

## ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

### MAINTAINING PROFESSIONAL HEALTH OF PEDAGOGICAL STAFF IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS NOWADAYS

У статті акцентовано увагу на проблемі збереження професійного здоров'я педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах сьогодення, оскільки їх здоров'я впливає на ефективність та якість праці, рівень професіоналізму та на здатність до самоорганізації. Особлива увага зосереджена на тому, що однією з актуальних в умовах сьогодення функцій методичної роботи в закладах дошкільної освіти є здоров'язбережувальна, відновлювальна функція. Збереження, відновлення здоров'я педагогів є надзвичайно важливим, адже вони забезпечують безпеку та благополуччя дітей в освітньому закладі в надзвичайних умовах і одночасно є основною рушійною силою відродження й створення якісно нової національної системи дошкільної освіти. Охарактеризовано особливості методичної роботи в закладі дошкільної освіти у площині здоров'язбереження в світлі надзвичайних подій та обставин, конкретизовано її змістову спрямованість, яка полягає у формуванні стресостійкості, створенні умов щодо формування у педагогів позитивної внутрішньої мотивації, вміння осмислювати, співвідносити та поєднувати професійну діяльність з дозвіллям і активним відпочинком.

Здійснено аналіз базової категорії "здоровий спосіб життя" та з'ясовано основні складові впливу здорового способу життя на стан здоров'я особистості, задоволеності життям, досягнення загального благополуччя. Визначено сприятливі педагогічні умови у закладах дошкільної освіти, що сприяють збереженню професійного здоров'я педагогічних працівників.

Запропоновано, задля озброєння педагогів засобами реалізації професійної та особистісної траєкторії здоров'язбережувальної діяльності, варіант чек-листа "Що допомагає бути ефективним в умовах сьогодення". Перераховано низку ефективних практик рекреаційного спрямування, які забезпечують відновлення особистісних та професійних ресурсів педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах сьогодення.

**Ключові слова:** професійне здоров'я, здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, педагогічні працівники, заклад дошкільної освіти, методична робота, практики рекреаційного спрямування.

The article focuses on the problem of maintaining good professional health of teachers, as their health affects the efficiency and quality of their professional activity, professional level and the ability of self-organization. It underlines the fact that one of the functions of methodological work in preschool institutions is health maintaining function. To maintain teachers' good health is extremely important, as they ensure the safety and well-being of children in educational institutions during a state of emergency and they are definitely the main driving force in developing national system of preschool education of a new quality level. The article highlights the peculiarities of methodological work in preschool educational institutions in the light of emergencies and difficult circumstances of today. It defines the main aim of the methodological work concerning health-maintaining issue as well as it points out that the aforementioned aim consists of several components, such as: the development of stress resistance, the creation of conditions for positive internal motivation and the ability to combine leisure and active rest.

The article provides an analysis of such a basic category as "healthy lifestyle" and identifies the impact of this lifestyle on personal health, level of satisfaction from life and general well-being. It identifies the appropriate professional conditions in preschool educational institutions in order to maintain good health of teachers.

It provides teachers with the check-list "What helps to be effective nowadays" in order to equip them with the means of realization of health-maintaining. The article describes a number of effective practices of recreation, which help to restore personal and professional resources of pedagogical staff in preschool educational institutions.

**Key words:** professional health, maintaining health, healthy lifestyle, pedagogical staff, preschool educational institution, methodical work, health benefit practices.

УДК 373.2.091.33-051:379.81:613.6  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2022/53.1.36>

**Кучинська Л.Ф.,**  
канд. пед. наук, методист  
з дошкільної освіти,  
викладач кафедри  
суспільно-гуманітарних дисциплін  
Комунального закладу  
«Житомирський обласний інститут  
послідипломної педагогічної освіти»  
Житомирської обласної ради

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Освітня сфера у сучасних складних обставинах зазнає постійних змін і потребує від педагогів закладів дошкільної освіти адаптації до нових викликів з метою надання здобувачам якісних освітніх послуг.

