

cabinets of natural and mathematical subjects of general educational institutions] Nakaz MON vid 22.06.2016 №704 Retrieved from: <https://imzo.gov.ua/2016/06/22/nakaz-mon-vid-22-06-2016-704-pro-zatverdzhennya-tipovogo-pereliku-zasobiv-navchannya-ta-obladnannya-navchalnogo-i-zagalnogo-priznachennya-dlya-kabinetiv-prirodnicho-matematichnih-predmetiv-zagaln/>. [in Ukrainian]

8. Chernetskyi, I. S. & Slipukhina, I.A. & Mienailov, S.M. (2013) Tsyfrovi vymiriuvalni kompleksi – zasib rozvytku doslidnytskykh yakosti subiektiv piznavalnoi diialnosti [*Digital measurement systems are a means of developing the research qualities in the subjects of cognitive activities*] *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnorho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Pedahohichni nauky : realii ta perspektyvy* : zbirnyk naukovykh prats Kiyv. 2013. Vyp. 40. S. 259–269. [in Ukrainian]

9. Sadovyi, M.I. (2013) *Vybrani pytannia zahalnoi metodyky navchannia fizyky: navchalnyi posibnyk* [*Selected questions of the general methodology of teaching physics: a manual*] Kirovohrad: PP «Tsentr operatyvnoi polihrafiy «Avanhard», 2013. 252 s. [in Ukrainian]

10. Sippii, V.V. (2017) Formuvannia politekhnichnykh umin v protsesi navchannia fizyky uchniv osnovnoi shkoly z vykorystanniam smartfoniv [Formation of polytechnical skills in the process of teaching physics of elementary school students using smartphones] *Naukovi zapysky. – Vypusk 12. – Seriya : Problemy metodyky fizyko-matematychnoi i tekhnolohichnoi osvity. Chastyna I. Kropyvnytskyi* : RVV TsDPU im. V. Vynnychenka, 2017 S. 92–96. [in Ukrainian]

11. Sippii V.V. (2017) Vykorystannia pryntsypu BYOD pry vyvchenni fizyky v starshii shkoli na profilnomu rivni [Use of BYOD principle in the study of physics in high school at the profile level]. *Anotovani rezultaty naukovo-doslidnoi roboty Instytutu pedahohiky NAPN Ukrainy za 2017 rik*. Kiyv. S. 177–178. [in Ukrainian]

УДК 373.2.011.3-51:614-053.4

Оксана Сорочинська

кандидат педагогічних наук,
ORCID ID: 0000-0003-4823-1089

викладач кафедри дошкільної освіти та педагогічних інновацій
Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна
ksena21031977@gmail.com

Олеся Павлюченко

кандидат біологічних наук
ORCID ID: 0000-0002-27831037

доцент кафедри зоології, біологічного моніторингу та охорони природи
Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна
pavluchenkolessia@gmail.com

Яна Семенович

студентка Навчально-наукового інституту педагогіки
Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна
janasemenowish@gmail.com

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Метою цієї роботи є моніторинг стану фізичного розвитку майбутнього педагога закладів дошкільної освіти як основи ефективного здійснення педагогічної діяльності, спрямованої на збереження, зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку та формування навичок ведення здорового способу життя. Конкретизовано критерії комплексної оцінки стану здоров'я людини. Виокремлено фактори впливу на здоров'я (спадковість, антропогенні та природні фактори, соціально-економічний статус батьків, організація освітнього процесу) та здійснено їх характеристику. Презентовано узагальнені експериментальні результати анкетування та антропометричного дослідження рівня фізичного розвитку студентів, майбутніх працівників закладів дошкільної освіти. Охарактеризовано авторський досвід мотивування студентів під час навчального процесу щодо ведення здорового способу життя і збільшення фізичної активності. Перспективи подальших студіювань вбачаємо у дослідженні рівня стресостійкості майбутніх педагогів. Практичне значення полягає в удосконаленні освітніх програм підготовки майбутніх працівників закладів дошкільної освіти, що дозволить підвищити рівень мотивації ведення активного здорового способу

життя. Оригінальність дослідження забезпечується власним багаторічним викладацьким досвідом роботи у системі вищої освіти.

Ключові слова: педагог, формування, здоров'я, дошкільна освіта, фізичний розвиток.

