



30.01.2025

13.30

КУ «ЦПРПП ВМР»



Ніна  
Сокиринська

## ЗИМОВІ ПЕДАГОГІЧНІ СТУДІЇ

СЕМІНАР ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ-СТАЖЕРІВ ЗДО  
ВМТГ ТА ВОРОНОВИЦЬКОЇ СТГ  
(СТАЖ РОБОТИ ДО 1 РОКУ)

**«Основи особистісного здоров'я  
дошкільника»»**

# ОСОБИСТІСНЕ ЗДОРОВ'Я

**Особистісне здоров'я** – це стан особистості, який забезпечує їй відчуття благополуччя, душевної рівноваги, уможлиблює стійкий розвиток, успішне особистісне зростання, здатність до самоактуалізації.



# ОСОБИСТІСНЕ ЗДОРОВ'Я

Про особистісне здоров'я дошкільника свідчать наявність і розвиток його особистісних можливостей:

- самосвідомості,
- системи цінностей,
- пізнавальних інтересів,
- адекватності та стабільності емоцій,
- саморегуляції поведінки,
- базових якостей як основи характеру.



# ОСОБИСТІСНЕ ЗДОРОВ'Я

**Життєздатність** як вміння дитини виживати, пристосовуватися, розвиватися є **передумовою її особистісного здоров'я.**

Щоб почуватися життєздатним, перебувати в стані відносної рівноваги, *дошкільник має вміти*

- регулювати власні емоції,
- вдаватися до гумору,
- спиратися на свої внутрішні сили,
- довіряти власним можливостям,
- почуватися самодостатнім.



# ПОКАЗНИКИ ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ОСОБИСТІСНОГО ЗДОРОВ'Я

- Стан особистісного здоров'я виконує функції організації, регуляції, забезпечення цілісності й повноти буття дитини-дошкільника.
- Про рівень особистісного здоров'я дитини свідчить міра сформованості життєво необхідних комплексних умінь:
  - самовизначатися,
  - самореалізовуватися,
  - саморозвиватися та
  - само захищатися



# ПЕРЕЛІК УМІНЬ ДИТИНИ 5-7 РОКІВ

## Уміння самовизначатися

### Дитина:

- ідентифікує, усвідомлює себе, як окрему особу;
- вирізняє себе з-поміж інших людей, оперує займенником «Я»;
- усвідомлює незмінність своєї статевої приналежності зі зміною зачіски, вибору іграшок;
- сприймає інформацію, правильно її інтерпретує, адекватно оцінює, доцільно використовує її в реальному житті;
- розрізняє реальне та уявне, реальний світ та фантазію;
- орієнтується в реальному житті - виокремлює головне й другорядне, безпечне й небезпечне, знайоме й незнайоме тощо;



# ПЕРЕЛІК УМІНЬ ДИТИНИ 5-7 РОКІВ

## Уміння самовизначатися

Дитина:

- враховує під час діяльності нові обставини, вимоги, умови, швидко адаптується до них;
- адекватно реагує на події, вчинки, життєві ситуації;
- змінює спосіб поведінки відповідно до зміни обставин, виявляє гнучкість;
- обирає найліпший з можливих варіант, коли приймає відповідальне рішення;



# ПЕРЕЛІК УМІНЬ ДИТИНИ 5-7 РОКІВ

## Уміння самовизначатися

### Дитина:

- витрачає на прийняття доцільного рішення мінімальну кількість часу;
- може відмовитися від непродуктивних дій, внести корективи, виправити помилку;
- орієнтується у своїх діях на моральні цінності та норми;
- планує свої найближчі дії, намагається їх практично реалізувати;
- має сформований елементарний науковий світогляд, адекватну віку картину світу.





