

DOI 10.31651/2524-2660-2019-4-211-217
ORCID 0000-0001-7910-7932

ЛІСНЕВСЬКА Наталія Валентинівна,

кандидатка педагогічних наук, старша викладачка кафедри теорії і методики дошкільної освіти,
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра Довженка
e-mail: lisnevsky.nv@gmail.com

УДК 373.2.015.31:613.954:373.2.064.1

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Проаналізовано стан здоров'я дітей дошкільного віку та наголошено на важливості його покращення. Розкрито причини погіршення здоров'я населення та чинники його формування.

Подано визначення понять «здоров'я», «спосіб життя» як складових поняття «здоровий спосіб життя», здійснено аналіз його сутності.

Акцентовано увагу на необхідності формування в дошкільників основ здорового способу життя як умови збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Схарактеризовано етапи та напрями формування здорового способу життя в дітей дошкільного віку, а також його компоненти.

Наведено форми та методи роботи з дітьми й батьками, придатні для формування у дошкільників основ здорового способу життя.

Вказано шляхи формування в дітей дошкільного віку мотивації до ведення здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я; спосіб життя; здоровий спосіб життя; чинники формування здоров'я; причини погіршення здоров'я; компоненти здорового способу життя.

Постановка проблеми. Дитинство – це найважливіший період у житті людини, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне становлення особистості, закладаються основи здоров'я, фізичного та психічного розвитку. Аналіз статистичних даних МОЗ України свідчить про те, що серед захворюваності дітей від народження до 6 років найбільший відсоток займають хво-

роби органів дихання – 70,78 %. Разом з тим за результатами нашого наукового дослідження найпоширенішими захворюваннями серед дітей дошкільного віку є: порушення опорно-рухового апарату (сутулість) – 78 % та захворювання органів дихання (ГРВІ, ГРЗ, бронхіт, тонзиліт тощо) – 42,5 % [1]. Виходячи з цього, збереження й зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку має бути одним із головних завдань не тільки фізичного виховання, але й дошкільної освіти зокрема.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях Н. Андреевої, Т. Андрищенко, Л. Касьянкової [2–4] та ін. зазначено, що діти вже в дошкільному віці виявляють інтерес до власного здоров'я, шляхів його збереження та зміцнення, дбайливого ставлення до здоров'я як до цінності. З цією метою дітей дошкільного віку необхідно знайомити з основами здорового способу життя, що відбувається в розрізі вивчення такої дисципліни як «Валеологія».

У науковій літературі проблема здорового способу життя в дітей дошкільного віку досліджується в різних її аспектах: усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку висвітлено у праці О. Іванашко [5]; формування уявлень та основ здорового способу життя в дітей дошкільного віку – Н. Андреевої, Л. Касьянкової, А. Ошкіної та ін. [2; 4; 6]; формування та розвиток здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку – Т. Андрищенко, Л. Кузнецової [3; 7]; формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку – О. Кислої, А. Кошель [8]; валеологічне виховання дітей старшого дошкільного віку – С. Юрочкиної [9].

Мета статті. Визначити компоненти здорового способу життя та розкрити шляхи його формування в дітей дошкільного віку в умовах ЗДО.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я – це найцінніше, що є в людини і починати його формування, збереження та зміцнення необхідно не тоді, коли воно вже втрачене, а задовго до цього, ще в дошкільному дитинстві. Саме в цей період життя в дитини необхідно сформувати елементарні знання, вміння, навички збереження й зміцнення здоров'я та ціннісне ставлення до нього, мотивацію до ведення здорового способу життя. Як зазначає О. Кононко дитина дошкільного віку має не лише знати про власне здоров'я, а й з емоційною цінністю ставитися до нього, надаючи перевагу позитивним

впливам середовища перед шкідливими та руйнівними [10].