Сорочинская Оксана, Павлюченко Олеся, Семенович Яна. Физическое развитие будущего педагога учреждений дошкольного образования как основа формирования здоровья у детей дошкольного возраста

Целью этой работы является мониторинг состояния физического развития будущего педагога учреждений дошкольного образования как основы эффективного осуществления педагогической деятельности, направленной на сохранение, укрепление здоровья детей дошкольного возраста и формирование навыков ведения здорового образа жизни. Конкретизированы критерии комплексной оценки состояния здоровья человека. Выделены факторы влияния на здоровье (наследственность, антропогенные и природные факторы, социально-экономический статус родителей, организация образовательного процесса) и осуществлена их характеристика. Приведены обобщенные результаты анкетирования и антропометрические исследования уровня физического развития студентов, будущих работников учреждений дошкольного образования. Охарактеризованы авторский опыт мотивации студентов во время учебного процесса по ведению здорового образа жизни и увеличению физической активности. Перспективы дальнейших исследований видим в изучении уровня стрессоустойчивости будущих педагогов. Практическое значение состоит в совершенствовании образовательных программ подготовки будущих работников учреждений дошкольного образования, что позволит повысить уровень мотивации ведения активного здорового образа жизни. Оригинальность исследования обеспечивается собственным многолетним преподавательским опытом работы в системе высшего образования

Ключевые слова: педагог, формирование, здоровье, дошкольное образование, физическое развитие.

Постановка проблеми. Аналізуючи демографічну ситуацію України, можна зробити висновок, що за останні роки вона вкрай загострилася і стала катастрофічною. У першу чергу швидкими темпами зменшується народжуваність. Основними причинами цього є: соціально-економічні проблеми, екологічна ситуація, радіоактивне забруднення земель України, низький рівень культури здоров'я та ін. Але найголовнішою причиною є незадовільні і важкі умови праці жінок дітородного періоду. Нині в Україні живе понад 27 млн жінок – 52 % усіх працюючих, з яких майже 25 % жінок працюють у шкідливих умовах, щохвилини і щоденно ризикуючи своїм здоров'ям, яке у подальшому впливає на здоров'я майбутніх дітей [3].

Аналіз останніх досліджень. Аналіз джерельної бази свідчить, що в сучасній педагогічній теорії і практиці значною мірою розробленими є різні аспекти проблеми збереження і формування здоров'я підростаючого покоління. Зокрема, в дослідженнях І. Брехмана, В. Горащук, З. Малькова розкрито питання здоров'язберігаючого виховання. Проблема впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій, збереження здоров'я дітей засобами природи знайшла відображення в роботах А. Вітченко, В. Лозинського, М. Одинака. Питання підготовки педагога до здоров'язбережувальної діяльності у закладах освіти розкрито у працях Г. Мешко, Н. Поліщук, І. Радчені, Л. Сливки та ін.

Водночас, теоретичний аналіз проблеми збереження і формування здоров'я підростаючого покоління у закладах дошкільної освіти (ЗДО) засвідчив необхідність дослідження стану фізичного розвитку майбутнього педагога ЗДО як важливої складової подальшої професійної діяльності, спрямованої на формування у дошкільників навичок ведення здорового способу життя та валеологічної культури.

Постановка завдання. Моніторинг стану фізичного розвитку майбутнього педагога закладів дошкільної освіти як основи ефективного здійснення педагогічної діяльності, спрямованої на збереження, зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку та формування навичок ведення здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Стан здоров'я дітей належить до важливих медико-соціальних проблем, тому що це майбутнє держави, її трудовий та економічний потенціал. Основними критеріями комплексної оцінки їх стану здоров'я є: наявність або відсутність у момент обстеження хронічних захворювань; рівень основних функцій організму, характер поведінки (сон, апетит, емоційний настрій, рухливість, відносини з іншими дітьми та ін.); рівень функціонального стану основних систем організму (частота серцевих скорочень та дихання, рівень артеріального тиску, вміст гемоглобіну в крові тощо); ступінь резистентності організму до захворювань

(тривалість і кількість перенесених за рік гострих інфекційних, кишково-шлункових захворювань та ін.); *рівень і ступінь гармонійності фізичного розвитку* (антропометричні показники); *нервово-психічний розвиток дитини* [6, с. 78]. Формування і збереження здоров'я підростаючого покоління є складним, кропітким і багатогранним процесом. Нині науковці виокремлюють низку факторів, які значною мірою впливають на цей процес. Зокрема, приблизно 50 % здоров'я визначає спосіб життя (умови праці, звички, харчування, моральне і психологічне навантаження, матеріально-побутові умови, взаємовідносини в сім'ї тощо); 20 % здоров'я залежить від генотипу; 20 % – від стану природного середовища, і лише 10 % здоров'я обумовлене системою охорони здоров'я. Соціальні та навколишні фактори впливають на здоров'я не окремо, а спільно – у поєднанні з біологічними [9].

