

Листопад О. А., Мардарова І. К., Гуданич Н. М., Листопад Н. Л.

ЦИФРОВА ГІГІЄНА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

навчальний посібник





ЛИСТОПАД Олексій Анатолійович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної педагогіки факультету дошкільної педагогіки та психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»



МАРДАРОВА Ірина Костянтинівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки факультету дошкільної педагогіки та психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»



ГУДАНИЧ Наталія Миколаївна – доктор філософії, старший викладач кафедри дошкільної педагогіки факультету дошкільної педагогіки та психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»



ЛИСТОПАД Наталя Леонідівна – кандидат педагогічних наук, викладач дошкільних дисциплін Комунального закладу «Одеський педагогічний фаховий коледж»

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
ФАКУЛЬТЕТ ДОШКІЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ

Листопад О. А., Мардарова І. К., Гуданич Н. М., Листопад Н. Л.

ЦИФРОВА ГІГІЄНА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

навчальний посібник

Одеса
Видавець Букаєв Вадим Вікторович
2026

DOI:https://doi.org/10.24195/DigitalHygiene2026

УДК 373.2:004.738.5:613

Л63

Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(Протокол № 10 від 26 лютого 2026 року)

Автори:

Листопад О. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної педагогіки, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Мардарова І. К., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри дошкільної педагогіки, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Гуданич Н. М., доктор філософії, старший викладач кафедри дошкільної педагогіки, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Листопад Н. Л., кандидат педагогічних наук, викладач дошкільних дисциплін, Комуніальний заклад «Одеський педагогічний фаховий коледж».

Рецензенти:

Анненкова І. П., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології, Одеський національний медичний університет;

Княжева І. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Вейланде Л. В.-В., кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогічної освіти та соціальної реабілітації, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова.

Листопад О. А.

Л63 Цифрова гігієна дітей дошкільного віку : навч. посіб. /

Листопад О. А., Мардарова І. К., Гуданич Н. М., Листопад Н. Л.

Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2026. – 262 с.

ISBN 978-617-7790-64-7

Посібник висвітлює питання формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку в умовах сучасного цифрового середовища. Подано вікові особливості використання цифрових пристроїв дітьми 3–6 років, окреслено можливі цифрові ризики та запропоновано шляхи їх педагогічної профілактики в закладі дошкільної освіти й сім'ї. Видання містить практичні рекомендації, ігри, вправи та приклади взаємодії педагогів і батьків, спрямовані на збереження фізичного й емоційного здоров'я дитини та формування відповідальної цифрової поведінки. Посібник адресовано студентам спеціальності А2 Дошкільна освіта, педагогам закладів дошкільної освіти та батькам.

УДК 373.2:004.738.5:613

ISBN 978-617-7790-64-7

© Листопад О. А., Мардарова І. К.,
Гуданич Н. М., Листопад Н. Л. 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	5
Розділ 1. Поняття цифрової гігієни дітей дошкільного віку	10
1.1. Визначення терміну «цифрова гігієна дітей дошкільного віку»	10
1.2. Сутність поняття «навички цифрової гігієни у дітей дошкільного віку»	20
1.3. Основні принципи цифрової гігієни дітей дошкільного віку	26
1.4. Особливості сприйняття цифрових технологій дітьми 3–6 років	31
Розділ 2. Вплив цифрових пристроїв на розвиток дітей дошкільного віку	39
2.1. Позитивний вплив цифрових пристроїв на розвиток дітей дошкільного віку (розвиток пізнавальних процесів, мовлення, уяви)	39
2.2. Потенційні ризики впливу цифрових пристроїв на розвиток дітей дошкільного віку (перевтома, зниження рухової активності, емоційна залежність)	44
2.3. Психологічні та фізіологічні аспекти використання цифрових пристроїв дітьми дошкільного віку	48
Розділ 3. Норми та правила використання цифрових пристроїв дітьми дошкільного віку	53
3.1. Рекомендована тривалість екранного часу для дітей дошкільного віку	53
3.2. Вікові обмеження та добір якісного цифрового контенту для дітей дошкільного віку	57
3.3. Організація безпечного цифрового середовища в закладі дошкільної освіти	62
Розділ 4. Формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку	69
4.1. Навчання дітей дошкільного віку правилам користування гаджетами у доступній формі	69
4.2. Розвиток саморегуляції та культури цифрової поведінки дітей дошкільного віку	84

4.3. Використання ігрових та інтерактивних методів у роботі з формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку	95
Розділ 5. Роль вихователя закладу дошкільної освіти в формуванні навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку	105
5.1. Професійна компетентність педагога у сфері цифрової безпеки дітей дошкільного віку	105
5.2. Інтеграція цифрових технологій у освітній процес закладу дошкільної освіти	111
5.3. Особистий приклад вихователя закладу дошкільної освіти у сфері цифрової безпеки	120
Розділ 6. Співпраця з батьками у напрямі формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку	125
6.1. Консультаційна робота з батьками з формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку	125
6.2. Єдині вимоги закладу дошкільної освіти та сім'ї щодо використання гаджетів	134
6.3. Поради для батьків для організації цифрового дозвілля вдома	150
Розділ 7. Практичні рекомендації з формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку	158
7.1. Приклади занять з формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку	158
7.2. Вправи з формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку	176
7.3. Дидактичні та рольові ігри як засіб формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку	189
7.4. Ігри та вправи з формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку в сімейному середовищі	199
7.5. Приклади казок і авторських історій вихователя з формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку	209
7.6. Оздоровчі руханки та вправи для очей у формуванні цифрової гігієни дітей дошкільного віку	222
7.7. Орієнтовні пам'ятки для батьків з формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку	241
ВИСНОВКИ	255
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	256

ВСТУП

Сучасне суспільство характеризується стрімким розвитком цифрових технологій, які активно проникають у всі сфери життя людини, зокрема й у систему дошкільної освіти. Інформаційно-цифрове середовище стає невід'ємною частиною дитинства, а знайомство з цифровими пристроями розпочинається вже з раннього віку. Планшети, смартфони, інтерактивні панелі, освітні платформи та цифрові ігри дедалі частіше використовуються не лише як засоби дозвілля, а й як інструменти навчання, розвитку пізнавальних процесів, мовлення, творчих здібностей дітей дошкільного віку. Водночас неконтрольоване та надмірне використання цифрових технологій може призводити до порушення балансу між реальним і віртуальним світом дитини, що зумовлює необхідність цілеспрямованого формування цифрової гігієни як важливої складової загальної культури особистості (К. Віттенберг, С. Дяченко, В. Нестеренко, С. Семчук, І. Тимофєєва, В. Хрипун та ін.).

Недотримання елементарних правил цифрової гігієни здатне негативно впливати на фізичне здоров'я дошкільників, зокрема на стан зору, поставу, рівень рухової активності, а також спричиняти швидку втомлюваність та перевантаження нервової системи. Окрім фізичних наслідків, надмірне перебування перед екранами може впливати на психоемоційний стан дитини, проявляючись у підвищеній збудливості, зниженні концентрації уваги, труднощах у спілкуванні з однолітками, що своєю чергою, може гальмувати повноцінний соціальний розвиток дошкільників та формування навичок живої комунікації. Тому забезпечення безпечного, дозованого та педагогічно доцільного використання цифрових технологій є одним із важливих завдань сучасної дошкільної освіти.

Формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку можливе лише за умови тісної та системної взаємодії педагогів закладу дошкільної освіти та батьків. Вихователь відіграє провідну роль у впровадженні правил безпечного користування цифровими пристроями в освітньому процесі, раціональному плануванні екранного часу, доборі якісного, вікововідповідного цифрового контенту та формуванні у дітей первинних уявлень про культуру цифрової поведінки. Саме педагог створює умови, за яких цифрові

технології стають не самоціллю, а ефективним доповненням до традиційних форм навчання і виховання.

Батьки, у свою чергу, забезпечують дотримання правил цифрової гігієни в домашньому середовищі, контролюють тривалість і зміст використання гаджетів, а також формують у дитини відповідальне ставлення до цифрових пристроїв власним прикладом. Важливим є створення умов для гармонійного поєднання цифрової діяльності з рухливими іграми, творчою активністю та живим спілкуванням у сім'ї. Єдність вимог і підходів сім'ї та закладу дошкільної освіти сприяє формуванню у дитини стійких, усвідомлених і безпечних моделей цифрової поведінки, що є запорукою її здорового розвитку в умовах сучасного цифрового суспільства.

У працях дослідників (В. Андрущенко, Р. Гуревич, А. Гуржій, М. Згуровський, В. Кремень, В. Луговий, Л. Лук'янова, О. Ляшенко, Н. Ничкало, С. Ніколаєнко, П. Саух, О. Топузов та ін.) підкреслюється, що у сучасних умовах стрімкої цифровізації суспільства питання безпечного та раціонального використання цифрових технологій дітьми набуває особливої актуальності. Цифрові пристрої дедалі раніше входять у життя дитини, впливаючи на її пізнавальний розвиток, емоційну сферу, соціальні навички та фізичне здоров'я. У дошкільному віці, який є сенситивним періодом становлення особистості, цей вплив потребує чіткого нормативного регулювання та науково обґрунтованого підходу з боку держави, педагогів і батьків.

Саме у відповідь на означені виклики було схвалено Концепцію «Цифрова гігієна дітей дошкільного віку», затверджену розпорядженням Кабінету Міністрів України від 2 травня 2025 року № 432-р. Документ визначає стратегічні орієнтири державної політики у сфері формування безпечного цифрового середовища для дітей дошкільного віку, окреслює основні проблеми, цілі, завдання та очікувані результати впровадження цифрових технологій без шкоди для здоров'я й розвитку дитини.

Аналіз зазначеної Концепції дає змогу оцінити її значення для системи дошкільної освіти, визначити сильні сторони та потенційні виклики реалізації, а також з'ясувати, наскільки запропоновані положення відповідають сучасним психолого-педагогічним і санітарно-гігієнічним вимогам, що своєю чергою, сприятиме

глибшому розумінню ролі цифрової гігієни у забезпеченні гармонійного розвитку дітей дошкільного віку.

Концепція цифрової гігієни дітей дошкільного віку – це стратегічний документ, схвалений Урядом України, що визначає підходи та орієнтири щодо безпечного, раціонального й усвідомленого використання цифрових технологій дітьми в дошкільному віці. Означений документ розроблений у відповідь на зростання ролі цифрових пристроїв у житті дітей та пов'язані з цим ризики для їхнього фізичного, психічного та соціального розвитку.

Концепція покликана стати підґрунтям для практичних кроків, спрямованих на забезпечення цифрової гігієни у закладах дошкільної освіти, у сім'ях і в позашкільному середовищі.

Основною проблемою, визначеною в Концепції, є низький рівень цифрової гігієни у дітей дошкільного віку, що пов'язано з: недостатньою обізнаністю педагогів і батьків щодо ризиків надмірного використання цифрових технологій; відсутністю єдиних методичних рекомендацій щодо інтеграції цифрових технологій в освітній процес; високим ризиком негативного впливу цифрових пристроїв на фізичне та психічне здоров'я дітей.

Означені проблеми визначають потребу в системних підходах до цифрової безпеки дітей, формуванні здорових цифрових звичок і відповідальної взаємодії з технологіями з раннього віку.

Мета та стратегічні завдання Концепції.

Мета – забезпечити цифрову гігієну дітей дошкільного віку через: впровадження обмежень і правил раціонального використання цифрових технологій у освітньому процесі; формування у дітей відповідних компетентностей щодо безпечного та здоров'язбережувального користування цифровими пристроями; підвищення обізнаності та компетентності дорослих (педагогів і батьків) у питаннях цифрової гігієни.

Концепція включає такі основні напрями діяльності:

- створення безпечної цифрової інфраструктури у закладах дошкільної та позашкільної освіти;
- запобігання негативним наслідкам надмірного використання гаджетів серед дітей;
- формування цифрової грамотності та гігієни у дітей, педагогів і батьків;

- розроблення методології оцінювання ризиків, пов'язаних з цифровою активністю (моніторинг);
- підвищення кваліфікації педагогічних працівників щодо використання цифрових технологій без шкоди для дітей.

Документ містить кількісні індикатори, за якими планується оцінювати успішність реалізації:

- 100% закладів дошкільної освіти мають впровадити безпечне використання техніки до 2028 року;
- зменшення негативного впливу цифрових технологій на дітей через впровадження комплексних заходів: інформаційно-просвітницьких кампаній, тренінгів, якісного контенту тощо;
- підвищення обізнаності дорослих (педагогів і батьків) про цифрову гігієну шляхом регулярних просвітницьких заходів;
- скорочення часу використання цифрових технологій дітьми у ЗДО (на 30-50%);
- підвищення цифрової компетентності педагогів і батьків через розроблення і впровадження навчальних програм і тренінгів.

Показники створюють можливість для оцінювання реального впливу Концепції на стан цифрової гігієни в освітньому середовищі.

Сильні сторони Концепції:

- комплексний підхід – документ охоплює фізичний, психологічний і соціальний аспекти цифрової взаємодії дітей;
- план дій з моніторингом результатів – передбачає оцінювання та коригування рішень на основі практики;
- залучення широкого кола учасників – педагогів, батьків, адміністрацій закладів освіти та органів влади.
- чіткі індикатори результативності – економічно та організаційно вимірювані цілі (наприклад, частка адаптованих цифрових ресурсів).

Метою навчального посібника є підвищення професійної компетентності студентів спеціальності А2 Дошкільна освіта щодо питань цифрової гігієни дітей дошкільного віку та формування готовності до практичної роботи в умовах цифровізації освітнього середовища.

Основні завдання навчального посібника:

- розкрити сутність поняття «цифрова гігієна» та її значення для розвитку дошкільників;

- ознайомити студентів із впливом цифрових технологій на фізичний і психічний розвиток дітей;
- сформувати уявлення про норми та правила використання цифрових пристроїв у дошкільному віці;
- надати практичні поради щодо організації безпечного цифрового середовища в ЗДО та сім'ї;
- сприяти розвитку відповідального ставлення майбутніх вихователів до використання цифрових технологій у професійній діяльності.

РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ ЦИФРОВОЇ ГІГІЄНИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Визначення терміну «цифрова гігієна дітей дошкільного віку»

Цифрова гігієна дітей дошкільного віку – це сукупність науково обґрунтованих правил, норм і педагогічних умов, спрямованих на безпечне, доцільне та дозоване використання цифрових технологій дітьми віком від 3 до 6 років. Вона ґрунтується на знаннях вікової психології, педагогіки та гігієни і має на меті забезпечення гармонійного розвитку дитини в умовах активного використання цифрових засобів. Цифрова гігієна охоплює питання збереження фізичного здоров'я дошкільників, зокрема профілактики зорового перенапруження, порушень постави та зниження рухової активності, а також підтримання психічного благополуччя дитини під час взаємодії з цифровими пристроями.

У результаті аналізу наукової літератури (В. Биков, О. Буров, С. Литвинова, В. Луговий, М. Мар'єнко, С. Семчук, С. Семеріков, С. Сисоєва, О. Спирін, М. Шишкіна, А. Яцишин та ін.) зазначимо, що важливою складовою цифрової гігієни є також забезпечення соціального здоров'я дитини, оскільки надмірне захоплення цифровими технологіями може обмежувати живе спілкування з однолітками та дорослими. У цьому контексті цифрова гігієна спрямована на формування у дітей культури відповідальної та усвідомленої цифрової поведінки, що проявляється у дотриманні правил користування гаджетами, умінні своєчасно завершувати цифрову діяльність та надавати перевагу реальній грі й безпосередній взаємодії з навколишнім світом.

Цифрова гігієна у дошкільному віці передбачає не лише обмеження негативного впливу цифрових технологій, а й створення педагогічно доцільних умов для їх позитивного використання. Йдеться про цілеспрямоване застосування цифрових засобів як інструментів розвитку пізнавальних процесів, мовлення, творчих здібностей та елементарної цифрової компетентності дітей. За умови правильного добору контенту, чіткого регламентування екранного

часу та постійного педагогічного супроводу цифрові технології можуть сприяти навчанню, розвитку та соціалізації дошкільників.

Огляд результатів наукових досліджень (О. Рейпольська, Г. Цветкова) засвідчив, що цифрова гігієна розглядається як важлива складова загальної культури дитини дошкільного віку, що формується з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, потреб і можливостей кожної дитини. Її дотримання створює підґрунтя для безпечного входження дитини у сучасний цифровий простір та забезпечує умови для її повноцінного фізичного, психічного й соціального розвитку. Водночас цифрова гігієна сприяє формуванню в дітей первинних уявлень про відповідальне ставлення до цифрових пристроїв, уміння користуватися ними не лише з інтересом, а й з користю для власного розвитку.

У дошкільному віці закладаються основи поведінкових звичок, які згодом переносяться на всі сфери життя дитини, зокрема й на цифрову діяльність. Саме тому дотримання принципів цифрової гігієни на ранніх етапах розвитку допомагає запобігти формуванню залежної або неконтрольованої поведінки щодо використання гаджетів у майбутньому. Дитина поступово навчається дотримуватися встановлених правил, чергувати цифрову активність з рухливими іграми, творчими заняттями та живим спілкуванням з однолітками й дорослими.

Крім того, цифрова гігієна сприяє формуванню позитивного емоційного ставлення до цифрових технологій як до допоміжного засобу пізнання світу, а не основного способу проведення дозвілля. За умови педагогічного супроводу та підтримки з боку дорослих цифрові ресурси можуть стати ефективним інструментом розвитку пізнавальної активності, мовлення, логічного мислення та творчих здібностей дошкільників. Таким чином, системне впровадження засад цифрової гігієни є необхідною умовою виховання здорової, соціально активної та адаптованої до сучасних умов дитини.

Згідно з потрактуваннями учених (Л. Артемова, Г. Беленька, А. Богущ, С. Гаврилюк, Н. Гавриш, І. Дичківська, Т. Жаровцева, Л. Зданевич, Н. Кічук, І. Княжева, О. Ковшар, О. Кононко, Р. Найда, В. Нестеренко, І. Рогальська-Яблонська, Т. Піроженко, Т. Степанова, О. Трифонова та ін.) цифрова гігієна дітей дошкільного віку є комплексним поняттям, що охоплює сукупність знань, умінь, навичок і поведінкових установок, спрямованих на безпечну, помірковану та

усвідомлену взаємодію дитини з цифровими технологіями. Її структура включає взаємопов'язані компоненти, кожен із яких відіграє важливу роль у гармонійному розвитку дитини.

1. Когнітивний компонент.

Когнітивний компонент передбачає формування в дітей дошкільного віку елементарних знань і уявлень про цифрові пристрої як частину сучасного життя, а також розуміння основних правил їх безпечного та доцільного використання. У процесі роботи з дітьми акцент робиться не на технічних характеристиках гаджетів, а на усвідомленні їх призначення, можливостей і обмежень. Діти поступово ознайомлюються з простими та зрозумілими поняттями: «екранний час», «користуватися недовго», «перерва», «відпочинок для очей», «рух після екрана», «дозвіл дорослих». Ці поняття вводяться через ігрові ситуації, бесіди, казки, наочні приклади та повсякденні життєві ситуації, що відповідає віковим особливостям дошкільників. Важливо, щоб інформація подавалася у позитивному ключі, без залякування, з опорою на турботу про здоров'я та самопочуття дитини.

У межах когнітивного компонента діти також отримують початкові уявлення про можливі наслідки порушення правил користування цифровими пристроями. На доступному рівні їм пояснюють, що тривале перебування перед екраном може викликати втому очей, головний біль, небажання рухатися або погіршення настрою. Такі знання формують причинно-наслідкові зв'язки між поведінкою дитини та її самопочуттям, сприяючи розвитку елементарного критичного мислення.

Крім того, когнітивний компонент охоплює розуміння ролі дорослого у використанні гаджетів. Дитина засвоює, що користування цифровими пристроями можливе лише за дозволом батьків або педагогів, у визначений час і за встановленими правилами, що сприяє формуванню уявлень про межі дозволеного, відповідальність і необхідність дотримання домовленостей. Когнітивний компонент створює базу для подальшого формування відповідальної цифрової поведінки, забезпечує усвідомлене ставлення дитини до цифрових пристроїв і закладає основу для розвитку навичок самоконтролю, саморегуляції та дотримання правил цифрової гігієни в дошкільному віці.

2. Поведінковий компонент.

Поведінковий компонент спрямований на формування у дітей дошкільного віку практичних умінь і навичок, які забезпечують дотримання правил цифрової гігієни в повсякденному житті. Він відображає реальну, усвідомлену поведінку дитини під час взаємодії з цифровими пристроями та поза ними, а також здатність застосовувати набуті знання на практиці. У межах цього компонента дитина поступово вчиться дотримуватися встановлених часових меж користування гаджетами, орієнтуватися на сигнали дорослого або таймера та сприймати завершення екранного часу без протесту й негативних емоцій. Формується навичка своєчасно зупиняти цифрову діяльність, вимикати пристрій за домовленістю та приймати необхідність перерв як природну складову режиму дня.

Важливе місце в поведінковому компоненті займає формування правильної пози тіла під час користування цифровими пристроями. Діти засвоюють правила безпечної посадки: рівна спина, зручне положення ніг, оптимальна відстань від очей до екрана. Означені навички закріплюються через наслідування дорослих, ігрові вправи, «навчання» іграшок та регулярне повторення в повсякденних ситуаціях. Крім того, поведінковий компонент включає вміння переключатися з цифрової активності на інші види діяльності: рухливі ігри, творчі заняття, спілкування, прогулянки. Дитина вчиться сприймати рух і живу взаємодію як приємну та необхідну альтернативу екрану, що сприяє збереженню фізичного здоров'я та емоційної рівноваги.

Особливу роль у формуванні поведінкового компонента відіграє систематичність і послідовність вимог з боку дорослих. Регулярне повторення правил, спокійне нагадування, позитивне підкріплення та особистий приклад батьків і педагогів допомагають дитині перетворити окремі дії на стійкі звички. У результаті поведінковий компонент забезпечує практичне втілення принципів цифрової гігієни та є ключовим показником сформованості безпечної й відповідальної цифрової поведінки дошкільника.

3. Емоційно-регулятивний компонент.

Емоційно-регулятивний компонент спрямований на формування у дітей дошкільного віку здатності усвідомлювати власні емоційні стани, що виникають у процесі користування цифровими пристроями, а також керувати своїми емоційними реакціями у різних

цифрових ситуаціях. Його значення полягає в тому, що саме емоції часто стають причиною труднощів під час завершення екранного часу, переходу до інших видів діяльності або дотримання встановлених правил. У межах означеного компонента діти вчать розпізнавати та називати свої почуття: радість, захоплення, роздратування, втому, сум через припинення гри чи перегляду. Усвідомлення емоцій допомагає дитині краще розуміти власні реакції та приймати їх без страху чи сорому. Педагог і батьки відіграють важливу роль, допомагаючи вербалізувати емоційні стани дитини через запитання, коментарі та співпереживання («Я бачу, тобі шкода зупинитися», «Ти засмутився, бо гра закінчилась»).

Емоційно-регулятивний компонент також передбачає формування навичок подолання негативних емоцій, пов'язаних із завершенням екранної діяльності. Діти поступово опановують прийоми заспокоєння: глибоке дихання, рухливі вправи, переключення уваги на іншу цікаву діяльність, звернення по підтримку до дорослого. Такі навички сприяють зниженню рівня емоційного напруження та запобігають виникненню істерик або агресивних реакцій.

Важливим аспектом є розвиток здатності стримувати імпульсивні бажання продовжувати користування гаджетом та приймати встановлені обмеження без внутрішнього конфлікту. Через систематичне дотримання правил, попередження про завершення екранного часу та позитивне підкріплення формується відчуття передбачуваності й безпеки, що є основою емоційної стабільності дошкільника. Отже, емоційно-регулятивний компонент забезпечує формування саморегуляції, емоційної стійкості та внутрішньої готовності дитини дотримуватися правил цифрової гігієни. Його розвиток сприяє гармонійному психоемоційному становленню дошкільника та формує основу для відповідальної поведінки в цифровому середовищі в подальшому житті.

4. Соціальний компонент.

Соціальний компонент формування цифрової гігієни спрямований на розвиток у дітей дошкільного віку навичок соціально прийнятної поведінки під час спільного користування цифровими пристроями. Оскільки в умовах закладу дошкільної освіти гаджети часто використовуються в груповій діяльності, для дитини особливо важливо навчитися взаємодіяти з однолітками на засадах поваги,

справедливості та співпраці. У межах соціального компонента у дітей формується розуміння необхідності дотримання черговості під час користування цифровими пристроями, прийняття встановлених правил і визнання прав інших дітей на рівний доступ до спільних ресурсів. Дошкільники поступово вчаться чекати своєї черги, контролювати власні бажання та коригувати поведінку відповідно до домовленостей, що є важливою передумовою соціальної зрілості.

Соціальний компонент також охоплює розвиток умінь співпрацювати та діяти узгоджено. Під час спільного перегляду, виконання завдань або ігор з використанням цифрових технологій діти навчаються домовлятися, обговорювати побачене, висловлювати власну думку та прислухатися до позиції інших. Такі форми взаємодії сприяють розвитку комунікативних навичок, толерантності та вміння вирішувати прості конфліктні ситуації мирним шляхом.

Важливим аспектом соціального компонента є формування усвідомлення спільної відповідальності за дотримання правил цифрової гігієни. Діти поступово засвоюють, що правила існують не для обмеження, а для забезпечення комфорту, безпеки та добрих стосунків у групі. Через ігрові ситуації, казки, рольові ігри та практичний досвід користування гаджетами вихователь формує у дошкільників позитивне ставлення до колективних норм і домовленостей. Соціальний компонент забезпечує становлення культури цифрової взаємодії, розвиток навичок співжиття та співпраці в групі, що є важливою складовою загальної соціалізації дитини. Його формування сприяє вихованню поваги до інших, відповідальності за власну поведінку та готовності дотримуватися правил як у цифровому, так і в реальному соціальному середовищі.

5. Фізіологічно-гігієнічний компонент.

Фізіологічно-гігієнічний компонент формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку спрямований на збереження та зміцнення фізичного здоров'я дитини в умовах використання цифрових пристроїв. Він охоплює систему елементарних навичок і уявлень, пов'язаних із дотриманням санітарно-гігієнічних вимог, що мінімізують негативний вплив екранного навантаження на організм дошкільника. У межах фізіологічно-гігієнічного компонента діти поступово ознайомлюються з правилами безпечної організації цифрової діяльності: необхідністю достатнього та рівномірного освітлення приміщення, дотриманням оптимальної відстані до екрана,

правильною посадкою під час користування гаджетами, коли спина залишається рівною, а положення тіла – стабільним і зручним. Такі навички формуються у доступній ігровій формі, через показ, повторення та позитивний приклад дорослих.

Особливе значення має формування уявлень про обмеженість екранного часу та потребу в регулярних перервах. Діти вчаться розуміти, що тривале перебування перед екраном призводить до втоми очей, м'язів і нервової системи, тому після цифрової діяльності необхідний відпочинок, зміна виду діяльності та рухова активність. Виконання простих вправ для очей, руханок, фізкультурхвилинок сприяє зняттю напруження та формує корисну звичку піклуватися про власне самопочуття.

Фізіологічно-гігієнічний компонент також передбачає поєднання цифрової діяльності з активним способом життя. Після використання гаджетів дітей заохочують до рухливих ігор, прогулянок на свіжому повітрі, танцювальних і координаційних вправ, що забезпечує гармонійний розвиток опорно-рухового апарату та підтримує загальний тонус організму. Отже, фізіологічно-гігієнічний компонент є важливою складовою комплексного підходу до формування цифрової гігієни дошкільників. Його реалізація сприяє профілактиці перевтоми, порушень зору та постави, формує у дітей початкову відповідальність за власне здоров'я та закладає основу для свідомого й безпечного користування цифровими технологіями в подальшому житті.

6. Ціннісно-мотиваційний компонент.

Ціннісно-мотиваційний компонент формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку спрямований на розвиток внутрішньої готовності дитини дотримуватися встановлених правил користування цифровими пристроями. Його сутність полягає не лише в ознайомленні з правилами, а насамперед у формуванні позитивного, емоційно прийняттого ставлення до них та усвідомленні їх значущості для власного здоров'я, самопочуття й добробуту. У межах компонента дитина поступово починає розуміти причинно-наслідкові зв'язки між своєю поведінкою та станом організму: короткий екранний час допомагає очам не втомлюватися, перерви та рух роблять тіло бадьорим, дотримання правил сприяє гарному настрою та самопочуттю. Таке усвідомлення формується через позитивний

досвід, доступні пояснення дорослих, казки, ігрові ситуації та обговорення власних відчуттів після цифрової діяльності.

Важливим аспектом ціннісно-мотиваційного компонента є трансформація сприйняття правил: дитина навчається бачити в них не зовнішні обмеження чи покарання, а прояв турботи про себе. Поступово правила цифрової гігієни починають асоціюватися з комфортом, безпекою та позитивними емоціями, а не з примусом чи заборонами, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації до їх дотримання навіть за відсутності безпосереднього контролю з боку дорослого.

Ціннісно-мотиваційний компонент також передбачає розвиток уміння робити елементарний вибір на користь здорових альтернатив цифровій діяльності. Дитина вчиться самостійно погоджуватися на завершення екранного часу, обирати рухливі ігри, спілкування або творчі заняття, відчуваючи задоволення від різноманітності діяльностей. Підтримка дорослого, позитивне підкріплення та схвалення таких рішень зміцнюють мотивацію до відповідальної цифрової поведінки. Отже, ціннісно-мотиваційний компонент є ключовим у формуванні стійких навичок цифрової гігієни, оскільки забезпечує внутрішнє прийняття правил дитиною. Його реалізація створює підґрунтя для розвитку усвідомленого, відповідального ставлення до цифрових технологій і формує основу здорової цифрової культури, яка зберігатиметься й надалі, поза межами дошкільного віку.

Структура цифрової гігієни дітей дошкільного віку є багатокомпонентною та охоплює когнітивний, поведінковий, емоційно-регулятивний, соціальний, фізіологічно-гігієнічний і ціннісно-мотиваційний компоненти. Кожен із них виконує самостійну функцію, водночас перебуваючи у тісному взаємозв'язку з іншими та забезпечуючи цілісність процесу формування здорової цифрової поведінки дитини.

Когнітивний компонент створює основу для розуміння дитиною сутності цифрових пристроїв і правил їх безпечного використання. Поведінковий компонент відображає практичну реалізацію цих знань у повсякденній діяльності. Емоційно-регулятивний компонент забезпечує здатність дитини керувати власними емоційними станами під час і після взаємодії з екраном, запобігаючи перевтомі та емоційному перенавантаженню. Соціальний

компонент формує культуру цифрової взаємодії, уміння співпрацювати, чекати своєї черги та дотримуватися спільних правил. Фізіологічно-гігієнічний компонент спрямований на збереження фізичного здоров'я шляхом дотримання санітарно-гігієнічних норм користування гаджетами. Ціннісно-мотиваційний компонент, у свою чергу, забезпечує внутрішнє прийняття правил цифрової гігієни та формування відповідального ставлення до цифрових технологій.

Формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку не може бути фрагментарним або епізодичним процесом. Воно потребує комплексного педагогічного підходу, що поєднує освітню, виховну та профілактичну діяльність. Лише системна робота, спрямована на одночасний розвиток усіх структурних компонентів, забезпечує стійке засвоєння дітьми навичок безпечної та відповідальної цифрової поведінки. Особливо важливою умовою ефективності цього процесу є узгоджена взаємодія закладу дошкільної освіти та сім'ї. Єдність вимог, послідовність правил і спільна відповідальність педагогів і батьків створюють для дитини стабільне та зрозуміле цифрове середовище. У такому середовищі цифрові технології стають корисним інструментом розвитку, не порушуючи балансу між цифровою та реальною діяльністю.

Отже, цифрова гігієна дітей дошкільного віку виступає важливою складовою сучасного виховного процесу й має формуватися як цілісна система, що забезпечує збереження фізичного, психічного та емоційного здоров'я дитини. Реалізація комплексного педагогічного підходу у взаємодії закладу дошкільної освіти та сім'ї створює надійне підґрунтя для подальшої цифрової компетентності та успішної соціалізації дитини в умовах сучасного цифрового суспільства.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- Що означає поняття «цифрова гігієна дітей дошкільного віку»?
- Які наукові галузі лежать в основі поняття цифрової гігієни?
- Яку мету має дотримання цифрової гігієни у роботі з дітьми 3–6 років?
- Які ризики для фізичного здоров'я дитини виникають у разі недотримання правил цифрової гігієни?

➤ У чому полягає вплив цифрових технологій на психічне та емоційне благополуччя дошкільників?

➤ Чому цифрова гігієна є важливою складовою соціального здоров'я дитини?

➤ Які умови забезпечують позитивне використання цифрових технологій у дошкільному віці?

➤ Чому цифрову гігієну слід формувати саме в дошкільному віці?

➤ Яку роль відіграє педагогічний супровід дорослих у формуванні цифрової гігієни?

➤ Які наслідки для подальшого розвитку дитини може мати раннє формування культури цифрової поведінки?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

◆ Опрацювати науково-педагогічні джерела та виписати 2–3 визначення поняття «цифрова гігієна», порівнявши їх із поданим у підрозділі 1.1.

◆ Скласти короткий тезовий конспект основних ідей поняття «цифрова гігієна дітей дошкільного віку».

◆ Проаналізувати власний досвід або педагогічну практику та визначити приклади дотримання й порушення принципів цифрової гігієни у дітей дошкільного віку.

◆ Заповнити таблицю «Компоненти цифрової гігієни та їх прояви у поведінці дошкільника».

◆ Підготувати усне повідомлення (3–5 хв) на тему: «Роль цифрової гігієни у збереженні здоров'я дошкільників».

Творчі завдання

❖ Скласти коротку авторську історію або міні-казку для дітей 4–6 років, у якій розкривається один із компонентів цифрової гігієни (зір, рух, емоції, черговість, час користування).

❖ Розробити пам'ятку для батьків «Що таке цифрова гігієна дошкільника?» у доступній та наочній формі.

❖ Запропонувати ідею дидактичної гри або вправи, спрямованої на формування одного з компонентів цифрової гігієни, та коротко описати її зміст.

❖ Створити схему або інфографіку «Структура цифрової гігієни дітей дошкільного віку».

❖ Написати есе на тему: «Чому цифрова гігієна – це не заборона, а культура користування технологіями».

1.2. Сутність поняття «навички цифрової гігієни у дітей дошкільного віку»

Навички цифрової гігієни у дітей дошкільного віку – це елементарні, доступні віковим вмінням та стійкі поведінкові звички, що формуються у процесі цілеспрямованого педагогічного керівництва та сімейного виховання і забезпечують безпечну, контрольовану та доцільну взаємодію дитини з цифровими пристроями. Навички цифрової гігієни у дітей дошкільного віку не виникають спонтанно, а потребують систематичної роботи дорослих, які виступають зразком правильної цифрової поведінки та створюють відповідні умови для її формування.

В результаті опрацювання наукової літератури (Г. Алексеева, Ф. Апшай, Л. Васильченко, Н. Власенко, В. Волинський, І. Гевко, І. Гребеник, Н. Дементієвська, Ю. Жук, В. Заболотний, Т. Коваль, Б. Корчевський, В. Кремень, Н. Морзе, О. Петрунко, О. Співаковський, Г. Улунова, С. Яцюк та ін.) встановлено, що до основних навичок цифрової гігієни належать вміння дотримуватися встановлених правил користування гаджетами, прийнятних для віку дитини, розуміння необхідності регулярних перерв під час роботи з екраном, здатність займати правильну позу та дотримуватися безпечної відстані до екрана. Важливою складовою є також вміння дитини припиняти цифрову діяльність за сигналом дорослого без проявів негативних емоцій, що свідчить про поступове формування саморегуляції та емоційної врівноваженості.

Окрім фізичних аспектів, навички цифрової гігієни охоплюють і психологічні компоненти, зокрема здатність усвідомлювати обмеженість часу використання цифрових пристроїв, розрізняти цифрову діяльність і реальні ігрові ситуації, а також зберігати інтерес до різних видів активності поза екраном. Поступово у дітей формується розуміння того, що цифрові технології є лише одним із засобів пізнання світу, а не його заміною.

Формування навичок цифрової гігієни сприяє розвитку самоконтролю, відповідальності та усвідомленого ставлення до цифрових технологій. Означені якості є важливою передумовою подальшої цифрової компетентності дитини, її здатності безпечно та ефективно взаємодіяти з інформаційним середовищем. Отже, оволодіння навичками цифрової гігієни в дошкільному віці закладає

основу для здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості в умовах сучасного цифрового суспільства. Воно сприяє формуванню у дитини відповідального ставлення до власного здоров'я, уміння раціонально організувати свій час і свідомо обирати види діяльності залежно від ситуації та власних потреб. Завдяки дотриманню правил цифрової гігієни дитина навчається підтримувати баланс між цифровою та реальною активністю, що є важливою умовою її повноцінного розвитку.

Крім того, сформовані в дошкільному віці навички цифрової гігієни виступають профілактичним засобом попередження можливих негативних наслідків надмірного використання цифрових технологій у майбутньому. Вони допомагають дитині легше адаптуватися до зростаючого інформаційного навантаження, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати позитивні соціальні контакти. Системне формування навичок цифрової гігієни є важливою складовою виховної роботи в закладах дошкільної освіти та невід'ємною частиною підготовки дитини до життя в сучасному цифровому середовищі.

Таким чином, навички цифрової гігієни у дітей дошкільного віку мають комплексний характер і поєднують фізіологічні, психологічні, поведінкові та соціальні компоненти. Їх формування є тривалим і поетапним процесом, що потребує цілеспрямованого педагогічного впливу, узгоджених дій закладу дошкільної освіти та сім'ї, а також урахування вікових та індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Аналіз психолого-педагогічної літератури (В. Биков, О. Буров, А. Гуржій, М. Лещенко, С. Литвинова, Л. Лупаренко, Ю. Мальований, О. Овчарук, В. Олійник, О. Пінчук, Н. Сороко, О. Спін, М. Шишкіна та ін.) показав, що ефективність формування навичок цифрової гігієни значною мірою залежить від створення відповідного освітнього середовища, у якому цифрові технології використовуються як допоміжний засіб розвитку, а не як домінуюча форма діяльності. Важливу роль у цьому процесі відіграють дорослі, які виступають для дитини прикладом відповідальної цифрової поведінки, забезпечують дотримання норм екранного часу та формують позитивне ставлення до здорового способу життя.

Формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку є складним і багатоаспектним процесом, що зумовлений

віковими, психофізіологічними та соціальними особливостями розвитку дитини. Дошкільний вік характеризується інтенсивним формуванням базових поведінкових установок, звичок і ціннісних орієнтацій, тому саме на цьому етапі закладаються основи відповідального ставлення до цифрових технологій.

Однією з ключових особливостей є обмежена здатність дошкільників до саморегуляції, що потребує постійного педагогічного супроводу з боку дорослих. Діти цього віку ще не можуть самостійно контролювати тривалість екранного часу та своєчасно припиняти цифрову діяльність, тому важливу роль відіграє зовнішня регуляція з поступовим переходом до внутрішньої.

Важливою особливістю є переважання наочно-образного мислення. У зв'язку з цим правила цифрової гігієни мають подаватися у доступній формі через гру, казку, наочні символи, приклади з повсякденного життя. Використання абстрактних пояснень є малоефективним для дітей дошкільного віку.

Формування навичок цифрової гігієни відбувається в тісному зв'язку з емоційною сферою дитини. Цифровий контент може викликати як позитивні, так і негативні емоції, тому важливо навчати дітей розпізнавати власні почуття, адекватно реагувати на невдачі та переключатися на інші види діяльності. Розвиток емоційної саморегуляції є необхідною умовою безпечної цифрової поведінки.

Суттєвою особливістю є також вплив дорослого як зразка поведінки. Діти активно наслідують вихователів і батьків, тому особистий приклад відповідального користування цифровими пристроями має вирішальне значення. Узгоджені дії сім'ї та закладу дошкільної освіти забезпечують послідовність вимог і сприяють закріпленню сформованих навичок.

Формування навичок цифрової гігієни у дошкільному віці повинно мати системний і поступовий характер. Навички закріплюються через регулярне повторення, позитивне підкріплення та включення в повсякденну діяльність дитини. Епізодичне використання правил без подальшого закріплення є малоефективним.

Особливості формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку зумовлюють необхідність комплексного підходу, що поєднує педагогічні, психологічні та здоров'язберезувальні аспекти. Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток дитини та створює основу для безпечної взаємодії з цифровими технологіями у

подальшому житті. Насамперед важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості дошкільників, рівень їхнього психоемоційного розвитку, пізнавальні можливості та потребу в емоційній підтримці з боку дорослих. Діти цього віку сприймають правила переважно через наочні приклади, гру та наслідування, тому формування навичок цифрової гігієни має відбуватися в доступній, ігровій та позитивно забарвленій формі. Заборони й жорсткі обмеження без пояснень не сприяють усвідомленню дитиною доцільності правил і можуть викликати опір або негативні емоції.

Важливою складовою є психологічний супровід процесу взаємодії дитини з цифровими пристроями. Дорослі мають допомагати дитині усвідомлювати власні емоції, що виникають під час екранної діяльності, навчати її спокійно завершувати користування гаджетами та переключатися на інші види активності. Поступове формування навичок саморегуляції сприяє зниженню рівня тривожності, запобігає перевтомі та надмірному збудженню, а також підтримує емоційне благополуччя дитини.

Здоров'язбережувальний аспект передбачає систематичне дотримання санітарно-гігієнічних норм користування цифровими пристроями, раціональне дозування екранного часу, поєднання цифрової діяльності з руховою активністю та відпочинком. Формування таких звичок у дошкільному віці має профілактичне значення й сприяє збереженню зору, правильної постави та загального фізичного стану дитини.

Комплексний підхід до формування цифрової гігієни неможливий без тісної взаємодії закладу дошкільної освіти та сім'ї. Узгоджені вимоги, єдині правила та послідовність дій дорослих забезпечують для дитини стабільне й передбачуване середовище. Саме за таких умов дитина поступово засвоює норми цифрової поведінки, сприймає їх як природну складову повсякденного життя та переносить набуті навички в різні соціальні ситуації. Отже, формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку є тривалим і цілеспрямованим процесом, що потребує системної, узгодженої та педагогічно виваженої діяльності дорослих. Поєднання освітніх, виховних і профілактичних заходів у співпраці сім'ї та закладу дошкільної освіти створює надійні передумови для виховання дитини, здатної відповідально, усвідомлено та безпечно користуватися цифровими технологіями в сучасному суспільстві.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- Що слід розуміти під навичками цифрової гігієни у дітей дошкільного віку?
- Чому навички цифрової гігієни не формуються спонтанно й потребують цілеспрямованого педагогічного впливу?
- Які основні навички цифрової гігієни мають формуватися у дітей 3–6 років?
- Яку роль відіграє вміння дитини своєчасно завершувати цифрову діяльність у структурі цифрової гігієни?
- Які психологічні компоненти входять до навичок цифрової гігієни дошкільників?
- Як формування навичок цифрової гігієни пов'язане з розвитком саморегуляції та емоційної рівноваженості дитини?
- Чому в дошкільному віці важливо формувати розуміння обмеженості екранного часу?
- Які вікові особливості дошкільників необхідно враховувати під час формування навичок цифрової гігієни?
- У чому полягає значення особистого прикладу дорослих у формуванні цифрової поведінки дітей?
- Чому навички цифрової гігієни мають комплексний характер і які компоненти вони поєднують?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ На основі тексту підрозділу 1.2. скласти перелік основних навичок цифрової гігієни дітей дошкільного віку з коротким поясненням кожної.
- ◆ Скласти таблицю «Навички цифрової гігієни – прояви у поведінці дитини – педагогічні умови формування».
- ◆ Проаналізувати одну з вікових груп (3–4, 4–5 або 5–6 років) і визначити, які навички цифрової гігієни є пріоритетними для цього віку.
- ◆ Описати приклад ситуації з практики (реальної або умовної), у якій порушуються навички цифрової гігієни, та запропонувати педагогічні способи її корекції.
- ◆ Підготувати коротке письмове повідомлення на тему: «Роль систематичності та послідовності у формуванні навичок цифрової гігієни дошкільників».

Творчі завдання

❖ Розробити авторську вправу або гру для формування однієї з навичок цифрової гігієни (поза, перерва, завершення екранного часу, черговість).

❖ Створити пам'ятку для вихователя або батьків «Як формувати навички цифрової гігієни у дошкільників щоденно».

❖ Написати мініесе на тему: «Навички цифрової гігієни як основа відповідальної цифрової поведінки дитини».

❖ Запропонувати символи або піктограми, які можуть використовуватися в групі ЗДО для нагадування дітям про правила цифрової гігієни.

❖ Скласти короткий сценарій бесіди з дітьми 5–6 років, спрямованої на усвідомлення важливості балансу між цифровою та реальною діяльністю.

1.3. Основні принципи цифрової гігієни дітей дошкільного віку

Беручи до уваги наукові напрацювання (В. Арешонков, Н. Баловсяк, В. Биков, Р. Бужиков, Я. Булахова, О. Буров, О. Гавриленко, О. Глазунова, Р. Гуревич, А. Гуржій, М. Жалдак, М. Кадемія, Т. Коваль, К. Колос, В. Кухаренко, В. Лапінський, В. Марценюк, Н. Морзе, О. Спирін, М. Шишкіна, А. Яцишин та ін.) можемо стверджувати, що дотримання принципів цифрової гігієни є необхідною умовою безпечного та ефективного використання цифрових технологій у роботі з дітьми дошкільного віку. Вони визначають основні підходи до організації цифрової діяльності дітей та спрямовані на збереження їхнього здоров'я, емоційного благополуччя і гармонійного розвитку.

Принцип дозованості передбачає чітке дотримання вікових норм тривалості екранного часу та суворе обмеження безперервного використання цифрових пристроїв дітьми дошкільного віку. З огляду на особливості розвитку нервової системи дошкільників, цифрова діяльність має бути короткотривалою, чітко регламентованою та організованою з урахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини. Перевищення рекомендованої тривалості взаємодії з екраном може призводити до швидкої втомлюваності, зниження уваги та підвищеної збудливості.

Для дітей дошкільного віку надзвичайно важливо забезпечувати обов'язкове чергування цифрової діяльності з рухливими іграми, фізичними вправами, творчими завданнями та періодами відпочинку. Такий підхід сприяє збереженню оптимального рівня фізичної активності, розвитку координації рухів та профілактиці гіподинамії. Крім того, регулярні перерви під час роботи з цифровими пристроями допомагають знизити навантаження на зоровий аналізатор і запобігти перенапруженню очей.

Дотримання принципу дозованості також позитивно впливає на психоемоційний стан дітей, оскільки запобігає надмірному інформаційному перенасиченню та формуванню залежної поведінки щодо використання гаджетів. За умов чіткого регламентування екранного часу у дітей поступово формується розуміння часових меж цифрової діяльності та вміння своєчасно її завершувати. Таким чином, принцип дозованості є однією з ключових умов забезпечення

здорового розвитку дошкільників та ефективного впровадження цифрових технологій у освітній процес.

Принцип вікової відповідності полягає у доборі та використанні цифрового контенту, який повністю узгоджується з психофізіологічними особливостями, пізнавальними можливостями та емоційними потребами дітей дошкільного віку (3–6 років). Такий контент має враховувати рівень розвитку уваги, пам'яті, мислення та мовлення дітей, бути простим для сприйняття, яскравим, наочним і логічно структурованим.

Цифрові матеріали повинні подаватися у доступній ігровій формі, сприяти розвитку пізнавального інтересу, творчості та позитивної мотивації до навчання. Важливо, щоб вони були емоційно безпечними, не перевантажували дитину надмірною кількістю інформації, швидкими візуальними ефектами чи гучними звуками, а також не викликали страху, тривоги або збудження.

Особливу увагу слід приділяти адаптації змісту до індивідуальних особливостей розвитку дошкільників, можливості поступового ускладнення завдань та наявності зрозумілого зворотного зв'язку. Недопустимим є використання програм, ігор чи онлайн-ресурсів, що містять надмірно складну, абстрактну або віково неадекватну інформацію, а також тих, що можуть стимулювати агресивну, ризиковану чи тривожну поведінку.

Дотримання принципу вікової відповідності забезпечує безпечне, ефективне та гармонійне використання цифрових технологій у освітньому процесі з дітьми дошкільного віку.

Принцип безпеки спрямований на всебічне забезпечення фізичної, психоемоційної та інформаційної безпеки дитини під час використання цифрових технологій. Він передбачає дотримання санітарно-гігієнічних норм роботи з гаджетами, зокрема правильну поставу, оптимальну тривалість взаємодії з екраном, відповідне освітлення приміщення та безпечну відстань до пристрою з урахуванням вікових особливостей дитини.

Важливим складником цього принципу є захист зору та запобігання фізичному перенапруженню, що досягається шляхом чергування цифрової діяльності з руховою активністю, іграми та відпочинком. Не менш значущою є психоемоційна безпека: цифрові матеріали мають бути спокійними за темпом, не містити різких звуків,

агресивних образів чи сюжетів, здатних викликати страх, тривогу або надмірне збудження.

Принцип безпеки також охоплює інформаційний аспект – захист дитини від небажаного, шкідливого або віково невідповідного контенту, що передбачає використання перевірених освітніх ресурсів, батьківського контролю, а також супровід дорослих під час роботи дитини з цифровими пристроями. Особлива увага приділяється створенню комфортного, доброзичливого та підтримувального цифрового середовища, у якому дитина почувається впевнено, спокійно та захищено.

Дотримання принципу безпеки є необхідною умовою гармонійного розвитку дитини та ефективного використання цифрових технологій в освітньому процесі.

Принцип педагогічної доцільності передбачає використання цифрових технологій виключно як ефективного допоміжного засобу навчання, розвитку та підтримки освітнього процесу, а не як самоцілі. Цифрові інструменти мають застосовуватися тоді й лише тоді, коли вони справді підвищують якість засвоєння знань, сприяють розвитку пізнавальної активності, уяви, мовлення чи творчих здібностей дитини.

Цифрові ресурси повинні гармонійно доповнювати традиційні форми роботи з дошкільниками – гру, спостереження, практичну діяльність, спілкування з однолітками та дорослими – але не замінювати живу взаємодію дитини з педагогом, ровесниками та навколишнім світом. Особливо важливо зберігати провідну роль ігрової діяльності, яка є основою розвитку дітей дошкільного віку.

Вибір цифрових засобів має бути педагогічно обґрунтованим і відповідати освітнім завданням, віковим та індивідуальним особливостям дітей, змісту навчальної програми й очікуваним результатам навчання. Педагог повинен усвідомлено планувати використання цифрових технологій, визначаючи їхню мету, доцільність та тривалість застосування. Таким чином, дотримання принципу педагогічної доцільності забезпечує збалансоване, ефективне й розвивальне використання цифрових ресурсів у дошкільній освіті.

Принцип системності та послідовності полягає в організації процесу формування навичок цифрової гігієни на регулярній, логічно вибудованій та поетапній основі. Ознайомлення дітей з правилами

користування цифровими пристроями має здійснюватися поступово, від простих і зрозумілих дій до більш усвідомлених форм цифрової поведінки, з обов'язковим урахуванням вікових та індивідуальних можливостей дошкільників.

Засвоєння норм і правил повинно відбуватися не епізодично, а систематично – через повторення, закріплення та практичне застосування у повсякденній діяльності дитини. Важливо, щоб правила цифрової гігієни впроваджувалися в різних видах діяльності: під час занять, ігор, перегляду навчального контенту, а також у взаємодії з дорослими. Такий підхід сприяє кращому розумінню й усвідомленню дитиною значення безпечного та відповідального користування цифровими пристроями.

Послідовність у подачі матеріалу забезпечує формування цілісного уявлення про цифрову поведінку, а систематичність – розвиток стійких навичок і позитивних звичок, які з часом переходять у свідомі дії. Таким чином, дотримання принципу системності та послідовності створює основу для відповідального, безпечного й культурного використання цифрових технологій у подальшому житті дитини.

Принцип співпраці з родиною передбачає тісну та послідовну взаємодію педагогів і батьків у питаннях цифрового виховання дитини. Узгодженість підходів, вимог і очікувань щодо використання цифрових технологій є необхідною умовою ефективного формування навичок цифрової гігієни та відповідальної цифрової поведінки у дітей дошкільного віку.

Важливим аспектом цього принципу є вироблення єдиних правил щодо тривалості роботи з цифровими пристроями, добору змісту цифрового контенту, а також умов його використання як у закладі дошкільної освіти, так і в домашньому середовищі. Дотримання спільних вимог допомагає уникнути суперечностей у вимогах дорослих, забезпечує стабільність і передбачуваність для дитини, що позитивно впливає на її емоційний стан і поведінку.

Співпраця з родиною також передбачає інформування батьків про принципи безпечного та педагогічно доцільного використання цифрових технологій, надання рекомендацій, консультацій і прикладів ефективних практик. Спільна діяльність педагогів і батьків сприяє створенню цілісного, комфортного та безпечного цифрового

середовища, у якому дитина має змогу гармонійно розвиватися, формуючи здорові та усвідомлені цифрові звички.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- Чому дотримання принципів цифрової гігієни є необхідною умовою роботи з дітьми дошкільного віку?
- У чому полягає сутність принципу дозованості та які наслідки може мати його порушення?
- Чому важливе чергування цифрової діяльності з руховою, ігровою та творчою активністю дітей?
- Розкрийте зміст принципу вікової відповідності та наведіть приклади його реалізації.
- Які вимоги висуваються до цифрового контенту для дітей дошкільного віку?
- Які аспекти охоплює принцип безпеки у цифровій діяльності дошкільників?
- У чому полягає відмінність між педагогічно доцільним і надмірним використанням цифрових технологій?
- Чому принцип системності та послідовності є важливим для формування стійких навичок цифрової гігієни?
- Яку роль відіграє співпраця з родиною у забезпеченні дотримання принципів цифрової гігієни?
- Як узгоджені дії педагогів і батьків впливають на емоційний стан і поведінку дитини?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ Скласти схему або опорний конспект «Основні принципи цифрової гігієни дітей дошкільного віку».
- ◆ Заповнити таблицю «Принцип цифрової гігієни – зміст – практичне значення для розвитку дитини».
- ◆ Проаналізувати один із принципів (на вибір) та описати можливі наслідки його недотримання у дошкільному віці.
- ◆ Дібрати приклади педагогічних ситуацій, у яких реалізуються різні принципи цифрової гігієни.
- ◆ Підготувати коротке повідомлення на тему: «Роль педагога у забезпеченні принципів цифрової гігієни в ЗДО».

Творчі завдання

- ❖ Розробити пам'ятку для вихователів або батьків «Принципи цифрової гігієни дошкільника у повсякденному житті».

❖ Створити інфографіку або плакат «Безпечний і корисний екран для дошкільника», спираючись на основні принципи цифрової гігієни.

❖ Написати мініесе на тему: «Педагогічна доцільність як ключовий принцип використання цифрових технологій у дошкільній освіті».

❖ Запропонувати сценарій консультації для батьків щодо дотримання принципу дозованості та вікової відповідності цифрового контенту.

❖ Скласти перелік рекомендацій для родин, спрямованих на узгодження правил цифрової поведінки вдома та в закладі дошкільної освіти.

1.4. Особливості сприйняття цифрових технологій дітьми 3–6 років

Діти дошкільного віку характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, переважанням наочно-образного мислення та швидкою зміною уваги, що значною мірою визначає особливості їхнього сприйняття цифрових технологій. Яскраві візуальні образи, динамічні сюжети, анімація та звукові ефекти легко привертають інтерес дітей і викликають сильний емоційний відгук, сприяючи залученості до діяльності. Водночас надмірна інтенсивність стимулів, швидкий темп подачі інформації або тривале використання цифрових пристроїв можуть призводити до перевантаження нервової системи, підвищеної збудливості та швидкої втомлюваності.

У наукових парадигмах (Л. Артемова, Г. Беленька, О. Богініч, А. Богуш, І. Дичківська, Л. Зданевич, І. Княжева, К. Крутій, Т. Піроженко, З. Плохій, Т. Поніманська, Т. Танько та ін.) доведено, що для дітей 3–6 років характерна недостатня сформованість механізмів саморегуляції, довільної уваги та самоконтролю, унаслідок чого вони не завжди здатні самостійно обмежувати час взаємодії з цифровими пристроями або критично оцінювати зміст цифрового контенту. Саме тому використання цифрових технологій у дошкільному віці має відбуватися виключно під наглядом дорослих, які регулюють тривалість, умови та зміст такої діяльності.

Особливо важливим є поєднання цифрової діяльності з руховою активністю, предметно-практичними діями, іграми та живим

спілкуванням з однолітками й дорослими. Такий комплексний підхід забезпечує гармонійний психічний, фізичний і соціальний розвиток дитини, сприяє формуванню здорових цифрових звичок і запобігає негативному впливу надмірного використання цифрових технологій.

Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, зокрема рівень її емоційної стійкості, темп засвоєння інформації та потребу в активному русі. Цифрові технології мають використовуватися дозовано, з чітко визначеною метою та обмеженою тривалістю, відповідно до рекомендацій для дітей дошкільного віку. Регулярні перерви, зміна видів діяльності та залучення сенсорного досвіду сприяють збереженню працездатності й позитивного емоційного стану дитини.

Роль дорослого полягає не лише в контролі, а й у супроводі дитини під час взаємодії з цифровими ресурсами: поясненні побаченого, обговоренні змісту, заохоченні до запитань і висловлення власних вражень. Така спільна діяльність допомагає перевести пасивне сприйняття інформації в активний пізнавальний процес, розвиває мовлення, мислення та соціальні навички.

Отже, за умови педагогічно виваженого підходу, цифрові технології можуть стати ефективним засобом розвитку дошкільників, доповнюючи традиційні методи навчання та виховання. Водночас дотримання вікових, психофізіологічних і безпекових вимог є необхідною умовою збереження здоров'я дитини та забезпечення її гармонійного розвитку в сучасному цифровому середовищі.

Важливо також формувати у дітей первинні уявлення про правила безпечної та відповідальної цифрової поведінки у доступній для їхнього віку формі. Через бесіди, ігрові ситуації та приклади з повсякденного життя діти поступово вчаться розуміти, що цифрові пристрої є корисними помічниками, але потребують обережного й поміркованого використання, що сприяє розвитку усвідомленого ставлення до цифрових технологій уже на ранніх етапах розвитку.

Педагогічно доцільне використання цифрових ресурсів також передбачає добір якісного, змістовного та віковідповідного контенту, який підтримує освітні завдання й не замінює, а доповнює традиційні види діяльності. Цифрові матеріали мають стимулювати пізнавальну активність, уяву та творчість, а не лише розважати дитину. Важливо, щоб вони сприяли розвитку мовлення, мислення, сенсорного досвіду та соціальної взаємодії.

Отже, усвідомлене, дозоване й педагогічно виважене впровадження цифрових технологій у дошкільну освіту створює умови для гармонійного розвитку дитини, формування здорових цифрових звичок і підготовки її до подальшого життя в інформаційному суспільстві.

Важливо враховувати, що в межах дошкільного віку (3–6 років) сприйняття цифрових технологій має вікову динаміку та суттєво відрізняється залежно від етапу розвитку дитини. У дітей 3–4 років переважає наочно-образне та емоційне сприйняття інформації. Вони зосереджують увагу насамперед на яскравих візуальних ефектах, русі та звуках, не завжди розуміють зміст побаченого та швидко втомлюються від тривалої екранної активності. Для цієї вікової групи характерна низька здатність до саморегуляції, тому використання цифрових пристроїв можливе лише протягом короткого часу й виключно за безпосередньої участі та контролю дорослого.