На жаль, здоров'я людей, зокрема дітей дошкільного віку, з кожним роком погіршується. Причинами погіршення здоров'я населення, на нашу думку, є: економічно-політична криза (відсутність зацікавленості з боку держави, низький рівень медичного обслуговування та життя населення тощо); хвороби помолодшали (якщо раніше деякими захворюваннями, як-от: остеохондроз, гіпотонія та гіпертонія, хворіли тільки люди похилого віку, то зараз – люди середнього віку і, навіть, діти шкільного та дошкільного віку); зросла кількість хронічних, інфекційних захворювань та онкозахворювань; екологічна криза (забруднення ґрунту, води, вирубка лісів тощо); відсутність знань з основ здорового способу життя; несформованість мотивації на його ведення. Як наслідок цього зменшується тривалість життя, смертність переважає народжуваність, наявна демографічна криза.

Варто відмітити, що формування здоров'я залежить від ряду чинників: об'єктивних (погана екологія, спадковість, стреси, рівень розвитку медицини, економічний розвиток країни) і суб'єктивних (шкідливі звички, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування та розпорядок дня), біологічних (вік матері та батька на момент народження дитини, особливості протікання вагітності та пологів, фізичні характеристики дитини під час її народження) і соціальних (умови проживання, рівень матеріального забезпечення та освіти, склад сім'ї). У свою чергу науковці Ю. Лісіцин, Г. Царгородцев визначили такі основні чинники, від яких залежить здоров'я: спосіб життя (на 50–55%); екологія (на 15–20%); спадковість (на 15–20%); заклади медичного обслуговування (на 10–15%) [1]. Тобто здоров'я людини, у першу чергу, залежить від того, який спосіб життя вона веде. Однак стан здоров'я людини залежить не тільки від способу та умов життя людини, але й у великій мірі від власного ставлення до нього.

З огляду на зазначене, важливим є навчити людину обирати такий спосіб життя, який би вів до уникнення захворювань. Єдиним способом розв'язання проблеми є кардинальна зміна поглядів людини на причини й наслідки нездоров'я, формування основ здорового способу життя всього населення, зокрема дітей дошкільного віку. Виходячи із вище сказаного можна ствердно зазначити, що здоров'я дітей залежить від дбайливого ставлення до нього, від тих

шляхів його збереження та зміцнення, яких дотримується дитина, від того способу життя, який веде вона та її сім'я.

Оскільки в основі поняття «здоровий спосіб життя» покладені такі поняття як «здоров'я» та «спосіб життя», які знаходяться у взаємозв'язку між собою, спробуємо проаналізувати сутність цих категорій. Поняття «здоров'я» науковцями трактується по-різному. Однак найбільш влучним, на нашу думку, є тлумачення означеного поняття ВООЗ як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і пошкоджень [11]. Щодо поняття «спосіб життя», то В. Бобрицька розглядає його як біосоціальну категорію, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини та характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної й соціальної поведінки [11]. Слід наголосити, що спосіб життя може бути нездоровим, який веде до втрати здоров'я, та здоровим. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) можна трактувати як стиль існування, при якому, застосовуючи різні засоби, методи впливу на організм, рівень життєздатності організму стає оптимальним, відбувається постійне вдосконалення та використання потенціалу організму не завдаючи йому шкоди, причому активність організму та його функціональні можливості зберігаються до самої старості [11]. Виходячи з вищезазначеного здоровий спосіб життя – це такий стиль життя, при якому здоров'я людини не тільки не погіршується, а, навпаки, зберігається, зміцнюється та покращується, організм пристосований до негативної дії зовнішніх чинників, зберігає свою цілісність і функціональні можливості протягом всього життя.

Процес формування здорового способу життя в дітей має відбуватись у два етапи: озброєння відповідними знаннями, вміннями та навичками; формування мотивації до ведення ЗСЖ. Формування навичок ЗСЖ має бути комплексним і поєднувати здійснення державних заходів з індивідуальною поведінкою. Комплекс стійких і корисних для здоров'я звичок необхідно прищеплювати починаючи з раннього дитинства, адже саме в дошкільному дитинстві за умов правильного поєднання раціонального режиму дня, відповідного виховання та умов здорового побуту комплекс звичок здорового способу життя виробляється легко та закріплюється на все життя.