Дані ДУ “Інститут педіатрії, акушерства та гінекології АМН України” свідчать, що у 25 % хлопчиків та у 16,9 % дівчаток виявлені низькі показники зросту та у 14,6 % і 18,6 % – низькі показники маси тіла. Окрім того, виявлено високі показники захворюваності систем органів дітей (табл. 1). Зокрема, перше місце серед виявленої патології займають захворювання носоглотки, серед яких у 54,2 % дітей виявлено хронічний тонзиліт, у 13,9 % – гіпертрофію мигдаликів, у 9,7 % – викривлення перегородки носа, у 6,9 % – аденоїдні вегетації. На другому місці захворювання опорно-рухового апарату: 73 % – порушення постави, у 27 % – плоскостопість. Третє місце посідають захворювання органів травлення: – у 28,3 % дітей виявлені дискінезії шлунково-кишкового тракту та функціональні розлади шлунку, у 47,8 % – дискінезії жовчовивідних шляхів, у 4,3 % – хронічний холецистит, у 19,6 % – панкреатопатія. Ендокринна патологія виявлена у 11,8 % дітей, серед якої у 38,5 % дітей був дифузний зоб та у 39 % – ожиріння [8].

Таблиця 1

Показники виявлених відхилень у стані здоров'я дітей дошкільного віку

Захворювання	абс.	%
Хвороби ЛОР органів	72	65,5
Хвороби органів травлення	46	41,8
Хвороби серця судин і крові	29	26,4
Захворювання ендокринної системи	13	11,8
Захворювання нервової системи	12	10,9
Хвороби нирок та сечовивідної системи	4	3,6
Алергічні захворювання	4	3,6
Хірургічна патологія	2	1,8
Захворювання органів зору	2	1,8
Пульмонологічні захворювання	2	1,8
Ортопедична патологія	63	57,3

Відповідно до характеру і рівня захворюваності дітей найбільше дошкільників належать до третьої групи – 51,8 % (хворі діти з хронічними захворюваннями без порушення загального стану та самопочуття, з наявністю функціональних відхилень лише однієї, патологічно зміненої системи чи органу, без клінічних проявів функціональних відхилень інших систем організму (вегето-судинна дистонія, вроджена вада серця, карієс зубів, аномалія прикусу, дисменорея)) (рис. 1).

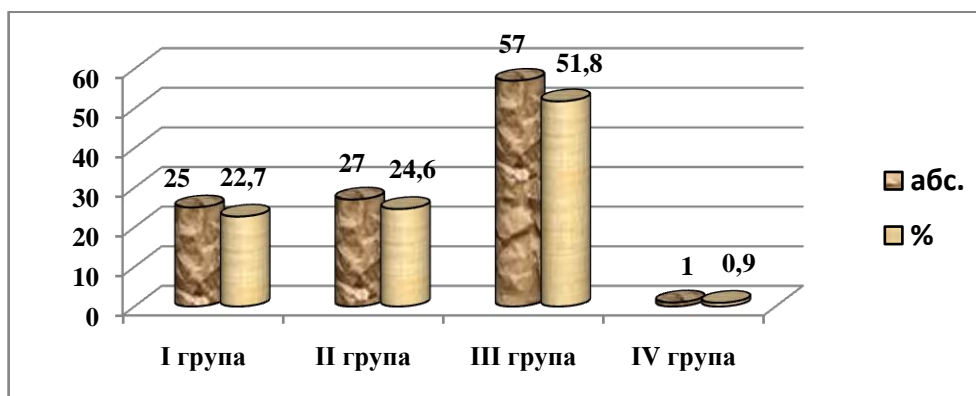


Рис. 1. Розподіл дітей за групами здоров'я

Найбільший відсоток захворюваності мають ті діти, в яких обтяжена *спадковість* (здоров'я матері і батька; вживання батьками дитини алкоголю, наркотиків, цигарок; індекс спадкової

обтяженості до ожиріння). Несприятливий вплив на процес формування здоров'я дитячого населення мають *антропогенні* (промислові підприємства, транспорт, паливно-енергетичний комплекс, біотехнологічне виробництво тощо) та *природні фактори* (шум, вібрація, електромагнітні поля, іонізуючі випромінювання). Наприклад, діти, які проживають у міській місцевості, через забрудненість навколишнього середовища промисловими й автомобільними викидами частіше хворіють різними формами алергічних проявів (висип, дерматит, риніт, астма, алергічні набряки). Також не варто залишати поза увагою вплив *біотичного* (властивості живої природи) компонента навколишнього середовища у вигляді продуктів метаболізму рослин, патогенних мікроорганізмів (віруси, бактерії тощо), отруйних речовин комах та небезпечних для людини тварин. Окрім того, велику роль у здоров'ї відіграє середовище, який його стан – забруднений чи чистий. Особливе значення для здоров'я дітей відіграють умови навчання і виховання в закладах дошкільної освіти (ЗДО).

