

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКА НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ
КАФЕДРА ЮНЕСКО „ПРЕВЕНТИВНА ОСВІТА І СОЦІАЛЬНА ПОЛІТИКА“
НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС № 24 „ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД – ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД 1 СТУПЕНЯ“
М. УМАНІ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр

**ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ
НА ПРИКЛАДІ ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСВІДУ РОБОТИ НВК № 24
(НА ЗАСАДАХ ХОРТИНГУ)**

Методичний посібник

*Схвалено Науково-методичною комісією з проблем виховання дітей
та учнівської молоді Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти
і науки України для використання в загальноосвітніх навчальних закладах
(протокол № 4 від 14.12.2015 р.; лист ІМЗО МОН України від 25.12.2015 № 2.1/12-Г-119)*

**Київ
2015**

УДК 37.015.311 : 613 : 796.85
ББК 74.200.55 : 75
Д50

Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту
проблем виховання НАПН України
(протокол № 9 від 05.11.2015 р.)

РЕЦЕНЗЕНТИ

- Беленька Г. В.** – доктор педагогічних наук, професор, заступник директора з наукової роботи Педагогічного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка
- Болтівець С. І.** – доктор психологічних наук, професор, Голова Всеукраїнського координаційного бюро Міжнародної громадсько-державної програми „Освіта дорослих України“, Голова Спілки психологів України
- Єжова О. О.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини Сумського державного університету
- Єрмоменко Е. А.** – президент Міжнародної федерації хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України
- Оржеховська В. М.** – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання НАПН України, завідувач кафедри ЮНЕСКО „Превентивна освіта і соціальна політика“, Заслужений діяч науки і техніки України
- Присяжнюк С. І.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри безпеки життєдіяльності та охорони праці Державного університету телекомунікацій

Діхтяренко З. М., Данилюк І. С., Скляр Н. І.

Д50 Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2015. – 324 с.

ISBN 978-966-437-446-7.

Справжній скарб для людей – уміння бути здоровими. Практика доводить, що розв'язати цю проблему суто медичними засобами неможливо. Педагоги впливають на підростаючу особистість формуючи світогляд, моральні ідеали, власне ставлення до життя та здоров'я.

Методичний посібник – є підсумком науково-практичної діяльності впровадження оздоровчих технологій під час навчального процесу. Практиками доведено, що при правильному поєднанні оздоровчих сил природи з людським організмом можна виховати гармонійно розвинену особистість із новими поглядами на власне „Я“. Основною перевагою методичного посібника є його практична зорієнтованість на оптимальну організацію навчально-виховного процесу й тому рекомендується батькам, вихователям, вчителям початкових класів, вчителям фізичної культури, тренерам із хортингу, психологам, директорам загальноосвітніх навчальних закладів і їх заступникам із виховної роботи, медичним працівникам, які здійснюють процес розвитку та становлення Національної мережі Шкіл сприяння здоров'ю.

УДК 37.015.311 : 613 : 796.85
ББК 74.200.55 : 75

Друкується в авторській редакції.

Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу автори несуть одноосібно.

Будь-яке відтворення тексту без згоди авторів та видавництва забороняється.

ISBN 978-966-437-446-7

© Діхтяренко З. М. (передмова, глосарій, розділи: 4.1, 4.2),
(додатки, розділи: 3.3.5, 3.3.9, 3.3.14, 4.6-4.8 - упорядкування), 2015
© Данилюк І. С., Скляр Н. І. (передмова, розділи: 1-3.3.2,
3.3.7, 3.3.10, 3.3.11, 3.3.13), (додатки, розділи: 3.3.3, 3.3.4,
3.3.6, 3.3.8, 3.3.12, 4.3-4.5 - упорядкування), 2015

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1.	Форми та принципи формування здорового способу життя в педагогічному досвіді роботи навчально-виховного комплексу	8
РОЗДІЛ 2.	Концепція „Школи сприяння здоров’ю“ навчально-виховного комплексу № 24 „Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітній навчальний заклад 1 ступеня“	11
РОЗДІЛ 3.	Модель „Школи сприяння здоров’ю“	15
	3.1. Мета	15
	3.2. Завдання	15
	3.3. Здоров’я та добробут учасників „Школи сприяння здоров’ю“	17
	3.3.1. Оздоровчий комплекс	22
	3.3.2. Руховий режим дня	25
	3.3.3. Фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи	28
	3.3.4. Музикотерапія	29
	3.3.5. Казкотерапія	32
	3.3.6. Кольоротерапія	38
	3.3.7. Психологічне здоров’я – запорука фізичного здоров’я	40
	3.3.8. Вправи для пальчиків	41
	3.3.9. Українські народні рухливі ігри	41
	3.3.10. Кабінет „Основи безпеки життєдіяльності“	43
	3.3.11. Медико-педагогічна пропаганда	44
	3.3.12. Сольові лампи	46
	3.3.13. Щеплення	47
	3.3.14. Створення ситуації успіху в роботі з вихованцями	48
РОЗДІЛ 4.	Формування навичок здорового способу життя засобами хортингу	52
	4.1. Фізкультурно-патріотичний гурток „Оздоровчий хортинг“	52
	4.2. Виховання патріотизму в дітей у навчально-виховному комплексі (на прикладі хортингу)	68
	4.3. Основні завдання в роботі з вихованцями фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“	78
	4.4. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи з елементами хортингу	80

4.5. Організаційно–педагогічні умови реалізації здоров'язберезувальних технологій засобами оздоровчого хортингу	84
4.6. Спільні заняття спортом дітей і батьків	92
4.7. Техніка безпеки в фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“	93
4.7.1. Техніка безпеки під час проведення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“	94
4.7.2. Обов'язки вчителя (тренера-викладача) під час роботи фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“	96
4.7.3. Медична аптечка, її склад, призначення, правила користування	98
4.7.4. Порядок проведення інструктажів із безпеки життєдіяльності під час роботи фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“	99
4.8. Інвентар і місце для роботи фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ із дітьми в навчально-виховному комплексі	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	101
ГЛОСАРІЙ	105
ДОДАТКИ	116

ПЕРЕДМОВА

Виховання в дошкільників і школярів України почуття патріотизму, духу національної самосвідомості, збереження та зміцнення власного здоров'я є одними із найважливіших завдань держави, суспільства та самої особистості. Вони перегукуються з основними завданнями сучасної дошкільної та загальної освіти: збереженням та зміцненням здоров'я дітей та школярів; формуванням у покоління, що підростає, здорового способу життя; виховання почуття патріотизму, любові до Вітчизни, своїх рідних, свого народу, його історії, культурних й історичних цінностей, високої свідомості та поваги до Конституції та Законів України; визначення в суспільстві своєї ролі та місця, як українця-патріота; формування мотивації щодо підготовки себе до захисту своєї держави та служби у Збройних силах України, інших військових формуваннях. Щоб реалізувати ці завдання, потрібно цілеспрямовано здійснювати Державну національну програму „Освіта“ („Україна XXI століття“), Національну програму патріотичного виховання громадян, розвитку духовності, Національну програму патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства, Національну програму „Діти України“, Закон України „Про освіту“, Закон України „Про загальну середню освіту“, Національну доктрину розвитку освіти України, Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту, Концепцію національно-патріотичного виховання молоді, Концепцію національно-патріотичного виховання дітей та молоді, Концепцію громадського виховання особистості в умовах розвитку української державності, Програму патріотичного виховання дітей та учнівської молоді та інші нормативні документи. Значним ресурсом для вирішення зазначених завдань у сфері сучасної освіти є хортинг. Адже, національний вид спорту України – хортинг має основну мету – охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України – від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація й підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості у дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини [26; 29; 43; 45; 46; 49; 51].

Зазначимо, що український народ завжди в прислів'ях і приказках наголошував, що гарне здоров'я – це найбільше щастя та багатство для людини: „Без здоров'я немає щастя“, „Доки здоров'я служить, то людина не тужить“, „Було б здоров'я, а все інше наживемо“, „Бережи одягу знову, а здоров'я змолоду“, „Часник сім хвороб лікує“, „Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив“, „Здоровий злидар щасливіший від хворого багача“, „Здоров'я більше варте, як багатство“, „Здоров'я за гроші не купиш“, „Сміх краще лікує, ніж усі ліки“ і т.д.

Питанню вагомості здоров'я, формуванню здорового способу життя дітей та молоді для повноцінного, щасливого життя висвітлювалися в роботах із різноманітних позицій: медицини (М. Амосов, Н. Артемонова, Ю. Лісіцина та ін.); психології та педагогіки (Т. Андрущенко, О. Безпалько, І. Бех, Г. Беленька, С. Болтівець, Н. Денисенко, Д. Ельконін, О. Єжова, О. Коберник, Л. Лохвицька, В. Оржеховська, С. Свириденко, В. Сухомлинський та ін.); теорії і методики фізичного виховання (В. Ареф'єв, Е. Вільчковський, Л. Волков, З. Діхтяренко,

Е. Єрмоєнко, М. Зубалій, С. Присяжнюк, В. Язловецький та ін.). Тому в навчально-виховному комплексі (НВК) № 24 систематично проводиться позакласно-масова робота: спортивно-патріотичні свята, розваги, свята-змагання (із елементами хортингу), творчі вечори, фестивалі дитячої творчості, олімпійські уроки, туристичні походи, бесіди, рухливі ігри, корекційна робота, випуск стінгазет, психологічні тренінги, тести, народні свята тощо.

У законодавчих документах (Закон України „Про фізичну культуру і спорт“ (від 10.02.2000 р., № 1453-111, із змінами і доповненнями, внесеними Законами України від 18.06.1999 р., № 770-XIV // Голос України від 21.03.2000 р.); Національна доктрина розвитку освіти (Затверджено Указом Президента України від 17.04.2002 р., № 347/2002); Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (Затверджено Указом Президента України від 28.09.2004 р., № 1148/2004); Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації“ (Затверджено Указом Президента України від 01.09.1998 р., № 963/98); Основи законодавства України про охорону здоров’я (Закон України від 19.11.1992 р., № 2801); Закон України „Про охорону дитинства“ (від 26.04.2001 р., № 2402-111); Закон України „Про освіту“ (стаття 33 Дошкільна освіта) (від 23.05.1991 р., № 1060-XII із змінами та доповненнями); Закон України „Про дошкільну освіту“ (від 11.07.2001 р., № 2628-III); Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (рішення Колегії Міністерства освіти України та Президії АПН України від 25.04.1998 р., № 26601/33); Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі (Витяг із листа МОН України від 27.08.2004 р., за № 1/9-438); Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) (рішення Колегії Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 4.05.2012 р., № 5/2-2) розкрито низку загальних положень з питань збереження та зміцнення здоров’я у покоління, що підрастає.

НВК № 24 – це заклад нового типу, орієнтований на: безперервність та наступність дошкільної та початкової освіти; комплексний та інтегрований підхід до виховання особистості; збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров’я кожного вихованця, учня; використання нових, інноваційних технологій; виявлення та розвиток здібностей, можливостей кожної дитини; створення комфортних умов для всебічного, гармонійного розвитку нового покоління. Розвиток особистості дитини та розвиток творчих здібностей здійснюється у діяльності: „Школи сприяння здоров’ю“, „Центру – розвитку дитини“, з вивчення англійської мови, на заняттях з розвитку логічного мислення, у проведенні занять спілкування, в участі у спортивних та творчих змаганнях та „Художньо-естетичного центру“, у навчанні гри на фортепіано (з 4 років), проведенні занять із ритміки та образотворчого мистецтва (з 2 років), участі у двадцяти гуртках (художньо-естетичному, фізкультурно-оздоровчому, декоративно-прикладному, музичному, хореографічному, логіко-математичному та мовленнєвому та ін.).