Перш ніж розглянути шляхи формування здорового способу життя в дітей дошкільного віку варто проаналізувати та дати характеристику його компонентам, до яких належать: раціональне харчування та розпорядок дня (чергування навантаження та відпочинку); оптимальна фізична (рухова) активність; загартування; достатній сон і перебування на свіжому повітрі; уникання стресів; відмова від шкідливих звичок.

На важливість раціонального харчування як одного із чинників впливу на здоров'я дітей дошкільного віку вказують такі дослідники, як О. Богиніч, Т. Грядкіна, Н. Денисенко, А. Калуська, С. Юрочкина та ін. На думку науковців, здоров'я дітей залежить від достатнього споживання овочів (гарбуза, цибулі, часнику, моркви) (А. Калуська) [12]; соків (морквяного, гранатового); продуктів багатих на кальцій (Т. Грядкіна) [13]; біостимуляторів та адаптогенів (екстракт елеутерококка, лимоннику китайського, родіоли рожевої, шипшини); пророслих ростків зерен пшениці, вівса, жита; ячної шкаралупи; вітамінно-енергетичного комплексу (аскорбінової кислоти, рибофлавіну, піридоксину, дибазолу, глюкози, полівітамінів) (А. Лекманов, С. Мартинов) [14; 15].

Правильно організованому розпорядку дня з урахуванням особливостей нервової системи дітей, періодів їх сну та неспання, прийомів їжі надається особлива увага такими педагогами як О. Богиніч, Н. Денисенко, Ю. Змановським, М. Маханьовою, А. Калуською, О. Криловою, Л. Островською, Н. Седих та ін. Оскільки саме від раціонального розподілу процесів життєдіяльності, активної діяльності та відпочинку залежить оздоровлення організму, стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність і настрої дітей.

Зміцненню здоров'я дітей дошкільного віку також сприяє організація фізичного виховання, на чому наголошується у працях О. Сухарева, Г. Царгородцева. Уважимо, що правильно організоване фізичне виховання підвищує стійкість організму до негативного впливу зовнішнього середовища, а збереженню здоров'я дітей, їхньому гармонійному розвитку сприяють фізичні вправи, рухливі ігри. Головне, щоб фізичне навантаження відповідало віку дітей і їх руховим можливостям. Крім того, для зміцнення здоров'я дітей важливим є забезпечення оптимальної рухової активності, оскільки її недостатність або надмірність сприяє затримці росту та розвитку, знижує адаптивні можливості організму.

На важливість рухової активності для здоров'я дітей наголошується в дослідженнях багатьох науковців, що лише підтверджує її вагомість: О. Богиніч, Є. Вавілової, С. Волкової, О. Галанова, Л. Глазиріної, О. Дубогай, М. Єфименко, Л. Карманової, О. Крилової, М. Маханьової, І. Муравова, М. Рунової, Н. Тупчій та ін.

Уважаємо, що в ЗДО з метою зміцнення здоров'я дошкільників, покращення їхнього фізичного розвитку слід проводити такі заходи: загартовуючі процедури – ходьба босоніж по різному покриттю (у приміщенні та на вулиці); полоскання рота після їжі для запобігання застудних захворювань і захворювань порожнини рота та горла; обливання ніг (улітку на вулиці); ігри з водою (улітку на вулиці); перебування на прогулянці в полегшеному одязі (улітку); туристичні походи; корекційні вправи; самомасаж; застосування тренажерів і тренажерних пристроїв тощо.

На важливості достатнього повноцінного сну для збереження здоров'я дітей дошкільного віку, від якого залежить, у першу чергу, імунітет, наголошується у працях Н. Денисенко, Ю. Змановського, С. Мартинова, Л. Островської.