В умовах перманентного стресу, спричиненого різноманітними факторами сьогодення, проблема збереження професійного здоров'я педагога набуває особливого змісту та актуальності. Педагогічні працівники частіше страждають від стресу, оскільки постійно зіштовхуються з безліччю

проблем та викликів в професійній діяльності і не завжди готові миттєво реагувати на них та коригувати свої дії через недостатньо сформовану стресостійкість. Слід зазначити, що стан здоров'я педагога впливає на ефективність та якість праці, рівень професіоналізму, на здатність особистості до самоорганізації. У зв'язку з цим педагогу варто вчитися керувати проявами стресу, щоб запобігати професійному вигоранню, оскільки він майже неминучий в умовах сьогодення.

Актуальною є оптимізація методичної роботи з педагогічними працівниками в закладах дошкільної освіти з метою збереження, відновлення

професійного здоров'я як одного з пріоритетних напрямів системи дошкільної освіти.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Варто зауважити, що темі здоров'язбереження педагогічних працівників у закладах освіти присвячена значна кількість праць як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Зокрема, збереження здоров'я як якісну характеристику будь-якої педагогічної освітньої технології пропонують розглядати О. Коточігова, Т. Кисельова та М. Терещук. Автори наголошують на необхідності узгодження методології професійно-педагогічної діяльності та завдань збереження, зміцнення та формування здоров'я суб'єктів освітнього процесу і можливостей їх досягнення у межах запропонованої технології.

Особливу увагу науковці і практики приділяють вивченню генези організації методичної роботи у вітчизняній освіті (В. Дородних, А. Єрмола, Л. Калініна, Г. Литвиненко, Ю. Сирова, Т. Ткачева та ін.), розробці змісту, форм методичної роботи, обґрунтуванню особливостей її організації у сучасних закладах дошкільної освіти (Г. Бєленька, К. Біла, О. Долинна, І. Жерносек, О. Корнеєва, В. Крижко, К. Крутій, А. Морозова, Н. Омеляненко, Н. Савінова, В. Семізорова, Л. Швайка, О. Янко та ін.).

Вивчення наукових джерел дозволяє узагальнити та визначити основні функції методичної роботи, а саме: організаційна, діагностична, відновлювально-компенсаційна, коригувальна, прогностична, експертна, моделювальна, фасилітативна та інші.

Виходячи із зазначеного вище, слід відмітити, що в умовах сьогодення однією з актуальних функцій методичної роботи в закладах дошкільної освіти має стати здоров'язберезувальна, відновлювальна функція. Збереження, відновлення здоров'я педагогів є надзвичайно важливим, адже вони забезпечують безпеку й благополуччя дітей в освітньому закладі у надзвичайних умовах і однозначно є основною рушійною силою відродження й створення якісно нової національної системи дошкільної освіти.

Кожний сучасний педагог повинен усвідомлювати значущість власного здоров'я як найважливішої цінності, необхідної умови для здійснення якісної професійної діяльності, чітко розуміти особисту відповідальність і активну роль у збереженні та зміцненні власного здоров'я та здоров'я вихованців, працювати над виробленням звички до самодисципліни і самообмежень, володіти знаннями щодо специфіки педагогічної діяльності та впливу професійних чинників на стан загального благополуччя.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Враховуючи зазначене вище, варто наголосити, що проблема збереження

професійного здоров'я педагогічних працівників закладів дошкільної освіти є актуальною і потребує ґрунтовного вивчення та практичної реалізації.

Визначаємо три позиції, що потребують активного втручання та доопрацювання. По-перше, системна організація методичної роботи закладу дошкільної освіти, яка здійснюється у ряді напрямів: методологічна й теоретична, методична, педагогічна, психологічна, загальнокультурна підготовка (а вони є практично традиційними для реалізації у освітніх закладах) не охоплюють питань фізичного здоров'я як складової професійного. По-друге, зміст названих напрямів, як правило, не має системного відображення у контексті поєднання складових професійного здоров'я, тобто відсутня системність у розгляді питань професійного здоров'я. По-третє, постійний стресовий стан педагога в умовах надзвичайних ситуацій погіршує його психічне, соціальне та фізичне здоров'я.