Діти 4–5 років починають виявляти інтерес не лише до візуальної привабливості цифрового контенту, а й до простих сюжетів, повторюваних дій та елементарних правил. У цьому віці поступово формується довільна увага, з'являється здатність до короткочасного усвідомленого виконання завдань на екрані. Водночас механізми самоконтролю ще залишаються недостатньо сформованими, що зумовлює потребу в чіткому регламентуванні часу та змісту цифрової діяльності.

У дітей 5–6 років значно зростає здатність до осмислення цифрової інформації, розуміння причинно-наслідкових зв'язків і сюжетної логіки. Вони можуть виконувати прості інструкції, дотримуватися встановлених правил і частково контролювати власну поведінку під час користування цифровими пристроями. Проте навіть у старшому дошкільному віці діти потребують педагогічного супроводу, оскільки емоційна збудливість і вплив яскравих цифрових стимулів можуть призводити до перевтоми або втрати інтересу до інших видів діяльності.

Вікові відмінності у сприйнятті цифрових технологій дітьми 3–6 років зумовлюють необхідність диференційованого підходу до організації цифрової діяльності, добору контенту та визначення тривалості екранного часу. Урахування цих особливостей є важливою передумовою формування здорових цифрових звичок і навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку.

Важливою умовою гармонійного розвитку дитини дошкільного віку є повноцінний сенсорний досвід, що формується у процесі безпосередньої взаємодії з реальним світом. Саме через дотик, рух, зір, слух, нюх і смак діти пізнають властивості предметів, встановлюють зв'язок між діями та їх результатами, формують уявлення про навколишнє середовище. Означений досвід є базовим для розвитку мислення, мовлення, уяви та емоційної сфери.

Цифрові технології, попри їхню наочність та інтерактивність, не здатні повною мірою замінити реальні сенсорні враження. Взаємодія з екраном здебільшого обмежується зоровими та слуховими стимулами, що звужує спектр відчуттів і не забезпечує достатнього розвитку дрібної та загальної моторики. Надмірне заміщення реальної діяльності цифровою може призводити до зниження пізнавальної активності, збіднення ігрового досвіду та послаблення інтересу до предметно-практичної взаємодії.

Для дітей 3–6 років особливо значущими є ігри з реальними предметами, експериментування з матеріалами, рухливі та сюжетно-рольові ігри, спілкування з однолітками й дорослими. Саме в таких видах діяльності формуються координація рухів, просторові уявлення, соціальні навички та емоційна чутливість. Цифрові ресурси можуть бути використані лише як доповнення до цього досвіду – наприклад, для візуалізації явищ, закріплення знань або мотивації до подальшої практичної діяльності.

Особливої педагогічної цінності набуває поєднання цифрових матеріалів із реальними діями: перегляд зображень тварин із подальшим спостереженням за ними в природі, цифрова демонстрація дослідів із наступним їх виконанням, перегляд казки з подальшою інсценізацією або творчою діяльністю. Такий підхід сприяє переведенню пасивного екранного сприйняття в активний пізнавальний процес, збагачений сенсорними враженнями.

Сенсорний досвід і реальний світ відіграють провідну роль у розвитку дошкільника, тоді як цифрові технології мають допоміжний характер. Дотримання балансу між цифровою та реальною діяльністю забезпечує збереження фізичного й психічного здоров'я дитини, сприяє формуванню навичок цифрової гігієни та створює умови для повноцінного і гармонійного розвитку в сучасному інформаційному середовищі.

Формування довіри до дорослого та встановлених правил є однією з ключових передумов ефективного виховання навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку. У період 3–6 років дорослий виступає для дитини основним орієнтиром у пізнанні світу, джерелом безпеки, підтримки та пояснення соціальних норм. Саме через довірливі стосунки з вихователем і батьками дитина поступово засвоює правила поведінки, зокрема й у цифровому середовищі.

Для дошкільників правила мають бути не абстрактними заборонами, а зрозумілими й логічно обґрунтованими домовленостями. Коли дорослий послідовно пояснює, чому обмежується час користування гаджетом, навіщо робити перерви або чому важливо дотримуватися черговості, дитина сприймає ці вимоги не як примус, а як прояв турботи. Такий підхід сприяє формуванню внутрішньої мотивації до дотримання правил і зменшує кількість конфліктних ситуацій.

Особливе значення має послідовність дій дорослого. Якщо встановлені правила є стабільними, однаковими вдома й у закладі дошкільної освіти та не змінюються залежно від настрою дорослих, у дитини формується відчуття передбачуваності та безпеки. Натомість суперечливі вимоги або їх вибіркове виконання можуть знижувати довіру та викликати протестну поведінку.

Важливо також залучати дитину до обговорення правил у доступній для її віку формі. Пропозиція обрати пісочний годинник, придумати сигнал завершення гри або разом скласти «правила для планшета» підвищує значущість домовленостей і сприяє їх усвідомленому виконанню. Дитина починає відчувати себе активним учасником процесу, а не пасивним виконавцем вимог дорослого.

Довіра до дорослого та чітко визначені, послідовні правила створюють психологічну основу для формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку. У довірливій атмосфері дитина легше приймає обмеження, поступово розвиває саморегуляцію та відповідальне ставлення до використання цифрових технологій, що є важливою умовою її гармонійного розвитку.

Профілактичний аспект формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку полягає у попередженні можливих негативних наслідків надмірного або неконтрольованого використання цифрових технологій ще на ранніх етапах розвитку дитини. Саме дошкільний вік є найбільш сприятливим для закладання

основ здорової цифрової поведінки, оскільки в цей період активно формуються звички, поведінкові стереотипи та ставлення до різних видів діяльності.

Профілактика передбачає не лише обмеження часу взаємодії з цифровими пристроями, а насамперед створення системи педагогічних і виховних впливів, спрямованих на формування усвідомленого, поміркованого та безпечного користування гаджетами. Дотримання вікових норм екранного часу, чергування цифрової діяльності з руховою, ігровою та творчою активністю, регулярні перерви для відпочинку очей і тіла знижують ризик перевтоми, зорового перенапруження та гіподинамії.

Важливим профілактичним чинником є також емоційний супровід цифрової діяльності. Обговорення з дитиною її вражень, почуттів і реакцій після використання цифрових пристроїв допомагає своєчасно виявити ознаки перевтоми, емоційного збудження або зниження інтересу до інших видів діяльності. Такий підхід сприяє формуванню емоційної саморегуляції та запобігає розвитку залежної поведінки.

Профілактичний аспект охоплює й соціальний вимір: підтримання інтересу дитини до живого спілкування, сюжетно-рольових ігор, спільної діяльності з однолітками та дорослими. Збалансоване поєднання цифрового та реального досвіду запобігає звуженню соціальних контактів і сприяє повноцінному розвитку комунікативних навичок.

Профілактика негативного впливу цифрових технологій у дошкільному віці має комплексний характер і реалізується через послідовну взаємодію педагогів і батьків. Вона спрямована не на заборону цифрових пристроїв, а на формування у дитини стійких навичок цифрової гігієни, що забезпечують збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я і створюють основу для безпечної взаємодії з цифровим середовищем у подальшому житті.

Отже, формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку є комплексним і багатовимірним процесом, що поєднує вікові, психологічні, фізіологічні та соціально-педагогічні аспекти. Цифрові технології, за умови педагогічно виваженого та дозованого використання, можуть стати ефективним засобом розвитку пізнавальних інтересів, мовлення й уяви дитини. Водночас їхній позитивний вплив можливий лише за збереження пріоритету

реального сенсорного досвіду, живого спілкування та ігрової діяльності.

Ключову роль у цьому процесі відіграють дорослі – вихователі й батьки, які через особистий приклад, послідовність вимог і довірливу взаємодію формують у дітей відповідальне ставлення до цифрових пристроїв. Дотримання правил, зрозумілих для дитини, педагогічний супровід і профілактичний підхід сприяють розвитку саморегуляції, емоційної врівноваженості та культури цифрової поведінки.

Цифрова гігієна в дошкільному віці має розглядатися не як система заборон, а як складова цілісного виховного процесу, спрямованого на збереження здоров'я та гармонійний розвиток особистості дитини. Сформовані в ранньому віці навички цифрової гігієни створюють надійну основу для подальшої безпечної та усвідомленої взаємодії з цифровим середовищем у сучасному інформаційному суспільстві.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- Які психофізіологічні особливості дошкільників визначають специфіку сприйняття цифрових технологій?
- Чому яскраві візуальні та звукові стимули мають подвійний вплив на дітей 3–6 років?
- У чому полягає роль дорослого під час взаємодії дитини з цифровими ресурсами?
- Чим відрізняється сприйняття цифрового контенту у дітей 3–4, 4–5 та 5–6 років?
- Які ризики виникають у разі надмірного або неконтрольованого використання цифрових технологій у дошкільному віці?
- Чому реальний сенсорний досвід є незамінним для розвитку дитини дошкільного віку?
- Яким чином поєднання цифрової та реальної діяльності впливає на пізнавальний і соціальний розвиток дошкільників?
- Як довіра до дорослого та послідовність правил впливають на формування цифрових звичок дитини?
- У чому полягає профілактичний аспект формування навичок цифрової гігієни?

➤ Чому цифрова гігієна в дошкільному віці не повинна зводитися лише до системи заборон?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

◆ Скласти порівняльну таблицю «Особливості сприйняття цифрових технологій дітьми 3–4, 4–5 та 5–6 років».

◆ Проаналізувати конкретну цифрову гру або навчальний застосунок і визначити його відповідність віковим особливостям дошкільників.

◆ Підготувати короткий конспект для батьків на тему: «Як дитина 3–6 років сприймає цифрові технології».

◆ Описати педагогічну ситуацію, у якій порушення вікових особливостей сприйняття цифрового контенту призвело до негативних наслідків.

◆ Розробити рекомендації для вихователя щодо поєднання цифрової діяльності з реальним сенсорним досвідом дітей.

Творчі завдання

❖ Створити пам'ятку або буклет для батьків «Як допомогти дитині безпечно взаємодіяти з екраном».

❖ Розробити сценарій ігрового заняття, у якому цифрові технології використовуються як доповнення до предметно-практичної діяльності.

❖ Написати есе на тему: «Роль довіри та послідовних правил у формуванні цифрової поведінки дошкільника».

❖ Запропонувати ідеї інтеграції цифрового контенту з рухливими, сюжетно-рольовими або творчими іграми.

❖ Створити схему «Баланс цифрового та реального досвіду в житті дошкільника».

РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ПРИСТРОЇВ НА РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Позитивний вплив цифрових пристроїв на розвиток дітей дошкільного віку

Цифрові пристрої (планшети, смартфони, інтерактивні дошки, комп'ютери) дедалі активніше використовуються у житті дітей дошкільного віку. Їхній вплив на розвиток дитини є багатограним і потребує комплексного аналізу, оскільки поєднує як позитивні можливості, так і потенційні ризики. Дослідження показують (В. Биков, К. Віттенберг, О. Шпеко, А. Яцишин та ін.), що за умови помірнього та педагогічно доцільного використання цифрові пристрої можуть сприяти розвитку пізнавальних процесів, мовлення та уяви дітей дошкільного віку.

По-перше, цифрові освітні програми та ігри відіграють важливу роль у стимулюванні розвитку основних пізнавальних процесів дітей дошкільного віку, зокрема уваги, пам'яті та мислення. Завдяки поєднанню яскравих візуальних образів, звукового супроводу та активної взаємодії з екраном у дитини формується здатність довше утримувати увагу на завданні та переключатися між різними видами діяльності. Інтерактивний формат подачі інформації сприяє активному залученню дитини до навчального процесу, що підвищує рівень зацікавленості та мотивації до пізнання.

Крім того, використання цифрових освітніх ресурсів сприяє розвитку пам'яті, оскільки дитина постійно запам'ятовує послідовність дій, образи, правила гри та отримані результати. Повторюваність завдань у поєднанні з елементами гри допомагає ефективніше закріплювати новий матеріал. Такі програми також створюють умови для формування мислення, зокрема вміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати та робити елементарні висновки.

Особливе значення мають цифрові додатки, спрямовані на розвиток логічного мислення та елементарних математичних уявлень. Вони допомагають дітям засвоювати поняття кількості, форми, розміру, послідовності, а також розв'язувати прості логічні задачі. Водночас вправи на орієнтацію у просторі (визначення напрямів,

розташування предметів, співвідношення «ліворуч–праворуч», «вище–нижче») сприяють формуванню просторового мислення, що є важливою передумовою подальшого успішного навчання в школі.

По-друге, цифрові пристрої можуть позитивно впливати на мовленнєвий розвиток дітей дошкільного віку за умови їх цілеспрямованого та контрольованого використання. Освітні мультфільми, інтерактивні казки та спеціалізовані програми з вивчення звуків, слів і речень сприяють активному збагаченню словникового запасу дитини, розширенню уявлень про навколишній світ і формуванню мовної компетентності. Завдяки поєднанню зорових образів, усного мовлення та текстових елементів дитина легше сприймає нову інформацію та краще її запам'ятовує.

Важливу роль відіграють програми, спрямовані на розвиток фонематичного слуху та правильної вимови, оскільки вони допомагають дитині розрізняти звуки мови, відпрацьовувати артикуляцію та інтонацію. Інтерактивний характер таких ресурсів заохочує дитину повторювати слова, складати прості речення, відповідати на запитання, що сприяє розвитку активного мовлення.

Особливо ефективним є використання цифрових пристроїв за участі дорослого, який коментує побачене, ставить додаткові запитання, заохочує дитину до обговорення сюжету чи завдань. Така спільна діяльність стимулює розвиток зв'язного мовлення, уміння логічно висловлювати власні думки та формує комунікативні навички, необхідні для подальшої соціалізації дитини.

По-третє, використання цифрових технологій сприяє розвитку уяви та творчих здібностей дітей дошкільного віку, створюючи широкі можливості для самовираження та творчого експериментування. Застосування програм для малювання на планшеті дозволяє дитині вільно добирати кольори, форми та образи, розвиваючи образне мислення, художній смак і здатність передавати власні емоції через візуальні засоби.

Створення простих анімацій, музичних композицій або цифрових сюжетних ігор активізує творчу уяву та сприяє формуванню креативного мислення. У процесі такої діяльності дитина вчиться придумувати сюжети, персонажів, послідовність подій, що розвиває фантазію, уміння планувати та логічно вибудовувати власні ідеї. Крім того, творчі цифрові завдання стимулюють ініціативність, самостійність і впевненість у власних можливостях.

Важливою перевагою цифрових технологій є можливість миттєвого результату та швидкого внесення змін, що заохочує дитину до експериментування без страху помилки, що сприяє формуванню позитивного ставлення до творчої діяльності, розвитку гнучкості мислення та підтримці індивідуального стилю самовираження дитини.

По-четверте, цифрові пристрої можуть сприяти розвитку пізнавальної самостійності та елементарної навчальної мотивації дітей дошкільного віку. Інтерактивний характер цифрових ресурсів дає змогу дитині самостійно обирати завдання, темп їх виконання, способи досягнення результату, що формує почуття успіху та впевненості у власних силах. Наявність зворотного зв'язку у вигляді підказок, заохочувальних сигналів або візуального результату допомагає дитині усвідомлювати власні досягнення та підтримує інтерес до навчальної діяльності.

Цифрові пристрої також можуть виступати засобом індивідуалізації навчання, оскільки дозволяють адаптувати завдання до рівня розвитку конкретної дитини. За допомогою освітніх програм педагог або батьки можуть добирати матеріал відповідно до пізнавальних можливостей, інтересів і темпу засвоєння дитини, що є особливо важливим у роботі з дітьми з різним рівнем розвитку. Такий підхід сприяє зниженню навчальних труднощів і створює умови для поступового розвитку пізнавальних умінь.

По-п'яте, цифрові технології можуть позитивно впливати на соціальний розвиток дошкільників за умови їх використання у спільній діяльності. Робота з інтерактивною дошкою, виконання завдань у парі або невеликій групі, обговорення побаченого чи почутого сприяють розвитку навичок співпраці, уміння домовлятися, чекати своєї черги та враховувати думку інших. Такі форми роботи допомагають дитині усвідомити соціальні правила та норми поведінки, що є важливою складовою підготовки до шкільного навчання.

Крім того, цифрові пристрої можуть виконувати функцію пізнавального «вікна у світ», розширюючи кругозір дитини. За допомогою якісного освітнього контенту дошкільники мають змогу ознайомлюватися з явищами природи, тваринним і рослинним світом, культурою різних країн, професіями, що не завжди доступно в безпосередньому досвіді дитини. Візуалізація складних або

віддалених об'єктів і процесів полегшує їх розуміння та сприяє формуванню цілісних уявлень про навколишній світ.

Водночас слід підкреслити, що позитивний вплив цифрових пристроїв на розвиток дітей дошкільного віку можливий лише за умови дотримання принципів цифрової гігієни, педагогічної доцільності та вікової відповідності. Цифрові технології не повинні замінювати провідні види діяльності дошкільника – гру, рух, спілкування та реальний сенсорний досвід, а мають лише доповнювати їх і збагачувати освітній процес.

Отже, цифрові пристрої за умови помірного, усвідомленого та педагогічно вираженого використання можуть стати ефективним інструментом розвитку пізнавальних процесів, мовлення, уяви, творчих здібностей і соціальних навичок дітей дошкільного віку. Їхній позитивний потенціал реалізується лише за активної участі дорослих, які забезпечують безпечні умови використання цифрових технологій, здійснюють педагогічний супровід і формують у дітей основи відповідальної та здорової цифрової поведінки.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- У чому полягає позитивний вплив цифрових пристроїв на розвиток дітей дошкільного віку?
- Які пізнавальні процеси розвиваються у дітей під час використання цифрових освітніх програм та ігор?
- Яким чином цифрові ресурси сприяють розвитку пам'яті та мислення дошкільників?
- Яку роль відіграють цифрові додатки у формуванні логічного та просторового мислення дітей?
- За яких умов цифрові пристрої позитивно впливають на мовленнєвий розвиток дошкільників?
- Чому участь дорослого є важливою під час використання дитиною цифрових технологій?
- Як цифрові технології сприяють розвитку уяви та творчих здібностей дітей дошкільного віку?
- У чому полягає значення цифрових пристроїв для формування пізнавальної самостійності та навчальної мотивації дитини?
- Яким чином цифрові технології можуть впливати на соціальний розвиток дошкільників?

➤ Чому дотримання принципів цифрової гігієни є обов'язковою умовою позитивного впливу цифрових пристроїв на розвиток дитини?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

◆ Проаналізуйте наведений підрозділ і складіть короткий конспект основних напрямів позитивного впливу цифрових пристроїв на розвиток дітей дошкільного віку.

◆ Доберіть приклади цифрових освітніх програм або ігор (без зазначення конкретних брендів), які сприяють розвитку: уваги та пам'яті; мовлення; логічного мислення; творчих здібностей.

◆ Охарактеризуйте роль вихователя закладу дошкільної освіти у забезпеченні педагогічно доцільного використання цифрових технологій.

◆ Порівняйте традиційні та цифрові засоби розвитку пізнавальних процесів дошкільників. Визначте їхні переваги та обмеження.

◆ Складіть перелік педагогічних умов, за яких використання цифрових пристроїв буде корисним для розвитку дітей дошкільного віку.

Творчі завдання

❖ Розробіть фрагмент заняття або ігрової діяльності для дітей дошкільного віку з використанням цифрового пристрою, спрямованого на розвиток одного з пізнавальних процесів (уваги, пам'яті, мислення, мовлення або уяви).

❖ Створіть модель «дня дошкільника», у якій поєднані цифрові та освітні види діяльності, обґрунтувавши доцільність кожного елемента.

❖ Запропонуйте ідеї творчих цифрових завдань для дошкільників (малювання, створення історій, музичних композицій), що сприяють розвитку уяви та самовираження.

❖ Складіть рекомендації для батьків щодо використання цифрових пристроїв з метою розвитку мовлення та пізнавальної активності дитини дошкільного віку.

❖ Підготуйте мініпроект на тему «Цифрові технології як ресурс розвитку дитини дошкільного віку», у якому поєднайте теоретичні положення підрозділу з практичними прикладами.

2.2. Потенційні ризики впливу цифрових пристроїв на розвиток дітей дошкільного віку

Поряд із позитивними аспектами, надмірне або неконтрольоване використання цифрових пристроїв може мати негативні наслідки для розвитку дитини дошкільного віку. Особливої уваги потребує питання дотримання режиму користування гаджетами, оскільки незріла нервова система дитини є вразливою до тривалого інформаційного та емоційного навантаження (В. Антонюк, Н. Арістова, В. Биков, Т. Вакалюк, Н. Вараксіна, Д. Вербовецький, О. Вознесенська, І. Гулівата, А. Гуралюк, Р. Гуревич, І. Кіндрат, І. Кузьма, О. Рейпольська, Б. Семчук, В. Ткач, В. Шинкарьова та ін.).

Одним із основних ризиків є перевтома, що виникає внаслідок тривалого перебування перед екраном. Постійна концентрація уваги на яскравих зображеннях і динамічних сюжетах призводить до підвищеного навантаження на зорову систему, що може спричинити зорове напруження, головний біль та швидку втомлюваність очей. Водночас інтенсивний вплив екранної інформації перевантажує нервову систему дитини, що негативно позначається на її емоційному стані.

Наслідками перевтоми можуть бути підвищена дратівливість, емоційна нестабільність, труднощі з концентрацією уваги, а також порушення сну, зокрема утруднене засинання або поверхневий сон. У довготривалій перспективі це може призводити до зниження загальної працездатності дитини та негативно впливати на її здатність до навчання й адаптації в освітньому середовищі.

Іншою суттєвою проблемою є зниження рухової активності дітей дошкільного віку внаслідок надмірного користування цифровими пристроями. Заміна активних ігор, прогулянок на свіжому повітрі та рухової діяльності пасивним перебуванням перед екраном значно обмежує природну потребу дитини в русі, яка є необхідною умовою її гармонійного фізичного розвитку.

Недостатня рухова активність може негативно впливати на формування опорно-рухового апарату, зокрема на розвиток м'язової системи, постави та координації рухів. Тривале перебування в статичній позі під час користування гаджетами сприяє виникненню м'язового напруження, порушень постави та загального фізичного дискомфорту. Крім того, зменшення фізичних навантажень може

призводити до зниження витривалості та уповільнення розвитку основних рухових навичок.

У довгостроковій перспективі обмеження рухової активності негативно позначається на загальному рівні здоров'я дитини, знижує імунітет та може сприяти формуванню малорухливого способу життя. Тому важливим є забезпечення балансу між використанням цифрових пристроїв і достатньою кількістю рухливих ігор, фізичних вправ та активного відпочинку.

Крім того, зниження рухової активності може впливати не лише на фізичний, а й на психічний розвиток дитини дошкільного віку. Обмеження рухів зменшує можливості для природного емоційного розвантаження, що може спричиняти накопичення напруження, підвищену збудливість або, навпаки, пасивність та зниження інтересу до навколишнього середовища. Рухова активність є важливим чинником формування позитивного емоційного стану, розвитку самоконтролю та здатності регулювати власну поведінку.

Також варто враховувати, що активні ігри сприяють розвитку соціальних навичок, оскільки під час спільної рухової діяльності діти навчаються взаємодіяти з однолітками, дотримуватися правил, співпрацювати та вирішувати конфліктні ситуації. Надмірне захоплення цифровими пристроями може обмежувати такі форми взаємодії, що негативно позначається на процесі соціалізації дитини.

У зв'язку з цим особливого значення набуває роль дорослих у організації режиму дня дитини, який має передбачати оптимальне поєднання цифрової діяльності, рухливих ігор та відпочинку. Рациональне використання цифрових пристроїв у поєднанні з достатньою фізичною активністю створює умови для гармонійного розвитку дитини дошкільного віку.

Н. Гавриш, К. Журба, Л. Канішевська, Р. Малиношевський, Н. Харченко, С. Федоренко та ін. зазначають про ризик формування емоційної залежності від цифрових пристроїв у дітей дошкільного віку, що пов'язано з їхньою підвищеною чутливістю до яскравих візуальних стимулів та швидкої зміни інформації. Часте використання гаджетів як основного засобу розваги або заспокоєння може призводити до того, що дитина поступово втрачає інтерес до традиційних форм діяльності, зокрема спілкування з однолітками, рольових ігор, творчих занять та активного відпочинку в реальному середовищі.

У таких умовах у дитини можуть виникати труднощі з організацією самостійної гри, знижується здатність до тривалої концентрації без зовнішньої цифрової стимуляції. Обмеження доступу до цифрових пристроїв нерідко супроводжується проявами негативних емоцій, зокрема дратівливістю, тривожністю або емоційною нестабільністю, що свідчить про недостатньо сформовані навички саморегуляції.

Крім того, емоційна залежність від гаджетів може негативно впливати на розвиток соціальних та комунікативних навичок дитини. Зменшення кількості живого спілкування обмежує можливості для формування емпатії, уміння розуміти емоції інших та будувати міжособистісні взаємини. Тому важливим завданням дорослих є створення умов, за яких цифрові пристрої не стають домінуючим джерелом емоційного задоволення, а використовуються як допоміжний засіб у розвитку та навчанні дитини.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання формування у дітей дошкільного віку здорових моделей емоційної взаємодії з цифровими пристроями. Важливо, щоб гаджети не використовувалися як універсальний засіб заспокоєння або заміна живого спілкування з дорослими. За відсутності належного контролю дитина може звикати до отримання швидких емоційних стимулів, що ускладнює розвиток терпіння, самостійності та вміння долати незначні труднощі.

Водночас постійна орієнтація на цифрові розваги може знижувати інтерес дитини до навколишнього світу та реальних життєвих ситуацій. Дитина рідше ініціює сюжетно-рольові ігри, менше фантазує та проявляє ініціативу у спілкуванні з однолітками, що може призводити до збіднення емоційного досвіду та обмеження можливостей для розвитку соціальної компетентності.

Тому важливим є усвідомлений підхід дорослих до організації дозвілля дитини, який передбачає поступове формування навичок емоційної саморегуляції, підтримку інтересу до різноманітних видів діяльності та створення сприятливого середовища для живого спілкування. Такий підхід дозволяє зменшити ризик емоційної залежності від цифрових пристроїв і сприяє гармонійному розвитку дитини дошкільного віку.

Крім того, важливим аспектом профілактики емоційної залежності від цифрових пристроїв є активне залучення батьків і

педагогів до спільної діяльності з дитиною. Спільні ігри, читання, творчі заняття та обговорення подій дня сприяють формуванню емоційного контакту, почуття безпеки та довіри, що зменшує потребу дитини шукати емоційне задоволення виключно у цифровому середовищі.

Доцільним також є поступове формування у дитини навичок усвідомленого користування цифровими технологіями, що передбачає встановлення чітких часових меж, пояснення правил використання гаджетів та послідовне дотримання домовленостей (О. Рейпольська, О. Стаєнна, К. Трофименко та ін.). Такий підхід допомагає дитині краще орієнтуватися у власних емоціях, приймати обмеження без різких негативних реакцій та розвивати самоконтроль.

У підсумку можна зазначити, що попередження емоційної залежності від цифрових пристроїв потребує системної та цілеспрямованої роботи з боку дорослих. Поєднання цифрових технологій з різноманітними формами активної, творчої та соціальної діяльності створює оптимальні умови для повноцінного емоційного розвитку дитини дошкільного віку.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- Які основні ризики пов'язані з надмірним використанням цифрових пристроїв дітьми дошкільного віку?
- Чому незріла нервова система дошкільника є особливо вразливою до тривалого екранного навантаження?
- Яким чином тривале перебування перед екраном впливає на зорову систему та загальний стан дитини?
- Які психоемоційні прояви можуть виникати у дитини внаслідок перевтоми?
- Як надмірне використання гаджетів впливає на рівень рухової активності дошкільників?
- Які можливі наслідки недостатньої рухової активності для фізичного та психічного розвитку дитини?
- У чому полягає ризик формування емоційної залежності від цифрових пристроїв?
- Як емоційна залежність від гаджетів може впливати на соціальний та комунікативний розвиток дитини?
- Яку роль відіграють дорослі у попередженні негативного впливу цифрових технологій на розвиток дошкільників?

➤ Чому важливо формувати у дітей навички емоційної саморегуляції у процесі користування цифровими пристроями?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

◆ Проаналізуйте підрозділ 2.2 та складіть схему основних потенційних ризиків впливу цифрових пристроїв на розвиток дітей дошкільного віку.

◆ Поясніть взаємозв'язок між тривалим екранним часом і порушеннями фізичного та психоемоційного стану дитини.

◆ Охарактеризуйте вплив зниження рухової активності на соціалізацію дошкільників.

◆ Складіть перелік ознак, які можуть свідчити про формування емоційної залежності дитини від цифрових пристроїв.

◆ Визначте основні педагогічні та батьківські стратегії профілактики негативного впливу цифрових технологій на розвиток дошкільників.

Творчі завдання

❖ Розробіть пам'ятку для батьків на тему «Як запобігти негативному впливу цифрових пристроїв на розвиток дитини дошкільного віку».

❖ Запропонуйте приклад режиму дня дошкільника, у якому збалансовано поєднані цифрова діяльність, рухливі ігри, спілкування та відпочинок.

❖ Складіть опис педагогічної ситуації, у якій спостерігається надмірне захоплення дитини гаджетами, та запропонуйте шляхи її корекції.

❖ Розробіть серію ігор або вправ для дітей дошкільного віку, спрямованих на зниження емоційної напруги після використання цифрових пристроїв.

❖ Підготуйте мініпроект на тему «Роль дорослого у формуванні безпечної цифрової поведінки дитини дошкільного віку», використовуючи положення підрозділу 2.2.

2.3. Психологічні та фізіологічні аспекти використання цифрових пристроїв дітьми дошкільного віку

Стрімкий розвиток цифрових технологій суттєво вплинув на всі сфери життя сучасного суспільства, зокрема й на систему дошкільної освіти. Цифрові пристрої дедалі частіше стають

складовою повсякденного життя дитини, виконуючи не лише розважальну, а й пізнавальну та навчальну функції. Проте їх використання в дошкільному віці потребує особливої уваги, адже саме в цей період активно формуються психічні процеси, емоційна сфера, соціальні навички та фізичне здоров'я дитини. Тому важливо розглядати вплив цифрових технологій комплексно, враховуючи психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти (В. Биков, М. Жалдак, Г. Захарова, М. Кадемія, Т. Койчева, М. Лещенко, С. Литвинова, Н. Морзе, О. Овчарук, О. Пінчук, О. Соколюк, О. Спирін, Т. Цегельник, М. Шишкіна та ін.).

Психологічний аспект використання цифрових пристроїв тісно пов'язаний із формуванням емоційної сфери, особистісних якостей та соціальних навичок дитини. У дошкільному віці дитина особливо чутлива до зовнішніх впливів, а тому надмірне захоплення гаджетами може негативно позначатися на її психоемоційному розвитку. Зокрема, у дослідженнях О. Городецької, І. Литовченко, І. Мищишиної, О. Хартман та ін. наголошується, що тривале перебування в цифровому середовищі здатне знижувати потребу в живому спілкуванні, обмежувати розвиток активного мовлення, зменшувати інтерес до спільної гри та ускладнювати встановлення повноцінних міжособистісних контактів

Відсутність достатньої кількості безпосередніх соціальних взаємодій може призводити до труднощів у розпізнаванні та вираженні емоцій, зниження рівня емпатії, а також до невміння адекватно реагувати на поведінку інших людей. Саме у спілкуванні з дорослими та однолітками дитина навчається співпереживати, домовлятися, вирішувати конфліктні ситуації, контролювати власні емоційні реакції та дотримуватися соціальних норм. Тому вкрай важливо, щоб цифрові технології не витісняли живу взаємодію, а лише доповнювали її.

Водночас за умови грамотного й усвідомленого супроводу з боку батьків і педагогів цифрові ресурси можуть мати позитивний вплив на психологічний розвиток дитини (О. Коваленко, І. Молодушкіна, Ю. Семеняко та ін.). Якісний, вікововідповідний контент сприяє розширенню пізнавальних інтересів, розвитку уяви, образного мислення та елементарних навичок критичного аналізу інформації. Спільне використання цифрових пристроїв, обговорення побаченого та поєднання віртуальної діяльності з реальним досвідом

допомагають зберегти психологічний баланс і підтримують гармонійний розвиток дитини.

Фізіологічні аспекти використання цифрових пристроїв охоплюють їхній вплив на зір, поставу, опорно-руховий апарат та загальний фізичний стан дитини. У дошкільному віці організм перебуває на етапі активного росту й розвитку, тому є особливо вразливим до негативних зовнішніх чинників. Недотримання санітарно-гігієнічних норм, зокрема надмірної тривалості користування екраном, неправильної відстані до нього, невідповідного положення тіла та недостатнього або неправильного освітлення, може призводити до зорового перенапруження, сухості очей, швидкої втомлюваності, головного болю, а також до формування порушень постави й м'язового дисбалансу.

Тривале статичне положення під час користування гаджетами обмежує рухову активність дитини, що негативно впливає на розвиток м'язів, координацію рухів та загальну витривалість організму. Зниження рівня фізичної активності може сприяти появі надмірної маси тіла, порушенню обміну речовин і ослабленню імунної системи. Саме тому особливого значення набуває дотримання вікових норм екранного часу, регулярне чергування діяльності, проведення активних фізкультурних вправ та вправ для зняття зорового й м'язового напруження.

Поєднання цифрової діяльності з рухливими іграми, фізичними вправами та регулярним перебуванням на свіжому повітрі сприяє гармонійному фізичному розвитку дитини, зміцненню здоров'я та формуванню корисних звичок активного способу життя. За умови раціонального та контрольованого використання цифрові пристрої можуть бути інтегровані в життя дошкільника без суттєвої шкоди для його фізіологічного розвитку.

Окрему роль у використанні цифрових пристроїв у дошкільному віці відіграє педагогічний та батьківський контроль. Дорослі мають не лише обмежувати час користування гаджетами, а й добирати якісний, вікововідповідний контент, пояснювати побачене та залучати дитину до обговорення. Такий підхід сприяє усвідомленому сприйняттю інформації та знижує ризики негативного впливу цифрового середовища.

У дослідженнях О. Бовть, С. Болтівця, Н. Бугайова, О. Янкович та ін. слушно зазначено, що використання цифрових

пристроїв у дошкільному віці потребує зваженого та відповідального підходу, активної участі дорослих і дотримання балансу між цифровими та традиційними видами діяльності. Лише за таких умов цифрові технології можуть стати ефективним допоміжним засобом розвитку дитини, не завдаючи шкоди її психічному й фізичному здоров'ю. Важливу роль у цьому процесі відіграють батьки та педагоги, які мають формувати в дітей правильне ставлення до цифрових ресурсів, навички поміркованого користування та усвідомленого сприйняття інформації.

Наукові праці О. Баришполец, С. Дяченко, О. Кравчишиної, Т. Коваленко, С. Лозинської, Л. Найдьонової доводять, що раціонально організоване використання цифрових технологій сприяє розширенню освітніх можливостей, підтримує пізнавальну активність дитини та може підвищувати мотивацію до навчання. Водночас пріоритетними мають залишатися традиційні форми діяльності – жива гра, безпосереднє спілкування, творчість і рухова активність, які є основою всебічного розвитку дошкільника. Саме гармонійне поєднання цифрових і недигітальних форм взаємодії забезпечує формування здорової, соціально адаптованої та емоційно врівноваженої особистості.

Впровадження цифрових пристроїв у життя дітей дошкільного віку має здійснюватися з урахуванням вікових, психологічних і фізіологічних особливостей, а також із дотриманням педагогічної доцільності, що дозволить максимально використати потенціал сучасних технологій і водночас зберегти благополуччя та здоров'я дитини.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- Чому використання цифрових пристроїв у дошкільному віці потребує особливої уваги з боку дорослих?
- Які психологічні особливості дошкільників зумовлюють їхню вразливість до впливу цифрових технологій?
- Як надмірне використання гаджетів може впливати на емоційну сферу та соціальні навички дитини?
- У чому полягає значення живого спілкування для психічного розвитку дошкільника?
- За яких умов цифрові ресурси можуть позитивно впливати на психологічний розвиток дитини?

- Які основні фізіологічні ризики пов'язані з тривалим користуванням цифровими пристроями?
- Як неправильна організація роботи з гаджетами впливає на зір і поставу дошкільника?
- Чому зниження рухової активності є небезпечним для фізичного розвитку дитини?
- Яку роль відіграють фізкультхвилинки та рухливі ігри під час використання цифрових технологій?
- Які функції виконують батьки та педагоги у забезпеченні безпечного використання цифрових пристроїв дітьми дошкільного віку?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ Проаналізуйте текст підрозділу 2.3 та складіть таблицю «Психологічні та фізіологічні аспекти впливу цифрових пристроїв на дошкільників».
- ◆ Охарактеризуйте основні психологічні ризики надмірного використання цифрових технологій у дошкільному віці.
- ◆ Опишіть фізіологічні наслідки недотримання санітарно-гігієнічних норм під час користування гаджетами.
- ◆ Поясніть, чому баланс між цифровою та руховою діяльністю є необхідною умовою збереження здоров'я дошкільника.
- ◆ Сформулюйте рекомендації для педагогів щодо організації безпечного використання цифрових пристроїв у закладі дошкільної освіти.

Творчі завдання

- ❖ Розробіть пам'ятку для батьків «Психологічно та фізіологічно безпечне використання гаджетів дошкільниками».
- ❖ Складіть приклад заняття або режимного моменту в ЗДО, у якому цифрові технології поєднуються з рухливою та ігровою діяльністю.
- ❖ Опишіть педагогічну ситуацію, у якій порушено баланс між цифровою та реальною діяльністю дитини, і запропонуйте шляхи її оптимізації.
- ❖ Створіть перелік вправ для зняття зорового та м'язового напруження після роботи з цифровими пристроями.
- ❖ Підготуйте мініесе на тему «Роль дорослого у збереженні психічного та фізичного здоров'я дитини в умовах цифрового середовища».

РОЗДІЛ 3.

НОРМИ ТА ПРАВИЛА ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ПРИБОРІВ ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Рекомендована тривалість екранного часу для дітей дошкільного віку

Сучасні умови розвитку освіти зумовлюють необхідність упорядкованого та науково обґрунтованого підходу до використання цифрових пристроїв у роботі з дітьми дошкільного віку. Дотримання норм і правил цифрової взаємодії є важливою передумовою збереження фізичного, психічного та емоційного здоров'я дитини, а також формування безпечних навичок користування інформаційними технологіями. У цьому розділі розглядаються основні рекомендації щодо тривалості екранного часу, вікові обмеження та вимоги до цифрового контенту, а також особливості організації безпечного цифрового середовища в закладі дошкільної освіти.

Тривалість користування цифровими пристроями є одним із ключових чинників, що безпосередньо впливають на фізичне здоров'я, психоемоційний стан та загальний розвиток дітей дошкільного віку. У цей період організм дитини перебуває на етапі інтенсивного росту, формування нервової системи та основних пізнавальних процесів, тому надмірне або неконтрольоване використання цифрових технологій може мати негативні наслідки. Саме з цієї причини фахівці у галузі педагогіки, медицини та дитячої психології наголошують на необхідності чіткого регламентування екранного часу відповідно до вікових можливостей і індивідуальних особливостей дитини.

Спираючись на наявність значного фундаментального наукового доробку українських учених (Л. Артемова, Г. Беленька, А. Богущ, С. Гаврилюк, Н. Гавриш, І. Дичківська, Л. Зданевич, Н. Кічук, І. Княжева, О. Ковшар, О. Кононко, Ю. Косенко, Т. Лесіна, В. Ляпунова, Н. Мельник, Р. Найда, В. Нестеренко, Т. Піроженко, Т. Поніманська, Т. Степанова та ін.) можемо стверджувати, що для дітей молодшого дошкільного віку використання цифрових пристроїв має бути мінімальним і здійснюватися виключно під постійним наглядом дорослих. У цьому віці пріоритетними залишаються безпосереднє спілкування, предметно-ігрова діяльність, рухова

активність і сенсорний досвід, які є основою повноцінного розвитку. Цифрові засоби можуть застосовуватися лише як короткочасний допоміжний інструмент і не повинні замінювати традиційні форми пізнання світу.

Для старших дошкільників допускається обмежена за часом взаємодія з екраном переважно з освітньою та пізнавальною метою. Таке використання має бути чітко структурованим, спрямованим на розвиток мовлення, логічного мислення, уваги та уяви, а також поєднуватися з активним обговоренням змісту з дорослими. Дотримання рекомендованої тривалості екранного часу, регулярні перерви та чергування цифрової діяльності з рухливими іграми є необхідною умовою збереження здоров'я та гармонійного розвитку дітей дошкільного віку.

Важливо забезпечувати не лише обмеження загальної тривалості екранного часу, а й правильну організацію занять: поділ на короткі сесії, регулярні перерви, чергування з руховою активністю та зоровою гімнастикою. Такий підхід сприяє зниженню втомлюваності, запобігає перевантаженню нервової системи та підтримує оптимальний рівень працездатності дитини.

Згідно з узагальненими рекомендаціями фахівців у галузі дитячої психології, педагогіки та охорони здоров'я, тривалість екранного часу для дітей дошкільного віку має бути суворо обмеженою та відповідати віковим особливостям розвитку.

Діти до 3 років – використання цифрових пристроїв не рекомендується, оскільки в цьому віці провідною є сенсомоторна діяльність, безпосереднє спілкування з дорослими та пізнання світу через рух, дотик і живу взаємодію. Надмірні або навіть помірні екранні стимули можуть перевантажувати нервову систему дитини, знижувати потребу в активному дослідженні навколишнього середовища та негативно впливати на мовленнєвий і емоційний розвиток. У виняткових випадках допускається дуже короткочасний контакт із цифровим пристроєм (до 5–10 хвилин) виключно разом із дорослим і з чітко визначеною розвивальною метою, наприклад перегляд зображень із коментарями, прослуховування коротких аудіоказок або пісень. Самостійне користування гаджетами в цьому віці є недоцільним.

Діти 3–4 років – допустимий екранний час становить не більше 10–15 хвилин на день і має відбуватися лише під безпосереднім

контролем дорослих. У цьому віці цифрові пристрої можуть використовуватися епізодично, а не щоденно, як допоміжний засіб для пізнання, розвитку мовлення чи ознайомлення з навколишнім світом. Важливо, щоб дорослі коментували побачене на екрані, ставили прості запитання та заохочували дитину до обговорення, перетворюючи перегляд на форму спільної діяльності. Екранний час обов'язково має чергуватися з рухливими іграми, творчими заняттями та живим спілкуванням.

Діти 4–5 років – рекомендована загальна тривалість користування цифровими пристроями становить до 15–20 хвилин на день. У цьому віці діти вже здатні краще сприймати правила та домовленості, тому дорослі можуть поступово формувати навички самоконтролю щодо тривалості екранної діяльності. Використання гаджетів має супроводжуватися обов'язковими перервами, виконанням простих вправ для очей і тіла та поєднуватися з руховою активністю. Доцільно надавати перевагу пізнавальному та розвивальному контенту, який стимулює мислення, уяву й мовлення, а не пасивному перегляду.

Діти 5–6 років – допускається використання цифрових пристроїв до 20–25 хвилин на день, переважно з освітньою та розвивальною метою (навчальні ігри, пізнавальні відео, інтерактивні завдання). Для зменшення негативного впливу на зір і нервову систему заняття бажано ділити на кілька коротких сеансів тривалістю 7–10 хвилин із перервами на рух, відпочинок і зміну виду діяльності. У цьому віці важливо залучати дитину до обговорення правил користування гаджетами, пояснювати їхню доцільність та заохочувати до відповідального ставлення до власного часу.

При цьому одне безперервне заняття з екраном не повинно перевищувати вікових норм: 5–7 хвилин для молодших дошкільників і близько 10 хвилин для старших дошкільників. Дотримання цих рекомендацій сприяє профілактиці перевтоми, збереженню фізичного й психоемоційного здоров'я дитини та формуванню стійких навичок цифрової гігієни, що є важливими для її подальшого розвитку.

Додаткові обов'язкові вимоги:

- екранний час не має перевищувати рекомендовані норми навіть у вихідні дні;
- цифрова діяльність повинна поєднуватися з рухливими іграми, фізичними вправами та перебуванням на свіжому повітрі;

- використання пристроїв забороняється перед сном;
- необхідне правильне освітлення, відповідна відстань до екрана та контроль пози дитини.

Дотримання зазначених норм сприяє збереженню зору, профілактиці перевтоми та забезпечує гармонійний психофізичний розвиток дитини дошкільного віку.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

➤ Чому регламентування екранного часу є важливою умовою збереження здоров'я дітей дошкільного віку?

➤ Які вікові та психофізіологічні особливості дошкільників необхідно враховувати під час визначення тривалості екранного часу?

➤ Чому для дітей до 3 років використання цифрових пристроїв не рекомендується?

➤ Яка рекомендована тривалість екранного часу для дітей 3–4, 4–5 та 5–6 років?

➤ Чому одне безперервне заняття з екраном має бути обмеженим у часі?

➤ Які негативні наслідки можуть виникати в разі перевищення рекомендованого екранного часу?

➤ Чому цифрову діяльність необхідно поєднувати з руховою активністю?

➤ Які вимоги до організації умов користування цифровими пристроями є обов'язковими?

➤ Чому використання гаджетів перед сном є небажаним для дошкільників?

➤ Яку роль відіграють педагоги та батьки у дотриманні норм екранного часу дитиною?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

◆ На основі підрозділу 3.1 складіть узагальнювальну таблицю «Рекомендована тривалість екранного часу для дітей дошкільного віку».

◆ Проаналізуйте запропоновані вікові норми екранного часу та обґрунтуйте їх доцільність з позицій вікової психології.

◆ Опишіть можливі наслідки систематичного перевищення рекомендованої тривалості користування цифровими пристроями.

◆ Складіть перелік практичних рекомендацій для вихователів щодо організації цифрової діяльності в ЗДО з урахуванням вікових норм.

◆ Порівняйте роль цифрових і традиційних видів діяльності в режимі дня дошкільника та визначте оптимальне співвідношення між ними.

Творчі завдання

❖ Розробіть пам'ятку для батьків «Скільки часу дошкільнику можна проводити з гаджетом?» з урахуванням вікових рекомендацій.

❖ Створіть приклад режиму дня дитини 5–6 років, у якому збалансовано поєднано цифрову діяльність, гру, рух і відпочинок.

❖ Запропонуйте сценарій короткого заняття в ЗДО з використанням цифрового пристрою та обґрунтуйте його тривалість.

❖ Складіть комплекс рухливих або релаксаційних вправ, які доцільно проводити після завершення екранної діяльності.

❖ Напишіть мініесе на тему «Дотримання екранного часу як складова цифрової гігієни дошкільника».

3.2. Вікові обмеження та добір якісного цифрового контенту для дітей дошкільного віку

Добір цифрового контенту для дітей дошкільного віку має здійснюватися з урахуванням їхніх вікових, психофізіологічних та індивідуальних особливостей розвитку. У цьому віці діти по-різному сприймають інформацію, мають різний рівень емоційної чутливості, уваги та здатності до саморегуляції, тому зміст і форма цифрових матеріалів повинні бути адаптованими до їхніх можливостей. Цифровий контент має бути простим і зрозумілим, логічно структурованим, без перевантаження яскравими ефектами, швидкою зміною кадрів або надмірною кількістю звукових стимулів (О. Авраменко, А. Богуш, О. Жерновникова, М. Каравелло, Т. Коваленко, Л. Лаврова, О. Махонша, Н. Морзе, О. Овчарук, В. Пендальчук, О. Романовський, К. Суятинова, Л. Ходаковська та ін.).

Важливо, щоб цифрові матеріали були безпечними, емоційно позитивними та спрямованими на всебічний розвиток дитини.

Якісний контент повинен сприяти розвитку пізнавальних процесів, зокрема уваги, пам'яті, мислення, мовлення, уяви й творчих здібностей, а також підтримувати інтерес до пізнання навколишнього світу. Перевага має надаватися інтерактивним програмам і додаткам, які заохочують активну участь дитини, стимулюють її до виконання завдань, прийняття рішень і творчого самовираження, а не пасивного перегляду інформації.

Неприпустимим є використання цифрового контенту, що містить агресивні образи, сцени насильства, елементи страху або емоційного напруження, а також інформацію, яка не відповідає віковому рівню сприйняття дитини (А. Богуш, Н. Гавриш, К. Крутій та ін.). Такі матеріали можуть викликати тривожність, перевантаження нервової системи, формування небажаних моделей поведінки та негативно впливати на психоемоційний стан дошкільника. Саме тому добір цифрових ресурсів повинен здійснюватися за активної участі дорослих – батьків і педагогів, які несуть відповідальність за якість, зміст і доцільність використання цифрових технологій у розвитку дитини.

Особливу увагу слід приділяти освітній цінності цифрових ресурсів. Якісний контент має доповнювати традиційні форми навчання, стимулювати активну участь дитини, а не пасивне споживання інформації. Вікові обмеження та рекомендації виробників цифрових продуктів повинні суворо дотримуватися як у сімейному середовищі, так і в закладах дошкільної освіти.

Український якісний цифровий контент:

«Дія.Освіта. Діти» (окремі матеріали). Освітні відео та інтерактивні матеріали, адаптовані для дітей молодшого віку, спрямовані на розвиток базових навичок, логіки та пізнання світу.

YouTube-канали: «З любов'ю до дітей» – пізнавальні й розвивальні відео українською мовою; «Світ чекає на відкриття» – прості навчальні ролики про навколишній світ; «Ладоньки-Ладоньки» – музичні та мовленнєві відео для дошкільників.

Європейський цифровий контент:

BBC Tiny Happy People (Велика Британія). Якісні відео та ігрові матеріали для розвитку мовлення, емоційної сфери та взаємодії з батьками.

CBeebies (Велика Британія). Освітній дитячий контент із повільним темпом, позитивними персонажами та акцентом на соціально-емоційний розвиток.

Lernspiele für Kinder (Німеччина). Інтерактивні ігри та навчальні додатки для дошкільників, спрямовані на розвиток логіки, уваги та мислення.

Duck Duck Moose (ЄС/Велика Британія). Серія освітніх додатків із простим дизайном і чіткими завданнями для дітей 3–6 років.

Американський якісний цифровий контент:

PBS Kids (США). Один із найвідоміших освітніх ресурсів для дошкільників. Містить мультфільми, ігри та відео, що розвивають мовлення, математику, соціальні навички.

Sesame Street (Вулиця Сезам). Класичний приклад позитивного контенту, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту, толерантності, комунікації та раннього навчання.

Khan Academy Kids. Безкоштовний освітній застосунок для дітей 2–7 років, що включає читання, математику, логіку, творчі завдання.

ABCmouse. Комплексна платформа раннього розвитку з чіткою структурою, адаптованою до дошкільного віку.

Український якісний цифровий контент має особливу цінність, оскільки враховує мовне середовище дитини, національно-культурний контекст і відповідає освітнім пріоритетам вітчизняної дошкільної освіти. Матеріали платформи «Дія.Освіта. Діти» (окремі добірки) орієнтовані на розвиток базових пізнавальних умінь, логічного мислення та ознайомлення з навколишнім світом у доступній формі. Вони можуть використовуватися як додатковий інструмент у роботі з дітьми старшого дошкільного віку разом із дорослими.

Українські YouTube-канали, такі як «З любов'ю до дітей», «Світ чекає на відкриття», «Ладоньки-Ладоньки», пропонують пізнавальні, музичні та мовленнєві відео з повільним темпом подачі матеріалу, чіткою дикцією та позитивним емоційним наповненням. Їх доцільно використовувати короткочасно, переважно як вступ або доповнення до занять, спільно з дорослими та з подальшим обговоренням змісту.

Європейський цифровий контент вирізняється високими стандартами якості, безпечності та орієнтацією на розвиток дитини в цілому. Так, ресурс BBC Tiny Happy People спрямований на підтримку мовленнєвого розвитку, емоційної взаємодії та спільної діяльності батьків і дітей. Контент CBeebies характеризується повільним темпом, спокійною візуальною подачею та акцентом на соціально-емоційний розвиток, що є особливо важливим для дошкільників. Німецькі платформи на кшталт Lernspiele für Kinder та серія застосунків Duck Duck Moose пропонують прості інтерактивні ігри, спрямовані на розвиток логіки, уваги, мислення й дрібної моторики без надмірної стимуляції.

Американський якісний цифровий контент також може бути корисним за умови вікового добору та обмеження часу використання. Платформа PBS Kids поєднує навчальні мультфільми, ігри та відео, що розвивають мовлення, математичні уявлення й соціальні навички. Проект Sesame Street («Вулиця Сезам») є класичним прикладом позитивного контенту, спрямованого на формування емоційного інтелекту, толерантності, навичок спілкування та базових знань. Застосунок Khan Academy Kids та платформа ABCmouse пропонують структуровані програми раннього розвитку, які можуть використовуватися дозовано й під контролем дорослих.

Отже, добір цифрового контенту для дошкільників має ґрунтуватися не лише на його популярності, а передусім на педагогічній доцільності, віковій відповідності, якості подачі матеріалу та можливості спільного використання з дорослими. Якісний цифровий контент у поєднанні з дотриманням норм цифрової гігієни може стати ефективним доповненням до традиційних форм навчання й виховання, не замінюючи, а підтримуючи живе спілкування, гру та активну діяльність дитини.

Якісний цифровий контент для дітей дошкільного віку характеризується: відсутністю агресії та реклами; відповідністю віковим можливостям; освітньою спрямованістю; позитивним емоційним забарвленням; заохоченням активної участі дитини.

Використання таких ресурсів у поєднанні з педагогічним супроводом сприяє гармонійному розвитку дитини та формуванню безпечного ставлення до цифрових технологій.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- Чому добір цифрового контенту для дітей дошкільного віку має здійснюватися з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей?
- Які основні вимоги висуваються до якісного цифрового контенту для дошкільників?
- Чому надмірна кількість яскравих візуальних і звукових стимулів є небажаною для дітей 3–6 років?
- Які ризики для психоемоційного розвитку дитини можуть виникати у разі використання неякісного цифрового контенту?
- У чому полягає освітня цінність цифрових ресурсів для дітей дошкільного віку?
- Чому інтерактивний контент є більш доцільним для дошкільників, ніж пасивний перегляд відео?
- Яку роль відіграють батьки й педагоги у доборі цифрового контенту?
- Чому важливо дотримуватися вікових обмежень, зазначених виробниками цифрових продуктів?
- Назвіть основні ознаки якісного цифрового контенту для дітей дошкільного віку.
- Які українські та зарубіжні ресурси можна вважати прикладом безпечного й розвивального цифрового контенту для дошкільників?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ Складіть порівняльну таблицю характеристик якісного та неякісного цифрового контенту для дітей дошкільного віку.
- ◆ Проаналізуйте один із запропонованих у підрозділі цифрових ресурсів (на вибір) за такими критеріями: вікова відповідність, освітня цінність, емоційне забарвлення, безпека.
- ◆ Підготуйте коротке обґрунтування, чому добір цифрового контенту є складовою цифрової гігієни дошкільника.
- ◆ Опишіть можливі наслідки використання цифрового контенту, що не відповідає віковим особливостям дитини.
- ◆ Розробіть перелік рекомендацій для вихователів щодо добору цифрових матеріалів для занять у ЗДО.

Творчі завдання

- ❖ Створіть пам'ятку для батьків «Як обрати якісний цифровий контент для дошкільника».
- ❖ Запропонуйте приклад заняття або ігрової ситуації в ЗДО з використанням якісного цифрового контенту та опишіть роль педагога в його проведенні.
- ❖ Розробіть власні критерії оцінювання цифрового контенту для дітей 3–6 років і обґрунтуйте їх.
- ❖ Складіть список рекомендованих цифрових ресурсів для різних вікових груп дошкільників (3–4, 4–5, 5–6 років).
- ❖ Напишіть мініесе на тему «Якісний цифровий контент як умова безпечного розвитку дитини дошкільного віку».

3.3. Організація безпечного цифрового середовища в закладі дошкільної освіти

Організація безпечного цифрового середовища в закладі дошкільної освіти передбачає створення комплексу умов, спрямованих на мінімізацію можливих фізичних, психологічних і соціальних ризиків та забезпечення комфортної, контрольованої й педагогічно доцільної взаємодії дітей із цифровими пристроями. Безпечне цифрове середовище в закладі дошкільної освіти є цілісною, системно організованою сукупністю умов, правил і педагогічних дій, спрямованих на забезпечення фізичної, психоемоційної та соціальної безпеки дитини під час взаємодії з цифровими технологіями. Його структура включає взаємопов'язані компоненти, реалізація яких потребує комплексного та узгодженого підходу всіх учасників освітнього процесу.

1. Нормативно-організаційний компонент передбачає створення чіткої регламентної бази використання цифрових технологій у ЗДО: розроблення та дотримання внутрішніх положень і правил користування цифровими пристроями; визначення мети, форм і тривалості цифрової діяльності відповідно до вікових особливостей дітей; узгодження правил екранного часу в межах режиму дня; контроль за виконанням санітарно-гігієнічних вимог і рекомендацій. Нормативно-організаційний компонент забезпечує передбачуваність, послідовність і безпечну організацію цифрової діяльності.

2. Матеріально-технічний компонент охоплює умови та засоби, які забезпечують фізичну безпеку дітей: використання сертифікованих, справних цифрових пристроїв; правильне розміщення екранів, меблів і освітлення; відповідність технічного оснащення віковим і фізіологічним потребам дошкільників; обмежений і контрольований доступ дітей до цифрових засобів. Належна матеріально-технічна база знижує ризики перевтоми, порушень зору та постави.

3. Змістово-освітній компонент передбачає добір якісного, безпечного та віковідповідного цифрового контенту: освітні та розвивальні матеріали з повільним темпом подачі інформації; відсутність агресивних образів, надмірних звукових і візуальних стимулів; інтеграцію цифрових засобів як допоміжного інструменту навчання; поєднання цифрової діяльності з іграми, рухом і живим спілкуванням. Змістово-освітній компонент забезпечує пізнавальну доцільність використання цифрових технологій.

4. Психолого-педагогічний компонент спрямований на збереження емоційного комфорту та психічного здоров'я дитини: педагогічний супровід цифрової діяльності; м'яке й передбачуване завершення екранного часу; розвиток навичок саморегуляції та усвідомлення власних емоцій; профілактика емоційного перенапруження та залежної поведінки. Вихователь виступає посередником між дитиною та цифровим середовищем.

5. Фізіолого-гігієнічний компонент охоплює дотримання здоров'язбережувальних вимог: обмеження тривалості безперервного екранного часу; регулярні перерви, руханки, вправи для очей; правильна постава й безпечна відстань до екрана; поєднання цифрової активності з руховою діяльністю. Фізіолого-гігієнічний компонент спрямований на профілактику соматичних порушень.

6. Соціально-комунікативний компонент передбачає формування культури спільного користування цифровими ресурсами: дотримання черговості та спільних правил; розвиток уміння домовлятися й співпрацювати; виховання поваги до інших і відповідальності за спільний простір; запобігання конфліктам під час цифрової діяльності. Соціальний аспект сприяє гармонійній взаємодії дітей у групі.

7. Партнерський компонент (взаємодія з сім'єю) забезпечує єдність вимог ЗДО та родини: інформування батьків про правила

цифрової гігієни; проведення консультацій, майстер-класів, поширення пам'яток; узгодження підходів до використання гаджетів удома й у закладі; підтримка особистого прикладу дорослих. Партнерство з родиною створює цілісний виховний простір для дитини.

Структура безпечного цифрового середовища в закладі дошкільної освіти є багатокомпонентною та інтегрованою. Її ефективність залежить від узгодженої реалізації нормативних, педагогічних, психологічних і здоров'язбережувальних заходів. Лише комплексний підхід, що поєднує освітню, виховну та профілактичну діяльність ЗДО і сім'ї, забезпечує формування в дітей дошкільного віку безпечного, усвідомленого та відповідального ставлення до цифрових технологій. Така організація ґрунтується на дотриманні санітарно-гігієнічних вимог, раціональному використанні технічних засобів і врахуванні вікових та індивідуальних особливостей вихованців.

