

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.6(1).2024.21
UDC 373.2.015.31:796.1:37.061

FEATURES OF FORMING THE FUNDAMENTALS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF OLDER PRESCHOOL-AGE CHILDREN USING THE RELAY GAMES IN THE PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTION'S EDUCATIONAL SPACE

Raisa Shulyhina

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Preschool Education,
Dragomanov Ukrainian State University,
9 Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-5857-351X>
e-mail: shulyhina@gmail.com

Mariia Prokopenko

Master's student at the Department
of Preschool Education,
Dragomanov Ukrainian State University,
9 Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0003-3129-5948>
e-mail: mariya.medos@gmail.com

Abstract. The article presents various scientific approaches to the interpretation of the essence of the concept's "health", "lifestyle", "healthy lifestyle". The analysis of modern psychological-pedagogical, valeological, methodical literature and reference sources was carried out, the concept of "healthy lifestyle of a child of older preschool age" was clarified as the presence in a child aged 5-6 (7) of a set of knowledge and ideas about human health and an important role in a person's life, the components of a healthy lifestyle (observance of the daily routine and nutrition; rules of hygiene; mandatory morning gymnastics and physical activity during the day), the child's emotional and positive attitude towards these components and their practical implementation in behavior and activities with the help of available to them methods of action.

The four-component structure of a healthy lifestyle of a child of older preschool age, represented by cognitive, emotional, motor and motivational-behavioral components, was defined and characterized.

It has been established that one of the effective means of forming a healthy lifestyle in older preschool children is relay games as mobile team games with rules aimed at orienting participants to achieve a specific goal, as they activate children's motor activity, teach them vital motor skills and the ability to apply them independently in life, form children's physical qualities and motor experience, as well as a conscious and careful attitude to their body and health.

Based on the generalization of scientific literature and leading pedagogical experience, the basic requirements that teachers of preschool education institutions should follow during the organization and conduct of relay games are defined; the classification of relay games conducted with children 5-6 (7) years old is characterized (by the method of actions of the participants; by the number of game tasks; by the method of organization and by the way of moving the participants; by the types of game exercises; by the requirements for the tasks performed).

Prospective directions for further scientific developments on the raised issues are outlined.

Key words: health, lifestyle, healthy lifestyle, older preschool age child, game activity, relay games, health-preserving competence, educational space, preschool education institution.

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.6(1).2024.21

УДК 373.2.015.31:796.1:37.061

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ІГОР-ЕСТАФЕТ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Шулигіна Р. А.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної освіти,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-5857-351X>
e-mail: shulyhina@gmail.com

Прокопенко М. О.

магістрантка кафедри дошкільної освіти,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0003-3129-5948>
e-mail: mariya.medos@gmail.com

Анотація. У статті представлено різні наукові підходи до тлумачення сутності понять «здоров'я», «спосіб життя», «здоровий спосіб життя». Проведений аналіз сучасної психолого-педагогічної, валеологічної, методичної літератури та довідникових джерел було уточнено поняття «здоровий спосіб життя дитини старшого дошкільного віку» як наявність у дитини віком 5–6 (7) років сукупності знань та уявлень про здоров'я людини та важливу роль в житті людини компонентів здорового способу життя (дотримання режиму дня та харчування; правил гігієни; обов'язковості ранкової гімнастики та рухової активності впродовж дня), емоційно-позитивне ставлення дитини до цих компонентів та їх практична реалізація у поведінці та діяльності за допомогою доступних для неї способів дій.

Визначено та схарактеризовано чотирьох-компоненту структуру здорового способу життя дитини старшого дошкільного віку, представленого когнітивним, емоційним, руховим та мотиваційно-поведінковим компонентами.

Встановлено, що одним із ефективних засобів формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку виступають ігри-естафети як рухливі командні ігри з правилами, спрямовані на орієнтування учасників щодо досягнення конкретно визначеної мети, оскільки вони активізують рухову активність дітей, навчають їх життєво необхідним руховим навичкам та здатності їх самостійно застосовувати в житті, формують у дітей фізичні якості, руховий досвід, а також усвідомлене й бережливе ставлення до свого організму та здоров'я.

На основі узагальнення наукової літератури та провідного педагогічного досвіду визначено основні вимоги, яких варто дотримуватися педагогам закладів дошкільної освіти під час організації та проведення ігор-естафет; схарактеризовано класифікацію ігор-естафет, які проводять з дітьми 5-6 (7) років (за способом дій учасників; за кількістю ігрових завдань; за способом організації та шляхом переміщення учасників; за видами ігрових вправ; за вимогами до виконуваних завдань).

Окреслено перспективні напрямки проведення подальших наукових розробок з порушеної проблематики.

