

<https://doi.org/10.52256/2710-3560.2025.99.18>
УДК 373.2:613:796

Оксана Сорочинська,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методик дошкільної й інклюзивної освіти,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
ORCID ID 0000-0003-4823-1089
sorochynska-o@zu.edu.ua

Оксана Тушинська,
асистент кафедри теорії та методик дошкільної й інклюзивної освіти,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
ORCID ID 0009-0009-0232-3894
tushynska-o@zu.edu.ua

Світлана Хмільовська,
здобувачка вищої освіти,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
ORCID ID 0009-0004-3105-2767
svitlanahmilovska51@gmail.com

ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті висвітлено теоретико-практичні аспекти впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес формування навичок збереження та зміцнення здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Акцент зроблено на тому, що сучасні виклики – зниження фізичної активності, емоційна напруга, зміна соціального середовища – потребують нових підходів до організації освітнього процесу в ЗДО. Авторами систематизовано види здоров'язбережувальних технологій (фізкультурно-оздоровчі, психолого-релаксаційні, навчально-гігієнічні, соціально-адаптивні) та доведено їхню ефективність на основі аналізу сучасної наукової літератури та педагогічної практики. Особливу увагу приділено методиці фізичного виховання як ключовому елементу інтеграції здоров'язбережувальних технологій: розкрито її роль у формуванні фізичних навичок, розвитку витривалості, координації рухів та закладанні основ активного способу життя у дітей старшого дошкільного віку.

Обґрунтовано педагогічні умови, форми та засоби інтеграції здоров'язбережувальних технологій у процес формування навичок збереження і зміцнення здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Особлива увага приділена практичному аспекту: подано приклади інтеграції оздоровчих технологій у режимні моменти дня, описано ігри, вправи, тематичні заняття та релаксаційні техніки, адаптовані до вікових особливостей дітей 5–6 років. Визначено ключові принципи ефективного формування здорових звичок: системність, доступність, індивідуалізація, співпраця з батьками. Представлено методи активного залучення дошкільників до здоров'язбережувальної діяльності, зокрема через рухливі ігри, дихальні вправи, арттерапію, інтерактивні заняття та тематичні заходи. Обґрунтовано значення створення відповідного здоров'язбережувального середовища та міжсвідомчої взаємодії (вихователь – медпрацівник – батьки).

У статті визначено ефективність впровадження здоров'язбережувальних технологій та методики фізичного виховання у формування навичок збереження й зміцнення здоров'я через цілеспрямоване планування освітнього процесу в закладі дошкільної освіти з урахуванням вікових особливостей та сучасних освітніх підходів. Розглянуто приклади планування оздоровчої діяльності та її вплив на фізичний стан і соціальну адаптацію дошкільників.

Ключові слова: здоров'язберезувальні технології, дошкільна освіта, фізичний розвиток, психоемоційний стан, методика фізичного виховання, інтеграція методів, співпраця з батьками, планування здоров'язберезувальної роботи.

Oksana Sorochynska, Oksana Tushynska, Svitlana Khmilovska. Integration of health-safe technologies in the formation of health-safe and health-promotion skills in children of older preschool age

The article highlights the theoretical and practical aspects of implementing health-saving technologies in the process of forming skills for preserving and strengthening the health of children of senior preschool age. The emphasis is placed on the fact that modern challenges - a decrease in physical activity, emotional stress, a change in the social environment - require new approaches to organizing the educational process in preschool education. The authors systematized the types of health-saving technologies (physical culture and health-improving, psychological and relaxation, educational and hygienic, socially adaptive) and proved their effectiveness based on the analysis of modern scientific literature and pedagogical practice. Particular attention is paid to the methodology of physical education as a key element of the integration of health-saving technologies: its role in the formation of physical skills, the development of endurance, coordination of movements and laying the foundations of an active lifestyle in children of senior preschool age is revealed.

The pedagogical conditions, forms and means of integrating health-saving technologies into the process of forming skills for preserving and strengthening health in children of senior preschool age are substantiated. Special attention is paid to the practical aspect: examples of integrating health-saving technologies into routine moments of the day are given, games, exercises, thematic classes and relaxation techniques adapted to the age characteristics of children 5–6 years old are described. The key principles of effective formation of healthy habits are determined: systematicity, accessibility, individualization, cooperation with parents. Methods of actively involving preschoolers in health-saving activities are presented, in particular through outdoor games, breathing exercises, art therapy, interactive classes and thematic events. The importance of creating an appropriate health-saving environment and interagency interaction (teacher - medical worker - parents) is substantiated.