Однак найбільший вплив на здоров'я підростаючого покоління мають *фактори способу життя* (шкідливі звички, неправильне харчування, зловживання алкоголем, наркотики, поганий побут, неповна чи багатодітна сім'я). Також процес формування здоров'я залежить не лише від матеріального добробуту сім'ї, соціального статусу та освіти батьків, а й від їх ціннісних орієнтацій, глибини батьківських і материнських почуттів, розуміння батьківського обов'язку, бажання й прагнення займатися з дітьми, виховувати та навчати їх.

Окрім того, спосіб життя характеризує також те, чим і як харчується сім'я. Правильне збалансоване харчування забезпечує нормальний фізичний розвиток дитячого організму, зміцнює імунну систему. Однак в останні роки стрімко зростає кількість дітей, котрі мають різні алергічні захворювання. Їх загострення спричиняє *вживання неякісної їжі* (застосування барвників, консервантів у процесі виробництва тих чи інших продуктів) та високоалергенних продуктів (яйця, незбиране молоко, молочні продукти, цитрусові, консерви, червоні фрукти й овочі, екзотичні овочі, ковбасні вироби, копченості, шоколад, горіхи).

Доведеним є той факт, що *освіта й соціально-економічний статус батьків* також відіграють велику роль у цьому процесі. Адже в бідних сім'ях вищою є смертність дітей від нещасних випадків, травм, більша захворюваність, вищий рівень і середня тривалість госпіталізації. Також вагомий вплив має неповна сім'я (діти з негармонійних сімей частіше хворіють, і загострення хронічних захворювань протікають у них довше і важче). Гірше здоров'я в дітей, які народились не в шлюбі, оскільки вони частіше народжуються недоношеними, пізніше починають ходити й говорити, частіше хворіють на гострі та хронічні захворювання [5, с. 140].

Окрім окреслених чинників вагомим є *організація освітнього процесу*, зокрема, у закладах дошкільної освіти. Так, можна виокремити рівень санітарно-гігієнічних умов у стінах ЗДО, руховий режим дітей, раціональне харчування та режим дня дітей, медичний контроль, запровадження здоров'язберігаючих технологій, відносини між педагогами, дітьми та батьками. Наприклад, у кожному дитячому садочку мають бути створені усі умови для проведення медико-оздоровчих заходів; обробки і дезінфекції медичних інструментів; регулярне проведення лікувальних та профілактичних заходів (вакцинація, антропометричні вимірювання, визначення гостроти зору, обстеження дітей на гельмінти, педикульоз та коросту); загартування дітей (прогулянки на вулиці, ходіння босоніж, повітряні ванни, обливання ніг водою). Також необхідне проведення педагогами та медпрацівником ЗДО санітарно-просвітницької роботи серед дітей та батьків (бесіди, консультації, виступи на педрадах, батьківських зборах) [2].

Центральним питанням сьогодні є ставлення педагогічного колективу ЗДО до власного здоров'я. Адже педагоги є наставниками дітей, прикладом для наслідування. Діти дуже швидко і добре запам'ятовують усе те, що роблять їх педагоги, звертають на них увагу. Тому, як саме вихователі та їх помічники піклуються про своє здоров'я, так це будуть сприймати і запам'ятовувати діти у дошкільному закладі.

Ще у 1946 році Всесвітня організація охорони здоров'я охарактеризувала суть поняття *здоров'я*, під яким розуміють стан організму, в якому поєднуються відповідність структури і функції, а також властивість регулюючих систем підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостаз) [1; 7, с. 213]. Основними *видами здоров'я* є фізичне, психічне, духовне, соціальне, інтелектуальне. Висновок про стан та рівень здоров'я ґрунтується на антропометричних, морфологічних, фізіологічних і біохімічних дослідженнях, а також враховуються і соціальні критерії, передусім ступінь участі людини в трудовій і суспільній діяльності.

Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я людини. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові

навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини. Саме у дошкільному періоді відбуваються інтенсивні зміни морфологічних і функціональних ознак організму, що є основою фізичного розвитку дитини.

Фізичний розвиток оцінюють за допомогою низки показників: *морфологічних* (соматометрія) – вимірювання тіла (зріст, маса тіла, окружність грудей та ін.); *функціональних* (фізіометрія) – вимірювання функцій організму (м'язова сила кистей рук, спини (станова тяга), кров'яний тиск, життєва ємкість легень (ЖЕЛ) та ін.). Усі антропометричні показники для оцінки фізичного розвитку або інших цілей проводять у ранковій години на голому тілі стандартними інструментами [4, с. 42].

Ураховуючи важливість рівня фізичного здоров'я і розвитку для повноцінного, якісного життя дитини та збереження і формування її здоров'я нами було здійснено моніторинг стану фізичного розвитку майбутніх педагогів закладів дошкільної освіти. Експериментальна частина нашого дослідження тривала упродовж 2017–2019 років та здійснювалася на базі ННІ педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка. Експериментальною роботою були охоплені студенти I курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта. З цією метою нами було підготовлено опитувальний лист для студентів, за яким проводилося вивчення рівня мотивації, знань та умінь студентів-педагогів ЗДО щодо збереження та формування власного здоров'я. Опитувальний лист уміщував 3 блоки питань, спрямованих на вивчення передумов та мотивів ведення здорового способу життя та раціонального харчування, дотримання режиму дня, відвідування спортивних секцій, ведення достатнього рухового режиму; рівня сформованості знань, умінь та навичок, які сприятимуть належній організації способу життя з метою збереження на покращення рівня здоров'я та фізичного розвитку.

Зрізи *мотиваційної сфери* студентів засвідчили, що 70,8 % опитаних респондентів погодяться на пропозицію друга разом відвідувати басейн, фітнес-клуб, спортзал, бо це є корисним для здоров'я і лише 8,3 % погодяться, але відвідають лише кілька разів за компанію; 54,2 % студентів переконані, що потрібно внести корективи у їх режим дня, а 4,2% не бажають нічого змінювати, бо не звикли жити за розпорядком; 45,8 % студентів хотіли б займатись спортом, танцями, активними видами відпочинку (туризм, лижі тощо), але не мають можливості у зв'язку з нестачею коштів та місцем проживання і лише 4,2 % не виявляють інтересу та бажання, бо члени родини таким ніколи не займались; 37,5 % респондентів намагаються дотримуватися режиму раціонального харчування, однак їм заважають особливості навчання в університеті, однак 16,7 % не дотримуються раціонального харчування, а їдять все підряд.

Загалом, рівень мотиваційної сфери студентів спеціальності 012 Дошкільна освіта знаходиться на недостатньому рівні сформованості, що можна пояснити зменшенням кількості безкоштовних спортивних секцій та клубів, які сприяють формуванню уявлень про здоровий спосіб життя та недостатньою увагою батьків до цього питання.

Показники моніторингу *знань* майбутніх працівників ЗДО щодо особливостей впливу факторів на здоров'я людини засвідчили, що найвагомішими на думку студентів є: регулярне зайняття спортом та достатній повсякденний руховий режим (91,7 %), дотримання режиму харчування (75,0 %), відсутність шкідливих звичок та дотримання гігієни сну (тривалість, вид матрацу, тиша та ін.) (по 70,8 %). Однак значна кількість студентів переконані, що найменший вплив на здоров'я людини має фактор уникнення стресів (16,7 %).

Достатньо високі показники знань студентів щодо впливу факторів на здоров'я людини обумовлені значною кількістю інформації у засобах масової інформації, телебаченні та мережі Інтернет.

Аналіз результатів сформованості *умінь та навичок* майбутніх педагогів ЗДО засвідчив, що 79,2 % регулярно ходять пішки на навчання або додому, однак 12,5 % вважають себе зайнятими людьми, тому ходять вкрай рідко; 41,7 % здебільшого свій вільний час проводять, зустрічаючись із друзями у кав'ярні, кінотеатрі і лише 4,2 % – у спортзалі, в басейні, на природі; ранкову зарядку дуже рідко роблять 37,5 % студентів і лише 8,3 % роблять обов'язково, навіть на вихідних; лише 12,5 % регулярно відвідують заняття танцювального клубу та спортзалу, а 20,8 % хотіли б відвідувати такі заклади, але є обставини, які заважають; ранкову прогулянку (ранкова пробіжка) роблять лише 4,2 %, а 62,5 % мають інші плани на ранок, наприклад, довше поспати;

Отже, відносно незадовільні показники сформованості умінь та навичок студентів щодо ведення здорового способу життя зумовлені швидкими темпами індустріалізації та розвитку сучасних технологій, що зумовлює зменшення фізичної активності і ведення сидячого способу життя.