Перший етап формування здорового способу життя в дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти передбачає озброєння їх відповідними знаннями, вміннями й навичками та здійснюється у двох напрямках: цілеспрямована робота з дітьми та батьками. Перший напрям – робота з дітьми – реалізується через такі форми: валеологічні та фізкультурні заняття; бесіда-тренінг; дидактичні та валеологічні ігри; туристичні походи; догляд за рослинами, тваринами; перегляд мультфільмів; зустрічі з лікарями, спортсменами; виготовлення колажів, інформаційних стендів. Методи роботи: бесіда; розповідь; запитання; досліди; малювання малюнків; збирання лікарських рослин; спостереження; досвід сімейного виховання; проблемні ситуації; обговорення картин, ілюстрацій.

У валеологічному вихованні з метою формування основ здорового способу життя в дітей значне місце відводиться заняттям з валеологічного виховання. На заняттях, які проводяться один раз на тиждень, дітей знайомимо з будовою тіла та внутрішніми органами, корисною та шкідливою їжею (користь раціонального харчування), шляхами збереження та зміцнення здоров'я, важливістю для здоров'я фізичної культури та дотримання компонентів здорового способу життя. З цією метою можна викорис-

товувати загадки, прислів'я, приказки, валеологічні хвилинки, ходьбу по «стежині здоров'я». Закріпленню отриманих знань у дітей також сприяє проведення ігор-загадок і логічних завдань, читання художньої літератури, подорожі в Королівство Ввічливості, малювання лікарських рослин і малюнків валеологічного змісту, зокрема «здорова людина», «хвора людина». Також діти можуть складати казки про дружбу, друзів, поганих і хороших людей, корисну та шкідливу їжу, рослини й тварини (екологічного змісту), що позитивно впливає як на їхнє духовне та соціальне здоров'я, так і розвиває уяву, фантазію.

При проведенні бесід-тренінгів дітям можна надавати знання з важливості здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) для життєдіяльності людини; ведення здорового способу життя, як-от: достатнього сну та рухової активності, прогулянок на свіжому повітрі, фізкультурно-оздоровчих заходів (традиційних і нетрадиційних засобів); позитивного мікроклімату; вживання лікарських рослин. З метою закріплення в дітей отриманих знань про важливість здоров'я та здорового способу життя можна ставити такі запитання: «Як ти думаєш, що таке здоров'я? (хвороба)», «Як виглядає здорова людина?» (хвора людина), «Що таке добро? (зло, ненависть, любов, гнів)?», «Якою є добра людина?» (зла людина), «Що з нами відбувається, коли ми сміємося? (плачемо, гніваємося, кричимо, ображаємося)», «Назви корисні продукти» (шкідливі продукти).

Проведення валеологічних і дидактичних ігор сприяє закріпленню отриманих знань, формуванню вмінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я, основ здорового способу життя. До дидактичних ігор можна віднести: «Що зайве на малюнку?», «Добери пару», «Корисне-шкідливе» тощо. Валеологічні ігри: «Одягни ляльку на прогулянку», «Ми чистюлі», «Приберемо сміття» тощо.

Туристичні походи можна проводити з дітьми всіх вікових груп один раз на місяць, тривалістю до трьох годин. Під час походів, окрім, фізичного розвитку дітей, здійснюється їх валеологічна освіта: знайомимо з користю лісів для здоров'я (особливо хвойних), збираємо лікарські рослини, проводимо валеологічні ігри.

Зняття стресу, покращенню настрою, самопочуттю, зміцненню фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я дітей дошкільного віку сприяє догляд за рослинами (як у приміщенні – за кімнат-

ними квітами, так і на вулиці – за травою, кущами, деревами), тваринами (хом'ячком, морською свинкою, черепахою), дрібними птахами (папугами, канарками), рибами, комахами, плазунами, земноводними.

Формуванню основ здорового способу життя допомагає перегляд мультфільмів про здоров'я, як-от: Смешарики: «Азбука здоров'я» – «Скажи мікробам «ні»», «Якщо хочеш бути здоровим», «Кому потрібна зарядка?», «Особиста гігієна», «Бути здоровим – здорово» тощо, які можна застосовувати як окрему форму роботи, так і як метод роботи на валеологічних заняттях. А закріплення отриманих знань, умінь і навичок із ведення здорового способу життя відбувається також під час зустрічей дітей з педіатром, стоматологом, видатними спортсменами.

