

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

НАУКА МАЙБУТНЬОГО

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ СТУДЕНТІВ, АСПРАНТІВ ТА
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

Випуск 1(17), 2026

Мукачево

УДК 373.2.011.3-053.4:613/614:005.336.2(045)

Дудаш О.С.,
кафедри педагогіки дошкільної, початкової освіти
та освітнього менеджменту
Мукачівський державний університет
Арделан Я.О.,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність А2 Дошкільна освіта,
Мукачівський державний університет

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФЕНОМЕНУ

У статті розкрито сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність» та визначено її значення у структурі життєвої компетентності особистості. Проаналізовано наукові позиції вітчизняних дослідників щодо проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку. Охарактеризовано основні підходи та здоров'язбережувальні технології, що сприяють зміцненню фізичного, психічного й соціального здоров'я дошкільників.

Ключові слова: дитина дошкільного віку, здоров'я, компетентність, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальна поведінка.

The author of the article has revealed the essence of the concept of «health-preserving competence» and determined its significance in the structure of an individual's life competence. The scientific views of Ukrainian researchers on the problem of forming health-preserving competence in preschool children have been analyzed. The main approaches and health-preserving technologies that contribute to strengthening the physical, mental, and social health of preschoolers have been characterized.

Key words: preschooler, health, competence, health-preserving competence, health-preserving behavior.

Актуальність проблеми. Гострі виклики сьогодення, екологічні проблеми, зростання психоемоційного навантаження та зниження рівня рухової активності дітей актуалізують проблему збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Особливої уваги це питання набуває у дошкільному віці, який є сенситивним періодом для формування основ здорового способу життя, ціннісного ставлення до власного здоров'я та набуття елементарних навичок здоров'язбережувальної поведінки. Саме тому заклад дошкільної освіти має не лише забезпечувати гармонійний розвиток дитини, а й створювати сприятливе освітнє середовище для формування її здоров'язбережувальної компетентності як важливої складової життєвої

компетентності особистості.

Актуальність дослідження зумовлена також потребою вдосконалення змісту, форм і методів формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку відповідно до вимог сучасної дошкільної освіти. Зростає необхідність упровадження ефективних здоров'язбережувальних технологій, інтеграції оздоровчого змісту в різні види діяльності дітей, а також налагодження партнерської взаємодії між педагогами та батьками у питаннях збереження здоров'я дітей. У цьому контексті особливої значущості набуває теоретичне осмислення сутності здоров'язбережувальної компетентності дитини дошкільного віку та пошук педагогічних підходів до її результативного формування.

Аналіз останніх досліджень показав постійну увагу вітчизняних науковців до проблеми здоров'язбереження. Про це свідчать наукові праці Т. Андрющенко, Ю. Денисяк, А. Кошель, О. Марчук, Т. Пантук та інших. У своїх дослідженнях автори наголошують на особливій значущості дошкільного віку як сенситивного періоду для формування основ здорового способу життя, ціннісного ставлення до власного здоров'я та набуття первинних здоров'язбережувальних навичок. Науковці підкреслюють, що саме в дошкільному дитинстві закладаються основи фізичного, психічного й соціального благополуччя особистості, формуються життєві установки, звички та моделі поведінки, які значною мірою визначають стан здоров'я людини в майбутньому.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз феномену здоров'язбережувальної компетентності дитини дошкільного віку.

Результати дослідження. Формування життєвих компетентностей особистості доцільно розпочинати ще в ранньому віці, коли найбільш активно проявляються сензитивні періоди розвитку дитини та відбувається її первинне пізнання навколишнього світу, природи й соціального оточення. Важливу роль у цьому процесі відіграють такі соціальні інституції, як родина, заклади дошкільної та позашкільної освіти, які забезпечують системний вплив на

розвиток дитини. Серед ключових компетентностей, необхідних людині впродовж усього життя, особливе значення має здоров'язбережувальна компетентність. Її формування варто цілеспрямовано й послідовно здійснювати вже у дошкільному віці, поступово поглиблюючи змістове наповнення та практичний складник. Водночас розвиток цієї компетентності є безперервним процесом, що триває протягом усього життя людини [2, с.11].

