МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Укладач Т. К. Андрющенко

Умань – 2019

УДК 373.2:613.954
О- 64

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
(протокол № 7 від 19 грудня 2018)

Рецензенти:

І. І. Демченко – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету дошкільної та спеціальної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

Г. А. Назаренко – доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, проректор з науково-методичної роботи КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»;

Т. В. Черкашина – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки та освітнього менеджменту КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради».

О-64 **Організація** навчально-дослідницької діяльності для формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників : навч.-метод. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини; уклад. Т. К. Андрющенко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2019. – 104 с.

У навчально-методичному посібнику розкрито технологію формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності засобами організованої навчально-дослідницької діяльності. Представлено алгоритм дослідження тридцяти проблем, вирішення яких спрямоване на формування у дітей дошкільного віку життєвих навичок, які сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю і складають основу здоров'язбережувальної компетентності.

Для науковців, викладачів, студентів закладів вищої освіти з напряму підготовки «Дошкільна освіта», педагогічних працівників закладів дошкільної освіти.

УДК 373.2:613.954

©Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2019

Зміст

	Передмова	6
Розділ I	**Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю**	15
	Навички раціонального харчування	15
	Проблема: «Дотримання режиму харчування»	15
	Проблема: «Уміння складати харчовий раціон»	18
	Проблема: «Уміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів»	22
	Навички рухової активності	26
	Проблема: «Виконання ранкової зарядки»	26
	Проблема: «Регулярні заняття з фізичної культури, рухливі ігри»	29
	Санітарно-гігієнічні навички	32
	Проблема: «Навички особистої гігієни»	32
	Проблема: «Уміння виконувати гігієнічні процедури».....	35
	Навички дотримання режиму діяльності та відпочинку	37
	Проблема: «Уміння чергувати розумову та фізичну активність»	37
	Проблема: «Уміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку»	40
Розділ 2	**Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю**.....	43
	Навички ефективного спілкування	43
	Проблема: «Уміння слухати»	43
	Проблема: «Уміння чітко висловлювати свої думки».....	46
	Проблема: «Володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація)»	49
	Навички співчуття	52

Проблема: «Уміння розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей» 52
Проблема: «Уміння допомагати та підтримувати» .. 55
Навички розв'язування конфліктів**.....** 58
Проблема: «Уміння розв'язувати конфлікти на основі толерантності» 58
Проблема: «Уміння розв'язувати конфлікти за допомогою конструктивних переговорів» 60
Навички поведінки в умовах тиску, погроз 63
Проблема: «Уміння розрізняти прояви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами» 63
Проблема: «Уміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від пропозицій, які можуть нашкодити здоров'ю 65
Навички спільної діяльності 68
Проблема: «Уміння бути «членом команди» 68
Проблема: «Уміння визнавати внесок інших у спільну роботу» 71
Розділ 3 Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю 74
Навички самоусвідомлення та самооцінки..... 74
Проблема: «Уміння усвідомлювати власну унікальність» 74
Проблема: «Позитивне ставлення до себе, інших людей, життєвих перспектив» 77
Навички аналізу проблем та прийняття рішень 80
Проблема: «Уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення» 80
Проблема: «Уміння приймати оптимальні рішення і передбачати їх наслідки для себе та інших людей» 83
Навички визначення життєвих цілей 86
Проблема: «Уміння визначати життєві цілі,

керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями» 86
Проблема: «Уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час» 88
Навички самоконтролю 91
Проблема: «Уміння правильно виражати свої емоції та почуття» 91
Проблема: «Уміння контролювати прояви гніву»... 95
Навички успішного досягнення 98
Проблема: «Установка на успіх» 98
Проблема: «Уміння зосереджуватися на досягненні мети» 100
Література 103

Навчальне видання

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ

Видається в авторській редакції

Підписано до друку 10.01.2019 р. Формат 60х84/16.
Папір офсетний. Ум. друк. арк. 6,05
Тираж 100 прим. Замовлення № 68

Видавничо-поліграфічний центр «Візаві»
20300, м. Умань, вул. Тищика, 18/19, вул. Садова, 2
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 2521 від 08.06.2006.
тел. (04744) 4-64-88, 3-51-33, (067) 104-64-88
vizavi-print.jimdo.com
e-mail: vizavi008@gmail.com
vizavisadova@gmail.com