємо поняття «компетентність дошкільника», як інтегральну характеристику особистості дитини дошкільного віку, яка включає сукупність знань, умінь, навичок, ціннісних орієнтацій та особистісних якостей, які забезпечують її здатність ефективно та успішно взаємодіяти з навколишнім світом.

Зупинимось на характеристиці сутності поняття «здоров'язбережувальна компетентність». За БКДО здоров'язбережувальна компетентність визначається як здатність дитини до застосування навичок здоров'язбережувальної поведінки відповідно до наявної життєвої ситуації; дотримання основ здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я у повсякденній життєдіяльності.

Результатом розвитку цієї компетентності є потреба в опануванні способами збереження та зміцнення власного здоров'я, сукупність елементарних знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя; стійка мотивація еколого-валеологічної спрямованості щодо пізнання себе та довкілля, яка спонукає до використання навичок здоров'язбережувальної поведінки [1].

Ю. Денисяк стверджує, що сутність та зміст здоров'язбережувальної компетентності полягає в тому, щоб системно виховувати і підтримувати природний баланс дитячого життя, найширше

використовувати природні чинники для організації життя дітей, розвивати моторні навички, поглиблювати знання дитини про своє здоров'я та здоров'я інших людей, створювати умови для пропаганди здорового способу життя, вчити набуття навичок охорони здоров'я тощо [4].

Дослідниця А. Кошель трактує «здоров'язберезувальну компетентність» як «суб'єктивну категорію, що включає свідоме прагнення дитини до здорового життя, отримання знань про здоров'я та чинники його збереження, сформованість навичок здорового способу життя і здатність до їх адекватного використання у відповідних життєвих ситуаціях» [5].

Досить слушним є визначення здоров'язберезувальної компетентності Т. Шаповаловою – необхідна риса сучасного гуртківця, який виховується в умовах модернізації суспільства, різноманітних екологічних проблем, поширення негативного впливу шкідливих звичок та нездорового способу життя. Як інтегральна властивість, здоров'язберезувальна компетентність гуртківця складається з низки компонентів, що проявляються на особистісному та суспільному рівнях [6].

На основі здійсненого аналізу, маємо можливість зазначити, що під здоров'язберезувальною компетентністю дітей раннього і дошкільного віку розуміємо інтегровану сукупність знань про організм, здоров'я людини та способи його збереження та примноження, навичок та умінь дітей з валеологічного спрямування та сформованого сталого базису здорового способу життя.

У процесі формування здоров'язберезувальної компетентності дитина має усвідомити цінність здоров'я упродовж усієї тривалості життя людини, його значення для життєдіяльності, необхідність гармонії у системі «людина – природа» для забезпечення міцного здоров'я у всіх його виявах, а також набуті відповідних умінь, що стосуються рухового режиму, збалансованого харчування та питного режиму, оволодіти уміннями безпечної поведінки в оточуючому світі, мати сформовані гігієнічні уміння та навички, елементарні знання з медицини та відповідної допомоги людям тощо [4].

Ми вважаємо, що дану компетентність можна сформувати і поглибити за допомогою гурткової роботи в умовах ЗДО.

Зауважимо, що вітчизняні дослідники (В. Сапогов, О. Кондратюк) виокремлюють основні завдання гурткової роботи, а саме: поглиблювати і поширювати кругозір дітей; задовольняти їх інтереси та запити; розвивати творчі здібності; прищеплювати практичні уміння і навички; залучати до суспільно корисної праці та виробництва [7].

Говорячи про формування здоров'язберезувальної компетентності в умовах гуртка, ми вважаємо провідними завданнями діяльності вихователя є: формування усвідомленого ставлення до

власного здоров'я; упровадження здоров'язберезувальних технологій під час гурткових занять; розвиток соціально-емоційного благополуччя дітей раннього і дошкільного віку; забезпечення оптимального рухового режиму у процесі гурткової роботи; формування навичок раціонального харчування; використання медіа та інтерактивних технологій.

Зазначені завдання можуть бути ефективно інтегровані у різні напрями гурткової роботи в ЗДО.

Так, гуртки *художньо-естетичного спрямування* будуть націлені на розвиток емоційної рівноваги дітей раннього і дошкільного віку через музику, театр, малювання, що сприятиме психологічному комфорту. Використання прийомів арт-терапії, музикотерапії та кольоротерапії дозволять формувати стресостійкість, емоційне благополуччя дітей.

Гуртки *туристично-краєзнавчого спрямування* дозволять організувати активні прогулянки, екскурсії, походи для старших дошкільників, що сприятиме фізичному розвитку та загартуванню.

Еколого-натуралістичні гуртки допоможуть сформувати екологічну свідомість та навички природозбереження, уявлення про поняття «корисно-шкідливо», про раціональне використання екологічних суб'єктів, що позитивно впливає на здоров'я дітей раннього і дошкільного віку.

Гуртки *науково-технічного спрямування* націлені на проведення дослідницьких експериментів, що розвивають критичне мислення та стимулюють інтерес до здорового способу життя.