The article determines the effectiveness of implementing health-preserving technologies and physical education methods in the formation of skills for preserving and strengthening health through purposeful planning of the educational process in a preschool educational institution, taking into account age characteristics and modern educational approaches. Examples of planning health-preserving activities and their impact on the physical condition and social adaptation of preschoolers are considered.

Key words: health-preserving technologies, preschool education, physical development, psycho-emotional state, physical education methods, integration of methods, cooperation with parents, planning of health-preserving work.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями.

У сучасному суспільстві питання збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку набуло особливої актуальності. В умовах глобальних змін – екологічних, соціальних, економічних – здоров'я дітей дедалі частіше піддається негативним впливам. Низький рівень фізичної активності, тривалий час перебування в закритих приміщеннях, зростання емоційного навантаження через соціальні події (зокрема війна в Україні), порушення режиму сну та харчування – усе це спричиняє зниження імунітету та загального фізичного стану дітей.

Старший дошкільний вік (5–6 років) є сенситивним періодом для формування навичок здорового способу життя. Саме в цьому віці діти починають усвідомлювати зв'язок між власними діями та самопочуттям, відкрито демонструють емоційні реакції на зміни у фізичному та психологічному стані. Це створює сприятливе середовище для впровадження здоров'язберезувальних технологій у щоденний освітній процес ЗДО.

Науковці (І. Бех, Л. Лохвицька, Т. Андрющенко та ін.) неодноразово підкреслювали значущість особистісно орієнтованого підходу, створення здоров'язберезувального середовища, інтеграції психолого-релаксаційних, фізкультурно-оздоровчих та гігієнічних технологій. Проте, незважаючи на наявність різноманітних теоретичних напрацювань, на практиці у багатьох закладах дошкільної освіти спостерігається відсутність системного підходу до впровадження цих технологій. Часто вони мають епізодичний характер або зводяться до одноманітних ранкових вправ.

Крім того, недостатньо розроблено практичні механізми планування здоров'язбережувальної діяльності відповідно до вікових потреб дітей. Особливої уваги потребує питання впровадження таких технологій у різні режимні моменти дня, їх адаптація до індивідуальних можливостей вихованців, а також ефективна взаємодія вихователів із медичними працівниками та батьками.

Таким чином, виникає потреба у ґрунтовному дослідженні педагогічних умов, форм і засобів інтеграції здоров'язбережувальних технологій у процес формування навичок збереження та зміцнення здоров'я у дітей старшого дошкільного віку, що забезпечить підвищення якості дошкільної освіти та сприятиме формуванню у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Аналіз основних досліджень і публікацій із зазначеної проблеми.

Останні дослідження в галузі дошкільної педагогіки та медицини підкреслюють необхідність впровадження здоров'язбережувальних технологій у освітній процес закладу дошкільної освіти (ЗДО). У Базовому компоненті дошкільної освіти (нова редакція) [3] наголошується на важливості створення умов для збереження здоров'я як основи гармонійного розвитку дитини.

Науковець О. Дубогай [6] визначає ці технології як комплекс методів для профілактики захворювань, Л. Лохвицька [8] психоемоційного здоров'я. І. Бех [4] акцентує на особистісно-орієнтованому підході, який передбачає врахування індивідуальних особливостей кожної дитини під час впровадження здоров'язбережувальних практик. Т. Андрющенко [1] – звертає увагу на необхідність створення відповідного здоров'язбережувального середовища – як фізичного (наприклад, безпечні умови, якісне харчування), так і психологічного (позитивна атмосфера), а Н. Денисенко [5] – підкреслює значення соціально-педагогічних умов, таких як співпраця педагогів із батьками та залучення соціальних ресурсів для підтримки здоров'я дітей. Крім згаданих науковців, проблему здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті досліджували й інші фахівці.

У навчально-методичному посібнику «Здоров'язбережувальна складова освіти» [5] підкреслюється роль практичних методик у зміцненні фізичного стану дошкільнят, тоді як Л. Рибалко [6] акцентує на інтеграції здоров'язбережувальних технологій у освітнє середовище. Водночас в Україні бракує системного підходу до їхнього впровадження, що потребує розробки практичних рішень і ширшого висвітлення цієї теми.