Навчально-виховний комплекс № 24, в особі директора І. Данилюк, уклав договори співпраці з: дитячим садком № 8, школа № 3 (м. Гнезно, Польща); школою-дитячим садком „Кияночка“ (м. Київ); гімназією „Сузір’я“ (Запорізька область, м. Орхів); Дзензелівською загальноосвітньою школою I–III ступенів (Черкаська область, Маньківський район); загальноосвітніми школами I–III ступенів № 3, 10, школою–інтернатом (Черкаська область, м. Умань); Уманським

педагогічним коледжем імені Т. Шевченка; станцією юних натуралістів, станцією юних техніків м. Умані (Черкаська область, м. Умань); Обласним інститутом післядипломної освіти (м. Черкаси); Інститутом проблем виховання Національної академії педагогічних наук України (м. Київ); Уманським державним педагогічним університетом імені Павла Тичини і т.д.

У роботі дирекції, всіх педагогічних працівників, лікаря, медичної сестри, за висновками Н. Скляр, в вихованців і учнів НВК № 24 чимало досягнень (додаток Г), зокрема:

- Перемога у Всеукраїнському конкурсі „Школа сприяння здоров'ю“, присвоєно звання „Школи сприяння здоров'ю“ (2006 р., 2009 р.);
- Перемога у 3 етапі конкурсу захисту сучасної моделі навчального закладу – „Школа сприяння здоров'ю“. Результат: визнані освітньо-інформаційним центром Національної мережі Школи сприяння здоров'ю; перемога у другому етапі конкурсу захисту сучасної моделі навчального закладу – „Школа сприяння здоров'ю“, що активно пропагує здоровий спосіб життя у своєму навчальному закладі, мікрорайоні, в дитячому та молодіжному середовищі (2010 р.);
- отримали диплом та нагороджені золотою медаллю на міжнародній виставці „Інноватика у сучасній освіті“ (2011 р.);
- перемоги у Малих олімпійських іграх 2013 р.: „Веселі старты“ (1 місце), „Аеробіка“ (1 місце), „Шашки“ (2 місце), „Футбол“ (1 місце), „Легка атлетика“ (1 місце). У загальному заліку – 1 місце;
- перемоги у Малих олімпійських іграх 2015 р.: „Веселі старты“ (1 місце), „Аеробіка“ (2 місце), „Шашки“ (3 місце), „Футбол“ (1 місце), „Легка атлетика“ (1 місце). У загальному заліку – 1 місце;
- проведення в НВК № 24 спортивно-патріотичного свята з елементами хортингу (12.04.2015 р.) і т. ін.

Методичний посібник складається з передмови, чотирьох розділів (розділ 1: „Форми та принципи формування здорового способу життя в педагогічному досвіді роботи навчально-виховного комплексу“, розділ 2: „Концепція „Школи сприяння здоров'ю“ навчально-виховного комплексу № 24 „Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітній навчальний заклад 1 ступеня“, розділ 3: „Модель „Школи сприяння здоров'ю“, розділ 4: „Формування навичок здорового способу життя засобами хортингу“), списку використаних і рекомендованих джерел, глосарію та додатків, які оформлені відповідно наказу ВАК України від 29.05.2007 р. № 342 послідовно великими літерами української абетки, за винятком літер: Г, Є, І, Ї, Й, О, Ч, Ь.

РОЗДІЛ 1

ФОРМИ ТА ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПЕДАГОГІЧНОМУ ДОСВІДУ РОБОТИ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО КОМПЛЕКСУ

В умовах соціально-економічних і політичних перетворень сучасної України особливого значення набувають питання зміцнення фізичного та психічного здоров'я людини, формування здорового способу життя. Мета НВК № 24 – підготовка підростаючої особистості до життя. А сучасне покоління дітей дещо відрізняються від попередніх. Вони – акселеровані, мають краще матеріальне становище, більший доступ до джерел інформації та досягнень сучасної науки, техніки, але певною мірою обділені увагою батьків і їх піклуванням про духовні потреби. Не всі батьки сприяють збереженню фізичного здоров'я, якості харчування. Вивчивши цю проблему, в НВК було розроблено ряд нових підходів до змісту та організації навчально–виховного процесу, які передбачають перехід від навчально–дисциплінарної моделі організації педагогічного процесу до моделі особистісно–розвивальної (індивідуальність дошкільника та школяра стала основою виховного процесу; кожна особистість сприймається як творча індивідуальність тощо). Щоб успішно розвивати особистість, сприяти збереженню здоров'я та протистояти впливу негативних чинників під час виховного процесу, було розроблену власну систему впливу на дітей і батьків для виявлення та розвитку задатків дитини.

Відповідно до медичного обстеження (2 рази на рік), лікар усіх дітей розподіляє на основну, підготовчу та спеціальну медичну групи. Щоб збільшити у дошкільників і учнів кількість необхідних знань, вмінь та навичок про здоровий спосіб життя, потрібно навчати їх реалізовувати отриманий досвід у повсякденному житті через „Оздоровчий комплекс“, а саме через:

- обов'язкові заняття та уроки фізичної культури з ранньої весни до пізньої осені на свіжому повітрі;
- катання на лижах та санчатах;
- Дні Здоров'я;
- фестивалі дитячої творчості, театралізовані розваги, творчі вечори, ярмарки;
- туристські походи та поїздки по визначним місцям України;
- спортивно-патріотичні свята, розваги, народні свята, свята-змагання (із елементами хортингу): „На світі є одна Україна!“, „Козацька слава“, „Ми роду козацького діти, землі української цвіт!“, „Козацька родина!“, „Козацькі забави“, „Миколая“ (додаток А), „Тато, мама і я – спортивна сім'я“, свято „Осені“, „Покрова“, Новорічні свята, „Андрія“, свято „Закоханих“, „Свято Нептуна“ та ін.;
- корекційну роботу (корекція порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу (точковий масаж, вправи для масажу пальчиків (додаток Р), ароматерапія, полоскання порожнини рота) тощо;

- психологічний вплив (профілактика шкідливих звичок: тренінги, тести, бесіди, подолання стресів, стану тривоги, сприяння гуманному ставленню до кожної особистості, формування доброзичливих взаємовідносин у колективі однолітків, педагогів; позакласні години, колективні картини, тощо (додаток Б); музикотерапія (додаток Е), казкотерапія (додаток Ж), кольоротерапія (додаток З), віршотерапія (додаток И) тощо;
- Олімпійські уроки;
- виготовлення стінгазет;
- створення ситуації успіху в роботі з вихованцями;
- написання рефератів для педагогічних працівників і батьків;
- вивчення історичних даних за темами: „Збереження та зміцнення здоров'я козаків“, „Історія Уманського краю“ тощо;
- віршовану ранкову гімнастику (додаток В), гімнастику пробудження, фізкультурні хвилинки (додаток Г), фізкультурні паузи (додаток Д), ритмічні перерви, українські народні рухливі ігри (додаток Л), прогулянки тощо;
- п'ятиденне вживання якісного чотириразового харчування та натуральних соків (додаток М);
- систематичне відвідування творчого клубу „Мальва“ та спортивного клубу „Авангард“ оздоровчої спрямованості (корекційний гурток „Ясні оченята“ – корекція зору, фізкультурно-патріотичний гурток „Оздоровчий хортинг“, спортивно-корекційний гурток „У світі спорту“ – ознайомлення дітей з видами спорту, „У здоровому тілі – здоровий дух“ – профілактика постави та плоскостопості) (додаток С);
- відвідування табору при НВК;
- купання в хлюпальному басейні тощо.

Щоб досягнути бажаного результату щодо формування навичок здорового способу життя у дошкільників і учнів через „Оздоровчий комплекс“, дотримуємося низки *дидактичних принципів*:

- *систематичності*, який полягає у безперервності, планомірності використання засобів оздоровчого хортингу. Систематичне, щоденне повторення „оздоровчого комплексу“ (ранкової гімнастики у визначений режимом школи час, вживання соків, полоскання горла, водно-сольові методи, гімнастики пробудження, самомасажу, проведення спеціальних занять, систематичної роботи у спортивному клубі тощо) не тільки сприяє успішному вирішенню лікувальних завдань, а й відіграє велику виховну роль, привчаючи дітей до організованості та режиму. Систематичне проведення усіх форм „оздоровчого комплексу“ потрібне для повноцінного оздоровлення дітей;
- *поетапного підвищення вимог*, що важливо для адаптації організму дитини до підвищеного навантаження та вирішення виховних завдань. Не можна вимагати від дитини всього водночас (сьогодні дитина зможе виконати одне завдання, а завтра в неї стане достатньо сил, щоб виконати складніші вправи), і в цьому, наприклад, Наталії Скляр дуже допомагають індивідуальні заняття з дітьми, заняття в гуртках фізкультурного та корекційного спрямування;

- *від простого до складного*, або поступового введення нових, більш складних оздоровчих методів, які має засвоїти дитина. Це стосується як конкретних оздоровчих, так і фізкультурних завдань;
- *індивідуального підходу до кожної дитини*, що враховує особливості розвитку кожної дитини, оскільки не всі діти захоплюються футболом чи іншим видом спорту. У дітей, як і у дорослих, різні смаки. Деякі з них, прислухаючись до голосу темпераменту, не бажають наполегливо займатися спортом. Тоді можна запропонувати їм інші види занять за їхнім смаком (групи здоров'я, туристичний гурток, участь у театралізовано-спортивних розвагах, виготовленні стінгазет, написанні повідомлень, рефератів про відомих спортсменів, вивчення історичних аспектів розвитку хортингу, залучення до корекційної роботи тощо);
- *посильності*, тобто всі засоби, що використовуються для оздоровлення певної дитини або групи дітей, мають бути посильними як за своєю структурою, так і за рівнем фізичного навантаження. Не можна силоміць оздоровити дитину, завжди слід враховувати як вікові особливості дитини, так й індивідуальні;
- *врахування вікового розвитку рухів*, або добору певних методів, засобів, зважаючи на вікові особливості дитини. Не можна використовувати одні й ті самі методи для різних вікових груп, а слід брати до уваги вікові особливості всіх груп дітей. Потрібно вести облік виконання вправ не два рази на рік, а кожного місяця, відзначаючи зміни у розвитку дитини, заохочувати її. Адже оцінити можна дитину не лише за виконання нормативу, а й за значний прорив у виконанні тієї чи іншої фізичної вправи, навіть коли вона ще не може виконати норматив. Тоді діти будуть із задоволенням ходити на уроки фізичної культури, не будуть боятися, що хтось насміхатиметься з них за невиконання нормативу. Тож дотримуємося принципу: займаємося фізичними вправами не для того, щоб отримати оцінку, а для того, щоб зміцнити своє здоров'я, розвинути свої фізичні якості, досягти певних результатів;
- *поєднання загального та спеціального впливу* як принципу, що має особливе значення у вихованні, адже не всі діти можуть однаково засвоювати навчальний матеріал на стандартних уроках чи заняттях. Тоді на допомогу дитині приходять позакласна робота, робота в гуртках з хортингу або інше заняття;
- *чергування, або розсіяного м'язового навантаження*, що важливо для запобігання стомлюваності в дітей. Він передбачає таке поєднання засобів впливу на дитячий організм, щоб робота одних м'язів, які здійснюють рухи, чергувалися з роботою інших, зберігаючи можливість для відновлювальних процесів. Доведено, що під час розумової праці активно функціонує ліва півкуля головного мозку, а на уроці фізичної культури, головне навантаження несе права півкуля, а ліва відпочиває. Тому в нашому закладі організовано ритмічні та фізкультурні перерви, фізкультурні паузи, проведення окремих уроків на свіжому повітрі;
- *свідомості та активності*, адже найкращий результат досягається тоді, коли дитина активно та свідомо бере участь у заняттях з оздоровчої роботи. Відповідно до цього в НВК № 24 виключено метод примусу. Якщо з якоїсь причини дитина не хоче сьогодні виконувати якийсь вид діяльності, то вона може зайнятися чимось іншим за своїм інтересом. Особливе значення цей принцип має для розвитку рухових навичок і поліпшення якості рухів.