# ПЕРЕЛІК УМІНЬ ДИТИНИ 5-7 РОКІВ

## Здатність самореалізовуватися

### Дитина:

- орієнтується у своїх основних чеснотах і вадах;
- приймає, цінує, поважає себе;
- усвідомлює свою значущість для рідних та близьких людей;
- охоче проявляє свої здібності, презентує можливості оточенню;



# ПЕРЕЛІК УМІНЬ ДИТИНИ 5-7 РОКІВ

## Здатність самореалізовуватися

### Дитина:

- прагне досягти успіху в чесний спосіб, радіє заслуженій перемозі;
- усвідомлює, що для успіху необхідно докласти неабияких зусиль;
- прагне самоствердитися, впевнитися у своїй спроможності та отримати позитивну оцінку авторитетних для неї людей;
- активно включається в роботу, повністю віддається улюбленим заняттям;



# ПЕРЕЛІК УМІНЬ ДИТИНИ 5-7 РОКІВ

## Здатність самореалізовуватися

### Дитина:

- доводить розпочату справу до кінця майже завжди, долає помірні перешкоди на шляху до мети;
- орієнтується на високі стандарти якості виконання завдань, може переробити зроблене, якщо не задоволена результатами;
- чинить опір передчасному втручанню дорослого в її самостійну діяльність;
- виявляє творчу ініціативу в різних сферах життя та видах діяльності;



# ПЕРЕЛІК УМІНЬ ДИТИНИ 5-7 РОКІВ

## Схильність самореалізовуватися

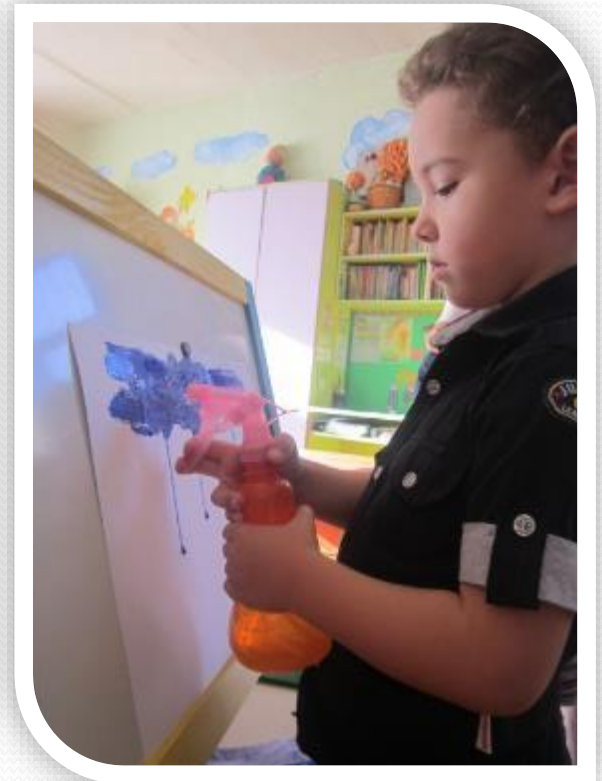
### Дитина:

- ставиться з розумінням до критики та зауважень, які не принижують;
- поводить ся совісно під час спілкування, виявляє чуйність, допомагає слабшим, підтримує їх;
- відповідає за власні помилки та результати невдалих рішень, дій;
- має зазвичай гарний настрій, задоволена собою, своїм статусом у групі однолітків, життям загалом.



## Схильність до саморозвитку

- Дитина:
- прагне самостійності, автономності, незалежності в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності;
- виявляє високу пізнавальну активність, допитливість, інтерес до нового;
- вирізняється здоровою мірою ризику;
- прагне відійти від шаблону, запропонувати оригінальні ідеї, прийняти неочікувані рішення, виявити креативність;
- відмовляється від незаслужених перемоги, позитивної оцінки, схвалення;



## Схильність до саморозвитку

- **Дитина:**
- не боїться помилятися, визнає свої помилки, виправляє їх самостійно або за допомогою дорослого;
- уміє певний час перебувати наодинці, не відчуваючи дискомфорту;
- прагне створити свій особистий простір та ревно його оберігає;
- намагається покращити свої вміння, розширити коло знань, вдосконалити якості, набути майстерності;
- уміє виявити свою любов, прихильність, симпатію до дорослих та однолітків;