Зокрема, Р. Гуревич, А. Гуржій, М. Жалдак, Н. Морзе, О. Спірін зазначають, що важливим аспектом є правильне розміщення цифрового обладнання в освітньому просторі закладу. Екрани повинні знаходитися на безпечній відстані від очей дитини, відповідати її зросту та забезпечувати зручний кут огляду. Належне освітлення приміщення, поєднання природного й штучного світла, відсутність відблисків на екранах сприяють зниженню зорового навантаження та профілактиці перевтоми. Використання ергономічних меблів, що відповідають зростовим групам дітей, допомагає підтримувати правильну поставу та запобігати порушенням опорно-рухового апарату.

Не менш важливою складовою безпечного цифрового середовища є чітка регламентація часу та змісту цифрової діяльності. Педагоги мають планувати використання цифрових пристроїв як короткочасний елемент освітнього процесу, поєднуючи його з рухливими іграми, творчими заняттями та живим спілкуванням. Постійний педагогічний контроль дозволяє своєчасно коригувати діяльність дітей, запобігати перевантаженню та формувати навички відповідального користування цифровими технологіями.

Крім того, організація безпечного цифрового середовища передбачає впровадження елементарних правил цифрової безпеки, доступних для розуміння дошкільників (І. Тимофєєва, О. Чекан та ін.).

Педагоги повинні знайомити дітей з основами безпечної поведінки під час користування пристроями, формувати позитивне та усвідомлене ставлення до цифрових ресурсів. Важливою умовою ефективності цього процесу є тісна співпраця закладу дошкільної освіти з батьками, що забезпечує єдність вимог і сприяє формуванню здорових цифрових звичок у дітей.

Важливою складовою безпечного цифрового середовища в закладі дошкільної освіти є педагогічний супровід і постійний контроль з боку вихователів, які відіграють ключову роль у організації та регулюванні цифрової діяльності дітей. Педагоги мають чітко визначати час використання цифрових пристроїв, добирати відповідний віковий та освітнім завданням цифровий контент, а також інтегрувати його в освітній процес як допоміжний, а не домінуючий засіб навчання. Такий підхід дозволяє запобігати надмірному екранному навантаженню та знижує ризики негативного впливу цифрових технологій на здоров'я і психоемоційний стан дітей.

Вихователі також повинні доступно й послідовно пояснювати дітям правила безпечної поведінки під час користування цифровими пристроями, формуючи первинні навички цифрової культури. Означене включає ознайомлення з елементарними нормами користування технікою, дотриманням черговості, обережним ставленням до обладнання та усвідомленням необхідності перерв і відпочинку. Поступове засвоєння таких правил сприяє розвитку відповідальності та самоконтролю у дітей дошкільного віку.

Не менш важливою умовою ефективної організації безпечного цифрового середовища є системна співпраця закладу дошкільної освіти з батьками. Узгоджені вимоги та єдині підходи до використання цифрових пристроїв удома й у закладі освіти сприяють формуванню сталих і здорових звичок користування цифровими технологіями. Інформування батьків про рекомендовані норми екранного часу, добір якісного контенту та можливі ризики цифрового середовища допомагає створити єдиний освітній простір, орієнтований на гармонійний і безпечний розвиток дитини.

Рекомендації щодо організації безпечного цифрового середовища для дітей дошкільного віку.

Регламентувати використання цифрових пристроїв. Чітко визначати тривалість і періодичність цифрової діяльності відповідно

до вікових норм, не допускаючи перевищення рекомендованого екранного часу.

Забезпечувати постійний педагогічний супровід. Використовувати цифрові пристрої виключно під контролем вихователя, який пояснює завдання, спостерігає за станом дітей та своєчасно коригує діяльність.

Добирати якісний і безпечний цифровий контент. Обирати освітні матеріали, що відповідають віковим і психофізіологічним особливостям дошкільників, не містять агресивних образів, реклами чи надмірних візуальних стимулів.

Поєднувати цифрову діяльність із традиційними формами навчання. Інтегрувати цифрові засоби в освітній процес як доповнення до ігор, творчих занять, спілкування та рухової активності.

Дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог. Забезпечувати правильне освітлення, безпечну відстань до екрана, використання ергономічних меблів і проведення регулярних перерв для відпочинку очей і м'язів.

Формувати в дітей елементарні навички цифрової культури. Навчати правил користування пристроями, обережного ставлення до техніки, черговості, а також усвідомлення необхідності обмеження часу роботи з екраном.

Здійснювати співпрацю з батьками. Інформувати батьків про норми екранного часу, рекомендації щодо добору контенту та правила безпечного користування цифровими пристроями вдома.

Створювати позитивний емоційний клімат. Підтримувати доброзичливу атмосферу під час цифрової діяльності, заохочувати дітей до обговорення побаченого та спільної взаємодії.

Регулярно оцінювати доцільність використання цифрових технологій. Аналізувати ефективність цифрових засобів у навчальному процесі та за потреби коригувати підходи до їх застосування.

Дотримання наведених рекомендацій сприятиме створенню безпечного, контрольованого та педагогічно доцільного цифрового середовища в закладі дошкільної освіти.

Організація безпечного цифрового середовища в закладі дошкільної освіти є важливою складовою формування цифрової гігієни та збереження психофізичного здоров'я дітей. Рациональне

використання цифрових пристроїв, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, педагогічна доцільність і постійний супровід дорослих створюють умови для контрольованої та безпечної взаємодії дитини з цифровими технологіями. Особливого значення набуває узгодженість дій педагогів і батьків, що забезпечує єдність вимог і сприяє формуванню сталих, відповідальних і здорових цифрових звичок у дітей дошкільного віку.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- У чому полягає сутність поняття «безпечне цифрове середовище» в закладі дошкільної освіти?
- Які основні фізичні, психологічні та соціальні ризики може містити цифрове середовище для дошкільників?
- Які вимоги висуваються до розміщення цифрового обладнання в приміщеннях ЗДО?
- Чому дотримання санітарно-гігієнічних норм є обов'язковою умовою організації цифрової діяльності?
- Яку роль відіграє педагогічний контроль у використанні цифрових пристроїв дітьми дошкільного віку?
- Чому цифрові технології в ЗДО мають виконувати допоміжну, а не домінуючу функцію?
- Які елементарні правила цифрової безпеки можуть бути доступними для дітей дошкільного віку?
- Як співпраця з батьками впливає на формування безпечних цифрових звичок у дітей?
- Чому важливо поєднувати цифрову діяльність із традиційними видами дитячої активності?
- Які критерії свідчать про педагогічну доцільність використання цифрових технологій у ЗДО?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ Складіть перелік основних вимог до організації безпечного цифрового середовища в групі дошкільного закладу.
- ◆ Проаналізуйте освітній простір умовної групи ЗДО та визначте, які умови необхідно змінити або доповнити для забезпечення цифрової безпеки.
- ◆ Розробіть короткі правила користування цифровими пристроями для дітей дошкільного віку у зрозумілій та ігровій формі.

◆ Підготуйте рекомендації для вихователів щодо поєднання цифрової діяльності з руховою активністю дітей.

◆ Опишіть можливі наслідки відсутності педагогічного контролю під час використання цифрових пристроїв у ЗДО.

Творчі завдання

❖ Розробіть пам'ятку для вихователів «Безпечне цифрове середовище в групі ЗДО».

❖ Створіть інфографіку або схему, що відображає основні складові безпечного цифрового середовища для дошкільників.

❖ Запропонуйте приклад заняття з використанням цифрових пристроїв із чітким дотриманням правил цифрової гігієни.

❖ Підготуйте інформаційний лист для батьків про роль сім'ї у формуванні безпечного цифрового середовища дитини.

❖ Напишіть мініесе на тему «Педагогічний супровід як ключова умова безпечного використання цифрових технологій у дошкільній освіті».

РОЗДІЛ 4. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЦИФРОВОЇ ГІГІЄНИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

4.1. Навчання дітей дошкільного віку правилам користування гаджетами у доступній формі

Формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку є важливим складником сучасного освітнього процесу, зумовленого активним проникненням цифрових технологій у повсякденне життя дитини. На думку вчених (Л. Артемова, Г. Беленька, А. Богуш, С. Гаврилюк, Н. Гавриш, І. Дичківська, Т. Жаровцева, Л. Зданевич, Н. Кічук, І. Княжева, О. Ковшар, О. Кононко, В. Нестеренко, І. Рогальська-Яблонська, Т. Піроженко, Т. Степанова, О. Трифонова та ін.) саме в дошкільному віці закладаються основи поведінкових моделей, звичок і ставлення до навколишнього світу, зокрема й до цифрового середовища. Тому завданням педагогів і батьків є не лише обмеження використання гаджетів, а й цілеспрямоване формування в дітей елементарних уявлень про безпечне, помірковане та усвідомлене користування цифровими пристроями.

Навчання дітей дошкільного віку правилам користування гаджетами має здійснюватися у простій, зрозумілій і доступній для сприйняття формі. З огляду на вікові особливості дітей, важливо уникати складних пояснень і абстрактних понять, натомість використовувати наочні приклади, короткі інструкції, казкові сюжети та ситуації з повсякденного життя. Правила цифрової гігієни мають подаватися поступово та систематично, з урахуванням реальних можливостей і досвіду дитини.

Особливу увагу слід приділяти формуванню таких базових правил, як обмеження часу користування гаджетами, дотримання правильної пози під час роботи з екраном, необхідність перерв для відпочинку очей і тіла, а також використання пристроїв лише з дозволу дорослих. Закріплення правил відбувається ефективніше за умови їх регулярного повторення та демонстрації позитивного прикладу з боку дорослих.

З метою ефективного навчання дітей правилам користування гаджетами доцільно дотримуватися таких методичних рекомендацій:

- подавати правила у вигляді чітких і коротких формулювань, адаптованих до мовленнєвого рівня дошкільників (наприклад: «Гаджет – не більше ніж на 15 хвилин», «Очі відпочивають – екран відпочиває»);

- використовувати наочність і візуальні підказки: плакати, піктограми, малюнки, символи часу, які допомагають дитині краще запам'ятати правила цифрової гігієни;

- застосовувати казкові та ігрові образи, у яких персонажі демонструють правильну й неправильну поведінку з гаджетами, що сприяє емоційному залученню дітей і кращому засвоєнню матеріалу;

- формувати правила через спільну діяльність, обговорюючи з дітьми, навіщо потрібні обмеження та як вони допомагають зберегти здоров'я очей і тіла;

- забезпечувати регулярне повторення та закріплення правил у повсякденному житті закладу дошкільної освіти, використовуючи однакові формулювання та сигнали (таймер, умовний знак перерви);

- демонструвати позитивний приклад з боку дорослих, адже поведінка вихователя й батьків є одним із найефективніших засобів навчання дітей дошкільного віку;

- залучати батьків до процесу навчання, надаючи їм рекомендації щодо дотримання аналогічних правил удома, що забезпечує єдність вимог і сприяє формуванню стійких навичок цифрової гігієни.

Реалізація зазначених методичних рекомендацій сприятиме формуванню в дітей дошкільного віку усвідомленого й безпечного ставлення до використання цифрових пристроїв, а також створенню єдиного освітнього простору, орієнтованого на збереження здоров'я дитини.

Практичні вправи для навчання дітей дошкільного віку правилам користування гаджетами:

Вправа 1. «Чарівні правила екрана»

Вікова група: молодший дошкільний вік (3–4 роки).

Мета: сформувати первинні уявлення про правила користування цифровими пристроями; закласти основи відповідального та безпечного ставлення до гаджетів у доступній для дітей ігровій формі.

Освітні завдання: ознайомити дітей з елементарними правилами цифрової гігієни; розвивати слухову увагу та наслідувальні дії; сприяти формуванню позитивного емоційного ставлення до правил і обмежень; виховувати довіру до дорослого та готовність дотримуватися домовленостей.

Матеріали: іграшковий планшет або макет гаджета, картинки-символи правил (годинник, рівна спинка, дитина, що відпочиває), м'яка іграшка-герой (фея, гномик, чарівник).

Хід вправи.

Педагог створює ігрову ситуацію, представляючи дітям чарівного героя, який «живе» в іграшковому планшеті. Герой звертається до дітей із проханням допомогти йому навчитися правильних правил користування екраном.

Разом із дітьми педагог по черзі проговорює прості правила, супроводжуючи кожне рухами та наочною:

«Дивимось недовго» - діти показують пальчиком «маленький час», дивляться на зображення годинника;

«Сидимо рівно» - випрямляють спинки, кладуть руки на коліна;

«Після екрана – відпочинок» - потягуються, кліпають очима, роблять крок убік.

Після кожного правила педагог підкріплює його коротким позитивним коментарем («Так ми допомагаємо очкам», «Так наша спинка радіє»).

Наприкінці вправи чарівний герой дякує дітям за допомогу та обіцяє завжди дотримуватися правил разом із ними.

Очікуваний результат: діти засвоюють базові правила користування гаджетами через гру та наслідування; формується позитивне сприйняття обмежень без примусу; зростає готовність дотримуватися правил у подальшій цифровій діяльності; закладаються основи цифрової гігієни та довіри до дорослого.

Вправа 2. «Екран і пісочний годинник»

Вікова група: середній і старший дошкільний вік (4–6 років).

Мета: сформувати у дітей уявлення про обмеженість екранного часу та навчити приймати часові обмеження як природне правило, а не як покарання.

Освітні та виховні завдання: навчити дітей орієнтуватися в часі через наочні засоби; розвивати навички саморегуляції та

самоконтролю; формувати позитивне ставлення до правил користування гаджетами; виховувати відповідальність і здатність дотримуватися домовленостей.

Матеріали: пісочний годинник або кухонний таймер, цифровий пристрій, картка з умовним символом «екран відпочиває».

Хід вправи.

Перед початком цифрової діяльності педагог (або дорослий) звертає увагу дітей на пісочний годинник і пропонує домовитися про час користування екраном. Дітям доступно пояснюється:

«Поки сиплеться пісок – ми дивимося або граємося. Коли пісок закінчиться – екран відпочиває, а ми обираємо іншу цікаву справу».

Дорослий разом із дитиною перевертає пісочний годинник або вмикає таймер, акцентуючи увагу на початку відліку. Під час цифрової діяльності педагог ненав'язливо нагадує про пісочний годинник, спонукаючи дитину слідкувати за часом.

Після завершення відліку дорослий спокійно озвучує сигнал («Пісочок закінчився – час відпочинку»). Дитина самостійно вмикає гаджет, після чого педагог обов'язково хвалить її за відповідальність і дотримання домовленості. Далі пропонується альтернативна діяльність: руханка, гра, малювання або спілкування.

Очікуваний результат: формування навички приймати часові обмеження без протесту й негативних емоцій; розвиток початкового відчуття часу та відповідальності; закріплення розуміння, що цифрова діяльність має початок і завершення; сприяння розвитку саморегуляції та емоційної рівноваженості.

Вправа 3. «Сидимо, як королі»

Вікова група: середній дошкільний вік (4–5 років).

Мета: сформувати в дітей уявлення про правильну позу під час користування цифровими пристроями та виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я.

Освітні та виховні завдання: навчити дітей правильно сидіти під час цифрової діяльності; закріпити уявлення про безпечну відстань до екрана; розвивати самоконтроль і взаємоконтроль у грі; виховувати відчуття гідності, впевненості та відповідальності за власне тіло.

Матеріали: дитячі стільчики, стіл або парта, іграшковий або справжній (вимкнений) гаджет, іграшка-персонаж (лялька, ведмедик), картинка із зображенням «короля» або «королеви».

Хід вправи.

Дорослий пропонує дітям уявити, що вони – королі та королеви, які завжди сидять красиво й правильно, бо піклуються про своє здоров'я. Педагог демонструє правильну позу, коментуючи кожен елемент у доступній формі:

- спинка рівна, ніби на голові корона;
- ніжки спокійно стоять на підлозі;
- екран «дивиться» на нас, але не підходить надто близько.

Після показу діти сідають на свої місця й намагаються «сісти по-королівськи». Дорослий разом із дітьми перевіряє правильність пози за допомогою простих запитань:

«Чи рівна спинка?», «Чи не втомилися плечі?», «Чи зручно нашим оченятам?».

На наступному етапі дітям пропонується «навчити» іграшку сидіти правильно. Діти по черзі виправляють позу іграшки, пояснюючи, що потрібно змінити. Вправа завершується короткою руханкою або потягуванням для зняття напруження.

Очікуваний результат: закріплення навички правильної пози під час користування гаджетами; формування усвідомленого ставлення до власного фізичного стану; розвиток уміння контролювати поставу в ігровій формі; профілактика порушень постави та зорового перенапруження.

Вправа 4. «Очі кажуть «дякую»

Вікова група: молодший, середній та старший дошкільний вік (3–6 років).

Мета: сформувати в дітей елементарні уявлення про необхідність піклування про зір під час користування цифровими пристроями та закріпити звичку робити паузи для відпочинку очей.

Освітні та виховні завдання: навчити дітей простих і доступних вправ для зняття зорового напруження; розвивати усвідомлене ставлення до власного здоров'я; формувати навички саморегуляції після екранної діяльності; виховувати позитивне ставлення до перерв і відпочинку.

Матеріали: спокійна музика (за бажанням), ілюстрації метелика, сонечка, хмаринки або символічні картинки для вправ «далеко – близько».

Хід вправи.

Після короткого екранного часу вихователь звертає увагу дітей на їхні очі та пропонує послухати, що вони «говорять». Педагог у доступній формі пояснює:

- Очі допомагають нам дивитися мультики, картинки, дізнаватися нове, але вони теж можуть втомлюватися і потребують відпочинку.

Далі вправа проводиться у формі гри-подорожі:

1. «Метелики кліпають».

Діти легко та часто кліпають очима, уявляючи, що маленькі метелики махають крильцями. Педагог стежить, щоб рухи були без напруження.

2. «Далеко – близько».

Діти переводять погляд із пальчика або картинки перед собою на віддалений предмет (вікно, дерево, іграшку в залі). Педагог супроводжує вправу словами:

- Подивилися далеко – очі відпочили, подивилися близько – очі попрацювали.

3. «Очі відпочивають».

Діти заплющують очі, кладуть долоньки зверху (без натискання) і «відпочивають», уявляючи тепле сонечко або хмаринку. Педагог говорить спокійним голосом, створюючи атмосферу релаксації.

Після виконання вправ вихователь запитує дітей про їхні відчуття:

- Чи стало очам легше?

- Чи сказали вони вам «дякую»?

Очікуваний результат: формування звички виконувати вправи для очей після екранного часу; зниження зорового напруження та профілактика втоми; розвиток усвідомленого й дбайливого ставлення до власного здоров'я; позитивне сприйняття пауз як природної та необхідної частини цифрової діяльності.

Вправа 5. «Гаджет засинає»

Вікова група: молодший дошкільний вік (3–4 роки).

Мета: навчити дітей спокійно, без негативних емоцій завершувати цифрову діяльність та приймати її обмеження як природну частину режиму дня.

Виховні та розвивальні завдання: формувати навички емоційної саморегуляції; зменшувати протестну поведінку під час завершення екранного часу; закладати позитивне ставлення до перерв і зміни видів діяльності; розвивати довіру до дорослого та прийняття правил.

Матеріали: іграшковий або справжній планшет, чохол або серветка («ковдрочка»), улюблена іграшка (за бажанням).

Хід вправи.

Перед початком цифрової діяльності дорослий попереджає дітей:

- Ми пограємося з гаджетом недовго, а потім він піде відпочивати.

Після завершення визначеного часу педагог спокійно повідомляє:

- Час закінчився. Наш гаджет сьогодні добре попрацював і хоче поспати.

Разом із дітьми дорослий виконує послідовні дії:

«Прощаємося з гаджетом» - діти кажуть: «На добраніч, планшете», «До зустрічі!»

«Укладаємо спати» - дитина допомагає вимкнути пристрій, покласти його в чохол або накрити «ковдрочкою».

«Побажаємо гарних снів» - можна тихо промовити коротку римівку або побажання.

Після цього педагог одразу пропонує спокійну альтернативу: малювання, складання пазлів, настільну гру або читання книжки, підкреслюючи:

- Поки гаджет відпочиває, ми теж можемо зайнятися чимось цікавим.

Очікуваний результат: формування позитивного ритуалу завершення цифрової діяльності; зниження рівня тривоги й протестних реакцій; розвиток уміння переключатися на інші види діяльності; закладання основ емоційної стабільності та самоконтролю.

Методична порада: вправа буде найбільш ефективною за умови постійності ритуалу (однакова послідовність дій, спокійний тон дорослого, відсутність поспіху), з часом дитина почне самостійно ініціювати завершення екранного часу без конфліктів.

Вправа 6. «Корисно чи шкідливо?»

Вікова група: старший дошкільний вік (5–6 років).

Мета: розвивати усвідомлене, відповідальне ставлення дітей до власної цифрової поведінки та здоров'я.

Освітні, виховні й розвивальні завдання: формувати уявлення про корисні та шкідливі способи користування гаджетами; розвивати елементарне критичне мислення й уміння робити висновки; навчати аргументовано висловлювати власну думку; виховувати відповідальність за власні дії та вибір.

Матеріали: набір ілюстрацій або карток із зображенням різних ситуацій, наприклад:

- дитина дивиться планшет у темряві;
- дитина сидить рівно за столом;
- тривалий перегляд без перерви;
- виконання вправ для очей;
- гра на вулиці після екрана;
- користування гаджетом перед сном.

Хід вправи.

Вступна бесіда.

Педагог звертається до дітей:

- Ми сьогодні станемо маленькими дослідниками і дізнаємося, що для нас корисно, а що може зашкодити, коли ми користуємося екраном.

Розгляд ситуацій.

Педагог по черзі показує картинки та ставить запитання:

- Що тут робить дитина?
- Як ти думаєш, це корисно чи шкідливо?
- Чому ти так вважаєш?

Обговорення та узагальнення.

Після відповідей дітей вихователь м'яко підсумовує, уточнює або доповнює думки, заохочує дітей слухати одне одного та погоджуватися або аргументовано заперечувати.

Ігровий момент.

Діти можуть піднімати зелений кружечок («корисно») або червоний («шкідливо»), або ставати в дві зони кімнати відповідно до свого вибору.

Закріплення.

Педагог пропонує дітям придумати власний приклад корисної цифрової поведінки або ситуацію, яку варто змінити, щоб вона стала безпечною.

Очікуваний результат: формування елементарних навичок аналізу цифрової поведінки; усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між діями та здоров'ям; розвиток уміння пояснювати власний вибір; закладання основ відповідального ставлення до користування гаджетами.

Методична порада: вправа буде ефективнішою, якщо регулярно повертатися до обговорюваних ситуацій у повсякденному житті (перед використанням гаджета або після нього), закріплюючи знання дітей практичними діями.

Вправа 7. «Після екрана – рух»

Вікова група: середній і старший дошкільний вік (4–6 років).

Мета: сформувати в дітей стійку звичку компенсувати екранний час руховою активністю та усвідомлювати значення руху для здоров'я й гарного самопочуття.

Освітні, виховні й розвивальні завдання: закріпити уявлення про необхідність руху після статичної діяльності; розвивати потребу в активному способі життя; формувати навички саморегуляції та переходу від екранної діяльності до рухової; виховувати позитивне ставлення до фізичної активності.

Матеріали: музичний супровід (весела ритмічна мелодія), картки або символи з варіантами руханок (танок, стрибки, зарядка для звірят), вільний простір у групі.

Хід вправи.

Підготовчий етап.

Після завершення короткого перегляду відео педагог звертає увагу дітей:

- Наші оченята і тільце попрацювали. Що потрібно зробити, щоб вони не втомлювалися?

Усвідомлення вибору.

Дітям пропонується обрати вид руханки за картками або усно:

- Танцюємо?

- Стрибаємо, як зайчики?

- Робимо зарядку для тваринок?

Рухова діяльність.

Педагог організовує обрану активність: танок – вільні рухи під музику; стрибки – на двох ногах, із чергуванням темпу; зарядка для тваринок – імітація рухів різних тварин.

Завершальний етап.

Діти спокійно дихають, кладуть руки на груди, педагог запитує:

- Як почувається ваше тіло тепер?

Узагальнення.

Педагог підсумовує:

- Рух допомагає нашому тілу бути сильним, а настрою – радісним.

Очікуваний результат: усвідомлення дітьми потреби в русі після екранного часу; формування позитивної мотивації до фізичної активності; зниження фізичної та емоційної напруги; закладання здоров'язбережувальних звичок.

Методична порада: рекомендується використовувати вправу систематично після кожного використання гаджетів, змінюючи види рухової активності та залучаючи дітей до самостійного вибору, що підсилює відповідальність і зацікавленість.

Вправа 8. «Екран – помічник»

Вікова група: старший дошкільний вік (5–6 років).

Мета: сформувати у дітей усвідомлене розуміння доцільності використання гаджетів, розмежування корисної та необов'язкової цифрової діяльності.

Освітні, виховні й розвивальні завдання: навчити дітей визначати ситуації, у яких гаджет є корисним помічником; формувати навички відповідального вибору між цифровою та реальною діяльністю; розвивати елементарне критичне мислення й мовлення; виховувати помірковане, не залежне ставлення до цифрових технологій.

Матеріали: картки або ілюстрації із ситуаціями (навчання, спілкування, гра на вулиці, читання книжки, перегляд мультфільмів), іграшковий або умовний планшет.

Хід вправи.

Вступна бесіда.

Педагог показує дітям гаджет і говорить:

- Це екран. Він може бути нашим помічником, але не завжди він нам потрібен.

Обговорення ситуацій.

Дорослий по черзі ставить запитання: «Коли екран допомагає?»; «Коли можна обійтися без нього?».

Діти наводять приклади з власного досвіду (подивитися пізнавальне відео, поговорити з родичами – допомагає; гратися з друзями, гуляти, малювати – можна без екрана).

Гра «Так чи ні».

Педагог називає ситуації, а діти показують жестом або словами: «Екран потрібен»; «Екран не потрібен».

Узагальнення через образ.

Педагог озвучує від імені планшета:

- Я люблю допомагати, але не хочу заважати вашому здоров'ю та іграм.

Підсумкова розмова.

Діти разом формулюють висновок:

- Екран – помічник, а не головна гра.

Очікуваний результат: формування усвідомленого ставлення до використання гаджетів; розвиток навичок вибору між цифровою та реальною діяльністю; зниження ризику надмірного захоплення екраном; виховання відповідальності за власне здоров'я й час.

Методична порада: доцільно повертатися до цієї вправи регулярно, використовуючи нові життєві ситуації, а також залучати батьків до подібних бесід удома для забезпечення єдності виховних підходів.

Вправа 9. «Черга друзів»

Вікова група: середній і старший дошкільний вік (4–6 років).

Мета: виховувати терпіння, повагу до інших, уміння чекати своєї черги під час користування цифровими пристроями.

Освітні, виховні й розвивальні завдання: формувати уявлення про правила справедливого користування гаджетом; розвивати соціальні навички взаємодії в групі; виховувати вміння домовлятися, дотримуватися правил і контролювати власні емоції; попереджати конфлікти, пов'язані з цифровими пристроями.

Матеріали: таймер або пісочний годинник, картки з іменами дітей, умовний або іграшковий гаджет.

Хід вправи.

Підготовчий етап.

Педагог пояснює дітям:

- У нас один гаджет, але багато друзів. Щоб усім було приємно, ми будемо користуватися ним по черзі.

Організація черги.

Діти разом із педагогом: викладають картки з іменами в порядку черги; або домовляються, що користування гаджетом відбувається за таймером.

Основна частина.

Одна дитина користується гаджетом протягом визначеного часу.

Інші діти: спостерігають за таймером; готуються до своєї черги; виконують спокійні ігри або вправи очікування.

Зміна черги.

Після сигналу таймера дитина: самостійно вимикає гаджет; передає його наступному учаснику; говорить: «Тепер твоя черга».

Підсумкова бесіда.

Педагог запитує: «Що ви відчували, коли чекали?»; «Чому важливо дотримуватися черги?».

Разом формулюють висновок:

- Черга допомагає бути друзями й не сваритися.

Очікуваний результат: розвиток терпіння та самоконтролю; формування навичок соціальної взаємодії; зменшення конфліктних ситуацій у групі; усвідомлення правил справедливого користування цифровими ресурсами.

Методичні рекомендації: використовувати вправу систематично, особливо в групах із підвищеним інтересом до гаджетів; поступово збільшувати час очікування, адаптуючи його до віку дітей; закріплювати правило черговості в інших видах діяльності (ігри, заняття, побутові ситуації).

Вправа 10. «Мій збалансований день»

Вікова група: старший дошкільний вік (5–6 років).

Мета: сформувати уявлення про баланс різних видів діяльності протягом дня та усвідомлення місця цифрових пристроїв у повсякденному житті дитини.

Освітні, виховні й розвивальні завдання: формувати початкове уявлення про режим дня та його значення для здоров'я; навчати дітей чергувати цифрову діяльність із рухом, відпочинком і живим спілкуванням; розвивати здатність аналізувати власні дії та робити прості висновки; виховувати відповідальне ставлення до власного часу та самопочуття.

Матеріали: набір яскравих картинок або карток із зображенням: екрану (гаджета), рухливих ігор, прогулянки, сну,

прийому їжі, спілкування з родиною та друзями; аркуш або магнітна дошка.

Хід вправи.

Мотиваційний етап.

Педагог звертається до дітей:

- У кожного з нас є день. Як зробити його корисним і веселим?

Основна частина.

Діти по черзі або в малих групах: обирають картинки; викладають із них умовний «день дитини», починаючи з ранку; визначають, де і на який час можна розмістити екран.

Педагог ставить запитання: «Що буде, якщо в день буде тільки екран?»; «Коли краще рухатися?»; «Навіщо потрібен сон і спілкування?».

Обговорення та узагальнення.

Разом із педагогом діти доходять висновку, що: екран – лише одна частина дня; рух, гра, сон і спілкування так само важливі; баланс допомагає бути здоровими та веселими.

Рефлексія.

Кожна дитина завершує речення: «Мій день буде добрим, якщо в ньому є...».

Очікуваний результат: усвідомлення необхідності гармонійного режиму дня; формування відповідального ставлення до екранного часу; розвиток навичок саморегуляції та планування діяльності; позитивне ставлення до здорового способу життя.

Методичні рекомендації: використовувати вправу як підсумкову після серії занять з цифрової гігієни; закріплювати результат у співпраці з батьками (складання «дня» вдома); оформити результати у вигляді індивідуальних або групових плакатів «Мій здоровий день».

Запропоновані практичні вправи забезпечують поступове, ненав'язливе та віково доцільне формування навичок користування гаджетами у дітей дошкільного віку. Вони сприяють розвитку саморегуляції, відповідальності, збереженню фізичного й емоційного здоров'я та формують основу цифрової грамотності дитини в сучасному суспільстві.

Навчання дітей дошкільного віку правилам користування гаджетами у доступній формі є необхідною умовою формування основ цифрової гігієни та безпечної цифрової поведінки. Дошкільний вік

характеризується високою чутливістю до впливу навколишнього середовища, тому саме в цей період доцільно закладати позитивні моделі взаємодії з цифровими пристроями, орієнтовані на збереження здоров'я, розвиток саморегуляції та відповідального ставлення до власного часу.

Ефективність навчання значною мірою залежить від форми подання матеріалу. Ігрові вправи, казкові сюжети, наочні символи, ритуали та спільна діяльність з дорослими дозволяють дітям легко й без напруження засвоювати правила цифрової гігієни, приймати обмеження екранного часу та усвідомлювати їхню користь. Важливо, що правила не нав'язуються дитині примусово, а формуються через позитивний емоційний досвід, домовленості та наслідування прикладу дорослих.

Запропоновані практичні вправи сприяють розвитку в дітей навичок самоконтролю, терпіння, вміння чекати, переключатися між видами діяльності, дбати про власний фізичний і психоемоційний стан. Вони також допомагають сформуванню уявлення про баланс між цифровою, руховою, ігровою та комунікативною активністю, що є основою гармонійного розвитку дошкільника.

Особливе значення має систематичність і узгодженість дій педагогів і батьків. Єдність вимог у закладі дошкільної освіти та сім'ї забезпечує стійкість сформованих навичок і сприяє перенесенню правил цифрової гігієни в повсякденне життя дитини. Отже, навчання дітей дошкільного віку правилам користування гаджетами у доступній формі виступає не лише профілактичним заходом, а й важливим напрямом виховання відповідальної, свідомої та здорової особистості в умовах сучасного цифрового середовища.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- У чому полягає сутність цифрової гігієни дітей дошкільного віку?
- Чому навчання правилам користування гаджетами доцільно розпочинати саме в дошкільному віці?
- Які вікові та психолого-педагогічні особливості необхідно враховувати під час навчання дітей правилам цифрової поведінки?
- Які основні правила користування гаджетами мають бути сформовані у дітей дошкільного віку?

- Чому ігрова форма є найбільш ефективною у процесі навчання дошкільників правилам цифрової гігієни?
- Яку роль відіграє наочність (піктограми, символи, картинки) у засвоєнні правил користування цифровими пристроями?
- Як приклад поведінки дорослого впливає на формування цифрових звичок у дитини?
- Чому важливо формувати у дітей позитивне ставлення до обмеження екранного часу?
- Яким чином ритуали завершення цифрової діяльності сприяють розвитку емоційної саморегуляції?
- У чому полягає значення співпраці закладу дошкільної освіти з батьками у формуванні навичок користування гаджетами?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ Проаналізуйте одну з практичних вправ, запропонованих у підрозділі 4.1, та визначте, які навички цифрової гігієни вона формує у дітей дошкільного віку.
- ◆ Складіть перелік базових правил користування гаджетами для дітей певної вікової групи (3–4, 4–5 або 5–6 років), адаптуючи формулювання до мовленнєвих можливостей дітей.
- ◆ Ознайомтеся з рекомендаціями щодо екранного часу для дітей дошкільного віку та обґрунтуйте їх доцільність з психолого-педагогічної точки зору.
- ◆ Опишіть можливі труднощі, які можуть виникати у дітей під час завершення цифрової діяльності, та запропонуйте педагогічні способи їх подолання.
- ◆ Розробіть коротку консультацію для батьків на тему «Як навчити дитину дошкільного віку користуватися гаджетами без шкоди для здоров'я».
- ◆ Проаналізуйте роль ігрових методів у формуванні навичок саморегуляції під час користування цифровими пристроями.
- ◆ Наведіть приклади педагогічних помилок у навчанні дітей правилам користування гаджетами та поясніть їхні можливі наслідки.
- ◆ Складіть таблицю «Цифрова діяльність і альтернативи», у якій запропонуйте варіанти заміни екранного часу іншими видами активності.

Творчі завдання

❖ Розробіть авторську ігрову вправу або ритуал для навчання дітей дошкільного віку одному з правил цифрової гігієни (обмеження часу, правильна поза, перерва для очей, завершення роботи з гаджетом).

❖ Створіть макет або опис плаката «Мої правила користування гаджетами» для групи закладу дошкільної освіти.

❖ Напишіть коротку казку або вірш для дошкільників, у якій у доступній формі розкривається одне з правил безпечного користування цифровими пристроями.

❖ Запропонуйте сценарій міні-заняття або ранкового кола на тему «Екран – мій помічник».

❖ Розробіть комплект піктограм або умовних знаків, які можна використовувати в групі для нагадування дітям про правила цифрової гігієни.

❖ Створіть зразок щоденного «цифрового ритуалу» для закладу дошкільної освіти (початок і завершення роботи з гаджетами).

❖ Запропонуйте ідею спільного проєкту для дітей і батьків на тему «Мій здоровий день без перерви від екрана».

4.2. Розвиток саморегуляції та культури цифрової поведінки дітей дошкільного віку

Розвиток саморегуляції та культури цифрової поведінки є важливим етапом формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку, оскільки саме в цей період закладаються основи вольової регуляції, здатності дотримуватися правил і контролювати власні бажання. Уміння самостійно регулювати тривалість користування гаджетами, своєчасно завершувати цифрову діяльність і переключатися на інші види активності є складними, але необхідними навичками, що формуються поступово та потребують системної підтримки з боку дорослих.

Спираючись на наукові праці вчених (Л. Артемова, О. Біда, І. Біла, А. Богущ, М. Замелюк, В. Желанова, О. Кононко, С. Ладивір, Т. Піроженко та ін.) доведено, що у дошкільному віці процес розвитку саморегуляції значною мірою відбувається за посередництва дорослого, який виступає зразком поведінки, організатором діяльності та емоційною опорою для дитини. Вихователі й батьки

допомагають дітям усвідомлювати межі дозволеного, пояснюють причини встановлення правил і звертають увагу на наслідки недотримання цифрових обмежень. Поступово зовнішній контроль дорослого трансформується у внутрішній контроль дитини, що є важливою умовою формування самостійності та відповідальності.

Культура цифрової поведінки дітей дошкільного віку передбачає не лише дотримання часових обмежень користування цифровими пристроями, а й уміння адекватно емоційно реагувати на цифровий контент, контролювати власні переживання, уникати надмірного збудження або роздратування. Важливим є також уміння дитини без конфліктів завершувати цифрову діяльність, приймати правила черговості, ділитися пристроями та поважати інших учасників освітнього процесу. Здатність своєчасно перемикатися з цифрової діяльності на гру, рухову активність чи спілкування свідчить про сформованість елементарної культури цифрової поведінки.

Поступове формування зазначених умінь сприяє розвитку відповідальності, самоконтролю, емоційної стабільності та позитивного ставлення до здорового способу життя. Водночас воно знижує ризик формування залежної поведінки та сприяє гармонійному психоемоційному розвитку дошкільників.

Методичні рекомендації щодо розвитку саморегуляції та культури цифрової поведінки:

- установлювати чіткі та зрозумілі правила користування цифровими пристроями, дотримуючись їхньої стабільності й послідовності у повсякденній діяльності;
- використовувати візуальні та часові орієнтири (таймер, пісочний годинник, сигнали завершення), які допомагають дитині підготуватися до завершення цифрової діяльності без стресу;
- поступово залучати дітей до самостійного контролю часу, пропонуючи їм самим слідкувати за сигналом закінчення заняття та завершувати роботу з гаджетом;
- обговорювати з дітьми їхні емоції, що виникають під час та після користування цифровими пристроями, навчаючи їх розпізнавати та називати власні почуття;
- заохочувати безконфліктне завершення цифрової діяльності, підкріплюючи позитивну поведінку словесною похвалою та підтримкою;

- навчати дітей альтернативних способів дозвілля, пропонуючи цікаві ігри, творчі завдання та рухову активність як природне продовження після цифрової діяльності;
- формувати культуру взаємодії з однолітками, звертаючи увагу на правила черговості, спільного користування пристроями та повагу до інших;
- забезпечувати єдність вимог між закладом дошкільної освіти та сім'єю, інформуючи батьків про правила й підходи до формування саморегуляції та культури цифрової поведінки дітей.

Реалізація зазначених методичних рекомендацій сприятиме формуванню у дітей дошкільного віку стійких навичок саморегуляції, відповідального ставлення до цифрових технологій та здорової культури цифрової поведінки.

Практичні вправи для розвитку саморегуляції та культури цифрової поведінки.

Вправа 1. «Час для гаджета»

Мета: формувати в дітей дошкільного віку вміння контролювати тривалість цифрової діяльності, дотримуватися встановлених правил та розвивати навички саморегуляції.

Завдання: ознайомити дітей з поняттям обмеженого часу користування гаджетом; навчити реагувати на сигнали завершення цифрової діяльності; сприяти спокійному переходу від цифрової активності до інших видів діяльності.

Обладнання: цифровий пристрій, таймер або пісочний годинник, картки із зображенням «початок» і «кінець».

Хід вправи.

Перед початком роботи вихователь проводить коротку бесіду з дітьми, пояснюючи, що користування гаджетом має обмежений час, щоб очі й тіло залишалися здоровими. Разом із дітьми встановлюється таймер або пісочний годинник на визначений проміжок часу. Педагог чітко формулює правило: після звукового або візуального сигналу цифрова діяльність завершується.

Під час роботи з гаджетом вихователь періодично звертає увагу дітей на таймер, допомагаючи усвідомити плин часу. Після сигналу закінчення діти разом із педагогом вимикають пристрій, хваляться за дотримання правила та переходять до заздалегідь підготовленої альтернативної діяльності (рухлива гра, малювання, спільне конструювання).

Методичні акценти: час користування гаджетом має відповідати віковим нормам; завершення діяльності повинно супроводжуватися позитивним підкріпленням; важливо уникати різкого припинення гри без попередження.

Очікуваний результат: діти навчаються приймати часові обмеження, орієнтуватися на зовнішні сигнали, самостійно й без негативних емоцій завершувати цифрову діяльність та переключатися на інші види активності.

Вправа 2. «Світлофор настрою»

Мета: формувати в дітей дошкільного віку вміння усвідомлювати, називати та регулювати власні емоційні стани, що виникають під час і після користування цифровими пристроями.

Завдання: навчити дітей розпізнавати власний емоційний стан; формувати навички емоційної рефлексії; запобігати емоційному перенапруженню, пов'язаному з цифровою діяльністю.

Обладнання: картки або кружечки трьох кольорів (зелений, жовтий, червоний), зображення світлофора, за бажанням – дзеркальце для самопостереження.

Хід вправи.

Після завершення цифрової діяльності вихователь пропонує дітям «зупинитися й прислухатися до себе». Кожній дитині надається можливість обрати картку відповідного кольору:

- зелений – «мені добре, я спокійний»;
- жовтий – «я трохи втомився»;
- червоний – «мені важко, я хочу відпочити».

Діти по черзі демонструють обрану картку та за бажанням коротко пояснюють свій вибір. Вихователь підтримує відповіді дітей, допомагає підібрати слова для опису емоцій, не оцінюючи й не порівнюючи висловлювання.

Після цього педагог пропонує відповідні дії залежно від обраного кольору: легку руханку, вправи для очей, дихальні вправи або спокійну гру.

Методичні акценти: важливо створити доброзичливу та безпечну атмосферу; не змушувати дитину пояснювати свій вибір, якщо вона не готова; підкреслювати, що будь-який емоційний стан є нормальним.

Очікуваний результат: у дітей формується здатність усвідомлювати власні емоції, регулювати свій стан після цифрової

діяльності, знижується рівень емоційного напруження, розвиваються навички самоконтролю та емоційної культури.

Вправа 3. «Заміни екран»

Мета: формувати в дітей дошкільного віку вміння свідомо й без емоційного напруження перемикатися з цифрової діяльності на інші види активності, розвивати гнучкість поведінки та інтерес до недигітальних форм дозвілля.

Завдання: навчити дітей приймати завершення цифрової діяльності як природний етап; розширити уявлення про різноманітні способи проведення вільного часу; сприяти розвитку саморегуляції та позитивної мотивації до інших видів діяльності.

Обладнання: цифровий пристрій, картки або символи зображення альтернативних активностей (рухлива гра, малювання, конструювання, настільна гра), матеріали для обраних занять.

Хід вправи.

Після завершення роботи з гаджетом вихователь заздалегідь попереджає дітей про перехід до іншої діяльності. Далі педагог пропонує дітям обрати одну з альтернативних активностей, демонструючи відповідні картки або предмети. Вибір може здійснюватися індивідуально або спільно всією групою.

Педагог підкреслює позитивні сторони кожної діяльності, залучає дітей до підготовки матеріалів та організації простору. Перехід від цифрової діяльності до нової активності здійснюється у спокійній, доброзичливій атмосфері без примусу.

Методичні акценти: альтернативні види діяльності мають бути заздалегідь підготовлені та привабливі для дітей; важливо враховувати індивідуальні інтереси дошкільників; не рекомендується одразу пропонувати інший цифровий контент.

Очікуваний результат: у дітей знижується емоційна залежність від цифрових пристроїв, формується вміння швидко й позитивно переключатися на інші види активності, зростає інтерес до гри, творчості та спілкування з однолітками.

Вправа 4. «Черга друзів»

Мета: формувати в дітей дошкільного віку культуру взаємодії під час користування цифровими пристроями, вміння дотримуватися правил черговості, розвивати соціальні навички та навички саморегуляції.

Завдання: навчити дітей чекати своєї черги без негативних емоцій; формувати повагу до прав та потреб інших; розвивати навички співпраці й соціально прийнятної поведінки.

Обладнання: цифровий пристрій, картки з іменами дітей або умовні жетони, годинник або таймер, за потреби – таблиця черговості.

Хід вправи.

Перед початком вправи педагог разом із дітьми обговорює правило: цифровим пристроєм користуються по черзі, кожен має однаковий час. Діти отримують картки з іменами або жетони, які визначають порядок користування гаджетом. Вихователь слідкує за дотриманням черговості та за потреби нагадує про правила.

Під час очікування своєї черги педагог залучає дітей до інших спокійних занять (спостереження, обговорення побаченого, короткі завдання), щоб зменшити напруження та уникнути конфліктів. Після завершення вправи проводиться коротке обговорення, під час якого діти діляться своїми відчуттями.

Методичні акценти: тривалість користування гаджетом має бути однаковою для всіх дітей; важливо заохочувати дітей, які спокійно очікують своєї черги; у разі конфліктних ситуацій педагог діє спокійно, пояснюючи значення правил.

Очікуваний результат: у дітей формується терпіння, уміння чекати, повага до інших учасників діяльності, розвиваються соціальні навички та культура цифрової поведінки, знижується кількість конфліктів під час спільного користування цифровими пристроями.

Ситуація 1. «Не хочу вимикати планшет»

Опис ситуації Після завершення дозволеного часу користування планшетом дитина відмовляється припинити гру, емоційно реагує на необхідність вимкнути пристрій, намагається продовжити цифрову діяльність або ігнорує звернення педагога.

Дії педагога. Вихователь діє спокійно й послідовно, без підвищення голосу та тиску. Педагог нагадує дитині про задалегідь узгоджене правило користування гаджетом і звертає увагу на таймер або інший умовний сигнал завершення. Далі пропонує привабливу альтернативну діяльність (рухливу гру, творче завдання, спільну діяльність з однолітками), допомагаючи дитині переключити увагу.

У разі добровільного виконання правила вихователь обов'язково підкріплює поведінку позитивною оцінкою (словесна

похвала, схвальний жест), підкреслюючи, що дитина вчинила правильно й відповідально.

Методичний акцент: важливо попереджати дитину про завершення цифрової діяльності заздалегідь; педагог має бути послідовним у дотриманні встановлених правил; неприпустимими є покарання або різке припинення гри без пояснення.

Педагогічний ефект: у дитини формується вміння приймати часові обмеження без конфлікту, розвиваються навички саморегуляції, знижується рівень емоційного напруження та закріплюється позитивне ставлення до правил цифрової поведінки.

Ситуація 2. «Образа через програш»

Опис ситуації: під час цифрової гри дитина зазнає невдачі (програшу, помилки, втрати балів) і реагує емоційно: засмучується, плаче, ображається або відмовляється продовжувати гру. Емоційна реакція заважає подальшій діяльності та взаємодії з іншими дітьми.

Дії педагога: педагог насамперед визнає почуття дитини, допомагає їй назвати свій емоційний стан словами («ти засмутився», «тобі прикро»), демонструючи емпатію та підтримку. Вихователь пояснює, що програш є природною частиною будь-якої гри й не означає невдачу дитини загалом. За потреби пропонує зробити коротку паузу, виконати дихальну вправу або відійти від екрана, щоб заспокоїтися.

Після зниження емоційної напруги педагог заохочує дитину спробувати ще раз або перейти до іншої діяльності, підкреслюючи цінність зусиль, а не лише результату.

Методичний акцент: важливо не знецінювати почуття дитини; недоцільно порівнювати дитину з іншими; педагог має бути прикладом спокійного ставлення до невдач.

Педагогічний ефект: у дитини поступово формується емоційна саморегуляція, здатність адекватно реагувати на невдачі, підвищується стресостійкість та закладаються основи здорового ставлення до ігрових результатів.

Ситуація 3. «Хочу грати довше, ніж інші»

Опис ситуації. Під час спільного користування цифровим пристроєм дитина намагається порушити правило черговості, наполягає на продовженні гри після завершення свого часу, відмовляється передати гаджет іншій дитині або проявляє невдоволення встановленими обмеженнями.

Дії педагога. Педагог спокійно й доброзичливо нагадує дитині про попередньо узгоджені правила користування гаджетом та про те, що всі учасники мають рівні права. Вихователь звертає увагу на принцип справедливості та пояснює, чому важливо дотримуватися черговості. З метою зниження напруження педагог може залучити дитину до допомоги іншому учаснику гри або запропонувати їй участь у спільній діяльності, що не пов'язана з екраном.

За умови дотримання правила вихователь обов'язково підкріплює позитивну поведінку словесною похвалою або схвальним коментарем, акцентуючи на вмінні дитини домовлятися та співпрацювати.

Методичний акцент: важливо забезпечити однакові умови для всіх дітей; педагог має діяти послідовно та не робити винятків; доцільно використовувати наочні засоби черговості (жетони, картки).

Педагогічний ефект: у дітей формується культура взаємодії, повага до правил і до інших учасників діяльності, розвиваються соціальні навички, терпіння та відповідальне ставлення до цифрової поведінки.

Ситуація 4. «Перевтома після екрана».

Опис ситуації. Після завершення цифрової діяльності дитина проявляє ознаки перевтоми: стає надмірно збудженою, роздратованою або, навпаки, млявою, неухважною, скаржиться на втому очей чи небажання продовжувати діяльність. Такий стан негативно впливає на подальшу участь дитини в освітньому процесі.

Дії педагога. Педагог уважно спостерігає за станом дитини та своєчасно реагує на ознаки перевтоми. Вихователь організовує коротку руханку, вправи для очей, дихальні або релаксаційні вправи, що сприяють зняттю напруження. За потреби педагог пропонує спокійну діяльність, не пов'язану з екраном, або забезпечує можливість короткого відпочинку.

У процесі взаємодії вихователь пояснює дітям, що відпочинок є необхідним для збереження здоров'я, допомагає усвідомити зв'язок між самопочуттям і тривалістю користування цифровими пристроями.

Методичний акцент: важливо проводити регулярні фізкультхвилинки після цифрової діяльності; вправи мають відповідати віковим можливостям дітей; педагог має бути уважним до індивідуальних реакцій кожної дитини.

Педагогічний ефект: у дітей формується усвідомлене ставлення до власного самопочуття, розуміння потреби у відпочинку та зміні діяльності, знижується ризик перевтоми, підтримується психофізичне здоров'я та закладаються основи відповідального користування цифровими технологіями.

Проаналізовані педагогічні ситуації відображають найбільш поширені труднощі, з якими стикаються діти дошкільного віку під час використання цифрових пристроїв. Серед них – небажання завершувати цифрову діяльність, емоційні реакції на програш, порушення правил черговості та ознаки перевтоми після екранного часу. Усі ці ситуації пов'язані з недостатньо сформованими навичками саморегуляції, емоційного контролю та культури цифрової поведінки.

Спільним для всіх педагогічних випадків є необхідність спокійної, послідовної та підтримувальної позиції дорослого. Педагог виступає не лише регулятором поведінки дитини, а й прикладом конструктивного реагування, що сприяє поступовому переходу від зовнішнього контролю до внутрішньої саморегуляції дошкільника. Важливим є чітке дотримання заздалегідь установлених правил користування цифровими пристроями, їх регулярне нагадування та позитивне підкріплення бажаної поведінки.

Узагальнення ситуацій свідчить, що ефективними педагогічними прийомами є: використання візуальних і часових орієнтирів, надання дитині можливості вибору альтернативної діяльності, обговорення емоційних станів, залучення до спільної діяльності та організація фізичної активності після екранного часу. Такі підходи дозволяють зменшити емоційне напруження, запобігти конфліктам і сприяють формуванню відповідального ставлення до цифрових технологій.

Отже, систематичне опрацювання типових педагогічних ситуацій у закладі дошкільної освіти сприяє формуванню в дітей стійких навичок цифрової гігієни, розвитку саморегуляції, емоційної стійкості та культури взаємодії. Узгоджені дії педагогів і батьків у подібних ситуаціях забезпечують єдність вимог і створюють умови для гармонійного розвитку дитини в сучасному цифровому середовищі. Водночас важливо наголосити, що ефективність такого підходу залежить від його системності та послідовності. Поодинокі бесіди чи разові зауваження не дають стійкого результату, тоді як регулярне обговорення, моделювання та проживання педагогічних

ситуацій у повсякденному житті допомагають дитині поступово засвоювати правила цифрової поведінки як внутрішні норми.

Особливого значення набуває педагогічний такт і доброзичливий характер взаємодії дорослого з дитиною. Пояснення, підтримка, попередження та спільний пошук рішень сприяють формуванню довіри й позитивного ставлення до встановлених обмежень. За таких умов дитина вчиться не лише дотримуватися правил цифрової гігієни, а й усвідомлювати їхню доцільність для власного здоров'я та благополуччя. Отже, робота з типовими педагогічними ситуаціями виступає важливим інструментом формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку. Вона забезпечує практичну спрямованість освітнього процесу, сприяє узгодженості виховних впливів закладу дошкільної освіти та сім'ї й створює підґрунтя для безпечної, відповідальної та гармонійної взаємодії дитини з цифровими технологіями в подальшому житті.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- У чому полягає сутність саморегуляції у дітей дошкільного віку в контексті цифрової поведінки?
- Чому розвиток саморегуляції є необхідною умовою формування цифрової гігієни?
- Яку роль відіграє дорослий у процесі формування навичок саморегуляції під час користування цифровими пристроями?
- Що включає поняття «культура цифрової поведінки» дітей дошкільного віку?
- Які основні труднощі саморегуляції виникають у дошкільників під час використання гаджетів?
- Чому важливо використовувати часові та візуальні орієнтири під час цифрової діяльності?
- Яким чином обговорення емоцій сприяє розвитку емоційного контролю у дітей?
- Яке педагогічне значення мають альтернативні види діяльності після екранного часу?
- Як формування правил черговості впливає на культуру взаємодії та соціальні навички дошкільників?
- Чому єдність вимог між закладом дошкільної освіти та сім'єю є важливою умовою формування культури цифрової поведінки?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

◆ Проаналізуйте одну з практичних вправ підрозділу 4.2 та визначте, які компоненти саморегуляції вона формує у дітей дошкільного віку.

◆ опишіть можливі причини негативних емоційних реакцій дітей на завершення цифрової діяльності та запропонуйте педагогічні шляхи їх подолання.

◆ Складіть перелік правил культури цифрової поведінки для дітей старшого дошкільного віку у доступній для них формі.

◆ Проаналізуйте одну з поданих педагогічних ситуацій і запропонуйте альтернативний алгоритм дій педагога.

◆ Розкрийте значення позитивного підкріплення у формуванні навичок саморегуляції під час користування цифровими пристроями.

◆ Порівняйте роль зовнішнього та внутрішнього контролю в процесі формування відповідальної цифрової поведінки дошкільників.

◆ Обґрунтуйте доцільність використання рухової активності після цифрової діяльності з точки зору збереження психофізичного здоров'я дітей.

◆ Підготуйте коротке методичне повідомлення для батьків на тему «Як допомогти дитині навчитися самостійно завершувати гру на гаджеті».

Творчі завдання

❖ Розробіть авторську гру або вправу для розвитку саморегуляції дітей під час користування цифровими пристроями.

❖ Створіть сценарій міні-заняття або ранкового кола на тему «Я керую своїм часом з гаджетом».

❖ Запропонуйте ідею наочного матеріалу (плакат, піктограми, символи), який допоможе дітям дотримуватися правил цифрової поведінки.

❖ Напишіть коротку казку або історію для дошкільників про героя, який навчився керувати своїм часом біля екрана.

❖ Розробіть алгоритм «спокійного завершення цифрової діяльності» для використання в закладі дошкільної освіти.

❖ Запропонуйте модель спільного проекту для дітей і батьків, спрямованого на розвиток культури цифрової поведінки.

❖ Створіть добірку альтернативних ігор та занять, які можна пропонувати дітям одразу після використання цифрових пристроїв.

4.3. Використання ігрових та інтерактивних методів у роботі з формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку

Найефективнішим способом формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку є використання ігрових та інтерактивних методів навчання, що відповідають віковим та психофізіологічним особливостям дошкільників. Гра є провідною діяльністю дитини цього віку, тому саме через ігрову діяльність найуспішніше засвоюються нові знання, правила та моделі поведінки. У дослідженнях вітчизняних науковців (О. Брежнева, Т. Дуткевич, Т. Карабаєва, С. Ладивір, Л. Лохвицька, Л. Проколієнко, О. Проскура, Т. Садова, А. Рудакова, В. Суржанська, Г. Стадник, Т. Ткачук, І. Товкач, К. Щербакова та ін.) доведено, що у процесі гри дитина активно включається в навчальну ситуацію, проявляє ініціативу, емоційно переживає події та легше приймає встановлені правила.

Ігрові ситуації, рольові ігри, дидактичні вправи, інсценізації, настільні та рухливі ігри дозволяють у ненав'язливій формі ознайомити дітей з основами цифрової гігієни, правилами безпечного користування гаджетами та культурою цифрової поведінки. Наприклад, у рольових іграх діти можуть «вчити» казкових персонажів правильно користуватися планшетом, дотримуватися часових обмежень або робити перерви для відпочинку очей. Такий підхід сприяє закріпленню правил через особистісно значущий досвід.

Застосування інтерактивних методів забезпечує активну участь дітей у навчальному процесі, стимулює розвиток мислення, мовлення, уяви та емоційної сфери. Інтерактивні завдання сприяють формуванню навичок співпраці, уміння домовлятися, працювати в парі або групі, дотримуватися спільних домовленостей. Важливо, щоб інтерактивні методи поєднували цифрові та недигітальні елементи, не замінюючи живе спілкування, а доповнюючи його.

Доцільним є використання інтерактивних казок, мультимедійних презентацій із паузами для обговорення, рухових ігор із елементами цифрової тематики, а також вправ, спрямованих на

розвиток уваги та самоконтролю. Обов'язковою умовою є чітке дозування екранного часу та його поєднання з фізичною активністю, творчими й комунікативними видами діяльності.

Таким чином, ігрові та інтерактивні методи забезпечують цілісний підхід до формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку. Вони сприяють не лише засвоєнню правил безпечного користування цифровими пристроями, а й розвитку особистісних якостей дитини, формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя та гармонійному розвитку в умовах сучасного цифрового середовища.

Приклади ігор та інтерактивних занять з формування навичок цифрової гігієни.

Гра 1. «Розумний планшет»

Мета: закріпити в дітей дошкільного віку правила безпечного та поміркованого користування цифровими пристроями, сформувані елементарні уявлення про цифрову гігієну.

Завдання: ознайомити дітей з основними правилами користування гаджетами; розвивати мовлення, уміння висловлювати власну думку; сприяти усвідомленню значення перерв і обмеження часу роботи з екраном.

Обладнання: іграшковий планшет або макет, картинка із зображенням планшета, картки з піктограмами («можна», «не можна», «перерва», «таймер»).

Хід гри.

Вихователь демонструє дітям «розумний планшет» і пояснює, що він хоче навчитися правильно поводитися. Педагог ставить дітям запитання: коли планшет можна вмикати, скільки часу ним можна користуватися, що потрібно робити після завершення гри. Діти по черзі висловлюють поради, використовуючи власний досвід та підказки на картках.

Після кожної відповіді вихователь узагальнює сказане, підкріплюючи правильні твердження короткими поясненнями. За бажанням можна розіграти міні-сценки, у яких планшет «помиляється», а діти допомагають йому виправитися.

Методичні акценти: важливо заохочувати участь кожної дитини; відповіді дітей не слід виправляти різко, а коригувати м'яко; доцільно пов'язувати правила з турботою про здоров'я.

Очікуваний результат: діти усвідомлюють основні правила цифрової гігієни, краще запам'ятовують їх у доступній ігровій формі, проявляють відповідальне ставлення до користування гаджетами та готовність дотримуватися встановлених обмежень.