**Метою статті** є розкрити особливості методичної роботи у площині збереження професійного здоров'я педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах сьогодення; здійснити аналіз базової категорії "здоровий спосіб життя", з'ясувати його вплив на досягнення загального благополуччя: гарного самопочуття, гармонії в внутрішнього стану.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Оцінюючи спрямованість змісту методичної роботи закладу дошкільної освіти, слід зазначити, що у загальному контексті його реалізація забезпечує збереження здоров'я педагогічних працівників у його багатовимірній характеристиці. Так, методологічна, методична, педагогічна підготовка створюють підґрунтя для інтелектуального благополуччя. Психологічна підготовка спрямована на збереження та примноження психічного здоров'я. Загальнокультурна – визначає характер соціальної та духовної складових професійного здоров'я [15, с. 42-43].

Необхідно зауважити, що життєві уміння й навички збереження здоров'я, які не тільки забезпечують ефективність виконання завдань у професійній діяльності, але й складають підґрунтя для підвищення якості життя в цілому, варто розглядати як цілісну динамічну систему осмислених дій, що ґрунтується на знаннях проблеми збереження професійного здоров'я, його структури, принципів та особливостей та забезпечує реалізацію ним заходів у межах розробленої здоров'язберігаючої траєкторії та визначає спосіб її життя.

Як вважає Ю. Бойчук, здоров'я особистості (колективу, суспільства безпосередньо) залежить від способу життєдіяльності, який визначається способом виробництва, рівнем та якістю життя, сукупністю природно-географічних, екологічних, суспільно-історичних умов та мотиваційно-ціннісних настанов. Саме в найбільш істотних формах

життєдіяльності людини, тобто в способі життя буде проявлятися її здоров'я – у тому числі адаптація до умов навколишнього середовища, гармонія всіх функціональних систем, здатність повноцінно виконувати соціальні функції [3, с. 11].

У науковій літературі "спосіб життя" розглядається як інтегративний спосіб буття індивіда в зовнішньому і внутрішньому світі, як система взаємин індивіда із самим собою та факторами зовнішнього середовища. Іншими словами, "спосіб життя – це біосоціальна категорія, що інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та суспільної поведінки" [12, с. 98-99].

Спосіб життя як наявність корисних звичок, що зміцнюють природний ресурс здоров'я, і відсутність шкідливих, що руйнують його, називають "здоровим способом життя" [9]. Аналіз науковий джерел (Г. Апанасенко, І. Брехман, В. Казначеев та ін.) свідчить про те, що здоровий спосіб життя розглядається як визначальний чинник здоров'я, а на думку Ю. Бойчука, є критерієм оцінки способу буття, способу життя людини [3, с. 11]. Такі висновки й склали підґрунтя для вибору цієї категорії для оцінки результативності досліджуваного явища – професійного здоров'я педагогічних працівників закладів дошкільної освіти.

Значущість формування цінностей здорового способу життя обумовлена необхідністю збереження і примноження здоров'я людей і вдосконалення їх фізичного, психічного, соціального і духовного благополуччя. Добре самопочуття, фізична працездатність є умовою і базисом для розкриття творчого потенціалу особистості, її професійної самореалізації. Від того, наскільки ефективно вдається сформувати і закріпити спрямованість на здоров'язбереження, залежить спосіб життя людини, стан її здоров'я, отже її благополуччя і задоволеність життям [19, с. 573-574]; [10, с. 8-10].

Таким чином, науковці розглядають здоровий спосіб життя як:

– "оптимальний фізичний, психоемоційний, функціональний стан організму за рахунок регулярної рухової активності, правильного харчування, систематичного загартовування, спеціальних вправ, що зміцнюють дихальну, серцево-судинну, нервову систему" [12, с. 102-103]. Інакше кажучи, це процес виконання певних норм, правил, вимог, що забезпечує комфортне самопочуття і високий рівень життєдіяльності;

– "поведінка, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального благополуччя: гарного самопочуття, гармонії внутрішнього стану, збалансованих стосунків із оточенням, інтелектуального та духовного розвитку" [17, с. 45];

– "невід'ємна складова частина соціального способу життя, що забезпечує всебічне розкриття творчих здібностей, раціональне використання інтелектуальних та фізичних ресурсів кожної людини в інтересах суспільного розвитку і всебічного задоволення особистих потреб, заснованих на високій моральності" [18, с. 299-300];

– "типові й істотні для даної суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людей, що зміцнюють природні можливості організму людини та сприяють повноцінному виконанню нею спеціальних функцій, досягнення активного творчого довголіття" [4, с. 144-145].