## Схильність до саморозвитку

### Дитина:

- має мрії, може розповісти про них довіреним особам;
- бере на себе відповідальність за когось або щось, не перекладає відповідальність на інших;
- виявляє елементи самокритичності, може посміятися над собою, використавши гумор;
- має сформовані відповідно до віку базові особистісні якості - самостійність, сприйнятливність, допитливість, відповідальність, людяність, самовладання, креативність, совісність, власну гідність;
- орієнтується на гуманістичні цінності, виявляє доброзичливість та толерантність, приймає несхожих на себе людей та інші погляди

## Спроможність до самозбереження

- **Дитина:**
- мобілізується в складній ситуації, регулює свій стан і поведінку, заспокоює себе, відновлює конструктивні дії;
- чинить опір руйнівним впливам, не дозволяє себе ображати та принижувати, відстоює власну гідність;
- віддає перевагу мирному розв'язанню конфлікту, не виявляє агресії до інших;
- опирається незаслуженим зовнішнім оцінкам, доводить свою правоту;
- довіряє своєму досвіду, оцінкам, розраховує на власні сили;



# ПЕРЕЛІК УМІНЬ ДИТИНИ 5-7 РОКІВ

## Спроможність до самозбереження

- Дитина:
- схильна до спонтанної поведінки, викликаній не зовнішніми впливами, а внутрішніми причинами, інтуїцією;
- знає, чого хоче, намагається відстояти право на реалізацію свого бажання;
- створює та оберігає особистий простір, де відчувається захищеною;
- швидко відновлюється після негативних впливів - фізичних, психологічних, соціальних;
- має впевненість у своїх можливостях, наполеглива в досягненні мети;



# ПЕРЕЛІК УМІНЬ ДИТИНИ 5-7 РОКІВ

## Спроможність до самозбереження

- Дитина:
- вирізняється вибірковістю пріоритетів; уміє віддавати перевагу комусь/чомусь, коректно відмовляти в прихильності;
- уміє відстояти власну думку, довести свою правоту, знайти аргументи на свою користь;
- гідно виграє - надмірно не вихваляється, і програє - не дратується, не плаче, не звинувачує інших;
- довіряє своєму досвіду, спирається на адекватну самооцінку;
- не плазує перед іншими, не підлабузнює заради отримання бажаного;
- рідко жаліється дорослим на однолітків, прагне розв'язати проблему самотужки.

# ОСОБИСТІСНЕ ЗДОРОВ'Я

Показники стану особистісного здоров'я слід фіксувати під час спостереження за діями дітей, їхніми вчинками, виборами, рішеннями, емоційними та мовленнєвими реакціями.



Комплекс перерахованих умінь становить **модель** ідеального стану особистісного здоров'я дитини, яка **може служити** орієнтиром.

## Запропонована модель:

- актуалізує складність і багатовимірність процесу упровадження в педагогічну практику особистісно орієнтованої парадигми;
- підкреслює важливість особистісного розвитку дитини в умовах сьогодення;
- слугує орієнтиром і спонукою для роздумів та власних рішень освітян;
- дає змогу педагогам за потреби повернутися до комплексу умінь;
- уточнити зміст, місце і значення кожного з них для особистісного здоров'я дитини 5–7 років.

Ця модель рухома та відкрита для вдосконалення. До переліку умінь можна щось додати, щось з нього прибрати, щось перегрупувати. Це залежить від чинників, які впливають на розвиток особистості дитини.

# РІВНІ РОЗВИТКУ

Стан особистісного здоров'я дітей розподіляють на три рівні:

- *креативний – високий;*
- *адаптивний – середній;*
- *дезадаптивний – низький.*

У дітей з креативним рівнем особистісного здоров'я, збалансовані індивідуальні та соціальні потреби. Такі діти мають яскраво виражені тенденції до повноцінної, конструктивної й чесної реалізації своїх можливостей; спрямованість на гуманістичні цінності й створювальний характер активності.