Гра 2. «Корисно – шкідливо»

Мета: формувати в дітей дошкільного віку вміння розрізняти корисні та шкідливі дії під час користування цифровими пристроями, сприяти розвитку усвідомленого та відповідального ставлення до цифрової поведінки.

Завдання: закріпити уявлення дітей про правила цифрової гігієни; розвивати елементарне критичне мислення та мовлення; навчати аргументувати власний вибір у доступній формі.

Обладнання: набір картинок або сюжетних ілюстрацій із зображенням різних ситуацій користування гаджетами, дві умовні зони або картки з написами «Корисно» і «Шкідливо».

Хід гри.

Вихователь по черзі демонструє дітям картинки або описує короткі ситуації, пов'язані з користуванням цифровими пристроями (дитина робить перерву, сидить близько до екрана, користується гаджетом у темряві тощо). Діти аналізують запропоновані приклади та розподіляють їх на дві групи: «корисно» або «шкідливо».

Після кожного вибору педагог пропонує дітям коротко пояснити своє рішення, допомагаючи формулювати думки та за потреби коригуючи відповіді. Важливо підтримувати активну участь усіх дітей та створювати доброзичливу атмосферу.

Методичні акценти: завдання слід добирати з урахуванням вікових можливостей дітей; важливо не лише назвати дію, а й пояснити її вплив на здоров'я; доцільно узагальнювати відповіді дітей наприкінці гри.

Очікуваний результат: у дітей розвивається елементарне критичне мислення, формується усвідомлене ставлення до власної цифрової поведінки, закріплюються базові правила цифрової гігієни та підвищується відповідальність за власні дії.

Рольова гра 3. «Допоможи казковому герою»

Мета: формувати в дітей дошкільного віку навички правильної цифрової поведінки через емоційно значущі образи, розвиток співпереживання та відповідального ставлення до власних дій у цифровому середовищі.

Завдання: закріпити знання дітей про правила цифрової гігієни; розвивати емоційний інтелект, уміння співчувати та допомагати; формувати навички мовленнєвого висловлювання та співпраці в групі.

Обладнання: іграшка або зображення казкового героя, ілюстрації з різними видами діяльності (екранна та безекранна), картки з підказками («перерва», «відпочинок», «рухлива гра»).

Хід гри.

Вихователь розповідає дітям коротку казкову історію про героя, який захопився гаджетом і почав втомлюватися або засмучуватися. Педагог звертається до дітей із запитаннями: що відчуває герой, чому йому стало важко, як можна йому допомогти.

Діти по черзі пропонують поради: коли варто зупинитися, зробити перерву, виконати вправи для очей або замінити екран іншою діяльністю. Вихователь узагальнює відповіді та разом із дітьми «допомагає» герою прийняти правильне рішення.

За бажанням гру можна продовжити інсценізацією, де діти виконують ролі героя та його помічників.

Методичні акценти: доцільно добирати знайомих і позитивних казкових персонажів; важливо підтримувати емоційне залучення дітей; відповіді дітей слід спрямовувати, не нав'язуючи готових рішень.

Очікуваний результат: у дітей закріплюються правила цифрової гігієни через співпереживання та співпрацю, формується відповідальне ставлення до користування цифровими пристроями, розвиваються емоційна чутливість і навички колективної взаємодії.

Інтерактивне заняття 4. «Очі відпочивають»

Мета: навчити дітей дошкільного віку піклуватися про зір після екранного часу, сформувати уявлення про необхідність перерв та дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Завдання: ознайомити дітей з простими вправами для зняття зорового напруження; розвивати вміння прислухатися до власних відчуттів; формувати позитивне ставлення до профілактики втоми очей.

Обладнання: екран або планшет для короткого перегляду матеріалу, картки із зображенням вправ для очей, спокійна музика (за бажанням).

Хід заняття.

Після короткого перегляду цифрового матеріалу вихователь звертає увагу дітей на відчуття в очах і пропонує «допомогти очкам відпочити». У формі гри педагог разом із дітьми виконує прості вправи:

- «Подивись у далечінь» – діти переводять погляд з близького предмета на дальній;
- «Малюємо очима» – повільно описують очима кола, хвильки, вісімки;
- «Метелики» – швидко кліпають очима, уявляючи крильця метеликів.

Педагог супроводжує вправи короткими поясненнями та доброзичливими коментарями, підтримуючи інтерес дітей.

Методичні акценти: вправи мають бути короткими та відповідати віковим можливостям дітей; важливо виконувати їх у спокійному темпі; доцільно повторювати заняття регулярно після екранної діяльності.

Очікуваний результат: у дітей формується звичка робити перерви після користування гаджетами, підвищується усвідомлення необхідності дбати про зір, зменшується ризик зорового перенапруження та підтримується загальний комфорт дитини.

Ефективне формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку потребує цілеспрямованої, системної та методично виваженої роботи з боку педагогів. Цифрові технології мають стати не самоціллю, а допоміжним засобом розвитку дитини, який використовується з урахуванням вікових особливостей, індивідуальних потреб і принципів збереження психічного та фізичного здоров'я. Саме педагог відіграє ключову роль у створенні безпечного цифрового середовища, формуванні культури цифрової поведінки та позитивного ставлення до здорового способу життя.

Методичні рекомендації для педагогів.

1. Планувати ігрові та інтерактивні заняття з цифрової гігієни систематично, а не епізодично. Формування стійких навичок можливе лише за умови регулярного повторення та поступового ускладнення матеріалу. Доцільно інтегрувати елементи цифрової гігієни в різні види освітньої діяльності, забезпечуючи послідовність і наступність у роботі.

2. Поєднувати цифрові елементи з рухливими, творчими та комунікативними видами діяльності. Цифрова діяльність має органічно поєднуватися з іграми, малюванням, конструюванням, спільним обговоренням та руховою активністю. Такий підхід сприяє зниженню навантаження, розвитку соціальних навичок і підтриманню балансу між екранною та неекранною діяльністю.

3. Дотримуватися вікових норм екранного часу та бути прикладом відповідальної цифрової поведінки. Педагог має не лише контролювати тривалість користування гаджетами дітьми, а й демонструвати власну культуру взаємодії з цифровими пристроями. Особистий приклад дорослого є потужним чинником формування поведінкових моделей у дошкільників.

4. Обговорювати з дітьми правила, а не лише вимагати їх виконання. Важливо пояснювати дітям зміст і значення правил цифрової гігієни у доступній формі, залучати їх до обговорення та прийняття простих домовленостей. Це сприяє усвідомленню правил і підвищує мотивацію до їх дотримання.

5. Використовувати позитивне підкріплення замість покарань. Заохочення, схвалення та підтримка сприяють формуванню позитивного ставлення до правил цифрової поведінки. Позитивне підкріплення допомагає дітям відчувати успіх і бажання дотримуватися домовленостей без примусу.

Приклади щоденного планування з елементами цифрової гігієни.

Ранковий період:

- ранкове коло: коротка бесіда «Як ми користуємося гаджетами вдома» (3–5 хв);
- обговорення простого правила дня, наприклад: «Після екрана – відпочинок для очей»;
- рухлива гра або пальчикова гімнастика як підготовка до активної діяльності.

Організована освітня діяльність (перша половина дня):

- коротке використання цифрового матеріалу (мультфрагмент, інтерактивна вправа) тривалістю, що відповідає віковим нормам;
- інтерактивне заняття «Очі відпочивають» або виконання 1–2 вправ для зору;

- дидактична або рольова гра з цифрової гігієни («Корисно – шкідливо», «Розумний планшет»).

Прогулянка:

- акцент на рухливі ігри як противагу екранній діяльності;

- бесіда-узагальнення: «Чому корисно більше рухатися, а не сидіти за екраном»;

- спостереження за природою як альтернатива цифровому контенту.

Друга половина дня:

- творча діяльність (малювання, ліплення, конструювання) на тему «Мій день без гаджета» або «Корисний відпочинок»;

- сюжетно-рольова гра «Допоможи казковому герою» з повторенням правил цифрової поведінки;

- вправа «Заміни екран» з вибором альтернативних видів діяльності.

Підсумок дня:

- коротке рефлексивне коло: що сподобалося, що було корисним, як дбали про своє здоров'я;

- позитивне підкріплення: похвала дітям за дотримання правил цифрової гігієни.

Методичні поради до щоденного планування: цифрова діяльність має бути короткою та чітко структурованою; кожне використання гаджетів доцільно завершувати руховою або релаксаційною паузою; правила цифрової гігієни варто повторювати в різних видах діяльності протягом дня; важливо враховувати індивідуальні особливості та стан дітей.

Родина відіграє провідну роль у формуванні навичок цифрової гігієни дитини дошкільного віку, адже саме в домашньому середовищі дитина вперше знайомиться з цифровими пристроями та засвоює моделі поведінки дорослих. Узгоджена позиція батьків і педагогів, послідовність вимог та доброзичлива підтримка допомагають дитині навчитися користуватися гаджетами без шкоди для здоров'я, емоційного стану та соціального розвитку.

Методичні рекомендації для батьків:

- установлювати вдома чіткі й зрозумілі правила користування гаджетами;

- правила мають бути простими, доступними для розуміння дитини та незмінними, доцільно визначити дозволений час користування, місце та умови використання гаджетів, пояснюючи причини встановлених обмежень;

- дотримуватися єдиних вимог із закладом дошкільної освіти, згоджені правила вдома й у закладі освіти створюють для дитини відчуття стабільності та безпеки, важливо підтримувати рекомендації педагогів і за потреби обговорювати труднощі, які виникають у дитини під час дотримання правил;

- пропонувати дитині альтернативні види дозвілля, спільні ігри, прогулянки на свіжому повітрі, читання, малювання та творчі заняття допомагають зменшити потребу в гаджетах і сприяють гармонійному розвитку дитини, альтернативи мають бути емоційно привабливими та доступними;

- обговорювати з дитиною її емоції після використання цифрових пристроїв, запитання на кшталт «Як ти себе почуваш?» або «Що тобі сподобалося?» допомагають дитині усвідомлювати власний стан і вчитися розпізнавати втому, збудження або роздратування після екранного часу;

- пам'ятати, що особистий приклад дорослих є найефективнішим засобом виховання, батьки, які самі дотримуються правил цифрової гігієни, обмежують час користування гаджетами та надають перевагу живому спілкуванню, формують у дитини позитивне ставлення до здорового способу життя.

Запропоновані ігри, заняття та рекомендації сприяють формуванню в дітей дошкільного віку свідомого, безпечного й поміркованого ставлення до цифрових технологій та забезпечують гармонійний розвиток у сучасному цифровому середовищі.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

➤ Чому ігрові методи є провідними у формуванні навичок цифрової гігієни дітей дошкільного віку?

➤ Які психолого-педагогічні особливості дошкільників зумовлюють доцільність використання інтерактивних методів?

➤ У чому полягає відмінність між цифровими та недигітальними ігровими методами у роботі з дітьми?

➤ Яку роль відіграє рольова гра у засвоєнні правил цифрової гігієни?

- Як інтерактивні методи сприяють розвитку саморегуляції та відповідальної цифрової поведінки?
- Чому важливо поєднувати цифрові ігри з руховою та творчою діяльністю?
- Які методичні вимоги слід враховувати під час добору ігор з цифрової гігієни?
- Яке значення має позитивне підкріплення у процесі ігрового навчання дітей?
- Яку роль відіграє педагог у реалізації ігрових та інтерактивних методів цифрової гігієни?
- Чому систематичність і послідовність є важливими умовами ефективності ігрових методів?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ Проаналізуйте одну з поданих у підрозділі ігор і визначте, які саме навички цифрової гігієни вона формує.
- ◆ Складіть короткий перелік методичних вимог до проведення ігрових занять з цифрової гігієни в закладі дошкільної освіти.
- ◆ Розкрийте значення інтерактивних методів у розвитку емоційної сфери дітей під час цифрової діяльності.
- ◆ Порівняйте ефективність рольових і дидактичних ігор у формуванні правил користування гаджетами.
- ◆ Опишіть можливі труднощі, які можуть виникати у дітей під час ігрового навчання цифрової гігієни, та шляхи їх подолання.
- ◆ Проаналізуйте приклад щоденного планування з елементами цифрової гігієни та визначте його сильні сторони.
- ◆ Підготуйте коротке методичне пояснення для батьків щодо доцільності використання ігрових методів у навчанні дітей цифрової гігієни.
- ◆ Обґрунтуйте значення єдності вимог закладу дошкільної освіти та сім'ї у формуванні навичок цифрової гігієни.

Творчі завдання

- ❖ Розробіть авторську дидактичну гру або інтерактивну вправу з формування навичок цифрової гігієни для дітей старшого дошкільного віку.

❖ Створіть сценарій рольової гри з участю казкових персонажів, спрямованої на засвоєння правил безпечного користування гаджетами.

❖ Запропонуйте ідею інтерактивного заняття з поєднанням цифрових і рухових елементів на тему «Здоровий баланс між екраном і грою».

❖ Розробіть комплект наочних матеріалів (піктограми, символи, картки), які допомагатимуть дітям запам'ятовувати правила цифрової гігієни.

❖ Напишіть коротку педагогічну казку або історію для дошкільників, що популяризує помірковане користування цифровими пристроями.

❖ Запропонуйте модель спільної ігрової діяльності дітей і батьків, спрямованої на формування культури цифрової поведінки.

❖ Складіть орієнтовний план тижневої роботи з використанням ігрових та інтерактивних методів цифрової гігієни.

РОЗДІЛ 5. РОЛЬ ВИХОВАТЕЛЯ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВИТИ В ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ЦИФРОВОЇ ГІГІЄНИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

5.1. Професійна компетентність педагога у сфері цифрової безпеки дітей дошкільного віку

Вихователь закладу дошкільної освіти є ключовою фігурою у процесі формування в дітей дошкільного віку навичок безпечної та відповідальної взаємодії з цифровими технологіями. Саме педагог організовує освітнє середовище, визначає доцільність і спосіб використання цифрових пристроїв, контролює дотримання норм екранного часу та сприяє розвитку культури цифрової поведінки. Аналіз психолого-педагогічної літератури (Л. Артемова, Г. Беленька, А. Богуш, К. Волинець, Н. Гавриш, Н. Грама, Н. Голота, Л. Мацко та ін.) показав, що ефективність цього процесу значною мірою залежить від професійної компетентності вихователя, його педагогічної позиції та усвідомлення власної відповідальності за збереження психічного й фізичного здоров'я дітей.

Професійна компетентність педагога у сфері цифрової безпеки дітей дошкільного віку – це інтегрована характеристика професійної діяльності вихователя, що охоплює систему знань, умінь, навичок, ціннісних орієнтацій та відповідального ставлення, спрямованих на забезпечення безпечної, доцільної та здоров'язберезувальної взаємодії дітей дошкільного віку з цифровими технологіями.

Вона передбачає здатність педагога: розуміти вікові психофізіологічні особливості сприйняття цифрового контенту дітьми дошкільного віку; усвідомлювати можливі психологічні та фізіологічні ризики впливу цифрових пристроїв; добирати якісний, безпечний і педагогічно доцільний цифровий контент; організовувати безпечне цифрове освітнє середовище з дотриманням норм цифрової гігієни; здійснювати педагогічний супровід і формувати в дітей елементарні навички цифрової культури та саморегуляції; демонструвати особистий приклад відповідальної цифрової поведінки.

Професійна компетентність педагога у сфері цифрової безпеки є необхідною умовою гармонійного розвитку дитини дошкільного віку в умовах цифровізації освіти.

Професійна компетентність вихователя у сфері цифрової безпеки передбачає наявність системних і міждисциплінарних знань про вікові особливості сприйняття цифрового контенту дітьми дошкільного віку. Педагог має розуміти, що в дошкільному віці провідними є образне мислення, емоційна чутливість та наслідування, тому яскраві візуальні стимули, швидка зміна кадрів і надмірні звукові ефекти можуть мати як пізнавальний, так і перевантажувальний вплив на дитину.

Важливим компонентом професійної компетентності є розуміння механізмів впливу екранної інформації на розвиток емоційної сфери дитини. Надмірне або неконтрольоване використання цифрових пристроїв може спричинити підвищену емоційну збудженість, дратівливість, зниження здатності до саморегуляції та труднощі в адаптації до реальних соціальних ситуацій. Вихователь повинен уміти розпізнавати такі прояви та своєчасно коригувати організацію цифрової діяльності.

Окремі уваги потребує вплив цифрового контенту на увагу та мовленнєвий розвиток дошкільника. Часте споживання швидкого, фрагментарного контенту може знижувати концентрацію уваги, уповільнювати розвиток зв'язного мовлення та зменшувати інтерес до живого діалогу. Професійна компетентність педагога полягає в умінні добирати такі цифрові матеріали, які стимулюють мовленнєву активність, обговорення та взаємодію.

Не менш важливим є усвідомлення можливих психологічних ризиків, серед яких перевтома, емоційне виснаження, зниження мотивації до гри та спілкування з однолітками. Вихователь має знати ознаки перевантаження та застосовувати профілактичні заходи: чергування видів діяльності, включення рухових пауз, вправ на релаксацію та емоційне розвантаження.

Професійна компетентність у сфері цифрової безпеки також охоплює знання про фізіологічні наслідки надмірного екранного часу, зокрема зорове перенапруження, порушення постави та зниження рухової активності. Педагог повинен уміти організувати освітнє середовище з урахуванням ергономічних вимог, дотримання

правильної пози дитини під час роботи з екраном і регулярного виконання вправ для очей та тіла.

Отже, професійна компетентність вихователя у сфері цифрової безпеки полягає не лише в теоретичній обізнаності, а й у практичному вмінні своєчасно попереджати негативні наслідки впливу цифрових технологій, забезпечуючи гармонійний психічний і фізичний розвиток дитини дошкільного віку.

Вихователь повинен володіти навичками добору якісного, безпечного та педагогічно доцільного цифрового контенту, що повною мірою відповідає віковим можливостям дітей дошкільного віку та освітнім завданням закладу дошкільної освіти. Такий добір є важливою складовою професійної компетентності педагога й безпосередньо впливає на ефективність освітнього процесу та збереження психічного й фізичного здоров'я дітей.

Педагог має здійснювати критичне оцінювання цифрових ресурсів за кількома ключовими критеріями: змістовною наповненістю, відповідністю віковим особливостям, рівнем складності, емоційною безпечністю та освітньою цінністю. Якісний цифровий контент повинен бути зрозумілим для дитини, мати чітку структуру, логічну послідовність і сприяти розвитку пізнавальних процесів, мовлення, уяви та творчих здібностей.

Особливу увагу вихователь має приділяти візуальним і звуковим характеристикам цифрових матеріалів. Надмірна кількість яскравих кольорів, швидка зміна кадрів, гучні або різкі звуки можуть спричиняти перевантаження нервової системи дитини, зниження концентрації уваги та підвищену збудженість. Тому доцільно надавати перевагу спокійному, гармонійному оформленню та помірному темпу подачі інформації.

Неприпустимим є використання цифрового контенту, що містить агресивні образи, сцени насильства, страхітливі персонажі або інформацію, яка не відповідає рівню психоемоційного розвитку дошкільника. Такі матеріали можуть негативно впливати на емоційний стан дитини, викликати тривожність і формувати небажані поведінкові реакції.

Важливою складовою професійної діяльності вихователя є також регулярне оновлення й перегляд цифрових ресурсів, адаптація їх до конкретної вікової групи та освітньої мети, а також поєднання цифрового контенту з обговоренням, практичною діяльністю й живим

спілкуванням. Такий підхід забезпечує усвідомлене та безпечне використання цифрових технологій у закладі дошкільної освіти. Отже, уміння добирати якісний цифровий контент є необхідною умовою формування в дітей дошкільного віку навичок цифрової гігієни та культури цифрової поведінки.

Невід'ємною складовою професійної компетентності є обізнаність вихователя з нормативно-правовими документами, державними стандартами, концепціями та рекомендаціями фахівців щодо організації цифрового середовища, тривалості екранного часу та принципів цифрової гігієни. Знання цих документів дозволяє педагогу діяти в межах професійної відповідальності та забезпечувати безпечні умови для розвитку дітей.

Важливу роль у формуванні професійної компетентності відіграє постійне підвищення кваліфікації, участь у тренінгах, вебінарах, педагогічних майстернях, а також самоосвіта й обмін досвідом з колегами. Така діяльність сприяє оновленню знань, удосконаленню практичних умінь і впровадженню сучасних підходів до використання цифрових технологій у дошкільній освіті.

Отже професійна компетентність педагога у сфері цифрової безпеки дітей дошкільного віку є інтегрованим утворенням, що поєднує знання, уміння, ціннісні орієнтації та особистісні якості, необхідні для забезпечення безпечної, доцільної та розвивальної взаємодії дитини з цифровими технологіями. Її структура охоплює взаємопов'язані компоненти, реалізація яких забезпечує цілісний педагогічний вплив.

1. Когнітивний компонент передбачає наявність у педагога системи теоретичних знань про особливості цифрового розвитку дітей дошкільного віку, ризики цифрового середовища та принципи цифрової гігієни. До цього компонента належать знання вікових норм екранного часу, санітарно-гігієнічних вимог, психофізіологічних особливостей сприйняття цифрового контенту, а також основ нормативно-правового забезпечення цифрової безпеки дітей.

2. Операційно-діяльнісний компонент охоплює практичні вміння й навички організації безпечного використання цифрових технологій у закладі дошкільної освіти. Педагог уміє добирати віковідповідний цифровий контент, регламентувати екранний час, організовувати перерви, поєднувати цифрову діяльність із руховою

активністю, а також моделювати педагогічні ситуації, спрямовані на формування навичок цифрової гігієни у дітей.

3. Емоційно-регулятивний компонент передбачає здатність педагога розпізнавати емоційні стани дітей під час взаємодії з цифровими пристроями та коректно на них реагувати. Важливими є навички підтримки емоційного комфорту, попередження перевтоми, зниження рівня збудження після екранної діяльності, а також створення доброзичливої та безпечної атмосфери у групі.

4. Комунікативно-партнерський компонент включає вміння вибудовувати ефективну взаємодію з батьками та колегами щодо питань цифрової безпеки дітей. Педагог володіє навичками консультування, просвітницької діяльності, узгодження єдиних вимог закладу дошкільної освіти й сім'ї, ведення конструктивного діалогу та надання рекомендацій у доступній формі.

5. Ціннісно-мотиваційний компонент характеризує ставлення педагога до проблеми цифрової безпеки як важливої складової професійної діяльності. Він передбачає усвідомлення відповідальності за здоров'я та благополуччя дитини, готовність дотримуватися принципів цифрової гігієни, прагнення до саморозвитку та оновлення знань у сфері цифрових технологій.

6. Рефлексивно-аналітичний компонент охоплює здатність педагога аналізувати власну діяльність, оцінювати ефективність застосованих підходів і коригувати педагогічні дії відповідно до потреб дітей та вимог безпеки. Рефлексія дозволяє своєчасно виявляти проблеми, запобігати ризикам і вдосконалювати професійну практику.

Структура професійної компетентності педагога у сфері цифрової безпеки дітей дошкільного віку має комплексний характер і передбачає інтеграцію знань, умінь, цінностей та особистісних якостей. Її формування є необхідною умовою створення безпечного цифрового середовища в закладі дошкільної освіти та забезпечення гармонійного розвитку дитини в умовах сучасного цифрового простору. Отже, професійна компетентність вихователя у сфері цифрової безпеки є комплексним утворенням, що поєднує знання, практичні навички, педагогічні цінності та відповідальне ставлення до організації освітнього процесу. Саме вона забезпечує ефективне та безпечне формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- У чому полягає роль вихователя закладу дошкільної освіти у формуванні цифрової безпеки дітей?
- Як визначається професійна компетентність педагога у сфері цифрової безпеки дітей дошкільного віку?
- Які складові входять до структури професійної компетентності вихователя в умовах цифровізації освіти?
- Чому врахування вікових психофізіологічних особливостей є необхідною умовою безпечного використання цифрових технологій?
- Які психологічні ризики може спричиняти надмірне або неконтрольоване використання цифрових пристроїв дошкільниками?
- Яким чином цифровий контент впливає на увагу, мовлення та емоційний стан дитини дошкільного віку?
- Які фізіологічні наслідки надмірного екранного часу має враховувати педагог у своїй професійній діяльності?
- За якими критеріями вихователь повинен добирати якісний та безпечний цифровий контент?
- Чому особистий приклад педагога є важливим чинником формування цифрової культури дітей?
- Яке значення має нормативно-правова обізнаність у забезпеченні цифрової безпеки дітей дошкільного віку?
- Яку роль відіграє підвищення кваліфікації та самоосвіта у формуванні професійної компетентності педагога?
- Чому професійна компетентність вихователя розглядається як необхідна умова гармонійного розвитку дитини в цифровому середовищі?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ Проаналізуйте поняття «професійна компетентність педагога у сфері цифрової безпеки» та визначте його основні складові.
- ◆ Складіть перелік знань і вмінь, якими має володіти вихователь для забезпечення цифрової безпеки дітей дошкільного віку.
- ◆ Охарактеризуйте можливі психологічні та фізіологічні ризики впливу цифрових технологій на дошкільників.
- ◆ Розкрийте значення педагогічного супроводу у формуванні елементарних навичок цифрової культури дітей.

- ◆ Проаналізуйте критерії добору цифрового контенту та наведіть приклади педагогічно доцільних і недоцільних матеріалів.
- ◆ Визначте роль вихователя у профілактиці перевтоми та цифрового перенавантаження дітей.
- ◆ Ознайомтеся з чинними нормативно-правовими документами щодо цифрової гігієни та підготуйте короткий огляд їх основних положень.
- ◆ Обґрунтуйте необхідність системного підвищення професійної компетентності педагога в умовах цифровізації дошкільної освіти.

Творчі завдання

- ❖ Розробіть модель професійної компетентності вихователя у сфері цифрової безпеки дітей дошкільного віку (у вигляді схеми або опису).
- ❖ Створіть пам'ятку для педагогів закладу дошкільної освіти «Основні правила безпечного використання цифрових технологій з дітьми».
- ❖ Запропонуйте приклади педагогічних ситуацій, у яких вихователь реалізує власну цифрову компетентність, та опишіть можливі способи їх розв'язання.
- ❖ Розробіть рекомендації для молодих педагогів щодо добору якісного та безпечного цифрового контенту.
- ❖ Підготуйте мініпроект «Вихователь як приклад цифрової культури», у якому розкрийте значення особистісної позиції педагога.
- ❖ Складіть план самоосвіти вихователя, спрямований на підвищення рівня професійної компетентності у сфері цифрової безпеки.
- ❖ Напишіть есе на тему «Професійна відповідальність педагога в умовах цифрового середовища дошкільника».

5.2. Інтеграція цифрових технологій в освітній процес закладу дошкільної освіти

Інтеграція цифрових технологій в освітній процес закладу дошкільної освіти має здійснюватися з урахуванням принципів педагогічної доцільності, вікової відповідності та здоров'язбереження. Вивчення теоретичних напрацювань

(Р. Гуревич, С. Дяченко, О. Чекан та ін.) дозволяє стверджувати, що цифрові пристрої не повинні виступати домінуючим засобом навчання або замінювати традиційні види діяльності, притаманні дошкільному віку, а мають виконувати допоміжну функцію, доповнюючи освітній процес наочністю, інтерактивністю та різноманіттям форм подачі інформації.

Як підкреслюють вітчизняні науковці (Т. Давидченко, І. Кіндрат, М. Машовець, Е. Огар, О. Петрунько, Ю. Семеняко та ін.) плануючи використання цифрових технологій, вихователь має чітко визначати освітню мету та очікуваний результат, обираючи такі цифрові засоби, які сприяють розвитку пізнавальних інтересів, мовлення, уяви, мислення та творчих здібностей дітей. Цифрові матеріали доцільно використовувати як стимул до подальшої діяльності: обговорення, експериментування, сюжетно-рольових ігор, творчих завдань або практичних вправ.

Важливим аспектом інтеграції цифрових технологій є поєднання екранної діяльності з рухливими іграми, фізичними вправами, спільною діяльністю та живим спілкуванням між дітьми й дорослими. Таке чергування видів активності сприяє запобіганню перевтомі, підтриманню оптимального психоемоційного стану та формуванню в дітей навичок саморегуляції (О. Брежнева, С. Ладивір, В. Лозова, Л. Лохвицька, Л. Проколієнко, О. Проскура, Т. Садова, А. Рудакова, В. Суржанська, Г. Стадник, Т. Ткачук, І. Товкач, К. Щербакова та ін.).

Особливу увагу слід приділяти організації пауз для відпочинку та зняття напруження. Після кожного використання цифрових пристроїв доцільно проводити фізкультхвилинки, вправи для очей, дихальні або релаксаційні вправи, що допомагають відновити працездатність і зберегти здоров'я дітей.

Інтеграція цифрових технологій також передбачає дотримання санітарно-гігієнічних вимог, зокрема правильне розміщення обладнання, відповідне освітлення, дотримання рекомендованої відстані до екрана та регламентування часу користування. Вихователь має постійно контролювати ці умови та коригувати організацію діяльності залежно від стану й індивідуальних особливостей дітей.

Отже, ефективна інтеграція цифрових технологій в освітній процес закладу дошкільної освіти можлива лише за умови їх усвідомленого, поміркованого та педагогічно обґрунтованого

використання. Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток дитини та сприяє формуванню основ цифрової гігієни й культури цифрової поведінки з раннього віку.

Методичні рекомендації щодо інтеграції цифрових технологій в освітній процес закладу дошкільної освіти.

1. Визначати чітку освітню мету використання цифрових технологій. Кожне застосування цифрового пристрою має бути педагогічно обґрунтованим і спрямованим на досягнення конкретного освітнього результату, а не використовуватися задля заповнення часу або розваги.

2. Дотримуватися принципу вікової відповідності. Цифрові матеріали слід добирати з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей дошкільного віку, рівня їхнього розвитку, досвіду та емоційної готовності до сприйняття інформації.

3. Регламентувати тривалість екранного часу. Вихователь повинен чітко контролювати час використання цифрових пристроїв відповідно до чинних рекомендацій, обов'язково передбачаючи перерви для відпочинку очей і рухової активності.

4. Поєднувати цифрову діяльність із традиційними видами активності. Після перегляду цифрового матеріалу доцільно організувати обговорення, творчі завдання, рухливі ігри або практичні вправи, що сприяють глибшому засвоєнню інформації.

5. Забезпечувати санітарно-гігієнічні та ергономічні умови. Необхідно дбати про правильне освітлення, відстань до екрана, зручну позу дитини та відповідні меблі, що відповідають зросту дітей.

6. Формувати в дітей усвідомлене ставлення до цифрової діяльності. Педагог має пояснювати дітям, навіщо використовуються цифрові пристрої, коли потрібно робити перерви та як дбати про власне здоров'я.

7. Здійснювати постійний педагогічний супровід. Цифрова діяльність дітей повинна відбуватися під наглядом вихователя, який коригує поведінку, підтримує інтерес і своєчасно реагує на ознаки перевтоми.

8. Залучати батьків до формування єдиних підходів. Важливо інформувати батьків про принципи використання цифрових технологій у закладі дошкільної освіти та рекомендувати дотримуватися аналогічних правил удома.

Застосування методичних рекомендацій сприятиме безпечній, ефективній та збалансованій інтеграції цифрових технологій у освітній процес закладу дошкільної освіти.

Приклади занять з інтеграцією цифрових технологій.

Заняття 1. «Подорож у світ тварин»

Вікова група: середній / старший дошкільний вік

Тривалість: 20–25 хвилин

Мета: розширити уявлення дітей про різноманіття тваринного світу; формувати пізнавальний інтерес і допитливість; розвивати зв'язне мовлення, уміння відповідати на запитання та висловлювати власні думки; формувати первинні навички цифрової гігієни.

Завдання: ознайомити дітей з особливостями зовнішнього вигляду та поведінки тварин; навчити зосереджено переглядати короткий цифровий матеріал; закріпити вміння дотримуватися правил користування екраном; сприяти емоційному розвантаженню після цифрової діяльності.

Обладнання: планшет або мультимедійний екран, короткий відеофрагмент або інтерактивна презентація про тварин, альбоми, олівці або фарби.

Хід заняття.

1. Мотиваційний етап.

Вихователь повідомляє дітям, що сьогодні вони вирушають у «віртуальну подорож» до світу тварин, нагадує правила перегляду: сидіти рівно; не наближатися до екрана; дивитися уважно та спокійно.

2. Перегляд цифрового матеріалу (3–5 хв).

Діти переглядають відеофрагмент або презентацію з зображеннями тварин. Вихователь коментує побачене, ставить короткі запитання для підтримання уваги.

3. Обговорення.

Педагог пропонує дітям відповісти на запитання: «Яку тварину ти запам'ятав?»; «Як вона рухається?»; «Де вона живе?»

Розвивається мовлення та вміння висловлюватися.

4. Рухова активність.

Діти наслідують рухи тварин (стрибають, повзають, літають), що сприяє зняттю напруження та активізації моторики.

5. Творча діяльність.

Діти малюють улюблену тварину або створюють аплікацію. Вихователь заохочує коментувати власну роботу.

6. Вправа з цифрової гігієни.

Проводиться гімнастика для очей у формі гри: «Подивись далеко – подивись близько»; «Намалюй очима коло».

Очікувані результати: діти отримують нові знання про тварин; розвивають мовлення, уяву та рухову активність; засвоюють правила безпечної взаємодії з цифровими пристроями; формують звичку робити перерви після екранного часу.

Заняття 2. «Чарівні звуки»

Вікова група: молодший / середній дошкільний вік.

Тривалість: 20–25 хвилин

Мета: розвивати слухову увагу, фонематичний слух та мовлення дітей; формувати вміння зосереджено слухати й розрізняти звуки; збагачувати емоційний досвід дитини; закладати основи культури користування цифровими засобами.

Завдання: навчити дітей розпізнавати звуки природи та музичні фрагменти; стимулювати мовленнєву активність через наслідування звуків; поєднувати цифрову діяльність із руховою та творчою активністю; формувати навички цифрової гігієни через чергування видів діяльності.

Обладнання: аудіоплеєр, планшет або мультимедійна колонка, добірка звуків природи (дощ, вітер, спів птахів, шум моря) або коротких музичних фрагментів, підручні матеріали (коробочки, ложки, дзвіночки, пластикові пляшки з крупами).

Хід заняття.

1. Вступна бесіда.

Вихователь пропонує дітям уявити, що вони потрапили до «чарівного світу звуків». Пояснює правило: слухаємо уважно, не перебиваємо, після звуків обов'язково будемо рухатися й гратися.

2. Цифровий елемент (3–4 хв).

Діти слухають аудіозаписи звуків природи або короткі музичні фрагменти. Педагог ставить запитання: «Що це за звук?»; «Де його можна почути?»; «Який настрій він викликає?».

3. Мовленнєва активність.

Діти намагаються відтворити почуті звуки голосом (шум дощу, вітер, спів пташки), що сприяє розвитку мовлення, дихання та артикуляції.

4. Рухлива гра.

Педагог пропонує рухи відповідно до звуків: «Під музику – плавні рухи»; «Під звуки дощу – легкі стрибки»; «Під вітер – розмахування руками».

5. Творче завдання «Наш оркестр».

Діти створюють імпровізований оркестр із підручних матеріалів та відтворюють ритми. Вихователь координує черговість і гучність, формуючи навички самоконтролю.

6. Елемент цифрової гігієни.

Педагог звертає увагу дітей на те, що після слухання звуків важливо порухатися, змінити діяльність і дати відпочинок вухам та тілу.

Очікувані результати: розвиток слухової уваги та мовлення; збагачення емоційного досвіду; формування навичок перемикання між видами діяльності; закріплення основ цифрової гігієни через баланс слухової та рухової активності.

Заняття 3. «Казка на екрані – казка в грі»

Вікова група: середній / старший дошкільний вік.

Тривалість: 25–30 хвилин.

Мета: розвивати уяву, зв'язне мовлення та емоційно-ціннісну сферу дітей; формувати вміння аналізувати вчинки персонажів; сприяти розвитку комунікативних навичок і творчого самовираження; закріплювати навички цифрової гігієни через помірковане використання екрана.

Завдання: зацікавити дітей художнім словом і казковими образами; навчити уважно переглядати короткий цифровий матеріал; стимулювати перехід від цифрового сприйняття до живої гри; формувати розуміння важливості живого спілкування після екранного часу.

Обладнання: екран або планшет, короткий фрагмент мультфільму чи електронної казки (до 5 хв), елементи костюмів або атрибути для інсценізації, ілюстрації, папір, олівці.

Хід заняття.

1. Вступна частина.

Вихователь повідомляє дітям, що сьогодні вони побачать «казку на екрані», але головне – продовжать її у грі. Нагадує правила цифрової гігієни: дивимось недовго; сидимо зручно; після екрана обов'язково будемо гратися разом.

2. Перегляд цифрового фрагмента (4–5 хв).

Діти переглядають фрагмент казки. Педагог за потреби коментує події, звертає увагу на емоції персонажів.

3. Обговорення.

Після перегляду вихователь ставить запитання: «Хто був головним героєм?»; «Який вчинок тобі сподобався або не сподобався?»; «Як би ти вчинив на його місці?».

Цей етап сприяє розвитку мовлення, критичного мислення та моральних уявлень.

4. Інсценізація казки.

Діти обирають ролі та розігрують знайомий епізод або придумують власне продовження казки. Вихователь допомагає, але не нав'язує сценарій, заохочує імпровізацію.

5. Творче завдання.

Діти малюють улюбленого героя або створюють аплікацію за мотивами казки. За бажанням коротко презентують свою роботу.

6. Акцент на цифровій гігієні.

Педагог підсумовує: екран допоміг познайомитися з казкою; найцікавіше відбулося під час гри та спілкування; живе спілкування важливіше за тривалий перегляд.

Очікувані результати: розвиток уяви, мовлення та творчих здібностей; формування морально-етичних уявлень; закріплення навички обмеженого екранного часу; усвідомлення цінності живої взаємодії.

Орієнтовне тижневе планування з урахуванням цифрової гігієни

Понеділок

- Бесіда «Для чого нам потрібні гаджети».
- Короткий цифровий матеріал + рухлива гра.

Вівторок

- Інтерактивне заняття з пізнавального розвитку.
- Вправа «Очі відпочивають».

Середа

- Рольова гра «Допоможи казковому герою».
- Творча діяльність без використання екрана.

Четвер

- Музично-ритмічне заняття з використанням аудіозаписів.
- Прогулянка з рухливими іграми.

П'ятниця

- Узагальнювальна дидактична гра «Корисно – шкідливо».
- Рефлексивне коло: «Що ми дізналися про цифрову гігієну».

Планування освітньої діяльності з елементами цифрових технологій у закладі дошкільної освіти має ґрунтуватися на принципах поміркованості, доцільності та здоров'язбереження. Цифрові елементи не повинні бути домінуючими або використовуватися щоденно, а застосовуватися вибірково, відповідно до освітніх завдань і потреб дітей. Такий підхід допомагає запобігти перевантаженню та зберегти інтерес дітей до різних видів діяльності.

Важливо, щоб кожна екранна активність обов'язково поєднувалася з руховою, ігровою або комунікативною діяльністю. Після перегляду відео, прослуховування аудіоматеріалу чи роботи з інтерактивною грою педагог має передбачати обговорення, руханки, творчі або сюжетно-рольові ігри, що сприяє кращому засвоєнню інформації, емоційному розвантаженню та формуванню навичок живого спілкування.

Заняття з використанням цифрових технологій необхідно адаптувати до вікових та індивідуальних особливостей дітей, урахувати їхній емоційний стан, рівень втоми, зацікавленість і стан здоров'я. Для молодших дошкільників цифрові елементи мають бути максимально короткими та наочними, тоді як для старших – більш змістовними, але так само обмеженими в часі.

Окремий методичний акцент слід робити на позитивному підкріпленні. Педагог має заохочувати дітей за дотримання правил цифрової гігієни, уміння вчасно завершити роботу з гаджетом, спокійно перейти до іншої діяльності, проявити терпіння та взаємоповагу. Схвалення, доброзичливе слово, символічні заохочення сприяють формуванню внутрішньої мотивації та відповідального ставлення до цифрових технологій.

Таким чином, продумане планування з чіткими методичними акцентами дозволяє інтегрувати цифрові елементи в освітній процес без шкоди для фізичного й психічного здоров'я дітей та сприяє формуванню основ цифрової гігієни вже в дошкільному віці.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- У чому полягає сутність інтеграції цифрових технологій в освітній процес закладу дошкільної освіти?
- Які принципи є визначальними для використання цифрових технологій у роботі з дітьми дошкільного віку?
- Чому цифрові технології не повинні замінювати традиційні види діяльності дошкільників?
- Яку роль відіграє чітке визначення освітньої мети під час використання цифрових засобів?
- Як поєднання екранної діяльності з руховою та ігровою активністю впливає на стан і розвиток дитини?
- Яке значення мають паузи для відпочинку після використання цифрових пристроїв?
- Які санітарно-гігієнічні та ергономічні вимоги необхідно дотримуватися під час організації цифрової діяльності?
- Які функції виконує педагогічний супровід у процесі використання цифрових технологій?
- Як інтеграція цифрових технологій сприяє формуванню навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку?
- Яким чином вихователь може формувати в дітей усвідомлене ставлення до цифрової діяльності?
- Чому важливо залучати батьків до узгодження підходів щодо використання цифрових технологій?
- Які особливості планування освітньої діяльності з цифровими елементами слід враховувати для різних вікових груп?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ Проаналізуйте поняття «інтеграція цифрових технологій» у контексті дошкільної освіти та визначте його педагогічне значення.
- ◆ Складіть перелік основних принципів інтеграції цифрових технологій у закладі дошкільної освіти та обґрунтуйте кожен із них.
- ◆ Охарактеризуйте роль вихователя у плануванні та реалізації цифрової діяльності з дошкільниками.
- ◆ Проаналізуйте можливі ризики неправильного або надмірного використання цифрових технологій у дошкільному віці.
- ◆ Розкрийте значення чергування екранної та неекранної діяльності для збереження здоров'я дітей.

- ◆ Ознайомтеся з рекомендаціями щодо тривалості екранного часу та підготуйте короткий конспект для педагогів.

- ◆ Проаналізуйте подані приклади занять і визначте, які методичні принципи інтеграції цифрових технологій у них реалізовано.

- ◆ Складіть орієнтовний фрагмент тижневого планування освітньої діяльності з урахуванням цифрової гігієни.

Творчі завдання

- ❖ Розробіть модель інтеграції цифрових технологій у освітній процес закладу дошкільної освіти з урахуванням принципів здоров'язбереження.

- ❖ Створіть пам'ятку для вихователів «Правила безпечної інтеграції цифрових технологій у роботі з дошкільниками».

- ❖ Запропонуйте власний сценарій заняття з інтеграцією цифрових технологій, дотримуючись вікової відповідності та норм цифрової гігієни.

- ❖ Розробіть рекомендації для батьків щодо підтримки правил використання цифрових технологій, запроваджених у закладі дошкільної освіти.

- ❖ Підготуйте мініпроект «Цифрові технології як допоміжний засіб розвитку дитини дошкільного віку».

- ❖ Опишіть педагогічну ситуацію, у якій порушуються принципи інтеграції цифрових технологій, та запропонуйте шляхи її корекції.

- ❖ Напишіть есе на тему «Баланс цифрової та традиційної діяльності в дошкільному віці».

5.3. Особистий приклад вихователя закладу дошкільної освіти у сфері цифрової безпеки

Особистий приклад вихователя є одним із найефективніших і водночас найприродніших засобів формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку. Згідні з потрактуваннями вчених (Л. Артемова, А. Беленька, А. Богуш, Н. Гавриш, Н. Грама, М. Машовець, К. Волинець та ін.) у цьому віці дитина навчається насамперед через наслідування, спостерігаючи за поведінкою значущих дорослих. Саме тому стиль користування цифровими

пристроями, який демонструє педагог, безпосередньо впливає на ставлення дітей до гаджетів і правил цифрової безпеки.

Вихователь має послідовно демонструвати відповідальне, помірковане та усвідомлене використання цифрових технологій, що означає, що педагог не зловживає гаджетами в присутності дітей, не використовує мобільний телефон у позаосвітніх цілях під час роботи з групою, дотримується встановлених часових обмежень і правил користування цифровими пристроями. Сучасні дослідження (О. Брежнева, С. Ладивір, В. Лозова, Л. Лохвицька, О. Проскура, Г. Стадник, Т. Ткачук, І. Товкач та ін.) підтверджують, що така поведінка підкреслює значущість правил і формує в дітей розуміння того, що вони є обов'язковими для всіх.

Важливим є також пояснення власних дій. Коли вихователь використовує цифровий пристрій з освітньою метою, він коментує це дітям, наголошує на доцільності такого використання, пояснює, чому екранна діяльність є короточасною і чому після неї необхідно переходити до гри, руху або спілкування, що сприяє формуванню в дітей усвідомленого ставлення до цифрового середовища, а не сліпого наслідування.

Особистий приклад вихователя проявляється й у пріоритеті живого спілкування та активної діяльності (О. Кононко, В. Котирло, С. Ладивір, Т. Ткачук та ін.). Педагог має демонструвати зацікавленість у спільних іграх, бесідах, творчих завданнях, фізичній активності, показуючи, що саме ці форми взаємодії є основними та цінними. У такому разі цифрові технології сприймаються дітьми як допоміжний інструмент, а не як основне джерело задоволення чи розваг.

Як зазначають науковці у своїх дослідженнях (О. Близнюкова, К. Демчик, О. Коваленко, І. Кондратець, О. Літіченко, О. Міненко, О. Половіна та ін.) вихователь через власну поведінку формує в дітей емоційно врівноважене ставлення до цифрової діяльності: спокійно завершує роботу з пристроєм, не демонструє залежності від гаджетів, уміє переключатися на інші види діяльності, що допомагає дітям засвоїти моделі саморегуляції та наслідувати їх у власній поведінці.

Особистий приклад вихователя є потужним педагогічним ресурсом, що поєднує професійну позицію, культуру поведінки та особисту відповідальність. Саме через щоденну практику, послідовність дій і відповідність слів і вчинків педагог формує в дітей

дошкільного віку стійкі навички цифрової гігієни та безпечної взаємодії з цифровими технологіями.

Особистий приклад вихователя є потужним педагогічним інструментом, що безпосередньо впливає на формування у дітей дошкільного віку навичок цифрової гігієни та безпечної поведінки в цифровому середовищі. Для ефективної реалізації цього впливу доцільно дотримуватися таких практичних рекомендацій:

1. Демонструвати помірковане використання цифрових пристроїв. Вихователь має використовувати цифрові пристрої лише з освітньою метою та в чітко визначений час. У присутності дітей важливо уникати безцільного користування смартфоном чи планшетом, демонструючи зразок свідомого й контрольованого ставлення до технологій.

2. Озвучувати власні дії та пояснювати їх доцільність. Під час використання цифрових засобів педагог повинен коментувати свої дії: пояснювати, навіщо вмикається пристрій, скільки триватиме робота з ним і що буде після її завершення, що допомагає дітям усвідомлювати правила цифрової гігієни та сприймати їх як логічні й необхідні.

3. Дотримуватися встановлених правил разом із дітьми. Вихователь має демонструвати, що правила екранного часу є спільними для всіх. Завершуючи цифрову діяльність одночасно з дітьми, педагог формує в них відчуття справедливості та довіру до встановлених обмежень.

4. Підкреслювати цінність живого спілкування. Педагог повинен активно ініціювати бесіди, спільні ігри, творчі завдання, показуючи власною поведінкою, що живе спілкування, рух і взаємодія з однолітками є важливішими та цікавішими за тривале перебування перед екраном.

5. Демонструвати навички саморегуляції. Спокійне завершення роботи з цифровими пристроями, відсутність роздратування та легкий перехід до інших видів діяльності формують у дітей зразки емоційної врівноваженості й самоконтролю.

6. Дотримуватися культури цифрової комунікації. Вихователь має показувати коректну мовленнєву поведінку під час роботи з цифровими матеріалами: ввічливі висловлювання, доброзичливий тон, відсутність агресії або надмірних емоцій.

7. Бути послідовним у щоденній практиці. Особистий приклад педагога має бути систематичним, а не епізодичним. Послідовність

дій і відповідність слів та вчинків є ключовими чинниками формування сталих навичок цифрової гігієни у дітей.

8. Залучати батьків до єдиної стратегії. Вихователь повинен інформувати батьків про правила цифрової гігієни в закладі дошкільної освіти та заохочувати їх підтримувати ці норми вдома, наголошуючи на важливості особистого прикладу дорослих у родині.

Особистий приклад вихователя не лише підсилює ефективність педагогічного впливу, а й формує в дітей дошкільного віку усвідомлене, відповідальне та безпечне ставлення до цифрових технологій.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

➤ Чому особистий приклад вихователя є ефективним засобом формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку?

➤ Які особливості дошкільного віку зумовлюють значущість наслідування поведінки дорослого?

➤ У чому полягає відповідальне та помірковане використання цифрових пристроїв вихователем?

➤ Чому небажано використовувати мобільні пристрої в позаосвітніх цілях у присутності дітей?

➤ Яке педагогічне значення має озвучування вихователем власних дій під час використання цифрових технологій?

➤ Як особистий приклад вихователя впливає на формування в дітей навичок саморегуляції?

➤ Чому важливо, щоб педагог дотримувався правил цифрової гігієни разом із дітьми?

➤ Яким чином вихователь демонструє пріоритет живого спілкування над цифровою діяльністю?

➤ Які риси цифрової поведінки педагога сприяють формуванню емоційної рівноваженості дітей?

➤ Яке значення має послідовність і систематичність особистого прикладу вихователя?

➤ Як особистий приклад педагога впливає на довіру дітей до встановлених правил?

➤ Чому важливо залучати батьків до підтримки єдиної стратегії цифрової безпеки?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

◆ Проаналізуйте поняття «особистий приклад вихователя» у контексті формування цифрової гігієни дітей дошкільного віку.

◆ Визначте основні моделі цифрової поведінки вихователя, які можуть мати позитивний або негативний вплив на дітей.

◆ Опишіть педагогічні ситуації, у яких особистий приклад вихователя відіграє вирішальну роль у дотриманні правил цифрової безпеки.

◆ Проаналізуйте вплив стилю цифрової поведінки педагога на емоційний стан і саморегуляцію дошкільників.

◆ Складіть перелік типових помилок вихователя у сфері демонстрації цифрової культури та запропонуйте шляхи їх подолання.

◆ Охарактеризуйте взаємозв'язок між особистим прикладом вихователя та формуванням у дітей відповідального ставлення до гаджетів.

◆ Підготуйте коротке повідомлення на тему «Особистий приклад педагога як чинник цифрової безпеки дитини».

◆ Проаналізуйте значення узгодженості вимог між вихователем і батьками щодо цифрової поведінки.

Творчі завдання

❖ Розробіть пам'ятку для вихователів «Мій особистий приклад у сфері цифрової безпеки дітей».

❖ Створіть модель щоденної поведінки вихователя, яка демонструє культуру цифрової гігієни в групі дошкільників.

❖ Опишіть педагогічну ситуацію, у якій особистий приклад вихователя допоміг сформувати в дітей навички самоконтролю під час користування гаджетами.

❖ Розробіть рекомендації для молодих педагогів щодо формування власної цифрової культури.

❖ Напишіть есе на тему «Відповідність слів і вчинків педагога як основа цифрової безпеки дошкільника».

❖ Підготуйте мініпроект «Особистий приклад дорослого як основа цифрової гігієни дитини».

❖ Запропонуйте сценарій бесіди з батьками про роль особистого прикладу дорослих у цифровому вихованні дітей.

РОЗДІЛ 6. СПІВПРАЦЯ З БАТЬКАМИ У НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЦИФРОВОЇ ГІГІЄНИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

6.1. Консультаційна робота з батьками з формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку

Ефективне формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку неможливе без тісної та системної співпраці між закладом дошкільної освіти та сім'єю. Саме батьки є першими й найбільш значущими дорослими в житті дитини, а домашнє середовище часто стає основним простором взаємодії з цифровими пристроями. Дослідники (Г. Беленька, О. Коваленко, О. Міненко, І. Кондратець, С. Паламар та ін.) зазначають, що узгоджені дії педагогів і батьків мають вирішальне значення для формування в дитини усвідомленого, безпечного та поміркованого ставлення до цифрових технологій.

Узагальнення наукових публікацій К. Журби, С. Канішевської, Л. Козак, О. Міненко, О. Петрунько, Н. Харченко, Л. Фамілярської дозволяє зробити висновок що співпраця з батьками передбачає не лише інформування про ризики надмірного використання гаджетів, а й надання практичних рекомендацій щодо організації цифрового дозвілля, встановлення чітких правил і формування позитивних моделей поведінки. Важливим є створення єдиного виховного простору, у якому вимоги закладу дошкільної освіти та сім'ї не суперечать одна одній, а взаємно доповнюються.

У межах цього розділу розглядаються основні напрями роботи з батьками: консультаційна підтримка з питань цифрової гігієни, узгодження єдиних вимог щодо використання гаджетів дітьми дошкільного віку, а також практичні поради для організації безпечного й корисного цифрового дозвілля в домашніх умовах. Такий підхід сприяє формуванню сталих навичок цифрової гігієни та забезпечує гармонійний розвиток дитини в сучасному інформаційному середовищі.

Консультаційна робота з батьками є важливим складником системної діяльності закладу дошкільної освіти, спрямованої на формування у дітей дошкільного віку навичок цифрової гігієни. Саме

батьки значною мірою визначають умови використання цифрових пристроїв у сім'ї, тривалість екранного часу, характер цифрового контенту та ставлення дитини до гаджетів. Тому підвищення обізнаності батьків у питаннях цифрової безпеки та гігієни є необхідною передумовою ефективного виховного впливу.

Основною метою консультаційної роботи є надання батькам науково обґрунтованої, доступної та практично орієнтованої інформації щодо впливу цифрових технологій на психічний і фізичний розвиток дитини дошкільного віку, а також формування в них відповідального ставлення до організації цифрового середовища вдома. Консультації мають допомогти батькам усвідомити важливість дозованого використання гаджетів, дотримання вікових норм екранного часу та активної участі дорослих у цифровій діяльності дитини.

Консультаційна робота може здійснюватися у різних формах, зокрема: індивідуальні та групові консультації; батьківські збори, семінари, круглі столи; інформаційні стенди, буклети, пам'ятки; онлайн-консультації, інформаційні повідомлення у батьківських чатах; спільні зустрічі педагогів, психологів та медичних працівників.

Зміст консультацій доцільно спрямовувати на такі питання: вікові особливості сприйняття цифрового контенту дітьми дошкільного віку; рекомендована тривалість екранного часу; критерії добору якісного та безпечного цифрового контенту; вплив надмірного використання гаджетів на здоров'я та поведінку дитини; роль особистого прикладу дорослих у формуванні цифрової культури; способи організації альтернативних видів дозвілля.

Важливим аспектом консультаційної роботи є партнерський характер взаємодії з батьками. Педагог не нав'язує жорсткі вимоги, а пропонує рекомендації, враховуючи індивідуальні умови сім'ї, стиль виховання та потреби дитини. Такий підхід сприяє встановленню довіри, відкритого діалогу та спільної відповідальності за цифрове благополуччя дитини.

Системна та цілеспрямована консультаційна робота з батьками створює умови для формування єдиного виховного простору «заклад дошкільної освіти – сім'я» і є важливим чинником ефективного формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку.

Для ефективної співпраці закладу дошкільної освіти з сім'єю консультативна робота має бути системною та тематично структурованою. Тематика консультацій повинна відповідати актуальним потребам батьків, віковим особливостям дітей дошкільного віку та сучасним викликам цифрового середовища. Доцільно охоплювати як інформаційно-просвітницькі, так і практично орієнтовані питання.

До основних тематичних напрямів консультацій для батьків належать:

1. Цифрові технології в житті дошкільника: користь і можливі ризики. Розкриття впливу гаджетів на психічний, емоційний і фізичний розвиток дитини, формування усвідомленого ставлення батьків до цифрового середовища.

2. Вікові норми екранного часу для дітей дошкільного віку. Ознайомлення батьків із рекомендованою тривалістю користування цифровими пристроями залежно від віку дитини та пояснення важливості дотримання цих норм.

3. Організація безпечного цифрового середовища вдома. Поради щодо правильного розміщення пристроїв, освітлення, пози дитини під час роботи з екраном, а також необхідності регулярних перерв.

4. Добір якісного та безпечного цифрового контенту для дошкільників. Критерії відбору програм, ігор, мультфільмів і навчальних матеріалів відповідно до вікових і психофізіологічних особливостей дітей.

5. Особистий приклад батьків як чинник формування цифрової культури дитини. Наголошення на значенні відповідальної поведінки дорослих у користуванні гаджетами та її впливі на дитячі звички.

6. Формування навичок саморегуляції та культури цифрової поведінки. Способи навчання дитини дотримуватися часових обмежень, спокійно завершувати цифрову діяльність і перемикатися на інші види активності.

7. Емоційний стан дитини після екранного часу. Рекомендації щодо спостереження за поведінкою дитини, розпізнавання ознак перевтоми та організації відновлювальних пауз.

8. Альтернативні види дозвілля замість гаджетів. Пропозиції щодо спільних сімейних ігор, прогулянок, творчих занять та рухової активності.

9. Єдині вимоги сім'ї та закладу дошкільної освіти щодо використання гаджетів. Узгодження правил користування цифровими пристроями для забезпечення послідовного виховного впливу.

Продумана тематика консультацій сприяє підвищенню цифрової компетентності батьків, формуванню партнерських відносин між сім'єю та закладом дошкільної освіти й створює умови для успішного формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку.

Ефективність консультаційної роботи з батьками значною мірою залежить від різноманіття форм її організації та врахування індивідуальних потреб сімей. Використання різних форм взаємодії дає змогу забезпечити доступність інформації, активну участь батьків і створення партнерських відносин між закладом дошкільної освіти та родиною.

Основними формами реалізації консультаційної роботи є такі.

1. Індивідуальні консультації. Індивідуальні зустрічі з батьками дають можливість врахувати особливості розвитку конкретної дитини, умови сімейного виховання, рівень цифрової залученості дитини та наявні труднощі. У межах таких консультацій педагог або психолог надає персоналізовані рекомендації щодо організації екранного часу, добору контенту та формування навичок саморегуляції.

2. Групові консультації та батьківські збори. Групові форми роботи дозволяють обговорювати актуальні питання цифрової гігієни з кількома родинами одночасно. Вони сприяють обміну досвідом між батьками, формуванню спільного бачення проблеми та узгодженню єдиних вимог щодо використання гаджетів дітьми.

3. Тематичні семінари та тренінги. Семінари й тренінги мають практичну спрямованість і передбачають активну участь батьків. Під час таких заходів розглядаються конкретні ситуації, моделюються приклади поведінки, відпрацьовуються навички встановлення правил і комунікації з дитиною щодо цифрової діяльності.

4. Інформаційно-просвітницькі матеріали. Педагоги готують пам'ятки, буклети, рекомендації, інформаційні листи та стенди для батьків. Такі матеріали мають бути короткими, зрозумілими й доступними, містити практичні поради щодо цифрової гігієни та безпеки.

5. Онлайн-формати взаємодії. Сучасні умови дозволяють використовувати онлайн-консультації, відеозустрічі, електронні розсилки та батьківські чати. Такі форми забезпечують оперативність інформування, доступність консультацій і підтримку постійного зв'язку з батьками.

6. Спільні заходи для батьків і дітей. Організація спільних ігор, майстер-класів, інтерактивних занять сприяє практичному засвоєнню правил цифрової гігієни та демонстрації позитивних моделей взаємодії з гаджетами.

7. Залучення фахівців. До консультаційної роботи доцільно залучати практичного психолога, медичного працівника, логопеда або соціального педагога. Фахівці надають професійні роз'яснення та підсилюють довіру батьків до рекомендацій закладу освіти.

Різноманітність форм реалізації консультаційної роботи забезпечує її ефективність, системність і практичну спрямованість, сприяючи формуванню у батьків відповідального ставлення до цифрової гігієни дітей дошкільного віку.