Мета статті. Обґрунтувати педагогічні умови, форми та засоби інтеграції здоров'язбережувальних технологій у процес формування навичок збереження і зміцнення здоров'я дітей старшого дошкільного віку, а також визначити ефективність їх впровадження через цілеспрямоване планування освітнього процесу в закладі дошкільної освіти, з урахуванням вікових особливостей та сучасних освітніх підходів.

Виклад основного матеріалу з обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

Здоров'язбережувальні технології є важливим інструментом у дошкільній освіті. На думку О. Дубогай [5, с. 15], це «сукупність педагогічних, психологічних і медичних методів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування у них свідомого ставлення до власного фізичного і психічного стану». Вони включають широкий спектр практик, які можна класифікувати так [9; 10]:

– Фізкультурно-оздоровчі технології: рухливі ігри, гімнастика, танці для розвитку моторики та витривалості [2, с. 23].

– Психолого-релаксаційні технології: дихальні вправи, казкотерапія, арттерапія для зняття стресу [11, С. 91].

– Навчально-гігієнічні технології: заняття з основ гігієни й харчування для формування здорових звичок [11, с. 238].

– Соціально-адаптивні технології: групові ігри, естафети для розвитку соціальних навичок [4, с. 47].

У старшому дошкільному віці діти вже здатні усвідомлювати зв'язок між своїми діями та самопочуттям, тому ці технології мають бути спрямовані на формування конкретних навичок: миття рук перед їдою, формування правильної поведінки, регулярної фізичної активності тощо.

Теоретичний аналіз наукової літератури підтверджує ефективність таких технологій для фізичного та психоемоційного розвитку. Зокрема, Л. Печка [11, с. 239] зазначає, що систематичні заняття, як-от ритмічні танці чи йога, знижують рівень тривожності, покращують концентрацію уваги та допомагають дітям контролювати емоції. Своєю чергою Л. Лохвицька [8, с. 90] додає, що психолого-релаксаційні методи сприяють емоційній стабільності, що особливо важливо для дошкільнят, які переживають адаптацію до нових умов чи стресові ситуації.

У колективній монографії під редакцією Л. Рибалко [6, с. 120] наводяться дані, що діти, залучені до здоров'язбережувальних програм, демонструють кращі показники фізичного здоров'я (зокрема, зниження частоти застуд) і соціальної адаптації порівняно з однолітками, які не беруть участі в таких активностях. І. Бех [4, с. 150] підкреслює, що ці технології розвивають самоконтроль і відповідальність, що є основою для самостійності в майбутньому.

Практичне впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес дітей дошкільного віку потребує системного підходу. У навчально-методичному посібнику [5, с. 20] акцентується важливість створення розвивального середовища: облаштування спортивних куточків із м'ячами та обручами, використання інтерактивних ігор і залучення батьків до процесу. Т. Андрющенко [1, с. 13] зазначає, що таке середовище стимулює активність і мотивує дітей до участі. Н. Денисенко [4, с. 48] додає, що співпраця з батьками (наприклад, через спільні заходи чи інформаційні бесіди) підсилює ефект, забезпечуючи наступність між ЗДО і домом.

Для ефективного формування навичок збереження здоров'я у дітей старшого дошкільного віку можна застосовувати різноманітні методи, адаптовані до їхнього віку та інтересів. Наведемо приклади таких занять, які легко інтегруються в повсякденну діяльність вихователів. Наприклад, з групи фізкультурно-оздоровчих технологій можна провести казкову зарядку під час ранкової гімнастики, де діти уявляють себе героями казок – наприклад, стрибають, як зайчики, або тягнуться до неба, як дерева. Гра «Кольорові сигнали», вихователі можуть використовувати картки різних кольорів (зелений – бігати, жовтий – йти, червоний – зупинитися), щоб навчити дітей контролювати рухи та реагувати на сигнали. Цей метод допомагає підвищувати дисципліну. Вправа «Здорові спинки», вправи для постави, наприклад, ходьба з книгою на голові чи імітація рухів птахів. Танці «Рух і радість», можна влаштовувати щотижневі 15-хвилинні танцювальні сесії під дитячі пісні, що розвиває витривалість і соціальні навички.