Ключові слова: *здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, дитина старшого дошкільного віку, ігрова діяльність, ігри-естафети, здоров'язберезувальна компетентність, освітній простір, заклад дошкільної освіти.*

Вступ та сучасний стан проблеми дослідження. Здоров'я є найважливішою цінністю людини як повноцінного члена суспільства, показником його благополуччя та віддзеркаленням поточної ситуації в кожній країні світу. Сучасний світ переживає важкий період турбулентності, характерними рисами якого є наявність значної кількості глобальних викликів та негативних явищ: розгортання повномасштабної війни Росії проти України; непростих соціально-економічних умов; екологічних проблем та катаклізмів; масового поширення різних видів деструктивних звичок (алкоголізму, наркоманії, паління тощо); проблем, пов'язаних зі слабкою системою охорони здоров'я тощо. Все це суттєво впливає на психічний та фізичний стан населення, а також на загальний рівень його благополуччя у цілому, особливо негативний вплив відчувають найменші представники суспільства – діти дошкільного віку.

В умовах сьогодення одним із пріоритетних напрямів розвитку вітчизняної галузі дошкільної освіти виступає її спрямованість на покращення здоров'язберезувальної компетентності дітей дошкільного віку, що, у свою чергу, вимагає формування у них основ здорового способу життя (далі – ЗСЖ) як в умовах сім'ї, так й освітньому просторі закладу дошкільної освіти (далі – ЗДО). Залежно від підходів до розуміння феномена «простір» виокремлюються два аспекти розуміння поняття «освітній простір». У межах першого – інституційного – освітній простір характеризується як певна частка соціуму, де створено умови для розвитку особистості [19, с. 42]. У межах другого – субстанціонального (або індивідуального) аспекту, освітній простір визначається як можливість і наявність формування особистісного простору суб'єкта освітнього процесу. Цей підхід пов'язаний з «відмовою від прийнятого в межах минулої парадигми освіти уявлення про освітній процес як лінію, траєкторію, за якою має рухатися дитина» [19, с. 44].

У положеннях Національної доктрини розвитку освіти України у XXI ст. одним із пріоритетних завдань вітчизняної освітньої політики держави є турбота про здоров'я молодого покоління, формування в дітей основ здорового способу життя. При цьому основні засади до збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку в нашій країні регламентовані в Конвенції ООН «Про права дитини» (ст. 6) [6], Законах України «Про охорону дитинства» (ст. 6) [15], «Про освіту» [14], «Про дошкільну освіту» [12], Національній програмі «Діти України» та інших документах, які регулюють освітню діяльність в галузі дошкільної освіти.

Проблематика формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку є об'єктом міждисциплінарних досліджень багатьох науковців у сфері лінгвістики (В. Дубровський, А. Остертаг, Д. Сабол, Б. Чумаков), психології (Т. Дуткевич, О. Осадчук, Ю. Савченко), валеології й екології (А. Аменд, О. Бойко, Л. Яковенко), педагогіки, зокрема дошкільної (О. Богініч, С. Важка, О. Дубогай, Л. Калужька, Л. Лохвицька, І. Нікітіна, Т. Ожимова та ін.).

Різні аспекти необхідності використання різних ігор у процесі навчання та виховання дітей в закладах освіти розкриваються у наукових розробках багатьох видатних педагогів, а саме: Я. Коменського, А. Макаренка, К. Ушинського, В. Сухомлинського та ін. На важливості використання рухливих ігор у взаємодії з дітьми дошкільного віку як вагомому чинника фізичної та психологічної підготовки дити-

ни до дорослого життя акцентують увагу такі українські вчені, як: Е. Вільчковський, Г. Воробей, С. Мудрик, С. Свириденко, А. Цьось та ін.

Натомість станом на сьогодні, зростання тенденції до загального зниження фізичної активності дітей дошкільного віку через стрімкий розвиток гаджеталізації та її негативний вплив на здоров'я підростаючого покоління у період його активного росту (*прим. авт.* – прискорення розвитку скелету, нарощення маси м'язів не підкріплюється відповідними тренуваннями систем кровообігу і дихання та призводить до погіршення здоров'я дітей й зниження їх життєвого тону [18, с. 19-20]) гостро ставить на порядок денний питання необхідності використання в освітньому процесі сучасних ЗДО дієвих засобів формування основ здорового способу життя, серед яких чільне місце посідають рухливі ігри-естафети.

Мета і завдання дослідження. Мета статті полягає у проведенні аналізу особливостей формування основ здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобом організації та проведення ігор-естафет в освітньому просторі закладу дошкільної освіти.

Відповідно до мети визначено такі завдання: з'ясувати сутність та зміст понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «фізична активність», «гра-естафета», як ключові з порушеної проблематики; провести аналіз змісту та структури процесу формування основ здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку; схарактеризувати ігри-естафети як дієвий засіб формування основ здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку та як важливу компоненту їх рухової й здоров'язбережувальної компетентностей.

