

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.7(2)/2.2024.15  
UDC 373.2.091.2:613(477)

**HEALTH-SAVING  
TECHNOLOGIES IN  
THE ACTIVITIES OF  
DOMESTIC PRESCHOOL  
EDUCATION  
INSTITUTIONS:  
ANALYSIS OF  
EDUCATIONAL AND  
DEVELOPMENTAL  
OPPORTUNITIES**

**Natalia Andrushchenko**  
Candidate of Pedagogical Sciences,  
Senior Lecturer,  
Senior Lecturer of the Department  
of Preschool Education,  
Dragomanov Ukrainian State University,  
9, Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0002-4667-8824>  
e-mail: nataliandrushchenko@gmail.com

**Abstract.** *The article reveals the relevance of the issue of health-saving technology in a modern preschool education institution. It should be noted that the health of the nation is determined by the level of health of children. The quality and length of life, intellectual and physical development, and working capacity of the future generation depend on this direction, which in turn affects the harmonious development of society as a whole. Accordingly, educators should be well prepared and actively implement health-saving technologies.*

*The article analyzes various methods of classifying technologies aimed at preserving health. The goals and tasks related to the application and integration of health-saving technologies in the practice of domestic preschool institutions are highlighted. The key factors affecting the preservation and development of the health of preschool children are highlighted. A comprehensive approach to creating a healthy educational environment is considered, which includes the influence of all components of the educational process. It is shown that health-preserving technologies in preschool institutions can be divided into the following categories: for physical, social, mental and spiritual health. Factors influencing the readiness of teachers for their implementation are determined separately. The article includes a definition of the concept of “health-saving technologies”. Special attention is paid to various approaches to the work of educators using health-saving technologies.*

*It was concluded that the use of health-saving technologies in the educational process of preschool education institutions helps children acquire knowledge about various ways of maintaining health, forms in them a conscious attitude to their own health and the health of others, and also promotes the development of practical skills for leading a healthy lifestyle.*

**Key words:** *healthy technologies, healthy way of living, health-saving technologies, preschool education.*

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.7(2)/2.2024.15

УДК 373.2.091.2:613(477)

## ЗДОРОВ'Я- ЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ВІТЧИЗНЯНИХ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ: АНАЛІЗ ОСВІТНЬО- РОЗВИВАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

**Андрущенко Н. В.**

кандидат педагогічних наук, старший  
викладач кафедри дошкільної освіти,  
Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова,  
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-4667-8824>  
e-mail: nataliandrushchenko@gmail.com

**Анотація.** У статті розкривається актуальність проблематики здоров'язбережувальної технології у сучасному закладі дошкільної освіти. Слід зазначити, що здоров'я нації визначається рівнем здоров'я дітей. Від цього напряму залежить якість та тривалість життя, інтелектуальний і фізичний розвиток, працездатність майбутнього покоління, що в свою чергу впливає на гармонійний розвиток суспільства в цілому. Відповідно, вихователі мають бути добре підготовленими й активно впроваджувати здоров'язбережувальні технології.

В статті здійснено аналіз різних методів класифікації технологій, спрямованих на збереження здоров'я. Висвітлено цілі та завдання, пов'язані із застосуванням та інтеграцією здоров'язбережувальних технологій у практику вітчизняних дошкільних закладів. Виокремлено ключові фактори, що впливають на збереження і розвиток здоров'я дітей дошкільного віку. Розглянуто комплексний підхід до створення здорового освітнього середовища, який охоплює вплив усіх складових навчально-виховного процесу. Показано, що здоров'язбережувальні технології в закладах дошкільної освіти можна поділити на такі категорії: для фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я. Окремо визначено фактори, що впливають на готовність педагогів до їх впровадження. У статті додається визначення поняття «здоров'язбережувальні технології». Особлива увага приділяється різноманітним підходам роботи вихователів з використанням здоров'язбережувальних технологій.

Зроблено висновок, що використання здоров'язбережувальних технологій в освітній процес закладів дошкільної освіти допомагає дітям опановувати знання про різноманітні способи підтримки здоров'я, формує у них усвідомлене ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, а також сприяє розвитку практичних навичок для ведення здорового способу життя.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, здоровий спосіб життя, оздоровчі технології, заклад дошкільної освіти.

**Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.** Здоров'я є однією з ключових цінностей людського життя. У сучасному українському суспільстві назріла потреба перегляду ставлення громадян до власного здоров'я та впровадження оздоровчої культури. Оскільки саме дошкільний вік є періодом формування основ гармонійного розвитку особистості, одним із пріоритетів сучасної дошкільної освіти є своєчасний розвиток рухових навичок дітей, а також підтримка та зміцнення їх психічного, фізичного та соціального здоров'я і виховання здорового способу життя.

Розвиток у дітей дошкільного віку усвідомленого ставлення до свого здоров'я має передбачати не лише засвоєння теоретичних знань, але й формування практичних навичок щодо самостійного збереження, зміцнення та відновлення здоров'я. Для цього в освітній процес закладів дошкільної освіти інтегруються різноманітні здоров'язбережувальні технології. Їхнє застосування допоможе підвищити рівень здоров'я дітей, розвинути валеологічну культуру та усвідомлене ставлення до здорового способу життя, що сприятиме збереженню й примноженню здоров'я.

Упродовж останніх десятиліть у науковій сфері активно використовується термін «здоров'язбережувальні технології» [1, с. 45]. Це поняття є ключовим для інтеграції всіх аспектів роботи закладів дошкільної освіти, що стосуються розвитку, збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Основними стратегічними підходами до покращення застосування здоров'язбережувальних технологій у закладі дошкільної освіти є законодавчі акти України, зокрема Закон «Про освіту» (2017), який ставить на перше місце здоров'я людини та вільне становлення особистості. Також важливим є Закон «Про дошкільну освіту» (2017), у якому здоров'я дітей визначається як один із пріоритетних аспектів діяльності освітньої установи. Здоров'я дитини є необхідною умовою для її успішного зростання, розвитку, а також для фізичного та духовного вдосконалення. Крім того, Закон «Про вищу освіту» (2017), Національна доктрина розвитку освіти (2002) та Концепції розвитку неперервної педагогічної освіти (2013) підкреслюють, що основним завданням освітньої системи є виховання усвідомленого підходу до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, що вважається найвищим пріоритетом.

**Мета й завдання дослідження.** Метою цього дослідження є теоретичний аналіз специфіки застосування здоров'язбережувальних технологій та визначення їхніх можливостей для інтеграції в освітній процес закладів дошкільної освіти. З огляду на поставлену мету, основними **завданнями** є: вивчення терміну «здоров'язбережувальні технології»; ідентифікація особливостей і основних аспектів впровадження та використання цих технологій; дослідження впливу та значущості їх застосування в роботі з дітьми дошкільного віку.

**Методи дослідження.** У межах цього дослідження були застосовані теоретичні методи, зокрема аналіз, синтез, конкретизація та узагальнення наукових публікацій з проблеми впровадження здоров'язбережувальних технологій в діяльність вітчизняних закладів дошкільної освіти з метою аналізу освітньо-розвивальних можливостей. Вивчено теоретичні та методологічні аспекти впровадження досліджуваних технологій у процес взаємодії з дітьми дошкільного віку в установах дошкільної освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Багато українських науковців звернули увагу на дослідження питань, пов'язаних із застосуванням здоров'язбережувальних технологій, зокрема: О. Аксьонова, Т. Андрющенко, О. Богініч, Т. Бойченко, Е. Бондаренко, Г. Григоренко, Н. Денисенко, О. Дубогай, М. Єфіменко, В. Єфремова, Ю. Коваленко, М. Корольчук, Л. Лиходід, Н. Маковецька, В. Нестеренко та інші.

Т. Бойченко вказує на те, що здоров'язбережувальні технології виявляється в цілісній оцінці умов навчання та виховання, які забезпечують збереження існуючого стану дітей, сприяють підвищенню їхнього здоров'я та формуванню навичок здорового способу життя. Це також передбачає моніторинг індивідуального розвитку, прогнозування можливих змін у стані здоров'я, а також реалізацію відповідних коригувальних, психолого-педагогічних і реабілітаційних заходів для підвищення успішності навчальної діяльності та покращення якості життя учасників освітнього процесу [6, с. 45-46]. Поняття «здоров'язберігаючі технології» можна також розглядати, як комплекс методів, принципів та прийомів педагогічної діяльності, які, доповнюючи традиційні методи навчання та виховання, орієнтують їх на збереження здоров'я.

Василь Сухомлинський писав: «Я не боюся ще і ще раз повторювати: турбота про здоров'я дитини – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили» [14].