Вправа «Дихання кульки» (психолого-релаксаційна), вихователі можуть запропонувати дітям уявити, що вони надувають повітряну кульку, повільно вдихаючи носом і видихаючи ротом. Ця техніка, [1, с. 25], сприяє заспокоєнню. Під час вправи «Малюємо спокій», вихователі можуть запропонувати малювати сонце чи квіти під спокійну музику.

Група навчально-гігієнічних технологій: заняття «Смачне здоров'я» – можна організувати кулінарний майстер-клас, де діти разом із вихователями готують прості страви, наприклад, салати з моркви та яблук. Театр чистоти, сприяє формуванню гігієнічних звичок. Вихователі показують лялькову виставу, де персонажі вчать мити руки, після чого діти повторюють дії разом. Гра «Весела водичка», де діти «миють» іграшки, а потім руки, навчаючись гігієни через імітацію.

«Дружна естафета» (соціально-адаптивна), можна організувати групові змагання, де діти передають м'яч чи долають перешкоди.

Ці приклади демонструють, що здоров'язбережувальні технології можуть бути різноманітними та адаптованими до потреб конкретного закладу. Як зазначає Л. Рибалко [6], важливо, щоб заняття були регулярними й цікавими для дітей, тоді ефект буде максимальним. Наприклад, у дошкільному закладі м. Тернополя впровадження щоденних 10-хвилинних рухливих ігор призвело до зменшення випадків застуди серед дітей на 15% за рік [8, с. 132].

Важливим аспектом інтеграції здоров'язбережувальних технологій у процес формування навичок збереження та зміцнення здоров'я дітей старшого дошкільного віку є ефективна організація фізичного виховання. Методика фізичного виховання в цьому контексті спрямована на всебічний фізичний розвиток дітей через системне впровадження різних форм рухової активності: ранкової гімнастики, фізкультурних занять, рухливих ігор, фізкультурних хвилюнок та загартувальних процедур. Такі методи фізичної активності тісно інтегруються із завданнями здоров'язбереження, сприяючи формуванню рухових навичок, зміцненню імунітету, розвитку витривалості, координації, спритності й емоційної стійкості дошкільників. Особливого значення набуває індивідуалізація фізичних вправ відповідно до фізичного стану й особистісних особливостей дітей, що підвищує ефективність заходів. Ігрова спрямованість фізичних вправ забезпечує емоційну залученість дошкільників, підвищуючи їхню мотивацію до ведення активного способу життя та формування ціннісного ставлення до власного здоров'я.

У процесі інтеграції здоров'язбережувальних технологій методика фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку базується на комплексному підході до розвитку фізичних якостей, формування правильної постави, координації рухів і загартовування організму. Важливими

компонентами є систематичне проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, організація рухливих ігор, вправ на розвиток гнучкості, сили та витривалості. Методика передбачає врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, що сприяє формуванню стійких навичок самостійного турботливого ставлення до власного здоров'я. Фізичне виховання у різні моменти освітнього процесу забезпечує підтримання високого рівня рухової активності та закладає основу для здорового способу життя в майбутньому.

Ключовим аспектом сучасної дошкільної освіти в контексті формування навичок збереження здоров'я дітей дошкільного віку є ефективне планування здоров'язбережувальних технологій в кожному з режимних моментів ЗДО. Цей процес сприяє формуванню у дітей відповідального ставлення до власного здоров'я та закладає основу для здорового способу життя в майбутньому. Відповідно, можна охарактеризувати основні особливості планування впровадження здоров'язбережувальних технологій. Насамперед це врахування комплексного підходу з інтеграцією здоров'язбережувальних технологій в усі аспекти освітнього процесу, включаючи навчальні заняття, ігрову діяльність та повсякденні режими (ранкова гімнастика – щоденно, фізкультурні заняття – 2 рази на тиждень, рухливі ігри та фізичні вправи – щоденно під час прогулянок та вільної діяльності, психоемоційні розвантаження – релаксаційні паузи, музикотерапія або арттерапія, проводяться 1–2 рази на тиждень, оздоровчі заходи – загартовування, дихальні вправи, масажі тощо, впроваджуються 2–3 рази на тиждень). Це забезпечує систематичне формування здорових звичок у дітей.