РОЗДІЛ 2

КОНЦЕПЦІЯ „ШКОЛИ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю“ НАВЧАЛЬНО–ВИХОВНОГО КОМПЛЕКСУ № 24 „ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД – ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД І СТУПЕНЯ“

Екологічні катастрофи, незбалансоване харчування, зростання рівня соціальної напруги, підвищення вимог до державних освітніх стандартів, інтенсифікація та комп'ютеризація життя і діяльності, поширення негативних звичок, гостро поставили перед освітою питання про потребу збереження здоров'я вихованців та учнів, формування основ здорового способу життя, створення позитивного мікроклімату в дитячому та учнівському середовищі для забезпечення психологічного комфорту кожної дитини.

Створена в НВК модель „Школи сприяння здоров'ю“ враховує: специфіку контингенту дітей НВК (від 2 до 10 років), завдання Статуту НВК № 24, багатолітній досвід із фізкультурно-оздоровчої роботи та сучасну матеріально-технічну базу закладу.

Продовжуючи роботу спрямовану на засвоєння вихованцями, учнями, батьками та педагогами основ забезпечення максимального комфорту та підвищення рівня фізичної, розумової та психологічної працездатності, роботу „Школи сприяння здоров'ю“ спрямувати у наступних напрямках:

- 1.1. Продовжити роботу „Школи сприяння здоров'ю“, створеної на базі навчально-виховного комплексу № 24 „Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітній навчальний заклад І ступеня“ м. Умань, Черкаської області. Відповідно до рішення педагогічної ради закладу № 1 від 28.08.2006, наказу міського відділу освіти Уманської міської ради.
- 1.2. У плані роботи „Школи сприяння здоров'ю“ основними завданнями є: подальше створення комфортних умов перебування дітей у закладі, формування основ здорового способу життя, зміцнення та збереження дитячого здоров'я, профілактика виникнення хвороб опорно-рухового апарату, зору, внутрішніх органів, загальне загартування та зміцнення організму, валеологічна освіта вихованців та учнів.
- 1.3. Правові засади функціонування „Школи сприяння здоров'ю“ визначені: Конвенцією прав дитини, Конституцією України, законами України „Про дошкільну освіту“, „Про загальну середню освіту“, указами Президента України, постановами КМ України, наказів МОН і МОЗ України та іншими нормативно-правовими документами.

2. Мета та завдання „Школи сприяння здоров'ю“

- 2.1. Створення сприятливого шкільного середовища для розвитку особистості, збереження та зміцнення здоров'я кожної дитини.
- 2.2. Дотримання дидактичних принципів щодо формування здорового способу життя.
- 2.3. Навчання основам безпечної поведінки у школі, вдома, на природі, у довкіллі.

- 2.4. Ознайомлення з принципами здоров'язберезувальних технологій, основними навичками загартування, зміцнення власного здоров'я.
- 2.5. Розширення можливостей дитячого дозвілля, навчання культури проведення свят, розваг, відпочинку тощо.
- 2.6. Створення можливостей для виявлення та розвитку дитячої творчості, задоволення інтересів, реалізації бажань.
- 2.7. Створення позитивного морально-психологічного клімату, навчання основам культури спілкування, товаришування, дружби.
- 2.8. Реалізація потреб дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у руховій активності, свіжому повітрі, забезпеченні чистою питною водою.
- 2.9. Забезпечення потреб дітей у якісному, збалансованому харчуванні.
- 2.10. Створення умов для профілактики захворювань (інфекційних, крапельних, ГРЗ).
- 2.11. Проведення комплексного моніторингу „Здоров'я“ та освоєння основних рухів.
- 2.12. Створення умов для занять фізичною культурою та спортом.
- 2.13. Впровадження валеологізації навчально-виховного процесу.
- 2.14. Здійснення психолого-педагогічних досліджень у рамках проблеми впровадження „Школи сприяння здоров'я“.
- 2.15. Розробка та впровадження авторських проєктів із згаданої проблеми.
- 2.16. Видання друкованої продукції, поширення кращого досвіду у педагогічній пресі.
- 2.17. Проведення обміну досвідом із іншими ШСЗ, залучення до роботи інших закладів.
- 2.18. Організація науково-практичних семінарів, інших методичних заходів, проведення диспутів, анкетування, тестування педагогічних працівників із метою підвищення науково-практичного рівня забезпечення діяльності ШСЗ.
- 2.19. Здійснювати зв'язки з іншими містами, регіонами, країнами з метою ознайомлення з передовим перспективним досвідом.
- 2.20. Поповнення матеріально-методичного забезпечення ШСЗ.
- 2.21. Забезпечення необхідного рівня роботи з батьками, залучення громадськості до участі у створенні матеріальної бази, підвищення рівня оздоровчої роботи та поширення досвіду.

3. Управління

- 3.1. Керівництво ШСЗ здійснює директор НВК № 24, який є організатором творчої групи, що впроваджує у практику та методичне забезпечення „Школи сприяння здоров'ю“.
- 3.2. Директор забезпечує: дотримання вимог по охороні життя і здоров'я вихованців та учнів; створює умови для валеологічної освіти та виховання кожної зростаючої особистості; спрямовує роботу колективу на проведення оздоровчо-освітньої роботи у закладі.
- 3.3. Директор забезпечує: дотримання санітарно-гігієнічних умов, техніки безпеки, оснащення фізкультурно-оздоровчої роботи, впровадження у роботу колективу нових оздоровчих методик, технологій, постанов та

- розпоряджень органів МОН та МОЗ, щодо збереження життя та здоров'я вихованців навчально-виховного процесу.
- 3.4. Директор контролює умови та якість харчування у НВК, медичного обслуговування, проводить заходи проти проявів насильства та невідповідного поведіння з дітьми.
 - 3.5. Вищим органом контролю за якість роботи ШСЗ є педагогічна рада. Між педагогічними радами робота по оздоровленню контролюється виробничими нарадами та творчою групою.
 - 3.6. На підвищення рівня майстерності учасників роботи по втіленню вимог ШСЗ у НВК впливають: педагогічні ради, семінари-практикуми, засідання творчої групи.
 - 3.7. Зв'язок із іншими ШСЗ та громадськими організаціями здійснює творча група; вона ж займається і розробкою авторських програм та методик, апробацією нових технологій, бере участь у конкурсах та творчих змаганнях.
 - 3.8. Зв'язок із батьківською громадою та громадськими організаціями з питань забезпечення діяльності ШСЗ у закладі директор здійснює через батьківський комітет, батьківські збори, піклувальну раду.

4. Організація оздоровчо-освітнього процесу

- 4.1. Оздоровчо-освітній процес у ШСЗ здійснюється відповідно до Концепції закладу, перспективного плану роботи та щорічного плану.
- 4.2. ШСЗ здійснює валеологічну освіту та навчання основ охорони здоров'я за посібниками, що мають гриф МОН України, використовують авторські програми педагогів-новаторів України та зарубіжжя, розробки педагогічних працівників, які апробувалися у закладі та затверджені радою ММК або педагогічною радою закладу.
- 4.3. Режим харчування, спортивної та оздоровчої роботи, активності та відпочинку, позакласних заходів, роботи гуртків, секцій, клубів, проведення моніторингу здоров'я вихованців та учнів встановлюється відповідно до санітарно-гігієнічних вимог, педагогічних та методичних аспектів і затверджується директором закладу.
- 4.6. В обов'язковому порядку проводиться паспортизація здоров'я кожної дитини, медичними працівниками НВК ведеться нагляд за індивідуальним здоров'ям кожної дитини, проводиться санітарна просвіта батьків.
- 4.7. Практичний психолог здійснює психологічний супровід шестирічних дітей і випускників 4 класів, контролює адаптаційні процеси новоприбулих дітей, проводить тренінгові заняття з дітьми, консультації з батьками, здійснює психологічну просвіту вихователів і вчителів.
- 4.8. Обсяг і зміст оздоровчо-освітніх заходів визначається відповідно до вікових та індивідуально-фізіологічних особливостей вихованців та учнів, стану їх здоров'я, санітарно-гігієнічних умов організації навчально-виховного процесу, педагогічних та методичних вимог.

5. Науково-методична база

- 5.1. За основу науково-методичної бази ШСЗ взято науково-методичне забезпечення НВК № 24 з питань охорони та збереження здоров'я з

подальшим його розширенням і виокремленням в окрему методичну структуру.

- 5.2. Основними принципами науково-методичної бази є актуальність, новизна, педагогічна спрямованість та практична цінність матеріалів.
- 5.3. Рекомендовано використовувати методичні посібники, розробки, літературу, яка має гриф МОН України та для втілення якої у закладі є необхідні умови.
- 5.4. Члени творчої групи можуть видавати, друкувати та апробувати власні методичні розробки за рішенням педагогічної ради НВК або ради міського методичного кабінету м. Умань.

6. Матеріально-технічна база „Школи сприяння здоров'я“

- 6.1. Матеріально-технічна база ШСЗ складається з цінностей, які належать НВК № 24.
- 6.2. Для поліпшення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я учасників навчально-виховного процесу адміністрація навчально-виховного комплексу № 24 покращує та збільшує матеріально-технічну базу відповідно напрямку діяльності: створено кабінет психолого-емоційного розвантаження, кабінет „Основи безпеки життєдіяльності“, кімнати для фізкультурно-оздоровчої роботи з тренажерним обладнанням, два спортивних майданчики зі спортивним обладнанням.
- 6.3. Керівники ШСЗ постійно прагнуть до поліпшення матеріально-технічної бази й тому згідно з законом розраховують на допомогу батьків, спонсорів, громадських організацій, працівників та на кошторис НВК.
- 6.4. Контроль за поповненням і доцільним використанням матеріально-технічної бази здійснює директор НВК № 24.

РОЗДІЛ 3

МОДЕЛЬ „ШКОЛИ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю“

*Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця педагога. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили...
В. Сухомлинський*

3.1. МЕТА

Розробка моделі „Школи сприяння здоров'ю“ в навчально–виховному комплексі № 24 сприяє:

- збереженню та зміцненню фізичного, розумового, емоційного, соціального та особистісного здоров'я дітей;
- мотивацію вихованців на здоровий спосіб життя;
- зменшенню негативного впливу середовища на здоров'я, всебічний розвиток і стан інтелектуального, морального виховання дошкільників і школярів;
- формуванню гармонійно розвиненої особистості з новим поглядом на власне „Я“, яка має бажання самореалізовуватися, самоудосконалюватися, а також змінити на краще власний соціально-культурний простір тощо.

