

## ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ FORMING THE FOUNDATIONS OF HEALTHY LIFESTYLE OF CHILDREN

У статті окреслено та обґрунтовано актуальні науково-практичні аспекти формування основ здорового способу життя дітей дошкільного віку. В умовах зростання рівня захворюваності, стресових ситуацій, військових дій та загрози безпеці, підтримка психічного та фізичного здоров'я дітей стає пріоритетним завданням для педагогів, батьків та суспільства. У статті підкреслюється, що основи здоров'я, включаючи систему рухових умінь і навичок, закладаються в дошкільному віці. Автори визначають три основні аспекти здорового способу життя: філософсько-соціологічний, медико-біологічний та психолого-педагогічний.

У статті здійснено дослідження літературних джерел та зроблено висновок про відсутність єдиного визначення поняття «здоровий спосіб життя» та «рухова активність». Рухова активність є основною біологічною потребою організму дитини та ключовим фактором у формуванні здорової особистості, що сприяє фізичному, емоційному та соціальному розвитку, закладаючи фундамент для активного та здорового життя людини. У статті визначено роль рухової активності у формуванні основ здорового способу життя дітей дошкільного віку. Зокрема, рухова активність розглядається як невід'ємна частина здорового способу життя, що забезпечує розвиток фізичних якостей, покращення фізіологічних функцій та підвищення стійкості організму до захворювань. Автори презентують предметну модель рухової активності дошкільників, яка враховує вікові та індивідуальні особливості дітей, умови організації діяльності, її характер та зміст.

У сучасних реаліях українського суспільства, де значна увага приділяється не лише фізичному, але й психологічному та емоційному розвитку дитини, питання створення оптимальних педагогічних умов для формування основ здорового способу життя вирізняється особливою актуальністю. Здоров'я дітей дошкільного віку визнається важливим фактором для їх подальшого розвитку та успішної адаптації в суспільстві.

Автори розглядають педагогічні умови формування здорового способу життя: використання технології «Філософія для дітей мовою серця»; формування правильних смакових переваг у дітей; зниження рівня негативних переживань дошкільників засобами рухової діяльності. Робиться акцент на важливості використання технології «Філософія для дітей мовою серця» у фізкультурно-оздоровчій діяльності дошкільників, яка сприяє не лише розвитку їхніх інтелектуальних та емоційних здібностей, а й зміцнює фізичне здоров'я та підтримує активний спосіб життя. Розглядається також вплив негативних переживань та пропонуються педагогічні стратегії для їх зниження засобами рухової діяльності. Наголошується на формуванні правильних смакових переваг у дітей. Автори демонструють, що пра-

вильне харчування впливає на всебічний розвиток дітей та зменшує ризики виникнення хронічних захворювань.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, діти дошкільного віку, рухова активність, педагогічні технології, педагогічні умови.

The article presents the relevant scientific and practical aspects of shaping the foundations of a healthy lifestyle for preschool children. Supporting the mental and physical health of children becomes a priority task for educators, parents, and society. The foundations of health, including the system of motor skills and abilities, are established in preschool age. The authors identify three main aspects of a healthy lifestyle: philosophical-sociological, medical-biological, and psycho-pedagogical.

The article examines literary sources and concludes that there is no unified definition of the concept of "physical activity." Physical activity is recognized as a fundamental biological need of a child's body and a key factor in shaping a healthy personality. Physical activity contributes to the physical, emotional, and social development of children. The role of physical activity in shaping the foundations of a healthy lifestyle for preschool children is defined in the article. Physical activity is an integral part of a healthy lifestyle, ensuring the development of physical qualities and improvement of physiological functions.

The authors present a subject model of preschool children's physical activity that considers their age, individual characteristics, conditions of activity organization, nature, and content. In Ukrainian society, significant attention is paid not only to physical but also to psychological and emotional development of children. It is important to identify and create optimal pedagogical conditions for shaping the foundations of a healthy lifestyle for preschoolers. The health of preschool children is recognized as an important factor for their further development and successful adaptation in society.

The authors discuss pedagogical conditions for shaping a healthy lifestyle: the use of the "Philosophy for Children in the Language of the Heart" technology; forming correct taste preferences in children; reducing the level of negative experiences in preschoolers through motor activity. The "Philosophy for Children in the Language of the Heart" technology promotes the development of intellectual and emotional abilities of children, strengthens physical health, and supports an active lifestyle. The article proposes pedagogical strategies to reduce the level of emotional experiences in children through motor activity. The authors also emphasize the formation of correct taste preferences in children. Proper nutrition influences the comprehensive development of children and reduces the risks of chronic diseases.