Інформаційно-просвітницькі матеріали є важливим інструментом консультаційної роботи з батьками, оскільки забезпечують постійний доступ до необхідної інформації та сприяють підвищенню цифрової компетентності сімей. Вони доповнюють усні консультації, допомагають закріпити отримані знання та створюють умови для формування єдиного підходу до організації цифрового середовища для дитини вдома.

Інформаційно-просвітницькі матеріали мають бути короткими, зрозумілими, практично орієнтованими та адаптованими до потреб батьків. Важливо використовувати доступну мову, наочні приклади та чіткі рекомендації.

До основних видів інформаційно-просвітницьких матеріалів належать.

1. Пам'ятки для батьків. Містять стислий перелік основних правил цифрової гігієни: рекомендовану тривалість екранного часу, умови безпечного користування гаджетами, ознаки перевтоми дитини та способи їх попередження.

2. Буклети та інформаційні листівки. Розкривають окремі аспекти цифрової гігієни більш детально, наприклад вплив гаджетів на зір і поставу, роль дорослих у формуванні цифрової культури, добір якісного контенту.

3. Інформаційні стенди. Розміщуються у доступних для батьків місцях закладу дошкільної освіти та регулярно оновлюються. Вони можуть містити поради тижня, корисні рекомендації, приклади альтернативного дозвілля без гаджетів.

4. Методичні рекомендації. Мають розширений зміст і можуть використовуватися батьками для поглиблення знань. Такі матеріали доцільно надавати під час батьківських зборів або консультацій.

5. Електронні матеріали. Презентації, інфографіка, короткі відео або текстові повідомлення, які поширюються через електронну пошту чи батьківські чати. Вони забезпечують зручність доступу та можливість повторного перегляду.

6. Пам'ятки-алгоритми. Містять покрокові рекомендації, наприклад: «Як організувати екранний час дитини», «Що робити, якщо дитина не хоче вимикати гаджет», «Як обрати корисний цифровий контент».

Системне використання інформаційно-просвітницьких матеріалів сприяє підвищенню обізнаності батьків, формуванню відповідального ставлення до цифрового виховання та забезпечує узгодженість дій сім'ї й закладу дошкільної освіти у формуванні навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку.

Оцінювання ефективності консультаційної роботи з батьками є необхідним етапом організації співпраці між закладом дошкільної освіти та сім'єю. Воно дає змогу визначити, наскільки зміст, форми та методи консультацій відповідають потребам батьків, чи сприяють вони підвищенню їхньої обізнаності та чи впливають на реальну зміну підходів до використання цифрових пристроїв дітьми дошкільного віку.

Ефективність консультацій доцільно оцінювати за такими основними критеріями.

1. Інформаційна обізнаність батьків. Визначається рівень знань батьків щодо: норм екранного часу для дітей дошкільного віку; принципів цифрової гігієни та цифрової безпеки; впливу цифрових технологій на фізичний і психоемоційний розвиток дитини; способів добору якісного цифрового контенту. Підвищення поінформованості свідчить про результативність консультаційної роботи.

2. Зміна ставлення батьків до цифрового виховання. Оцінюється готовність батьків: дотримуватися рекомендацій педагогів; встановлювати чіткі правила користування гаджетами

вдома; усвідомлювати власну відповідальність за цифрове середовище дитини; бути прикладом відповідальної цифрової поведінки.

3. Практичне застосування рекомендацій. Важливим показником ефективності є реальні зміни у сімейній практиці, зокрема: дотримання режиму екранного часу; організація альтернативних видів дозвілля; спільне обговорення з дитиною її емоцій після цифрової діяльності; узгодженість вимог закладу дошкільної освіти та сім'ї.

4. Поведінкові зміни у дітей. Опосередкованим, але важливим критерієм є позитивна динаміка у поведінці дітей: зменшення емоційних труднощів під час завершення роботи з гаджетами; підвищення здатності до саморегуляції; зростання інтересу до недигітальних видів діяльності; дотримання правил цифрової гігієни в закладі освіти.

Для комплексного оцінювання доцільно використовувати поєднання різних методів: анкетування батьків (до та після проведення консультацій); усні опитування та бесіди; спостереження за поведінкою дітей у цифровій діяльності; аналіз зворотного зв'язку від батьків (відгуки, запитання, пропозиції); самооцінювання батьків щодо змін у власних підходах до використання гаджетів.

Систематичне оцінювання ефективності консультаційної роботи дає змогу коригувати її зміст і форми, підвищувати практичну цінність рекомендацій та забезпечувати сталу співпрацю між закладом дошкільної освіти й сім'єю у формуванні навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку, а також сприяє своєчасному виявленню труднощів, з якими стикаються батьки у процесі організації цифрової діяльності дитини в домашніх умовах. Аналіз результатів анкетування, бесід, спостережень і зворотного зв'язку від родин дозволяє педагогам враховувати реальні потреби сімей, їхній рівень обізнаності та готовність до впровадження рекомендацій з цифрової гігієни.

Регулярне оцінювання консультаційної роботи дає можливість не лише оновлювати зміст інформаційних матеріалів, а й добирати найбільш ефективні форми взаємодії з батьками: індивідуальні консультації, тематичні зустрічі, пам'ятки, майстер-класи, онлайн-підтримку. Такий підхід підвищує довіру між педагогами та батьками,

стимулює активну участь родин у виховному процесі й формує єдиний освітній простір «заклад дошкільної освіти – сім'я».

У результаті забезпечується послідовність і узгодженість вимог до цифрової поведінки дитини, що є важливою умовою формування стійких навичок цифрової гігієни. Системна, цілеспрямована та оцінювана консультативна робота з батьками сприяє профілактиці негативного впливу цифрових технологій, зміцненню фізичного й психоемоційного здоров'я дошкільників та формуванню відповідального ставлення до цифрового середовища вже на ранніх етапах розвитку.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- Чому співпраця закладу дошкільної освіти з сім'єю є необхідною умовою формування навичок цифрової гігієни у дітей?
- Яку роль відіграють батьки у формуванні ставлення дитини до цифрових технологій?
- У чому полягає мета консультативної роботи з батьками з питань цифрової гігієни?
- Які основні завдання консультативної роботи з батьками у сфері цифрової безпеки?
- Назвіть основні тематичні напрями консультацій для батьків дошкільників.
- Які форми консультативної роботи з батьками є найбільш ефективними та чому?
- У чому полягає партнерський характер взаємодії педагога з батьками?
- Яке значення має узгодження єдиних вимог сім'ї та закладу дошкільної освіти щодо використання гаджетів?
- Які види інформаційно-просвітницьких матеріалів доцільно використовувати в роботі з батьками?
- Які критерії використовуються для оцінювання ефективності консультативної роботи з батьками?
- Як консультативна робота з батьками впливає на поведінкові зміни у дітей?
- Чому важливе систематичне оцінювання результативності консультативної діяльності?
- Яким чином зворотний зв'язок від батьків допомагає вдосконалювати консультативну роботу?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ Проаналізуйте значення консультаційної роботи з батьками у формуванні цифрової гігієни дітей дошкільного віку.
- ◆ Охарактеризуйте основні труднощі, з якими можуть стикатися батьки під час організації цифрового середовища вдома.
- ◆ Розкрийте роль вихователя як консультанта й партнера сім'ї у питаннях цифрової безпеки.
- ◆ Складіть перелік рекомендацій для батьків щодо організації безпечного екранного часу дитини.
- ◆ Проаналізуйте вплив особистого прикладу батьків на формування цифрових звичок дошкільників.
- ◆ Порівняйте індивідуальні та групові форми консультаційної роботи з батьками, визначивши їхні переваги.
- ◆ Опишіть можливі показники ефективності консультаційної роботи з батьками.
- ◆ Підготуйте коротке аналітичне повідомлення на тему «Єдиний виховний простір «заклад дошкільної освіти – сім'я» у формуванні цифрової гігієни».
- ◆ Проаналізуйте роль інформаційно-просвітницьких матеріалів у підвищенні цифрової компетентності батьків.

Творчі завдання

- ❖ Розробіть пам'ятку для батьків «Основні правила цифрової гігієни для дошкільника».
- ❖ Створіть зразок консультаційної бесіди з батьками на тему «Як організувати екранний час дитини вдома».
- ❖ Запропонуйте сценарій тематичних батьківських зборів з питань цифрової безпеки дітей дошкільного віку.
- ❖ Розробіть інформаційний стенд або електронну інфографіку для батьків «Гаджети в житті дошкільника: користь і межі».
- ❖ Опишіть педагогічну ситуацію, у якій консультаційна робота з батьками сприяла позитивним змінам у поведінці дитини.
- ❖ Підготуйте мініпроект «Сімейні традиції без гаджетів як альтернатива цифровому дозвіллю».
- ❖ Складіть анкету для батьків з метою оцінювання рівня їхньої обізнаності з питань цифрової гігієни.
- ❖ Напишіть есе на тему «Партнерство педагога і батьків як основа цифрового благополуччя дошкільника».

6.2. Єдині вимоги закладу дошкільної освіти та сім'ї щодо використання гаджетів

Ефективне формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку можливе лише за умови узгоджених дій закладу дошкільної освіти та сім'ї. Систематизація наукових позицій О. Волошенюк, І. Кондратець, Л. Козак, О. Половіної, Т. Пономаренко, Ю. Семеняко засвідчують, що єдині вимоги до використання гаджетів забезпечують дитині зрозумілі та стабільні правила, знижують рівень тривожності й запобігають виникненню конфліктних ситуацій. Узгоджені підходи сприяють формуванню відповідального ставлення до цифрових технологій як у освітньому середовищі, так і вдома.

Передусім важливою є єдність у визначенні норм екранного часу. Заклад дошкільної освіти та батьки мають дотримуватися рекомендованої тривалості використання цифрових пристроїв відповідно до віку дитини, враховуючи не лише час у закладі освіти, а й загальну тривалість екранної активності протягом дня, що дозволяє уникнути перевантаження та негативного впливу на здоров'я дитини.

Не менш значущим є узгоджений підхід до добору цифрового контенту. Батьки та педагоги мають орієнтуватися на безпечні, якісні та вікововідповідні цифрові ресурси, що не містять агресивних образів, надмірних візуальних ефектів або інформації, незрозумілої для дошкільників. Важливо, щоб цифровий контент мав переважно освітній, пізнавальний або розвивальний характер.

Єдині вимоги також передбачають спільне дотримання правил користування гаджетами, зокрема: використання цифрових пристроїв лише у визначений час; обов'язкові перерви для відпочинку очей і тіла; дотримання правильної пози та відстані до екрана; користування гаджетами під наглядом дорослих.

Важливою умовою є узгодженість педагогічних і виховних впливів. Якщо в закладі дошкільної освіти дитину навчають обмежувати час користування гаджетами та дотримуватися правил цифрової гігієни, ці ж вимоги мають підтримуватися й у сім'ї. Непослідовність у вимогах може призвести до плутанини, протестної поведінки або знецінення встановлених правил.

Особливу роль відіграє взаємний обмін інформацією між педагогами та батьками. Регулярне інформування про успіхи дитини,

труднощі у цифровій поведінці, а також спільне обговорення шляхів їх подолання сприяють формуванню єдиної виховної позиції.

Як вказують вчені (Н. Мачинська, Л. Онофрійчук, І. Тимофєєва, Т. Федорченко, Є. Хріник та ін.) єдині вимоги закладу дошкільної освіти та сім'ї щодо використання гаджетів створюють для дитини безпечне, передбачуване та розвивальне цифрове середовище. Вони є важливою умовою формування навичок цифрової гігієни, саморегуляції та відповідального ставлення до цифрових технологій у дошкільному віці.

Узгодження вимог щодо використання гаджетів між закладом дошкільної освіти та сім'єю є необхідною умовою ефективного формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку. Такі механізми забезпечують єдність виховних впливів, послідовність правил і сприяють формуванню в дитини стійких та усвідомлених моделей цифрової поведінки.

Одним із ключових механізмів є регулярна комунікація між педагогами та батьками. Вона реалізується через індивідуальні бесіди, групові консультації, батьківські збори та онлайн-спілкування. Під час таких зустрічей обговорюються норми екранного часу, особливості цифрової поведінки дітей, труднощі та успіхи у дотриманні правил.

Важливу роль відіграє спільне вироблення та затвердження правил користування гаджетами. Узгоджені правила можуть бути оформлені у вигляді пам'яток, рекомендацій або «цифрових домовленостей», які діють як у закладі освіти, так і вдома, що допомагає дитині сприймати вимоги як стабільні та обов'язкові.

Ефективним механізмом є індивідуальний підхід до кожної сім'ї. Педагог враховує умови сімейного виховання, особливості розвитку дитини, рівень цифрової залученості в родині та за потреби надає персоналізовані рекомендації. Такий підхід сприяє довірі між батьками та вихователем.

Спираючись на сучасні наукові розвідки (А. Бесараб, І. Кіндрат, Л. Найдьонова, О. Петрунько, Б. Потятиник та ін.) можемо зазначити, що не менш важливою є просвітницька діяльність закладу дошкільної освіти. Проведення тематичних консультацій, майстер-класів, поширення інформаційних матеріалів (буклетів, пам'яток, презентацій) допомагає підвищити обізнаність батьків щодо цифрових ризиків і шляхів їх попередження.

Приклади тематичних консультацій для батьків.

Тематична консультація для батьків

«Цифрова гігієна дошкільника: що має знати кожна родина»

Мета консультації: підвищити обізнаність батьків щодо безпечного та поміркованого використання цифрових пристроїв дітьми дошкільного віку; сформувати відповідальне ставлення до організації екранного часу в сімейному середовищі.

Цільова аудиторія: батьки (законні представники) дітей 3–6 років.

Форма проведення: очна консультація у закладі дошкільної освіти або онлайн-зустріч (Zoom, Google Meet) з можливістю зворотного зв'язку та запитань.

Орієнтовний зміст консультації.

1. Вікові норми екранного часу для дітей 3–6 років

Батькам пропонується інформація про рекомендовану тривалість користування цифровими пристроями: 3–4 роки – до 10–15 хвилин за один підхід; 4–5 років – до 20 хвилин; 5–6 років – до 30 хвилин, не більше 1 години на день.

Наголошується на важливості перерв, чергування екранної діяльності з рухом, іграми та живим спілкуванням.

2. Вплив гаджетів на здоров'я дитини.

Розглядаються основні ризики надмірного екранного часу: зорове перенапруження, сухість очей, зниження концентрації; порушення постави, напруження м'язів ший та спини; підвищена збудливість, емоційна нестійкість, труднощі засинання.

Батькам надаються прості рекомендації щодо профілактики негативного впливу: правильна поза, достатня відстань до екрана, вправи для очей, рух після перегляду.

3. Типові помилки батьків у використанні цифрових пристроїв.

Обговорюються поширені помилки: використання гаджетів як «заспокійливого» або «нагороди»; відсутність чітких часових меж; користування пристроями перед сном; власний негативний приклад дорослих.

Педагог звертає увагу на важливість особистого прикладу батьків і узгодженості сімейних правил.

4. Роль батьків у формуванні цифрової гігієни.

Наголошується, що саме дорослі формують перші цифрові звички дитини. Обговорюється значення спільного перегляду,

коментування побаченого, пояснення правил і підтримки позитивних альтернатив екранному часу.

Очікувані результати консультації: усвідомлення батьками цифрових ризиків для дошкільників; знання вікових норм екранного часу; готовність упроваджувати правила цифрової гігієни вдома; формування відповідального ставлення до використання гаджетів у сім'ї.

Тематична консультація для батьків
«Емоційні реакції дитини після екрана:
як допомогти без конфліктів».

Мета консультації: сформувати у батьків розуміння причин емоційних реакцій дошкільника після використання цифрових пристроїв та озброїти їх ефективними способами завершення екранного часу без конфліктів і стресу для дитини.

Цільова аудиторія: батьки (законні представники) дітей 3–6 років.

Форма проведення: очна консультація, батьківські збори, міні-лекція з елементами обговорення або онлайн-зустріч із можливістю поставити запитання.

Орієнтовний зміст консультації.

1. Причини дратівливості та перевтоми дитини після цифрової діяльності

Батькам пояснюються психофізіологічні особливості дошкільників: перевантаження нервової системи яскравими зоровими й звуковими стимуляторами; тривале перебування в статичній позі; різке припинення привабливої діяльності без підготовки.

Наголошується, що емоційні спалахи після екрана є не «капризами», а природною реакцією організму дитини на перевтому.

2. Способи спокійного завершення екранного часу.

Розглядаються практичні прийоми: завчасне попередження («Ще 5 хвилин – і будемо завершувати»); використання таймера або пісочного годинника; дозвіл дитині самостійно вимкнути пристрій; плавний перехід до іншої діяльності (руханка, спільна гра, читання).

Пояснюється важливість спокійного тону й послідовності дій дорослого.

3. Роль попередження та позитивного підкріплення.

Акцент робиться на значенні: чітких і зрозумілих домовленостей щодо часу користування гаджетом; похвали за

дотримання правил («Ти молодець, що вчасно вимкнув екран»); підтримки почуттів дитини («Я розумію, що тобі сумно завершувати гру»).

Батькам пропонуються приклади фраз, які допомагають знизити напруження та уникнути конфлікту.

4. Профілактика емоційних труднощів.

Обговорюється необхідність: дотримання режиму дня; поєднання цифрової діяльності з рухом і живим спілкуванням; уникнення використання гаджетів як способу заспокоєння або покарання.

Очікувані результати консультації: усвідомлення батьками причин емоційних реакцій дитини після екрана; набуття практичних навичок безконфліктного завершення цифрової діяльності; зменшення кількості конфліктних ситуацій у сім'ї; формування у дитини навичок саморегуляції та емоційної стабільності.

Тематична консультація для батьків

«Екран удома і в дитячому садку: як узгодити правила»

Мета консультації: сприяти усвідомленню батьками важливості узгоджених вимог закладу дошкільної освіти та сім'ї щодо використання цифрових пристроїв і сформуванню готовності до партнерської взаємодії у питаннях цифрової гігієни дошкільників.

Цільова аудиторія: батьки (законні представники) дітей 3–6 років.

Форма проведення: очна консультація, батьківські збори, круглий стіл або онлайн-зустріч з елементами діалогу та обговорення конкретних ситуацій.

Орієнтовний зміст консультації.

1. Єдині вимоги ЗДО та сім'ї як умова емоційної безпеки дитини.

Розкривається значення послідовності виховних впливів: однакові часові межі користування гаджетами; спільні підходи до завершення екранного часу; узгоджені правила поведінки з цифровими пристроями.

Наголошується, що суперечливі вимоги дорослих викликають у дитини тривожність, розгубленість і протестну поведінку.

2. Важливість послідовності у формуванні цифрових звичок.

Батькам пояснюється, що: сталі правила допомагають дитині швидше прийняти обмеження; передбачуваність дорослих формує

довіру та почуття безпеки; систематичне дотримання домовленостей сприяє розвитку самоконтролю у дошкільника.

3. Роль педагогів у підтримці сімейних правил.

Обговорюються форми взаємодії: інформування батьків про правила користування гаджетами в ЗДО; рекомендації щодо продовження цих правил удома; обмін спостереженнями за поведінкою дитини.

Підкреслюється партнерський характер співпраці між педагогами та родиною.

4. Приклади сімейних «цифрових домовленостей».

Батькам пропонуються орієнтовні формулювання: «Ми користуємося гаджетом лише у визначений час»; «Після екрана обов'язково рухаємося або граємо разом»; «Перед сном екрани відпочивають»; «Екран – це помічник, а не заміна спілкування».

Наголошується на доцільності обговорення правил разом із дитиною та їх візуалізації (малюнки, піктограми, сімейні плакати).

Очікувані результати консультації: усвідомлення батьками значення єдності вимог сім'ї та ЗДО; готовність до дотримання узгоджених правил цифрової поведінки; зниження кількості конфліктних ситуацій, пов'язаних із гаджетами; формування у дитини стабільних і безпечних цифрових звичок.

Приклади майстер-класів для батьків:

Майстер-клас для батьків:

«Після екрана – рух»

Мета майстер-класу: ознайомити батьків із простими та доступними формами рухової активності після екранного часу, сформувані практичні навички організації руху в домашніх умовах та усвідомлення його значення для фізичного й емоційного здоров'я дошкільника.

Цільова аудиторія: батьки (законні представники) дітей дошкільного віку.

Форма проведення: очний майстер-клас або онлайн-зустріч із демонстрацією вправ, активною участю батьків і можливістю обговорення.

Структура та зміст майстер-класу.

1. Вступна частина.

Коротке пояснення впливу екранної діяльності на організм дитини (статичне навантаження, зорове напруження, емоційна збудженість).

Обґрунтування необхідності рухової активності після користування цифровими пристроями.

Наголошення на ролі дорослого як ініціатора руху та прикладу для наслідування.

2. Практична частина.

Демонстрація простих руханок після перегляду мультфільмів: «Потягнемось до сонечка» – потягування вгору, в сторони; «Стрибаємо, як зайчики» – легкі стрибки на місці; «Крилаті пташки» – махи руками, координація рухів; «Веселий танок» – довільні рухи під музику.

Спільне виконання вправ для очей: моргання «як метелик»; вправа «далеко – близько»; заплющення очей із легким розслабленням; переведення погляду вгору, вниз, ліворуч, праворуч.

Вправи для тіла та постави: кругові рухи плечима; нахили тулуба; «кішечка» (вигинання та округлення спини); легкі присідання.

Під час виконання вправ педагог коментує їх користь та звертає увагу на правильність і безпечність рухів.

3. Обговорення та обмін досвідом.

«Як зацікавити дитину рухом після екрана»; «Як уникнути опору та небажання рухатися».

Приклади інтеграції рухових пауз у домашній режим дня (після мультиків, перед вечерею, між спокійними видами діяльності).

Значення спільної участі дорослого у руханках.

4. Підсумкова частина.

Узагальнення ключових ідей майстер-класу.

Поради щодо регулярності рухових пауз.

Наголошення на тому, що навіть коротка активність має позитивний вплив на самопочуття дитини.

Очікувані результати майстер-класу: набуття батьками практичних навичок організації руху після екранного часу; усвідомлення ролі рухової активності у збереженні здоров'я дошкільника; формування позитивного ставлення до руху як природної частини режиму дня; зменшення проявів перевтоми та емоційної збудженості у дітей.

Майстер-клас для батьків:
«Як спокійно завершувати екранний час»

Мета майстер-класу: сформувати у батьків практичні навички екологічного, спокійного завершення екранного часу дитини дошкільного віку, попередження конфліктів та зниження емоційної напруги під час переходу від цифрової діяльності до інших видів активності.

Цільова аудиторія: батьки (законні представники) дітей дошкільного віку.

Форма проведення: очний майстер-клас або онлайн-зустріч з елементами тренінгу, рольових ігор та групового обговорення.

Структура та зміст майстер-класу.

1. Вступна частина.

Коротке пояснення причин емоційної напруги дитини після користування гаджетами (перевантаження нервової системи, різка зміна діяльності, незавершена дія).

Обговорення типових труднощів, з якими стикаються батьки під час завершення екранного часу.

Наголошення на важливості передбачуваності та послідовності дій дорослого.

2. Практична частина.

Використання сигналів попередження. Ознайомлення з ефективними часовими сигналами: «Залишилось 5 хвилин», «Ще один мультик – і екран відпочиває», «Після цієї гри ми вимикаємо планшет»; відпрацювання правильного тону голосу (спокійного, доброзичливого, впевненого); обговорення значення повторного нагадування за 1–2 хвилини до завершення.

Відпрацювання фраз без тиску та погроз. Батьки тренуються замінювати наказові та конфліктні формулювання на підтримувальні: замість «Негайно вимикай!» – «Час завершувати, ти готовий вимкнути сам?»; замість «Я заберу телефон!» – «Давай разом попрощаємося з екраном»; замість «Якщо не вимкнеш, більше не отримаєш» – «Ми домовлялися про час, давай дотримаємося домовленості».

Модельовання типових конфліктних ситуацій: дитина не реагує на попередження; дитина плаче або сердиться; дитина просить «ще трохи»; дитина відмовляється вимкати гаджет.

У процесі рольових ігор батьки разом з педагогом шукають педагогічно доцільні способи реагування: визнання емоцій дитини, спокійне повторення правила, пропозиція альтернативної діяльності.

3. Обговорення та рефлексія.

Аналіз відчуттів батьків у ролі дитини й дорослого.

Обмін власним досвідом успішного завершення екранного часу.

Визначення фраз і прийомів, які батьки готові використовувати вдома.

4. Підсумкова частина.

Узагальнення ключових правил спокійного завершення цифрової діяльності.

Наголошення на важливості сталість дій і терпіння.

Підкреслення ролі позитивного емоційного контакту між дорослим і дитиною.

Очікувані результати майстер-класу: оволодіння батьками ефективними сигналами попередження; формування навичок безконфліктного спілкування під час завершення екранного часу; зменшення емоційної напруги та протестної поведінки у дітей; підвищення впевненості батьків у власних виховних діях.

Майстер-клас для батьків:

«Добір безпечного цифрового контенту для дошкільника»

Мета майстер-класу: підвищити обізнаність батьків щодо принципів добору безпечного, віковідповідного цифрового контенту для дітей дошкільного віку та сформувати навички усвідомленого супроводу дитини під час цифрової діяльності.

Цільова аудиторія: батьки (законні представники) дітей дошкільного віку.

Форма проведення: очний або дистанційний майстер-клас з елементами демонстрації, аналізу прикладів та обговорення.

Структура та зміст майстер-класу.

1. Вступна частина.

Коротке обговорення ролі цифрового контенту в розвитку дошкільника.

Актуалізація проблеми: ризики перегляду невікового та переважаного контенту.

Визначення очікувань батьків від участі в майстер-класі.

2. Теоретично-практичний блок.

Критерії віковідповідного цифрового контенту: простий і зрозумілий сюжет, відсутність різких переходів; спокійний темп подачі матеріалу; помірні звукові та візуальні ефекти; позитивні образи та емоційне забарвлення; наявність пізнавального або виховного змісту; відсутність агресії, страхітливих персонажів, реклами.

Типові ознаки небезпечного або небажаного контенту: надмірна динаміка та часта зміна кадрів; гучні звуки, яскраві миготливі ефекти; сцени насильства, страху, конфліктів; складні для розуміння сюжети.

3. Демонстраційна частина.

Приклади освітніх і розвивальних ресурсів: пізнавальні мультфільми про природу, навколишній світ, правила поведінки; короткі навчальні відео з розвитку мовлення, логіки, математичних уявлень; інтерактивні застосунки з простими завданнями (сортери, пазли, логічні ігри); аудіоказки та мультфільми з повільним темпом і чіткою мовою.

Педагог разом із батьками аналізує приклади контенту за визначеними критеріями, звертаючи увагу на його педагогічну цінність.

4. Практична частина.

Правила перегляду разом із дитиною: обов'язкова присутність дорослого під час перегляду або гри; короткі пояснення та коментарі до побаченого; заохочення дитини ставити запитання; обговорення сюжету та емоцій після перегляду; своєчасне завершення цифрової діяльності.

Практичне завдання для батьків: проаналізувати запропонований фрагмент мультфільму або застосунок; визначити, чи відповідає він віку дитини; запропонувати запитання для обговорення з дитиною після перегляду.

5. Підсумкова частина та рефлексія.

Узагальнення основних правил добору цифрового контенту.

Обговорення труднощів, які виникають у батьків удома.

Формулювання особистих «цифрових правил» для сім'ї.

Очікувані результати майстер-класу: підвищення рівня цифрової обізнаності батьків; формування навичок критичного добору контенту; усвідомлення ролі дорослого як провідника дитини

у цифровому середовищі; зменшення ризиків перевтоми та емоційного перенавантаження дошкільників.

Інформаційно-просвітницькі матеріали для батьків відіграють важливу роль у формуванні цифрової гігієни дітей дошкільного віку, оскільки подають необхідні знання у зручній, наочній та практично орієнтованій формі. Вони допомагають батькам усвідомити можливі цифрові ризики, зрозуміти вікові потреби дитини та застосовувати ефективні профілактичні стратегії у повсякденному сімейному вихованні.

1. Буклети для батьків. Буклети мають компактну форму та містять короткі, чітко структуровані рекомендації, які легко використовувати у повсякденному житті.

«5 правил безпечного екрану для дошкільника»

Містить основні правила користування гаджетами: обмеження часу, правильне освітлення, безпечна відстань до екрана, обов'язкові перерви, поєднання екранного часу з рухом. Доповнюється простими ілюстраціями та прикладами з життя родини.

«Скільки часу дитина може дивитися мультфільми?»

Подано вікові норми екранного часу для дітей 3–6 років, приклади допустимого розподілу екранної активності протягом дня, поради щодо уникнення накопичення екранного навантаження.

«Екран – помічник, а не заміна гри»

Розкриває значення гри, руху та живого спілкування у розвитку дошкільника, наголошує на допоміжній ролі цифрових технологій і пропонує приклади поєднання цифрової та ігрової діяльності.

2. Пам'ятки для батьків. Пам'ятки орієнтовані на щоденне використання та нагадування ключових правил цифрової гігієни.

«Після екрана – рух і відпочинок»

Містить перелік простих руханок, ігор і фізичних вправ, які доцільно виконувати після користування гаджетами, з поясненням їх користі для здоров'я дитини.

«Бережемо зір дитини вдома»

Подано рекомендації щодо правильної відстані до екрана, освітлення, вправ для очей, тривалості перегляду та профілактики зорового перенапруження.

«Спокійний кінець екранного часу без сліз»

Описує алгоритм м'якого завершення цифрової діяльності: попередження, сигнали часу, спокійні фрази підтримки, пропозиція альтернативної діяльності.

«Приклад дорослого – основа цифрової гігієни»

Наголошує на ролі батьківської поведінки як зразка для наслідування, містить поради щодо поміркованого користування гаджетами дорослими у присутності дитини.

3. Презентації для батьківських зустрічей та онлайн-спілкування. Презентації використовуються під час консультацій, зборів або дистанційної взаємодії з родинами.

«Цифрові ризики для дошкільника:

що важливо знати батькам»

Розкриває вплив надмірного екранного часу на зір, нервову систему, сон та емоційний стан дитини, містить наочні схеми й приклади типових ситуацій.

«Баланс дня дитини: екран, рух, гра, сон»

Демонструє оптимальне поєднання різних видів діяльності протягом дня, приклади режиму дня дошкільника, рекомендації щодо збереження фізичного й психоемоційного здоров'я.

«Єдині правила користування гаджетами в сім'ї та ЗДО»

Пояснює важливість узгодженості вимог, містить приклади спільних правил, які діють удома й у закладі дошкільної освіти, та рекомендації щодо партнерської взаємодії батьків і педагогів.

4. Приклади цифрових ризиків, що розкриваються в матеріалах.

У просвітницьких матеріалах для батьків висвітлюються такі основні цифрові ризики: перевтома та зорове напруження; емоційна збудженість і труднощі саморегуляції; порушення сну та режиму дня; зниження рухової активності; формування залежної поведінки; труднощі у спілкуванні з однолітками та дорослими.

5. Шляхи попередження цифрових ризиків, запропоновані батькам.

Інформаційні матеріали містять практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу цифрових технологій: чітке дозування екранного часу відповідно до віку дитини; регулярні перерви та обов'язкова рухова активність після екрана; добір якісного, безпечного та вікововідповідного цифрового контенту; особистий

приклад дорослих у дотриманні правил цифрової гігієни; емоційно комфортне та передбачуване завершення цифрової діяльності; узгоджені вимоги сім'ї та закладу дошкільної освіти.

Отже, буклети, пам'ятки та презентації виступають ефективними інструментами підвищення цифрової грамотності батьків, сприяють формуванню єдиного підходу до використання гаджетів і створюють умови для безпечного, поміркованого та педагогічно доцільного цифрового середовища для дітей дошкільного віку.

Також, дієвим механізмом є також зворотний зв'язок і спільний аналіз результатів. Обговорення змін у поведінці дитини, її емоційного стану та ставлення до цифрових пристроїв дозволяє своєчасно коригувати вимоги та підходи.

Узгодження вимог між ЗДО та сім'єю ґрунтується на партнерстві, відкритому діалозі та взаємній відповідальності. Такий підхід створює єдиний виховний простір, у якому дитина почувається впевнено та безпечно, а навички цифрової гігієни формуються послідовно й ефективно.

З метою формування у дітей дошкільного віку навичок цифрової гігієни заклад дошкільної освіти та сім'я дотримуються єдиних узгоджених вимог щодо використання цифрових пристроїв. Запропонована модель може слугувати орієнтиром для батьків у повсякденній організації цифрового дозвілля дитини.

1. Час користування гаджетами: цифрові пристрої використовуються лише у визначений час; загальна тривалість екранного часу відповідає віковим рекомендаціям; користування гаджетами перед сном не допускається.

2. Умови використання цифрових пристроїв: дитина користується гаджетами лише у присутності дорослих; дотримується правильної пози та рекомендованої відстані до екрана; забезпечується належне освітлення приміщення.

3. Перерви та зміна діяльності: після кожної цифрової активності обов'язково організовується перерва; цифрова діяльність поєднується з рухливими іграми, творчістю та живим спілкуванням.

4. Добір цифрового контенту: використовується лише віковідповідний, безпечний і пізнавальний контент; забороняються матеріали з агресивними образами, надмірними візуальними ефектами або інформацією, не зрозумілою для дитини.

5. Правила поведінки під час користування гаджетами: дитина припиняє цифрову діяльність після завершення дозволеного часу без конфліктів; дотримується черговості, якщо гаджетом користуються кілька дітей; вмє спокійно реагувати на невдачі та переключатися на інші види діяльності.

6. Роль дорослих: батьки та педагоги демонструють власний приклад відповідальної цифрової поведінки; правила пояснюються дитині у доступній формі та регулярно повторюються; використовується позитивне підкріплення за дотримання встановлених домовленостей.

Узгодження вимог закладу дошкільної освіти та сім'ї щодо використання гаджетів є важливою умовою ефективного формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку. Єдність підходів, послідовність правил і партнерська взаємодія педагогів та батьків створюють для дитини стабільне, зрозуміле й безпечне цифрове середовище. За таких умов цифрові технології виконують розвивальну та пізнавальну функцію, не порушуючи гармонійного психічного й фізичного розвитку дитини та сприяючи формуванню відповідального ставлення до цифрового простору з раннього віку.

Відсутність узгоджених вимог або суперечливі правила у сім'ї та закладі дошкільної освіти можуть викликати у дитини тривожність, нерозуміння меж дозволеного та небажану поведінку, зокрема протестні реакції або надмірне прагнення до використання гаджетів. Саме тому важливо, щоб дорослі дотримувалися спільної позиції щодо тривалості екранного часу, добору цифрового контенту, режиму перерв і правил завершення цифрової діяльності.

Ефективне узгодження вимог передбачає систематичний обмін інформацією між педагогами та батьками: обговорення цифрових звичок дитини, спостережень за її поведінкою після екранного часу, труднощів і позитивних змін. Консультації, батьківські зустрічі, індивідуальні бесіди, інформаційні пам'ятки та рекомендації сприяють формуванню єдиного виховного простору та підвищують педагогічну компетентність родини. Важливим аспектом є залучення батьків до вироблення спільних «цифрових домовленостей», які зрозумілі дитині та однаково діють як удома, так і в закладі дошкільної освіти. Такі домовленості мають бути чіткими, реалістичними та враховувати вікові можливості дошкільника. Їх

послідовне дотримання формує у дитини відчуття стабільності, безпеки та довіри до дорослих.

Таким чином, узгодження вимог ЗДО та сім'ї є не разовою дією, а безперервним процесом партнерської взаємодії, спрямованим на підтримку здоров'я, емоційного благополуччя та гармонійного розвитку дитини. Єдність підходів дорослих створює умови для формування у дошкільників стійких навичок цифрової гігієни, саморегуляції та усвідомленого користування цифровими технологіями, що є важливою складовою їх успішної соціалізації в сучасному цифровому суспільстві.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- Чому узгоджені вимоги закладу дошкільної освіти та сім'ї є необхідними у формуванні навичок цифрової гігієни дітей?
- Які негативні наслідки можуть виникати у разі непослідовності вимог щодо використання гаджетів удома та в ЗДО?
- У чому полягає значення єдиних норм екранного часу для дошкільників?
- Які вимоги до цифрового контенту мають бути спільними для педагогів і батьків?
- Назвіть основні правила користування гаджетами, які повинні дотримуватися як у ЗДО, так і в сім'ї.
- Яку роль відіграє особистий приклад дорослих у реалізації єдиних вимог?
- Які механізми забезпечують узгодження вимог між закладом дошкільної освіти та сім'єю?
- Чому регулярна комунікація між педагогами та батьками є важливою?
- Яким чином зворотний зв'язок сприяє коригуванню цифрової поведінки дитини?
- Яке значення мають «цифрові домовленості» для формування стабільних правил?
- Як єдині вимоги впливають на емоційний стан і поведінку дитини?
- У чому полягає партнерський характер взаємодії ЗДО та сім'ї щодо цифрового виховання?
- Які умови роблять цифрове середовище для дошкільника безпечним і передбачуваним?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ Проаналізуйте значення єдності вимог ЗДО та сім'ї у формуванні цифрової гігієни дошкільників.
- ◆ Розкрийте роль вихователя у налагодженні узгоджених правил користування гаджетами з батьками.
- ◆ Охарактеризуйте основні труднощі, які можуть виникати у процесі узгодження вимог між ЗДО та сім'єю.
- ◆ Складіть перелік єдиних правил користування гаджетами для дошкільників, яких мають дотримуватися всі дорослі.
- ◆ Порівняйте підходи до організації цифрового середовища вдома та в закладі дошкільної освіти.
- ◆ Опишіть значення стабільності й послідовності правил для психоемоційного благополуччя дитини.
- ◆ Проаналізуйте роль спільного добору цифрового контенту педагогами та батьками.
- ◆ Підготуйте коротке повідомлення на тему «Єдині вимоги як умова формування саморегуляції у дошкільників».
- ◆ Охарактеризуйте значення зворотного зв'язку між педагогами та батьками у цифровому вихованні.
- ◆ Проаналізуйте приклади педагогічних ситуацій, у яких відсутність єдиних вимог призводить до труднощів у поведінці дитини.

Творчі завдання

- ❖ Розробіть зразок «Цифрової домовленості» між закладом дошкільної освіти та сім'єю.
- ❖ Створіть пам'ятку для батьків «Єдині правила користування гаджетами для дошкільника».
- ❖ Запропонуйте сценарій бесіди з батьками на тему узгодження вимог щодо цифрової діяльності дітей.
- ❖ Опишіть модель взаємодії вихователя та батьків у разі виявлення проблемної цифрової поведінки дитини.
- ❖ Розробіть інфографіку або таблицю «Єдині вимоги ЗДО та сім'ї щодо використання гаджетів».
- ❖ Підготуйте есе на тему «Послідовність дорослих як основа цифрової безпеки дитини».

❖ Запропонуйте приклади альтернативних видів діяльності, які можуть замінити надмірне використання гаджетів удома.

❖ Складіть анкету для батьків з метою виявлення рівня дотримання узгоджених вимог щодо використання гаджетів.

❖ Опишіть педагогічну ситуацію успішного впровадження єдиних вимог ЗДО та сім'ї та її вплив на дитину.

6.3. Поради для батьків для організації цифрового дозвілля вдома

Організація цифрового дозвілля дітей дошкільного віку в домашніх умовах потребує усвідомленого та відповідального підходу з боку батьків. Саме сім'я є першим середовищем, у якому дитина знайомиться з цифровими технологіями, тому від позиції дорослих значною мірою залежить формування здорових звичок користування гаджетами. Раціонально організоване цифрове дозвілля сприяє пізнавальному розвитку дитини та водночас запобігає негативним наслідкам надмірного екранного часу.

Перш за все батькам доцільно встановлювати чіткі та зрозумілі правила користування цифровими пристроями. Дитина має знати, коли, скільки часу і з якою метою дозволено використовувати гаджети. Правила слід пояснювати у доступній формі та дотримуватися їх послідовно, без винятків.

Важливо дотримуватися вікових норм екранного часу та враховувати загальну тривалість цифрової активності протягом дня. Батькам рекомендується використовувати таймери або умовні сигнали, які допомагають дитині спокійно завершувати цифрову діяльність.

Значну увагу слід приділяти добору якісного та безпечного цифрового контенту. Перевагу варто надавати освітнім і пізнавальним програмам, мультфільмам і застосункам, що відповідають віковим особливостям дитини, мають помірний темп, спокійний візуальний ряд і позитивне емоційне забарвлення.

Ефективною є спільна цифрова діяльність батьків і дітей. Перегляд мультфільмів, виконання інтерактивних завдань або обговорення побаченого сприяють розвитку мовлення, мислення та

емоційного контакту в родині. Така взаємодія допомагає дитині краще усвідомлювати зміст цифрового контенту.

Обов'язковою умовою є чергування цифрової активності з іншими видами діяльності. Після використання гаджетів доцільно пропонувати дитині рухливі ігри, творчі заняття, прогулянки або спільні настільні ігри. Це сприяє збереженню фізичного здоров'я та розвитку соціальних навичок.

Батькам також варто обговорювати з дитиною її емоційний стан після цифрової діяльності, звертати увагу на ознаки втоми або перевтоми та своєчасно організовувати відпочинок.

Не менш важливим є особистий приклад дорослих. Помірковане користування гаджетами батьками, увага до живого спілкування та спільної діяльності є найефективнішим засобом виховання культури цифрової поведінки у дітей.

Організація цифрового дозвілля вдома має бути спрямована на забезпечення балансу між цифровими та традиційними видами діяльності. Дотримання наведених порад сприятиме формуванню у дітей дошкільного віку навичок цифрової гігієни, відповідального ставлення до цифрових технологій та гармонійному розвитку особистості.

Раціонально організоване цифрове дозвілля в сім'ї сприяє пізнавальному розвитку дітей дошкільного віку, формуванню навичок цифрової гігієни та збереженню емоційного контакту між дорослими й дитиною. Нижче наведено приклади такої організації, які можуть бути використані батьками у повсякденному житті:

1. Спільний перегляд із обговоренням. Батьки разом із дитиною переглядають короткий пізнавальний мультфільм або відео. Після перегляду обговорюють зміст, ставлять запитання, заохочують дитину ділитися враженнями. Результат: розвиток мовлення, мислення та емоційної рефлексії.

2. Цифрове заняття з подальшою творчою діяльністю. Після перегляду казки або навчального сюжету дитині пропонують намалювати героя, зліпити його з пластиліну або розіграти сценку. Результат: поєднання цифрової та творчої активності, розвиток уяви.

3. Використання навчальних застосунків разом із дорослими. Батьки разом із дитиною виконують прості завдання у навчальних програмах (логічні ігри, вправи на розвиток пам'яті чи мовлення). Результат: формування пізнавальних інтересів та навичок співпраці.

4. «Цифровий старт» для рухливої гри. Короткий відеофрагмент або музичний супровід використовується як стимул для рухливої гри: танцю, наслідування рухів, фізичних вправ. Результат: збереження фізичної активності та профілактика перевтоми.

5. Обмежений час із чітким завершенням. Використання таймера або умовного сигналу для завершення цифрової діяльності, після чого дитина переходить до іншої гри або спільної справи. Результат: формування навичок саморегуляції та прийняття обмежень.

6. Обговорення емоцій після цифрової діяльності. Після користування гаджетом батьки запитують дитину про її настрій, самопочуття та враження. Результат: розвиток емоційної усвідомленості та самоконтролю.

Організація цифрового дозвілля в сім'ї має ґрунтуватися на принципах поміркованості, спільної діяльності та обов'язкового чергування цифрових і недигітальних форм активності, що сприяє формуванню у дітей дошкільного віку відповідального ставлення до цифрових технологій та гармонійному розвитку особистості.

Раціонально організоване цифрове дозвілля в сім'ї має бути змістовним, обмеженим у часі та обов'язково поєднуватися з живим спілкуванням і активною діяльністю. Наведені приклади допоможуть батькам використовувати цифрові технології як корисний інструмент розвитку, а не як заміну реальної взаємодії:

1. Спільний перегляд пізнавального контенту. Батьки разом із дитиною переглядають короткий мультфільм, відео про природу або навчальний сюжет. Після перегляду обговорюють побачене, ставлять запитання, уточнюють нові слова чи поняття. Педагогічна цінність: розвиток мовлення, мислення та вміння висловлювати власну думку.

2. «Подивились – зробили». Після цифрового матеріалу дитині пропонують практичне завдання: намалювати героя, зліпити предмет, побачений у відео, або побудувати його з конструктора. Педагогічна цінність: закріплення знань через діяльність, розвиток уяви та дрібної моторики.

3. Навчальні ігри разом із дорослими. Батьки беруть участь у виконанні завдань у навчальному застосунку, коментують дії дитини, підтримують і заохочують. Педагогічна цінність: формування пізнавальних інтересів і позитивного ставлення до навчання.

4. Використання гаджета як початку активної гри. Коротке відео або музика слугують стимулом для танцю, рухливої гри чи фізичних вправ. Педагогічна цінність: збереження рухової активності та профілактика перевтоми.

5. Чітке завершення цифрової діяльності. Батьки використовують таймер або домовлений сигнал для завершення користування гаджетом, після чого пропонують альтернативне заняття. Педагогічна цінність: розвиток саморегуляції та вміння дотримуватися правил.

6. Обговорення емоцій після екрана. Після цифрової активності батьки цікавляться самопочуттям дитини, її настроєм і враженнями. Педагогічна цінність: розвиток емоційної усвідомленості та довірливих стосунків у сім'ї.

Приклади організації цифрового дозвілля в сім'ї демонструють, що за умови свідомого підходу цифрові технології можуть стати ефективним засобом розвитку дитини дошкільного віку, не порушуючи балансу між цифровою та реальною активністю.

Під час організації цифрового дозвілля дітей дошкільного віку батьки нерідко припускаються помилок, які можуть негативно впливати на психічний, емоційний і фізичний розвиток дитини. Усвідомлення цих помилок та своєчасне їх попередження є важливою складовою формування навичок цифрової гігієни:

1. Використання гаджетів як засобу заспокоєння або «винагороди». Часто цифрові пристрої застосовуються для відволікання дитини або як нагорода за бажану поведінку. Спосіб уникнення: використовувати інші способи заохочення – спільну гру, похвалу, увагу дорослого, фізичну активність.

2. Відсутність чітких правил користування гаджетами. Нерегламентований екранний час призводить до перевтоми та формування залежності. Спосіб уникнення: встановити зрозумілі правила щодо часу, умов і мети використання цифрових пристроїв та послідовно їх дотримуватися.

3. Надмірний екранний час у вихідні або святкові дні. Батьки дозволяють дитині користуватися гаджетами довше, ніж зазвичай. Спосіб уникнення: зберігати баланс і пропонувати альтернативні види дозвілля – прогулянки, сімейні ігри, творчість.

4. Використання цифрового контенту без вікового добору. Перегляд матеріалів, що не відповідають віку дитини, може викликати

страх або перенавантаження. Спосіб уникнення: уважно добирати контент, надавати перевагу спокійним і пізнавальним програмам.

5. Відсутність спільної цифрової діяльності. Дитина залишається наодинці з гаджетом без пояснень і коментарів дорослого. Спосіб уникнення: бути поруч, обговорювати побачене, ставити запитання та підтримувати інтерес дитини.

6. Ігнорування ознак втоми або перевтоми. Батьки не звертають уваги на зміну поведінки чи настрою дитини. Спосіб уникнення: уважно спостерігати за станом дитини, своєчасно завершувати цифрову діяльність і організовувати відпочинок.

7. Непослідовність у вимогах дорослих. Різні правила з боку батьків або невідповідність вимогам закладу освіти. Спосіб уникнення: узгоджувати вимоги між усіма дорослими та дотримуватися єдиної позиції.

Уникнення типових помилок у використанні цифрових пристроїв сприяє формуванню у дітей дошкільного віку здорових цифрових звичок, розвитку саморегуляції та відповідального ставлення до цифрового середовища.

Цифрова гігієна дитини починається з дорослих. Дотримання простих і послідовних правил допоможе зробити використання цифрових технологій безпечним і корисним для дошкільника:

✓ Установлюйте чіткі правила користування гаджетами (час, місце, мета).

✓ Дотримуйтеся вікових норм екранного часу та робіть регулярні перерви.

✓ Слідкуйте за фізичним комфортом дитини: правильна поза, відстань до екрана, освітлення.

✓ Обирайте якісний і віковідповідний контент, уникайте агресивних і перевантажених програм.

✓ Будьте поруч під час цифрової діяльності, обговорюйте побачене, ставте запитання.

✓ Пропонуйте альтернативи гаджетам: рухливі ігри, творчість, прогулянки, спільне дозвілля.

✓ Звертайте увагу на емоційний стан дитини після екранного часу та обговорюйте її почуття.

✓ Показуйте особистий приклад поміркованого та відповідального користування цифровими пристроями.

✓ Дотримуйтеся єдиних вимог із закладом дошкільної освіти та іншими членами родини.

✓ Пам'ятайте: живе спілкування та увага дорослого є важливішими за будь-який гаджет.

✓ Збалансоване цифрове дозвілля – запорука здорового розвитку, емоційного благополуччя та гармонійного зростання дитини.

Формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку є комплексним і тривалим процесом, що потребує узгоджених зусиль закладу дошкільної освіти та сім'ї. Рациональне, безпечне й педагогічно доцільне використання цифрових технологій сприяє гармонійному розвитку дитини лише за умови чіткого дотримання вікових норм, постійного педагогічного супроводу та особистого прикладу дорослих. Н. Гавриш, К. Крутій, О. Коваленко, О. Міненко, Т. Пономаренко, О. Рейпольська, Т. Шинкар та ін. зазначають, що системна робота вихователів, партнерська взаємодія з батьками та створення єдиного виховного простору забезпечують формування у дошкільників відповідального ставлення до цифрових пристроїв, уміння зберігати баланс між цифровою та реальною діяльністю, піклуватися про власне здоров'я й емоційне благополуччя. Закладені в дошкільному віці основи цифрової гігієни стають важливим підґрунтям для подальшої цифрової компетентності дитини та її успішної соціалізації в умовах сучасного цифрового суспільства.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

➤ Чому організація цифрового дозвілля вдома потребує усвідомленого підходу батьків?

➤ Яку роль відіграє сім'я у формуванні навичок цифрової гігієни дошкільника?

➤ Які основні правила користування гаджетами мають встановлювати батьки?

➤ Чому важливо дотримуватися вікових норм екранного часу?

➤ Які вимоги висуваються до цифрового контенту для дітей дошкільного віку?

➤ У чому полягає педагогічна цінність спільної цифрової діяльності дорослих і дітей?

- Чому необхідно чергувати цифрову активність з іншими видами діяльності?
- Які ознаки перевтоми дитини після користування гаджетами мають насторожити батьків?
- Яке значення має обговорення емоційного стану дитини після екранного часу?
- Які типові помилки допускають батьки під час організації цифрового дозвілля?
- Чому використання гаджетів як засобу заспокоєння є небажаним?
- Яку роль відіграє особистий приклад батьків у формуванні цифрової культури дитини?
- Як дотримання єдиних вимог із ЗДО впливає на цифрову поведінку дитини?
- Чому живе спілкування не може бути замінене цифровими технологіями?
- Які принципи лежать в основі збалансованого цифрового дозвілля в сім'ї?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ Розкрийте значення раціональної організації цифрового дозвілля для гармонійного розвитку дошкільника.
- ◆ Проаналізуйте роль батьків у формуванні здорових цифрових звичок дитини.
- ◆ Охарактеризуйте основні принципи добору цифрового контенту для дошкільного віку.
- ◆ Опишіть переваги спільної цифрової діяльності дорослих і дітей.
- ◆ Проаналізуйте вплив надмірного екранного часу на фізичний та емоційний стан дитини.
- ◆ Складіть перелік альтернативних видів дозвілля, які можуть замінити користування гаджетами вдома.
- ◆ Поясніть значення чітких і послідовних правил користування гаджетами в сім'ї.
- ◆ Проаналізуйте типові помилки батьків у використанні цифрових пристроїв і шляхи їх уникнення.
- ◆ Підготуйте коротке повідомлення на тему «Баланс цифрової та реальної діяльності в житті дошкільника».

◆ Розкрийте значення узгодженості вимог сім'ї та закладу дошкільної освіти щодо цифрового дозвілля.

Творчі завдання

❖ Розробіть пам'ятку для батьків «Як організувати безпечне цифрове дозвілля дошкільника».

❖ Створіть приклад сімейних правил користування гаджетами для дитини дошкільного віку.

❖ Запропонуйте сценарій спільного цифрового заняття батьків і дитини з подальшою творчою діяльністю.

❖ Розробіть алгоритм дій для батьків у ситуації, коли дитина не хоче припиняти користування гаджетом.

❖ Підготуйте інфографіку «Баланс цифрової та недигітальної активності впродовж дня дошкільника».

❖ Напишіть есе на тему «Особистий приклад батьків як основа цифрової гігієни дитини».

❖ Складіть перелік запитань, які батьки можуть ставити дитині після перегляду цифрового контенту.

❖ Опишіть педагогічну ситуацію успішної організації цифрового дозвілля в сім'ї та її позитивний вплив на дитину.

❖ Розробіть анкету для батьків з метою самооцінювання власного стилю організації цифрового дозвілля дитини.

РОЗДІЛ 7. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ФОРМУВАННЯ ЦИФРОВОЇ ГІГІЄНИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

7.1. Приклади занять з формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку

У сучасних умовах активного використання цифрових технологій особливої актуальності набуває проблема формування у дітей дошкільного віку навичок безпечної, поміркованої та усвідомленої взаємодії з цифровими пристроями. Дошкільний вік є сенситивним періодом для становлення поведінкових звичок, емоційної саморегуляції та культури користування різними засобами діяльності, зокрема й цифровими технологіями. Саме тому робота з формування цифрової гігієни має бути системною, цілеспрямованою та методично обгрунтованою.

Ефективним засобом реалізації цього завдання є організація спеціально спланованих занять, які поєднують цифрові елементи з ігровою, руховою, комунікативною та творчою діяльністю. Такі заняття сприяють засвоєнню дітьми правил користування гаджетами в доступній формі, розвитку саморегуляції, формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та збереженню інтересу до різних видів активності поза екраном.

Запропоновані заняття орієнтовані на різні вікові групи дошкільників і побудовані з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. Вони можуть використовуватися як у закладі дошкільної освіти, так і в сімейному середовищі за активної участі дорослих. Реалізація таких занять сприяє формуванню у дітей початкової цифрової культури та створює підґрунтя для подальшої безпечної взаємодії з цифровим середовищем.

Слід наголосити, що організація занять з формування навичок цифрової гігієни має ґрунтуватися на принципах доступності, поступовості та систематичності. Важливо, щоб такі заняття не мали епізодичного характеру, а були логічно інтегровані в освітній процес закладу дошкільної освіти та підтримувалися у сімейному вихованні. Саме послідовне повторення правил, закріплення їх у різних видах діяльності та позитивний приклад дорослих забезпечують стійкість сформованих навичок.

Зміст занять доцільно спрямовувати не лише на інформування дітей про правила користування цифровими пристроями, а й на розвиток емоційної сфери, уміння домовлятися, чекати своєї черги, адекватно реагувати на обмеження та переключатися з цифрової діяльності на інші види активності. Особливе значення має створення доброзичливої атмосфери, у якій дитина відчуває підтримку дорослого та сприймає правила як засіб турботи про її здоров'я, а не як заборону.

Спеціально організовані заняття з формування навичок цифрової гігієни виступають важливим інструментом профілактики негативного впливу цифрових технологій у дошкільному віці. Вони сприяють формуванню у дітей відповідального ставлення до власної поведінки, розвитку саморегуляції та закладають основу для безпечної й усвідомленої взаємодії з цифровим середовищем у подальшому житті.

Заняття 1. «Друзі екрана і відпочинку»

Вікова група: середній дошкільний вік (4–5 років).

Тривалість: 20–25 хвилин.

Мета заняття: сформувати у дітей уявлення про необхідність чергування цифрової діяльності з відпочинком і руховою активністю; сприяти усвідомленню важливості турботи про зір і загальне самопочуття під час користування цифровими пристроями.

Завдання заняття: навчити дітей помічати власні відчуття після взаємодії з екраном; закріпити правило обмеженого екранного часу; сформувати позитивне ставлення до перерв, руху та вправ для очей; розвивати мовлення, увагу та вміння робити прості узагальнення.

Матеріали та обладнання: цифровий пристрій для демонстрації відео; короткий пізнавальний відеофрагмент (2–3 хв); картинки із зображенням очей, руху, відпочинку; музичний супровід для рухливої гри.

Хід заняття.

1. Вступна частина (мотивація).

Вихователь проводить коротку бесіду з дітьми:

- Чим ви любите займатися?

- Коли ми дивимося мультики або відео, що роблять наші очі?

Педагог пояснює, що сьогодні діти дізнаються, як подружитися з екраном і не забувати про відпочинок.

2. Цифровий етап.

Діти переглядають короткий пізнавальний відеофрагмент (2–3 хв). Перед початком вихователь нагадує про правильну позу, відстань до екрана та спокійну поведінку під час перегляду.

3. Бесіда після перегляду

Педагог ставить запитання:

- Що ми щойно робили?
- Що вам сподобалося?
- Чи не втомилися ваші очі?

Вихователь пояснює, що навіть цікаві відео можуть втомлювати очі, якщо дивитися їх довго, тому після екрана завжди потрібен відпочинок.

4. Рухова та релаксаційна частина

Проводяться вправи для очей у формі гри: «Подивимось у далечінь» (переведення погляду); «Метелики кліпають» (часте кліпання); «Намалой коло очима».

Після цього організовується коротка рухлива гра (стрибки, потягування, ходьба на місці), що допомагає зняти напруження всього тіла.

5. Підсумкова частина (рефлексія).

Діти разом із вихователем обговорюють:

- Як ви почуваетесь після вправ?
- Що потрібно робити після перегляду відео?

Педагог узагальнює відповіді та підкреслює правило: «Екран і відпочинок - друзі».

Очікуваний результат: діти усвідомлюють необхідність робити перерви під час користування цифровими пристроями, формують первинні навички турботи про власне здоров'я та позитивне ставлення до рухової активності як важливої складової цифрової гігієни.

Заняття 2. «Правила для чарівного планшета»

Вікова група: молодший дошкільний вік (3–4 роки).

Тривалість: 15–20 хвилин.

Мета заняття: ознайомити дітей з елементарними правилами користування цифровими пристроями; сформувати початкові уявлення про цифрову гігієну через ігрову взаємодію.

Завдання заняття: сформувати уявлення про обмеженість часу користування гаджетами; навчити дітей правильній позі під час

роботи з екраном; закласти розуміння необхідності відпочинку після цифрової діяльності; розвивати мовлення, увагу та навички наслідування.

Матеріали та обладнання: іграшковий планшет або макет; ілюстративні картки з простими правилами (сидимо рівно, відпочиваємо, дивимось недовго); смайлики або наліпки для заохочення; килимок або простір для рухової активності.

Хід заняття.

1. Організаційно-мотиваційний етап

Вихователь показує дітям іграшковий планшет і звертається до них із запитанням:

- Хто це до нас завітав?

- Чи знає чарівний планшет, як правильно себе поводити?

Педагог пояснює, що планшет «ще маленький» і потребує допомоги дітей, щоб навчитися бути корисним і безпечним другом.

2. Ознайомлення з правилами (ігрова ситуація)

Разом із дітьми вихователь по черзі «навчас» планшет правилам:

«Дивимось недовго» – педагог показує картинку та супроводжує правило жестом (показує невелику відстань між долонями);

«Сидимо рівно» – діти разом випрямляють спинки;

«Після гри – відпочиваємо» – імітація потягування або кліпання очима.

Кожне правило проговорюється вголос кілька разів у доступній формі.

3. Закріплення матеріалу.