Аналіз теоретичних джерел у науково-педагогічній та методичній літературі свідчить про те, що здоров'язберігаючі технології в сучасній дошкільній освіті орієнтовані на важливе завдання – забезпечення та зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу, включаючи дітей, педагогів і батьків. Застосування здоров'язберігаючих технологій для дітей дошкільного віку полягає в підтримці високого рівня здоров'я дошкільнят, а також у вихованні валеологічної культури, яка сприяє усвідомленому ставленню дитини до свого здоров'я і здоров'я інших. Цей підхід включає розвиток знань про здоров'я, формування навичок його збереження та зміцнення, а також формування валеологічної компетентності, що дає змогу дітям самостійно та ефективно розв'язувати завдання, пов'язані зі здоровим способом життя і безпекою, та надавати базову медичну і психологічну допомогу з урахуванням вікових особливостей [5].

Для ефективного впровадження здоров'язбережувальних технологій у діяльність закладів дошкільної освіти педагоги повинні усвідомити значення поняття «здоров'язбережувальні технології», адже саме професійні знання є ключовим інструментом для реалізації педагогічного впливу. У сучасній педагогічній науці немає єдиного загальноприйнятого визначення цього терміна. Наприклад, В. Деркунська вказує, що «здоров'язбережувальні технології» у дошкільній освіті представляють собою підходи, які мають на меті вирішення одного з головних завдань, що постають перед сучасними закладами дошкільної освіти – підтримку, збереження та розвиток здоров'я всіх учасників освітнього процесу, включаючи дітей, педагогів та їхніх батьків [7]. Ж. Петрова, зі свого боку, тлумачить «здоров'язберігаючу технологію» як систему, яка створює оптимальні умови для зміцнення, збереження та розвитку емоційного, духовного, інтелектуального, особистісного та фізичного благополуччя всіх учасників освітнього процесу [2].

Л. Гаращенко в своїх наукових працях зазначає, що вжитий термін є деталізацією методичних і технічних аспектів фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми. Це інтегрований педагогічний процес, який має на меті досягнення запланованих індивідуальних показників здоров'я, рухового, фізичного, рухового, загального розвитку дітей, і ґрунтується на певних алгоритмах дій [4, с. 68].

На основі здійсненого аналізу тлумачень «здоров'язбережувальних технологій» для свого дослідження ми визначили і розширили своє тлумачення поняття «здоров'язберігаючі технології» – це система оздоровчо-фізкультурних заходів, яка

підтримує зміцнення і збереження здоров'я дітей, орієнтуючи освітній процес на розвиток у них навичок здорового способу життя.

Протягом останніх років у системі здоров'язбереження в численних закладах дошкільної освіти спостерігається впровадження новітніх підходів та методів реалізації. Педагоги активно використовують різноманітні практики, такі як ходіння босоніж по вологих килимках, обтирання, контрастний душ, повітряні ванни, фітбол-гімнастика, гімнастика у-шу, дихальні вправи, пальчикова гімнастика, а також численні види масажу. До їхньої практики також включено хатха-йогу, оздоровчий хортинг, ароматерапію, фітотерапію, аерофітотерапію, стоун-терапію, казкотерапію, арттерапію, психогімнастику, кольоротерапію, сміхотерапію, музикотерапію, танцювально-рухову терапію, ігрові тренінги, пісочну терапію та різноманітні авторські технології. Ці інноваційні методи сприяють не лише збереженню здоров'я дітей, а й їхньому всебічному розвитку, створюючи сприятливі умови для формування здорового способу життя з раннього віку [1].

Сучасні науковці (В. Деркунська, Т. Карасьова, Є. Мітіна) використовують різні критерії (підходи) для класифікації технологій збереження здоров'я.

В. Деркунська визначає кілька видів здоров'язбережувальних технологій, зокрема: фізкультурно-оздоровчі, лікувально-профілактичні; технології, що забезпечують соціально-психологічний комфорт дітей; технології збереження здоров'я педагогів; технології валеологічної просвіти для батьків [11].

На сьогоднішній день у науковій та практичній діяльності накопичено великий спектр технологій, які сприятливо впливають на здоров'я дітей дошкільного віку. У вітчизняній системі дошкільної освіти України зазвичай застосовуються різноманітні підходи, які можна класифікувати на кілька основних груп:

**1. Лікувально-профілактичні методи:** до них належать різноманітні процедури, що сприяють оздоровленню, такі як обливання водою, обтирання, контрастний душ, а також ходіння босоніж по вологих килимках. Літнє купання і плавання в басейні, сонячні та повітряні ванни, а також фітотерапія, що включає полоскання рота настоями лікарських трав і вітамінні коктейлі з використанням ромашки та календули, також є частиною цієї групи. Крім того, практикуються ароматерапія та вітамінотерапія, які допомагають підтримувати загальний стан здоров'я дітей.