Спільне виготовлення з дітьми колажів та інформаційних стендів для батьків сприяє не тільки систематизації та закріпленню в них отриманих знань з основ здорового способу життя, але й покращує настрій, психічне й соціальне здоров'я вихованців.

Другий напрям формування здорового способу життя в дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти охоплює цілеспрямовану роботу з батьками, як основними суб'єктами виховання дітей. А виховання здорової дитини – це одне з найголовніших завдань сім'ї та ЗДО. Так як більшість батьків не є суб'єктами педагогічного процесу ЗДО, тому однією з актуальних проблем педколективу постає включення сім'ї до процесу виховання здорової особистості дошкільника. Від якості цілеспрямованої спільної діяльності батьків і педагогів залежить рівень педагогічної культури батьків, а отже, і рівень їхньої культури здоров'я, стан здоров'я дітей.

Пошук ефективних способів збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку передбачає залучення батьків до здорового способу життя, підвищення їхньої ролі в питаннях оздоровлення дошкільників і формування в них навичок ЗСЖ. З цією метою ефективними є різні форми роботи з батьками: батьківські збори; спільні фізкультурні свята, розваги, туристичні походи; домашні завдання; передача сімейного досвіду оздоровлення та ведення ЗСЖ; перегляд відео; бібліотечка для батьків; куточки, колажі та інформаційні стенди різної тематики: «Куточок здоров'я», «Здоровий спосіб життя», «Оздоровча робота в ЗДО», «Раціональне харчування» тощо. При цьому можна застосовувати різнома-

нітні методи: бесіда, розповідь, дискусія, консультація, анкетування, «мозковий штурм».

Другий етап – передбачає формування в дітей дошкільного віку мотивації до ведення здорового способу життя. Успішність реалізації цього етапу залежить від таких чинників: по-перше, наявність у дітей відповідних знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я; по-друге, виховання в дітей свідомого ставлення до власного здоров'я. Виходячи з цього на основі відповідних знань, умінь, навичок, ціннісного ставлення до здоров'я, а також уподобань, інтересів, потреб, прагнень, прикладів дорослого можна сформуванню в дітей мотивацію до ведення здорового способу життя. Шляхи формування мотивації до ведення ЗСЖ: валеологічні та фізкультурні заняття; ігри (дидактичні, валеологічні, сюжетно-рольові, рухливі); гімнастика (ранкова, після денного сну); бесіди різної тематики; перегляд відеофільмів, мультфільмів; розгляд енциклопедії, книжок з ілюстраціями; дотримання компонентів ЗСЖ; досвід сімейного виховання; проблемні ситуації; приклад дорослих; складання цікавих історій з ознайомлення з фізичним вихованням; розповідь дітям про особливості збереження здоров'я українців у різні історичні часи.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, здоров'я дітей дошкільного віку – це найцінніше, що має бути для батьків, яке, на жаль, знаходиться на неналежному рівні. Покращення стану здоров'я дошкільників є одним із важливих завдань дошкільної освіти, фізичного виховання як в умовах ЗДО, так і сім'ї. Збереженню та зміцненню здоров'я вихованців сприяє цілеспрямована робота з формування в них основ здорового способу життя, що передбачає, у першу чергу, озброєння дошкільників необхідними знаннями, уміннями, навичками та формування свідомого ставлення до здоров'я. Крім того, оволодіння основами здорового способу життя залежить від формування в дошкільників мотивації до його ведення.

Перспективами подальших розвідок вбачаємо в сутнісній характеристиці формування в дітей дошкільного віку мотивації до ведення здорового способу життя як важливої умови збереження та зміцнення власного здоров'я.

Список бібліографічних посилань

1. Лісневська Н.В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Київ: Нац. пед. ун-т. ім. М. П. Драгоманова, 2016. 354 с.