**Key words:** healthy lifestyle, preschool children, physical activity, pedagogical technologies, pedagogical conditions.

УДК 373.2:613.7:796.01  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/71.2.30>

### Пахальчук Н.О.,

канд. пед. наук,  
доцент кафедри дошкільної освіти  
Вінницького державного педагогічного  
університету імені Михайла  
Коцюбинського

### Колеснік К.А.,

доктор філософії,  
доцент кафедри дошкільної освіти  
Вінницького державного педагогічного  
університету імені Михайла  
Коцюбинського

### Вербська А.Р.,

студентка I курсу магістратури  
факультету дошкільної  
та початкової освіти  
Вінницького державного педагогічного  
університету імені Михайла  
Коцюбинського

**Постановка проблеми у загальному вигляді.**

Проблема формування основ здорового способу життя в дітей є однією з актуальних проблем сьогодення. Пропагування здорового способу життя задекларовано в законах України, законодавчих актах, постановах, розпорядженнях, наказах тощо. Зокрема, в законах України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», у Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні, у Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» та ін. Так, державою гарантується право дитини на здоровий спосіб життя (закон України «Про дошкільну освіту») та держава сприяє формуванню навичок здорового способу життя (закон України «Про охорону дитинства»). У період дошкільного віку здійснюється активний розвиток дитини, який надає унікальну можливість для формування здорового способу життя, для зміцнення фізичного, психічного та емоційного благополуччя дошкільників. Навчання здоровому способу життя тісно взаємопов'язане з фізичним розвитком та руховою активністю, що є сильним каталізатором для інтелектуального та емоційного зростання дитини.

У Європейському Союзі також приділяється значна увага формуванню здорового способу життя дітей та визначається як пріоритетна мета в різних сферах законодавства, включаючи охорону здоров'я, освіту, спорт, суспільне харчування тощо. Так, у 2021 році Європейська комісія започаткувала дворічну ініціативу «Здоровий спосіб життя для всіх», яка включала підвищення обізнаності щодо здорового способу життя, розробку цілісного підходу до здоров'я, харчування, благополуччя та спорту [14]. Європейський комітет також визначив пріоритети політики щодо Європейської стратегії догляду за дітьми та молоддю. Зокрема, у сфері ранньої освіти та догляду визначено потребу в розвитку в дітей когнітивних, мовних та фізичних здібностей, навичок здорового та активного способу життя [16].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У контексті нашого дослідження актуальними є філософський та соціальний аспекти формування здорового способу життя дітей та молоді (Б. Братаніч, П. Годлевський, О. Кононко, В. Савченко, О. Сахно, Л. Сущенко та ін.); медико-біологічні аспекти (В. Борщенко, Н. Кулик, В. Курілова, А. Мартиненко, Д. Мозер (D. Moser), Б. Рігель (B. Riegel), Д. Халченкова та ін.); освітні аспекти (Т. Андрущенко, Г. Беленька, О. Богініч, Т. Бабюк, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, О. Дубогай, К. Ельмосе-Естерлунд (J. Nøyer-Kruse), М.Єфименко, Б. Ібсен (B. Ibsen), Л. Лохвицька, М. Машовець, С. Петренко та ін.); історико-педагогічні аспекти (М. Гонсалес-Грос (M. Gonzalez-Gross), Т. Єрмакова, Х. Молчанюк, О. Палієнко, Г. Пономаньова, О. Ортіс (J. Ortiz),

А. Чаговець, М. Цеслицька, Р. Мушкета та ін.) тощо.

Наразі відбуваються активні пошуки засобів формування здорового способу життя в різних вікових групах. Так, учені пропонують використовувати рухливі та спортивні ігри (Г. Барсуковська, Г. Бутенко, А. Дейнеко, О. Курок, Г. Нопс (H. Knoops), С. Тітаренко, Н. Хлус, Д. Цись та ін.); оздоровчу фізичну культуру (Г. Безверхня, Л. Загородня, Ф. Зуріта-Ортега (Félix Zurita-Ortega), В. Данилко, В. Корягін, Т. Круцевич, Н. Пангелова та ін.); оздоровчі технології (Л. Гаращенко, Т. Ільченко, А. Кошель, О. Максимова, Н. Москаленко, О. Низковська, С. Омельченко, Н. Пахальчук, А. Старченко, О. Томенко, Р. Фернандес-Гарсія (Rubén Fernández-García, А. Шевчук) та ін.) тощо.