Педагог пропонує дітям показати, як планшет має поводитися правильно. Діти виконують відповідні рухи та називають правило.

За правильні відповіді планшет «дякує» дітям (усмішка, схвалення, наліпка).

4. Рухова пауза.

Проводиться коротка рухлива вправа:

- потягування вгору («ростемо, як деревця»);
- кліпання очима («оченята відпочивають»);
- крокування на місці.

Означене допомагає закріпити ідею чергування активності та відпочинку.

5. Підсумкова частина.

Вихователь разом із дітьми повторює правила, звертаючись до планшета:

- Тепер ти знаєш, як бути корисним?

Педагог підкреслює, що діти також мають дотримуватися цих правил під час користування гаджетами.

Очікуваний результат: у дітей формується первинне розуміння правил цифрової гігієни, позитивне ставлення до обмежень і відпочинку після екранної діяльності, діти засвоюють правила в доступній ігровій формі, без перевантаження та примусу.

Заняття 3. «Очі дякують»

Вікова група: старший дошкільний вік (5–6 років).

Тривалість: 20–25 хвилин.

Мета заняття: навчити дітей піклуватися про зір під час та після роботи з екраном; сформувати усвідомлене ставлення до необхідності зорового відпочинку як складової цифрової гігієни.

Завдання заняття: ознайомити дітей з причинами втоми очей під час роботи з екраном; навчити виконувати прості вправи для зняття зорового напруження; розвивати здатність усвідомлювати власний фізичний стан; формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Матеріали та обладнання: цифровий пристрій для короткої пізнавальної діяльності (2–3 хв); ілюстрації «очі відпочивають», «далеко – близько»; умовні символи сонечка та хмаринки; спокійна музика (за бажанням).

Хід заняття.

1. Мотиваційно-вступний етап.

Вихователь пропонує дітям виконати коротке пізнавальне завдання з використанням цифрового пристрою (перегляд ілюстрацій, короткого відео або інтерактивної вправи). Після завершення педагог звертає увагу дітей на їхній стан:

- Як почуваються ваші оченята?

- Чи легко їм було дивитися?

Педагог пояснює, що очі, як і все тіло, можуть втомлюватися і потребують відпочинку.

2. Усвідомлення проблеми (бесіда).

Вихователь у доступній формі пояснює, що тривалий перегляд екрана може викликати втому очей, і щоб вони «не хворіли», потрібно виконувати спеціальні вправи.

Запитання для дітей:

- Навіщо, на вашу думку, очам потрібен відпочинок?
- Що допомагає нам почуватись краще?

3. Основна частина – комплекс вправ для очей (у формі гри).

Вправа «Малюємо очима». Діти, не рухаючи головою, «малюють» очима коло, хвилюку, сонечко. Педагог супроводжує вправу словами та показом.

Вправа «Сонечко і хмаринка». На «сонечко» діти широко відкривають очі, на «хмаринку» – м'яко заплющують їх на кілька секунд.

Вправа «Далеко – близько». Діти дивляться на предмет у групі (близько), а потім у вікно або на віддалений об'єкт.

Усі вправи виконуються повільно, у спокійному темпі, з позитивним емоційним супроводом.

4. Рефлексивний етап.

Після виконання вправ вихователь пропонує дітям поділитися відчуттями:

- Як зараз відчуваються ваші очі?
- Чи стало легше дивитися?

Педагог підкреслює, що очі «дякують» дітям за турботу.

5. Підсумок заняття.

Разом із дітьми формується правило:

«Після екрана – очам відпочинок».

Вихователь наголошує, що такі вправи можна виконувати і вдома разом з батьками.

Очікуваний результат: у дітей формується усвідомлена звичка виконувати вправи для зняття зорового напруження після цифрової діяльності, розуміння цінності власного здоров'я та відповідальне ставлення до використання цифрових пристроїв.

Заняття 4. «Обираємо корисно»

Вікова група: старший дошкільний вік (5–6 років).

Тривалість: 20–25 хвилин.

Мета заняття: розвивати усвідомлене ставлення дітей до цифрової поведінки, формувати вміння розрізняти корисні та шкідливі дії під час користування цифровими пристроями.

Завдання заняття: навчити дітей аналізувати прості життєві ситуації, пов'язані з використанням гаджетів; формувати уявлення про вплив цифрової поведінки на здоров'я; розвивати елементарне критичне мислення та вміння аргументувати власну думку; виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Матеріали та обладнання: ілюстрації або картки із зображенням різних ситуацій цифрової поведінки (корисної та шкідливої); умовні символи «усміхнене сонечко» (корисно) і «сумна хмаринка» (шкідливо); фланелеграф або магнітна дошка (за наявності).

Хід заняття.

1. Вступна частина (мотивація).

Вихователь пропонує дітям уявити, що вони стали «помічниками здоров'я», які мають навчитися обирати корисні дії для себе та своїх друзів. Педагог нагадує, що цифрові пристрої можуть бути як корисними, так і шкідливими – усе залежить від того, як ними користуватися.

2. Основна частина – аналіз ситуацій.

Вихователь по черзі демонструє ілюстрації з різними ситуаціями, наприклад: дитина довго грає в планшет без перерви; дитина робить зарядку після перегляду екрана; дивиться екран у темряві; сидить рівно й користується гаджетом недовго.

Після кожної ілюстрації педагог ставить запитання:

- Що робить дитина?
- Як ви думаєте, це корисно чи шкідливо?
- Чому саме так?

Діти прикріплюють ілюстрації до відповідних символів («корисно» або «шкідливо») та аргументують свій вибір у доступній формі.

3. Узагальнення правил.

Разом із дітьми вихователь формулює прості правила цифрової гігієни:

- користуємося гаджетами недовго;
- робимо перерви;
- сидимо рівно;
- дбаємо про очі та відпочинок.

Педагог наголошує, що правильний вибір допомагає залишатися здоровими.

4. Рефлексивний етап.

Вихователь пропонує дітям відповіді на запитання:

- Яку корисну дію ти запам'ятав?
- Що ти будеш робити інакше, коли користуватимешся

гаджетом?

5. Підсумок заняття.

Педагог підкреслює, що кожна дитина може робити корисний вибір щодня, дбаючи про своє здоров'я. Заняття завершується позитивним підкріпленням та похвалою за активну участь.

Очікуваний результат: к дітей формується здатність розрізняти корисну та шкідливу цифрову поведінку, розвивається елементарне критичне мислення та відповідальне ставлення до власного здоров'я, що є важливою складовою цифрової гігієни.

Заняття 5. «Казка про розумний екран»

Вікова група: середній і старший дошкільний вік (4–6 років).

Тривалість: 20–25 хвилин.

Мета заняття: формувати позитивне та усвідомлене ставлення до правил цифрової гігієни через емоційно-ціннісне сприйняття, розвиток співпереживання та наслідування позитивних моделей поведінки.

Завдання заняття: ознайомити дітей з правилами безпечного користування цифровими пристроями у казковій формі; розвивати вміння аналізувати вчинки персонажів і робити висновки; формувати емоційну чутливість, уяву та мовлення; закріплювати навички правильної цифрової поведінки через гру та рольову взаємодію.

Матеріали та обладнання: текст казки або авторська історія вихователя; ілюстрації до казки або ляльки-персонажі; іграшковий планшет або макет екрана; картки з умовними позначками правил (перерва, рівна спина, відпочинок очей).

Хід заняття.

1. Вступна частина (емоційна мотивація).

Вихователь створює казкову атмосферу, пропонує дітям сісти зручно й повідомляє, що сьогодні вони почують історію про «розумний екран», який допоміг героєві стати здоровим і веселим. Педагог налаштовує дітей на уважне слухання.

2. Основна частина – слухання або інсценізація казки.

Вихователь читає або розігрує казку, у якій герої спочатку користуються гаджетом без правил, швидко втомлюється, стає роздратованим, а згодом разом із розумним екраном вчиться:

- користуватися гаджетом недовго;
- робити перерви;
- виконувати вправи для очей;
- чергувати екранний час із грою та рухом.

3. Обговорення змісту казки.

Після завершення історії педагог ставить запитання:

- Чому героєві стало важко, коли він довго дивився на екран?

- Що допомогло йому почуватися краще?
- Які правила ви запам'ятали?

Діти висловлюють власні думки, пропонують поради героєві, порівнюють ситуації з власним досвідом.

4. Рольова гра та інсценізація.

Діти за бажанням розігрують окремі епізоди казки: показують, як герой правильно користуються гаджетом, як робить перерву або виконує вправи. Вихователь коригує дії, підкріплює позитивні моделі поведінки.

5. Узагальнення та підсумок.

Разом із дітьми педагог формулює прості правила цифрової гігієни у вигляді «порад від розумного екрана». Наприкінці вихователь підкреслює, що кожна дитина може бути такою ж розумною, як казковий герой.

Очікуваний результат: у дітей закріплюються правила цифрової гігієни через емоційно значущі образи, розвивається здатність співпереживати, усвідомлювати наслідки власної поведінки та наслідувати позитивні приклади у реальному житті.

Заняття 6. «Коли екран – помічник»

Вікова група: старший дошкільний вік (5–6 років).

Тривалість: 20–25 хвилин.

Мета заняття: сформувати в дітей уявлення про доцільне та усвідомлене використання цифрових пристроїв, навчити розрізняти ситуації, у яких екран є корисним помічником, і ті, де доцільніше обрати інші види діяльності.

Завдання заняття: розширити уявлення дітей про можливості цифрових технологій; формувати вміння робити простий вибір між

цифровою та освітньою діяльністю; розвивати мовлення, логічне мислення та навички аргументації; виховувати відповідальне ставлення до власного часу та здоров'я.

Матеріали та обладнання: набір ілюстрацій або карток із зображенням різних видів діяльності (перегляд пізнавального відео, рухлива гра, читання книжки, малювання, прогулянка, спілкування з друзями тощо); два кошики або плакати з написами: «Екран потрібен» і «Можна без екрана»; іграшковий планшет або умовний символ екрана.

Хід заняття.

1. Вступна бесіда.

Вихователь пропонує дітям поговорити про те, для чого людям потрібні гаджети. Ставить запитання:

- Чим нам може допомогти екран?
- Чи завжди він потрібен?

Педагог підкреслює, що цифрові пристрої можуть бути корисними, якщо користуватися ними правильно.

2. Основна частина – дидактична гра «Обери правильно».

Дітям по черзі демонструються картинки із різними ситуаціями. Кожна дитина або група дітей визначає, до якої категорії належить зображена діяльність:

«Екран потрібен» (подивитися пізнавальне відео, послухати музику, знайти інформацію);

«Можна без екрана» (погратися на майданчику, помалювати, поспілкуватися з друзями).

Діти коротко пояснюють свій вибір. Вихователь м'яко коригує відповіді, підводячи до висновку, що екран – лише помічник, а не заміна всіх занять.

3. Узагальнення та проблемні запитання.

Педагог пропонує дітям уявні ситуації:

- Якщо надворі гарна погода, що краще обрати?
- Якщо хочеш дізнатися про тварин, як може допомогти екран?

Діти обговорюють відповіді, навчаючись оцінювати ситуацію.

4. Підсумкова частина.

Разом із вихователем діти формулюють простий висновок: «Екран допомагає, коли ми вміємо обирати й не забуваємо про ігри, рух і спілкування».

Очікуваний результат: у дітей формується усвідомлене ставлення до цифрових технологій, розуміння доцільності їх використання та здатність робити елементарний вибір між цифровою і реальною діяльністю.

Заняття 7. «Сидимо правильно»

Вікова група: середній дошкільний вік (4–5 років).

Тривалість: 15–20 хвилин.

Мета заняття: навчити дітей правильної пози під час користування цифровими пристроями, формувати первинні уявлення про важливість правильної постави для здоров'я.

Завдання заняття: ознайомити дітей з поняттями «правильно» і «неправильно» сидіти; формувати навички правильної посадки під час роботи з екраном; розвивати спостережливість і вміння знаходити помилки; запобігати порушенням постави та надмірному м'язовому напруженню.

Матеріали та обладнання: лялька або м'яка іграшка; дитячий стілець і стіл; іграшковий планшет або макет екрана; простір для проведення руханки.

Хід заняття.

1. Вступна частина (мотивація)

Вихователь повідомляє дітям, що сьогодні вони допоможуть іграшці навчитися правильно сидіти, коли вона дивиться на екран. Педагог звертає увагу на те, що від правильної пози залежить, чи не болітиме спинка і чи не втомлюватимуться очі.

2. Основна частина – демонстрація та обговорення.

Педагог по черзі показує неправильну пози (зігнута спина, близько нахилена голова, ноги піджаті) і правильну (спина рівна, ноги стоять на підлозі, екран на безпечній відстані).

Діти визначають, що не так, і пояснюють, як треба виправити положення. Разом із вихователем вони «навчають» іграшку сидіти правильно.

3. Практичне закріплення.

Діти сідають на стільці й разом із педагогом перевіряють свою поставу:

- спинка рівна;
- ніжки стоять на підлозі;
- голівка не нахилена близько до екрана.

Вихователь заохочує дітей словами підтримки, коригує пози м'яко та доброзичливо.

4. Руханка для зняття напруження

Проводиться коротка рухлива пауза:

- потягнулися, як котики;
- розправили крильця, як пташки;
- легкі нахили й обертання плечима.

5. Підсумок заняття.

Разом із дітьми педагог робить висновок: «Коли сидимо правильно – наше тіло не втомлюється, і гаджет стає безпечним помічником».

Очікуваний результат: у дітей формується навичка правильної посадки під час користування цифровими пристроями, з'являється усвідомлення важливості постави та рухових пауз для збереження здоров'я.

Заняття 8. «Гаджет відпочиває – і я теж»

Вікова група: молодший дошкільний вік (3–4 роки).

Тривалість: 15–20 хвилин.

Мета заняття: сформувати у дітей звичку спокійно та без негативних емоцій завершувати цифрову діяльність, розвивати первинні навички емоційної саморегуляції.

Завдання заняття: навчити дітей приймати завершення гри з гаджетом як природний процес; знизити ймовірність емоційних протестів під час вимикання екрана; формувати уявлення про необхідність відпочинку для людини і техніки; закріплювати навички переключення на альтернативні види діяльності.

Матеріали та обладнання: іграшковий планшет або макет гаджета; лялька або м'яка іграшка; невелика ковдра або серветка («ліжечко» для гаджета); пазли, олівці, папір для малювання.

Хід заняття.

1. Вступна частина (створення емоційного настрою).

Вихователь у доступній формі повідомляє дітям, що сьогодні вони допоможуть гаджету відпочити. Педагог звертає увагу на те, що, як і діти, іграшки та пристрої теж можуть втомлюватися.

2. Основна частина – ігрова ситуація «Укладаємо гаджет спати».

Після короткої цифрової гри (1–2 хвилини) вихователь разом із дітьми «прощаються» з планшетом:

- кажуть йому «на добраніч»;
- «вимикають» його;
- вкладають на умовне ліжечко та накривають ковдрою.

Педагог супроводжує дії словами: «Планшет погрався і втомився. Йому, як і нам, потрібен відпочинок».

3. Обговорення.

Вихователь ставить прості запитання:

- Кому ще потрібен відпочинок?
- Що ми можемо робити, коли гаджет відпочиває?

Діти відповідають, діляться власними ідеями.

4. Перехід до альтернативної діяльності.

Педагог пропонує дітям спокійну заміну екрану: складання пазлів, малювання або гри з іграшками. Важливо підкреслити, що це теж цікаво й приємно.

5. Підсумкова частина.

Вихователь разом із дітьми робить узагальнення: «Коли гаджет відпочиває – ми теж можемо відпочивати або гратися по-іншому».

Очікуваний результат: у дітей формується позитивне ставлення до завершення цифрової діяльності, знижується емоційне напруження під час вимикання гаджета, розвиваються первинні навички саморегуляції та вміння переключатися на інші види активності.

Заняття 9. «Черга – це справедливо»

Вікова група: середній і старший дошкільний вік (4–6 років).

Тривалість: 20–25 хвилин.

Мета заняття: формувати культуру цифрової взаємодії, уміння дотримуватися правил черговості та поваги до інших під час користування цифровими пристроями.

Завдання заняття: навчити дітей чекати своєї черги без конфліктів; розвивати навички самоконтролю та терпіння; формувати елементарні уявлення про справедливість і правила спільної діяльності; сприяти розвитку емоційної усвідомленості та соціальної компетентності.

Матеріали та обладнання: цифровий пристрій або іграшковий планшет; пісочний годинник або таймер; картки з іменами дітей або умовні знаки черговості; простір для спільної діяльності.

Хід заняття.

1. Вступна бесіда.

Вихователь ініціює розмову з дітьми про спільні ігри та правила:

- Що таке черга?
- Чому важливо дочекатися своєї черги?

Педагог пояснює, що під час користування гаджетом також діють правила, які допомагають усім почуватися комфортно.

2. Основна частина – практична діяльність.

Діти по черзі користуються цифровим пристроєм. Кожна дитина орієнтується на пісочний годинник або отримує свою картку з ім'ям. Після завершення часу педагог спокійно нагадує про передачу гаджета наступному учаснику.

3. Обговорення емоцій.

Під час очікування вихователь звертає увагу дітей на їхні почуття:

- Що ви відчуваєте, коли чекаєте?
- Як можна зробити очікування приємнішим?

Діти вчаться називати свої емоції та знаходити прийнятні способи їх вираження.

4. Підсумкова частина.

Разом із педагогом діти формулюють просте правило:

«Коли ми дотримуємося черги – усім добре і справедливо».

Очікуваний результат: у дітей формується культура цифрової взаємодії, розвиваються соціальні навички, терпіння та повага до інших, зменшується кількість конфліктів під час спільного користування цифровими пристроями.

Заняття 10. «Після екрана – рух»

Вікова група: старший дошкільний вік (5–6 років).

Тривалість: 20–25 хвилин.

Мета заняття: сформувати у дітей усвідомлену звичку компенсувати екранний час руховою активністю, закріпити уявлення про значення руху для збереження здоров'я та гарного самопочуття.

Завдання заняття: навчити дітей помічати зміни у власному фізичному та емоційному стані після екранної діяльності; закріпити потребу в активному русі після користування цифровими пристроями; розвивати навички саморегуляції та відповідального ставлення до

власного здоров'я; формувати позитивне ставлення до фізичної активності.

Матеріали та обладнання: екран або планшет для короткого відео (3–5 хвилин); вільний простір для рухливих ігор; музичний супровід (за бажанням); картки або символи рухливих вправ.

Хід заняття.

1. Вступна частина (мотиваційна бесіда).

Вихователь повідомляє дітям, що сьогодні вони дізнаються, чому після перегляду екрана тілу потрібно рухатися. Педагог налаштовує дітей на уважне спостереження за власними відчуттями.

2. Коротка цифрова діяльність.

Діти переглядають короткий пізнавальний або розважальний відеофрагмент. Після завершення вихователь запитує:

- Як почуваються ваші очі?
- Чи хочеться вам порухатися?

3. Основна частина – рухова активність.

Педагог пропонує дітям виконати рухливу гру або фізкультхвилинку у формі гри:

- «Стрибай, як зайчик» (стрибки на місці);
- «Потягнись до сонця» (потягування вгору);
- «Дерева на вітрі» (плавні нахили та рухи руками).

Вихователь стежить за правильністю виконання вправ і підтримує позитивний емоційний настрій.

4. Обговорення відчуттів.

Після руханки педагог пропонує дітям порівняти свій стан:

- Як ви почувалися до руху і після?
- Що змінилося?

Діти вчать усвідомлювати користь фізичної активності.

5. Підсумок заняття.

Разом із вихователем формулюється правило: «Після екрана нашому тілу потрібен рух, щоб бути здоровим і бадьорим».

Очікуваний результат: дітей формується стійке розуміння важливості рухової активності після екранного часу, закріплюється звичка поєднувати цифрову діяльність із фізичними вправами, зростає усвідомлене ставлення до власного здоров'я.

Подані приклади занять засвідчують, що формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку є можливим і ефективним за умови системної, цілеспрямованої та віково доцільної педагогічної

роботи. Запропоновані заняття охоплюють ключові компоненти цифрової гігієни: дотримання часових обмежень, правильну поставу, чергування екранної діяльності з рухом, емоційну саморегуляцію, культуру взаємодії та усвідомлене ставлення до цифрових технологій.

Використання ігрових, сюжетних та інтерактивних форм роботи відповідає провідній діяльності дошкільників і забезпечує природне засвоєння правил цифрової поведінки без примусу та перевантаження. Через казки, рольові ігри, руханки, обговорення та практичні дії діти не лише запам'ятовують правила, а й поступово інтегрують їх у власну поведінку.

Важливим результатом реалізації таких занять є розвиток у дітей первинних навичок самоконтролю, відповідальності за власне здоров'я та вміння підтримувати баланс між цифровою і реальною діяльністю. Заняття також сприяють зниженню емоційної напруги, попередженню перевтоми та формуванню позитивного ставлення до руху, живого спілкування й альтернативних видів дозвілля.

Приклади занять з формування цифрової гігієни підтверджують доцільність інтеграції цієї тематики в освітній процес закладу дошкільної освіти. Системне впровадження таких занять створює умови для гармонійного розвитку дитини та закладає основу відповідальної й безпечної цифрової поведінки в подальшому житті.

Доцільно підкреслити, що ефективність поданих занять значною мірою залежить від їх регулярності, послідовності та узгодженості з іншими напрямками освітньо-виховної роботи. Формування навичок цифрової гігієни не може обмежуватися окремими заняттями, а має стати складовою повсякденного життя дитини в закладі дошкільної освіти.

Запропоновані приклади занять демонструють можливість поступового ускладнення змісту відповідно до вікових особливостей дітей: від емоційно-ігрового прийняття правил у молодшому дошкільному віці до їх усвідомленого виконання й елементарного аналізу власної поведінки у старшому дошкільному віці. Такий підхід забезпечує наступність у формуванні цифрових навичок і сприяє закріпленню позитивних цифрових звичок.

Важливо також зазначити, що заняття з цифрової гігієни мають інтегративний характер і можуть поєднуватися з мовленнєвим розвитком, фізичним вихованням, художньо-естетичною та соціально-моральною діяльністю, що дозволяє уникнути

перевантаження дітей і водночас підвищує практичну цінність засвоєних правил.

Перспективним напрямом подальшої роботи є активне залучення батьків до закріплення результатів таких занять у сімейному середовищі. Узгоджені дії педагогів і батьків сприятимуть формуванню в дітей стійких навичок безпечної, поміркованої та відповідальної взаємодії з цифровими технологіями.

Система занять з формування цифрової гігієни виступає важливим профілактичним і виховним ресурсом, що забезпечує збереження психічного й фізичного здоров'я дошкільників та готує їх до подальшого життя в умовах цифрового суспільства.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- Чому дошкільний вік вважається сенситивним періодом для формування навичок цифрової гігієни?
- Які педагогічні принципи мають лежати в основі занять з формування цифрової гігієни у ЗДО?
- Яку роль відіграє ігрова діяльність у засвоєнні дітьми правил цифрової поведінки?
- Які компоненти цифрової гігієни відображені в поданих прикладах занять?
- Чому важливо поєднувати цифрову діяльність із руховою, творчою та комунікативною активністю?
- Яке значення мають вправи для очей у системі цифрової гігієни дошкільників?
- Як заняття з цифрової гігієни сприяють розвитку саморегуляції та емоційного контролю дітей?
- У чому полягає виховний потенціал занять, спрямованих на дотримання черговості під час користування гаджетами?
- Які методи доцільно використовувати для формування усвідомленого ставлення до цифрової поведінки у старших дошкільників?
- Чому важливо формувати у дітей позитивне ставлення до завершення цифрової діяльності?
- Які вікові особливості необхідно враховувати під час планування занять з цифрової гігієни?

➤ Яку роль відіграє емоційна рефлексія в процесі формування цифрової культури дітей?

➤ Чому заняття з цифрової гігієни мають бути системними, а не епізодичними?

➤ Як інтеграція теми цифрової гігієни в різні напрями освітньої діяльності підвищує її ефективність?

➤ Яке значення має партнерська взаємодія з батьками для закріплення результатів таких занять?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

◆ Проаналізуйте подані приклади занять і визначте, які аспекти цифрової гігієни вони формують.

◆ Охарактеризуйте педагогічну доцільність використання казкових сюжетів у формуванні цифрової поведінки дошкільників.

◆ Порівняйте особливості занять з цифрової гігієни для молодшого, середнього та старшого дошкільного віку.

◆ Проаналізуйте роль рухових пауз у заняттях, пов'язаних із цифровою діяльністю.

◆ Розкрийте значення вправ для очей як профілактичного засобу збереження здоров'я дітей.

◆ Обґрунтуйте необхідність формування навичок завершення цифрової діяльності без емоційного напруження.

◆ Визначте педагогічні умови ефективного формування навичок черговості під час користування гаджетами.

◆ Складіть коротку характеристику одного із занять (на вибір), визначивши його мету, завдання та очікувані результати.

◆ Проаналізуйте можливості використання запропонованих занять у сімейному середовищі.

◆ Розкрийте значення системності та послідовності у формуванні цифрової гігієни дошкільників.

Творчі завдання

❖ Розробіть власний конспект заняття з формування цифрової гігієни для однієї з вікових груп дошкільників.

❖ Запропонуйте авторську дидактичну гру, спрямовану на закріплення правил користування гаджетами.

❖ Створіть казку або історію для дітей дошкільного віку, що популяризує правила цифрової гігієни.

❖ Розробіть серію карток або піктограм для візуального закріплення правил цифрової поведінки.

❖ Запропонуйте сценарій інтегрованого заняття (цифрова гігієна + фізичне виховання / мовленнєвий розвиток / художня діяльність).

❖ Складіть пам'ятку для вихователів щодо організації занять з цифрової гігієни в ЗДО.

❖ Розробіть рекомендації для батьків щодо продовження та закріплення результатів занять удома.

❖ Опишіть педагогічну ситуацію, у якій дитина порушує правила цифрової гігієни, та запропонуйте шляхи її корекції.

❖ Створіть модель «дня дошкільника», у якій відображено баланс між цифровою та освітньою діяльністю.

❖ Напишіть есе на тему «Заняття з цифрової гігієни як засіб збереження здоров'я дошкільника».

7.2. Вправи з формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку

Формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку є важливою складовою сучасного освітнього процесу, оскільки цифрові технології дедалі активніше входять у повсякденне життя дитини. Уміння безпечно, помірковано та доцільно користуватися цифровими пристроями закладаються саме в дошкільному віці та значною мірою залежать від педагогічного супроводу й особистого прикладу дорослих.

Запропонована серія вправ спрямована на формування у дітей елементарних навичок цифрової гігієни з урахуванням вікових особливостей, рівня розвитку саморегуляції та потреби в ігровій діяльності. Вправи побудовані на принципах наочності, доступності, емоційної залученості та поєднання цифрової активності з рухом, спілкуванням і практичними діями.

Виконання вправ не передбачає тривалого використання цифрових пристроїв, а навпаки – сприяє усвідомленню дітьми необхідності перерв, дотримання правил користування гаджетами, турботи про власне здоров'я та поваги до інших. Серія вправ може використовуватися як у межах організованої освітньої діяльності, так

і в повсякденному житті закладу дошкільної освіти, а також адаптуватися для спільного виконання з батьками вдома.

Вправа 1. «Очі відпочивають»

Вікова група: 3–6 років.

Мета: зняти зорове напруження після екранної діяльності, сформувати у дітей елементарну звичку піклуватися про здоров'я очей.

Освітні завдання: навчити дітей виконувати прості вправи для очей у доступній ігровій формі; сприяти розвитку довільної уваги та координації рухів очей; формувати позитивне ставлення до перерв після цифрової діяльності.

Матеріали: не потребує спеціального обладнання; за бажанням – ілюстрація сонечка або метелика.

Хід вправи.

Підготовчий етап.

Вихователь пропонує дітям зручно сісти або стати в коло та говорить: «Наші оченята трохи попрацювали і хочуть відпочити. Давайте допоможемо їм!».

Основна частина.

Діти повільно заплющують очі, уявляючи тепле сонечко, яке «гріє оченята» (5–7 секунд).

За командою вихователя відкривають очі й «дивляться далеко» (у вікно або на уявну точку), потім - «близько» (на долоньку). Повторюють 3–4 рази.

Виконують вправу «Метелики кліпають» - легко й швидко кліпають очима, ніби метелики махають крильцями.

Наприкінці діти ще раз заплющують очі та роблять глибокий спокійний вдих і видих.

Завершальний етап.

Вихователь запитує: «Як почувуються ваші оченята? Чи стало їм легше?».

Заохочує дітей до коротких відповідей або невербальних сигналів (усмішка, кивок).

Тривалість: 1–2 хвилини.

Очікуваний результат: зниження зорового напруження після екранної діяльності; формування у дітей звички виконувати прості вправи для очей; усвідомлення необхідності відпочинку після використання цифрових пристроїв.

Методичний акцент: вправа проводиться одразу після будь-якої цифрової активності та подається виключно в ігровій, позитивній формі без примусу.

Вправа 2. «Екран і пауза»

Вікова група: 4–6 років.

Мета: навчити дітей чергувати цифрову діяльність із відпочинком та руховою активністю, сформувати уявлення про необхідність регулярних перерв під час користування цифровими пристроями.

Освітні завдання: формувати вміння реагувати на сигнал завершення екранної діяльності; сприяти розвитку довільної регуляції поведінки; знижувати фізичне та емоційне напруження після екранного часу.

Матеріали: умовний сигнал для паузи (дзвіночок, плескання в долоні, картка з написом «Пауза» або піктограма).

Хід вправи.

Підготовчий етап.

Після короткої цифрової діяльності (перегляд відео, інтерактивне завдання) вихователь звертає увагу дітей: «Ми трохи попрацювали з екраном. А що ми робимо, щоб нашому тілу було добре?».

Основна частина.

Педагог подає умовний сигнал «Пауза». Діти встають, повільно потягуються вгору, ніби «ростуть, як дерева».

Виконують прості рухи: оберти плечима; нахили вправо-вліво; легкі присідання або крокування на місці.

Усі рухи супроводжуються словами педагога в ігровій формі: «Прокидається тіло», «Руки радіють руху», «Ноги хочуть походити».

Завершальний етап.

Після виконання вправ вихователь запитує: «Як ви почуваетесь після паузи? Чи стало легше?».

Діти повертаються до подальшої діяльності або іншого виду активності.

Тривалість: 2–3 хвилини.

Очікуваний результат: усвідомлення дітьми необхідності регулярних перерв під час цифрової діяльності; формування позитивного ставлення до рухових пауз; зниження перевтоми та підвищення працездатності.

Методичний акцент: важливо використовувати однаковий сигнал «Пауза» на всіх заняттях, щоб у дітей сформувався стійкий умовний рефлекс на завершення екранної активності.

Вправа 3. «Сидимо рівно»

Вікова група: 4–5 років.

Мета: сформувати у дітей навички правильної пози під час користування цифровими пристроями та запобігти порушенням постави.

Освітні завдання: навчити дітей усвідомлено контролювати положення тіла під час сидіння; закріпити уявлення про безпечну відстань до екрана; сприяти збереженню фізичного здоров'я під час цифрової діяльності.

Матеріали: дитячі стільчики, іграшка або лялька (для демонстрації), умовна картка «Сидимо рівно».

Хід вправи.

Вступна частина.

Вихователь звертається до дітей: «Коли ми дивимося на екран, нашій спинці важливо сидіти правильно. Давайте перевіримо, чи зручно і безпечно ми сидимо».

Основна частина.

Разом із педагогом діти поетапно перевіряють правильну позу:

- «Рівна спинка» – спина пряма, плечі розслаблені;
- «Ніжки дружать із підлогою» – стопи стоять рівно;
- «Екран не підходить близько» – відстань до екрана не

менше витягнутої руки.

Педагог демонструє правильну та неправильну позу за допомогою ляльки, а діти визначають, що потрібно виправити.

Після цього всі разом «навчають» іграшку сидіти правильно.

Завершальна частина.

Проводиться коротка руханка: легке потягування вгору; обертання плечима; «струшування» рук і ніг.

Вихователь підсумовує: «Коли ми сидимо рівно, нашому тілу легко і приємно».

Тривалість: 2–3 хвилини.

Очікуваний результат: закріплення навички правильної пози під час користування гаджетом; формування первинного усвідомлення зв'язку між поставою та самопочуттям; профілактика перевтоми та порушень постави.

Методичний акцент: вправу доцільно повторювати перед кожною цифровою активністю, використовуючи однакові словесні формули та жести.

Вправа 4. «Гаджет засинає»

Вікова група: 3–4 роки.

Мета: навчити дітей спокійно завершувати цифрову діяльність без негативних емоцій.

Освітні завдання: формувати первинні навички емоційної саморегуляції; зменшувати напруження під час завершення роботи з екраном; закріплювати позитивне ставлення до переходу від цифрової діяльності до іншої активності.

Матеріали: іграшковий планшет або картинка з його зображенням, невелика серветка або «ковдрочка».

Хід вправи.

Вступна частина.

Вихователь звертається до дітей: «Наш гаджет сьогодні добре попрацював. А що ми робимо, коли втомлюємося? Правильно – відпочиваємо».

Основна частина.

Діти разом із педагогом «укладають спати» іграшковий планшет: кладуть його на умовне місце; накривають «ковдрочкою»; лагідно прощаються словами: «На добраніч, гаджете».

Вихователь пояснює: «Як гаджету потрібен відпочинок, так і нашим очкам та ручкам теж».

Перехід до альтернативної діяльності.

Педагог пропонує спокійну заміну: складання пазлів, малювання, розглядання книжки.

Діти самостійно обирають діяльність.

Тривалість: 2–3 хвилини.

Очікуваний результат: розвиток уміння завершувати цифрову діяльність спокійно та без протесту; зниження емоційної напруги; формування позитивного ставлення до відпочинку та зміни діяльності.

Методичний акцент: важливо використовувати вправу регулярно, з однаковими словами та ритуалом, що створює відчуття передбачуваності й безпеки для дитини.

Вправа 5. «Корисно – шкідливо»

Вікова група: 5–6 років.

Мета: формувати елементарне критичне мислення та усвідомлене ставлення до власного здоров'я під час користування цифровими пристроями.

Освітні завдання: навчати дітей аналізувати прості життєві ситуації, пов'язані з використанням гаджетів; формувати уявлення про корисні та шкідливі дії в цифровому середовищі; розвивати вміння аргументувати власну думку.

Матеріали: набір картинок або ілюстрацій із зображенням різних ситуацій (дитина робить перерву; довго сидить за екраном; сидить рівно; дивиться планшет у темряві; грає з гаджетом ігноруючи інших тощо).

Хід вправи.

Вступна частина.

Вихователь пропонує дітям пограти в гру «Корисно – шкідливо» та пояснює: «Ми будемо вчитися визначати, що допомагає нашому здоров'ю, а що може йому зашкодити».

Основна частина.

Педагог по черзі демонструє картинки.

Діти визначають: чи є зображена дія корисною або шкідливою; пояснюють свій вибір простими реченнями.

За потреби вихователь ставить уточнювальні запитання: «Що станеться з очима? Чи зручно так сидіти? Як можна зробити краще?».

Узагальнення.

Разом із дітьми формулюються короткі правила: «Корисно – робити перерви», «Шкідливо – сидіти довго без руху».

Тривалість: 5–7 хвилин.

Очікуваний результат: усвідомлення базових правил безпечної цифрової поведінки; розвиток елементарного критичного мислення; формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Методичний акцент: важливо не оцінювати відповіді дітей як «правильні» або «неправильні», а м'яко коригувати їхні висновки, заохочуючи до самостійних міркувань.

Вправа 6. «Черга»

Вікова група: 4–6 років.

Мета: виховувати повагу до інших, терпіння та дотримання встановлених правил під час користування цифровими пристроями.

Освітні завдання: формувати уявлення про справедливий розподіл часу користування гаджетом; розвивати навички очікування своєї черги; сприяти формуванню культури цифрової взаємодії.

Матеріали: цифровий пристрій, пісочний годинник або таймер, картки з іменами дітей (за потреби).

Хід вправи.

Пояснення правил.

Вихователь повідомляє дітям, що сьогодні гаджет «подорожує» від одного друга до іншого і кожен має право скористатися ним лише протягом визначеного часу. Демонструється пісочний годинник.

Основна частина.

Діти по черзі користуються цифровим пристроєм. Коли пісок пересипався, педагог спокійно нагадує: «Час завершився, тепер гаджет чекає наступного друга».

Емоційна підтримка.

Під час очікування своєї черги дітям пропонуються альтернативні заняття: спостереження, допомога іншому, спільна гра без екрана.

Обговорення.

Після завершення вправи вихователь запитує дітей, як вони почувалися, коли чекали своєї черги, та підкреслює важливість поваги до інших.

Тривалість: 7–10 хвилин.

Очікуваний результат: формування соціальних навичок і терпіння; усвідомлення правил черговості; розвиток культури відповідальної цифрової поведінки.

Методичний акцент: важливо заохочувати дітей за спокійне очікування та дотримання правил, використовуючи позитивне підкріплення (похвала, схвалення), а не зауваження.

Вправа 7. «Після екрана – рух»

Вікова група: 5–6 років.

Мета: сформувати звичку компенсувати екранний час руховою активністю та усвідомлення значення руху для збереження здоров'я.

Освітні завдання: зняти фізичне та емоційне напруження після цифрової діяльності; розвивати потребу в руховій активності; закріплювати уявлення про необхідність чергування видів діяльності.

Матеріали: вільний простір для рухів, музичний супровід (за бажанням), картки із зображенням рухів або тварин.

Хід вправи.

Перехід від екрана до руху.

Після завершення перегляду короткого відео вихователь звертає увагу дітей на самопочуття: «Ми довго сиділи. Чи хоче наше тіло порухатися?».

Рухлива активність.

Діти виконують фізкультхвилинку або рухливу гру (стрибки, потягування, ходьба на місці, імітація рухів тварин: «стрибай як зайчик», «літай як пташка», «тягнись до сонця»).

Закріплення.

Педагог пояснює, що рух допомагає відпочити очам, м'язам і покращує настрої.

Рефлексія.

Діти коротко діляться враженнями: чи стало легше й веселіше після руху.

Тривалість: 5–7 хвилин.

Очікуваний результат: усвідомлення важливості рухової активності після екранного часу; формування здорових поведінкових звичок; зниження втоми та збудженості.

Методичний акцент: рухова активність після цифрової діяльності має бути обов'язковою складовою режиму дня в ЗДО, проводитися в ігровій формі та з урахуванням вікових можливостей дітей.

Вправа 8. «Правила чарівного екрана»

Вікова група: 3–5 років.

Мета: закріпити прості та доступні для віку правила користування цифровими пристроями.

Освітні завдання: формувати первинні уявлення про безпечне та помірковане користування гаджетами; розвивати пам'ять, мовлення та здатність наслідувати зразок; сприяти позитивному сприйняттю правил через гру.

Матеріали: ілюстрації з правилами, іграшковий планшет або картонний макет, картки з жестами, римівки.

Хід вправи.

Мотиваційний етап.

Вихователь знайомить дітей із «чарівним екраном», який хоче бути здоровим і потребує правильного ставлення.

Ознайомлення з правилами.

Педагог разом із дітьми промовляє прості правила у формі римівок або коротких фраз, супроводжуючи їх жестами, наприклад:

- «Дивимось недовго» – показують годинник;
- «Сидимо рівненько» – вирівнюють спинку;
- «Очі відпочивають» – заплющують очі;
- «Після екрана - гра» – плескають у долоні.

Активне повторення.

Діти по черзі «навчають» чарівний екран правилам, повторюючи римівки та рухи.

Закріплення.

Педагог хвалить дітей, підкреслює, що ці правила допомагають бути здоровими та веселими.

Тривалість: 5–7 хвилин.

Очікуваний результат: запам'ятовування базових правил цифрової гігієни; формування позитивного ставлення до обмежень; розвиток слухової та рухової пам'яті.

Методичний акцент: для дітей молодшого дошкільного віку правила мають бути короткими, ритмічними, часто повторюваними та підкріпленними рухами й емоційно позитивною подачею.

Вправа 9. «Екран – помічник»

Вікова група: 5–6 років

Мета: навчити дітей доцільному та усвідомленому використанню цифрових технологій.

Освітні завдання: формувати розуміння, що цифрові пристрої можуть бути корисними помічниками, але не замінюють усі види діяльності; розвивати вміння аналізувати ситуації та робити прості висновки; сприяти становленню відповідального ставлення до власного часу й здоров'я.

Матеріали: картинки або картки із зображенням різних видів діяльності (перегляд пізнавального відео, читання книжки, прогулянка, малювання, гра на планшеті, спілкування з друзями), умовні позначки «екран допомагає» / «можна без екрана».

Хід вправи.

Вступна бесіда.

Вихователь звертається до дітей із запитанням: «Чи завжди нам потрібен екран? А коли він справді допомагає?».

Обговорення ситуацій.

Педагог демонструє картинки й разом із дітьми обговорює кожну ситуацію: дізнатися, як виглядають далекі тварини; послухати музику; погратися з другом; побудувати вежу з кубиків.

Діти визначають, у яких випадках екран є помічником, а коли краще обрати іншу діяльність.

Класифікація.

Діти розкладають картинки на дві групи: «Екран допомагає» та «Можна без екрана», пояснюючи свій вибір.

Узагальнення.

Вихователь підсумовує: екран корисний, коли допомагає навчатися або дізнаватися нове, але живе спілкування, рух і творчість завжди залишаються дуже важливими.

Тривалість: 7–10 хвилин.

Очікуваний результат: формування усвідомленого ставлення до гаджетів; розвиток елементарного критичного мислення; закріплення уявлення про баланс між цифровою та реальною діяльністю.

Методичний акцент: важливо не забороняти цифрові технології, а навчати дітей розуміти їх призначення та доцільність використання у повсякденному житті.

Вправа 10. «Баланс дня»

Вікова група: 4–6 років.

Мета: сформувані уявлення про необхідність балансу між різними видами діяльності протягом дня.

Освітні завдання: навчати дітей розуміти значення чергування цифрової діяльності, руху, гри та відпочинку; розвивати уміння планувати послідовність простих дій; формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я та самопочуття.

Матеріали: картинки або піктограми із зображенням різних видів діяльності (екран, рухлива гра, прогулянка, сон, спільна гра, творчість), аркуш або магнітна дошка для викладання «дня».

Хід вправи.

Вступна бесіда.

Вихователь запитує дітей: «Що ми робимо протягом дня? Чи можемо ми весь день тільки дивитися в екран?».

Разом обговорюють, що людині потрібні різні заняття.

Створення «дня».

Педагог пропонує дітям по черзі обирати картинки й викладати умовний розпорядок дня: сон → гра → екран → рух → прогулянка → відпочинок.

Кожен етап коротко обговорюється.

Аналіз і корекція.

Вихователь звертає увагу на те, щоб екранна діяльність не займала занадто багато місця, і пропонує додати рух або спільну гру.

Узагальнення.

Діти разом із педагогом роблять висновок: коли в дні є баланс, ми відчуваємося краще, менше втомлюємося й маємо гарний настрій.

Тривалість: 7–10 хвилин.

Очікуваний результат: усвідомлення необхідності гармонійного режиму дня; формування уявлень про помірковане використання цифрових пристроїв; розвиток навичок саморегуляції на елементарному рівні.

Методичний акцент: вправа може використовуватися як підсумкова в серії занять або вправ із цифрової гігієни, а також як основа для бесід із батьками про організацію режиму дня вдома.

Запропонована серія вправ сприяє формуванню у дітей дошкільного віку базових навичок цифрової гігієни, розвитку саморегуляції, відповідального ставлення до власного здоров'я та гармонійної взаємодії з цифровими технологіями.

Система спеціально дібраних вправ з формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку є ефективним засобом розвитку безпечної, поміркованої та усвідомленої взаємодії дитини з цифровими технологіями. Запропоновані вправи спрямовані на формування у дітей елементарних уявлень про правила користування гаджетами, необхідність чергування екранної діяльності з рухом і відпочинком, дотримання правильної пози та емоційної рівноваженості.

Використання ігрових, наочно-образних і практично орієнтованих вправ відповідає віковим особливостям дітей 3–6 років та сприяє природному засвоєнню правил цифрової гігієни без перевантаження й примусу. Завдяки систематичному повторенню вправ у дітей поступово формуються стійкі поведінкові навички, самоконтроль і відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Особливо важливим є те, що вправи з цифрової гігієни інтегруються в повсякденну освітню діяльність і режимні моменти закладу дошкільної освіти, не порушуючи природний хід розвитку дитини. Вони забезпечують баланс між цифровою та реальною активністю, підтримують фізичне, психічне й соціальне благополуччя дошкільників.

Цілеспрямоване й педагогічно виважене використання вправ з формування цифрової гігієни створює надійну основу для розвитку здорових цифрових звичок, профілактики негативного впливу цифрових технологій та підготовки дитини до подальшого життя в сучасному інформаційному суспільстві.

Вправи з формування цифрової гігієни є ефективним педагогічним інструментом, що забезпечує поступове й природне засвоєння дошкільниками правил безпечної взаємодії з цифровими технологіями. Їх систематичне використання сприяє розвитку саморегуляції, відповідального ставлення до власного здоров'я та формуванню культури цифрової поведінки. Поєднання ігрових, рухових і рефлексивних елементів дозволяє інтегрувати вправи в освітній процес без перевантаження дитини та створює підґрунтя для подальшої цифрової компетентності.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- У чому полягає педагогічна цінність використання вправ у формуванні цифрової гігієни дошкільників?
- Які вікові особливості дітей 3–6 років необхідно враховувати під час добору вправ з цифрової гігієни?
- Чому вправи з цифрової гігієни мають бути короткочасними та ігровими?
- Яку роль відіграють зорові, рухові та емоційні вправи у профілактиці цифрової перевтоми?
- Як регулярне виконання вправ для очей впливає на здоров'я дошкільників?
- Чому формування навичок завершення цифрової діяльності є важливим елементом цифрової гігієни?
- Які соціальні навички розвиває вправа «Черга»?
- У чому полягає значення вправ, спрямованих на формування правильної поведінки під час роботи з екраном?

- Як вправи допомагають формувати в дітей елементарну саморегуляцію?
- Чому доцільно використовувати сталі сигнали та ритуали під час виконання вправ?
- Яке значення має рефлексія емоційного стану дитини після цифрової діяльності?
- Як вправи сприяють формуванню усвідомленого ставлення до цифрових технологій?
- Чому важливо поєднувати вправи з цифрової гігієни з режимними моментами ЗДО?
- Які умови забезпечують ефективність системи вправ з цифрової гігієни?
- Яку роль відіграє педагогічна послідовність у формуванні стійких цифрових звичок?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ Проаналізуйте запропоновані вправи та визначте, які складові цифрової гігієни вони формують.
- ◆ Зіставте вправи для різних вікових груп і визначте відмінності в їхній структурі та змісті.
- ◆ Обґрунтуйте доцільність використання ігрових персонажів і ритуалів у вправах з цифрової гігієни.
- ◆ Проаналізуйте роль рухових вправ після екранної діяльності.
- ◆ Визначте, які вправи сприяють формуванню соціальних навичок дошкільників.
- ◆ Поясніть, як вправи з цифрової гігієни можуть інтегруватися в повсякденний режим дня ЗДО.
- ◆ Проаналізуйте можливості адаптації поданих вправ для використання в сімейному середовищі.
- ◆ Розкрийте значення вправ для формування емоційної рівноваженості дитини.
- ◆ Визначте педагогічні умови, за яких вправи з цифрової гігієни будуть найбільш ефективними.
- ◆ Складіть короткий висновок щодо ролі вправ у системі формування цифрової культури дошкільників.

Творчі завдання

- ◆ Розробіть авторську вправу з формування цифрової гігієни для дітей певної вікової групи.
- ◆ Запропонуйте серію рухливих вправ, які доцільно виконувати після екранної діяльності.
- ◆ Створіть ігровий ритуал завершення роботи з цифровими пристроями для молодших дошкільників.
- ◆ Розробіть набір піктограм для візуального закріплення правил цифрової гігієни.
- ◆ Запропонуйте варіант інтеграції вправ з цифрової гігієни у заняття з фізичного виховання.
- ◆ Складіть пам'ятку для вихователів щодо організації вправ з цифрової гігієни впродовж дня.
- ◆ Розробіть рекомендації для батьків щодо використання окремих вправ удома.
- ◆ Опишіть педагогічну ситуацію порушення цифрової гігієни та запропонуйте корекційні вправи.
- ◆ Створіть модель тижневого планування вправ з цифрової гігієни для старшої групи.
- ◆ Напишіть есе на тему «Вправа як засіб формування здорових цифрових звичок у дошкільників».

7.3. Дидактичні та рольові ігри як засіб формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку

У сучасних умовах цифровізації освітнього простору особливої актуальності набуває проблема формування у дітей дошкільного віку навичок безпечної та поміркованої взаємодії з цифровими технологіями. Оскільки провідною діяльністю дошкільника є гра, саме дидактичні та рольові ігри виступають найбільш ефективним і природним засобом засвоєння правил цифрової гігієни. Через ігрову діяльність діти отримують можливість у доступній та емоційно привабливій формі ознайомитися з основами безпечної цифрової поведінки, закріпити корисні звички та навчитися контролювати власні дії.

Дидактичні ігри сприяють формуванню пізнавальних уявлень, розвитку мислення та здатності аналізувати прості ситуації, пов'язані

з використанням гаджетів. Рольові ігри, у свою чергу, забезпечують емоційне переживання правил цифрової гігієни, сприяють розвитку емпатії, соціальних навичок і саморегуляції. Поєднання цих видів ігор створює умови для цілісного та ефективного формування здорової цифрової поведінки у дошкільників.

Поєднання дидактичних і рольових ігор забезпечує комплексне формування цифрової гігієни, дозволяє дітям не лише знати правила, а й проживати їх у безпечному ігровому досвіді.

Дидактичні ігри:

Дидактична гра 1. «Корисно – шкідливо»

Мета: формувати у дітей дошкільного віку уявлення про безпечну та небезпечну цифрову поведінку; сприяти розвитку елементарного критичного мислення та усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Вікова група: старший дошкільний вік (5–6 років) можлива адаптація для дітей 4–5 років за умови спрощення завдань.

Матеріали: набір ілюстрацій або карток із зображенням різних ситуацій: тривалий перегляд екрана без перерви; короткий перегляд із подальшою руханкою; користування гаджетом у темному приміщенні; правильна поза під час роботи з екраном; активна гра на свіжому повітрі.

Хід гри.

Вихователь демонструє дітям картинки та пропонує уважно їх розглянути. Педагог пояснює, що серед зображених ситуацій є ті, які допомагають зберегти здоров'я, і ті, що можуть нашкодити.

Діти по черзі обирають картинку, називають зображену дію та визначають, до якої групи вона належить – «корисно» або «шкідливо», аргументуючи свій вибір простими висловлюваннями («бо очі втомлюються», «бо треба рухатися»).

Після виконання завдання вихователь узагальнює відповіді дітей, підкреслюючи важливість дотримання правил цифрової гігієни.

Очікуваний результат: у дітей формується розуміння основ безпечної цифрової поведінки, розвивається здатність оцінювати прості життєві ситуації, пов'язані з використанням цифрових пристроїв, та робити усвідомлений вибір на користь здоров'я.

Дидактична гра 2. «Знайди помилку»

Мета: навчити дітей дошкільного віку розпізнавати неправильні дії під час користування цифровими пристроями; закріпити знання правил цифрової гігієни та безпечної поведінки.

Вікова група: середній і старший дошкільний вік (4–6 років).

Матеріали: ілюстрації або картки із зображенням дітей у різних ситуаціях користування гаджетами: неправильна постава; надто близька відстань до екрана; користування гаджетом у темному приміщенні; тривалий перегляд без перерв; правильні приклади для порівняння.

Хід гри:

Вихователь демонструє дітям одну ілюстрацію та пропонує уважно розглянути зображену ситуацію. Педагог ставить запитання: «Чи все тут правильно?», «Що може нашкодити здоров'ю?».

Діти називають помилки, пояснюють, чому така поведінка є небезпечною, та пропонують правильний варіант дії (як слід сидіти, де має бути екран, коли потрібна перерва).

За потреби вихователь м'яко коригує відповіді, узагальнює висловлювання дітей і наголошує на правильних правилах користування гаджетами.

Очікуваний результат: у дітей закріплюються уявлення про правила цифрової гігієни, розвивається спостережливість, уміння аналізувати ситуації та відповідально ставитися до власного здоров'я під час взаємодії з цифровими технологіями.

Дидактична гра 3. «Баланс дня»

Мета: сформувати у дітей дошкільного віку уявлення про гармонійний режим дня, необхідність чергування цифрової діяльності з рухом, відпочинком, іграми та сном.

Вікова група: середній і старший дошкільний вік (4–6 років).

Матеріали: набір карток із зображенням різних видів діяльності: користування гаджетом; рухливі ігри; прогулянка; творчі заняття (малювання, ліплення); прийом їжі; сон і відпочинок.

Хід гри.

Вихователь пропонує дітям уявити «день маленького героя» та разом скласти його розпорядок. Діти по черзі обирають картки й викладають їх у логічній послідовності, коментуючи свій вибір. Педагог звертає увагу на те, щоб екранна діяльність не повторювалася надто часто та обов'язково чергувалася з рухом і відпочинком.

У процесі гри вихователь ставить запитання: «Що ми будемо робити після екрана?», «Коли наші очі відпочиватимуть?», «Чи вистачає часу для руху й сну?». Наприкінці гри діти разом узагальнюють, який день є корисним і здоровим.

Очікуваний результат: діти усвідомлюють важливість балансу різних видів діяльності протягом дня, формують початкові уявлення про раціональний режим дня та необхідність поміркованого використання цифрових технологій.

Дидактична гра 4. «Коли екран потрібен?»

Мета: навчити дітей дошкільного віку доцільному та усвідомленому використанню цифрових пристроїв, розрізняти ситуації, у яких екран є корисним помічником, і ті, де можна обійтися без нього.

Вікова група: старший дошкільний вік (5–6 років).

Матеріали: картки або усні описи ситуацій; два символи (наприклад, зелений кружечок – «екран потрібен», синій або жовтий – «можна без екрана»).

Хід гри.

Вихователь зачитує або демонструє дітям різні життєві ситуації, наприклад: «Хочемо дізнатися, як виглядає дельфін»; «Сумно й немає чим зайнятися»; «Потрібно послухати колискову перед сном»; «Хочемо погратися з друзями на майданчику»; «Потрібно виконати вправи для очей».

Діти визначають, чи потрібен у цій ситуації екран, піднімаючи відповідний символ або називаючи свій вибір. Важливо, щоб кожне рішення коротко обговорювалося: педагог ставить запитання «Чому ти так думаєш?» або «Що ще можна зробити?».

Очікуваний результат: формування в дітей елементарного критичного мислення, усвідомленого ставлення до цифрових пристроїв та розуміння, що екран є лише одним із засобів діяльності, а не основною формою дозвілля.

Дидактична гра 5. «Очі дякують»

Мета: закріпити у дітей дошкільного віку звичку виконувати вправи для очей після цифрової діяльності, сформувані усвідомлене ставлення до збереження зору.

Вікова група: 4–6 років.

Матеріали: картки із зображенням очей, сонечка, метелика, хмаринки; спокійна музика (за потреби).

Хід гри.

Після короткої цифрової активності (перегляд відео, презентації) вихователь звертає увагу дітей на стан очей і пропонує їм «подякувати очкам за роботу». У формі гри діти виконують комплекс вправ:

- «Сонечко і хмаринка» – заплющують і відкривають очі;
- «Метелики» – швидко кліпають очима;
- «Далеко – близько» – переводять погляд із близького предмета на дальній;
- «Малюємо очима» – повільно ведуть поглядом у різних напрямках.

Вихователь супроводжує вправи короткими поясненнями та позитивним емоційним коментарем, заохочуючи дітей до старанного виконання.

Очікуваний результат: профілактика зорового перенапруження, формування корисної звички дбати про здоров'я очей і усвідомлення необхідності перерв після екранного часу.

Рольові ігри:

Рольова гра 1. «Розумний планшет»

Мета: закріпити у дітей дошкільного віку елементарні правила безпечного та доцільного користування цифровими пристроями, сформувати позитивне ставлення до дотримання правил цифрової гігієни.

Вікова група: 3–5 років.

Матеріали: іграшковий планшет або макет, картки з простими правилами (пиктограми: «короткий час», «сидимо рівно», «перерва», «відпочинок»).

Хід гри. Вихователь повідомляє дітям, що до них завітав «чарівний планшет», який ще не знає правил правильної поведінки. Діти по черзі «навчають» планшет: коли його можна вмикати, скільки часу з ним гратися, як сидіти, коли робити перерву та що робити після завершення гри. Кожне правило супроводжується показом картинки, жестом або короткою римівкою.

Педагог підтримує дітей запитаннями («Що буде, якщо планшет не відпочине?»), заохочує до пояснення власних відповідей і підкреслює важливість турботи про здоров'я.

Очікуваний результат: засвоєння основних правил цифрової гігієни в ігровій, доступній та емоційно привабливій формі; розвиток навичок мовлення, співпраці та відповідальної поведінки.

Рольова гра 2. «Допоможи казковому герою»

Мета: формувати у дітей дошкільного віку навички цифрової гігієни через емоційне співпереживання, розвиток уміння аналізувати ситуації та пропонувати правильні моделі поведінки.

Вікова група: 4–6 років.

Матеріали: лялька або іграшка-персонаж (казковий герой), ілюстрації із зображенням гаджета, картки з альтернативними видами діяльності (рух, гра, прогулянка, малювання).

Хід гри: Вихователь знайомить дітей із казковим героєм і розповідає коротку історію: герой довго грає на планшеті, у нього втомилися очі, він став неуважним і сумним. Педагог звертається до дітей з проханням допомогти герою.

Діти по черзі пропонують поради: скільки часу можна користуватися гаджетом, коли слід зробити перерву, які вправи виконати для відпочинку, чим замінити екранну діяльність. За можливості окремі поради інсценізуються разом із героєм (руханка, вправа для очей, гра).

Вихователь узагальнює відповіді дітей, підкреслює значення турботи про здоров'я та правильного використання цифрових пристроїв.

Очікуваний результат: емоційне закріплення правил цифрової гігієни, розвиток співчуття, мовлення та навичок усвідомленої поведінки під час взаємодії з цифровими технологіями.

Рольова гра 3. «Гаджет відпочиває»

Мета: навчити дітей дошкільного віку спокійно завершувати цифрову діяльність, формувати навички емоційної саморегуляції та прийняття встановлених правил користування гаджетами.

Вікова група: 3–5 років.

Матеріали: іграшковий планшет або макет гаджета, м'яка серветка або «ковдра», пісочний годинник чи таймер.

Хід гри. Вихователь повідомляє дітям, що настав час відпочинку для гаджета, так само як і для людей. Разом із дітьми педагог «вимикає» іграшковий планшет, накриває його «ковдрою» та пропонує попрощатися з ним спокійними словами («До побачення», «Відпочивай»).

Після цього дітям пропонується обрати альтернативну діяльність: складання пазлів, малювання, конструювання або спокійна настільна гра. Педагог акцентує увагу на позитивних емоціях від зміни діяльності та підтримує дітей словесним заохоченням.

Очікуваний результат: розвиток уміння без негативних емоцій завершувати цифрову діяльність, формування навичок самоконтролю та готовності до переключення на інші види активності.

Рольова гра 4. «Черга друзів»

Мета: формувати культуру цифрової взаємодії, уміння дотримуватися правил черговості під час користування цифровими пристроями, виховувати терпіння та повагу до інших.

Вікова група: 4–6 років.

Матеріали: цифровий пристрій (або його іграшковий макет), пісочний годинник чи таймер, картки з іменами дітей або умовні жетони.