2. Андреева Н.А. Взаимодействие ДОУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Екатеринбург: Шадринский гос. пед. институт, 2005. 193 с.
3. Андрищенко Т.К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. Одеса: Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2015. 41 с.
4. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Шадринск: Шадринский гос. пед. институт, 2004. 219 с.
5. Іванашко О. Є. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 19.00.07. Луцьк: Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2001. 221 с.
6. Ошкіна А.А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.07. С.-Петербург: Тольяттинский гос. университет, 2009. 251 с.
7. Кузнецова Л.Т. Развитие здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Екатеринбург: Уральский гос. пед. университет, 2007. 23 с.
8. Кисла О.Ф., Кошель А.П. Формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку. *Збірник наукових праць. Педагогічні науки*. 2016. Випуск LXIX. Том 3. С. 107–110.
9. Юрочкина С. О. Педагогічні засади валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Київ, 1997. 148 с.
10. Кононко О.А. Субсфера «Я – фізичне»; Субсфера «Я – психічне». *Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні*. Київ: Дошкільне виховання, 2003. 243 с.
11. Бобрицька В.І. Валеологія: Навч. посіб. Ч. 1. Полтава, 2000. 146 с.
12. Калуська Л.В. Бережемо здоров'я змалку. Харків: Ранок-НТ, 2007. 96 с.
13. Грядкина Т.С. Здоровьесберегающее и здоровьесформирующее физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении. *Дошкольная педагогика*. 2008. № 2. С. 6–11.
14. Лекманов А. Часто болеющим детям можно помочь. *Здоровье детей*. 2002. № 9. С. 11.
15. Мартынов С.М. Здоровье ребёнка в ваших руках. М.: Просвещение, 1991. 222 с.

References

1. Lisnevskaya, N.V. (2016). Pedagogical conditions of creating a health-saving environment in a preschool educational institution (PhD Dissertation). Kyiv: M.P. Dragomanov National Pedagogical University, 354 p.
2. Andreeva, N.A. (2005). The interaction of PEI and family in the formation of the basics of healthy lifestyles in children of preschool age (PhD Dissertation). Ekaterinburg: Shadrinsk State Pedagogical Institute, 193 p.
3. Andryushchenko, T.K. (2015). Theoretical and methodological bases of formation of health-saving competence in preschool children (Doctor of Science Dissertation). Thesis. Odessa: K.D. Ushinsky South Ukrainian National Pedagogical University. 41 p.
4. Kasyanova, L.G. (2004). *Formation of ideas about healthy lifestyle in children of older preschool age* (PhD Dissertation). Shadrinsk: Shadrinsky State Pedagogical Institute, 219 p.
5. Ivanashko, O.E. (2001). Psychological analysis of healthy lifestyles awareness by preschool children (PhD Dissertation). Lutsk: Lesya Ukrainka Volynsky State University. 221 p.
6. Oshkina, A.A. (2009.) Formation of the basics of a healthy lifestyle in older preschoolers (PhD Dissertation). St. Petersburg: Toliatti State University, 251 p.
7. Kuznetsova, L.T. (2007.) Development of health-saving competence in children of preschool age (PhD dissertation). Thesis. Yekaterinburg: Ural State Pedagogical University. 23 p.
8. Kysla, O.F., Koshel, A.P. (2016). Formation of healthy lifestyle culture of preschool children. *Collection of scientific works. Pedagogical Sciences*. LIX, 3, 107–110.
9. Yurochkina, S.O. (1997). Pedagogical principles of valeological upbringing of older preschool children (PhD Dissertation). Kyiv, 148 p.
10. Kononko, A.L. (2003). The subsphere "I am physical"; The subsphere "I am psychic". *Comment on the Basic component of pre-school education in Ukraine*. Kyiv: Preschool Education, 243 p.
11. Bobritskaya, V.I. (2000). Valeology: Educ. guide. Poltava. Part 1. 146 p.
12. Kaluska, L.V. (2007). We take care about our health from a young age. Kharkiv: Morning-NT. 96 p.
13. Gryadkina, T.S. (2008). Health-saving and health-forming physical education in a preschool educational institution. *Preschool pedagogy*. 2, 6–11.
13. Lekmanov, A. (2002). Often get sick children can be helped. *Children's health*. 9, 11.
16. Martynov, S.M. (1991). Health of the child is in your hands. Moscow: Enlightenment. 222 p.