Зазначимо, що здоров'язбережувальна, відновлювальна функція методичної роботи в закладі дошкільної освіти передбачає забезпечення актуальних, на сучасному етапі, сприятливих педагогічних умов задля збереження здоров'я педагогів, а саме:

– створення сприятливої, позитивної психологічної атмосфери в педагогічному колективі (використання діагностики емоційного стану педагогів через різні вправи на очікування, побоювання, сподівання, встановлення правил роботи під час навчання);

– спеціальна організація робочого простору в процесі освітньої діяльності (робочий простір повинен бути побудований таким чином, щоб зробити легкою й природною взаємодію, співпрацю і комунікацію педагогів);

– забезпечення під час будь-якої форми методичної роботи використання практик здоров'язбережувального спрямування для психічного, емоційного та фізичного розвантаження педагогічних працівників.

Відповідно, озброюючи педагогів засобами реалізації професійної та особистісної траєкторії збереження здоров'я, доречно запропонувати низку актуальних практик рекреалогічного спрямування "Що допомагає бути ефективними в умовах сьогодення". У даному аспекті педагогу варто взяти до уваги мотиваційні рекомендації сформовані у вигляді чек-листа, а саме:

– Спланувати послідовність дій та структурувати своє особисте й професійне життя.

– Створити максимально безпечне середовище в умовах надзвичайних ситуацій.

– Щоденно підтримувати власний фізичний та психічний стан через використання ефективних практик рекреалогічного спрямування, що сприятиме опірності стресам.

– Із задоволенням займатися повсякденними справами, які пов'язують з мирним життям.

– Постійно спиратися лише на достовірну інформацію, проявляти медіаграмотність.

– Вести здоровий спосіб життя у вільний від педагогічної діяльності час, що забезпечить оптимальний фізичний, психоемоційний,

функціональний стан організму за рахунок регулярної рухової активності тощо.

Безсумнівно, виконуючи всі пункти, що зазначені вище, доречно визначити для себе, як заохочення, систему бонусів за реалізовані справи.

На наш погляд, актуальними здоров'язбережувальними заходами також є фізичні навантаження (гімнастика, дихальні вправи, прогулянки в природне довкілля, спорт); зацікавлення світом мистецтв (відвідування театрів, кіно, музеїв, виставок, екскурсій, участь у художній самодіяльності); інтелектуальна діяльність, спілкування за інтересами на основі вільного вибору, розваги (активні, пасивні), подорожі заради задоволення тощо. Усі види відпочинку як діяльності, спрямованої на відновлення фізичного і психічного здоров'я, можуть бути об'єднані в рамках традиційних напрямів: спорт, туризм, екскурсії.

Разом з тим, задля забезпечення оптимального фізичного, психоемоційного стану організму, ефективними практиками рекреалогічного спрямування є:

1. "Зупиніться!". Практика на зосередженість, коли ми відчуваємо занепокоєння. Слід зупинитися, глибоко подихати (в процесі правильного дихання ваше тіло розслабляється), поспостерігати довкола та продовжувати дії, реалізуючи свої наміри ще з більшою завзятістю.

2. "Розглядайте стрес як друга". Психолог Келлі Макгонігал пропонує сприймати стрес як друга, а не ворога. Думати про шкідливість стресу є ще більш небезпечним для збереження професійного здоров'я.

3. "Не зациклюйтесь на досконалості". Бажання у цей непростий час бути занадто ідеальним педагогом є шкідливим для фізичного та психічного здоров'я.

4. "Робіть нотатки про те, що ви відчуваєте". Люди, що страждають від постійних стресів, відчувають постійний емоційний тягар. Тому дуже важливо занотовувати всі неприємні відчуття, події в записнику, оскільки це допоможе позбутися від негативних думок та створить великий простір для позитивних.

5. "Знайдіть час для своїх захоплень". Дослідження свідчать, що люди, які мають захоплення та знаходять час для їх реалізації, є щасливішими та менш напруженими [16].

Як свідчить досвід, використання різноманітних ефективних практик рекреалогічного спрямування:

– сприяє заохоченню фахівців закладів дошкільної освіти до самозбереження, суть якого полягає у формуванні свідомого і дбайливого ставлення до власного здоров'я в стресових обставинах;

– формує в педагогів потребу у збереженні власного здоров'я та формування позитивної внутрішньої мотивації, вміння осмислювати,

співвідносити та поєднувати професійну діяльність з дозвіллям і активним відпочинком;

– спонукає до рекреаційної діяльності, яка є актуальною в умовах сьогодення.