Аналіз наукових джерел [1; 3; 6; 7 та ін.] виявив різні трактування поняття «здоровий спосіб життя», проте у визначеннях науковців простежується спільна ідея. Так, Т. Єрмакова, Р. Мушкета, М. Цеслицька, С. Якименко та ін. підкреслюють пряму залежність рівнів здоров'я від способу життя людини, й здоровий спосіб життя визначають як «взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям» [5, с. 20]. Поняття «здоровий спосіб життя» включає в себе типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють укріпленню та удосконаленню резервних можливостей організму. Дослідники Ю. Таймасов, А. Турчинов і П. Пашинський у своїх працях ідентифікували три основні аспекти здорового способу життя: здоровий спосіб життя розглядається як інтегральний показник культури та соціальної політики суспільства (філософсько-соціологічний підхід); здоровий спосіб життя як гігієнічна поведінка, що базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормах (медико-біологічний підхід); здоровий спосіб життя як мотиваційно-ціннісного ставлення, усвідомлена поведінка та ціннісно-орієнтована діяльність особистості для формування її соціокультурного середовища життєдіяльності (психолого-педагогічний підхід) [11]. Таким чином, значна група вчених розглядають здоровий спосіб життя як спосіб життєдіяльності, орієнтований на підтримку та покращення як свого фізичного, розумового, соціального та духовного здоров'я, так і здоров'я свого оточення. Таким чином, огляд наукових джерел [1; 7; 9; 12 та ін.] підтвердив необхідність систематичного підходу до формування основ здорового способу життя дітей дошкільного віку. **Мета статті** полягає у визначенні та обґрунтуванні педагогічних умов формування основ здорового способу життя дітей дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізична культура є однією з ключових складових повноцінного виховання, є не лише засобом підтримки фізичного здоров'я, але

й потужним інструментом формування здоров'язбережувальної поведінки дошкільників. Аналіз наукових джерел (Т. Андрищенко, Г. Безверхня, Л. Загородня, О. Курок, С. Тітаренко, Н. Хлус, Д. Цись та ін.) виявив, що рухова активність має позитивний вплив на формування організму дітей дошкільного віку, сприяє формуванню, збереженню та зміцненню їх здоров'я, поліпшує фізичний розвиток, працездатність, допомагає покращити самопочуття тощо. Таким чином, згідно з дослідженнями вчених (О. Єжова, Г. Беленька, О. Богініч, Н. Денисенко, О. Дубогай, Е. Вільчковський, Т. Круцевич та ін.), формування здорового способу життя дітей дошкільного віку необхідно здійснювати в аспекті актуалізації виховання здоров'язбережувальної поведінки.

На слушну думку Н. Хлус, у старшому дошкільному віці «інтенсивніше розвиваються різні здібності, формуються моральні якості, виражаються риси характеру. Саме в цьому віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності» [13, с. 86]. М. Дутчак наголошує, що обмеження рухової активності суперечить біологічним законам розвитку людини, адже 80% маси її тіла становить руховий апарат. Отже, основною функцією тіла людини є рух [4].

Дослідження літературних джерел засвідчило відсутність єдиного визначення поняття «рухова активність», яке було б загальноприйнятим. Так, дослідники використовують свої методології та підходи до інтерпретації цієї категорії. Зокрема, Е. Вільчковський та О. Курок розглядають рухову активність як вроджену біологічну потребу дітей, рівень задоволення якої має визначальний вплив

на структурний та функціональний розвиток їхнього організму [1]; Т. Круцевич інтерпретує як суму рухів, які людина виконує в процесі життєдіяльності [7, с. 13] тощо. Г. Нопс (Н. Knoops) зазначає, що «радість від руху може мати різні форми» [15]. Дослідник визначив різні кольори радості рухової активності та подав відповідні способи її активізації. На думку Г.Нопса, зелена радість виникає в змагальній діяльності, коли дитина опанувала нову рухову активність. Жовта радість виникає в руховій експериментальній діяльності, червона радість стимулюється діяльністю, яка заснована на принципі співпраці тощо [15].