**Діти з креативним рівнем особистісного здоров'я задоволені собою та життям.**

## РІВНІ РОЗВИТКУ

- Діти, які мають **адаптивний рівень** особистісного здоров'я, зорієнтовані більше на дотримання соціальних вимог, ніж на саморозвиток. Вони поведуться здебільшого обережно, залежні від думок і вказівок авторитетних дорослих і однолітків.
- Свої можливості такі діти реалізують частково, ситуаційно, обережно, з огляду на очікувані реакції значущих людей.

# РІВНІ РОЗВИТКУ

- Діти, які мають **дезадаптивний рівень** розвитку особистісного здоров'я, вирізняються деструктивною та демонстративною поведінкою. Вони прагнуть досягти успіху за будь-яку ціну, схильні домінувати.
- Зазвичай такі діти не вміють доводити розпочату справу до кінця, регулювати власні емоції, налагоджувати гуманні взаємини.
- **Найчисленнішу групу становлять дошкільники, які мають адаптивний рівень розвитку особистісного здоров'я.**

## Підтримка й захист особистісного здоров'я дошкільників допоможе їм

- вистояти під тиском складних обставин,
- успішно розв'язувати доступні віку життєві завдання,
- зберігати здатність зростати й удосконалюватися.

Дитина з високим рівнем особистісного здоров'я не відступає перед труднощами, уміє визнавати власні невдачі, поводить себе совісно тощо.

Для того щоб сформувати такі вміння, потрібна «психологізація» педагогічної практики, індивідуалізація буття дошкільників.

Також дорослі мають створити сприятливі умови для самовизначення дитини, її самореалізації, саморозвитку та самозбереження. *Окремі форми, методи, прийоми та засоби оптимізації освітнього процесу в закладі дошкільної освіти, сприятливі для зміцнення особистісного здоров'я дошкільників, розглянемо в наступній статті.*



# МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТІСНОГО ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ

	<u>Бесіди філософського змісту</u>	<u>Спеціально організовані форми роботи</u>
	<u>Вправи та ігри</u>	<u>Моделювання ситуацій вибору</u>
	<u>Творчі завдання</u>	<u>Присвоєння знаку якості</u>
	<u>Правила поведінки</u>	<u>Складання оповідань із власного досвіду</u>

# БЕСІДИ ФІЛОСОФСЬКОГО ЗМІСТУ

- Доцільно проводити як з групою дітей, так і індивідуально.
- Тематика та зміст бесід має відповідати віку дітей, їхньому життєвому досвіду та індивідуальним особливостям розвитку.
- Відповіді та розмірковування дітей бажано фіксувати: занотовувати або записувати на диктофон. Відтак через деякий час пропонувати дітям прослухати відповіді та повторно їх обговорити.

# БЕСІДИ ФІЛОСОФСЬКОГО ЗМІСТУ

## Орієнтовна тематика бесід

Що таке відповідальне рішення?

Як правильно орієнтуватись у нових життєвих умовах?

Кому легше жити – самостійному чи залежному?

Чим корисний та небезпечний ризик?

Прийнятні та неприйнятні способи розв'язання конфлікту.

Що таке совість/гідність і навіщо вона потрібна?

Чого навчають помилки?

Справжнє та уявне в житті людини.

Скільки коштує доброта?

Чим ми можемо пишатися, а за що може бути соромно?

Які способи самопомоги існують і як їх використовувати?

Наші плани та мрії.

Що в житті залежить від нас, що не залежить?