Методи дослідження. Визначення фундаментальних теоретичних положень з проблеми формування основ здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку засобом організації ігор-естафет було здійснене на основі використання таких методів наукового пізнання, як синтез, узагальнення, аналіз сучасної літератури у сфері психології, педагогіки, фізіології, а також методики фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Питання формування у дітей дошкільного віку здорового способу життя не є новим. Так, ще у період Античності філософи та мислителі (Платон, Епікур, Соломон, Геракліт та ін.) вказували на важливість збереження людиною свого здоров'я з раннього дитинства як обов'язкової умови її подальшого життя, основи всіх майбутніх починань, трудових та/або творчих звершень, можливих сподівань та надій у краще майбутнє [2, с. 25-26]. Аристотель у своїх трактатах писав: «Здоров'я людини – це щастя. Людське щастя розкривається в розсудливості та цнотливості. Насолода людини – в діяльності, а фізичний стан має поєднуватися з душевною активністю. Відсутність здоров'я – повна або часткова – забирає у людини багато повсякденних радощів активного життя...» [5, с. 19-20].

Аналізуючи стан сучасної галузі дошкільної освіти в Україні, можна зазначити, що необхідність формування основ здорового способу життя дітей 5-6 (7) року життя в умовах закладу дошкільної освіти знаходить своє закріплення у положеннях Державного стандарту дошкільної освіти (БКДО, 2021 р.), а саме в освітньому напрямі «Особистість дитини», та розкривається через формування у дітей здоров'язбережувальної компетентності, тобто здатності застосовувати навички здоров'язбережувальної поведінки, відповідно до певної життєвої ситуації, дотримуватися основ здорового способу життя, зберігати та зміцнювати здоров'я у повсякденному житті [13].

Початок ХХІ століття відзначився багатьма змінами у наукових колах, пов'язаних із розумінням сутності поняття «здоров'я», що у свою чергу, призвело до

певного переусвідомлення й самого змісту процесу формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку, адже раніше воно втілювалося виключно у розвитку їх фізичних здібностей.

Сучасні літературні та довідникові джерела нараховують значну кількість наукових підходів до тлумачення поняття «здоров'я» (англ. *health*). Так, в Академічному словнику української мови здоров'я пропонується розуміти як стан організму, при якому відзначається нормальне (нормотипове) функціонування всіх його органів [1].

За Т. Андрущенко та Ю. Єфремовою, здоров'я є станом динамічної гармонії його складових компонентів – фізичного, психічного, духовного та соціального, а також наявністю сукупності високих адаптаційних можливостей організму, спрямованих на забезпечення повноцінної життєвої активності особистості людини (дитини) [2, с. 28; 4, с. 69-70]. Проте в наукових колах загально визнаним підходом до розуміння сутності аналізованої категорії є запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), а саме: здоров'я є станом повного тілесного, душевного та соціального благополуччя, у тому числі пов'язаного з відсутністю хвороб та/або фізичних вад [11]. З цього випливає, що здоровою людиною може вважатися виключно за наявності сформованих всіх чотирьох складових (фізичної, психічної, духовної та соціальної) на відповідному віковим особливостям розвитку людини рівні.

На сьогодні серед ключових чинників, які суттєво впливають на стан здоров'я людини, виступає «спосіб життя» (англ. «*way of life*», «*lifestyle*»). На думку Т. Захарової, «здоровий спосіб життя» є сукупністю знань, умінь та свідомо сформованих людиною з дитинства гігієнічних навичок, спрямованих на забезпечення підтримки та зміцнення здоров'я, здійснення профілактики захворювань, дотримання оптимальної рухової активності та вироблення позитивного ставлення до ЗСЖ [5, с. 20-21].

Українські дослідники С. Грищенко та М. Носко під поняттям «здоровий спосіб життя» пропонують розуміти сукупність свідомо сформованих в людини знань, умінь та гігієнічних навичок, які вона самостійно здатна спрямовувати на забезпечення підтримки та зміцнення свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей, профілактику різних захворювань, формування оптимального рухового режиму та загального позитивного ставлення до ведення здорового способу життя [9, с. 47-48].

Дошкільне дитинство – це відповідальний період життя дитини під час якого закладається фундамент основ ЗСЖ. У своїх дослідженнях вітчизняний дослідник Ю. Бойчук зазначає, що здорова дитина дошкільного віку – це життєрадісна, активна, допитлива, витривала, сильна, стійка до впливу несприятливих зовнішніх факторів дитина, яка має високий рівень фізичного та розумового розвитку [16, с. 15-16].

Старший дошкільний вік є найбільш сензитивним періодом онтогенезу дитини щодо формування в неї основ здорового способу життя. Це зумовлено тим, що у цьому віці відбуваються істотні зміни в анатомо-фізіологічному, психічному, соціальному та особистісному розвитку дитини. Так, зокрема, у дітей старшого дошкільного віку відзначається підвищення загальної фізичної підготовки, поліпшення координації та точності рухів; м'язовий корсет більш міцний, що сприяє, з одного боку, можливості утримання різних вихідних положень, а з іншого боку, збереженню темпу та амплітуди рухів під час виконання фізичних вправ [3]. Серед основних особливостей психічного розвитку дітей віком 5-6 (7) років можна відзначити: поступовий розвиток пам'яті; розвиток вербального інтелекту, що полягає у відображенні розумового процесу в мовленні; формування інших видів мислення (наочно-дієвого, наочно-образного, образно-асоціативного, словесно-логічного).