3.2. ЗАВДАННЯ

1. Створення в навчально-виховному комплексі умов для реалізації актуальних завдань мотивації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку щодо здорового способу життя та відповідних умов для збереження фізичного й психічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу.
2. Включення до навчальних програм елементів оздоровчого хортингу, що є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей дітей, для яких важливо вдосконалювати всі властивості тіла, такі як гнучкість, стрибучість, рівновага, навички рухатися вперед і назад, вліво і вправо, вгору і вниз, вільно і універсально.
3. Організація навчальної, виховної та розвивальної діяльності учнів і вихованців здійснюється таким чином, щоб поліпшити діяльність життєзабезпечуючих систем та органів, зменшити негативний вплив шкільної діяльності на функціональні можливості організму.
4. Створення безпечного освітнього середовища; проведення просвітницької, пропагандистської, агітаційної роботи серед батьків та громадськості з метою пропаганди переваги здорового способу життя та популяризації хортингу в Україні.

Мета та завдання, що передбачені в моделі „Школи сприяння здоров'ю“ відображені в „Системі оздоровлення та фізичного виховання дошкільників і учнів 1–4 класів Уманського навчально-виховного комплексу № 24“ (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДОШКІЛЬНИКІВ І УЧНІВ 1–4 КЛАСІВ
УМАНСЬКОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО КОМПЛЕКСУ № 24**



**3.3. ЗДОРОВ'Я ТА ДОБРОБУТ УЧАСНИКІВ
„ШКОЛИ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю“**

Таблиця 3.2

ПРОГРАМА ДІЯЛЬНОСТІ

№	Зміст	Очікувані результати
I.	II.	III.
1. Організаційно–методична робота		
1.	Систематизація досвіду НВК з питань спортивнооздоровчої роботи	Створення бази даних
2.	Створення сприятливого морально-психологічного мікроклімату	Поширення системи зміцнення здоров'я на усі чинники життя закладу
3.	Створення фізкультурно-оздоровчого середовища	Поповнення матеріальної бази, створення нового спортивного майданчика
4.	Об'єдності учнівського, педагогічного та батьківського колективів	Впровадження системи співробітництва, співпраці та партнерства
5.	Вибір та впровадження методів та прийомів для формування здорового способу життя	Сприяння розвитку духовності, творчості, національного виховання
2. Управлінська діяльність. Робота з кадрами		
6.	Створення творчої групи	Реалізація мети та завдань ШСЗ
3. Навчально–виховна робота		
7.	Створення гуртків спортивного, туристичного, корекційного та оздоровчого напрямку	Виховання у дітей бажання займатися спортом
8.	Спрямування роботи усіх гуртків в НВК на забезпечення психічного та фізичного здоров'я	Забезпечення змістовного дозвілля
9.	Впровадження у практику „Оздоровчого комплексу“	Забезпечення системи оздоровчої роботи
10.	Проведення занять спілкування	Реалізація завдань особистісного розвитку кожного вихованця
11.	Проведення тренінгів по системі „Рівний – рівному“	Формування здорового способу життя

I.	II.	III.
12.	Проведення свят, розваг, спортивних змагань, участь у змаганнях та конкурсах різного рівня	Формування позитивного ставлення до спорту та здорового способу життя
13.	Створення клубу „Авангард“	Створення єдиного спортивно-оздоровчого середовища
4. Валеологічна освіта		
14.	Проведення санітарно-просвітницької роботи серед дітей (бесіди, диспути, лекції, уроки, заняття, фізкультурні хвилини, написання диктантів тощо)	Збагачення науково-практичними знанням
15.	Випуск санітарних бюлетнів, газет, рефератів	Збагачення соціального досвіду дітей
16.	Проведення розважальних заходів	Тренування культури почуттів
17.	Моніторинг здоров'я дітей	Визначення реального стану здоров'я учнів
18.	Паспортизація класів та груп	Забезпечення фізичного комфорту кожної дитини
19.	Масові заходи , зв'язок з громадськістю	Формування національної та особистої гідності
20.	Робота з батьками	Створення спільної системи впливу на дитину як особистість
21.	Новаторство та обмін досвідом	Впровадження новітніх ідей у систему роботи НВК
22.	Пропаганда здорового способу життя	Вироблення стійкого протистояння шкідливим звичкам, бажання допомогти у збереженні здоров'я іншим
23.	Участь у конкурсах, семінарах, семінарах-тренінгах	Спрямованість ШСЗ на відкритий діалог із іншими структурами, прийняття чужого досвіду

ЗАХОДИ ПО ЗАПОБІГАННЮ ЗАХВОРЮВАНОСТІ

№	Зміст роботи	Час виконання	Відповідальні
I.	II.	III.	IV.
1. Профілактична робота			
1.	Провести медичний огляд дітей (поглиблений)	один раз на рік	м/с, лікар
2.	Проводити вибіркові профілактичні огляди учнів	двічі на тиждень	м/с, лікар
3.	Своєчасно ізолювати дітей з підозрою на соматичні та інфекційні захворювання	постійно	м/с, лікар
4.	Своєчасно проводити щеплення	згідно з планом	м/с, лікар
5.	Проводити ранкову гімнастику на свіжому повітрі	постійно	вчитель ф/к , вихователі
6.	Вживання соків і чаїв	згідно з планом	м/с, працівники кухні
7.	Проводити загартовувальні заходи	постійно	м/с, вихователі, вчителі
8.	Проводити диспансеризацію дітей за участю фахівців	постійно	м/с, лікар
9.	Полоскання горла	постійно	м/с, вихователі
10.	Водно-сольовий метод загартування	постійно	м/с, вихователі
11.	Аромотерапія	згідно з планом	м/с, вихователі
12.	Йодотерапія	згідно з планом	м/с, вихователі
13.	Точковий масаж, пальчиковий масаж	постійно	м/с, вихователі
14.	Гімнастика пробудження	постійно	м/с, вихователі
15.	Фізкультурні хвилини, фізкультурні паузи	постійно	вчителі, вихователі
16.	Гурток „Ясні оченята“	згідно з планом	вчитель ф/к
17.	Корекційна робота	згідно з планом	вчитель ф/к
18.	Здійснювати контроль за санітарним станом приміщень НВК	постійно	м/с, лікар
19.	Здійснювати контроль за харчуванням дітей	постійно	м/с, лікар

Продовження таблиці 3.3

I.	II.	III.	IV.
20.	Проводити інструктаж з профілактики захворювань	за планом	м/с, лікар, директор
21.	Стежити за роботою гуртків, спортивних клубів	постійно	директор, завуч
22.	Здійснювати контроль за фізичним вихованням дітей	постійно	директор, завуч
23.	У разі виявлення інфекційних захворювань дотримуватись санітарних правил і проводити протиепідемічні заходи	постійно	лікар, м/с, директор
24.	Проводити дні здоров'я	за планом	вчителі, вихователі
25.	Турпоходи	за планом	вчителі, вихователі
26.	Спортивні свята	за планом	вчителі, вихователі
27.	Заняття з фізичної культури	за планом	вчителі, вихователі
28.	Фестиваль Дитячої творчості	раз на рік	
2. Лікувальна робота			
29.	Проводити обстеження на гельмінти	двічі на рік	м/с, лікар
30.	Виявляти інфікованих дітей, здійснювати їх лікування	за наявності	м/с, лікар
31.	Проводити аналіз захворюваності дітей	щомісяця	м/с, лікар
32.	Своєчасно консультувати дітей у фахівців	у разі потреби	м/с
33.	Проводити санацію ротової порожнини	два рази на рік	лікар стоматолог
34.	Брати кров на аналіз	за планом	м/с, лікар
3. Протиепідемічні заходи			
35.	Виконувати план профілактичних щеплень	щомісяця	м/с, лікар
36.	Вести контроль за своєчасним проходженням медичних оглядів педагогів і обслуговуючого персоналу	постійно	м/с, лікар
37.	Вести контроль та аналіз інфекційних захворювань	постійно	м/с, лікар

Продовження таблиці 3.3

I.	II.	III.	IV.
38.	Проводити огляд учнів і працівників закладу	постійно	м/с, лікар
39.	Проводити протигрипозні заходи	за показниками	м/с, лікар, директор
4. Санітарно-гігієнічна робота			
40.	Вести контроль за санітарним станом приміщень навчального закладу та харчоблоком	постійно	директор, м/с
41.	Розміщати в батьківських куточках матеріали з гігієнічних питань	постійно	м/с, вихователі, вчителі
42.	Проводити санмінімуми	за планом	м/с, лікар
43.	Дотримувати санітарно-гігієнічний режим	постійно	м/с, лікар
5. Санітарно-освітня робота			
44.	Проводити співбесіди з батьками з підвищення санітарно-гігієнічних знань	постійно	м/с, лікар
45.	Випускати „Санітарний бюлетень“ з різної тематики	постійно	м/с, лікар
46.	Інформувати батьків про результати обстежень	постійно	м/с, лікар
47.	Проводити індивідуальні бесіди з батьками	постійно	м/с, лікар

3.3.1. ОЗДОРОВЧИЙ КОМПЛЕКС

Мета – формування здорового способу життя та діяльності дітей шляхом забезпечення необхідних умов для життя, рухової активності, зміцнення фізичного та психічного здоров'я, укріплення імунітету, оздоровлення різних органів, вироблення правильної життєвої позиції щодо гігієнічних і санітарних норм, занять фізкультурою та спортом, формування соціальної адаптації.

Особливість комплексу – простота та доступність у користуванні через гармонійне поєднання: оздоровчих сил природи й людського організму з ціленаправленими заняттями фізкультурою, спортом, творчими видами діяльності, педагогічними заходами, режимними вимогами, з теоретичною підготовкою вихованців щодо питань збереження їхнього життя та здоров'я.

Впровадження оздоровчого комплексу не потребує особливих затрат, але вимагає чіткої організації, систематичності, послідовності виконання всіма учасниками навчально-виховного процесу та контролю адміністрацією НВК № 24 за досягненнями й недоліками в роботі.

Завдання:

1. Сприяти вихованню здорового способу життя шляхом розвитку творчих здібностей та задатків.
2. Впроваджувати партнерські стосунки між дітьми та дорослими.
3. Зміцнювати фізичне та психічне здоров'я.

Спостерігаючи за загальним розвитком дітей у НВК, слід відзначити: приріст ваги, зросту та підвищення психологічних показників:

- рівень самооцінки підвищується шляхом систематичної участі у спортивних та творчих змаганнях, фестивалях дитячої творчості, свят, розваг та інших заходів, які проводяться у закладі та на міському рівні;
- підвищується рівень психічних процесів, вольових і духовно-моральних якостей (працьовитість, наполегливість, старанність, дисциплінованість, співпереживання, толерантність тощо; розвиток стійкості та концентрації уваги; пам'яті та мислення і т. ін.) через: загартовувальні процедури; збалансованість харчування; фітотерапію; додаткові заняття фізичною культурою та спортом;
- знижується рівень тривожності через: систематичне проведення музикотерапії, ароматерапії, заняття спілкування, загартування, ігровий характер навчальних занять, що сприяє відсутності страхів, стресових ситуацій та значному поліпшенню успішності;
- внаслідок можливості реалізувати свої потреби у діяльності, творчості, іграх та змаганнях зменшується агресивність;
- підвищується енергетичний рівень через дотримання якості харчування, фітотерапії, комплекси спортивно-фізкультурних вправ, створення доброзичливих стосунків між дорослими та дітьми, між самими дітьми, проведення ефективної роботи з батьками зі створення та збереження позитивного мікроклімату вдома, щоденного здорового способу життя.