LISNEVSKA Nataliya,

PhD, Senior lecturer of Theory and Methodology of Preschool Education Department,
Olexander Dovzhenko Glukhiv National Pedagogical University

MEANS OF FORMATION OF THE HEALTHY LIFE BASICS IN PRESCHOOL CHILDREN IN THE CONDITIONS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Summary. *Introduction. The most important period in a person's life is the preschool age, because it is at this time that the formation of the child's organism, physical and mental development, laying the foundations of health. Due to the poor health status of preschool children, preservation and enhancement of physical education is one of the main tasks of preschool education. For this purpose, preschoolers need to form the basis of a healthy lifestyle, which is realized in the context of studying such a discipline as "Valeology".*

The purpose of the article is to identify the components of a healthy lifestyle and to discover the means of its formation in preschool children in terms of PEI.

The methods of analysis, synthesis, comparison, abstraction are used in the article.

Results. Human health formation is influenced by a number of causes and factors, the main one being lifestyle. Lifestyle can be both unhealthy and healthy. A healthy lifestyle involves the use of various methods, forms, activities aimed at improving health, adaptation and functionality throughout life. Preserving and promoting the health of preschool children is facilitated by the formation of the basics of healthy lifestyle in them, which takes place in two stages: providing the necessary knowledge, skills and forming motivation to lead it. Formation of HLS is realized by taking into account its components: rational nutrition and daily routine (alternation of loading and rest); optimum physical (motor) activity; hardening; sufficient sleep and spending time outdoors in the fresh air; avoidance of stress; giving up bad habits.

The first stage of formation of healthy lifestyle in preschool children in conditions of preschool educational institution is carried out in two directions: purposeful work with children and parents. The first direction – work with children – is implemented through various forms: valeological and physical education; conversation-training; didactic and valeological games; hiking; plant and animal care; watching cartoons; meetings with doctors, athletes; production of collages, information stands; and methods of work: conversation; story; question; experiments; drawing pictures; picking of medical plants; observations; experience of family education; problem situations; discussions of paintings, illustrations. The second direction – working with parents – was implemented through the following forms: parental meetings; collective sport events, entertainment, hiking; home works; transfer of family experience of improving and managing HLS; watching a video; a library for parents; places, collages and information stands of various topics: "Corner of health", "Healthy lifestyle", "Wellness work in PEI", "Healthy nutrition" and methods: conversation, story, discussion, consultation, questionnaire, "brainstorming".

The second stage stipulated the formation of motivation for preschool children to lead a healthy lifestyle, which was carried out through the following ways: valeological classes; games (didactic, valeological, story-role, mobile); gymnastics (morning, after daytime sleep); conversations of various subjects; watching videos, cartoons;

review of encyclopedias, books with illustrations; compliance with HLS components; experience of family education; physical education classes; problem situations; example of adults; compilation of interesting stories on acquaintance with physical education; telling children about the features of maintaining the health of Ukrainians in different historical times.

Originality. The causes of the population health decreasing and the factors of its formation are determined. The components of a healthy lifestyle are characterized, the stages and directions of its formation in preschool children are determined, the forms and methods of work with children and parents are specified.

Conclusion. Preserving and promoting the health of preschoolers should be one of the important tasks of preschool education, physical education, both in the context of PEI and the family. This is facilitated by purposeful work on the formation of the basics of healthy lifestyles in preschool children, which is realized through the quipping them with the necessary knowledge, skills and formation of motivation to lead it.

Keywords: health; lifestyle; healthy lifestyle; factors of health formation; causes of poor health; healthy lifestyle components.

Одержано редакцією 08.11.2019
Прийнято до публікації 06.12.2019