Вітчизняні науковці (Ю. Бойчук, А. Желан, В. Яковенко та ін.) доводять, що формування основ ЗСЖ у дітей старшого дошкільного віку обумовлюється сукупністю *особливостей* психологічного та фізіологічного характеру, оскільки у дитини дошкільного віку відзначається:

1. розвиток образних форм пізнання навколишнього світу, що свідчить про здатність дітей оволодіння різноманітною інформацією щодо елементів ЗСЖ;
2. формування готовності оперувати уявленнями про здоров'я та ЗСЖ, що сприяє розширенню меж пізнання його елементів (дотримання режиму дня / харчування; проведення гігієнічних процедур; здійснення рухової активності);
3. спрямованість діяльності дітей за допомогою інтенсивної супідрядності мотивів;
4. зміна емоційної сфери дітей (ситуативність та нестійкість змінюється регуляцією) тощо [4, с. 70; 16, с. 152-153].

У дітей старшого дошкільного віку процес формування ЗСЖ представлений чотири-компонентною структурою, яка включає:

1. *когнітивний компонент* – наявність сукупності знань та первинних уявлень дитини-дошкільника: про здоровий спосіб життя; про фізичні вправи та користь від їх виконання для організму дитини; про необхідність загартовування; про раціональне харчування, режим дня; про роль сонячного світла, повітря та води для людського організму тощо;

2. *емоційний компонент* – полягає у здатності дитини старшого дошкільного віку до регулювання власних емоцій. На думку багатьох вітчизняних та зарубіжних учених, вагому роль у розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку відіграє спілкування та його характер з однолітками та дорослими [3]. Принагідно зазначимо, що в складних умовах сьогодення це залежить від багатьох чинників, зокрема «від зовнішнього прояву поведінки дітей дошкільного віку, що зумовлюється травматичними подіями, які були пережиті дитиною та негативно вплинули на її подальший розвиток та соціалізацію, як особистості на когнітивному, морально-вольовому, мотиваційному, творчому, міжособистісному рівнях [21, с. 231].

3. Отримання позитивних емоцій, забезпечення емоційної насиченості освітнього процесу, зокрема під час занять із вихователем з опорою на ігрову діяльність – це основні умови залучення дітей старшого дошкільного віку до ЗСЖ;

4. *руховий компонент* – представлений руховою активністю, сформованістю в дитини старшого дошкільного віку вмінь та навичок, спрямованих на її всебічний та гармонійний розвиток. Як зазначає С. Грищенко, рухова активність є засобом зняття негативних емоцій та розумового стомлення, а також стимулятора інтелектуальної сфери розвитку дитини (за допомогою рухової активності відбувається пізнання дошкільником навколишнього світу, здійснюється розвиток психічних процесів – мислення, уваги, уяви, мовлення тощо) [9, с. 65-66];

5. *мотиваційно-поведінковий компонент* – полягає у формуванні дій контролю своєї поведінки та поведінки інших в ході реалізації провідного виду діяльності дитини дошкільного віку – гри [3].

Однією з найважливіших умов у процесі забезпечення повноцінної життєдіяльності людського організму є рухова або моторна активність (англ. *motor activity*). Як зазначає Ю. Танасійчук, міцне здоров'я, висока працездатність, гарне самопочуття та настрої, які закладаються у дошкільному дитинстві, будуть належним чином зберігатися впродовж багатьох років завдяки постійній руховій активності дитини під час занять з фізичної культури та виховання [17, с. 342]. З огляду на це, у закла-

дах дошкільної освіти значна увага надається обранню засобів та методів фізичної підготовки дітей, оптимізації процесу фізичного виховання, формування у них основ здорового способу життя.

На сьогодні одним із ефективних засобів збереження ЗСЖ дітей старшого дошкільного віку, який активно використовується в педагогічній роботі сучасних педагогів ЗДО, є організація ігор-естафет. Адже відомо, що ігрова діяльність належить до числа потреб, обумовлених самою природою людини – потребою в тренуванні м'язів і внутрішніх органів та потребою у спілкуванні [20, с. 11]. При цьому найкращим шляхом розвитку у дітей 5-6-ти років рухливої активності є використання ігор та різних ігрових завдань, які передбачають виконання рухів у складних та постійно змінюваних умовах. В іграх-естафетах все наведене вище вдало синтезується й реалізується.

Український психолог Д. Максименко зазначає: «Гра займає важливе місце в житті дошкільників, вона необхідна для їх повноцінного фізичного і психічного розвитку. Гра – природна діяльність дитини, яка спрямована на задоволення прагнення до руху, дії... Жодна інша діяльність не здатна організувати всі сили дитини, наповнити її істото найяскравішими емоціями, водночас і приглушувати зародження почуття втоми, і доводити до найвищого ступеню продуктивність організму» [8, с. 92].