Складники „Оздоровчого комплексу“:

- фітовітальня, що збагачує організм природними вітамінами: соки (абрикосовий, апельсиновий, виноградний, гранатовий, морквяний,

персиковий, яблучний), *чаї* (шипшиновий, шипшино-калиновий, шипшино-горобиний), *вода* (мінеральна негазована), *сухофрукти* (яблука, сливи, абрикоси) – вживаються за 20–30 хв до прийняття їжі, аби підвищити захисні функції організму, сприяти розвитку апетиту, поліпшити роботу кишково-шлункового тракту (лікарем і медичною сестрою складено річний графік поперемінного вживання соків, чаїв, води тощо, який затверджено міською санітарно-епідемічною станцією. Всі діти в їдальні під наглядом вихователів, учителів, працівників їдальні вживають соки, воду, чаї тощо, а контролює процес медична сестра);

- *загартовувальні процедури: ранкова гімнастика* (щоранку, на спортивному майданчику, у визначений час усі вихованці НВК № 24 із учителем фізичної культури під музичний супровід виконують КРГ); *гімнастика пробудження* (за М. Єфименком) (вихователями всіх вікових груп проводиться показ у театральній-ігровій формі, а діти, лежачи в ліжках, повторюють рухи, що сприяють позитивним результатам: дозволяють уникнути різкого відтоку крові від головного мозку; забезпечується кращий режим діяльності серцево-судинної системи, коли серцю не потрібно великої напруги, щоб перекачувати кров вгору; перехід вправ від В. П. лежачи до В. П. – О. С.; поступово забезпечує наростання тону м'язів, які підтримують хребет; гімнастика пробудження проводиться в усіх вікових групах; вправи можна використовувати одні й ті самі, але тривалість, їх складність різні; вправу, яку дитина не може виконати, – не виконує; може змінюватися тональність програм й ігрові персонажі – суть залишиться схожою; гімнастика триває 8–15 хв.; кількість вправ – 4–6, 8–10; обов'язковий музичний супровід: легка, відносно спокійна музика, якою можна було б відтворити теплий ранок, тихий плеск чистої морської води, шелест трави, падіння сніжинок і т. ін. Не використовуються швидкі інтенсивні рухи, стрибки тощо); *водно-сольовий метод* (під керівництвом вихователів і їх помічників усі діти в групових кімнатах після денного сну при температурі повітря у приміщенні не менше + 18 С° виконують такі дії: на підлогу стелиться килимок, змочений в 10 % розчині солі й вихованці тупають, стрибають на ньому (від 3 секунд (4 стрибки) до 15 сек., а потім малята витирають ступні ніг об сухе махрове простирадло, розстелене також на підлозі. Діти, які перехворіли 1–2 неділі у загартуванні участі не беруть); *водні процедури* (під керівництвом учителя фізичної культури та вихователів у літню пору року, коли функціонує маленький басейн, який розміщений у дворі закладу, діти вчаться виконувати різні підводні вправи у воді, що сприяють: не боятися води, вчитися плавати, загартовуватися тощо); *полоскання горла та порожнини рота* (під керівництвом вихователів і їх помічників комплекс проводиться після обіду перед денним сном: вихователь готує соляний розчин 2–3 %, а кожна дитина зі свого індивідуального стаканчика полоще горло (1–2 хв.);
- *масаж, гімнастика: крапковий масаж* (уранці та перед денним сном усі старші дошкільники й молодші школярі під керівництвом учителя фізичної культури, вчителів початкових класів і вихователів різних

вікових груп кінчиками вказівних або середніх пальців коловими рухами масажують активні крапки на тілі, спочатку за, а потім проти часової стрілки (3–4 сек. у кожную сторону); *пальчиковий масаж* виконується всіма вихованцями НВК № 24 під час фізкультурних хвилинок і на перервах спільно з учителями початкових класів і вихователями різних вікових груп („горіховий“ – активізує енергетичні точки: затиснувши у долоні два волоські горіхи перекочувати їх 2–3 сек.); *пальчикова гімнастика* – під керівництвом вихователів діти від 2–10 років виконують вправи. Для пальчикової гімнастики використовують: набори пористих губок, маленькі дзиги, кольорові мотки ниток (для перемотування), шнурки для розв’язування та зав’язування вузлів, мозаїка для складання; *гімнастика для очей* – між заняттями всі вихованці під керівництвом вихователів виконують наступні дії: заплющують повіки та масажують їх за допомогою легких колових рухів пальців; піднімають та опускають очі; очима виконують рухи в ліву та вправу сторони; колові оберти очима вправу та в ліву сторони; міцне заплющення очей із подальшим поглядом вдалечінь (5–10 хв.);

- розкриття внутрішнього та зовнішнього світу особистості: *аромотерапія* (вихователі під час денного сну (2 год.) та перед заняттями (уроками) (1 год.), відповідно до інструкції користування ефірними маслами (чайне дерево, хвоя тощо), які мають бактерицидну та антисептичну властивість, позитивно діють на нервову систему й механізм саморегуляції тощо, насичують ними повітря; *музикотерапія* (вихователі або їх помічники під час денного сну (2 год.) включають заспокійливу музику, яка впливає на: рецептори шкіри; активізацію функцій нервової системи; зменшення болювого порогу; серцевий ритм і пульс; підвищення і зниження кров’яного тиску; зниження м’язової напруги та покращення координації рухів; нівелювання неприємних відчуттів; температуру тіла; травлення; енергоінформаційний потенціал організму; пам’ять і здатність до навчання; настрої та емоції; спортивний дух і т. ін.); *йоготерапія* (у спортивному та музичному залах учителем фізичної культури щоденно проводиться в другу половину дня для лікування, профілактики та реабілітації різних захворювань хребта й нервової системи, підвищення імунітету і т. ін.), *кольоротерапія* (психолог, вчитель фізичної культури та вчитель музики у визначених кабінетах НВК за 20–30 хв. до прийняття вихованцями їжі „вводять“ колір у їх тіло через воду, дихання, шкіру таким чином: діти дивляться мовчки, спокійно та вдумливо на колір, а через 10 хв. п’ють воду); *казкотерапія* (проводиться вихователями в другу половину дня з дотриманням алгоритму підбору (складання) терапевтичної казки: чітко визначена проблема, яку слід вирішити; підбір можливих шляхів її подолання в реальному житті; втілення в характер головного героя казки (це може бути вже існуюча казка) ті риси, страхи, комплекси, яких слід позбутися; у процесі розгортання подій казки головний герой має позбутися своїх недоліків);
- психологічне розвантаження (проводиться в кабінеті психолога з використанням різних методик тощо (прослуховання дитиною (дітьми)

музичних творів, казок, оповідань; бесіди; розгляд ілюстрацій; гра з іграшками; самостійне читання і т. ін.);

- створення ситуації успіху (проводиться вихователем, психологом із використанням різних прийомів; певних висловлювань: це дуже важливо і у тебе неодмінно вийде...; саме ти й міг би зробити таку справу...; це зовсім не складно, але якщо не вийде – нічого страшного...; ось ця деталь вийшла у тебе гарно! і т. ін. для створення психологічного комфорту у дитини: задоволення її потреби, створення позитивної атмосфери для досягнення спільних цілей, відчуття її рівною серед рівних, сприймання педагогів як друзів, порадників. Основне завдання педагогів – допомогти дитині зрости в успіху; дати відчуття радості від здолання труднощів; переконати, що задарма у житті нічого не дається й тому скрізь необхідно докласти зусиль і успіх буде еквівалентним витраченим зусиллям);
- валеологізація навчального-виховного процесу (передбачає: психолого-педагогічну оцінку готовності до навчання дітей у школі; вивчення індивідуальних і особистісних психофізіологічних особливостей вихованців з метою диференціації навчально-виховного процесу; аналіз та оцінка адаптації дітей в садочку та на різних етапах навчання у початковій школі; розвиток і тренування психічних функцій; особистісно-орієнтоване навчання учнів: створення різноманітних стартових умов і методів навчання для розвитку кожної окремої взятої особистості; валеологічну доцільну організацію заняття, уроку, його етапів, компонентів; достатню рухову активність дітей у процесі навчання, використання режиму вільних динамічних поз, організацію активного відпочинку на перервах (проведення фізкультпауз, рухливих ігор, естафет) тощо.

Прогнозовані результати:

- природне очищення організму (соки, фітосаї, вода, сухофрукти);
- загартування засобами природних чинників (повітря, сонце, вода);
- заняття у спортивних гуртках і секціях;
- зміцнення імунної системи (масаж, гімнастика, збалансоване харчування);
- активний руховий режим (систематичні спортивні свята, розваги, екскурсії, гурткова робота);
- психологічний комфорт (ароматерапія, музикотерапія, казкотерапія, кольоротерапія, психологічне розвантаження, створення атмосфери доброзичливості та спокою, психокорекція) тощо.

3.3.2. РУХОВИЙ РЕЖИМ ДНЯ

Працюючи з дітьми потрібно пам'ятати, що ми маємо справу з організмом, який росте та розвивається. Для всебічного розвитку дошкільникам і школярам потрібно багато рухатися. Адже, як стверджує народна мудрість, рух – це життя і здоров'я. Отже, структура здорового способу життя повинна включати в себе такі

чинники: оптимальний руховий режим, зміцнення імунітету, загартування, раціональне харчування, психофізіологічна регуляція, психосоціальна та статеві культура, раціональний режим життя, відсутність шкідливих звичок, валеологічні знання й самоосвіта. Проте, з початком навчання у школі рухова активність дитини зменшується. Більшу частину доби дитина перебуває в сидячому положенні: у школі під час уроків; удома, коли виконує домашні завдання, читає, переглядає телепередачі або грається у комп'ютерні ігри. При цьому діти несуть велике фізичне навантаження. Статичне навантаження суперечить фізичному розвитку кожної дитини. Рухова активність визначає й обумовлює розгортання структурно-функціональної генетичної програми організму в процесі індивідуального вікового розвитку. В наш час однією з серйозних проблем, що позначається на здоров'ї людини, є брак у русі. Наслідки: незлагоджена діяльність серцево-судинної та дихальної систем, ожиріння, порушення постави, ендокринні захворювання, зниження стійкості організму до інфекційних захворювань і нервово-психічних стресів тощо.

Низький рівень рухової активності має складний вплив на організм дитини. За даними А. Сухарєва, в період навчання у школі дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи учнів до стандартного фізичного навантаження, зниження показників ЖСЛ, станової сили, появи надлишкової ваги за рахунок відкладення жиру, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність школярів в умовах гіпокінезії в 2 рази вища, ніж у їх ровесників із нормальним рівнем рухової активності, що пов'язано зі зниженням загальної неспецифічної резистентності. Поглиблення ознак гіпокінезії супроводжується патологічними змінами діяльності ЦНС, вегетативних функцій та обмінних процесів у організмі. Гіпокінезія в дитячому та підлітковому віці є чинником ризику розвитку серйозних порушень здоров'я надалі. Тривале обмеження рухової діяльності є незвичним станом для дитини. Рухова активність виконує не тільки засіб здійснення рухової функції, але має загально біологічне значення. Маючи тонізуючий вплив на ЦНС, рухова активність сприяє більш досконалому та „економічному“ пристосуванню організму до навколишнього середовища.