З метою більш об'єктивної оцінки рівня здоров'я та фізичного розвитку майбутніх педагогів ЗДО у межах навчальної дисципліни "Вікова фізіологія і валеологія" було здійснено моніторинг антропометричних показників студентів 1 курсу ННІ педагогіки (табл. 2).

Таблиця 2

Антропометричні показники студентів 1-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта (порівняльний аспект)

<i>№ з/п</i>	<i>Назва показника</i>	<i>Показники студ. 1 курсу</i>	<i>Стандартні показники осіб віком 17-18 р.</i>
1	Маса (кг)	65,88	58,1
2	Зріст стоячи (см)	165,88	163,0
3	Обхват грудної клітки у стані спокою (см)	85,29	82,1
4	Екскурсія грудної клітки (см)	5,98	5-7
5	Спірометрія (л)	3,27	3,0
6	Динамометрія ЛІВОЇ руки (кг)	14,78	27,66
7	Динамометрія ПРАВОЇ руки (кг)	18,18	29,75
8	Динамометрія СТАНОВА (кг)	46,71	46
9	Обхват плеча при напружених м'язах (см)	27,21	28

Майже за всіма антропометричними показниками студенти першого курсу відповідають середньостатистичним для свого віку. Лише показники сили м'язів рук та обхват плеча при напружених м'язах нижчі норми, що обумовлено зменшенням фізичної активності студентів. Показник маси тіла дещо перевищує норму, що є свідченням відсутності раціонального харчування і зловживанням їжею швидкого приготування зі значною кількістю вуглеводів, поліпшувачів смаку, консервантів.

Аналіз антропометричних показників студентів, що проживають у сільській та міській місцевості засвідчив недостатній фізичний розвиток студентів, які проживають у місті (табл. 3).

Таблиця 3

Різниця антропометричних показників студентів 1 курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта сільської та міської місцевості проживання

<i>№ з/п</i>	<i>Назва показника</i>	<i>Показники студ., які проживали у сільській місцевості</i>	<i>Показники студ., які проживали у міській місцевості</i>	<i>Різниця</i>
1	Маса (кг)	56,31	59,50	3,29
2	Зріст стоячи (см)	166,13	165,10	1,03
3	Зріст сидячи (см)	133,25	132,00	1,25
4	Обхват грудної клітки під час вдиху (см)	90,81	87,80	3,01
5	Обхват грудної клітки під час видиху (см)	83,44	82,20	1,24
6	Обхват грудної клітки у стані спокою (см)	85,31	85,20	0,11
7	Екскурсія грудної клітки (см)	6,34	4,80	1,54
8	Спірометрія (л)	3,29	3,22	0,07
9	Динамометрія ЛІВОЇ руки (кг)	15,39	12,82	2,57
10	Динамометрія ПРАВОЇ руки (кг)	18,45	17,30	11,5
11	Динамометрія СТАНОВА (кг)	46,94	46,00	0,94
12	Обхват плеча при напружених м'язах (см)	27,41	26,60	0,81
13	Обхват плеча при розслаблених м'язах (см)	26,22	25,20	1,02
14	Обхват плеча при опущеній руці (см)	26,22	25,60	0,62

Зокрема, найбільша різниця таких показників: сила м'язів кисті руки – 18,45 кг (студенти сільської місцевості) і 17,3 кг (студенти міської місцевості); маса тіла – 56,31 кг (студенти сільської місцевості) і 59,5 кг (студенти міської місцевості); обхват грудної клітини під час вдиху – 90,81 см (студенти сільської місцевості) і 87,8 см (студенти міської місцевості). Причини такого стану засвідчують результати анкетування студентів, висвітлені у тексті вище (низька фізична активність, залежність від гаджетів, нераціональне харчування, не дотримання режиму дня, психологічне навантаження та ін.).