# ВПРАВИ ТА ІГРИ

- Одне з головних завдань педагогів — м'яко скеровувати розвиток дітей, щоб зміцнювати їхнє особистісне здоров'я, використовуючи **методи педагогічного впливу**, які дають змогу дітям попрактикуватися робити правильний вибір, підтримувати себе, відстоювати власні інтереси тощо.
- Вправа «Обмін компліментами» (діти стають в коло й по черзі знаходять та озвучують добрі слова, адресуючи їх собі та іншим дітям). Педагог має стежити, щоб жодна дитина не залишилась без компліментів. Вправу слід повторити кілька разів, пропонуючи дітям урізноманітнювати компліменти.
- У такий спосіб кожна дитина отримає свою порцію компліментів. Слід пояснити дітям, що в кожного з нас є не лише недоліки, а й чесноти. Їх важливо розгледіти, визнати й позитивно оцінити.



# ВПРАВИ ТА ІГРИ

- **Вправи на релаксацію.** Чергування сильного напруження й швидкого розслаблення основних м'язових груп тіла, використання глибокого або ритмічного дихання, дихання із затримкою лежать в основі більшості візуально-кінестетичних технік.
- **Намагайтеся зробити так, щоб усі діти виконували релаксаційні вправи одночасно.**
- Варто запропонувати дітям: зобразити за допомогою рухів та міміки зайчика, який злякався, а потім розсміявся – чергування напруги й розслаблення; стати кружка, взятися за руки та «надувати» поступово спільну кулю, поки вона не «лусне»; уявити, що в них у лівій руці лимон, з якого вони витискають сік; відчувши напруження, діти мають кинути уявний лимон у відерце й повторити ті самі дії іншою рукою.

# ВПРАВИ ТА ІГРИ

- Значний педагогічний вплив на зміцнення особистісного здоров'я дитини має **ігрова діяльність**.
- Гра «Злість і доброта» (вправляння у диференціації різних емоційних настроїв та станів, визначення їх впливу на оточення).
- **Гра «Мій і наш простір»** (розвиток в дітей уявлення про поняття «Я» і «Ми»).
- **Гра «Я та мої емоції»** (розвиток в дітей уміння контролювати власні емоції та поведінку в неприємних ситуаціях).

# ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

- Для формування в дітей уміння самотійно оцінювати власну діяльність, пропонуйте їм **творчі завдання** (індивідуальне творче завдання, під час якого потрібно оцінити себе та власні вчинки). Зачитайте дітям приклади різних тверджень, що стосуються поведінки в певних ситуаціях та запропонуйте обрати один з чотирьох варіантів відповіді: «завжди», «часто», «зрідка», «ніколи».
- Відповіді дітей зафіксуйте, а через деякий час повторіть опитування та порівняйте відповіді кожної дитини, далі обговоріть з нею зміни.
- За потреби змінюйте перелік та варіанти відповідей.

# ПРИКЛАДИ ТВЕРДЖЕНЬ

- Хитрую, щоб перемагти.
- Відбираю в товариша іграшку, яка мені потрібна.
- Наполягаю на своєму.
- Підкоряюся командам сильніших за себе.
- Пригощаю солодощами тих, кому симпатизую.
- Співчуваю, коли друг упав або вдарився.
- Серджуся на себе, дратуюся, коли не можу впоратися із завданням.
- Допомагаю тим, хто не може впоратися сам.
- Насміхаюся з невдач інших дітей.
- Вихваляюся перед усіма своїм успіхом.



# ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ

- Для формування в дітей уявлень про гідні вчинки *запропонувати їм скласти правила гідної поведінки й дотримуватися їх як у закладі дошкільної освіти, так і за його межами.*
- Кожне правило сформулювати в доступній для дітей формі та доповнити ілюстраціями або піктограмами.
- Обговорити кожне правило, визначити його зміст і значущість.
- Оформити готові правила як плакат та розмістити на видному місці.
- За потреби нагадувати дітям ці правила та обговорювати, чи дотримуються вони їх.

# СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНІ ФОРМИ РОБОТИ

- Спеціально організовані тематичні заняття.
- «Мій внутрішній світ»,
- «Покращуємо свій настрій».
- Різні форми роботи з дітьми слід доповнювати читанням та обговоренням літературних текстів, що сприятиме розширенню уявлень дошкільників про важливість для щасливого життя доброти, справедливості, поваги до інших, зокрема й слабших за себе.

# МОДЕЛЮВАННЯ СИТУАЦІЙ ВИБОРУ

- *Час від часу варто моделювати ситуації, ставити дітей перед необхідністю здійснювати вибір однієї з можливих альтернатив.*
- Наприклад, змоделювати з дітьми ситуацію «Кому дістанеться нове?». Розкласти на столі іграшки за кількістю дітей у групі. Усі іграшки, окрім однієї, мають бути знайомі дітям. Дитина роздає іншим дітям по одній іграшці. А як вчинить дитина із новою іграшкою?:
  - залишить на столі, сподіваючись, що вона належатиме їй;
  - віддасть вихователю, щоб нею розпорядився він;
  - віддасть найкращому другу, сподіваючись, що він з нею поділиться;
  - віддасть новенькій дитині, щоб вона не сумувала за мамою;
  - візьме собі тощо.
- Упродовж року слід створювати подібні ситуації, щоб кожна дитина побувала у ролі чергового, який роздає на свій розсуд іграшки, знаряддя, матеріали, серед яких є нові, привабливі. Під час обговорення дій чергових пояснювати дітям поняття «явне» та «приховане», «чесний» та «хитрий» вчинок тощо.

# ПРИСВОЄННЯ ЗНАКУ ЯКОСТІ

- Для формування в дітей уміння оцінювати власну діяльність, можна запропонувати їм виконати практичне завдання конструктивного характеру, (скласти ціле з частин; по завершенню вправи запитати кожну дитину: «Ти задоволена(-ний) результатом? Що тобі сподобалося, а що – ні? Чому? Чи вважаєш себе відповідальною людиною? Чому? Ти хочеш щось переробити, покращити?»).
- Після обговорення **кожна дитина має присвоїти собі «знак якості»** (виготовлений з картону або кольорової пластмаси) або відмовитися від нього. Дитина має аргументувати свій вибір.
- Під час обговорення слід звернути увагу та занотувати:
  - наскільки впевнено/невпевнено дитина присвоює собі знак якості чи відмовляється від нього;
  - чим дитина пояснює свій вибір;
  - чи враховує дитина у своїй оцінці вкладені в роботу особисті зусилля;
  - наскільки адекватна самооцінка дитини тощо.

# СКЛАДАННЯ ОПОВІДАнь ІЗ ВЛАСНОГО ДОСВІДУ

- Такі розповіді дають змогу охарактеризувати ситуацію, зосередитися на ній, вербалізувати себе в ній.
- Важливо попросити дітей розповідати чесно. Водночас слід звернути їхню увагу на те, що помилитися може кожний.
- Важливо визнати свою помилку, виправити її, докласти зусиль, щоб не помилятися в майбутньому.

# СКЛАДАННЯ ОПОВІДАНОК ІЗ ВЛАСНОГО ДОСВІДУ

- **Орієнтовні теми для складання оповіданок**
- Чим я пишаюся.
- Як я здолав свій страх.
- За що довелося вибачатися.
- Моя найбільша перемога.
- Чого я домогся хитрощами.
- Як я образився, але пробачив.
- Як я запобіг суперечці.

# ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА:

- Лист Міністерства освіти і науки України від 27 серпня 2024 р. № 1/15368-24. Щодо організації освітнього процесу в 2024/2025 навчальному році.
- Кононко О.Л. Підтримка та захист особистісного здоров'я дошкільників: акценти для педагога. Ж-л «Вихователь-методист». - 2023.- № 4.
- 
- Кононко О.Л. Методи та прийоми підтримки особистісного здоров'я дошкільників. Ж-л «Вихователь-методист». - 2023.- № 4.



**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!**