Хід гри. Вихователь пояснює дітям, що гаджет є «спільним другом», яким усі можуть користуватися по черзі. Разом з дітьми встановлюється правило: кожен має свій час, який визначається таймером або пісочним годинником. Педагог показує, як відбувається передавання пристрою наступному учаснику з доброзичливими словами («Твоя черга», «Дякую»).

Під час очікування своєї черги діти залучаються до спостереження, підтримки друзів або виконують короткі альтернативні завдання (настільна гра, малювання, бесіда). Після завершення гри вихователь обговорює з дітьми, що вони відчували, коли чекали своєї черги, та чому важливо дотримуватися правил.

Очікуваний результат: розвиток терпіння, уміння чекати, формування соціальних навичок і культури цифрової поведінки, позитивне ставлення до спільного користування цифровими ресурсами.

Рольова гра 5. «День без перерв»

Мета: навчити дітей поєднувати екранну діяльність із відпочинком, руховою активністю та іншими видами діяльності; сформувати уявлення про здоровий і збалансований режим дня.

Вікова група: 4–6 років.

Матеріали: картки або ілюстрації із зображенням різних видів діяльності (сон, сніданок, гаджет, прогулянка, гра, руханка, читання, відпочинок), іграшковий гаджет або його зображення.

Хід гри. Вихователь пропонує дітям «прожити» один день у ролі дитини, яка хоче бути здоровою й бадьорою. Разом із педагогом діти по черзі обирають картки та складають умовний розпорядок дня, програючи кожен етап у рольовій формі.

Після «екранної» активності вихователь обов'язково пропонує дітям показати, що потрібно зробити далі: виконати руханку, погратися, відпочити або вийти на прогулянку. Педагог звертає увагу дітей на самопочуття персонажа: чи не втомився він, що допомагає йому відновити сили.

Наприкінці гри проводиться коротке обговорення:

- що допомагає не втомлюватися;
- чому важливо чергувати різні види діяльності;
- як можна організувати свій день удома або в садочку.

Очікуваний результат: формування уявлення про здоровий режим дня, усвідомлення необхідності поєднання цифрової діяльності з рухом і відпочинком, розвиток відповідального ставлення до власного здоров'я.

Дидактичні та рольові ігри є дієвим педагогічним засобом формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку. Їх використання дозволяє врахувати вікові та індивідуальні особливості дітей, забезпечити активну участь кожної дитини в освітньому процесі та сприяти засвоєнню правил цифрової поведінки без перевантаження й примусу.

Завдяки ігровій формі навчання діти не лише запам'ятовують правила користування цифровими пристроями, а й навчаються застосовувати їх у повсякденних ситуаціях, розвивають самоконтроль, відповідальність і вміння взаємодіяти з однолітками. Систематичне впровадження дидактичних і рольових ігор у практику закладу дошкільної освіти сприяє профілактиці негативного впливу цифрових технологій та формує основу для подальшого розвитку цифрової компетентності дитини.

Ігрові методи є важливою складовою комплексного підходу до виховання цифрово грамотної, здорової та соціально адаптованої особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Крім того, дидактичні та рольові ігри створюють умови для тісної взаємодії дитини з дорослим, що підвищує рівень довіри до встановлених правил і сприяє їх усвідомленому прийняттю. У процесі гри вихователь має можливість м'яко коригувати поведінку дітей,

пояснювати причини обмежень, підтримувати позитивні емоції та формувати у дошкільників відчуття безпеки під час взаємодії з цифровими технологіями.

Важливою перевагою ігрових методів є їх універсальність та варіативність: ігри можуть адаптуватися до різних вікових груп, рівня розвитку дітей, умов освітнього середовища та індивідуальних потреб вихованців, що дозволяє використовувати їх як у спеціально організованих заняттях, так і в повсякденному житті закладу дошкільної освіти – під час режимних моментів, вільної гри чи спільної діяльності з дорослими.

Дидактичні та рольові ігри виступають ефективним інструментом формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку, забезпечуючи гармонійне поєднання пізнавального, виховного та здоров'язберезувального компонентів освітнього процесу. Їх цілеспрямоване й системне використання сприяє вихованню відповідального ставлення до цифрових технологій та закладає підґрунтя для безпечної й усвідомленої цифрової поведінки дитини в майбутньому.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- У чому полягає значення гри як провідної діяльності у формуванні цифрової гігієни дошкільників?
- Чому дидактичні та рольові ігри вважаються ефективним засобом засвоєння правил цифрової поведінки?
- Які особливості дидактичних ігор у формуванні навичок цифрової гігієни?
- Яку роль відіграють рольові ігри у розвитку емоційної сфери та саморегуляції дітей?
- Які компоненти цифрової гігієни формуються через ігрову діяльність?
- Як поєднання дидактичних і рольових ігор забезпечує цілісний підхід до формування цифрової поведінки?
- Які вікові особливості дітей 3–6 років необхідно враховувати під час організації ігор?
- Чому важливо використовувати наочні матеріали (картки, піктограми, іграшки) в іграх з цифрової гігієни?
- Яке значення має емоційне переживання правил у рольових іграх?

- Як ігри сприяють формуванню навичок завершення цифрової діяльності?
- Які соціальні навички розвиваються у дітей під час рольових ігор, пов'язаних з користуванням гаджетами?
- Як ігрові методи допомагають профілакувати негативний вплив цифрових технологій?
- У чому полягає роль вихователя під час проведення дидактичних і рольових ігор?
- Як систематичне використання ігор впливає на формування стійких цифрових звичок?
- Чому ігрові методи вважаються універсальними та варіативними в освітньому процесі ЗДО?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ Проаналізуйте зміст дидактичних і рольових ігор, поданих у підрозділі, та визначте їх виховний потенціал.
- ◆ Зіставте дидактичні та рольові ігри за метою, змістом і педагогічним результатом.
- ◆ Обґрунтуйте доцільність використання ігрових персонажів у формуванні цифрової гігієни.
- ◆ Визначте, які ігри найбільше сприяють розвитку саморегуляції та емоційного контролю у дітей.
- ◆ Проаналізуйте роль обговорення результатів гри у закріпленні правил цифрової поведінки.
- ◆ Охарактеризуйте можливості інтеграції дидактичних і рольових ігор у режим дня ЗДО.
- ◆ Розкрийте значення ігрових методів у формуванні соціальних навичок дошкільників.
- ◆ Визначте педагогічні умови ефективного використання ігор з цифрової гігієни.
- ◆ Проаналізуйте, як ігрова діяльність сприяє усвідомленому прийняттю правил користування гаджетами.
- ◆ Підготуйте короткий аналітичний висновок про роль ігор у системі формування цифрової культури дітей дошкільного віку.

Творчі завдання

- ❖ Розробіть авторську дидактичну гру з формування цифрової гігієни для дітей певної вікової групи.

❖ Створіть сценарій рольової гри, спрямованої на формування навичок завершення цифрової діяльності без негативних емоцій.

❖ Запропонуйте серію ігрових ситуацій для закріплення правил користування гаджетами в повсякденному житті ЗДО.

❖ Розробіть набір піктограм або символів для використання в іграх з цифрової гігієни.

❖ Створіть коротку казку або історію для рольової гри про «розумний гаджет».

❖ Запропонуйте варіант адаптації однієї з ігор для використання в сімейному середовищі.

❖ Складіть пам'ятку для вихователів щодо організації дидактичних і рольових ігор з цифрової гігієни.

❖ Розробіть ігрову модель тижневого планування цифрової діяльності для старшої групи ЗДО.

❖ Опишіть педагогічну ситуацію порушення цифрової гігієни та запропонуйте ігрові способи її корекції.

❖ Напишіть есе на тему «Гра як засіб формування безпечної цифрової поведінки дошкільника».

7.4. Ігри та вправи з формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку в сімейному середовищі

Сімейне середовище відіграє провідну роль у формуванні первинних уявлень і звичок дитини, зокрема й у сфері взаємодії з цифровими технологіями. Саме в родині дитина вперше знайомиться з гаджетами, спостерігає за моделями поведінки дорослих і засвоює правила користування цифровими пристроями. Тому організація цифрового дозвілля в сім'ї має ґрунтуватися на принципах цифрової гігієни, вікової доцільності та педагогічної виваженості.

Використання ігор і вправ у домашніх умовах дозволяє у доступній, емоційно комфортній формі формувати в дітей дошкільного віку навички безпечного та поміркованого користування цифровими пристроями. Ігрові методи сприяють активній участі дитини, розвитку саморегуляції, емоційної врівноваженості та усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Важливо, щоб батьки

виступали не лише контролерами, а й партнерами у спільній діяльності, створюючи атмосферу довіри та підтримки.

Спільна участь дорослих і дітей у таких іграх і вправах дає змогу не лише передати дитині необхідні знання та правила, а й сформувати позитивне ставлення до них. Коли батьки пояснюють свої дії, обговорюють із дитиною побачене на екрані, пропонують альтернативні види діяльності та підтримують ініціативу дитини, правила цифрової гігієни сприймаються не як заборона, а як природна частина повсякденного життя.

Домашні ігрові вправи допомагають дитині поступово навчитися планувати власний час, своєчасно завершувати цифрову діяльність і переключатися на рух, творчість або спілкування, що сприяє формуванню стійких поведінкових звичок, які зберігаються і поза межами сім'ї – у закладі дошкільної освіти та інших соціальних середовищах.

Ігри та вправи в сімейному колі стають ефективним інструментом профілактики надмірного захоплення цифровими технологіями, підтримують емоційне благополуччя дитини та закладають основу для відповідальної, усвідомленої цифрової поведінки в майбутньому.

Важливо підкреслити, що ефективність формування навичок цифрової гігієни в сімейному середовищі значною мірою залежить від регулярності та послідовності дій дорослих. Епізодичні зауваження або спонтанні заборони не формують у дитини стійких уявлень про правила безпечної цифрової поведінки. Натомість систематичне використання ігор і вправ, повторення правил у повсякденних ситуаціях та спокійне пояснення їх доцільності сприяють глибшому усвідомленню й прийняттю цих норм дитиною.

Окрім цього, домашнє середовище надає широкі можливості для індивідуального підходу, урахування темпераменту, інтересів і рівня розвитку конкретної дитини. Батьки можуть адаптувати ігри та вправи до настрою дитини, часу дня, сімейних традицій, що робить процес формування цифрової гігієни більш природним і ефективним. Таке гнучке поєднання виховних впливів дозволяє уникнути напруження, конфліктів і негативних емоцій, пов'язаних із обмеженням екранного часу.

У результаті дитина поступово набуває досвіду самостійного регулювання своєї цифрової поведінки, вчиться довіряти дорослим і

правилам, а також усвідомлює цінність здоров'я, руху та живого спілкування. Саме така узгоджена й підтримувальна позиція родини створює міцний фундамент для гармонійного розвитку дитини в умовах сучасного цифрового простору.

Гра 1. «Час для екрана»

Вікова група: 3–6 років.

Мета: сформувати уявлення про обмеженість екранного часу та необхідність його дотримання.

Хід гри.

Батьки разом із дитиною заздалегідь обговорюють, скільки часу можна користуватися гаджетом, і встановлюють таймер або пісочний годинник на визначений проміжок (5–10 хвилин залежно від віку). Дорослий пояснює, що таймер є «помічником», який підказує, коли час гри завершується. Після сигналу дитині пропонується самостійно вимкнути пристрій і «відправити екран відпочивати». Завершення цифрової діяльності супроводжується позитивним коментарем і переходом до іншої цікавої справи (рухлива гра, малювання, читання).

Результат: формування навички дотримання часових обмежень користування гаджетами, розвиток самоконтролю та вміння спокійно завершувати цифрову діяльність без негативних емоцій.

Гра 2. «Гаджет теж втомлюється»

Вікова група: 3–4 роки.

Мета: навчити дитину спокійно завершувати цифрову діяльність та приймати необхідність перерв.

Хід гри.

Батьки після короткого користування гаджетом пропонують дитині уявити, що пристрій, як і людина, може втомлюватися. Разом із дитиною вони «кладуть гаджет спати»: вимикають його, акуратно кладуть у чохол або накривають серветкою, бажають йому «на добраніч». Дорослий коментує дії простими словами: «Гаджет відпочиває – і ти теж відпочинеш». Після цього пропонується спокійна альтернативна діяльність (розгляд книжки, складання пазлів, малювання).

Результат: розвиток емоційної саморегуляції, формування позитивного ставлення до завершення цифрової діяльності та профілактика негативних емоцій під час вимикання гаджета.

Вправа 3. «Очі відпочивають»

Вікова група: 3–6 років.

Мета: зняти зорове напруження після екранного часу та сформувати елементарні навички зорової гігієни.

Хід вправи.

Після завершення користування гаджетом батьки пропонують дитині «подарувати очам відпочинок». Разом виконуються прості вправи в ігровій формі: дитина дивиться у вікно або на віддалений предмет («подивимось далеко»), потім переводить погляд на близький об'єкт; легко моргає очима, «як метелик крильцями»; заплющує очі на кілька секунд і уявляє тепле сонечко або приємний образ. Усі дії супроводжуються спокійними словами дорослого та повільним темпом.

Результат: формування корисної звички піклуватися про зір, зниження зорової втоми та позитивне ставлення дитини до виконання вправ після екранної діяльності.

Гра 4. «Корисно чи шкідливо?»

Вікова група: 5–6 років.

Мета: розвивати елементарне критичне мислення та усвідомлене ставлення до цифрової поведінки.

Хід гри.

Батьки пропонують дитині розглянути серію ілюстрацій або усно описують різні життєві ситуації, пов'язані з використанням цифрових пристроїв (тривалий перегляд екрана без перерви, користування гаджетом у темряві, виконання вправ для очей, рухлива гра після екранного часу, прогулянка на свіжому повітрі). Дитина визначає, які дії є корисними для здоров'я, а які – шкідливими, та аргументує свій вибір у доступній формі. За потреби дорослий м'яко коригує відповіді, пояснює наслідки неправильних дій і підкреслює важливість дотримання правил цифрової гігієни.

Результат: формування усвідомленого ставлення до власної цифрової поведінки, розвиток уміння оцінювати дії з позиції користі для здоров'я та закріплення основ безпечного користування цифровими пристроями в сімейному середовищі.

Вправа 5. «Сидимо правильно»

Вікова група: 4–6 років.

Мета: сформувати навички правильної пози тіла під час користування цифровими пристроями та попередити порушення постави.

Хід вправи.

Батьки разом із дитиною організують зручне місце для користування гаджетом. Дорослий звертає увагу дитини на основні правила: спина рівна і торкається спинки стільця, плечі розслаблені, ноги стоять на підлозі або на підставці, відстань від очей до екрана – не менше витягнутої руки. Для кращого засвоєння вправи пропонується «навчити» улюблену іграшку або ляльку сидіти правильно, виправляючи її помилки та коментуючи свої дії. Наприкінці виконується коротка руханка або вправа на розслаблення м'язів.

Результат: формування стійкої навички дотримання правильної постави під час користування гаджетами, зменшення ризику м'язового напруження та профілактика порушень опорно-рухового апарату у дітей дошкільного віку.

Гра 6. «Після екрана – рух»

Вікова група: 4–6 років.

Мета: компенсувати екранний час фізичною активністю та сформувати позитивне ставлення до руху як обов'язкової складової здорового способу життя.

Хід гри.

Після завершення цифрової діяльності батьки пропонують дитині обрати рухливу активність на свій смак. Це може бути танець під улюблену музику, стрибки «як зайчик», біг на місці, гра «зарядка для звірят» або виконання простих фізичних вправ разом із дорослими. Важливо, щоб рухова активність була емоційно привабливою й не сприймалася як обов'язок. Під час гри дорослі звертають увагу дитини на відчуття в тілі: легкість, тепло, бадьорість.

Результат: усвідомлення дитиною значення рухової активності для збереження здоров'я, формування звички компенсувати екранний час активними видами діяльності та зниження негативного впливу тривалого перебування перед екраном.

Гра 7. «Екран – помічник»

Вікова група: 5–6 років.

Мета: сформувати уявлення про доцільне та усвідомлене використання цифрових пристроїв у повсякденному житті.

Хід гри.

Батьки пропонують дитині поміркувати над запитаннями: «Коли екран нам допомагає?» та «Коли можна обійтися без нього?». Разом із дитиною обговорюються приклади: перегляд пізнавального відео, пошук інформації, слухання казки – як корисні ситуації; прогулянка, спільна гра, малювання, спілкування – як діяльності, що не потребують екрана. За бажанням можна використати картинки або розіграти короткі ситуації. Важливо заохочувати дитину висловлювати власну думку та пояснювати свій вибір.

Результат: розвиток відповідального та усвідомленого ставлення до цифрових технологій, формування розуміння, що гаджети є корисним інструментом, але не замінюють живого спілкування й активної діяльності.

Вправа 8. «Баланс дня»

Вікова група: 4–6 років.

Мета: сформувати уявлення про гармонійний режим дня та необхідність поєднання різних видів діяльності.

Хід вправи.

Разом із батьками дитина складає умовний «день» із картинок, піктограм або власних малюнків, що зображають різні види діяльності: користування екраном, прогулянку, рухливі ігри, сон, прийом їжі, спілкування з родиною. Батьки пропонують обговорити послідовність дій: що краще робити після екрана, чому потрібен відпочинок, коли доречно гуляти або гратися. За потреби дорослі м'яко коригують вибір дитини, пояснюючи значення кожного виду діяльності для здоров'я.

Результат: усвідомлення дитиною необхідності балансу між екранним часом, руховою активністю, відпочинком і живим спілкуванням; формування первинних навичок організації власного дня та здорових цифрових звичок.

Гра 9. «Черга вдома»

Вікова група: 4–6 років.

Мета: формувати культуру черговості, терпіння та поваги до інших членів сім'ї під час користування цифровими пристроями.

Хід гри.

Батьки пояснюють дитині, що гаджет є спільним ресурсом для всієї родини. Разом устанавлюється проста та зрозуміла система черги: використання таймера, пісочного годинника або карток з

іменами. Кожен учасник користується пристроєм упродовж визначеного часу. Поки дитина чекає своєї черги, їй пропонують альтернативну діяльність (малювання, конструктор, настільну гру). Після завершення часу батьки звертають увагу на позитивні моменти очікування та дякують за терпіння.

Результат: розвиток соціальних навичок, уміння чекати, дотримуватися домовленостей і поважати потреби інших; формування відповідальної та врівноваженої цифрової поведінки в сімейному середовищі.

Вправа 10. «Поговоримо після екрана»

Вікова група: 3–6 років.

Мета: розвивати емоційну усвідомленість, мовленнєву активність та навички рефлексії після цифрової діяльності.

Хід вправи.

Після завершення користування гаджетом батьки пропонують дитині спокійну бесіду у доброзичливій атмосфері. Запитання формуються просто й доступно: «Що тобі найбільше сподобалося?», «Що було цікавого?», «Як ти зараз себе почуваєш – весело, спокійно, трохи втомлено?». За потреби дорослі допомагають дитині назвати емоції, використовуючи приклади, міміку або картки з емоціями. Важливо уважно слухати відповіді дитини, не оцінюючи й не критикуючи її враження.

Результат: формування довірливих стосунків між дитиною та батьками, розвиток уміння усвідомлювати й вербалізувати власні емоції, а також поступове перенесення акценту з екранної активності на живе спілкування та взаєморозуміння в сім'ї.

Ігри та вправи, організовані в сімейному середовищі, є ефективним засобом формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку, оскільки поєднують навчальний, виховний і емоційно-ціннісний компоненти. Саме в родині дитина отримує перший досвід взаємодії з цифровими пристроями, тому домашні ігрові ситуації мають вагомий вплив на становлення її цифрової поведінки. Через гру дитина у доступній формі засвоює правила користування гаджетами, вчиться контролювати тривалість екранного часу, дотримуватися перерв та підтримувати баланс між цифровою й реальною діяльністю.

Систематичне застосування ігрових форм у сім'ї сприяє розвитку саморегуляції, відповідальності, терпіння та позитивного

ставлення до здорового способу життя. У процесі спільної діяльності дитина поступово набуває досвіду емоційного самоконтролю, вчиться приймати обмеження без протесту та розуміти їхню доцільність. Важливу роль при цьому відіграє особистий приклад батьків, їхня послідовність у дотриманні встановлених правил і готовність до відкритого діалогу з дитиною щодо її вражень та почуттів після цифрової активності.

Особливого значення набуває узгодженість вимог сім'ї із закладом дошкільної освіти щодо використання цифрових пристроїв. Єдність підходів дорослих забезпечує стабільність виховних впливів, запобігає виникненню суперечливих вимог і сприяє стійкому закріпленню здорових цифрових звичок. Доброзичлива атмосфера взаємодії, підтримка ініціативи дитини та регулярне повторення ігор і вправ створюють сприятливі умови для формування довіри до дорослих і відчуття психологічної безпеки.

Цілеспрямоване використання ігор і вправ у сімейному середовищі є важливою складовою комплексного підходу до формування цифрової гігієни дошкільників і забезпечує їхній гармонійний психофізичний та соціальний розвиток в умовах сучасного цифрового суспільства. Така діяльність сприяє не лише засвоєнню конкретних правил користування цифровими пристроями, а й формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я, часу та емоційного стану.

Сімейне середовище, збагачене педагогічно доцільними іграми та вправами з цифрової гігієни, стає надійним підґрунтям для виховання здорової, емоційно врівноваженої та соціально адаптованої дитини, здатної свідомо взаємодіяти з цифровими технологіями та гармонійно поєднувати їх із реальним життям.

Перспективним напрямом подальшої роботи є підвищення цифрової педагогічної культури батьків, розширення їхніх знань про вікові особливості сприйняття цифрових технологій та можливі ризики надмірного екранного часу. Регулярне консультування, надання методичних рекомендацій і прикладів ігор та вправ сприятимуть усвідомленому впровадженню принципів цифрової гігієни в повсякденне життя родини. Важливо, щоб батьки сприймали цифрову гігієну не як систему заборон, а як умову збереження здоров'я, емоційного благополуччя та гармонійного розвитку дитини.

Отже, цілеспрямована співпраця сім'ї та закладу дошкільної освіти у формуванні навичок цифрової гігієни створює передумови для виховання дитини, здатної відповідально, помірковано й безпечно користуватися цифровими технологіями. Такий підхід забезпечує не лише профілактику можливих негативних наслідків цифрового середовища, а й формує основу для розвитку цифрової компетентності та здорового способу життя в майбутньому.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- Яку роль відіграє сімейне середовище у формуванні цифрової гігієни дитини дошкільного віку?
- Чому саме в родині закладаються первинні уявлення про взаємодію з цифровими технологіями?
- Які принципи мають бути покладені в основу організації цифрового дозвілля в сім'ї?
- У чому полягає педагогічна цінність ігор і вправ з цифрової гігієни в домашніх умовах?
- Чому важливо, щоб батьки виступали партнерами дитини, а не лише контролерами?
- Яким чином ігрові методи сприяють розвитку саморегуляції та емоційної рівноваженості дитини?
- Яке значення має пояснення батьками власних дій під час користування гаджетами?
- Як регулярність і послідовність дій дорослих впливають на формування стійких цифрових звичок?
- Які можливості для індивідуального підходу надає сімейне середовище?
- Як ігри допомагають дитині спокійно завершувати цифрову діяльність?
- Чому важливо формувати у дитини звичку виконувати вправи після екранного часу?
- Яку роль відіграє рухова активність після користування гаджетами?
- Як у сімейному середовищі формується культура черговості під час користування цифровими пристроями?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

- ◆ Проаналізуйте подані ігри та вправи з позиції їх виховного та здоров'язберезувального потенціалу.

- ◆ Визначте, які навички цифрової гігієни формуються у дітей завдяки кожній із запропонованих ігор.
- ◆ Порівняйте ігри, спрямовані на регулювання екранного часу, з іграми, що формують культуру цифрової поведінки.
- ◆ Обґрунтуйте значення емоційно комфортної атмосфери в сім'ї під час формування цифрової гігієни.
- ◆ Проаналізуйте роль особистого прикладу батьків у закріпленні правил користування гаджетами.
- ◆ Визначте умови ефективного впровадження ігор з цифрової гігієни в повсякденне життя родини.
- ◆ Розкрийте значення альтернативних видів діяльності як заміни екранного часу.
- ◆ Проаналізуйте, як ігри сприяють профілактиці конфліктів між батьками та дітьми щодо гаджетів.
- ◆ Поясніть, яким чином сімейні ігри з цифрової гігієни доповнюють роботу закладу дошкільної освіти.
- ◆ Сформулюйте узагальнений висновок щодо ролі сім'ї у формуванні відповідальної цифрової поведінки дошкільника.

Творчі завдання

- ❖ Розробіть авторську гру або вправу з цифрової гігієни для використання в сімейному середовищі.
- ❖ Створіть сценарій сімейної рольової гри, спрямованої на спокійне завершення екранного часу.
- ❖ Запропонуйте серію щоденних «мікровправ» для виконання після користування гаджетами.
- ❖ Розробіть пам'ятку для батьків «Цифрова гігієна дошкільника вдома».
- ❖ Створіть ігровий календар або план «Збалансований день дитини» для використання в родині.
- ❖ Запропонуйте приклади позитивних фраз, якими батьки можуть супроводжувати завершення цифрової діяльності.
- ❖ Опишіть типову сімейну ситуацію порушення цифрової гігієни та запропонуйте ігрові шляхи її розв'язання.
- ❖ Розробіть набір піктограм або символів для домашнього регулювання екранного часу.
- ❖ Створіть коротку казку або історію для сімейного читання про розумне користування гаджетами.

❖ Напишіть есе на тему «Роль сім'ї у формуванні здорових цифрових звичок дитини дошкільного віку».

7.5. Приклади казок і авторських історій вихователя з формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку

У сучасних умовах цифровізації освітнього простору особливої актуальності набуває пошук педагогічно доцільних і водночас доступних для дошкільників форм формування навичок цифрової гігієни. Одним із найбільш ефективних засобів роботи з дітьми дошкільного віку є казка та авторська історія вихователя. Саме через образну, емоційно насичену та зрозумілу для дитини форму оповіді відбувається м'яке засвоєння правил безпечного й поміркованого користування цифровими пристроями.

Казки й авторські історії дають змогу персоніфікувати цифрові об'єкти, наділити їх людськими рисами, показати наслідки неправильної або правильної поведінки без моралізаторства й примусу. Вони сприяють розвитку емпатії, емоційної сфери, саморегуляції та здатності робити прості висновки. Використання таких творів у роботі вихователя дозволяє інтегрувати питання цифрової гігієни в повсякденне життя дітей, поєднуючи пізнавальний, виховний і розвивальний компоненти.

Казкова форма подачі матеріалу відповідає провідному виду діяльності дошкільників – грі, що забезпечує високий рівень зацікавленості та активної участі дітей у освітньому процесі. Через сюжети, близькі до реального життя, та знайомих персонажів дитина легше ідентифікує себе з героями, співпереживає їм і несвідомо переймає моделі правильної поведінки у цифровому середовищі, що створює умови для внутрішнього прийняття правил, а не лише їх механічного запам'ятовування.

Авторські історії вихователя мають особливу цінність, оскільки можуть адаптуватися до вікових та індивідуальних особливостей конкретної групи дітей, враховувати їхній життєвий досвід, інтереси й рівень цифрової обізнаності. Гнучкість змісту дозволяє педагогові змінювати акценти, ускладнювати або спрощувати сюжет, доповнювати його запитаннями, обговореннями, інсценізаціями та подальшими ігровими вправами.

Використання казок і авторських історій у формуванні цифрової гігієни дошкільників є ефективним педагогічним інструментом, який забезпечує цілісний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери дитини. Поєднання художнього слова з практичними діями та рефлексією сприяє глибшому усвідомленню значення здорового й безпечного користування цифровими технологіями та формує підґрунтя для відповідальної поведінки дитини в сучасному цифровому просторі.

Казка «Як планшет навчився відпочивати»

Вікова група: молодший дошкільний вік (3–4 роки).

Мета: сформувати уявлення про обмеженість екранного часу та необхідність перерв у доступній ігровій формі.

Текст казки.

Жив-був у дитячому садочку маленький планшетик. Він жив у яскравому чохлах і дуже радів, коли до нього підходили діти.

- Привіт, планшету! – казали малята.

- Привіт, друзі! – весело відповідав він і показував картинки, тваринок і мультики.

Планшетик дуже любив допомагати дітям. Він показував, як говорить кошеня, як літає пташка і як росте квітка. Але одного дня планшетик став трошки сумний. Його екран почав повільно блимати, а голос став тихішим.

- Що з тобою, планшету? – запитали діти.

Планшетик зітхнув і сказав:

- Я вас дуже люблю, але я втомився. Я довго працював і тепер мені хочеться відпочити.

Діти здивувалися:

- А хіба планшети відпочивають?

Тут підійшла вихователька і лагідно сказала:

- Відпочивають усі: і діти, і дорослі, і навіть планшети.

Вихователька запропонувала:

- Давайте допоможемо планшету відпочити.

Діти обережно вимкнули планшетик, поклали його в чохол, накрили «ковдрочкою» і тихенько сказали:

- Відпочивай, планшету!

А самі пішли гратися. Вони стрибали, як зайчики, бігали, як кошенята, і махали ручками, мов пташки. Дітям було весело, а оченята й ручки раділи руху.

Через деякий час вихователька сказала:

- Подивімося, як там наш планшетик.

Діти підійшли, відкрили чохол – і планшетик знову став яскравим і веселим.

- Дякую вам! – сказав він. – Я відпочив і знову готовий допомагати. Але пам'ятайте: після гри – відпочинок.

Діти усміхнулися й пообіцяли:

- Ми будемо гратися недовго і завжди робити перерви!

Висновок для дітей (у формі повтору):

Планшет – наш друг.

Довго гратися не можна.

Після екрана – відпочинок і рух.

Відпочивають усі!

Методичні рекомендації для вихователя:

- під час читання використовувати іграшковий планшет або макет;

- запропонувати дітям разом «вкласти планшет спати»;

- після казки провести рухливу гру або вправи для очей;

- закріпити правило короткою римівкою:

«Пограв – відпочинь,

Очі й ручки бережи!»

Очікуваний педагогічний результат: у дітей формується первинне уявлення про необхідність перерв під час користування цифровими пристроями, позитивне ставлення до завершення екранної діяльності та емоційне прийняття правил цифрової гігієни.

Казка «Зайчик і чарівний екран»

Вікова група: середній дошкільний вік (4–5 років).

Мета: навчити дітей поєднувати цифрову діяльність із руховою активністю, формувати звичку компенсувати екранний час рухом.

Текст казки.

Жив-був у зеленому лісі маленький Зайчик. Він був дуже рухливий: любив стрибати, бігати галявиною та гратися з друзями. Одного дня Зайчик знайшов чарівний екран. На ньому можна було дивитися мультики, де звірята співали, танцювали й подорожували.

- Ой, як цікаво! – зрадів Зайчик і сів дивитися.

Один мультик закінчився, почався другий, потім третій... Зайчик сидів тихо-тихо. Його лапки вже не стридали, а оченята почали кліпати.

- Щось я втомився... – тихенько сказав Зайчик і потер очі.

Повз пролітала мудра Сова. Вона побачила Зайчика і здивувалася:

- Чому ти не стридаєш, Зайчику? Де твої веселі лапки?

Зайчик відповів:

- Я дивився чарівний екран. Там так цікаво, але тепер мені не хочеться рухатися.

Сова лагідно усміхнулася і сказала:

- Екран може бути корисним, але тільки трошки. А після нього обов'язково треба рухатися. Подивився – встань, пострибай, побігай!

Зайчик послухав Сову. Він вимкнув екран, встав і почав стридати:

- Раз – стриб! Два – стриб!

До нього приєдналися Лисичка, Їжачок і Білочка. Вони разом бігали, гралися й сміялися. Зайчик відчув, що знову став веселим і бадьорим, а оченята більше не втомлювалися.

З того дня Зайчик вирішив:

- Я буду дивитися чарівний екран недовго, а потім обов'язково рухатися!

І екран, і лапки Зайчика стали добрими друзями.

Висновок для дітей (у доступній формі):

Екран – цікавий, але ненадовго.

Після екрана – рух і гра.

Рух робить нас сильними й веселими.

Методичні рекомендації для педагога / батьків:

- після казки запропонувати дітям порухатися, як Зайчик (стрибки, біг на місці);

- закріпити правило руханкою:

«Подивився – встань,

Рухайся і не втомляйся!»

Обговорити з дітьми запитання:

- Що сталося із Зайчиком?

- Чому Сова дала таку пораду?

- Що ми робимо після екрана?

Очікуваний результат: у дітей формується розуміння необхідності поєднання цифрової діяльності з рухом, позитивне ставлення до фізичної активності після екранного часу та первинні навички цифрової гігієни.

Авторська історія 3. «Очі сказали «дякую»

Вікова група: старший дошкільний вік (5–6 років)

Мета: сформувати усвідомлену навичку виконання вправ для очей після екранного навантаження.

Зміст історії.

Жила-була дівчинка Марійка. Вона дуже любила дізнаватися нове: розглядати книжки з яскравими малюнками, слухати казки та іноді дивитися пізнавальні мультфільми. А допомагали їй у цьому розумні й працьовиті оченята.

Одного разу після перегляду мультфільму Марійка захотіла одразу гратися далі. Та раптом їй здалося, що очі стали важкими й почали часто кліпати.

- Марійко, зупинись, будь ласка – тихенько сказали оченята.

- Ми старалися, дивилися уважно, але тепер нам потрібен відпочинок і зарядка.

Марійка здивувалася:

- Зарядка? Хіба очі вміють робити зарядку?

- Звісно! – усміхнулися оченята. – Тільки допоможи нам.

Марійка звернулася до вихователя, і вони разом почали гімнастику для очей.

Спочатку Марійка підійшла до вікна й подивилася далеко-далеко, на дерева й небо.

Потім вона подивилася близько – на свої долоньки.

Далі поморгала, як маленький метелик, а потім «намалювала очима коло» - повільно й обережно.

- Ой, як нам добре! – радісно вигукнули очі.

- Дякуємо тобі, Марійко! Тепер ми відпочили й готові знову допомагати тобі пізнавати світ.

Марійка усміхнулася й сказала:

- Я тепер завжди буду робити зарядку для очей після екрана.

І з того часу оченята Марійки були здоровими, бадьорими й дуже вдячними.

Висновок для дітей (у доступній формі). Очі теж втомлюються. Після екрана їм потрібен відпочинок. Вправи для очей допомагають бачити добре й не втомлюватися.

Педагогічне закріплення (рекомендовано).

Після розповіді запропонувати дітям: разом виконати 2–3 вправи для очей; відповіді на запитання: «Чому очі втомлися?»; «Що допомогло очам?»; «Коли потрібно робити зарядку для очей?»

Можна використати римівку:

Очі дивляться, очі знають –

Після екрана відпочивають!

Очікуваний результат: у дітей формується: усвідомлене ставлення до зорового навантаження; позитивне емоційне сприйняття вправ для очей; стійка звичка піклуватися про зір як складову цифрової гігієни.

Казка 4. «Ведмежатко і правила чарівного світу»

Вікова група: середній дошкільний вік (4–5 років).

Мета: закріпити елементарні правила цифрової гігієни у доступній ігровій формі.

Зміст казки.

Жило-було маленьке Ведмежатко, яке дуже любило відкривати для себе нові світи. Одного разу воно знайшло чарівні дверцята, за якими світився яскравий і цікавий цифровий світ.

Перед входом Ведмежатко побачило великий плакат із малюнками та написом: «У чарівний світ можна заходити лише за правилами!».

Ведмежатко уважно подивилося і прочитало разом із мудрим Лісовичком три прості правила:

- Дивись недовго, щоб оченята не втомлювалися.
- Сиди рівно, щоб спинка була міцною й здоровою.
- Після екрана – відпочинок, рух і гра!
- А якщо я забуду правило? – запитало Ведмежатко.
- Тоді чарівний світ може стати не таким добрим – відповів Лісовичок.
- Правила допомагають нам берегти здоров'я.

Ведмежатко зайшло до цифрового світу. Воно дивилося цікаві картинки недовго, сиділо рівно-рівнесенько, а коли пролунав

дзвіночок – одразу вийшло й пішло гратися з друзями, стрибати й бігати.

- Мені так добре! – радісно сказало Ведмежатко. – Я не втомився, і настрій чудовий!

Відтоді Ведмежатко завжди пам’ятало правила чарівного світу й поверталось додому здоровим, веселим і бадьорим.

Висновок для дітей (у доступній формі). У цифровому світі є правила. Якщо їх виконувати – ми будемо здоровими. Правила допомагають очам, спині й гарному настрою.

Педагогічне закріплення (рекомендовано).

Після казки вихователь або батьки можуть: запропонувати дітям повторити правила разом із жестами; пограти в гру «Можна – не можна»; «повчити» іграшкового ведмедика правильно користуватися гаджетом.

Римівка для закріплення:

Дивимось трішки – не весь день,
Сидим рівненько – без проблем,
Після екрана – рух і гра,
Здоров’я з нами назавжди!

Очікуваний результат: у дітей формується: позитивне ставлення до правил цифрової гігієни; розуміння їхнього зв’язку зі здоров’ям; готовність дотримуватися правил без примусу.

Авторська історія 5. «Чому екран не завжди потрібен».

Вікова група: старший дошкільний вік (5–6 років).

Мета: сформувати усвідомлене ставлення до використання гаджетів, уміння робити вибір між цифровою та реальною діяльністю.

Зміст історії.

Жив-був хлопчик Артем. Він дуже любив свій планшет. Зранку Артем хотів дивитися мультики, вдень – грати в ігри, а ввечері знову брав планшет до рук.

- Артеме, може, підемо на вулицю? – запитувала мама.

- Потім... - відповідав хлопчик і не відривався від екрана.

Одного дня Артем узяв планшет, але раптом почув голос:

- Привіт, Артеме – тихо сказав планшет. – Я радий, що допомагаю тобі, але скажи, будь ласка, ти помічаєш, що навколо теж багато цікавого?

Артем здивувався.

- Як це? – запитав він.

- Подивись у вікно – відповів планшет. – Там друзі грають у м'яч. А на столі лежить книжка, яку ти любиш читати з мамою.

Артем виглянув надвір і справді побачив, як діти сміються та бігають. Потім згадав, як приємно слухати мамин голос, коли вона читає казку.

- Знаєш – продовжив планшет – я твій помічник, але я не замінюю весь світ. Світ – це друзі, рух, книжки, розмови й обійми.

Артем подумав і посміхнувся. Він відклав планшет, побіг гуляти, а ввечері попросив маму почитати разом.

З того дня Артем користувався планшетом тоді, коли це було потрібно, а решту часу із задоволенням відкривав світ без екрана.

Висновок для дітей (у доступній формі). Екран може допомагати, але не завжди потрібен. У реальному світі багато цікавого. Важливо вміти обирати, чим займатися.

Запитання для обговорення з дітьми: «Коли екран може бути корисним?»; «Чим можна зайнятися без гаджета?»; «Що тобі подобається робити разом із друзями або батьками?».

Педагогічне / сімейне закріплення.

Рекомендується: скласти з дитиною список «Екран допомагає» / «Можна без екрана»; запропонувати дитині самостійно обирати альтернативу гаджету; використати рольову гру «Що обере Артем сьогодні?».

Очікуваний результат: у дитини формується: усвідомлене ставлення до цифрових технологій; розуміння цінності живого спілкування та рухової активності; здатність приймати прості рішення щодо власного дозвілля.

Казка 6. «Черга для сонячного планшета».

Вікова група: середній і старший дошкільний вік (4–6 років).

Мета: формувати культуру черговості, терпіння та соціальні навички під час користування цифровими пристроями.

Зміст казки.

У групі дитячого садка жив сонячний планшет. Він був не простий – коли діти користувалися ним спокійно й дружно, екран світився яскраво та тепло, наче сонечко.

Одного ранку всі діти захотіли гратися з планшетом одночасно.

- Я перший!
- Ні, я!
- А чому не я?

Сонячний планшет почав тьмяніти й сумно сказав:

- Мені важко, коли ви сваритеся. Я люблю, коли всі друзі поважають одне одного.

Діти замислилися. Тоді вихователька запропонувала:

- А давайте зробимо чергу, щоб кожен мав свій час.

Діти погодилися і поставили пісочний годинник. Коли пісок пересипався – планшет переходив до іншого друга. Ті, хто чекав, гралися, малювали або допомагали один одному.

Планшет знову засяяв і радісно промовив:

- Дякую! Тепер усім добре й справедливо.

Відтоді в групі ніхто не поспішав і не ображався, бо всі знали: черга обов'язково дійде до кожного.

Висновок для дітей (у доступній формі). Черга – це чесно і справедливо. Уміння чекати допомагає дружити. Коли поважаємо інших – усім добре.

Запитання для обговорення з дітьми: «Чому планшет засумував на початку казки?»; «Як діти вирішили проблему?»; «Що ти відчуваєш, коли чекаєш своєї черги?».

Методичні поради для вихователя:

- ✓ після казки провести коротку бесіду з опорою на дитячі емоції;
- ✓ запропонувати інсценізувати казку з ролями: планшет, діти, годинник;
- ✓ закріпити зміст через практичну ситуацію черговості під час реального користування гаджетом;
- ✓ поєднати з рухливою грою на очікування сигналу (стоп – йдемо);
- ✓ використовувати казки систематично, пов'язуючи їх із повсякденними ситуаціями в групі.

Очікуваний педагогічний ефект: у дітей формується: розуміння принципу справедливості; здатність чекати та дотримуватися домовленостей; позитивний досвід соціальної взаємодії в цифровому середовищі.

Казки та авторські історії вихователя є дієвим і педагогічно обґрунтованим засобом формування основ цифрової гігієни у дітей

дошкільного віку. Через доступні образи, знайомі життєві ситуації та позитивні приклади поведінки діти поступово усвідомлюють необхідність обмеження екранного часу, дотримання перерв, правильного положення тіла, поєднання цифрової діяльності з рухом і живим спілкуванням.

Систематичне використання казок у освітньому процесі сприяє не лише закріпленню конкретних правил користування цифровими пристроями, а й формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я, емоційного стану та взаємодії з іншими. Казкова форма дозволяє вихователю ненав'язливо впливати на поведінку дитини, створюючи позитивний емоційний фон і мотивацію до дотримання правил.

Казки й авторські історії є важливою складовою комплексного підходу до формування цифрової гігієни дошкільників та забезпечують умови для виховання здорової, емоційно врівноваженої й соціально адаптованої особистості, готової до життя в сучасному цифровому середовищі без шкоди для власного розвитку.

Методичні поради у використанні казок і авторських історій вихователя у формуванні цифрової гігієни у дітей дошкільного віку:

1. Урахування вікових особливостей дітей. Зміст казок і авторських історій має відповідати віковим можливостям дошкільників. Для дітей молодшого дошкільного віку доцільно використовувати короткі, прості сюжети з повторюваними діями та яскравими образами. Для середнього й старшого дошкільного віку можливе ускладнення змісту, введення діалогів, причинно-наслідкових зв'язків і моральних висновків, які діти можуть сформулювати самостійно.

2. Персоніфікація цифрових об'єктів. Ефективним прийомом є наділення гаджетів людськими рисами (планшет «втомлюється», екран «дякує», телефон «засинає»). Такий підхід сприяє емоційному залученню дитини, розвитку емпатії та кращому розумінню необхідності дотримання правил цифрової гігієни.

3. Відсутність моралізаторства та примусу. Казка має не повчати напряду, а ненав'язливо демонструвати наслідки правильної та неправильно поведінки. Вихователь повинен уникати повчального тону, надаючи дітям можливість самостійно зробити висновки через обговорення сюжету та вчинків героїв.

4. Обов'язкове обговорення після прослуховування. Після прочитання або інсценізації казки важливо провести коротку бесіду з дітьми: «Чому герой втомився?», «Що допомогло йому почуватися краще?», «Як би ти вчинив на його місці?», що сприяє закріпленню змісту та перенесенню отриманих знань у власний досвід дитини.

5. Поєднання казки з практичною діяльністю. Для підвищення ефективності казковій сюжету доцільно доповнювати рухливими іграми, вправами для очей, фізкультхвилинками, рольовими іграми або творчими завданнями (малювання, ліплення, інсценізація). Такий підхід забезпечує перехід від словесного образу до реальної поведінкової дії.

6. Регулярність використання. Формування цифрової гігієни потребує систематичної роботи. Казки та авторські історії слід використовувати не епізодично, а регулярно, інтегруючи їх у різні види діяльності: заняття, режимні моменти, вільну гру, тематичні тижні.

7. Адаптація змісту до життєвого досвіду дітей. Авторські історії варто пов'язувати з реальними ситуаціями, знайомими дітям (перегляд мультфільмів, користування планшетом удома чи в закладі освіти). Це допомагає дитині впізнати себе в герої та легше перенести засвоєні правила у повсякденне життя.

8. Залучення дітей до створення історій. Старших дошкільників доцільно залучати до придумування продовження казки, нових персонажів або альтернативних рішень для героїв. Така діяльність сприяє розвитку мовлення, творчого мислення та глибшому усвідомленню правил цифрової поведінки.

9. Використання наочності та театралізації. Під час роботи з казками бажано застосовувати ілюстрації, ляльки, настільний або пальчиковий театр. Візуальна підтримка підсилює емоційний вплив і полегшує сприйняття складних для дитини понять.

10. Співпраця з батьками. Для забезпечення наступності виховного впливу важливо рекомендувати батькам використовувати подібні казки вдома, читати їх разом із дітьми та обговорювати правила цифрової гігієни в сімейному колі.

Отже, казки й авторські історії вихователя за умови методично грамотного використання є ефективним засобом формування у дітей дошкільного віку основ цифрової гігієни. Вони забезпечують м'який,

емоційно позитивний вплив на дитину та сприяють формуванню стійких і усвідомлених цифрових звичок.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

➤ Чому казка є ефективним засобом формування навичок цифрової гігієни у дошкільників?

➤ Які психолого-педагогічні особливості дошкільного віку зумовлюють доцільність використання казкової форми?

➤ У чому полягає виховний потенціал персоналізації цифрових об'єктів у казках?

➤ Які компоненти цифрової гігієни можна формувати за допомогою казок і авторських історій?

➤ Чому важливо уникати моралізаторства під час використання казкових сюжетів?

➤ Яку роль відіграє обговорення казки після її прослуховування?

➤ Як казки сприяють розвитку емоційної сфери та саморегуляції дитини?

➤ Які відмінності у змісті казок доцільні для різних вікових груп дошкільників?

➤ У чому полягає методична цінність авторських історій вихователя?

➤ Як казкові сюжети допомагають дитині усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки?

➤ Які педагогічні умови забезпечують ефективність використання казок у формуванні цифрової гігієни?

➤ Чому важливо поєднувати казку з практичною діяльністю?

➤ Яким чином казки сприяють формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я?

➤ Як театралізація та наочність підсилюють вплив казкових історій?

➤ Яку роль відіграє співпраця з батьками у закріпленні змісту казок про цифрову гігієну?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

◆ Проаналізуйте одну з поданих казок з позиції її виховної, розвивальної та здоров'язбережувальної цінності.

- ◆ Визначте, які конкретні правила цифрової гігієни формуються в кожній із запропонованих казок.
- ◆ Порівняйте казки для молодшого, середнього та старшого дошкільного віку за складністю змісту й формами подачі.
- ◆ Обґрунтуйте значення персоніфікації гаджетів для емоційного залучення дітей.
- ◆ Проаналізуйте, які емоції викликають казкові герої та як це впливає на поведінку дитини.
- ◆ Визначте можливі ризики неправильного використання казок (перенасичення, формалізм тощо).
- ◆ Опишіть роль вихователя як автора та оповідача історій.
- ◆ Розкрийте значення регулярності використання казок у формуванні стійких цифрових звичок.
- ◆ Проаналізуйте можливості інтеграції казок про цифрову гігієну в різні режимні моменти дня.
- ◆ Зробіть висновок щодо місця казок і авторських історій у комплексній системі формування цифрової гігієни дошкільників.

Творчі завдання

- ❖ Створіть авторську казку для дітей молодшого дошкільного віку на тему завершення екранного часу.
- ❖ Напишіть коротку історію для старших дошкільників про вибір між гаджетом і живим спілкуванням.
- ❖ Розробіть серію мініказок (3–4) для використання протягом тижня цифрової гігієни в ЗДО.
- ❖ Запропонуйте сценарій театралізованої постановки за мотивами однієї з поданих казок.
- ❖ Складіть перелік запитань для бесіди з дітьми після прослуховування казки про цифрову гігієну.
- ❖ Розробіть дидактичну гру на основі будь-якої з описаних казок.
- ❖ Створіть римівки або короткі віршики для закріплення правил цифрової гігієни.
- ❖ Запропонуйте варіанти продовження однієї з казок, у яких дитина сама обирає правильну поведінку.
- ❖ Розробіть пам'ятку для батьків щодо використання казок про цифрову гігієну вдома.

❖ Напишіть есе на тему «Казка як засіб формування відповідальної цифрової поведінки дошкільника».

7.6. Оздоровчі руханки та вправи для очей у формуванні цифрової гігієни дітей дошкільного віку

У процесі формування цифрової гігієни дітей дошкільного віку важливе місце займають оздоровчі руханки та вправи для очей, які спрямовані на збереження й зміцнення фізичного здоров'я дитини в умовах зростаючого використання цифрових пристроїв. Тривале або навіть короткочасне перебування перед екраном може викликати зорове перенапруження, зниження рухової активності, втому та емоційну напруженість, тому включення рухової активності в освітній процес є педагогічно доцільним і необхідним.

Оздоровчі руханки виконують функцію своєрідної компенсації екранного часу, сприяють активізації кровообігу, зняттю м'язової напруги, покращенню постави та загального самопочуття дитини. У дошкільному віці руханки доцільно проводити в ігровій формі, використовуючи образи тварин, природних явищ, казкових персонажів, що підвищує інтерес дітей, забезпечує позитивний емоційний фон і сприяє активній участі кожної дитини.

Особливе значення у формуванні цифрової гігієни мають вправи для очей, які допомагають зменшити зорове навантаження, запобігти перевтомі та формувати у дітей усвідомлене ставлення до власного здоров'я. Вправи типу «далеко – близько», «метелик кліпає», «сонечко й хмаринка», «малюємо очима» є доступними для дітей дошкільного віку та не потребують спеціального обладнання. Регулярне виконання таких вправ формує корисну звичку піклуватися про зір після взаємодії з екраном.

Важливо, щоб руханки та вправи для очей проводилися систематично – після цифрової діяльності, під час занять, у режимні моменти або як елемент переходу від одного виду діяльності до іншого. При цьому вихователь має пояснювати дітям простими й зрозумілими словами, чому необхідно рухатися та «давати відпочинок очам», формуючи причинно-наслідкові зв'язки між поведінкою та самопочуттям.

Ефективність оздоровчих вправ значно зростає за умови поєднання їх із словесним супроводом, казковими сюжетами,

музикою або віршами. Такий підхід сприяє не лише фізичному оздоровленню, а й розвитку емоційної сфери, уваги та саморегуляції дітей. Крім того, доцільно залучати батьків до виконання подібних руханок удома, що забезпечує наступність між закладом дошкільної освіти та сім'єю.

Оздоровчі руханки та вправи для очей є важливим компонентом комплексного підходу до формування цифрової гігієни дітей дошкільного віку. Вони сприяють профілактиці негативного впливу цифрових технологій, формують у дітей навички здорового способу життя та допомагають гармонійно поєднувати цифрову й реальну активність у повсякденному житті.

Оздоровчі руханки:

Руханка 1. «Прокиньмося після екрана»

Вікова група: старший і середній дошкільний вік (4–6 років).

Мета: активізувати рухову діяльність дітей після екранного часу; зняти м'язову та емоційну напругу; сформувати усвідомлену звичку переходу від цифрової діяльності до руху як елемента цифрової гігієни.

Соціально-виховні завдання: формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я; розвивати вміння діяти за спільними правилами; виховувати позитивне ставлення до фізичної активності як альтернативи тривалому сидінню за екраном; розвивати навички саморегуляції та слухання дорослого.

Підготовчий етап (налаштування).

Вихователь звертається до дітей:

«Ми добре попрацювали з екраном, а тепер наші тіла хочуть прокинутися й порухатися. Давайте допоможемо собі стати бадьорими й здоровими».

Діти стають у коло, зберігаючи дистанцію один від одного.

Основна частина руханки.

1. Вправа «Прокидається сонечко».

Діти повільно піднімають руки вгору, стають навшпиньки, роблять глибокий вдих.

На видиху опускають руки.

Коментар вихователя:

«Сонечко прокидається – і наше тіло теж».

2. Вправа «Сонечко гріє землю».

Плавні нахили тулуба вліво та вправо з розведеними руками.

Акцент: рухи виконуються повільно, без поспіху.

Соціальний аспект: діти вчаться не заважати одне одному.

Вправа «Веселі промінчики».

Колові рухи плечима вперед і назад.

Пояснення: «Промінчики зігрівають наші плечі після сидіння».

3. Вправа «Прокинулися ніжки».

Легкі присідання (4–6 разів).

Коментар вихователя:

«Ніжки довго сиділи – їм теж потрібен рух».

4. Вправа «Радісна хода».

Ходьба на місці з високим підніманням колін, поступово переходить у легкий біг на місці (10–15 секунд).

Соціально-виховний акцент: діти рухаються разом, дотримуючись темпу групи.

Завершальна частина.

5. Вправа «Спокійне дихання».

Діти кладуть руки на живіт, роблять повільний вдих носом і видих ротом.

Слова вихователя:

«Ми порухалися – тепер наше тіло дякує нам».

Рефлексія (коротка бесіда)

Вихователь запитує: «Як ви себе відчуваєте після руханки?»; «Чому важливо рухатися після екрана?».

Діти висловлюють свої враження.

Очікуваний результат: зняття м'язової та статичної напруги після екранної діяльності; формування стійкої асоціації: «екран – пауза – рух»; розвиток навичок саморегуляції та здорової цифрової поведінки; виховання позитивного ставлення до фізичної активності як складової здорового способу життя.

Методичні рекомендації: проводити руханку після кожного епізоду цифрової діяльності; супроводжувати вправи спокійною мовою та позитивними коментарями; поступово залучати дітей до самостійного ініціювання руханки («Хто нагадає, що робимо після екрана?»).

Руханка 2. «Веселі звірята»

Вікова група: середній і старший дошкільний вік (4–6 років).

Мета: компенсувати малорухомість під час користування цифровими пристроями; активізувати великі м'язові групи; знизити напруження та втому; сформувати позитивне ставлення до рухової активності як необхідної складової цифрової гігієни.

Соціально-виховні завдання: виховувати уважність до власного фізичного стану; формувати вміння діяти за правилами та в колективі; розвивати увагу, емоційну виразність і доброзичливе ставлення до однолітків; сприяти усвідомленню того, що рух є корисною альтернативою тривалому сидінню за екраном.

Підготовчий етап.

Вихователь звертається до дітей: «Наші тіла трохи засиділися після екрана. Пропоную вирушити у веселу мандрівку до лісу, де живуть рухливі та здорові звірята».

Діти стають у вільному просторі, дотримуючись безпечної дистанції.

Основна частина руханки.

1. «Зайчики прокинулися».

Діти стрибають на двох ногах, руки зігнуті біля грудей.

Коментар вихователя:

«Зайчики не сидять довго – вони стрибають і радіють».

2. «Ведмедики виходять з барлогу».

Повільна хода з перевалюванням з ноги на ногу, руки опущені або на поясі.

Акцент: повільні, контрольовані рухи для зняття напруження.

3. «Пташки розправляють крильця».

Діти легко махають руками, піднімаючи й опускаючи їх, роблять кілька кроків уперед і назад.

Соціальний аспект: не зачіпати одне одного, рухатися узгоджено.

4. «Кошенята потягуються».

Нахили вперед, вгору, у сторони з м'якими рухами.

Пояснення: «Кошенята тягнуться після відпочинку – і ми так само».

5. «Лисички бігають стежкою».

Легкий біг на місці або по колу протягом 10–15 секунд.

Акцент: радісний темп без перевтоми.

Завершальна частина.

Вправа «Тихі звірята відпочивають».

Діти зупиняються, кладуть руки на груди або живіт, виконують спокійне дихання.

Слова вихователя:

«Звірята порухалися й тепер почуваються добре. І ми теж».

Рефлексія.

Коротка бесіда: «Яким звірятком тобі сподобалося бути?»; «Як змінився твій настрій після рухів?».

Очікуваний результат: активізація рухової діяльності після екранного часу; зниження фізичної та емоційної напруги; формування позитивного емоційного фону; закріплення уявлення про необхідність руху як складової здорової цифрової поведінки.

Методичні рекомендації: використовувати руханку після будь-якої цифрової активності; змінювати «звірят» залежно від віку та інтересів дітей; заохочувати дітей самостійно пропонувати рухи; супроводжувати впрями емоційною мовою, жестами, мімікою.

Руханка 3. «Потягнись до сонця»

Вікова група: молодший і середній дошкільний вік (3–5 років).

Мета: зняти напруження м'язів спини, плечового пояса та шиї після сидіння; активізувати кровообіг; сприяти формуванню правильної постави.

Соціально-виховні завдання: формувати уважне ставлення до власного тіла та самопочуття; розвивати вміння виконувати рухи повільно, усвідомлено й за зразком дорослого; виховувати звичку «допомагати своєму тілу» після спокійної або екранної діяльності; створювати позитивний емоційний настрій через образну гру.

Підготовчий етап.

Вихователь звертається до дітей:

«Ми трохи посиділи, а тепер наше тіло хоче потягнутися, як квіточка до сонечка».

Діти стають рівно, ноги на ширині плечей, спина пряма.

Основна частина руханки.

1. «Квіточки тягнуться до сонця».

Діти повільно піднімають руки вгору, тягнуться на носочках.

Слова вихователя:

«Сонечко високо – тягнемось до нього, але не поспішаємо».

2. «Сонечко світить зліва і справа».

Плавні нахили тулуба вліво та вправо з піднятими або опущеними руками.

Акцент: рухи м'які, без різких нахилів.

3. «Плечики прокидаються».

Кругові рухи плечима вперед і назад.

Пояснення:

«Наші плечики довго відпочивали – допоможемо їм прокинутися».

4. «Шия дивиться навколо».

Повільні повороти голови вліво і вправо (без закидання назад).

Правило безпеки: рухи виконуються спокійно, без напруження.

5. «Квіточка росте».

Присідання з подальшим повільним підйомом і підняттям рук угору.

Образ: «Квіточка була маленька – а тепер виросла».

Завершальна частина.

Вправа «Тепле сонечко».

Діти кладуть руки на плечі або груди, роблять глибокий вдих і повільний видих.

Слова вихователя:

«Сонечко зігріло нас – тілу стало легко і приємно».

Рефлексія (коротка): «Що найбільше сподобалося?»; «Чи стало спинці легше?».

Очікуваний результат: зменшення м'язового напруження в зоні спини та плечей; профілактика порушень постави; формування первинних уявлень про необхідність руху після сидіння; розвиток уміння прислухатися до власного тіла.

Методичні рекомендації: проводити руханку після занять із використанням екрана або сидячої діяльності; супроводжувати вправи спокійною мовою, повільним темпом; заохочувати дітей тягнутися «настільки, наскільки приємно»; використовувати образи природи (сонце, квіти) для емоційної залученості.

Руханка 4. «Подорож краплинки»

Вікова група: старший дошкільний вік (5–6 років).

Мета: активізувати кровообіг і дихання; зняти загальну втому після статичної діяльності; підвищити увагу та працездатність дітей.

Соціально-виховні завдання: формувати уявлення про важливість руху для здоров'я людини; розвивати здатність слухати інструкцію та діяти відповідно до сюжету; виховувати вміння

працювати в колективі, узгоджувати свої рухи з іншими; закріплювати позитивне ставлення до фізичної активності як складової цифрової гігієни.

Вступне налаштування.

Вихователь звертається до дітей:

«Уявіть, що ви – маленькі краплинки води. Вони довго сиділи спокійно, а тепер вирушають у подорож, щоб не втомитися і стати бадьорими».