У НВК № 24 адміністрацією, педагогічними працівниками та лікарем забезпечено достатній руховий режим дня:

- щоденна ранкова гімнастика;
- цілорічно українські народні рухливі ігри;
- під час навчального процесу вчителі проводять фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи;
- уроки з фізичної культури є обов'язковими для всіх дітей та проводяться на належному рівні;
- систематичні уроки ритміки;
- усі уроки проходять у класі та на свіжому повітрі;
- діти мають достатньо часу та можливість рухатися в ігрових кімнатах;
- у закладі діє кімната для занять оздоровчо-спортивною роботою, кабінет „Основи безпеки життєдіяльності“, спортивний зал, музичний зал, ізостудія, музей, кабінет англійської мови, бібліотека, кабінет психолога, два спортивних майданчика, географічна площадка;

- щоденна музична та спортивна перерва;
- систематично впроваджуються оздоровчі технології (додаток І);
- діє спортивний клуб „Авангард“ оздоровчої спрямованості (гурток „Ясні оченята“ – корекція зору, фізкультурно-патріотичний гурток „Оздоровчий хортинг“, „У світі спорту“ – ознайомлення дітей з усіма видами спорту, „У здоровому тілі – здоровий дух“ – профілактика постави та плоскостопості) та творчий клуб „Мальва“;
- протягом дня діти можуть звернутись до психолога або зайти до кабінету та відпочити під спокійну музику;
- діють гуртки: паперова пластика, хореографічний, поетичний, туризму, хор, „Веселкові бризки“ та інші;
- кожного місяця проводяться спортивні розваги;
- систематично проводяться спортивно-патріотичні свята, розваги, народні свята, свята-змагання (із елементами хортингу): „На світі є одна Україна!“, „Козацька слава“, „Ми роду козацького діти, землі української цвіт!“, „Козацька родина!“, „Козацькі забави“, „Тато, мама і я – спортивна сім'я“, свято „Осені“, „Покрова“, Новорічні свята, „Андрія“, „Миколая“, свято „Закоханих“, „Свято Нептуна“ та ін.;
- щоквартально проводяться Дні Здоров'я;
- за графіком проводяться фестивалі дитячої творчості, театралізовані розваги, творчі вечори, ярмарки;
- дошкільники та школярі беруть участь у міських змаганнях;
- за графіком екскурсії та ін.

Після закінчення уроків діти не розбігаються додому та в комп'ютерні клуби, не ходять по вулицях без нагляду, а залишаються в закладі тому, що їм тут цікаво. Наші випускники говорять: „Чому у вас не можна залишитись до 12 класу?“ Ці слова говорить про те, що дітям цікаво, їм хочеться творчого життя, вони реалізують усі свої потреби. Випускники біжать до педагогів із проханням задіяти їх у святах, розвагах, українських народних рухливих іграх, бо їм не вистачає нашого бурхливого життя. А як діти полюбляють свята! З великим задоволенням грають різні ролі, організують театральні-спортивні розваги для своїх дошкільнят. Діти знають одне одного та можуть допомогти один одному, не просячи допомоги в дорослих. Кожна дитина може вибрати справу до душі. В НВК № 24 не має жодної дитини, яка не знайшла б собі заняття. Адміністрацією, педагогічними працівниками та лікарем задовольняються всі потреби кожної дитини в плані фізичного, психологічного, розумового та духовного розвитку.

Вихованці, які віднесені до спеціальної медичної групи, за графіком відвідують заняття ЛФК та мають змогу тренуватися у спортивних гуртках із помірним фізичним навантаженням, що рекомендується лікарем. Вчитель фізичної культури проводить заняття ЛФК та в НВК № 24 і є керівником спортивно-оздоровчих гуртків.

Систематично відвідують наші діти й позашкільні гуртки: танцю в „Будинку Школяра“ і в Будинку Культури, навчаються в музичній школі, тренуються у спортивній школі, в клубі „Спартак“. Після занять вони знову повертаються до нас, а вже потім ідуть додому.

Експерсії – ексклюзивний момент ознайомлення дітей з природою; можливість спостерігати явища природи в природному середовищі, у зв'язках та відношеннях, зрозумілих сприйняттю дитини. Адже, де береться природний матеріал для різноманітних видів роботи та ручної праці? В матінки-природи. Зазначимо, що руховий режим дня в закладі задовольняється під час запланованих екскурсій в ліс, дендропарк „Софіївка“, до Центру здоров'я, у ЗОШ тощо, де діти мають можливість грати в ігри на природі, спостерігати за різноманітними її явищами – сильний позитивний подразник на емоційний та фізичний стан дитини; становлення особистості дитини; всебічний її розвиток; виховання моральних, етичних і естетичних якостей; усвідомлення необхідності збереження природи; брати посильну участь у збереженні рослин та тварин своєї місцевості; розширення словникового запасу; фундаментальна база для вивчення біології, хімії, фізики, географії, астрономії в загальноосвітній школі (додаток П).

Отже, у навчально-виховному комплексі № 24 адміністрацією, педагогічними працівниками та лікарем щоденно вирішується найголовніша проблема сучасного суспільства – зменшення гіпокінезії через дотримання достатнього рівня рухової активності в дітей від 2 до 10 років життя.

3.3.3. ФІЗКУЛЬТУРНІ ХВИЛИНКИ ТА ФІЗКУЛЬТУРНІ ПАУЗИ

У НВК № 24 щодня на заняттях і уроках під керівництвом вихователя, вчителя вихованці виконують *фізкультурні хвилинки* та *фізкультурні паузи*. Дирекція, педагоги, лікар, медична сестра закладу впевнені, що вони виконують завдання:

- повернути втомленій дитині працездатність, увагу;
- зняти м'язове та розумове напруження, поліпшивши функціонування мозку;
- попередити порушення постави;
- зняти напругу з органів зору та слуху;
- розслабити утомлені м'язи пальців від письма тощо.

Фізкультурні хвилинки та паузи є обов'язковим елементом кожного уроку в початковій школі (крім тих уроків, на яких сам процес навчання передбачає достатню рухливість, наприклад, ритміка, фізичне виховання).

Фізкультхвилинка включає вправи, добре знайомі дітям, легкі для виконання в середньому темпі. Але, педагог час початку її визначає сам, добираючи вправи таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися та розслаблялися різні групи м'язів у дітей.

Проводячи фізкультхвилинки та паузи педагоги дотримуються змісту, що будується за такою схемою:

- розгинання тулуба разом із рухами рук і дихальними вправами;
- вправи для рук (розгинання й струшування, піднімання й опускання верхніх кінцівок тощо);
- вправи для тулуба (нахили, повороти);
- вправи для ніг (присідання й устанання, піднімання й опускання).

Педагоги закладу включають у комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів, гімнастику для пальців, з

використанням природних матеріалів (горіхів, каштанів, шишок). Щоб процес виконання був цікавішим, час від часу діти виконують фізкультхвилинки та паузи під музику; з танцювальними рухами, із супроводженням віршованих текстів. Щоб не збивався ритм дихання, рухи були точними та сильними, педагог промовляє текст, а діти виконують вправи. Таким чином, правильно підібрані вправи можуть виконувати не тільки фізичну, а й навчальну функцію.

У першому класі педагоги проводять по дві фізкультхвилинки – на 10-ій та 20-ій хвилині кожного уроку (одна з них має бути або гімнастика для пальців, або гімнастика для очей. Залежно від навчального навантаження). Але, вчитель дивиться, якщо учні швидко стомлюються, то проводить три фізкультхвилинки протягом уроку (особливо в першому півріччі).

Попереджуючи втомлюваність дошкільників і учнів 1–4 класів, педагог, зазвичай визначає час для фізкультпауз самостійно. Впродовж 2–3 днів він проводить один комплекс загальнорозвивальних вправ, віршовану вправу, біг на місці, стрибки, рухливу гру.

Звертаємо увагу на той факт, що недооцінка фізкультурних хвилин і пауз є однією з причин статистики, яка свідчить, що кількість дітей із різними захворюваннями з класу в клас не зменшується, а навпаки, збільшується в 4–5 разів. Потрібно пам'ятати про відпочинок і під час виконання дітьми домашніх завдань.

У групі подовженого дня фізкультурні хвилинки та паузи організовує вихователь, а вдома – батьки чи дитина самостійно. Їх тривалість від 2–3 до 5 хвилин [1, с. 126; 26, с. 573–574; 62, с. 117].

3.3.4. МУЗИКОТЕРАПІЯ

Одним із напрямків оздоровчої роботи НВК № 24 – є *музикотерапія*. Термін „музикотерапія“ має греко-латинське походження та в перекладі означає „зцілення музикою“. Існує багато визначень поняття „музикотерапія“. Більша частина науковців вважають музикотерапію допоміжним засобом психотерапії, засобом специфічної підготовки пацієнтів до використання складних терапевтичних методів. Інші автори визначають музикотерапію як:

- системне використання музики для лікування, фізіологічних і психосоціальних аспектів хвороби або розлади;
- засіб реабілітації, профілактики, підвищення резервних можливостей організму;
- засіб оптимізації творчих сил і педагогічно-виховної роботи;
- одну з новітніх психотехнік, яка покликана забезпечити ефективне функціонування людини в суспільстві, гармонізувати її психічне життя тощо.

За даними С. Шабутіна, С. Хміль, І. Шабутіна музикотерапія:

- впливає на рецептори шкіри;
- активізує функції нервової системи;
- зменшує больовий поріг;
- регулює виділення гормонів, що знижує стрес;

- впливає на серцевий ритм і пульс;
- може підвищувати і знижувати кров'яний тиск;
- знижує м'язову напругу і покращує координацію рухів;
- нівелює неприємні відчуття, впливає на температуру тіла;
- впливає на травлення;
- впливає на енергоінформаційний потенціал організму;
- може поліпшити пам'ять і здатність до навчання;
- стимулює внутрішньоутробний розвиток плода.

Крім того, музика володіє стимулюючою дією на настрій і емоції, дозволяючи підтримувати спортивний дух і тим самим довгостроково впливає на фітнес-досягнення [39].

Таким чином, *музикотерапія* – це контрольоване використання музики в цілях лікування, навчання, виховання людей, відновлення й зміцнення їх здоров'я.

Лікувальна дія музики на організм людини відома з давніх часів. У давнину та в середні віки віра у цілющу дію музики була дуже поширеною. Про це говорять літературні та медичні дані. Сила музики безмежна. Вона і розвиває, і стимулює розумову діяльність, і виховує естетичний смак, а ще лікує і допомагає зрозуміти себе. Здоров'я дітей, його охорона, зміцнення та відновлення – одне з основних завдань НВК № 24. Використання музики як терапевтичного засобу в оздоровчій роботі з дітьми допомагає істотно оптимізувати цей процес. Але для цього необхідна певна підготовка педагога.