Врахування індивідуальних особливостей кожної дитини, таких як фізичний розвиток, психоемоційний стан та інтереси – є другим аспектом планування, що дозволяє адаптувати здоров'язбережувальні заходи для досягнення максимального ефекту. Також, плануючи здоров'язбережувальні заходи, важливо співпрацювати з батьками. Залучення батьків до процесу формування здорових навичок є необхідним для забезпечення послідовності та підтримки здорового способу життя вдома. Проведення спільних заходів, семінарів та консультацій сприяє підвищенню обізнаності батьків щодо здоров'язбереження. Нижче наводимо орієнтовний тижневий графік використання здоров'язбережувальних технологій з дітьми старшого дошкільного віку (табл. 1).

Таблиця 1

Тижневий графік використання здоров'язбережувальних технологій з дітьми старшого дошкільного віку

День тижня	Ранок	Основна діяльність	Полудень	Вечір
Понеділок	Ранкова гімнастика з елементами дихальної гімнастики («Повітряна кулька», «Свічка»)	Заняття з фізичної культури (рухливі ігри, вправи на рівновагу)	Психоемоційне розвантаження (музикотерапія, арттерапія)	Рухливі ігри на свіжому повітрі
Вівторок	Зарядка з елементами йоги («Привітання сонцю», «Дерево»)	Валеологічне заняття («Що таке здоров'я?», розігрування ситуацій)	Сенсорні ігри з природними матеріалами (піскотерапія, водні ігри)	Прогулянка-експедиція («Досліджуємо природу»)
Середа	Зарядка (легкий масаж, потягування)	Ігри на розвиток моторики (ліплення, малювання пальцями)	Дихальні вправи («Дихаємо, як тварини»)	Релаксація через казкотерапію

Закінчення таблиці

День тижня	Ранок	Основна діяльність	Полудень	Вечір
Четвер	Фітбол-гімнастика (вправи з м'ячами)	Спортивні розваги (естафети, перешкоди, стрибки)	Гімнастика для очей (пальмінг, рухи очима)	Прогулянка із завданнями на координацію («Йдемо, як тварини»)
П'ятниця	Весела руханка з музичним супроводом	Заняття «Правильне харчування» (створення корисного меню)	Практикум «Гігієна та здоров'я» (миття рук, догляд за тілом)	Настільні ігри для формування здорових звичок

Джерело: авторська розробка

Як приклад впровадження здоров'язбережувальних технологій у структурі ранкової гімнастики для дітей старшого дошкільного віку. Мета: активізація організму дитини після сну, покращення кровообігу, формування правильної постави, розвиток координації рухів та зміцнення імунітету. Тривалість: 7–10 хвилин.

Структура заняття: 1. *Вступна частина* (1–2 хвилини) – налаштування організму на активність. Ціль: підготовка організму до фізичного навантаження, розігрівання м'язів, підвищення концентрації уваги.

- Дихальні вправи: «Повітряна кулька» – вдих через ніс (живіт надувається), повільний видих через рот (живіт втягується). (2–3 рази).

- «Запах квітки» – глибокий вдих носом, затримка дихання на 2 секунди, повільний видих через рот. (2–3 рази).

- Ходьба на місці (20 секунд)

- Вправа «Сонце встає» (імітація потягування з підняттям рук угору)

2. *Основна частина* (4–5 хвилин) – розвиток сили, гнучкості, координації рухів. Ціль: поліпшення фізичного стану, розвиток витривалості та моторики.

- Вправи для рук і плечового поясу: «Млин» – кругові рухи руками вперед і назад (10 разів); «Обійми» – розведення рук в сторони і різке обіймання себе (10 разів).

- Вправи для спини та постави: «Кішка» – вигинання спини (на вдиху округлюємо, на видиху прогинаємо) (5 разів); «Дерево на вітрі» – нахили тулуба в сторони (8 разів).

- Вправи для ніг: «Кроки велетня» – піднімання колін високо при ходьбі на місці. (15 секунд); «Стрибки зайчика» – стрибки на двох ногах (10 разів).

3. *Завершальна частина* (1–2 хвилини) – релаксація та відновлення дихання. Ціль: зниження фізіологічного навантаження, розслаблення м'язів, стабілізація дихання.

- Вправа «Листочок падає» – діти плавно нахиляються вперед, уявляючи, що вони листочки, які падають з дерева.