На думку дослідників [1; 3; 4 та ін.], одним із найбільш важливих показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень у межах рухової активності людини. Показники рухової активності – це дані про наявність (відсутність), обсяг і характер фізичних навантажень, які відображають рівень рухової активності дитини. Різноманітні форми рухової активності сприяють підвищенню працездатності та стійкості організму дітей дошкільного віку до захворювань, а також забезпечують розвиток фізичних якостей, покращують фізіологічні функції організму тощо.

Вікові та індивідуальні особливості рухової активності дітей визначаються умовами організації діяльності, її характером та змістом. Важливим є цілеспрямоване керівництво руховою діяльністю дітей у контексті формування здорового способу життя, адже діти дошкільного віку мають високу потребу в руховій активності, проте не завжди можуть реалізувати її на належному рівні [6, с. 32–33]. На основі теоретичних засад дослідження нами спроєктована предметна модель рухової активності дошкільників (рис. 1).



Рис. 1. Предметна модель рухової активності дошкільників



Науковий аналіз проблеми формування здорового способу життя дошкільників передбачає визначення низки педагогічних умов, які дадуть змогу ефективно побудувати цей процес. Проведений аналіз психолого-педагогічних підходів дозволив сформулювати такі педагогічні умови: *використання технології «Філософія для дітей мовою серця» у фізкультурно-оздоровчій діяльності дошкільників; зниження рівня негативних переживань дітей засобами рухової активності; формування правильних смакових переваг дітей.*

Так, використання технології «Філософія для дітей мовою серця» може бути важливою педагогічною умовою для формування здорового способу життя в дошкільників. Огляд наукових джерел (Н. Бондаренко, О. Брежнева, Н. Гавриш, О. Лінник та ін.) виявив, що ця технологія сприяє розвитку життєвої компетентності, соціальному та комунікативному розвитку дітей, що означає здатність дошкільників до адаптації та вирішення життєвих ситуацій. Технологія «Філософія для дітей» розроблено для дітей старшого дошкільного віку у відповідності до Базового компоненту дошкільної освіти, в якому проголошено ідеї збереження дитячої субкультури та компетентнісного підходу до освіти й виховання дітей.

На думку Н. Гавриш та О. Лінник, заняття з дошкільниками мають бути «живими», тобто такими, на яких діти не просто навчаються, а живуть повноцінним життям, пізнаючи, сумніваючись, відкриваючи істину [2]. Використання визначеної технології у фізкультурно-оздоровчій діяльності з дошкільниками може забезпечити комплексний підхід до формування здорового способу життя. Інтегруючи фізичні вправи та ігри з філософськими обговореннями, ми створюємо можливість для дітей не лише розвивати свої інтелектуальні та емоційні здібності, але й зміцнювати своє фізичне здоров'я та підтримувати активний спосіб життя.

Війна та воєнний стан завжди негативно впливають на психічний стан дітей. Негативні переживання, такі як стрес, тривога, страх, можуть серйозно вплинути на фізичне, психологічне та соціальне здоров'я дошкільників [3; 8; 10 та ін.]. У таких умовах формування здорового способу життя стає ще більш актуальним завданням. На слушну думку науковців (З. Вазір (Z. Wazir), О. Вітренко, М. Дворник, С. Дерев'янка, П. Джоші (P. Joshi), Д. О'Доннелл (D. O'Donnell), Л. Клевака, І. Попович, Л. П'янківська, В.Тюріна тощо), зниження негативних переживань у дітей є критично важливим, оскільки це може допомогти їм краще адаптуватися до стресових ситуацій.

Педагогічна умова «зниження рівня негативних переживань дошкільників засобами рухової діяльності» стає особливо важливою в умовах воєнного стану, коли діти можуть бути свідками

або жертвами насильства та конфліктів. Так, на слушну думку, М.Дворник, «заходи, спрямовані на промоцію здорового способу життя (ЗСЖ), можуть сприяти найліпшому варіанту виходу із кризи. Утім, системних та цілісних підходів до збереження, відновлення та формування ЗСЖ особистості в умовах повномасштабного воєнного вторгнення на територію нашої держави фактично не напрацьовано» [3, с. 57]. Зокрема, з дошкільниками доцільно проводити фізкультурні заняття з елементами оздоровчого хортингу; комплекси сезонної йоги; комплекси гімнастики після денного сну з елементами бестінгу; ігри з елементами бестінгу «Коло мрій», «Острів успіху», «Похвалимо себе», «Сходи до успіху» тощо.