**2. Фізкультурно-оздоровчі технології:** ці технології спрямовані на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. Вони включають су-джок терапію, хатха-йогу, фітболгімнастику, дихальну гімнастику, а також різноманітні процедури загартування, масаж, гімнастику у-шу і гідроаеробіку. Методики фізичного виховання, розроблені такими фахівцями, як М. Єфименко, також активно використовуються, сприяючи не лише зміцненню фізичного здоров'я, але й формуванню у дітей активної життєвої позиції.

**3. Технології соціально-психологічного благополуччя:** ці підходи націлені на забезпечення емоційного та психологічного комфорту дитини. Серед них виділяються різноманітні види арт-терапії, такі як музикотерапія, сміхотерапію, ігрова терапія, казкотерапію, танцювальна терапія та пісочна терапія. Ці методи допомагають дітям виражати свої емоції, знижувати рівень тривожності та покращувати міжособистісні стосунки, що є важливими аспектами їхнього розвитку.

Загалом, використання цих технологій у дошкільній освіті сприяє не лише фізичному, але й психологічному благополуччю дітей, що, в свою чергу, створює сприятливі умови для їхнього всебічного розвитку.

Таким чином, постає необхідність у розкритті специфіки їх застосування в роботі з дітьми дошкільного віку для формування у них навичок збереження здоров'я.

Вибір технологій, спрямованих на збереження здоров'я, залежить від програми роботи закладу дошкільної освіти, ключових освітніх цілей, стану здоров'я дітей, а також їхніх інтересів і вподобань. Крім того, важливо враховувати, що методи оздоровлення повинні бути орієнтовані на поліпшення основних показників фізичного розвитку дітей і відповідати кадровим ресурсам установи.

Суттєвим аспектом сучасної дошкільної освіти є питання психологічної готовності вихователів до адаптації в умовах змін, які відбуваються в їх професійній діяльності. Це включає не лише впровадження новітніх освітніх технологій, а й активне самовдосконалення, розвиток професійних компетентностей, а також усвідомлення відповідальності за власне здоров'я і здоров'я вихованців. Важливо, щоб вихователі мали можливість проходити спеціалізовані тренінги та курси підвищення кваліфікації, що допоможе їм ефективніше впроваджувати нові підходи у свою практику.

Крім того, варто звернути увагу на матеріально-технічну базу закладів дошкільної освіти. Наявність спеціально обладнаних приміщень для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів є критично важливою. Це включає спортивні майданчики, куточки фізичної культури у групових кімнатах, фізіотерапевтичні кабінети, басейни, соляні кімнати та інші ресурси, які сприяють фізичному розвитку дітей. Інвестиції в такі інфраструктурні елементи позитивно впливають на загальний стан здоров'я вихованців.

Не менш важливими є екологічні аспекти, які впливають на освітній процес. Стан навколишнього середовища в країні та регіоні, а також відповідність вимогам санітарно-гігієнічного законодавства формують безпечне середовище для дітей. Наповненість груп також відіграє важливу роль, оскільки вона може впливати на індивідуальний підхід до кожної дитини та на загальну якість навчання.

Ключовим елементом є взаємодія з батьками вихованців. Їхнє усвідомлення значущості цілеспрямованих дій щодо збереження і зміцнення здоров'я дітей є важливим для формування здорового способу життя в сім'ї. Батьки повинні не лише підтримувати ініціативи вихователів, але й самі стати прикладом для своїх дітей у питаннях здоров'я та гігієни.

З метою оцінки ефективності впроваджених технологій необхідно створити умови для систематичного моніторингу їх результативності. Це дозволить не лише оцінити вплив різних методик на фізичне та психологічне здоров'я дітей, а й вносити корективи в процес навчання, забезпечуючи індивідуальний підхід до кожного вихованця. Також важливо залучати педагогічний колектив до аналізу отриманих даних, що сприятиме професійному зростанню та розвитку всієї команди [4].

Ключовим аспектом, який вирізняє всі здоров'язбережувальні технології, є систематична діагностика стану дітей та моніторинг основних параметрів розвитку організму в динаміці (на початку і в кінці навчального року). Це дає змогу формулювати висновки щодо загального стану здоров'я дітей.