- Глибоке дихання: «Медуза» – руки на животі, вдих через ніс, живіт роздувається, видих через рот, живіт втягується.

- Пальмінг (гімнастика для очей) – потерти долоні, прикласти їх до очей, заплющити очі, зробити кілька спокійних вдихів і видихів.

Зазначена структура ранкової гімнастики забезпечує гармонійне поєднання активних та релаксуючих вправ, що сприяє формуванню здорових звичок у дітей старшого дошкільного віку.

У процесі планування та реалізації здоров'язбережувальних технологій у формуванні навичок збереження та зміцнення здоров'я у дітей старшого дошкільного віку варто дотримуватися низки принципів [2]: доступність: методи мають бути простими й зрозумілими для дітей 5–6 років; регулярність: заняття повинні проводитися щоденно у вигляді коротких вправ чи ігор; індивідуальний підхід: врахування особливостей кожної дитини (наприклад, алергій чи фізичних обмежень).

Окрім того, Л. Печка [11] додає, що співпраця з батьками підсилює ефект від здоров'язбережувальних технологій. Наприклад, можна проводити спільні спортивні вихідні, де батьки разом із дітьми беруть участь у естафетах, що сприяє закріпленню звички до активного відпочинку вдома.

Практична реалізація також потребує підготовки педагогів. У посібнику [5, с. 30] рекомендовано проводити тренінги для вихователів із демонстрацією технік, як-от правильне виконання дихальних вправ чи організація групових ігор. Також Т. Андрющенко [1, с. 16] наголошує на необхідності співпраці з медичними працівниками для оцінки стану здоров'я дітей і коригування занять. Наприклад, діти з ослабленим зором можуть потребувати більше вправ на координацію, а з алергіями – альтернативних продуктів на кулінарних заняттях. Отже, здоров'язбережувальні технології мають бути частиною щоденного розкладу, інтегруючись у режим дня: ранкова гімнастика після сніданку, дихальні вправи перед тихою годиною, ігри на свіжому повітрі під час прогулянок. Своєю чергою Л. Печка [11, с. 244] пропонує залучати дітей до планування, наприклад, обирати улюблені танці чи казки, що підвищує їхню мотивацію. Такий підхід не лише зміцнює здоров'я, а й формує у дошкільнят розуміння його цінності.

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок у визначеному напрямі. Дослідження показало, що здоров'язбережувальні технології є ефективним засобом формування навичок збереження та зміцнення здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. У Базовому компоненті дошкільної освіти [1] підкреслюється, що вони сприяють розвитку фізичного, психічного й соціального добробуту. З'ясовано, що ключовими методами є рухливі ігри, дихальні вправи та заняття з основ гігієни, які легко інтегруються в повсякденну діяльність дошкільнят. Обґрунтовано, що наведені приклади, такі як «Дихання кульки», «Смачне здоров'я» чи «Дружна естафета».

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням довгострокового впливу здоров'язбережувальних технологій на здоров'я дітей, а також із розробкою програм для підготовки вихователів до їхнього впровадження. Окремим напрямом може стати аналіз ролі батьків у формуванні здорових звичок у дошкільнят, що потребує ширшого емпіричного дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. Організація здоров'язбережувального середовища в дошкільних закладах освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2019. № 157. С. 12–16.
2. Антонюк Л. В. Формування здоров'язбережувального середовища в навчальному закладі. *Основи здоров'я*. 2014. № 4. С. 6–9.
3. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) : наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 12.01.2021 р. № 33. *Дошкільне виховання*. 2021. 37 с.
4. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико–технологічні засади. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
5. Астахова М. С., Волкова І. В., Смирнова М. Є. Здоров'язбережувальна складова освіти: навчально-методичний посібник. Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2024. 128 с.
6. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 400 с.
7. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах: Інструктивно-методичні рекомендації. Лист МОН № 1/9-456 від 02.09.2016 року.
8. Лохвицька Л. В. Психолого-педагогічні основи здоров'язбереження у дошкільному віці. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2020. № 2 (47). С. 89–93.
9. Максимова О., Марко Ю. Впровадження оздоровчих технологій в ЗДО. *Перспективи розвитку дошкільної освіти і сучасний образ дитинства: зб. наук. пр.* / за заг. ред. О. О. Максимової, М. А. Федорової. Житомир, 2021. С. 52–57.
10. Максимова О. О., Бірська Ю. С. Рухова активність як основа формування рухових якостей у дошкільників. *Innovative science. Scientific and practical almanac*: Published by Primedia eLaunch. USA, 2025. С. 43–48.