Гра-естафета (англ. *relay game*) являє собою одну з ефективних форм активізації рухової активності дитини [10]; рухливу командну гру з правилами, покликану орієнтувати учасників на досягнення конкретно визначеної мети [18].

Використання ігор-естафет в освітньому процесі ефективно впливає:

- *по-перше*, на розвиток таких фізичних якостей дитини, як спритність, узгодженість (координація), точність, швидкість та винахідливість;
- *по-друге*, сприяє розвитку функції фізичної рівноваги;
- *по-третє*, забезпечує розвиток уваги, спостережливості, самоконтролю та саморегуляції [20, с. 11-12].

Аналіз сучасної психолого-педагогічної літератури та провідного педагогічного досвіду у сфері дошкільної освіти дає змогу визначити основні характерні риси ігор-естафет, організованих для дітей старшого дошкільного віку [10; 16; 18; 20]: обов'язковість спільної командної діяльності, спрямованої на досягнення загальних цілей; наявність особистих інтересів усіх гравців команди; командний дух; злагодженість та узгодженість дій усіх гравців команди (дії кожного гравця впливають на здобуття перемоги цілої команди); необхідність визначення капітану команди серед її членів, підпорядкування яким є обов'язковим для всіх гравців команди.

Проведення ігор-естафет з дітьми старшого дошкільного віку може здійснюватися з метою:

- проведення спеціальної або загальної розминки;
- покращення загального психоемоційного стану дітей та зняття з них напруги й стресу;
- повторення та закріплення окремих рухів та/або вправ або їх цільового використання задля розвитку певних рухових здібностей та вмінь;
- повторення та закріплення попередньо вивчених та розучених вправ, пов'язаних за своєю структурою з новими руховими діями, перед вивченням нового матеріалу;
- проведення якісної перевірки окремих вивчених видів вправ та рухів в ускладнених умовах межових швидкостей, емоційного збудження та високої відповідальності дитини перед командою [16, с. 341-343].

За С. Козарь, О. Соколюк та В. Чалим, під час організації ігор-естафет з дітьми старшого дошкільного віку обов'язково необхідно враховувати такі установки:

1. завдання, вирішення яких буде здійснюватися під час проведення гри-естафети; форму заняття, структурним елементом якого виступає гра-естафета; склад команд, сформований у відповідності до кількості дітей, їх рухових здібностей, віку та гендерної приналежності;

2. загальний рівень фізичного та інтелектуального розвитку дітей 5-6 (7) років, їх фізичної підготовки;

3. рівень сформованості у дітей елементів техніки фізичних рухів та рівень їх моторних умінь;

4. показники стану здоров'я кожної дитини старшого дошкільного віку;

5. наявність індивідуальних особливостей;

6. умови (пора року; час у режимі дня тощо) та місце проведення (розмір спортивної / актової зали або ігрового / спортивного майданчика; наявність інвентаря) гри-естафети;

7. стан учасників гри-естафети (врахування характеру та виду діяльності дітей дошкільного віку перед грою та безпосередньо після неї) [20, с. 22-28].

Важливо наголосити, що проведення ігор-естафет передбачає можливість виникнення швидкої втомлюваності у дітей, тому надзвичайно важливим завданням педагога в ЗДО є: забезпечення правильного та належного підбору ігрових завдань під час проходження естафети дітьми 5-6 (7) років з урахуванням рівня складності їх виконання; обов'язкову зміну рухів; забезпечення їх чергування з короткотривалим відпочинком.

У сучасній науковій літературі прийнято виділяти декілька видів ігор-естафет, які класифікуються за низкою критеріїв: за способом дій учасників; за кількістю ігрових завдань; за способом організації та шляхом переміщення учасників; за видами ігрових вправ; за вимогами до виконуваних завдань тощо [10; 18; 20]. На рис. 1 представлено найбільш розповсюджену класифікацію (за В. Чалим) ігор-естафет, які використовують у взаємодії з дітьми старшого дошкільного віку [20].



Рис. 1. Класифікація ігор-естафет (за В. Чалим) [20]

Схарактеризуємо більш розлого подану на рис. 1 класифікацію ігор-естафет:

- за *способом дії учасників* ігри-естафети прийнято поділяти на *почергові* (учасники один за одним виконують певні обумовлені дії та ігрові вправи), які можуть проводитися на місці, без переміщення учасників та за допомогою різних видів переміщенням, та *спільні* (учасники одночасно або невеликими групами виконують ті чи інші дії/ігрові вправи);
- за *кількістю ігрових завдань* ігри-естафети поділяються на *прості* (передбачається виконання лише одного завдання) та *комбіновані* (виконання двох чи більше ігрових завдань);
- за *способом організації та шляхом переміщення учасників* ігри-естафети поділяються на *лінійні* (команди вибудовуються в колону або шеренгу та рухаються до протилежного пункту та назад або виконують ігрове завдання «ланцюжком»), *кругові* (самі гравці переміщуються по колу, або команди вибудовуються в коло та, стоячи на місці, передають естафету по «ланцюжку»), *зустрічні* (половина учасників від кожної команди розташовуються на протилежній стороні майданчика, і переміщення гравців або передача естафети здійснюється назустріч один одному);
- за *видами ігрових вправ* ігри-естафети можуть бути гімнастичними, атлетичними, тематичними, комічними тощо [10; 20].