На гуртках *спортивно-оздоровчого спрямування* вихователь має можливість упроваджувати рухливі ігри, вправи на розвиток координації, витривалості, гнучкості та формування поглиблених знань та вмінь з обраного виду спорту; впроваджувати здоров'язберезувальні технології масажу, вправ на релаксацію, зняття психоемоційної напруги та ознайомлення з навичками правильної харчової поведінки дітей дошкільного віку.

Зупинимось на провідних методах формування здоров'язберезувальної компетентності дітей раннього і дошкільного віку в умовах гурткової роботи. До таких відносимо:

– ігровий метод – допомагає дітям засвоювати важливі знання про здоровий спосіб життя у формі, що їм цікава. Це можуть бути рухливі, сюжетно-рольові ігри на тему здоров'я (наприклад, «Лікарня», «Аптека»), спортивні естафети тощо;

– метод моделювання здоров'язберезувальних ситуацій, коли дітям пропонують змодельувати реальні життєві ситуації, які сприяють збереженню здоров'я (як правильно мити руки, доглядати за зубами, вдягатися за погодою тощо). Це сприяє розвитку практичних навичок і усвідомленню значення здоров'я;

– проєктний метод, що дозволить глибше занурити дітей у тематику здоров'я. Наприклад, можна організувати проєкт на тему «Моє здорове харчування», під час якого діти разом із вихователями і батьками вивчають корисні продукти, готують здорові страви і діляться своїми враженнями;

– метод театралізації – використання інсценізацій, казкотерапії та театральних вистав на тему здоров'я сприятиме емоційному залученню дітей і формуванню позитивних моделей поведінки. Театралізовані виступи допомагають дітям краще засвоювати правила гігієни, безпеки та здорового способу життя;

– сенсорно-рухові методики, що базуються на розвитку моторики та сенсорних відчуттів. Можна використовувати вправи для розвитку координації, балансування, масажні доріжки, заняття з елементами йоги, дихальні вправи;

– інтерактивні методи, зокрема інтерактивні бесіди, вікторини, перегляд і обговорення мультфільмів на тему здоров'я, дозволяють зробити процес навчання більш цікавим і доступним для дітей;

– методи арт-терапії – малювання, ліплення, музична терапія можуть позитивно впливають на емоційний стан дітей раннього і дошкільного віку, допомагають знижувати рівень стресу і тривожності у дітей;

– спортивно-оздоровчі методики – зарядка, рухливі ігри на свіжому повітрі, плавання (якщо в ЗДО є басейн), сприяють фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дітей.

Унаочнимо потенціал гуртків у формуванні здоров'язбережувальної компетентності дітей раннього і дошкільного віку у вигляді таблиці (таблиця 1).

Таблиця 1

Педагогічний потенціал гурткової роботи в ЗДО у формуванні здоров'язбережувальної компетентності (ЗК) дітей раннього і дошкільного віку

Вид гуртка	Мета	Можливості у формуванні ЗК	Методи
Художньо-естетичні	– сприяти формуванню здоров'язбережувальної компетентності дітей через залучення їх до різних видів творчої діяльності	– розвиток дрібної моторики через малювання, ліплення, аплікацію, що позитивно впливає на розвиток нервової системи; – зниження стресу та емоційної напруги через арт-терапевтичні методи; – розвиток позитивного ставлення до себе та інших через спільну творчу діяльність; – закріплення знань про здоровий спосіб життя через створення тематичних малюнків, аплікацій, колажів.	– гра – арт-терапія – казкотерапія – проєктний метод – інтерактивні методи; – сенсорно-розвивальні методики.
Туристично-краєзнавчі	– формування у дітей здоров'язбережувальної компетентності через активну пізнавально-дослідницьку, фізичну та туристичну діяльність	– зміцнення імунітету та фізичного розвитку через активні прогулянки, міні-походи, ігри на свіжому повітрі; – поліпшення координації рухів, витривалості, спритності завдяки рухливим іграм та спортивним завданням, у тому числі, на свіжому повітрі; – формування впевненості у собі через опанування нових навичок, таких як орієнтування на місцевості, розкладання намету, підготовка до походів; – формування усвідомлення важливості дотримання правил здорового способу життя під час перебування на природі.	– гра – проєктний метод – спостереження та дослідження – інтерактивні методи
Еколого-натуралістичні	– сприяння формуванню здоров'язбережувальної компетентності дітей через активну екологічну, дослідницьку, пізнавальну діяльність та розвиток гармонійної взаємодії з природою.	– зміцнення імунітету та фізичного розвитку через активну участь у прогулянках, естафетах та екологічних акціях на свіжому повітрі; – розвиток дрібної моторики та координації через догляд за рослинами, роботу з природними матеріалами; – розвиток навичок взаємодії та комунікації під час спільної роботи у міні-городі, командних ігор і проєктної діяльності; – виховання почуття відповідальності, співчуття, екологічної свідомості через догляд за живими істотами (наприклад, годівля птахів); – закріплення знань про основи гігієни, догляду за рослинами, поведінку на природі.	– гра – проєктний метод – арт-терапія – спостереження – екскурсії та прогулянки