Гармонійний розвиток дитини, а також її фізичне, психічне й соціальне здоров'я є важливими чинниками, що визначають не лише благополуччя особистості, а й здоров'я та економічний потенціал суспільства загалом. Одним із пріоритетних завдань закладу дошкільної освіти є ознайомлення дітей зі складовими здоров'я, формування уявлень про здоровий спосіб життя, його методи та способи дотримання. Сутність і зміст здоров'язбережувальної компетентності, на думку Ю. Денисяк, полягають у системному вихованні в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я та підтриманні природного балансу їхнього життя. Це передбачає широке використання природних чинників в організації життєдіяльності дошкільників, розвиток моторних умінь і навичок, поглиблення знань про власне здоров'я та здоров'я інших людей, створення умов для популяризації здорового способу життя, а також формування практичних навичок збереження й зміцнення здоров'я [2, с.13].

Погоджуємося з О. Марчук та співавторами, що формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку належить до провідних завдань сучасної дошкільної освіти та потребує узгодженої взаємодії педагогів і батьків. Уже в ранньому віці важливо формувати у дитини уявлення про дії та звички, що позитивно впливають на здоров'я, а також ознайомлювати її з чинниками, які можуть спричинити захворювання й негативно позначатися на функціонуванні організму [5, с.637]. Дослідники наголошують на тісному взаємозв'язку між станом здоров'я, процесами виховання та навчання: високий рівень фізичного й психоемоційного благополуччя дошкільника сприяє підвищенню його пізнавальної активності, мотивації до навчання та здатності протистояти несприятливим впливам навколишнього середовища [5, с.638].

Державний стандарт дошкільної освіти трактує здоров'язбережувальну компетентність як здатність застосовувати навички здоров'язбережувальної поведінки відповідно до життєвих ситуацій, дотримуватися основ здорового способу життя, зберігати та зміцнювати власне здоров'я у повсякденній діяльності [6]. Показниками сформованості цієї компетентності є прагнення дитини опановувати способи зміцнення здоров'я, наявність елементарних знань про організм людини та принципи здорового способу життя. Водночас важливого значення набуває формування стійкої мотивації до самопізнання й пізнання довкілля, що стимулює свідоме використання навичок здоров'язбережувальної поведінки [6].

Концепція формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку, згідно з позицією Ю. Денисяк, має ґрунтуватися на низці взаємопов'язаних положень. Передусім вона повинна враховувати цілісний підхід до здоров'я, що охоплює всі його аспекти й складові, а також детермінанти здоров'я, пов'язані як із особистістю дитини, так і з навколишнім середовищем. Важливим є використання сприятливих умов і чинників, що позитивно впливають на здоров'я дітей: формальних, неформальних та інноваційних освітніх програм, сучасних технологій, методів, засобів і різноманітних освітніх можливостей. Не менш значущим є узгодження знань про здоров'я, які дитина отримує з різних джерел – у сім'ї, закладі освіти, серед однолітків, із медіа та реклами. Такі знання мають бути доступними, зрозумілими, систематизованими й практично корисними для дошкільника. Концепція також має передбачати заохочення дітей до ведення здорового способу життя та створення належних умов для зміцнення здоров'я в закладах дошкільної й позашкільної освіти. Особливу увагу слід приділяти формуванню особистої зацікавленості дитини у збереженні власного здоров'я, розвитку мотивації до валеологічно доцільної поведінки та усвідомленню важливості гармонійної взаємодії з природним середовищем як необхідної умови збереження й зміцнення здоров'я [2, с.14].

У моделі формування здоров'язбережувальної компетентності дітей

дошкільного віку, запропонованій Т. Андрющенко, передбачено використання традиційних методів і форм роботи, зокрема: спостереження за здоров'язбережувальною поведінкою дорослих і дітей, аналіз власних відчуттів, перегляд мультфільмів і презентацій, проведення бесід, валеохвилинок, читання творів малих жанрів усної народної творчості, вивчення прислів'їв про здоров'я, виконання проблемно-ігрових завдань, ігрових вправ, ігор-уявлень, а також моделювання та аналіз здоров'язбережувальних ситуацій [1]. На етапі реалізації освітньо-змістового компонента авторка рекомендує ознайомлювати дітей з основами здоров'я, чинниками його збереження та правилами здорового способу життя. Водночас необхідно формувати усвідомлення значущості здоров'язбережувальної поведінки, забезпечувати засвоєння дітьми теоретичних основ життєвих навичок, що сприяють фізичному, психічному, соціальному й духовному здоров'ю. Реалізація зазначених завдань здійснюється у процесі організованої освітньої діяльності за різними напрямками програми закладу дошкільної освіти, під час екскурсій, а також через залучення дітей до свят, розваг, конкурсів, змагань, сюжетно-рольових ігор, дослідницької діяльності, розв'язання проблемних ситуацій, участі у проєктах, квестах, виконання практичних завдань і вправ, що сприяють закріпленню здоров'язбережувальних життєвих навичок [1].