Педагог має вміти: складати аудіопрограми з урахуванням цілющої психофізіологічної дії музики; оптимально поєднувати різні види оздоровчої роботи протягом дня; уважно реагувати на зміни, що відбуваються у поведінці дітей під час залучення їх до різних видів оздоровчої роботи.

Дослідники (С. Стівенсон, В. Петрушин) з'ясували, що на людину заспокійливо діють такі характеристики музики: середній діапазон звучання; середні за висотою регістри (дуже низькі й дуже високі звуки здебільшого збуджують); спокійні мелодійні поєднання; спокійні ритми.

Музикотерапія існує у двох основних формах: активна (експресивна) і пасивна (рецептивна).

Активна – це коли діти активно себе проявляють у музиці (відтворення, фантазування, імпровізація за допомогою людського голосу та вибраних музичних інструментів). Використовуючи активний варіант музикотерапії, учасникам групи пропонується виразити свої відчуття або провести діалог із ким-небудь з членів групи за допомогою вибраних музичних інструментів. Як варіант активної музикотерапії може розглядатися хоровий спів.

Пасивна музикотерапія передбачає процес сприйняття музики. Частіше використовується рецептивна музикотерапія. Учасники групи прослуховують спеціально підібрані музичні твори, а потім обговорюють власні переживання, виниклі емоції, спогади, думки, асоціації, фантазії, що виникають в них у ході прослуховування. На одному занятті прослуховують, як правило, три твори або більш-менш закінчені уривки (кожен по 10–15 хвилин). Проводиться заняття два рази на тиждень, склад групи 8–9 дітей. Музика допомагає змінювати настрій дітей, відволікає від розчарувань, зменшує тривожність, налаштовує на заняття тощо.

Музикотерапія, як цілісне використання музики як основного та ведучого чинника дії на розвиток дитини включає такий напрямок, як вокалотерапія (співи). Доцільно використовувати й прийом групової вокалотерапії. Співи – це важливий метод активної музико терапії. Тривалість заняття 10–15 хвилин. Група з восьми дітей розташовується у замкненому колі, ведучий співає разом із дітьми. Пісні підбираються відповідно до настрою групи. Діти з бажанням і задоволенням виконують українські пісеньки, що їм зрозумілі та мають виховну цінність. Виконання пісень – серйозна та відповідальна справа. Розучування проводиться по особливому алгоритму. Виконання пісень несе в собі початок наступних видів тренінгу: інтонаційний, дихальний, дикційний, образно-візуальний, ритмічний, руховий, інтегральний. Тексти пісень несуть подвійне навантаження: смислове та оздоровче (звукова вібрація, вправи артикуляцій, дихальних і т. п.). І не обов'язково, щоб дитина вокально точно відтворювала навчальні пісні. Навіть коли вона їх підспіває про себе, відбувається звільнення від стресу, формуються навички правильного дихання, що сприяє профілактиці застудних захворювань. Загальновідомо, що спів ніби масажує гортань та щитовидну залозу, при заїканні знімає спазми м'язів голосового апарату та дихання. Ось так діти можуть не тільки отримати знання, а й непомітно відновити порушену ритміку мовлення.

Протягом багатьох десятиліть музикотерапія активно застосовується в лікуванні заїкання – завдяки послабленню надмірного збудження центрів мовлення у корі головного мозку. Та всі ці позитивні ефекти зводяться нанівець, якщо дитина перевтомлюється в процесі навчання та перебуває у стані постійного внутрішнього напруження. Саме тому музикотерапевтична педагогіка є дієвим засобом нормалізації мовлення та може значно допомогти у роботі з дітьми із заїканням.

Кожен ранок в НВК № 24 розпочинається з ранкових музичних привітань. Під чарівні звуки музики дітей запрошують на спортивний майданчик (до спортивної зали) на ранкову гімнастику. У дітей з'являється гарний настрій, і вони налаштовуються на успіх протягом дня.

З метою формування оптимістичного світогляду дошкільнят та школярів, гармонізації їхнього внутрішнього світу, вміння радіти життю з педагогами за допомогою спеціально підібраної музики були розроблені *сеанси практичної музикотерапії* (додаток Е).

Цілорічно в навчально-виховному комплексі № 24 „Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітній навчальний заклад 1 ступеня“ педагоги за графіком проводять різні види оздоровчої роботи з дітьми з використанням музики: пісні про хортинг; релаксацію та медитацію під музику; музично-рефлекторне пробудження дитини після денного сну; музичні фізкультурні хвилинки; спонтанний рух під музику; дихальну артпедагогіку; вправи та ігри для стабілізації психічного стану дитини; вправи на формування образу „Я“ і т. ін. (додаток Е).

Отже, залучення дітей від 2 до 10 років у НВК № 24 до різних видів музичної діяльності з використанням прийомів і методів музикотерапії сприяє успішному розвитку їх творчої активності. Застосування творчих завдань, ритмічних ігор, сеансів музикотерапії стимулює процес внутрішнього самовдосконалення дитини. Беззаперечним фактом є те, що ефективність музикотерапії буде вищою та швидшою при проведенні її з ігротерапією, казкотерапією та кольоротерапією, віршотерапією.

3.3.5. КАЗКОТЕРАПІЯ

Відомий педагог і психолог – Ш. Амонашвілі (1982) першим звернув увагу та описав неоціненне значення казки для виховання дитини. Шалва Олександрович розробив методика виховання характеру дошкільника через казки, і з тих пір **казкотерапія** безперервно розвивається та вдосконалюється.

Український педагог В. Сухомлинський вважав, що казки, прочитані в дитинстві, назавжди відкладають у серці „зернятка людяності, з яких складається совість“. Василь Олександрович стверджував: „Казка – благородне і нічим не замінне джерело виховання любові до Вітчизни. Казка виховує любов до рідної землі вже тому, що вона – творіння народу. Створені народом казкові образи, що живуть тисячоліттями, доносять до серця і розуму дитини могутній творчий дух народу“.

У Павлиській школі було обладнано дитячу кімнату казки. Уроки, які проводилися в ній і серед природи, справляли на дітей велике враження, пробуджували творчі здібності настільки, що дітлахи самі починали складати казки. У літературній спадщині В. Сухомлинського слід виокремити й педагогічні казки для дітей, що вийшли окремим виданням уже після смерті педагога. Ці казки – дивосвіт малят, відкритий очима мудрого наставника, який не повчає дітей, не спонукає чи заохочує їх, а просто йде поруч, інколи ще й десь за ними, радіючи разом із дітлахами кожному новому відкриттю. Його казки зовсім непомітно, ззовні, але активно й ефективно виховують у дітей дошкільного й молодшого шкільного віку найкращі людські почуття щирості й любові до всього прекрасного, формують перші навички людяності у взаєминах між ними самими [33].

Таким чином наші пращури через казки свідомо передавали життєвий досвід, власні та інших народів звичаї й традиції, ставлення до живого та неживого світу, моральні норми та принципи тощо. Тому в НВК № 24 щодня перед денним сном діткам, які лежать у ліжечках, читає вихователь або його помічник казочку, яка має ще й функцію колискової.

На Сході теж давним-давно лікарями свідомо використовувалися цілющі властивості казки для впливу на свідомість людини будь-якого віку, формуючи в неї позитивні емоції, зміни у психічному стані. Доказом є безліч арабських казок зі скарбниці „Тисяча і одна ніч“. Шахерезада щоночі султану розповідала нову казку, яка мала елементи чарівництва, із безсумнівною перевагою розумних вчинків, мудрих слів над жадібністю, підступністю, жорстокістю; відтворювала життя людей найрізноманітнішого чину й статку, – і завжди в них перемагало добро над злом.

Здебільшого терапевтичні казки пишуть дитячі педагоги та психологи. Написані письменниками казки цікаві й актуальні і для сучасних дітей, де обов'язково працює класичне правило „добро перемагає зло“. Казкотерапія ефективна для дітей з двох років, тому кризу трирічного віку можна попередити заздалегідь. Хороша, добра казка навчить дитину правильній поведінці, прищепить важливі для успішного життя якості та впорається з дитячими страхами. Адже, характер – справа наживна, і в наших силах виростити малюка добрим, розумним, сміливим і цілеспрямованим, тобто, справжньою Людиною!

Фахівці з казкотерапії дають поради щодо вибору казки (педагоги закладу дотримуються їх), яка зможе допомогти побороти всі труднощі в вихованні. Адже правильно підібрана казка буде корисною, а гарний сюжет, форма викладу історії, цікава та ефективна одночасно – її унікальність і особливість:

1. У казках про великодушних, сильних і благородних персонажів головним героєм краще зробити вашу дитину. Називайте героя ім'ям малюка, щоб ваш син чи донька уявляли, що саме вони здійснюють ці хороші й добрі справи. Так ви закладете в дитині правильні думки про те, яким героєм вона може бути в житті.
2. Казки, в яких герой спочатку постає перед нами „поганим“ (жадібним, примхливим, егоїстичним), навпаки, не варто прив'язувати до вашої дитини. Нехай у казці цього персонажа називають просто „схожим на тебе“, а його негативною якістю буде те, що вам дійсно не подобається в характері дитини. Це допоможе скорегувати дитячу поведінку, не осуджуючи та не соромлячись, адже в кінці історії персонаж обов'язково засвоїть урок і зміниться в кращу сторону.
3. Те, як ви будете читати казку, має важливе значення для відносин мами і малюка. Ви сидите поряд, дитина чує ваш голос, притискається до вас, разом у вас одні і ті ж емоції – в такий момент встановлюються теплі, довірчі стосунки. Жоден професійний оповідач чи актор не зможе замінити дитині близькості та уваги мами.
4. В одній казці може розглядатися тільки один каприз або хороша властивість характеру. Не можна перемогти всі недоліки одним махом – занадто складний сюжет не забезпечить корисного ефекту від казки.
5. Сама по собі книжка з казками не повинна привертати зайвої уваги малюка. Ілюстрації професійних художників не дають можливості придумати свої образи, тому краще самостійно обговорити з дитиною зовнішність героїв або устрій чарівного міста. Нехай малюк сам подумає, який капелюх може бути у доброго чарівника або на чому пересувається хоробрий персонаж. Такі маленькі вправи чудово розвивають фантазію та любов до творчості [35].

Метою казкотерапії є підведення людини до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї єдності та неповторності, до відчуття гармонії із собою й світом.

У процесі казкотерапії людина навчається сприймати себе такою, якою вона є, усвідомлювати себе й інших людей, кожного, як неповторну індивідуальність.

У кожній людині існує потреба в самовираженні, яка здебільшого залишається незадоволеною, що породжує внутрішній конфлікт [65].