Продовження таблиці 1

Науково-технічні	спрямований на розвиток технічної творчості, пізнавального інтересу та формування основних здоров'язбережувальних навичок у дітей	– розвиток дрібної моторики через роботу з конструктором, дрібними деталями, інструментами, що позитивно впливає на розвиток нервової системи; – зниження рівня тривожності та розвиток стресостійкості через експериментальну діяльність та спостереження за результатами власних дій; – розвиток концентрації, уважності та логічного мислення, що сприяє загальному психічному здоров'ю; – формування навичок раціонального використання ресурсів, усвідомлення взаємозв'язку між технікою і здоров'ям людини.	– гра – проєктний метод – інтерактивні методи – дослід
Спортивно-оздоровчі	формування здоров'я-збережувальної компетентності дітей через активну фізичну діяльність, оздоровчі вправи та виховання культури здорового способу життя.	– зміцнення м'язів, опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи через регулярну фізичну активність; – поліпшення координації рухів, спритності, витривалості завдяки рухливим іграм та спортивним вправам; – формування правильної постави; – зниження рівня стресу, формування емоційної стійкості та позитивного настрою; – закріплення знань про основи гігієни, режим дня, важливість фізичної активності для здоров'я; – формування практичних навичок безпечної поведінки.	– гра – фізичні вправи – проєктний метод – інтерактивні методи – змагання – оздоровчо-профілактичні методи

Таким чином, гурткова робота в ЗДО виступає важливим інструментом у формуванні здоров'язбережувальної компетентності дітей, забезпечуючи їхню фізичну активність, емоційний комфорт і загальне благополуччя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, здоров'язбережувальна компетентність дітей раннього та дошкільного віку є важливою складовою сучасного освітнього процесу в ЗДО. Формування цієї компетентності спрямоване на збереження, зміцнення фізичного, психічного та емоційного здоров'я дітей, а також на виховання здорового способу життя. В умовах гурткової роботи в ЗДО відкриваються широкі можливості для формування означеного типу компетентності шляхом використання різних форм та методів роботи на гуртках різного спрямування.

Перспективи подальших розвідок убачаємо у дослідженні рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності дітей раннього і дошкільного віку у процесі гурткової роботи в умовах ЗДО.

Список використаної літератури:

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція). URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
2. Богуш А. М. Витоки мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку. Програма та мето-

дичні рекомендації м. Одеса, Маяк, 1999. 88 с.

3. Мачинська Н., Маєр, О. Формування життєвої компетентності дитини дошкільного віку – умова забезпечення наступності поетапного розвитку дошкільник-учень початкової школи. *Вісник черкаського національного університету імені богдана хмельницького. серія: педагогічні науки*. 2022. №2. С. 109–114.
4. Денисяк Ю. Сутність та зміст здоров'язбережувальної компетенції дошкільників. *Педагогічний альманах: збірник наукових праць*. Херсон: КВНЗ Херсонська академія неперервної освіти. 2021. Випуск 50. С. 10–16.
5. Кошель А., Герман Т. Розвиток здоров'язбережувальних компетентностей у дітей старшого дошкільного віку. *InterConf*, вип. 21, Червень 2020. URL: <https://ojs.ukrllogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/3775>.
6. Шаповалова Т. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності особистості гуртківця у позашкільному освітньому просторі. URL: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp11/3/Shapovalova.pdf.
7. Сапогов В., Кондратюк О. Гурткова робота як засіб активізації пізнавальної діяльності учнів. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. 2014. Вип. 41. С. 124-127.

Shkarupa Ye., Bader S. Formation of health-preserving competence in young and preschool children in circle work in preschool institutions

the article is devoted to the study of the problem of formation of health-saving competence in young and preschool children through of circle work in preschool educational institutions (PI). It has been established that the process of forming a healthy lifestyle, self-esteem and positive attitude to one's own health in early childhood and preschool children is one of the leading tasks in the system of preschool education.

The organisation of free time (leisure) of preschool children in the conditions of preschool educational institutions has the form of group work and should take into account the interests and needs of children in play, sports, creativity, self-improvement, communication and self-expression, thereby providing an opportunity for the formation and development of one of the key competencies of preschool children – health.

It is proved that in order to form this competence, club classes can take the form of sports training, quests, group projects, regular club classes and classes with a valeological focus, holidays, entertainment, pedagogical situations that will be aimed at motivating children to maintain their own health and improve.

It is emphasised that health-saving competence is purposefully and in-depth formed in sports clubs and indirectly on the example of other clubs. Therefore, the unique opportunities of organised club work in the kindergarten for the comprehensive development of children of early and preschool age are emphasised.

The potential of circle work in preschool educational institutions for the formation of health-saving competence of children of early and preschool age, which is manifested in the rational use of health-saving technologies in circle classes, increasing motivation for a healthy lifestyle, using various forms, methods and activities aimed at forming and promoting healthy lifestyles and encouraging sports, is revealed.

Key words: healthy lifestyle, health-saving competence, club work, young and preschool children of early and preschool age, preschool education institution.