Формування здоров'язбережувальних життєвих навичок, як зазначає А. Кошель, здійснюється поетапно та має певну послідовність. Цей процес передбачає насамперед формування мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, далі – засвоєння системи доступних і зрозумілих знань, а завершальним етапом є відпрацювання набутих навичок у спеціально організованому розвивальному здоров'язбережувальному середовищі [4].

Для забезпечення належного рівня фізичного та психоемоційного здоров'я дітей дошкільного віку науковці акцентують увагу на необхідності впровадження у практику закладів дошкільної освіти сучасних здоров'язбережувальних технологій. Такі технології автори визначають як комплекс заходів, спрямованих на зміцнення фізичного й психоемоційного

стану дошкільників за участю педагогів, батьків і громадськості [5, с. 639]. Значний науковий інтерес становлять виокремлені дослідниками підходи до трактування поняття «здоров'язбережувальні технології». Зокрема, дитиноорієнтований підхід передбачає врахування індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей дітей; діяльнісний – поєднання традиційних і нетрадиційних технологій у різних видах діяльності дошкільників; компетентнісний – формування базових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя; інтегрований – використання здоров'язбережувальних технологій у процесі занять, виховних заходів та ігрової діяльності; середовищний – створення безпечного й комфортного освітнього середовища; інформаційно-просвітницький – популяризацію здорового способу життя серед батьків і громадськості; фізично-руховий – розвиток рухової активності та фізичного здоров'я дітей [5, с. 639-640].

Реалізація здоров'язбережувальних технологій у закладі дошкільної освіти передбачає комплексний підхід до організації освітнього процесу та створення сприятливих умов для збереження й зміцнення здоров'я дітей. Насамперед ідеться про організацію освітнього середовища відповідно до вимог особистісно орієнтованого підходу, що забезпечує врахування потреб, можливостей та індивідуальних особливостей кожної дитини. Важливими складниками є також здійснення моніторингу стану здоров'я вихованців, упровадження діагностичних, корекційних і реабілітаційних заходів залежно від групи здоров'я дітей, а також створення комфортних умов перебування у ЗДО, зокрема й для дітей з особливими освітніми потребами. Реалізація здоров'язбережувальних технологій передбачає добір оптимальних методів, форм і технологій навчання та виховання з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей розвитку дитини. Не менш важливою є оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності як дітей, так і педагогів, що сприяє підтриманню безпечного й здорового освітнього середовища [3, с. 104].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже,

здоров'язбережувальна компетентність дитини дошкільного віку є складним інтегративним утворенням, що поєднує систему знань про здоров'я, ціннісне ставлення до нього, мотивацію до здорового способу життя та практичні навички здоров'язбережувальної поведінки. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що формування цієї компетентності має здійснюватися системно, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дошкільників, у процесі поєднання освітньої, ігрової, рухової та пізнавальної діяльності. Важливе значення у цьому процесі належить створенню здоров'язбережувального освітнього середовища, використанню сучасних педагогічних технологій та забезпеченню партнерської взаємодії між педагогами й батьками.

Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності значною мірою залежить від цілісності та послідовності педагогічного впливу, практичної спрямованості освітнього процесу й активного залучення дітей до різних видів діяльності, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я. Перспективи подальших наукових пошуків убачаємо у дослідженні педагогічних умов формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. До здоров'я дітей – компетентнісний підхід. *Дошкільне виховання*. 2014. № 11. С. 18-21.
2. Денисяк Ю. В. Сутність та зміст здоров'язбережувальної компетенції дошкільників. *Педагогічний альманах*. 2021. № 50. С. 10-16.
3. Кисла О. Ф., Кошель А. П. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку засобами здоров'язбережувальних технологій. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2014. № 9, Ч. 2. С. 103-106
4. Кошель А.П. Формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3652/1/Формування%20здоров'язбережувальної%20компетентності%20дітей%20дошкільного%20віку.pdf>.
5. Марчук О. О., Мельничук Л. Б., Шкабаріна М. А. Формування здоров'язбережувальної компетенції здобувачів дошкільної освіти в умовах воєнного стану. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 5(11). С. 634-644.
6. Про затвердження Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти) нова редакція: Наказ МОН України №33 від 12.01.2021. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>