У сфері дошкільної освіти досі активно використовуються здоров'язбережувальні технології, які базуються на загартуванні дітей через вплив сонячного світла, повітря та води. Основою цих процедур є тренування адаптаційних механізмів організму, які дозволяють йому пристосовуватися до змін у температурному режимі, вологості, інтенсивності сонячного випромінювання та рівні фізичного навантаження. Головною метою загартування дошкільнят є розвиток їх здатності адапту-

ватися до конкретних умов зовнішнього середовища шляхом багаторазового впливу певних факторів із поступовим збільшенням їхньої інтенсивності. Регулярне застосування загартовувальних процедур допомагає дітям стати більш стійкими до різких змін температури, що, в свою чергу, позитивно позначається на їхньому загальному здоров'ї та фізичному розвитку [6, с. 16].

Закалювання рекомендується розпочинати в теплі місяці року. Дітей доцільно розділити на три підгрупи: перша група складається зі здорових дітей, які не мають досвіду закалювання; друга група включає здорових дітей, які раніше не проходили процедури закалювання або мають легкі функціональні порушення; третя група містить дітей із хронічними захворюваннями або тих, хто тривалий час перебував у хворобливому стані. Закалювання дітей дозволяє здійснювати переведення між підгрупами, але це можливо не раніше ніж через два місяці з моменту початку процедур. Для дітей другої та третьої підгруп температура води під час водних процедур, а також температура повітря в приміщеннях можуть бути на 1-3°C вищими в порівнянні з тими, хто вже має досвід закалювання. Важливо відзначити, що для досягнення бажаного зміцнюючого ефекту процедури повинні проводитися регулярно, оскільки разові заходи не дадуть очікуваних результатів [10].

Серед звичних процедур закалювання, які найбільш ефективно впроваджуються у практику роботи з дітьми дошкільного віку та мають давню історію використання, виділяють наступні методи:

– *Закалювання водою*: до цього методу належать різноманітні процедури, такі як: умивання ( процедура, що не лише сприяє очищенню шкіри, але й активізує кровообіг, покращуючи загальний тонус організму), обтирання, ножні ванни (приємна процедура, яка не лише розслабляє, але й сприяє поліпшенню загального стану організму, зокрема, нормалізує сон) та обливання ніг (процедура передбачає обливання холодною водою, що може сприяти зміцненню імунітету і поліпшенню кровообігу в нижніх кінцівках), також контрастні обливання (чергування холодної і теплої води, яке допомагає зміцнити судини і покращити адаптаційні реакції організму), загальне обливання (охоплюють тіло дитини водою певної температури, що сприяє загальному загартовуванню), ходьба по вологих килимках просоченим розчинами морської солі, йоду та відварами лікарських трав (метод не лише зміцнює ноги, але й забезпечує м'який масаж стоп, активуючи рефлекторні зони), полоскання горла (процедура, що може допомогти запобігти простудним захворюванням, зміцнюючи слизову оболонку горла), а також літні купання (водні процедури на відкритому повітрі, які не лише загартовують, але й дарують дітям радість і позитивні емоції від контакту з природою).

– *Закалювання повітрям*: цей форма загартовування, яка охоплює різноманітні методи, зокрема повітряні ванни, що можуть проводитися як у спокійному стані, так і під час активних рухів. До цього виду загартовування також відносяться чергування повітряних ванн різної температури, прогулянки босоніж, а також сон на свіжому повітрі в денний час. Ці практики сприяють покращенню загального фізичного стану та підвищують стійкість організму до зовнішніх впливів.

– *Закалювання сонцем*: цей метод представлений сонячними ваннами, які також сприяють зміцненню здоров'я дітей.

Загартовування водою є ефективним засобом для зміцнення здоров'я дітей. Вода, як основне джерело життя, позитивно впливає на функціонування центральної нервової системи, допомагає зняти втому, підвищує загальну бадьорість та живить

організм. Для привчання дітей до холодної води можна використовувати ігри з водою, а також такі гігієнічні процедури [7, с. 28].

Перебування малечі на відкритому повітрі, незалежно від погодних умов, є важливим чинником для загального зміцнення їхнього організму та підтримання здоров'я. Літній період, під час якого діти більшу частину часу проводять на вулиці, становить початкову фазу річного загартування. Процес загартовування дітей відбувається, перш за все, завдяки створенню необхідних гігієнічних умов, які включають підтримання чистоти, регулярне провітрювання приміщень, а також забезпечення оптимального температурного режиму. Температура в приміщенні, де перебувають діти, повинна коливатися в межах 20-22°C. Поступове привчання дітей до перебування в групі під час одностороннього провітрювання. Важливо правильно одягати дітей під час загартування повітрям, зважаючи на сезон і погодні умови, щоб забезпечити їм свободу рухів та необхідний тепловий комфорт [9, с. 109]. Прогулянки за будь-якої погоди є обов'язковим загартовувальним заходом для дітей дошкільного віку, і їх можна скасувати лише у разі сильного вітру або зливи.