Діти стають вільно, на відстані одне від одного.

Основна частина руханки (сюжетно-рухова).

1. «Краплинка прокинулася».

Легке потягування вгору, повільні рухи руками.

Акцент: прокидається тіло після спокою.

2. «Краплинка побігла струмочком».

Легкий біг на місці або дрібні кроки з махами рук.

Пояснення вихователя:

«Коли ми рухаємося, кров у тілі тече швидше й допомагає нам бути сильними».

3. «Краплинка зустріла камінчики».

Присідання з випрямленням спини.

Соціальний акцент: рухи виконуються повільно й акуратно, без штовхань.

4. «Краплинка закрутилася».

Повороти тулуба вправо та вліво, руки на поясі.

Увага: діти тримають рівновагу, слухають темп педагога.

5. «Краплинка піднялася хмаринкою».

Плавні рухи рук угору з глибоким вдихом і повільним видихом.

Акцент на диханні: заспокоєння після активних рухів.

Завершальна частина.

Вправа «Краплинка відпочиває».

Діти стоять або сидять, роблять 2–3 спокійних вдихи й видихи.

Слова вихователя:

«Краплинка пройшла довгий шлях і відчула, як їй стало легко та приємно».

Рефлексія (коротка бесіда): «Як почувалося ваше тіло після подорожі?»; «Чи стало легше рухатися й думати?».

Очікуваний результат: зняття загальної втоми та напруження; активізація кровообігу та дихальної системи; підвищення уваги й готовності до подальшої діяльності; усвідомлення дітьми користі руху після сидіння або екранного часу.

Методичні рекомендації: проводити руханку після занять із використанням цифрових технологій або тривалого сидіння; супроводжувати рухи спокійною, образною розповіддю; дотримуватися безпечної дистанції між дітьми; заохочувати дітей виконувати рухи усвідомлено, а не швидко.

Руханка 5. «Танок радості»

Вікова група: дошкільний вік (4–6 років).

Мета: забезпечити емоційне розвантаження після цифрової діяльності; зняти психоемоційне напруження; створити позитивний настрій та відчуття радості руху.

Оздоровчі завдання: нормалізувати емоційний стан дітей після екранного часу; активізувати кровообіг і дихання; зменшити напруження м'язів і нервової системи.

Соціально-виховні завдання: розвивати вміння виражати емоції через рух; формувати доброзичливе ставлення до однолітків; виховувати відчуття радості від спільної діяльності; закріплювати позитивне ставлення до рухової активності як складової цифрової гігієни.

Вступне налаштування.

Вихователь звертається до дітей: «Ми трішки посиділи, подивилися на екран, а тепер нашому тілу й серцю хочеться радості. Запрошую вас на танок радості!».

Діти стають у коло або вільно розміщуються в просторі, щоб не заважати одне одному.

Основна частина руханки.

1. «Радісні долоньки».

Діти плескають у долоні під ритм музики: спочатку повільно, потім швидше.

Пояснення: «Наші долоньки вітають гарний настрій».

2. «Веселі ніжки».

Тупотіння на місці, легкі кроки вперед-назад, притупування.

Акцент: відчуття ритму, зняття напруги після сидіння.

3. «Кружляємо, як вітерець».

Повільні оберти навколо себе з розведеними руками.

Зауваження педагога:

«Кружляємо обережно, не поспішаємо, щоб не запаморочилась голівка».

4. «Посмішка друзям».

Діти зупиняються, дивляться одне на одного, посміхаються, можуть легенько помахати рукою.

Соціальний акцент: радість від спільного руху й доброзичливого спілкування.

5. «Вільний танок».

Діти рухаються так, як їм хочеться: підстрибують, похитуються, махають руками.

Пояснення вихователя: «У кожного з нас свій танок радості – і це прекрасно».

Завершальна частина (заспокоєння).

Вправа «Спокійна радість».

Діти зупиняються, кладуть руки на груди, роблять глибокий вдих і повільний видих (2–3 рази).

Слова вихователя: «Ми потанцювали, відпочили й готові далі гратися та вчитися».

Коротка рефлексія: «Який у вас зараз настрій?»; «Чи стало вашому тілу легше після танку?».

Очікуваний результат: зниження емоційного напруження після цифрової діяльності; формування позитивного емоційного стану; розвиток уміння виражати почуття через рух; усвідомлення дітьми, що рух і радість допомагають відпочити після екрана.

Методичні рекомендації для вихователя: використовувати руханку після занять із гаджетами або інтелектуального навантаження; обирати спокійну, доброзичливу, не надто гучну музику; не оцінювати «красу» рухів, заохочувати індивідуальність; завершувати руханку вправами на заспокоєння.

Вправа для очей 1. «Метелик кліпає»

Вікова група: дошкільний вік (4–6 років), може використовуватися і з дітьми 3 років у спрощеному варіанті.

Мета: зняти напруження очних м'язів після екранної діяльності; навчити дітей простого й безпечного способу відпочинку для очей.

Оздоровчі завдання: зменшити зорове перенапруження; покращити кровообіг в області очей; попередити втому та подразнення очей.

Виховні та розвивальні завдання: формувати у дітей звичку піклуватися про власне здоров'я; розвивати увагу через образну гру; виховувати уважне ставлення до сигналів власного організму («очі втомилися – очам потрібен відпочинок»).

Підготовка до вправи.

Вихователь звертається до дітей спокійним голосом:

«Наші оченята трохи попрацювали, а тепер їм потрібен відпочинок. Запрошую вас перетворитися на маленьких метеликів».

Діти сідають рівно або стають, спина пряма, плечі розслаблені.

Хід вправи.

1. «Метелик прокинувся».

Діти заплющують очі на 2–3 секунди.

Слова вихователя:

«Метелик ще спить, його крильця складені».

2. «Метелик кліпає крильцями».

Діти легко й часто кліпають очима протягом 10–15 секунд.

Пояснення:

«Крильця метелика легенько рухаються — без поспіху, без напруження».

3. «Метелик відпочиває».

Діти знову заплющують очі на кілька секунд, роблять спокійний вдих і видих.

4. Повторення.

Вправа виконується 2–3 рази залежно від віку та стану дітей.

Завершення вправи.

Вихователь запитує: «Як почуваються ваші оченята?»; «Чи стало їм легше?».

Діти можуть відповісти словами або жестами (посмішкою, кивком).

Очікуваний результат: зняття напруження очних м'язів; формування первинної навички турботи про зір; позитивне ставлення до вправ для очей; усвідомлення дітьми, що очам потрібен відпочинок після екрана.

Методичні рекомендації для педагога: виконувати вправу після кожної екранної активності; не допускати напруженого

«силового» кліпання; супроводжувати вправу спокійним голосом і повільним темпом; поєднувати з іншими вправами для очей («далеко – близько», «малюємо очима»).

Вправа для очей 2. «Далеко – близько»

Вікова група: дошкільний вік (4–6 років).

Мета: тренувати акомодацию зору (здатність очей швидко й без напруження фокусуватися на предметах на різній відстані).

Оздоровчі завдання: зменшити втому очей після перегляду екрана; запобігти перенапруженню зорових м'язів; підтримати здоровий розвиток зорової системи дитини.

Виховні та розвивальні завдання: формувати усвідомлене ставлення до збереження зору; навчати дітей прислухатися до потреб власного організму; розвивати довільну увагу та зосередженість.

Підготовка до вправи.

Вихователь пропонує дітям сісти або стати рівно, спина пряма, плечі розслаблені.

Педагог пояснює у доступній формі: «Наші оченята довго дивилися близьенько, а тепер їм потрібно подивитися далеко, щоб відпочити й стати сильними».

Хід вправи.

1. «Подивися близько».

Діти витягують руку вперед і дивляться на кінчик власного пальця.

Погляд утримується 2–3 секунди.

Слова вихователя: «Оченята дивляться на пальчик – він зовсім близьенько».

2. «Подивися далеко».

Діти переводять погляд на віддалений предмет: дерево, дах будинку, хмаринку за вікном.

Погляд утримується 3–4 секунди.

Слова вихователя: «А тепер оченята дивляться далеко-далеко».

3. Чергування.

Вправа повторюється 5–7 разів у повільному, спокійному темпі.

4. Завершення.

Діти заплющують очі на кілька секунд і роблять глибокий вдих та видих.

Ігровий супровід (за бажанням).

Вправа може виконуватися у формі гри: «Пташка сіла на пальчик – пташка полетіла до дерева»; «Метелик відпочиває на квітці - летить до неба», що підвищує інтерес дітей і знижує напруження.

Очікуваний результат: тренування зорової акомодації; зменшення відчуття втоми очей; формування корисної звички робити вправи для зору після екрана; підвищення уважності та самоконтролю.

Методичні рекомендації для вихователя: виконувати вправу після кожної цифрової активності; стежити, щоб діти не нахилили голову та не напружували очі; не перевищувати рекомендовану кількість повторів; поєднувати вправу з іншими (кліпання, заплющення очей, «малювання очима»).

Виховний акцент для дітей (підсумок словами педагога).

«Коли ми дивимося і близько, і далеко – наші оченята стають сильними та здоровими».

Вправа для очей 3. «Малюємо очима»

Вікова група: старший дошкільний вік (5–6 років).

Мета: зміцнити очні м'язи та підвищити рухливість очей шляхом контрольованих зорових рухів.

Оздоровчі завдання: зняти напруження очних м'язів після користування цифровими пристроями; покращити кровообіг у зоні очей; профілакувати зорову втому.

Розвивальні та виховні завдання: розвивати зорово-моторну координацію; формувати вміння виконувати інструкцію та контролювати власні дії; виховувати відповідальне ставлення до збереження зору.

Підготовка до вправи.

Вихователь пропонує дітям сісти або стати рівно, не напружуючи плечі й шию.

Нагадує правило: «Голова нерухома, працюють лише оченята».

Хід вправи.

1. «Малюємо коло».

Діти повільно «малюють» очима велике коло за годинниковою стрілкою.

Потім – у протилежному напрямку.

Кожен рух повторюється 3–4 рази.

Супровідні слова вихователя:

«Наші оченята малюють кругле сонечко».

2. «Малюємо квадрат».

Погляд рухається вгору – вправо – вниз – вліво, утворюючи квадрат.

Повторюється 2–3 рази.

Слова вихователя: «Очима будуємо рівний будиночок».

3. «Малюємо хвилячку».

Погляд плавно рухається зліва направо хвилястою лінією.

Виконується 2–3 рази.

Слова вихователя: «Очима малюємо хвилячки, як на морі».

Розслаблення.

Діти заплющують очі на 5–7 секунд, легко прикриваючи повіки долонями (без натискання).

Роблять повільний вдих і видих.

Ігровий та мотиваційний компонент.

Вправа подається як «художня майстерня очей», де кожна фігура – це окремий малюнок.

Можна запропонувати дітям: придумати назву своєму «малюнку»; уявити, як очі «радіють», коли малюнок готовий.

Очікуваний результат: підвищення рухливості очей; зміцнення очних м'язів; зменшення втоми після екранної діяльності; формування навички дбайливого ставлення до зору.

Методичні рекомендації для вихователя: виконувати вправу у повільному темпі, без різких рухів; не допускати перевтоми (загальна тривалість – 1–2 хвилини); поєднувати з іншими вправами для очей у єдиний комплекс; систематично повторювати після роботи з екраном.

Виховний підсумок для дітей: «Коли ми малюємо очима, вони стають сильними, спритними й здоровими».

Вправа для очей 4. «Сонечко і хмаринка»

Вікова група: молодший і середній дошкільний вік (3–5 років).

Мета: навчити дітей чергувати напруження та розслаблення зору через прості ігрові дії.

Оздоровчі завдання: зменшити зорове напруження після перегляду екрана; сприяти розслабленню очних м'язів; профілакувати втому очей.

Розвивальні та виховні завдання: розвивати вміння слухати та виконувати словесні інструкції; формувати навичку піклування про власне здоров'я; виховувати уважність і самоконтроль.

Підготовка до вправи.

Вихователь пропонує дітям сісти або стати зручно, спина рівна, плечі розслаблені.

Пояснює у доступній формі: «Наші оченята вміють працювати і вміють відпочивати».

Хід вправи.

1. «Сонечко».

Вихователь говорить: «Сонечко виглянуло!»

Діти широко відкривають очі, дивляться вперед, не напружуючи обличчя.

Утримують положення 2–3 секунди.

2. «Хмаринка».

Вихователь каже: «Набігла хмаринка».

Діти м'яко заплющують очі, не стискаючи повіки.

Утримують 3–4 секунди.

3. Повторення.

Вправа повторюється 5–6 разів у спокійному темпі.

Ігровий супровід.

Можна доповнити вправу короткою розповіддю:

«Сонечко визирнуло – оченята радіють.

Хмаринка прийшла – оченята відпочивають».

За бажанням діти можуть супроводжувати рухи легкими жестами (показують сонце руками).

Релаксаційний етап.

Наприкінці вправи діти заплющують очі на 5 секунд і роблять спокійний вдих і видих.

Вихователь тихо промовляє: «Наші оченята відпочили і кажуть нам «дякую»».

Очікуваний результат: зменшення зорового напруження; формування навички чергування напруження й відпочинку; позитивне емоційне налаштування після екранної діяльності.

Методичні рекомендації для вихователя: виконувати вправу без різких команд і поспіху; не перевантажувати дітей тривалістю (1 хвилина достатньо); поєднувати з іншими вправами для очей або руханками; використовувати як ритуал завершення екранного часу.

Виховний підсумок для дітей: «Коли оченята вміють і дивитися, і відпочивати – вони завжди здорові».

Вправа для очей 5. «Очі відпочивають»

Вікова група: молодший, середній та старший дошкільний вік (3–6 років).

Мета: забезпечити загальне розслаблення зору та сформувати у дітей звичку дбайливого ставлення до власних очей.

Оздоровчі завдання: зменшити напруження очних м'язів після екранного навантаження; сприяти відновленню зору через повне розслаблення; профілакувати перевтому очей.

Розвивальні та виховні завдання: формувати навички саморегуляції та спокою; розвивати здатність слухати та виконувати інструкції; виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Підготовка до вправи.

Вихователь просить дітей сісти зручно або стати рівно, ноги на підлозі, спина пряма.

Голос педагога спокійний і тихий.

«Зараз наші оченята будуть відпочивати, як маленькі кошенята».

Хід вправи.

1. «Заплющуємо очі».

Діти м'яко заплющують очі, не стискаючи повіки.

2. «Теплі долоньки».

Діти кладуть долоньки на очі так, щоб світло не проникало, пальчики злегка розслаблені.

3. «Спокійний відпочинок».

Протягом 10–15 секунд діти тихо сидять, дихають спокійно.

Вихователь може тихо промовляти: «Оченята сплять, відпочивають, набираються сил».

Варіанти ігрового супроводу.

«Очі сплять у теплому будиночку»

«Очі сховалися від сонечка».

«Очі слухають тишу».

Завершення вправи.

Вихователь тихо говорить: «Оченята прокидаються».

Діти повільно знімають долоньки, відкривають очі, кліпають 2–3 рази.

Очікуваний результат: зняття зорової втоми; формування позитивного ставлення до вправ для очей; закріплення звички робити паузу після екранної діяльності.

Методичні рекомендації для вихователя: виконувати вправу в спокійній атмосфері без шуму; не змушувати дітей тримати очі заплющеними довше, ніж комфортно; поєднувати вправу з дихальними або релаксаційними вправами; використовувати як обов'язковий елемент завершення цифрової активності.

Виховний підсумок для дітей: «Коли ми даємо оченяткам відпочинок – вони бачать світ яскраво й радісно».

Методичні рекомендації з організації оздоровчих руханок та вправ для очей у формуванні цифрової гігієни дітей дошкільного віку у закладі дошкільної освіти

1. Загальні методичні засади.

Оздоровчі руханки та вправи для очей є обов'язковим компонентом формування цифрової гігієни дітей дошкільного віку. Вони спрямовані на збереження фізичного, психоемоційного та зорового здоров'я дитини в умовах використання цифрових пристроїв в освітньому процесі.

Організація таких вправ у ЗДО має здійснюватися систематично, цілеспрямовано та відповідно до вікових і індивідуальних особливостей дітей.

2. Принципи організації руханок і вправ для очей.

У процесі організації оздоровчих хвилинок педагогам доцільно дотримуватися таких принципів:

✓ Принцип вікової відповідності – зміст і тривалість вправ мають відповідати фізіологічним можливостям дітей 3–6 років.

✓ Принцип ігрової мотивації – руханки й вправи подаються у формі гри, казки, образної дії.

✓ Принцип регулярності – вправи виконуються щоразу після екранної діяльності.

✓ Принцип безпеки та комфорту – рухи не мають викликати перевтому чи дискомфорт.

✓ Принцип позитивного емоційного фону – заняття проходять без примусу, у доброзичливій атмосфері.

3. Час та умови проведення.

Рекомендується проводити оздоровчі руханки та вправи для очей: після будь-якої цифрової діяльності (перегляд відео, робота з

інтерактивною дошкою, планшетом); під час занять як фізкультхвилинки; у середині або наприкінці організованої діяльності.

Тривалість: руханки – 1–3 хвилини; вправи для очей — 30–60 секунд.

Приміщення повинно бути добре освітленим, провітреним, без надмірного шуму.

4. Вікові особливості організації.

Молодший дошкільний вік (3–4 роки): короткі, прості рухи; використання іграшок, ляльок; вправи з наслідуванням («як метелик», «як кошеня»).

Середній дошкільний вік (4–5 років): поєднання рухів із короткими інструкціями; вправи з уявними образами; розвиток уміння зупиняти діяльність за сигналом.

Старший дошкільний вік (5–6 років): усвідомлення мети вправ; виконання за словесною інструкцією; формування елементів самоконтролю та самостійності.

5. Методика проведення оздоровчих руханок.

Під час проведення руханок педагог має: демонструвати рухи разом із дітьми; чітко коментувати кожну дію; змінювати темп (повільно – швидше – спокійно); поєднувати рух із диханням; завершувати вправи елементом розслаблення.

Важливо пояснювати дітям доступною мовою, чому рух корисний після екрана.

6. Методика проведення вправ для очей.

Вправи для очей мають виконуватися: без напруження; без різких рухів; без торкання очей.

Педагог: контролює правильність виконання; нагадує про моргання; використовує спокійний тон голосу; не перевищує рекомендовану тривалість.

Доцільно супроводжувати вправи короткими віршиками або образними поясненнями.

7. Виховний аспект формування цифрової гігієни.

Оздоровчі руханки та вправи для очей виконують не лише профілактичну, а й виховну функцію. Вони: формують у дітей звичку дбати про здоров'я; розвивають відповідальність за власне самопочуття; закріплюють уявлення про необхідність перерв; сприяють усвідомленню правил безпечної цифрової поведінки.

8. Взаємодія з батьками.

Рекомендується: інформувати батьків про вправи, які виконуються в ЗДО; надавати пам'ятки з прикладами руханок; заохочувати повторення вправ удома; забезпечувати єдність вимог закладу й сім'ї.

9. Очікувані результати впровадження.

Систематичне використання оздоровчих руханок та вправ для очей у ЗДО забезпечує: зменшення перевтоми; покращення фізичного та емоційного стану дітей; формування стійких навичок цифрової гігієни; підвищення загального рівня здоров'язбережувальної культури дошкільників.

Узагальнювальний висновок.

Оздоровчі руханки та вправи для очей є ефективним і доступним педагогічним інструментом формування цифрової гігієни дітей дошкільного віку. Їх грамотна організація у закладі дошкільної освіти сприяє збереженню здоров'я дітей, розвитку саморегуляції та формуванню відповідального ставлення до використання цифрових технологій, що є необхідною умовою гармонійного розвитку дитини в сучасному цифровому середовищі.

Систематичне використання оздоровчих руханок і вправ для очей у поєднанні з цифровою діяльністю забезпечує ефективну профілактику негативного впливу гаджетів на здоров'я дошкільників. Ігровий характер, доступність і регулярність таких вправ сприяють формуванню у дітей усвідомленого ставлення до власного самопочуття, розвитку здорових цифрових звичок і гармонійному поєднанню цифрової та реальної активності.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

- Яке значення мають оздоровчі руханки у формуванні цифрової гігієни дошкільників?
- Чому саме рухова активність є необхідною після екранного часу?
- Які фізіологічні та психоемоційні ризики виникають у дітей унаслідок тривалої цифрової діяльності?
- Які основні завдання виконують вправи для очей у дошкільному віці?
- Чому вправи для очей мають виконуватися систематично, а не епізодично?

➤ Які принципи слід урахувати під час організації руханок у ЗДО?

➤ Як ігровий та сюжетний характер руханок впливає на їхню ефективність?

➤ Які відмінності в організації руханок для дітей молодшого, середнього та старшого дошкільного віку?

➤ Яку роль відіграє словесний супровід педагога під час виконання вправ?

➤ Чому важливо поєднувати руханки з вправами на дихання та розслаблення?

➤ Яким чином оздоровчі руханки сприяють розвитку саморегуляції дитини?

➤ Як вправи для очей допомагають формувати усвідомлене ставлення до власного здоров'я?

➤ Які умови забезпечують безпеку та комфорт під час виконання руханок?

➤ Як оздоровчі хвилинки впливають на подальшу пізнавальну активність дітей?

➤ Яка роль співпраці з батьками у закріпленні навичок цифрової гігієни через руханки та вправи для очей?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

◆ Проаналізуйте одну з поданих руханок з позиції її оздоровчої, виховної та розвивальної цінності.

◆ Визначте, які елементи цифрової гігієни формуються під час виконання вправ для очей.

◆ Складіть порівняльну таблицю руханок за віковими групами (мета, тривалість, зміст).

◆ Обґрунтуйте доцільність використання сюжетно-ігрових форм у руховій активності дошкільників.

◆ Проаналізуйте можливі помилки педагога під час проведення руханок і вправ для очей.

◆ Визначте оптимальний час включення оздоровчих хвилинок у режим дня ЗДО.

◆ Розкрийте роль рефлексії після виконання руханки.

◆ Проаналізуйте вплив регулярних руханок на поведінку дітей під час цифрової діяльності.

◆ Опишіть взаємозв'язок між фізичною активністю та емоційним станом дошкільників.

◆ Зробіть висновок щодо місця оздоровчих руханок у комплексній системі формування цифрової гігієни дітей дошкільного віку.

Творчі завдання

❖ Розробіть авторську руханку для дітей дошкільного віку після перегляду мультфільму.

❖ Складіть комплекс із 3–4 вправ для очей у формі казкового сюжету.

❖ Створіть руханку з використанням улюблених персонажів сучасних дітей (без надмірної цифрової прив'язки).

❖ Запропонуйте варіант руханки, яку можуть виконувати діти разом із батьками вдома.

❖ Напишіть короткий вірш або римівку для супроводу вправи для очей.

❖ Розробіть сценарій «оздоровчої паузи» після роботи з інтерактивною дошкою.

❖ Складіть пам'ятку для вихователя «Як правильно завершити екранну діяльність руханкою».

❖ Запропонуйте ідеї руханок для використання під час тематичного тижня цифрової гігієни в ЗДО.

❖ Створіть ігрову вправу, у якій діти самі нагадують про необхідність руху після екрана.

❖ Напишіть есе на тему «Руханка як елемент здорової цифрової поведінки дошкільника».

7.7. Орієнтовні пам'ятки для батьків з формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку

У сучасних умовах активного впровадження цифрових технологій у повсякденне життя дитини особливої значущості набуває цілеспрямована інформаційно-просвітницька робота з батьками. Саме сім'я є першим і найтривалішим середовищем формування цифрових звичок дошкільника, тому рівень обізнаності батьків щодо правил безпечного, поміркованого та доцільного використання цифрових пристроїв безпосередньо впливає на стан здоров'я, емоційний комфорт і гармонійний розвиток дитини.

Ефективним засобом взаємодії закладу дошкільної освіти з родинами вихованців є орієнтовні пам'ятки для батьків, які подають

інформацію у стислій, доступній та практично спрямованій формі. Такі пам'ятки допомагають батькам усвідомити вікові особливості сприйняття цифрових технологій дітьми дошкільного віку, ознайомлюють з основними правилами цифрової гігієни та сприяють формуванню єдиних вимог сім'ї та закладу дошкільної освіти щодо використання гаджетів.

Запропоновані пам'ятки спрямовані на підтримку відповідальної батьківської позиції, розвиток партнерських взаємин між педагогами й родиною, а також на створення безпечного й здоров'язбережувального цифрового середовища для дитини. Їх використання дозволяє забезпечити системність і наступність у формуванні навичок цифрової гігієни, що є важливою умовою підготовки дошкільника до життя в сучасному цифровому суспільстві.

Орієнтовні пам'ятки для батьків мають не лише інформативний, а й виховний характер. Вони спрямовані на формування у дорослих усвідомленого ставлення до ролі цифрових технологій у житті дитини, допомагають уникати крайнощів — як надмірної заборони, так і безконтрольного використання гаджетів. Важливо, щоб батьки розуміли: цифрові пристрої не є «шкідливими самі по собі», проте потребують чітких правил, дозування та педагогічного супроводу.

Зміст пам'яток доцільно будувати з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей дітей дошкільного віку, подаючи рекомендації у формі коротких порад, алгоритмів дій, прикладів типових ситуацій і можливих шляхів їх розв'язання. Такий підхід полегшує сприйняття інформації та сприяє її практичному застосуванню в умовах сімейного виховання.

Особливий акцент у пам'ятках слід робити на значенні особистого прикладу батьків, адже саме модель поведінки дорослого є для дитини основним орієнтиром у формуванні цифрових звичок. Дотримання режиму дня, спільне виконання руханок після екранного часу, обговорення переглянутого контенту, емоційна підтримка дитини після завершення цифрової діяльності сприяють формуванню довіри та позитивного ставлення до встановлених правил.

Доцільним є також включення до пам'яток рекомендацій щодо організації альтернативного дозвілля без використання гаджетів: рухливих ігор, спільного читання, творчої діяльності, прогулянок на свіжому повітрі. Це допомагає батькам усвідомити, що цифрові

технології мають доповнювати, а не витіснити реальні форми взаємодії та пізнання світу.

Орієнтовні пам'ятки для батьків виступають ефективним інструментом педагогічної підтримки родини, сприяють узгодженості виховних впливів закладу дошкільної освіти та сім'ї й забезпечують цілісний підхід до формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку. Їх систематичне використання створює умови для виховання здорової, емоційно зрівноваженої та відповідальної особистості, здатної безпечно взаємодіяти з цифровим середовищем.

Орієнтовні пам'ятки для батьків з формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку.

Пам'ятка 1. «Безпечний екран для дошкільника»

Цифрові пристрої можуть бути корисними для розвитку дитини дошкільного віку лише за умови їх поміркованого, контрольованого та педагогічно доцільного використання. Відповідальність за формування здорових цифрових звичок повністю покладається на дорослих.

Рекомендації для батьків:

1. Визначайте чіткий час користування гаджетами. Користування цифровими пристроями має відбуватися лише у заздалегідь погоджений час, а не стихійно. Чіткі часові рамки створюють у дитини відчуття стабільності, безпеки та зрозумілих правил.

2. Дотримуйтеся вікових норм тривалості екранного часу. Для дітей 3–4 років екранний час має бути мінімальним і короткочасним, для 5–6 років – обмеженим і чітко дозованим. Тривале перебування перед екраном може призводити до перевтоми, зниження уваги та емоційної збудженості.

3. Добирайте лише якісний, вікововідповідний цифровий контент. Надавайте перевагу пізнавальним, спокійним програмам без агресивних образів, надмірних звукових і візуальних ефектів. Контент має підтримувати розвиток мовлення, мислення, уяви, а не лише розважати дитину.

4. Не дозволяйте користуватися екраном у темряві або перед сном. Перегляд екрана при недостатньому освітленні спричиняє значне навантаження на зір і нервову систему дитини. Особливо важливо уникати цифрової активності перед нічним сном.

5. Завжди контролюйте зміст і тривалість цифрової діяльності. Дитина дошкільного віку не здатна самостійно оцінювати ризики та обмежувати себе. Завдання дорослого – бути поруч, пояснювати, обговорювати побачене та своєчасно завершувати цифрову діяльність без конфліктів.

6. Обов'язково поєднуйте екранний час із рухом і живим спілкуванням. Після користування гаджетом запропонуйте дитині рухливу гру, прогулянку, творчі заняття або спільне читання, що допомагає зберегти баланс між цифровою та реальною активністю.

7. Подавайте особистий приклад здорової цифрової поведінки. Дитина наслідує дорослих. Помірковане використання гаджетів батьками, увага до живого спілкування та спільної діяльності є найкращим способом виховання цифрової культури.

Пам'ятайте.

✓ Екран – це корисний помічник у навчанні та пізнанні світу, але він не повинен замінювати гру, рух, спілкування та емоційний контакт з близькими.

✓ Формуючи здорові цифрові звички сьогодні, ви закладаєте основу фізичного, психічного та соціального благополуччя дитини в майбутньому.

Пам'ятка 2. «Скільки часу можна дивитися екран»

Раціональне дозування екранного часу є однією з основних умов збереження фізичного, психічного та емоційного здоров'я дитини дошкільного віку. Недостатньо просто обмежити час користування гаджетами – важливо дотримуватися вікових норм, регулярності перерв і чіткого режиму.

Рекомендована тривалість екранного часу для дошкільників:

✓ 3–4 роки – до 10 хвилин за один раз. У цьому віці нервова система дитини швидко втомлюється, тому екранна діяльність має бути дуже короткою та обов'язково відбуватися під наглядом дорослого.

✓ 4–5 років – до 15 хвилин за один раз. Дитина здатна довше утримувати увагу, однак потребує частих змін діяльності та рухової активності після перегляду.

✓ 5–6 років – до 20 хвилин за один раз. Навіть у старшому дошкільному віці тривале перебування перед екраном є небажаним і має компенсуватися рухом, грою та живим спілкуванням.

Обов'язкові правила для батьків:

1. Після кожного екранного часу – перерва. Після перегляду або гри необхідно запропонувати дитині руханку, вправи для очей, прогулянку або спокійну гру без екрана.

2. Не використовуйте гаджет перед сном. Цифрова активність у вечірній час збуджує нервову систему, ускладнює засинання та негативно впливає на якість сну.

3. Не подовжуйте екранний час «на прохання дитини». Послідовність і сталість правил формують у дитини відчуття безпеки та навички саморегуляції. Поступки руйнують встановлені межі й провокують емоційні труднощі.

4. Завершуйте цифрову діяльність спокійно й завчасно. Попереджайте дитину за кілька хвилин до завершення: «Ще трохи – і екран відпочиватиме». Це допомагає уникнути протестів і негативних емоцій.

5. Пам'ятайте: загальний екранний час за день не повинен накопичуватися. Кілька коротких переглядів протягом дня не мають перевищувати допустимих вікових норм.

Висновок для батьків: регулярні перерви, чіткі часові межі та баланс між цифровою й реальною діяльністю є запорукою здоров'я, емоційної рівноваги та гармонійного розвитку дошкільника.

Пам'ятка 3. «Після екрана – рух»

Рухова активність є необхідною умовою здорового розвитку дитини дошкільного віку, особливо після використання цифрових пристроїв. Тривале перебування в статичній позі, зосереджений погляд на екрані та емоційне напруження потребують обов'язкової компенсації через рух.

Що важливо робити після екранного часу:

1. Після користування гаджетом запропонуйте дитині рухливу гру. Це можуть бути стрибки, біг, ігри з м'ячем, танцювальні рухи або імітація рухів тварин. Навіть 5–10 хвилин активності допомагають зняти напруження.

2. Заохочуйте прогулянки на свіжому повітрі. Прогулянки сприяють насиченню організму киснем, зниженню зорової втоми та емоційному розвантаженню дитини.

3. Виконуйте прості руханки або танці разом із дитиною. Спільна рухова діяльність підвищує мотивацію дитини, формує позитивне ставлення до фізичної активності та зміцнює емоційний контакт у родині.

4. Чергування екранної та фізичної активності має стати звичкою. Важливо, щоб дитина сприймала рух не як «обов'язок», а як природну та приємну частину дня після користування гаджетом.

5. Звертайте увагу на самопочуття дитини. Після руху запитайте: «Як ти себе почуваш?» - це допоможе дитині усвідомити позитивний вплив активності на організм.

Корисні ідеї для руху після екрана:

- ✓ «Зарядка для звірят».
- ✓ Танок під улюблену музику.
- ✓ Стрибки «як зайчик».
- ✓ Потягування «до сонечка».
- ✓ Прогулянка з активними іграми.

Висновок для батьків: рух після екрана допомагає зняти фізичну та емоційну втому, підтримує здоров'я опорно-рухового апарату й формує у дитини корисну звичку піклуватися про власне самопочуття.

Пам'ятка 4. «Бережемо очі дитини»

Зір дошкільника є особливо вразливим до тривалого та неконтрольованого використання цифрових пристроїв. Правильна організація екранної діяльності допомагає зберегти здоров'я очей і запобігти перевтомі та зоровому напруженню.

Основні правила збереження зору дитини:

1. Стежте за безпечною відстанню до екрана. Екран має бути розташований не ближче 30–40 см від очей дитини. Занадто близьке розташування призводить до швидкої втоми очних м'язів.

2. Слідкуйте за правильною поставою під час користування гаджетом. Спина повинна бути рівною, ноги – стояти на підлозі, голова – не нахилитися занадто низько. Правильна поза зменшує навантаження не лише на очі, а й на хребет.

3. Після кожного екранного часу виконуйте вправи для очей. Навіть короткі вправи (моргати «як метелик», дивитися «далеко – близько», заплющувати очі) сприяють розслабленню зору та профілактиці перенапруження.

4. Заохочуйте дитину моргати та переводити погляд у далечінь. Під час користування екраном діти рідше моргають, тому нагадуйте робити це свідомо. Корисно дивитися у вікно або на віддалені предмети.

5. Уникайте користування гаджетами в темряві або при слабкому освітленні. Освітлення має бути м'яким, рівномірним і не сліпити очі.

6. Чергуйте цифрову діяльність із іграми без екрана. Малювання, конструювання, читання книжок, рухливі ігри допомагають відпочити очам і зберегти баланс навантажень.

Корисна порада для батьків: виконуйте вправи для очей разом із дитиною – особистий приклад дорослого підвищує ефективність формування корисних звичок.

Висновок: здоровий зір формується з дитинства, а щоденне дотримання простих правил цифрової гігієни допомагає зберегти його на довгі роки.

Пам'ятка 5. «Емоційний комфорт дитини»

Емоційний стан дитини дошкільного віку значною мірою залежить від того, як саме організовано завершення цифрової діяльності. Різде припинення гри або перегляду може викликати роздратування, тривожність чи протест. Натомість спокійне й передбачуване завершення екранного часу формує довіру, самоконтроль і відчуття безпеки.

Рекомендації для батьків:

1. Завершуйте цифрову діяльність спокійно та послідовно. Говоріть м'яким голосом, без підвищення тону. Спокій дорослого передається дитині й допомагає уникнути емоційних зривів.

2. Попереджайте дитину заздалегідь про завершення часу. Скажіть: «Залишилось 5 хвилин», «Ще один мультик – і екран відпочиває», що допомагає дитині підготуватися до зміни діяльності.

3. Не забирайте гаджет різко й не використовуйте його як покарання. Раптове припинення викликає сильні емоції та спротив. Гаджет не повинен асоціюватися зі страхом або покаранням.

4. Дозвольте дитині самостійно завершити дію. Запропонуйте дитині натиснути кнопку вимкнення самій – це формує відчуття контролю й відповідальності.

5. Обговорюйте з дитиною її враження після екрана. Запитайте: «Що тобі сподобалося?», «Хто був найцікавіший?», «Як ти зараз відчуваєшся?». Це розвиває емоційну усвідомленість і мовлення.

6. Запропонуйте приємну альтернативу після екрана. Руханка, спільна гра, читання або спілкування допомагають плавно перейти до іншої діяльності.

7. Підтримуйте дитину в її почуттях. Якщо дитині важко розлучатися з гаджетом, визнайте її емоції: «Я бачу, тобі шкода зупинятися» - і допоможіть впоратися з ними.

Пам'ятайте:

- ✓ Спокій дорослого – спокій дитини.
- ✓ Емоційний комфорт є основою формування здорових

цифрових звичок.

Пам'ятка 6. «Приклад дорослого – найкраще навчання»

Для дитини дошкільного віку дорослий є головним орієнтиром у поведінці, ставленні до світу та способах взаємодії з цифровими технологіями. Саме щоденний приклад батьків формує первинні уявлення про допустимі межі, правила й культуру користування гаджетами. Жодні заборони чи пояснення не будуть ефективними, якщо вони не підкріплені реальною поведінкою дорослого.

Рекомендації для батьків:

1. Не користуйтеся гаджетами постійно в присутності дитини. Надмірне перебування дорослого в телефоні знижує значущість живого спілкування для дитини та провокує бажання наслідувати таку поведінку.

2. Дотримуйтеся сімейних правил цифрової поведінки. Якщо в родині встановлені обмеження екранного часу, вони мають бути однаковими для всіх членів сім'ї. Послідовність формує відчуття справедливості та безпеки.

3. Показуйте власним прикладом уміння робити перерви. Коментуйте свої дії: «Я попрацював за телефоном – тепер зроблю перерву». Так дитина бачить модель здорової цифрової поведінки.

4. Надавайте перевагу живому спілкуванню. Спільні розмови, ігри, прогулянки, читання зміцнюють емоційний зв'язок і зменшують потребу дитини в цифрових розвагах.

5. Залучайте дитину до спільної діяльності без екранів. Показуйте, що радість і задоволення можна отримувати через творчість, рух, спілкування та спільні справи.

6. Пояснюйте свої цифрові дії доступною мовою. Короткі пояснення («Я працюю», «Я зараз відповідаю на важливе повідомлення») допомагають дитині зрозуміти доцільність використання гаджетів.

7. Будьте послідовними та доброзичливими. Спокійна, передбачувана поведінка дорослого формує у дитини відчуття стабільності та довіри.

Пам'ятайте:

- ✓ Діти не слухають – вони наслідують.
- ✓ Особистий приклад дорослого є найефективнішим засобом формування цифрової гігієни.

Пам'ятка 7. «Баланс дня дошкільника»

Гармонійний режим дня є важливою умовою фізичного, емоційного та психічного здоров'я дитини дошкільного віку. У період активного розвитку особливо важливо правильно поєднувати цифрову діяльність із рухом, живим спілкуванням та повноцінним відпочинком. Збалансований день допомагає дитині почуватися впевнено, спокійно та захищено.

У щоденному режимі дитини мають бути присутні такі складові:

1. Рух і прогулянки:
 - щоденні прогулянки на свіжому повітрі;
 - рухливі ігри, біг, стрибки, катання;
 - активність як природна потреба організму дитини.
2. Ігри без екрана:
 - сюжетно-рольові, настільні, творчі ігри;
 - конструювання, малювання, ліплення;
 - розвиток уяви, мислення та дрібної моторики.
3. Спілкування з родиною:
 - щоденні розмови, обійми, спільні справи;
 - читання книжок, сімейні ігри, обговорення подій дня;
 - формування емоційної безпеки та довіри.
4. Сон і відпочинок:
 - повноцінний нічний сон відповідно до віку;
 - денний відпочинок або тиха година;
 - відсутність гаджетів перед сном.
5. Обмежений екранний час:
 - використання гаджетів лише у визначений час;
 - короткі сеанси з обов'язковими перервами;
 - добір вікововідповідного, якісного контенту.
6. Рекомендації для батьків:
 - дотримуйтеся стабільного розпорядку дня;

- не замінійте втому дитини екраном;
- чергуйте активність і спокійні види діяльності;
- підтримуйте баланс власним прикладом.

Пам'ятайте:

- ✓ Гармонійний режим – основа здорового розвитку.
- ✓ Баланс дня формує звички, які зберігають здоров'я

дитини в майбутньому.

Пам'ятка 8. «Єдність вимог сім'ї та ЗДО»

Формування навичок цифрової гігієни у дітей дошкільного віку є найбільш ефективним тоді, коли вимоги сім'ї та закладу дошкільної освіти узгоджені й взаємодоповнюють одна одну. Дитина почувається впевнено та спокійно, коли правила користування цифровими пристроями є зрозумілими, послідовними й однаковими у всіх життєвих середовищах.

Для досягнення стійкого позитивного результату батькам рекомендується:

1. Дотримуватися рекомендацій вихователів.

- враховувати поради щодо тривалості екранного часу;
- підтримувати режим перерв, руханок і вправ для очей;
- продовжувати вдома ті правила, які діють у ЗДО.

2. Обговорювати з педагогами цифрові звички дитини.

- ділитися спостереженнями за поведінкою дитини вдома;
- повідомляти про труднощі або надмірне захоплення гаджетами;
- разом знаходити педагогічно доцільні рішення.

3. Узгоджувати правила користування гаджетами.

- встановлювати однакові часові межі та обмеження;
- використовувати спільні формулювання правил, зрозумілі дитині;

- уникати суперечливих заборон або дозволів.

4. Підтримувати єдині вимоги вдома й у ЗДО.

- не скасовувати правила, встановлені педагогами;
- пояснювати дитині важливість домовленостей;
- формувати відчуття стабільності та безпеки.

Пам'ятайте:

- ✓ Єдність підходів дорослих забезпечує стійкий результат.

✓ Партнерство сім'ї та ЗДО – запорука формування здорових цифрових звичок у дитини.

Формування цифрової гігієни дошкільника – це не заборони, а навчання міри, усвідомленості та відповідальності. Саме в сім'ї дитина робить перші кроки до здорового користування цифровими технологіями, тому важливо створити доброзичливе, послідовне й підтримувальне середовище. Батьки виступають для дитини головним прикладом, через який вона засвоює норми цифрової поведінки, ставлення до власного здоров'я, часу та емоцій.

Запропоновані пам'ятки допомагають дорослим систематизувати щоденні правила користування гаджетами, зробити їх зрозумілими й прийнятними для дитини. Вони спрямовані на профілактику перевтоми, зорового та емоційного перенапруження, порушень постави, а також на розвиток саморегуляції, терпіння й уміння переключатися з цифрової діяльності на інші види активності.

Особливо важливо, щоб виконання правил не супроводжувалося покараннями чи конфліктами, а ґрунтувалося на попередженні, поясненні та спільних домовленостях. У такому випадку дитина поступово навчається сприймати обмеження не як примус, а як турботу про власне благополуччя. Позитивний емоційний клімат у родині сприяє формуванню довіри, відкритості й готовності дотримуватися правил добровільно.

Орієнтовні пам'ятки для батьків є важливим інструментом педагогічної взаємодії між сім'єю та закладом дошкільної освіти. Їх систематичне використання забезпечує цілісність виховного впливу, сприяє закріпленню здорових цифрових звичок і створює умови для гармонійного розвитку дитини в сучасному цифровому суспільстві.

Водночас слід наголосити, що формування цифрової гігієни є тривалим і поетапним процесом, який потребує послідовності, терпіння та усвідомленої участі дорослих. Одноразові обмеження або ситуативні заборони не дають стійкого результату, тоді як регулярне повернення до простих правил, їх пояснення та закріплення у повсякденних ситуаціях сприяють формуванню внутрішніх регуляторів поведінки дитини.

Орієнтовні пам'ятки виконують також профілактичну функцію, запобігаючи надмірному захопленню гаджетами та можливим негативним наслідкам для фізичного, психоемоційного й соціального розвитку дошкільника. Вони допомагають батькам

усвідомити межі допустимого екранного навантаження, звернути увагу на важливість рухової активності, живого спілкування та повноцінного відпочинку.

Цілеспрямоване використання пам'яток у сімейному вихованні сприяє вихованню цифрово грамотної, здорової та емоційно врівноваженої дитини, здатної дотримуватися правил, поважати власні потреби й потреби інших. Узгоджені дії батьків і педагогів створюють надійне підґрунтя для успішної соціалізації дошкільника та його безпечної інтеграції в сучасний цифровий простір.

Узагальнюючи викладене, слід підкреслити, що цифрова гігієна дошкільника формується насамперед у щоденній практиці сімейного життя, через особистий приклад дорослих, чіткі й водночас гнучкі правила, спільну діяльність і доброзичливе спілкування. Пам'ятки для батьків виступають ефективним інструментом педагогічної підтримки, оскільки допомагають структурувати вимоги, уникати крайнощів і забезпечувати послідовність у вихованні дитини в умовах цифрового середовища.

Важливим є те, що дотримання рекомендацій, викладених у пам'ятках, сприяє не лише збереженню фізичного здоров'я дитини, а й розвитку її емоційної стійкості, здатності до самоконтролю, відповідальності та усвідомленого вибору. Дитина поступово навчається сприймати цифрові пристрої не як головний засіб дозвілля, а як корисний інструмент, що має чітко визначене місце в режимі дня.

Формування цифрової гігієни у дітей дошкільного віку є комплексним і безперервним процесом, успіх якого залежить від узгоджених дій сім'ї та закладу дошкільної освіти. Орієнтовні пам'ятки для батьків сприяють створенню єдиного виховного простору, у якому дитина почувається захищено, розуміє межі дозволеного та приймає правила як необхідну умову власного благополуччя. Цілеспрямоване, систематичне та усвідомлене впровадження принципів цифрової гігієни забезпечує гармонійний розвиток дошкільника й формує основу для його здорового та відповідального життя в сучасному цифровому суспільстві.

Питання для самоконтролю та контролю засвоєння знань

➤ Чому сім'я відіграє провідну роль у формуванні цифрових звичок дошкільника?

➤ Яке педагогічне значення мають пам'ятки для батьків у роботі закладу дошкільної освіти?

➤ Які вимоги до змісту та форми орієнтовних пам'яток для батьків?

➤ Чому важливо уникати крайнощів у використанні гаджетів (повної заборони або безконтрольності)?

➤ Які основні правила цифрової гігієни мають бути донесені до батьків дошкільників?

➤ Як особистий приклад батьків впливає на формування цифрової поведінки дитини?

➤ Чому необхідно дотримуватися вікових норм екранного часу?

➤ Яку роль відіграє рухова активність після екранної діяльності?

➤ Чому важливо забезпечувати емоційно комфортне завершення цифрової діяльності?

➤ Як пам'ятки допомагають формувати у батьків відповідальну позицію щодо цифрового виховання?

➤ У чому полягає значення єдності вимог сім'ї та ЗДО?

➤ Які наслідки може мати порушення режиму дня дитини через надмірний екранний час?

➤ Чому пам'ятки мають бути короткими, доступними й практично орієнтованими?

➤ Які аспекти здоров'я дитини охоплює цифрова гігієна?

➤ Яке місце орієнтовних пам'яток у системі профілактики цифрової залежності у дошкільному віці?

Завдання для самостійної роботи здобувачів освіти

◆ Проаналізуйте одну з поданих пам'яток для батьків з точки зору її педагогічної доцільності.

◆ Визначте, які правила цифрової гігієни є ключовими для дітей дошкільного віку.

◆ Складіть короткий перелік аргументів для батьків щодо необхідності обмеження екранного часу.

◆ Охарактеризуйте роль пам'яток у налагодженні партнерства між ЗДО та родиною.

◆ Проаналізуйте типові помилки батьків у використанні гаджетів дітьми.

◆ Визначте, які рекомендації з пам'яток є профілактичними, а які – корекційними.

◆ Порівняйте зміст пам'яток для батьків дітей молодшого та старшого дошкільного віку.

◆ Обґрунтуйте важливість емоційного аспекту у завершенні цифрової діяльності дитини.

◆ Проаналізуйте взаємозв'язок між режимом дня та цифровою гігієною.

◆ Сформулюйте висновок щодо ролі батьківської обізнаності у формуванні здорових цифрових звичок дошкільника.

Творчі завдання

❖ Розробіть власну пам'ятку для батьків на тему «Цифрові правила нашої родини».

❖ Створіть пам'ятку у формі запитань і відповідей для батьків дошкільників.

❖ Запропонуйте варіант пам'ятки для батьків дітей різних вікових груп (3–4 та 5–6 років).

❖ Розробіть візуальну пам'ятку (плакат, інфографіку) з основ цифрової гігієни.

❖ Складіть коротку пам'ятку для батьків щодо емоційно безпечного завершення екранного часу.

❖ Запропонуйте сценарій батьківських зборів із використанням пам'яток.

❖ Розробіть пам'ятку «Один день без екрана: що запропонувати дитині».

❖ Складіть рекомендації для батьків у формі «можна – не можна».

❖ Напишіть звернення до батьків від імені вихователя щодо формування цифрової гігієни.

❖ Підготуйте есе на тему «Роль сім'ї у формуванні здорових цифрових звичок дитини дошкільного віку».

ВИСНОВКИ

У навчальному посібнику для здобувачів освіти спеціальності А2 Дошкільна освіта «Цифрова гігієна дітей дошкільного віку» розкрито актуальні теоретичні та практичні аспекти формування навичок безпечного, поміркованого й усвідомленого користування цифровими технологіями в дітей дошкільного віку. Матеріали посібника зорієнтовані на сучасні виклики цифровізації освітнього простору та враховують вікові, психологічні й фізіологічні особливості дітей 3–6 років.

У посібнику обґрунтовано сутність поняття «цифрова гігієна дошкільника», визначено її структуру та ключові складові, зокрема: регуляцію екранного часу, збереження зору і постави, емоційне благополуччя, формування саморегуляції та культури цифрової поведінки. Значну увагу приділено профілактичному аспекту, що спрямований на запобігання негативному впливу надмірного використання гаджетів на здоров'я та розвиток дитини.

Практична цінність посібника полягає в систематизації різноманітних форм і методів роботи з дітьми дошкільного віку: занять, вправ, дидактичних і рольових ігор, казок, авторських історій, оздоровчих руханок і вправ для очей. Подані приклади адаптовані до різних вікових груп та можуть бути безпосередньо використані в освітньому процесі закладів дошкільної освіти, а також у сімейному середовищі.

Окреме місце в посібнику відведено питанням співпраці закладу дошкільної освіти з родиною. Розкрито значення єдності вимог педагогів і батьків, наведено орієнтовні пам'ятки та рекомендації для формування стійких здорових цифрових звичок у дітей. Підкреслено роль дорослого як зразка цифрової поведінки та партнера дитини у пізнанні цифрового світу.

Навчальний посібник сприяє формуванню у здобувачів освіти цілісного бачення проблеми цифрової гігієни дошкільників, розвитку професійної готовності до впровадження педагогічно доцільних практик у роботі з дітьми та їхніми батьками. Засвоєння матеріалів посібника створює підґрунтя для виховання здорової, емоційно зрівноваженої, соціально адаптованої та цифрово грамотної особистості дитини в умовах сучасного інформаційного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк В. Комп'ютерна грамотність як складник професійної компетентності сучасного педагога. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка*. 2009. № 3. С. 72–75.
2. Арістова Н. Цифрова компетентність у системі ключових компетентностей для навчання впродовж життя. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2022. Т. 10, № 8. С. 54–60. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i8-008>
3. Биков В., Лещенко М., Тимчук Л. Цифрова гуманістична педагогіка. Київ: Інститут інформаційних технологій і засобів навчання, 2017. 181 с.
4. Вакалюк Т. Цифрова трансформація відкритих освітніх середовищ: колективна монографія / [колектив авторів] ; за ред. В. Ю. Бикова, О. П. Пінчук. Київ : ФОП Ямчинський О. В., 2019. 186 с.
5. Вараксіна Н. В. Сучасні цифрові засоби візуалізації колекцій електронних освітніх ресурсів. *Науково-педагогічні студії*. 2024. № 8. С. 183–199. DOI: <https://doi.org/10.32405/2663-5739-2028-8-183-199>
6. Вербовецький Д. В. Аналіз досвіду впровадження гейміфікації в освітній процес. *Освітній дискурс*. 2023. Вип. 43(1–3). С. 95–102.
7. Виховання дітей та молоді у цифровому просторі: посібник / [Журба К. О., Канішевська Л. В., Малиношевський Р. В., Харченко Н. В., Федоренко С. В.]. Київ, 2022. 124 с.
8. Вознесенська О. Сім'я в інформаційному суспільстві: зміна норми. *Психологічні перспективи. Спеціальний випуск*, 2010. С. 16-26.
9. Гулівата І. О. Концепт цифрової освітньої доступності: європейський досвід. *Комп'ютерно-інтегровані технології: освіта, наука, виробництво*. 2024. № 56. С. 143–148. DOI: <https://doi.org/10.36910/6775-2524-0560-2024-56-17>
10. Гуралюк А. Г. Цифровізація як умова розвитку системи освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка»*. 2021. Т. 169, № 13. С. 3–8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5069157>

11. Гуревич Р. С., Кадемія М. О. Інформаційно-телекомунікаційні технології в начальному процесі та наукових дослідженнях: навчальний посібник для студентів педагогічних ВНЗ і слухачів інститутів післядипломної освіти. Київ: «Освіта України», 2006. 390 с.
12. Інформаційно-комунікаційні технології в освіті: словник. Київ.: ЦП Компринт, 2019. 134 с.
13. Кіндрат І. Вплив сучасного медіа-простору на формування світоглядних уявлень дитини дошкільного віку. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, № 13(272). Ч. III. 2013. С. 97-110.
14. Комп'ютерні технології в освіті : навч. посібн. / Ю. С. Жарких, С. В. Лисоченко, Б. Б. Сусь, О. В. Третяк. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2012. 239 с.
15. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі / Національна академія педагогічних наук України. Київ: «Інтерсервіс», 2022. 51 с.
16. Концепція цифрової гігієни дітей дошкільного віку. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/432-2025-%D1%80#Text>
17. Кузьма І. І. Формування медіаграмотності дітей старшого дошкільного віку: теорія і технологія : монографія / за наук. ред. проф. Чайки В. М. Тернопіль: Осадча Ю.В., 2019. 188 с.
18. Листопад О. Інтеграція STEAM-підходів у реалізацію здоров'язбережувальної освіти дітей дошкільного віку. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірник тез доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції*, 21 листопада 2025 року, Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2025, С. 236–239.
19. Листопад О. А. Цифрові та інноваційні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 146–149.
20. Листопад О. А., Мардарова І. К. Здоров'язбереження в освітньому процесі закладу освіти: цифровий та інноваційний вимір. *Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія», Серія «Педагогіка», Серія «Медицина»)*. 2025. № 7 (53). С. 586–597. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7\(53\)-586-597](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7(53)-586-597)

21. Листопад О. А., Мардарова І. К., Гуданич Н. М. Інформаційно-комунікаційні технології в дошкільній освіті: навчальний посібник для студентів зі спеціальності А2 Дошкільна освіта (0112 Training for preschool teachers). Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2025. 304 с.
22. Листопад О. А., Мардарова І. К., Листопад Н. Л. Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій та їх інтеграція в освітню практику: історичний контекст і сучасні тенденції. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки*. 2025. Вип. 2. № 58. С. 259–272. DOI: 10.31376/2410-0897-2025-2-58-259-272
23. Листопад О. А., Мардарова І. К., Листопад Н. Л. Особливості застосування мультимедійних технологій в процесі формування цифрової культури здобувачів вищої і фахової передвищої освіти. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки*. 2024. Вип. 4 (56). С. 24–33. DOI: <https://doi.org/10.31376/2410-0897-2024-3-56-24-33>
24. Листопад О. А., Мардарова І. К., Листопад Н. Л. Становлення професійної ментальності здобувачів освіти в освітньому процесі закладів вищої і фахової передвищої педагогічної освіти. *Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія», Серія «Педагогіка», Серія «Медицина»)*. 2024. №10 (44) С. 323–335. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10\(44\)-323-335](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-323-335)
25. Листопад О., Мардарова І. Практиологічний підхід у розвитку професійної компетентності педагогів: теоретичні засади та освітні практики. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Серія: Філософія. Педагогіка*, 2025. № 2 (9), С. 157–163. DOI: <https://doi.org/10.54891/2786-7013/2025-2-18>
26. Листопад О., Мардарова І. Цифрова трансформація вищої освіти: теоретичний та практичний аспекти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2024. Вип. 66. С. 143–152. DOI: [https://doi.org/10.31909/26168812.2024-\(66\)-19](https://doi.org/10.31909/26168812.2024-(66)-19)
27. Листопад О., Мардарова І., Листопад Н. Педагогічна підтримка сталого професійно-творчого саморозвитку майбутніх педагогів. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Серія:*

Філософія. Педагогіка, 2025. № 1 (8), С. 105–111. DOI: <https://doi.org/10.54891/2786-7013-2025-1-12>

28. Листопад О.А., Мардарова І.К. Формування основ здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку засобами фізичного виховання та туристично-краєзнавчої діяльності. *Збірник наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року*. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. С. 226–229.

29. Литовченко І. В., Максименко С. Д., Болтівець С. І., Чепань М.-Л. А., Бугайова Н. М. Діти в Інтернеті: Як навчити безпеці у віртуальному світі. Посібник для батьків. Київ: Видавництво: ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост»-Прим, 2010. 48 с.

30. Методичні рекомендації з інформаційної безпеки навчального комп'ютерного комплексу / Укл. Дем'яненко В. М., Ковальчук В. Н. Київ: ПТЗН НАПН України, 2014. 39 с.

31. Мультимедійні системи як засоби інтерактивного навчання : посібник / Жалдак М. І., Шут М. І., Жук Ю. О., Дементієвська Н. П., Пінчук О. П., Соколюк О. М., Соколов П. К.; за ред. Жука Ю. О. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

32. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини. Методичні рекомендації. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2014. 110 с.

33. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні: монографія / Нац. акад. пед. наук України; [редкол.: В. Г. Кремень (голова), В. І. Луговий (заст. голови), О. М. Топузов (заст. голови)]; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ : КОНВІ ПРІНТ, 2021. 384 с.

34. Організаційно-педагогічні умови залучення батьків до використання дидактичних можливостей цифрового середовища в освіті дітей раннього та дошкільного віку: методичний посібник. За наук. ред. С. А. Васильєвої. Івано-Франківськ: НАІР, 2024. 88 с.

35. Про затвердження Змін до Типового переліку комп'ютерного обладнання для закладів дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти. Затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 02

листопада 2017 року № 1440, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 15 січня 2018 року за № 55/31507. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1259-24#Text>

36. Рейпольська О. Д., Цветкова Г. Г. Впровадження концепції цифрової гігієни дітей дошкільного віку: виклики, рішення, практики. За матеріалами всеукраїнської науково-практичної онлайн конференції «Впровадження Концепції цифрової гігієни дітей дошкільного віку: виклики, рішення, практики». *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2025, № 7 (1) С. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7149>

37. Семчук Б. Підготовка майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти засобами медіа-освітніх технологій. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2018. Вип. 58. С. 186-193.

38. Ткач В. Ф. Спецпропаганда як інформаційний складник гібридної війни росії проти України. *Стратегічні пріоритети. Серія «Політика»*. 2016. № 1(38). С. 99-109.

39. Цифровізація освіти і науки в період російсько-української війни та відновлення України : оглядове видання / [упоряд.: Гуралюк А. Г., Коваленко В. В., Закатнов Д. О., Росток М. Л., Тарнавська С. В., Вараксіна Н. В., Шило О. А., Білоцерківець І. П., Жигалюк А. В.; наук. ред. Гуралюк А. Г.] ; НАПН України, ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. Електрон. вид. Київ : ФОП Ямчинський О. В., 2025. 318 с.

40. Шинкарьова В. С. Технологія підготовки майбутніх вихователів до формування цифрової грамотності дітей старшого дошкільного віку : монографія. Видавець ФОП Гордієнко Є. І., 2024. 190 с.

Навчальне видання

ЛИСТОПАД Олексій Анатолійович
МАРДАРОВА Ірина Костянтинівна
ГУДАНИЧ Наталія Миколаївна
ЛИСТОПАД Наталя Леонідівна

ЦИФРОВА ГІГІЄНА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
навчальний посібник

Підп. до друку 26.02.2026. Формат 60х90/16. Папір офсетний.

Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 15.

Наклад 500 пр.

Видавець Букаєв Вадим Вікторович

вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.

Тел. 0949464393, email – 7431393@gmail.com