Враховуючи недостатньо високий рівень фізичного розвитку майбутніх педагогів закладу дошкільної освіти нами було здійснено низку заходів щодо мотивування ведення здорового способу життя і збільшення фізичної активності. Зокрема, на практичних заняттях студенти розглянули низку тем: “Історія вчення про здоров'я і здоровий спосіб життя”; “Обмін речовин та енергії. Основи раціонального харчування”; “Режим дня – запорука здоров'я”. Під час занять було використано різні *методи* (бесіда, дискусія, дослідна робота (проект), ділова гра, метод круглого столу, “Мозковий штурм”, “Мікрофон”), *засоби* (мультимедійна презентація, відеофільм) і *форми роботи* (тренінг, квест, Що? Де? Коли?).

На заняттях студенти здійснювали дослідницьку роботу (оцінка рівня здоров'я за суб'єктивними показниками самоконтролю; визначення стану здоров'я за біологічним віком) і тестування визначення рівня здоров'я (“Ваш індекс здоров'я”, “Чи здорові ви фізично”, “Моє здоров'я”, “Здоровий тест”, “Чи цінуєте Ви своє здоров'я”, “Якою буде ваша фігура через декілька років”).

На засіданні круглого столу майбутні педагоги дошкільного закладу обговорили проблемні питання: “Вплив вегетаріанства на розвиток організму людини”; “Раціональне харчування як основа гармонійного розвитку організму”; “Ожиріння та його профілактика”. З метою інформування та пропагування здорового способу життя серед своїх колег студенти організували тренінг “Твоє здоров'я – в твоїх руках”, квест “Рухова активність – здоровий спосіб життя”, розробляли буклети, листівки, санбюлетні та оголошення.

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок. Здоров'я підрастаючого покоління значною мірою залежить від низки факторів соціального і природного середовища. Значний вплив у цьому процесі відіграє фізичний розвиток працівника дошкільної освіти, його погляди та спосіб життя. Тому вкрай важливим є проблема мотивування майбутніх педагогів до ведення здорового способу життя і фізичної активності, що вимагає перегляду і вдосконалення змісту валеологічної підготовки працівників дошкільних установ. Перспективним напрямом подальшої наукової розробки проблеми є дослідження рівня стресостійкості майбутніх педагогів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Види здоров'я: фізичне, психічне, психологічне, моральне, соціальне. Основи здоров'я : веб-сайт. URL: <http://tabletki.pp.ua/zdorovya/1458-vidi-zdorovya-fzichne-psihchne-psihologchne-moralne-socialne-osnovi-zdorovya.html> (дата звернення: 16.08.2019).
2. Виховуємо здорову дитину (з досвіду роботи старшої медичної сестри ДНЗ) : веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/vihovuemo-zdorovu-ditinu-z-dosvidu-roboti-starsoi-medicnoi-sestri-dnz-76356.html> (дата звернення: 28.08.2019).
3. Демографічна ситуація в Україні: причини та наслідки : веб-сайт. URL: <http://vuzlib.com/content/view/1832/103/> (дата звернення: 18.09.2019).
4. Джурінська С. Особливості фізичного розвитку дошкільників та метод його оцінювання. *Медична сестра дошкільного закладу*. 2013. № 3. С. 41–44.
5. Сенаторова Г. С., Помазуновська О. П., Муратов Г. Р., Крижановська О. М. Вплив деяких факторів оточуючого середовища на розвиток та стан здоров'я дітей раннього віку. *Современная педиатрия*. 2012. №3 (43). С. 139–142.
6. Сорочинська О. А., Бортняк І. В., Петрук Н. В. Особливості організації режиму харчування дітей у дошкільному закладі. *Aktualne problem nowoczesnych nauk – 2018: Materialy XIV Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji*. Vol. 5. *Pedagogiczne nauki: Prezemyśl. Nauka i studia*. 2018. Str. 77–81.
7. Сорочинська О. А., Ткач Є. О. Структура готовності працівника дошкільної освіти до валеологічної роботи з дітьми дошкільного віку. *Педагогічні науки*. Херсон : Видавничий дім “Гельветика”. 2018. Вип. LXXX, Т. 3. С. 212–216.
8. Стан здоров'я дітей дошкільного віку: веб-сайт. URL: http://гармонізуюча-освіта.org/pz0/00_126.html (дата звернення: 28.08.2019).
9. Фактори, що впливають на стан здоров'я дітей : веб-сайт. URL: <http://um.co.ua/1/1-5/1-55484.html> (дата звернення: 18.08.2019).