Сонячні промені виступають як один із найпотужніших природних факторів загартування, здійснюючи різноманітний вплив на тіло. Перед ініціюванням процедури закалювання вихователь зобов'язаний ретельно здійснити всебічну оцінку здоров'я дитини. Найкраще отримувати сонячні ванни в ранкові години, коли повітря чисте, а сонячне випромінювання не є надто інтенсивним, а також у пізні вечірні години, коли сонце наближається до заходу. Перші сеанси слід проводити за температури повітря не нижче +18°C, а їх тривалість не повинна перевищувати 5 хвилин. Кожні два дні цю тривалість можна поступово збільшувати на 5-10 хвилин, доводячи до 1-2 годин на день. Важливо також робити перерви в тіні тривалістю 10-15 хвилин під час тривалих процедур. Оскільки сонячне випромінювання має потужний вплив на організм, існують певні обмеження для його використання у дітей, особливо для малюків до трьох років. Наприклад, для дітей віком до одного року сонячні ванни є суворо забороненими [2].

Сучасні дослідження в галузі фізіології, медицини та педагогіки підтверджують, що використання природних методів загартування, зокрема тривале перебування на свіжому повітрі, а також процедури обливання ніг та умивання, використання легкого одягу і ходьба босоніж, є найбільш оптимальними для режиму закладів дошкільної освіти. Ці процедури, хоча й мають невелику інтенсивність, проте їх часте повторення протягом дня забезпечує значні загартовувальні результати, перевищуючи ефективність разових, але інтенсивних заходів. Важливо також зазначити, що свіже зволене повітря і чистота в групі є критично важливими для успішності оздоровчої роботи. Дотримання санітарно-гігієнічних норм є запорукою того, що навіть найефективніші процедури не матимуть бажаного впливу без належних умов.

Забезпечення зміцнення, формування та відновлення здоров'я дітей відбувається за рахунок використання різноманітних технологій. В доповнення до традиційних загартовувальних процедур, у закладах дошкільної освіти впроваджуються сучасні інноваційні технології для оздоровлення дітей.

Нетрадиційні технології, спрямовані на збереження здоров'я, мають вирішальне значення для гармонійного розвитку особистості дитини, оскільки вони допомагають запобігти плоскостопості, стимулюють м'язовий тонус та сприяють розвитку вестибулярного апарату. Крім того, ці методи сприяють підтримці та зміцненню психічного, фізичного, соціального та духовного добробуту дітей. З огляду на це, вихователям важливо активно інтегрувати ці підходи у свою педагогічну діяль-



ність, щоб формувати у дошкільників усвідомлення значущості дбайливого ставлення до власного здоров'я, що є найвищою цінністю.

Окрім реабілітаційно-профілактичних технологій, активно реалізуються різноманітні фізкультурно-оздоровчі технології. До них належать такі методики, як фітболгімнастика, імунна гімнастика, су-джок терапія, степ-аеробіка, хатха-йога, масаж, кінезорефлексотерапія та інші. Ці методи сприяють комплексному розвитку дітей, зміцненню їхнього здоров'я та формуванню активної життєвої позиції.

Впровадження здоров'язбережувальних технологій повинно забезпечувати, в першу чергу, комфортні умови для розвитку потенційних можливостей дітей та запобігати негативним впливам стресового довкілля на їх здоров'я. Для досягнення цієї мети необхідно дотримуватися кількох важливих вимог: враховувати індивідуальні особливості дітей; уникати інтелектуального, емоційного та нервового перевантаження під час засвоєння навчальної програми; підтримувати сприятливий морально-психологічний клімат у групі; акцентувати увагу на формуванні у дітей навичок здоров'язберігаючої поведінки, а не лише на здоров'язбереженні. Це включає навчання дітей здобувати навички самостійного подолання стресових ситуацій та застосування методів психологічного захисту для підтримки власного здоров'я.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Таким чином, ефективність інтеграції здоров'язбережувальних технологій у повсякденну діяльність дітей є очевидною, оскільки вони сприяють створенню умов для соціально-психологічного благополуччя. В контексті вітчизняних закладів дошкільної освіти реалізація цих технологій орієнтована на профілактику різноманітних захворювань та поліпшення психоемоційного стану вихованців. Застосування в роботі закладу дошкільної освіти здоров'язбережувальних технологій сприяє формуванню підвищенню у вихованців валеологічної культури та результативністю навчально-виховного процесу.