11. Печка Л. Ціннісне ставлення до власного здоров'я дітей: наступність у роботі закладу дошкільної освіти і початкової школи: монографія. Київ–Кременчук : NOVABOOK, 2021. С. 237–245
12. Сорочинська О., Павлюченко О., Семенович Я. Фізичний розвиток майбутніх педагогів закладів дошкільної освіти як основа формування здоров'я у дітей дошкільного віку. *Нові технології навчання: зб. наук. пр.* 2019. Вип. 92. С. 266–273.

REFERENCES

1. Andriushchenko T. K. Orhanizatsiia zdoroviazberezhuvalnoho seredovyscha v doshkilnykh zakladyakh osvity. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky.* 2019. (157). 12–16. [in Ukrainian].
2. Antoniuk L. V. Formuvannia zdoroviazberezhuvalnoho seredovyscha v navchalnomu zakladi. *Osnovy zdorovia.* 2014. № 4. С. 6–9. [in Ukrainian].
3. *Bazovyi komponent doshkilnoi osvity (nova redaktsiia):* approved by the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine №. 33 dated January 12, 2021. *Doshkilne vykhovannia.* 2021. 37 p. [in Ukrainian].
4. Bekh I. D. *Vykhovannia osobystosti: u 2 kn. Kn. 1: Osobystisno oriientovanyi pidkhid: teoretyko-tekhnologichni zasady.* Kyiv: Lybid, 2003. 280 p. [in Ukrainian].
5. Astakhova M. S. Volkova I. V., Smyrnova M. Ye. *Zdoroviazberezhuvalna skladova osvity: navchalno-metodychnyi posibnyk.* Kharkiv: Kharkivska akademiia neperervnoi osvity, 2024, 128 p. [in Ukrainian].
6. *Zdoroviazberezhuvalni tekhnologii v osvitnomu seredovyschi: kolektyvna monohrafiia.* Ed. by L. M. Rybalko. Ternopil: Osadtsa V. M., 2019, 400 s. [in Ukrainian].
7. Orhanizatsiia fizkulturno-ozdorovchoi roboty u doshkilnykh navchalnykh zakladyakh: Instruktyvno-metodychni rekomendatsii. Letter of the Ministry of Education and Science №. 1/9-456 dated September 2, 2016. [in Ukrainian].
8. Lokhvytska L. V. Psykholoho-pedahohichni osnovy zdoroviazberezhenia u doshkilnomu vitsi. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii: Pedahohika. Sotsialna robota.* 2020. (2), 47, 89–93. [in Ukrainian].
9. Maksymova O. Vprovadzhennia ozdorovchykh tekhnologii v ZDO / Maksymova Olena, Marko Yuliia. *Perspektyvy rozvytku doshkilnoi osvity i suchasnyi obraz dytynstva: zb. nauk. pr. / za zah. red. O. O. Maksymovoi, M. A. Fedorovoi.* Zhytomyr, 2021. S. 52–57. [in Ukrainian].
10. Maksymova O. O., Birska Yu. S. Rukhova aktyvnist yak osnova formuvannia rukhovykh yakosti u doshkilnykh. *Innovative science. Scientific and practical almanac:* Published by Primedia eLaunch. USA, 2025. С. 43–48. [in Ukrainian].
11. Piechka L. Tsinnisne stavlennia do vlasnoho zdorovia ditei: nastupnist u roboti zakladu doshkilnoi osvity i pochatkovoї shkoly: monohrafiia. Kyiv–Kremenchuk: NOVABOOK, 2021. S. 237–245. [in Ukrainian].
12. Sorochynska O., Pavliuchenko O., Semenovych Ya. Fizichnii rozvitok maibutnikh pedahohiv zakladiv doshkilnoi osvity iak osnova formuvannia zdorov'ia u ditei doshkilnogo viku. *Novi tekhnologii navchannia: zb. nauk. pr.* 2019. №92. S. 266–273. [in Ukrainian].

Матеріал надійшов до редакції 20.03.2025