Вітчизняні дослідники С. Козарь, О. Соколюк та В. Чалий у своїх наукових роботах акцентують увагу на важливості врахування педагогом інтересів та бажань дітей в процесі організації та підготовки ігор-естафет, оскільки виключно цікаві дітям та такі, що відповідають віку дітей ігри сприяють розвитку їх самостійності та творчої ініціативи, здатні конструктивно впливати та регулювати психофізичне навантаження дітей 5-6 (7) років, доставляючи їх учасникам багато радощів та задоволення [20, с. 12].

Наприклад, українська педагогиня А. Желан зазначає, що нерідко в ЗДО трапляються такі ситуації, коли деякі вихованці відмовляються виконувати звичайні фізичні вправи на заняттях з фізичного виховання, проте під час ігор-естафет демонструють явну зацікавленість та бажання брати участь у командній грі [4, с. 71]. Це зумовлено тим, що ігри-естафети як засіб формування основ здорового способу життя:

1) сприяють подоланню у дітей старшого дошкільного віку замкнутості, скутості та сором'язливості, забезпечуючи покращення настрою та загального емоційного стану, що, у свою чергу, позитивно впливає на налагодження міжособистісної взаємодії з дорослими (педагогом) та однолітками; 2) забезпечують формування навичок діяти за сигналом та виховання почуття колективізму; 3) сприятливо впливають на весь організм дитини у цілому, оскільки під час активного виконання рухів відбувається робота різних груп м'язів, підвищується частотність пульсу, поглиблюється дихання та покращується обмін речовин; 4) позитивно впливають на розвиток всіх психічних процесів дитини (уваги, пам'яті, уяви, мовлення, сприйняття) тощо.

Більше того, враховуючи той факт, що організація ігор-естафет здійснюється на засадах принципу змагальності, участь у них: підвищує рухову та інтелектуальну активність дітей старшого дошкільного віку; забезпечує зростання ступеню їхньої відповідальності за себе, своє здоров'я й благополуччя, за свою команду та її успіх; сприяє формуванню позитивного ставлення до ігрових завдань в цілому. Відповідно, беручи участь в іграх-естафетах, у дітей старшого дошкільного віку з'являється стимул до виконання будь-яких фізичних рухів правильно, впевнено та чітко, при цьому у більш сором'язливих дітей підвищується почуття впевненості у собі

та у своїх силах, а в більш активних дітей, як правило, спостерігається більш якісне виконання фізичних вправ та ігрових завдань.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз сучасної психолого-педагогічної, методичної літератури та доробків з дотичних галузей наук дає змогу зробити такі висновки:

1. під поняттям «основи здорового способу життя дитини старшого дошкільного віку» слід розуміти наявність у дитини віком 5–6 (7) років сукупності знань та уявлень про здоров'я людини та важливу роль в житті людини компонентів здорового способу життя (дотримання режиму дня та харчування; правил гігієни; обов'язковості ранкової гімнастики та рухової активності впродовж дня), емоційно-позитивне ставлення дитини до цих компонентів та їх практична реалізація у поведінці та діяльності за допомогою доступних для неї способів дій;

2. основними складниками сформованості основ ЗСЖ дітей старшого дошкільного віку є такі: – наявність у дитини елементарних знань про власний організм та його функціонування; – вироблені звички щодо дотримання правил гігієни; – усвідомлення залежності здоров'я людини від способу її життя, екології тощо;

3. ігри-естафети є особливим видом командної ігрової діяльності змагального характеру, спрямованої на навчання дітей старшого дошкільного віку життєво необхідним руховим навичкам та їх самостійному застосуванню в житті, на формування у них фізичних якостей та рухового досвіду в різних життєвих ситуаціях, а також на формування у дітей основ здорового способу життя та усвідомленого й бережливого ставлення до свого організму та здоров'я;

4. належне та правильне використання ігор-естафет в освітньому процесі в умовах ЗДО сприяє формуванню у дітей старшого дошкільного віку основ здорового способу життя, покращенню їх рухових навичок, а також всебічному розвитку дитини, формуванню таких особистісних якостей, як товариськість, взаємодопомога, відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість у досягненні своєї мети та інтересу до заняття спортом.