Перспективи подальших наукових розвідок у питанні використання здоров'язбережувальних технологій в діяльності вітчизняних закладів дошкільної освіти вбачаємо в удосконаленні накопиченого теоретичного та практичного досвіду шляхом застосування сучасних інноваційних здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на розвиток, збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету імені І. Франка*. Івано-Франківськ, 2008. Вип. XVII-XVIII. Педагогіка. С. 191-199.
2. Богініч О. Л., Левінець Н. В., Петрова Ж. Г. Створення здоров'язберігаючих технологій в дошкільному навчальному закладі. *Сучасні технології в дошкільній освіті України*. Упорядник І. І. Загарницька. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. С. 14-25.
3. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф., Цось А. В. Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти : монографія. Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. 250 с.
4. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок. Київ : Просвіта, 2007. 246 с.
5. Гаращенко Л. В. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету*. Випуск 1 (44). 2011. С. 67-71.
6. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : Навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2004. 352 с.

7. Єфименко М. Казкова фізкультура : про інноваційну програму з фізичного виховання дітей раннього й дошкільного віку. *Дошкільне виховання*. 2015. № 4. С. 16-19.
8. Івахно О. П. Використання здоров'язформуючих технологій у сучасному дошкільному навчальному закладі для дітей загального розвитку. *Гігієна населених місць : зб. наук. праць*. Київ, 2008. Вип. 52. С. 64-70.
9. Лохвицька Л. В. До здоров'я дітей через освіту дорослих : технологія взаємодії дошкільних навчальних закладів з родинами. *Навчально-методичний посібник*. Тернопіль : Мандрівець, 2012. 176 с.
10. Марчик В. І., Кучерган Є. В. Хронологія впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 3 (148). С. 82-85. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).18)
11. Мартін А. М. Упровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес закладів дошкільної освіти. *Наукові записки*. 2022. № 205. С. 129-133. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-129-133>
12. Матвієнко В. В. Загартування водою. *Дошкільне виховання*. 2010. № 6. С. 28-29.
13. Олійник Н. В. Упровадження інноваційних здоров'язберігаючих технологій у фізкультурно-оздоровчу роботу ДНЗ. *Дошкільний навчальний заклад*. 2011. № 2 (50). С. 13-15.
14. Поліщук Н. А., Кардашук Н. В. Особливості використання здоров'язбережувальних технологій у сучасному закладі освіти. *Академічні студії*. 2021. № 1. С. 66-73. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.1>
15. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Вибрані твори. Київ. 1977. Т. 3. 282 с.
16. Dovbnia, S. O., Melnyk, N. I., Shulyhina, R. A., Andrushchenko, N. V., Kosenko, Y. M. Diagnosis of creative potential of future teachers as a mental basis for professional self-improvement. *Polish Psychological Bulletin this link is disabled*. 2022. 53 (1). P. 47-52. (Web of Science). URL: [http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120126/papers/A\\_24.pdf](http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120126/papers/A_24.pdf)

## REFERENCES:

1. Bohinich, O. L. (2008). Sutnist zdoroviazberihaiuchoho seredovyshcha u zhyttiediialnosti ditei doshkilnoho viku [The essence of a healthy environment in the life of preschool children]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu imeni I. Franka – Bulletin of the Prykarpattia University named after I. Franko. Ivano-Frankivsk, Vyp. XVII-XVIII. Pedagogika, 191-199* [in Ukrainian].
2. Bohinich, O. L., Levinets, N. V., Petrova, Zh. H. (2008). Stvorennia zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii v doshkilnomu navchalnomu zakladi [Creation of health-preserving technologies in a preschool educational institution]. *Suchasni tekhnolohii v doshkilnii osviti Ukrainy – Modern technologies in preschool education of Ukraine*. I. I. Zaharnytska (Ed.). Kyiv : NPU im. M. P. Drahomanova, 14-25 [in Ukrainian].
3. Vilchkovskyi, E. S., Denysenko, N. F., Tsos, A. V. (2010). Optyimizatsiia fizychnoho rozvytku dytyny u vitchyzniani systemi osvity [Optimizing the child's physical development in the national education system] : monohrafiia. Zaporizhzhia : ZOIPPO [in Ukrainian].
4. Vorontsova, T. V., Ponomarenko, V. S. (2007). Navchannia zdorovomu sposobu zhyttia na osnovi zhyttievkykh navychok [Teaching a healthy lifestyle based on life skills]. Kyiv : Prosvita [in Ukrainian].
5. Harashchenko, L. V. (2011). Zdoroviazberezhualni metodyky vykhovannia u fizkulturno-ozdorovchomu protsesi suchasnoho doshkilnoho zakladu [Health-preserving methods of education in the physical culture and wellness process of a modern preschool institution]. *Naukovi zapysky Rivnenskoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu – Scientific notes of the Rivne State Humanities University*, 1 (44), 67-71 [in Ukrainian].
6. Dychkivska, I. M. (2004). Innovatsiini pedagogichni tekhnolohii [Innovative pedagogical technologies] : Navchalnyi posibnyk. Kyiv : Akademvydav [in Ukrainian].