Формування правильних смакових переваг у дітей є важливою педагогічною умовою для формування здорового способу життя. Правильне харчування впливає на фізичний, психічний та емоційний розвиток дітей, і відіграє ключову роль у зміцненні власного здоров'я. Аналіз досліджень останніх років (Н. Лісневська, М. Марценюк, Д. Мозер (D. Moser), І. Ніколаєску, Р. Фернандес-Гарсія (Rubén Fernández-García) та ін.) виявив, що формування здорових харчових звичок створює основу здорового харчування, сприяючи стійкому здоров'ю та добробуту дітей, зменшує ризики виникнення хронічних захворювань тощо. Так, на слушну думку М.Чистякової, «нездорові моделі харчування та низька рухова активність сприяють поширеності ожиріння та надлишкової маси тіла серед людей різних вікових груп» [12, с. 29], а «впровадження в повсякденне життя різних форм рухової активності в поєднанні з раціональним харчуванням має важливе значення для оптимального функціонування організму дітей» [12, с. 19–20].

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз праць вчених Т. Андрющенко, Н. Денисенко, Л. Загородньої, О. Іванашко, О. Курка, С. Тітаренко, Н. Хлус тощо дозволив уточнити зміст поняття «основи здорового способу життя». На нашу думку, це поняття визначається наявністю знань і уявлень про елементи здорового способу життя такі, як дотримання режиму дня, гігієнічні процедури, рухова активність та відпочинок, передбачає як емоційно-позитивне ставлення до всіх його складових, так і уміння реалізовувати їх у здоров'язбережувальній поведінці та діяльності доступними для дитини способами. Перспективи подальших досліджень у даному напрямку вбачаємо у вивченні впливу воєнного стану на процес формування основ здорового способу життя дошкільників; ефективності інтерактивних програм та мобільних додатків у формуванні основ здорового способу життя дітей; розробці системи формування здоров'язбережувальної поведінки дітей, які не відвідують заклади дошкільної освіти.

**БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:**

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2017. 428 с.
2. Гавриш Н., Ліннік О. Філософія для дітей мовою серця: методичний посібник. Київ: Слово, 2013. 168 с.
3. Дворник М. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*. 2023. №13(27). С. 57–64. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-127>. (дата звернення: 18.04.2024).
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімпійська література, 2009. 279 с.
5. Єрмакова Т., Цеслицька М., Мушкета Р. Формування здорового способу життя старшокласників: теорія і практика: монографія. Познань: Європейський інститут спорту та освіти, 2018. 204 с.
6. Кошель В., Адаменко В. До проблеми організації рухової активності дошкільників як необхідної умови формування здоров'я. *The driving force of science and trends in its development*. 2021. С. 30–33.
7. Круцевич Т. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах. Т. 1. Київ: Олімпійська література, 2017. 391 с.
8. П'янківська Л. Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*. 2022. April 1. С. 79–81.
9. Пахальчук Н., Мируха О., Романенко Н. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. 2019. С. 72–75.
10. Попович І. Вплив війни в Україні на психічний стан дітей. *Психолого-педагогічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни: матеріали наук.-практ. серпневих зустрічей*. Київ, 2022. С. 52–55.
11. Таймасов Ю., Турчинов А., Пашинський П. Здоров'язбереження як об'єкт наукового пізнання. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія*. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 220–232.
12. Формування та розвиток здоров'язбережувального середовища в закладах освіти різного рівня: колективна монографія / за заг. ред. І. Стасюка. Кам'янець-Подільський, 2024. 284 с.
13. Хлус Н. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристично-оздоровчої діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця, 2023. С. 85–93.
14. European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. *Mapping on healthy lifestyles – A report to the European Commission*. Publications Office of the European Union. 2023. URL: <https://data.europa.eu/doi/10.2766/124849> (дата звернення: 23.04.2024).
15. Knoop H.H. Leg, Læring, Kreativitet – Hvorfor glade børn lærer mere. København: Aschehoug, 2011. 159 с.
16. Opinion of the European Committee of the Regions on the European care strategy. OJ C, C/157, 03.05.2023. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52022IR5488> (дата звернення: 01.05.2024).