Перспективним вбачаємо проведення подальших наукових розвідок з пошуку інноваційних підходів для збагачення методики впровадження різних форм проведення ігор-естафет (спортивних розваг, конкурсів та/або свят; групових та підгрупових занять) в освітню діяльність та дозвілля дітей старшого дошкільного віку як засобу формування в них основ здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Академічний тлумачний словник. 2020. URL: <http://sum.in.ua/s/zdorov.ja>
2. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Переяслав-Хмельницький, 2007. 268 с.
3. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія : навчальний посібник / 2-ге вид. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 392 с.
4. Желан А., Єфремова Ю. Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки.* 2016. № 2 (53). С. 69-73.
5. Захарова Т. Н. Формування здорового способу життя. Київ : Вчитель, 2017. 174 с.
6. Конвенція про права дитини: Резолюція Генеральної Асамблеї ООН від 21 грудня 1995 р. №50/155. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/995_021

7. Максименко С. Д. Загальна психологія / 3-е вид. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.
8. Максименко Д. С. Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. Практична психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 192 с.
9. Носко М. О., Грищенко С. В. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : «МП Леся», 2013. 160 с.
10. Онопрієнко О. М. Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 104 с.
11. Офіційний сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я. 2024. URL: <https://www.who.int/ru>
12. Про дошкільну освіту : Закон України від 11 липня 2001 р. №2628-III. *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 49. Ст. 259.
13. Про затвердження Базового компонента дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) нова редакція : Наказ Міністерства освіти і науки України від 12 січня 2021 р. № 33.
14. Про освіту : Закон України від 05 вересня 2017 р. № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2017. № 38-39. Ст. 380.
15. Про охорону дитинства : Закон України від 26 січня 2001 р. № 2402-III. *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 30. Ст. 142.
16. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.
17. Танасійчук Ю. М., Бойко Ю. С., Соколенко Л. С. Проблеми формування культури здорового способу життя студентів закладів вищої освіти. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 1(6). С. 339-350.
18. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження : теорія і практика в освітніх процесах. Монографія. Том II / автор. кол. Київ : Майстерні магістеріуму, 2020. 200 с.
19. Цимбалару А. Д. Освітній простір : сутність, структура і механізми створення. *Український педагогічний журнал*. 2016. № 1. С. 41-50. URL: <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/150/108>
20. Чалий В. Ю., Соколюк О. В., Козарь С. С. Рухливі ігри, естафети та спортивні свята в процесі фізичного виховання : теорія та практика : навчально-методичний посібник. Харків : Харківський коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2019. 154 с.
21. Шулигіна Р. А., Коваль С. С. Особливості соціалізації дітей дошкільного віку в середовищі однолітків в умовах воєнної агресії : аналіз педагогічних та психосоціальних чинників впливу. *Освітньо-науковий простір : науковий журнал*. Вип. 5 (2–2023) / Український державний університет імені Михайла Драгоманова [гол. ред. д-р пед. наук, проф. Матвієнко О. В.]. Київ : Видавництво Ліра-К, 2023. С. 226-237. URL: <https://ess.npu.edu.ua/index.php/ess/article/view/82/100>

REFERENCES:

1. Akademichniy tлумachnyi slovnyk [Academic explanatory dictionary]. (2020). Retrieved from: <http://sum.in.ua/s/zdorov.ja> [in Ukrainian].
2. Andriushchenko, T. K. (2007). Formuvannia tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia v ditei starshoho doshkilnoho viku [The formation of a valuable attitude to one's own health in children of older preschool age] : *Candidate's thesis*. Pereiaslav-Khmelnyskiy [in Ukrainian].
3. Dutkevych, T. V. (2016). Doshkilna psykholohiia : navchalnyi posibnyk [Preschool psychology : a study guide] / 2-he vyd. Kyiv : Tsentр uchbovoi literatury [in Ukrainian].