7. Yefymenko, M. M. (2015). Kazkova fizkultura : pro innovatsiinu prohramu z fizychnoho vykhovannia ditei rannoho y doshkilnogo viku [Fairy-tale physical education : about an innovative program for physical education of children of early and preschool age]. *Doshkilne vykhovannia – Preschool education*, 4, 16-19 [in Ukrainian].

8. Ivakhno, O. P. (2008). Vykorystannia zdoroviaformuiuchykh tekhnolohii u suchasnomu doshkilnomu navchalnomu zakladi dlia ditei zahalnoho rozvytku. Hihiiena naselenykh mist [The use of health-forming technologies in a modern preschool educational institution for children of general development. Hygiene of populated areas] : zb. nauk. prats. Kyiv, 52, 64-70 [in Ukrainian].

9. Lokhvytska, L. V. (2012). Do zdorovia ditei cherez osvitu doroslykh : tekhnolohiia vzaiemodii doshkilnykh navchalnykh zakladiv z rodynamy [To the health of children through the education of adults: the technology of interaction of preschool educational institutions with families]. *Navchalno-metodychnyi posibnyk*. Ternopil : Mandrivets [in Ukrainian].

10. Marchyk, V. I., Kucherhan, Ye. V. (2022). Khronolohiia vprovadzhennia zdorov'iazberezhivalnykh tekhnolohii v osvitnii protses [Chronology of the introduction of health-saving technologies into the educational process]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – The scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanova*, 3 (148), 82-85. Retrieved from: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).18) [in Ukrainian].

11. Martin, A. M. (2022). Uprovadzhennia zdorov'iazberezhivalnykh tekhnolohii v osvitnii protses zakladiv doshkilnoi osvity [Implementation of health-saving technologies in the educational process of preschool education institutions]. *Naukovi zapysky – Scientific journal*, 205, 129-133. Retrieved from: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-129-133> [in Ukrainian].

12. Matviienko, V. V. (2010). Zahartuvannia vodoiu [Water hardening]. *Doshkilne vykhovannia – Preschool education*, 6, 28-29 [in Ukrainian].

13. Oliinyk, N. V. (2011). Uprovadzhennia innovatsiinykh zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii u fizkulturno-ozdorovchu robotu DNZ [Implementation of innovative health-preserving technologies in the physical culture and health work of the DZN]. *Doshkilnyi navchalnyi zaklad – Preschool educational institution*, 2 (50), 13-15 [in Ukrainian].

14. Polishchuk, N. A., Kardshuk, N. V. (2021). Osoblyvosti vykorystannia zdorov'iazberezhivalnykh tekhnolohii u suchasnomu zakladi osvity [Peculiarities of the use of health-saving technologies in a modern educational institution]. *Akademichni studii – Academic studies*, 1, 66-73. Retrieved from: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.1> [in Ukrainian].

15. Sukhomlynskyi, V. O. (1977). Sertse viddaiu ditiam [I give my heart to children]. *Vybrani tvory*. Kyiv [in Ukrainian].

16. Dovbnia, S. O., Melnyk, N. I., Shulyhina, R. A., Andrushchenko, N. V., Kosenko, Y. M. (2022). Diagnosis of creative potential of future teachers as a mental basis for professional self-improvement. *Polish Psychological Bulletin this link is disabled*, 53 (1), 47-52. (Web of Science). Retrieved from: [http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120126/papers/A\\_24.pdf](http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120126/papers/A_24.pdf) [in English].