**Висновки та подальші перспективи в цьому напрямку.** Слід відзначити, що життєві уміння й навички збереження здоров'я, які не тільки забезпечують ефективність виконання завдань у професійній діяльності, але й складають підґрунтя для підвищення якості життя в цілому, варто розглядати як цілісну динамічну систему осмислених дій, що ґрунтується на знаннях проблеми збереження професійного здоров'я педагога, його структури, принципів й особливостей та забезпечує реалізацію ефективних практик рекреалогічного спрямування у межах розробленої здоров'язберігаючої траєкторії.

Доведено важливість та актуальність проблеми збереження професійно-особистісного здоров'я педагогічних працівників, оскільки виклики на сучасному етапі, тенденції у напрямку підвищення якості дошкільної освіти потребують від них постійного професійного росту, соціальної і професійної мобільності та стресостійкості.

Варто наголосити, що цілі та завдання методичної роботи у площині здоров'язбереження педагогічних працівників закладів дошкільної освіти є спробою реалізації авторського бачення сутності й змісту її системної організації у світлі надзвичайних подій.

Проте, необхідно зауважити, що проблема збереження професійного здоров'я педагогів в системі методичної роботи закладів дошкільної освіти на сучасному етапі потребує ще більш детального вивчення, переосмислення концепту, розробки конкретних механізмів та інших програм у напрямку переорієнтації з подальшою експериментальною перевіркою, що може стати предметом наступних наукових пошуків.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Андрющенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 123–127.
2. Бойченко Т.Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності як умова розвитку обдарованості особистості. *Вісник інституту розвитку дитини. Філософія. Педагогіка. Психологія*. Київ. 2010. № 9. С. 42–49.
3. Бойчук Ю.Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: кол. монограф. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 11.
4. Бутов Р.С. Здоровий спосіб життя як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2009. Вип. 2. С. 144–146.
5. Ващенко Л.С. Основи здоров'я. К.: Генеза, 2005. 240 с.

6. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. К. : ВТФ «Перун», 2002. 1440 с.

7. Волкова С.С. Здоровий учитель – здорова школа. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: Вид-во ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2007. Т. 1. С. 40–43.

8. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. канд. педаг. наук: 13.00.07. Херсон, 2006. 20 с.

9. Гриньова М.В. Про необхідність предметної спеціалізації "Здоров'я людини" для підготовки майбутнього вчителя. В: *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження*: кол. монографія. Харків, 2017. 434 с.

10. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним. *Дошкільне виховання*. Київ, 2007. № 7. С. 8–10.

11. Дубасенюк О.А. Професійно-педагогічна освіта : методологія, теорія, практика : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 278 с.

12. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальна діяльність у школах здоров'я: зарубіжний досвід. *Порівняльно-педагогічні студії*. 2012. № 3 (13). С. 98–103.

13. Зимняя И.А. Ключевые компетентности – новая парадигма результатов образования. *Высшее образование сегодня*. 2003. № 5. С. 3–7.

14. Оржеховська В.М., Пилипенко О.І. Превентивна педагогіка : навчальний посібник. Черкаси : Вид. Чабаненко Ю., 2007. 284 с.

15. Осипенко Т. Здоров'язбережувальні технології у дошкільному навчальному закладі. Київ, 2011. С. 42–48.

16. Управління стресом для педагогів. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://alldigitalschool.com/stress-management-for-teachers-tips/>

17. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі – вимога часу. *Рідна школа*. 2009. № 4. С. 45.

18. Черевещенко Т. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вихователів. *Sustainable development – scientific debut*. Warszawa: Wyższa Szkoła Menedżerska w Warszawie im. prof. Leszka J. Krzyżanowskiego, 2014. С. 299–309.

19. Шкодїна А.Д., Беляєв І.С., Беляєва О.М. Здоровий спосіб життя: минуле і сьогодення. *Педагогіка здоров'я*: зб. наук. праць VII Всеукр. наук-практ. конф. Чернівці: ЧНТУ, 2017. Т. 1. С. 573–578.