4. Zhelan, A., Yefremova. Yu. (2016). Formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti molodshykh shkoliariv [Formation of health care competence of younger schoolchildren]. *Naukovyi visnyk MNU imeni V. O. Sukhomlynskoho. Pedagogichni nauky – Scientific Bulletin of the MNU named after V. O. Sukhomlynskyi. Pedagogical sciences*, 2 (53), 69-73 [in Ukrainian].
5. Zakharova, T. N. (2017). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Formation of a healthy lifestyle]. Kyiv : Vychtel [in Ukrainian].
6. Konventsiiia pro prava dytyny : Rezoliutsiia Heneralnoi Asamblei OON [Convention on the Rights of the Child : Resolution of the UN General Assembly] vid 21 hrudnia 1995 r. № 50/155. (1995). Retrieved from: https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/995_021 [in Ukrainian].
7. Maksymenko, S. D. (2019). Zahalna psykholohiia [General psychology] / 3-e vyd. Kyiv : Tsentr navchalnoi literatury [in Ukrainian].
8. Maksymenko, D. S. (2021). Riznokolorove dytynstvo : ihoterapiia, kazkoterapiia, izoterapiia, muzykoterapiia. Praktychna psykholohiia [Multicolored childhood : play therapy, fairy tale therapy, isotherapy, music therapy. Practical psychology.]. Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
9. Nosko, M. O., Hryshchenko, S. V. (2013). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia : navchalnyi posibnyk [Formation of a healthy lifestyle : educational manual]. Kyiv : «MP Lesia» [in Ukrainian].
10. Onopriienko, O. M. (2014). Rukhlyvi ihry, estafety i sportyvni sviata u VNZ : navchalno-metodychnyi posibnyk [Moving games, relays and sports holidays in universities : educational and methodological manual]. Cherkasy : ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho [in Ukrainian].
11. Ofitsiinyi sait Vsesvitnoi orhanizatsii okhorony zdorovia [Official website of the World Health Organization]. (2024). Retrieved from: <https://www.who.int/ru> [in Ukrainian].
12. Pro doshkilnu osvitu : Zakon Ukrainy [On preschool education : Law of Ukraine] vid 11 lypnia 2001 r. № 2628-III. (2001). *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy – Information of the Verkhovna Rada of Ukraine*, No. 49, art. 259 [in Ukrainian].
13. Pro zatverdzhennia Bazovoho komponenta doshkilnoi osvity (Derzhavnyi standart doshkilnoi osvity) nova redaktsiia [On approval of the Basic Component of Preschool Education (State Standard of Preschool Education) new edition] : Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy (2021). No. 33. Retrieved from: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-bazovogo-komponenta-doshkilnoyi-osviti-derzhavnogo-standartu-doshkilnoyi-osviti-nova-redakciya> [in Ukrainian].
14. Pro osvitu : Zakon Ukrainy [On education : Law of Ukraine] vid 05 veresnia 2017 r. № 2145-VIII. (2017). *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy – Information of the Verkhovna Rada of Ukraine*, No. 49, art. 380 [in Ukrainian].
15. Pro okhoronu dytynstva: Zakon Ukrainy [On childhood protection: Law of Ukraine] vid 26 sichnia 2001 r. № 2402-III. (2001). *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy – Information of the Verkhovna Rada of Ukraine*, No. 30, art. 142 [in Ukrainian].
16. Suchasni zdorov'iazberezhualni tekhnologii : monohrafiia [Modern health-saving technologies : a monograph] / za zahalnoi redaktsiieiu prof. Yu. D. Boichuka. (2018). Kharkiv : Oryhinal [in Ukrainian].
17. Tanasiichuk, Yu. M., Boiko, Yu. S., Sokolenko, L. S. (2022). Problemy formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Problems of forming a healthy lifestyle culture of students of higher education institutions.]. *Zhurnal «Perspektyvy ta innovatsii nauky» (Seriia «Pedagogika», Seriiia «Psykholohiia», Seriiia «Medytsyna») – Magazine “Perspectives and Innovations of Science” (“Pedagogy” Series, “Psychology” Series, “Medicine” Series)*, 1(6), 339-350 [in Ukrainian].
18. Formuvannia kompetentnosti indyvidualnogo zdoroviazberezhennia : teoriia i praktyka v osvitnikh protsesakh. Monohrafiia. Tom II [Formation of individual health care competence: theory and practice in educational processes. Monograph. Volume II] / avtor. kol. (2020). Kyiv : Maisterni mahisteriumu [in Ukrainian].
19. Tsymbalaru, A. D. (2016). Osvitnii prostir : sutnist, struktura i mekhanizmy stvorennia [Educational space : essence, structure and mechanisms of creation]. *Ukrainskyi pedagogichnyi*

zhurnal – Ukrainian pedagogical journal, 1, 41-50. Retrieved from: <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/150/108> [in Ukrainian].

20. Chalyi, V. Yu., Sokoliuk, O. V., Kozar, S. S. (2019). Rukhlyvi ihry, estafety ta sportyvni sviata v protsesi fizychnoho vykhovannia : teoriia ta praktyka : navchalno-metodychnyi posibnyk [Movement games, relays and sports holidays in the process of physical education : theory and practice : educational and methodological manual]. Kharkiv : Kharkivskiy koledzh Komunalnoho zakladu «Kharkivska humanitarno-pedahohichna akademiia» Kharkivskoi oblasnoi rady [in Ukrainian].

21. Shulyhina, R. A., Koval, S. S. (2023). Osoblyvosti sotsializatsii ditei doshkilnoho viku v seredovyshchi odnolitkiv v umovakh voiennoi ahresii : analiz pedahohichnykh ta psykhosotsialnykh chynnykiv vplyvu [Peculiarities of socialization of preschool children in the environment of peers in the conditions of military aggression: analysis of pedagogical and psychosocial factors of influence]. *Osvitno-naukovyi prostir – Educational and scientific space* : naukovyi zhurnal. Vyp. 5 (2–2023) / Ukrainskyi derzhavnyi universytet imeni Mykhaila Drahomanova [Matviienko O. V. (Ed.)]. Kyiv : Vydavnytstvo Lira-K, vol. 5 (2–2023), 226-237. Retrieved from: <https://ess.npu.edu.ua/index.php/ess/article/view/82/100> [in Ukrainian].