Sorochynska Oksana, Pavliuchenko Olesya, Semenovych Yana. Physical development of future teachers of education institutions as a fundamental for health of preschool children

The essence of the concept of health and its types (physical, mental, spiritual, social, intellectual) is analyzed. The criteria of complex evaluation of the state of human health (presence or absence of chronic diseases, nature of behavior, level of functional state of the basic systems of the organism, degree of resistance of the organism to diseases, level and degree of harmony of physical development, neuro-mental development of the child) are clarified. The influence of major anthropogenic, natural and biotic factors on children's morbidity level is considered.

Statistical indicators of morbidity of the children's organ systems and their distribution by health groups are given. It was found that the majority of preschool children belong to the third group (sick children with chronic diseases without disturbance of general condition and state of health, with the presence of functional abnormalities of only one pathologically altered system or organ). It is proved that children with weighted heredity have the highest percentage of morbidity.

The results of the questionnaire and anthropometric studies of students' physical development level are presented. The survey revealed that the level of motivation of the students under study is underdeveloped and is characterized by fragmentary beliefs about the need for a healthy lifestyle. Monitoring of students' knowledge allows to identify the most important factors (sufficient movement mode, adherence to diet, lack of bad habits, adherence to sleep hygiene) that affect human health. The results of the questionnaire show that students' poor performance in healthy lifestyle is a consequence of the rapid pace of industrialization and the development of modern technologies.

The author's experience of motivating future teachers to lead a healthy lifestyle and increase physical activity is characterized. It is recommended to improve the content of valeological training for preschool staff.

Key words: teacher, education, health, preschool education, physical development.

REFERENCES

1. Vydy zdorov'ia: fizychni, psykhychni, psykholohichni, moral'ne, sotsial'ne. *Osnovy zdorov'ia [Types of health: physical, mental, psychological, moral, social. Health Basics]*. URL: <http://tabletki.pp.ua/zdorovya/1458-vidi-zdorovya-fzichne-psiichne-psiologichne-moralne-socialne-osnovi-zdorovya.html> (Last accessed 16.08.2019).
2. Vykhovuiemo zdorovu dytnu (z dosvidu roboty starshoi medychnoi sestry DNZ) [Raising a healthy baby (from the experience of a senior nurse at the National Academy of Sciences)]. URL: <https://vseosvita.ua/library/vihovuemo-zdorovu-ditinu-z-dosvidu-roboti-starsoi-medicnoi-sestri-dnz-76356.html> (Last accessed 28.08.2019).
3. *Demohrafichna sytuatsiia v Ukraini: prychny ta naslidky [Demographic situation in Ukraine: causes and consequences]*. URL: <http://vuzlib.com/content/view/1832/103/> (Last accessed 8.09.2019).
4. Dzhurins'ka S. (2013) Osoblyvosti fizychnoho rozvytku doshkil'nykiv ta metod joho otsynivannia [Features of physical development of preschool children and method of its evaluation]. *Medychna sestra doshkil'noho zakladu*. № 3. P. 41–44. [in Ukrainian].
5. Senatorova H. S., Pomazunovs'ka O. P., Muratov H. R., Kryzhanovs'ka O. M. (2012) Vplyv deiakyykh faktoriv otchuiuchoho seredovyscha na rozvytok ta stan zdorov'ia ditej rann'oho viku [The influence of some environmental factors on the development and health of young children]. *Sovremennaia pedyatriia*. №3 (43). P. 139-142. [in Ukrainian].
6. Sorochynska O. A., Bortniak I. V., Petruk N. V. (2018) Osoblyvosti orhanizatsii rezhymu kharchuvannia ditej u doshkil'nomu zakladi [Features of the organization of the diet of children in preschool institutions]. *Materialy XIV Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji, "Aktualne problem nowoczesnych nauk – 2018"*, Volume 5. Pedagogiczne nauki: Prezemyśl. Nauka i studia. P. 77–81. [in Ukrainian].
7. Sorochynska O. A., Tkach Ye. O. (2018) Struktura hotovnosti pratsivnyka doshkil'noi osvity do valeolohichnoi roboty z dit'my doshkil'noho viku [Preschool education worker readiness structure for valeological work with preschool children]. *Zb. nauk. prats' "Pedahohichni nauky"*. Kherson : Vydavnychyj dim "Hel'vetyka". T. 3. P. 212–216 [in Ukrainian].
8. *Stan zdorov'ia ditej doshkil'noho viku [Health status of preschool children]*. URL: http://гармонізуюча-освіта.org/pz0/00_126.html (Last accessed 28.08.2019).
9. *Faktory, scho vplyvaiut' na stan zdorov'ia ditej [Factors affecting children's health]*. URL: <http://um.co.ua/1/1-5/1-55484.html> (Last accessed 18.08.2019).