На сьогодні існує безліч визначень поняття „казкотерапія“:

- казкотерапія – система передачі життєвого досвіду, розвитку соціальної чутливості, інтуїції та творчих здібностей [31].
- казкотерапія – лікування казками, спільне з клієнтом відкриття тих знань, які живуть в душі та є психотерапевтичними в даний момент;
- казкотерапія – процес пошуку сенсу буття, розшифровки знань про світ та системи взаємовідносин у ньому;

- казкотерапія – процес утворення зв'язків між казковими подіями та поведінкою в реальному житті;
- казкотерапія – процес перенесення казкового сенсу до реальності;
- казкотерапія – процес об'єктивізації проблемних життєвих ситуацій;
- казкотерапія – процес активізації ресурсів, потенціалу особистості;
- казкотерапія – процес екологічного навчання й виховання дітей;
- казкотерапія – процес покращення внутрішньої природи й навколишнього світу;
- казкотерапія – розкриття внутрішнього та зовнішнього світу, осмислення пережитого, моделювання майбутнього, процес підбору кожному клієнту своєї особливої казки;
- казкотерапія – це терапія середовищем, особливою казковою атмосферою, в якій можуть проявитися потенційні можливості особистості, може матеріалізуватися мрія; а головне, – в ній з'являється відчуття захищеності та аромат таємниці [65];
- можливість доторкнутись до таємниці, реалізувати власну мрію, відчути душевний комфорт та захищеність;
- отримання естетичної та емоційної насолоди від спілкування з чарівним та дивовижним світом казок;
- пізнання жанру літературної казки [33].

У сучасній казкотерапії існують три **напрями**: діагностичний, впливовий, розвивальний [35].

Із їх назв зрозуміло, для чого використовується той чи інший тип казкотерапії. Для неї можна використовувати самі **різні казки** – народні, авторські, спеціально написані психотерапевтами для роботи з дітьми.

Фахівцями визначено п'ять **видів казок**: художні, дидактичні, психокорекційні (наприклад, орігамі), психотерапевтичні (авторські казки, біблійні притчі), медитативні [31].

Казкотерапія складається з основних моментів:

1. В основі психологічної проблеми часто лежить незакінченість, незавершеність. Людина зупиняється перед тим, що її лякає, повертаючись багато разів до того самого, доходючи до найстрашнішого. Це може бути залишком психологічної травми, коли індивід знову та знову повертається до її початку, доходить майже до кульмінації – і тут зупиняється, обмірковує, просипається. Клієнт вважає, що якщо страшне місце пройти, настає гарна кінцівка, з'являється світло та проблема вирішується, людина залишається живою. Життя означає продовження, прихід нового дня після завершення старого. Все це підкреслює важливість підключення самих клієнтів до складання терапевтичних метафор. Не можна придумати для іншої людини казку, яка має для неї більше значення, ніж метафора, придумана нею для себе. Тому з огляду на природу проблеми та темперамент клієнта його можна попросити завершити метафоричну казку, розпочату терапевтом.
2. Першорядну важливість представляє початок казки, він має бути правдивим. „Головним героєм казка намагається зробити самого слухача“. А для цього треба коротко та ясно описати йому сутність його

ж життя. Гарний слухач – це той, хто намагається себе впізнати. Слухач, особливо дитина, стає героєм, і далі розділяє його долю. Тож ідентифікація дозволяє говорити про казку не тільки як про опис поведінкових можливостей, але і як про достатньо активне, хоча і не директивне, навіювання.

3. Важливою рисою казки є й те, що під час її розповіді відбувається трансформація. Хтось маленький та слабкий на початку в кінці перетворюється на сильного, значущого й багато у чому самодостатнього. Описуються історії про подорож героя, про нових помічників, про смерть і воскресіння, про перемогу і возз'єднання. У результаті розширюється галузь свідомого, що вже само по собі дає цілющий ефект.
4. В основі казок лежать обряди ініціації – сконцентровані процеси перетворення дитини в дорослого.
5. Загалом чарівна казка описує процес досягнення героєм мети, яку може описати тільки він, за допомогою подорожі в тридев'яте царство та використання чарівних помічників. Іншими словами, людина робить перехід від проблемного стану до бажаного, шляхом підключення ресурсів, зазвичай, підсвідомих. При цьому трансформація торкається не зовнішнього оточення, а змінюється сам індивід.
6. Однією з особливостей психотерапії є вміння переміщати увагу. Нерідке поліпшення настає просто тому, що фокус уваги зміщується з однієї проблеми на іншу. І тільки коли людина доходить до глибинної суті нинішнього утруднення, консультант вказує на особисту відповідальність: „Тепер ти сам“. І далі допомагає, тому що, як правило, у процесі консультування відвідувач просувається „туди – не знаю куди і шукає те – не знаю що“.
7. Майже всім способам рішень можна підібрати пари, протилежність. „Миттєво“ – „поступово“, „для інших“ – „для себе“ і т. д. Саме оперування протилежностями максимально підсилює людину, розширює її світобачення, підштовхує до нових рішень і поведінкових сценаріїв. Завжди можна знайти звичайні стратегії та спробувати незвичні [65].

Більшість казок мають єдину *структуру* при різноманітності змісту. У казці легко замінити Іван-царевича на Золушку чи Хлопчика-з-пальчика, Жар-птицю на молодильні яблука чи царівну, сірого вовка на пташину пір'їнку – і структура казки, її сюжет, і закінчення не зміняться.

Т. Зінкевич-Євстігнєєва розробила модель казки – деяку єдину схему для більшості казок. У пошуках казкових інваріантів створила поняття функції. **Функція** – це вчинок діючої особи, обумовлений з погляду її значимості для ходу дії. Виділяють такі *функції дійових осіб*:

Підготовча частина.

1. *Тимчасова відсутність*. Їдуть батьки... Цар іде на війну...
2. *Заборона*. „Не заходь тільки в десяту кімнату“.
3. *Порушення*. Побігла Оленка на вулицю, загралася.
4. *Вивідування*. Стала відьма дізнаватись...
5. *Підступ*. Вовк наслідує голос мами-кози.
6. *Пособництво*. Царівна з'їдає запропоноване яблучко.

7. *Шкідництво чи нестача*. Схопили гусаки-лебеді Івасика... Занедужав цар важкою хворобою...

Зав'язка.

8. *Посередництво*. „Йди, Оленка, братика шукати...“
9. *Протидія*. „Дозволь мені, цар, спробувати щастя...“
10. *Відправлення*. Царевич відправився у дорогу...

Основна частина.

11. *Перша функція дарувальника*. Стала Баба-Яга випитувати...
12. *Реакція героя*. „Ти б мене спершу нагодувала...“
13. *Отримання чарівного засобу*. Дав дід Іванові коня... „Скажи: пошучому велінню...“
14. *Переміщення в інше царство*. Чи довго йшла Оленка, чи коротко...
15. *Боротьба*. Став Іван битися зі Змієм...
16. *Таврування*. Роздряпав йому Змій усю шию...
17. *Перемога*. Завертівся Коцій і помер.
18. *Початкове лихо чи нестача ліквідується*. Вийшла до Івана з підземелля Царівна...
19. *Повернення*. Сіли на килим-літак, полетіли додому...
20. *Погоня*. Кинулися гусаки-лебеді навздогін...
21. *Порятунок*. Кинула вона дзеркальце, розлилося море...
На цьому казка може скінчитися, але часто зустрічається додатковий сюжет, у якому діє несправжній герой (найчастіше брат чи брати головного персонажу). Перша його частина нове шкідництво – аналогічне функціям 8–14. 8 а. Несправжній герой викрадає здобуток. 11 а. Герой знову відправляється на пошуки. 14 а. Герой знову знаходить чарівний засіб. Далі при такому розвитку з'являються нові функції.
22. *Невпізнане прибуття*. Приїхав у рідне місто, але додому не пішов, став учнем кравця...
23. *Необґрунтовані домагання*. Генерал заявляє царю: „Я – зміїв переможець“.
24. *Важке завдання*. „Хто підніме зміїну голову...“
25. *Рішення*. Підійшов Іван, тільки торкнувся...
26. *Дізнавання*. Показав він заповітний перстень...
27. *Викриття*. Розповіла все царівна, як було...
28. *Трансфігурація*. Викупався Іван у молоці, вийшов краще колишнього...
29. *Покарання*. Посадили служницю в бочку...

Заключна частина.

30. *Весілля, царювання*. Отримав Іван царівну та півцарства...

Не всі функції присутні завжди, але число їх обмежене, і порядок, у якому вони виступають по ходу розвитку казки, незмінний. Незмінними визначили й набір ролей, тобто діючих осіб, що мають своє коло дій – одну чи декілька функцій. Цих **ролей** шість: *відправник, царівна, герой, несправжній герой, помічник, дарувальник* [65].

Мовознавець, філософ Володимир Пропп проаналізував величезну кількість казок різних народів світу та зрозумів, що чарівництво у всіх казках проявляється не випадково, у них є свої правила й порядок. За такими правилами він склав так звану **карту казки**, за якою легко можна скласти власні казкові історії:

1. Наказ або заборона.
2. Порушення наказу або заборони.
3. Шкода.
4. Від'їзд героя.
5. Завдання.
6. Зустріч із дарувальником.
7. Чарівні дарунки.
8. Поява героя.
9. Поява лиходія.
10. Боротьба героя і лиходія.
11. Перемога героя.
12. Повернення героя.
13. Прибуття додому.
14. Несправжній герой.
15. Тяжкі випробування.
16. Лихо минає.
17. Упізнавання героя.
18. Несправжнього героя викривають.
19. Покарання лиходія.
20. Весілля. Казкотерапія для дітей [31].

На основі досліджень було виділено інтер'єр казкового світу:

1. Якесь лихо спочатку та щасливий кінець.
2. Наявність помічників і ворогів.
3. Зрадництво рідних.
4. Трансформація героя – до кінця казки він не такий як на початку, він стає сильнішим і значущим.
5. Інше царство, яке десь далеко, там інші закони, і там є щось дуже потрібне, за чим потрібно йти.
6. У той час, як герой трансформується, інші персонажі залишаються більш-менш незмінними, і саме інше царство не змінюється.
7. З іншого царства приноситься клеймо, оцінка про те, що герой там побував.
8. Герой один. Маючи багато друзів і помічників він йде один і одружується потім один.
9. Перемагає „дурень“ і ледар.
10. Мінімальний термін, за який герой може чогось досягти, – „поки сім пар чобіт не зноситься“.
11. Зумовленість. Дракон заздалегідь знає, що його вб'є саме цей герой, уже заздалегідь відомо, куди треба піти, що зробити; хто, кому, що скаже, і що потрібно відповідати.
12. Заборони порушуються, накази виконуються, герой частіше слухається, чи навпаки.
13. Відсутність вибору [65].

Звернемо увагу на той факт, що в НВК № 24 вихователем (його помічником) перед тим, як вибрати казку, визначається її напрям, вид, основні моменти казки, структура, функції діючих осіб у кожній частині (підготовча, основна та заключна) казки, карта казки та її інтер'єр. Цьому сприяє – виховний момент.

3.3.6. КОЛЬОРОТЕРАПІЯ

Кольоротерапія – тонка та красива наука, яку досі застосовують на Сході в боротьбі проти депресій, апатії, слабкості, запальності, багатьох інших недуг. За допомогою кольору лікують вірусні та грибкові захворювання; ним впливають на органи почуття дітей для їх якнайшвидшого розвитку. Головна умова успіху в кольоротерапії – чесність із самим собою, вміння слухати себе, готовність до змін.

Існує два напрямки кольоротерапії: *безпосередній вплив на мозок людини та створення необхідного кольорового лікувального середовища.*

Колір пов'язаний із матеріальним через емоції. Багато спеціалістів вважає, що деякі хвороби обумовлені порушенням колірної гармонії організму людини: передозування або нестача кольорів. Тому потрібна кольоротерапія, щоб відновити колірну гармонію організму.

У теорії кольорознавства виділяють *основні три кольори: синій, жовтий, червоний.* При змішуванні цих кольорів виникають інші додаткові, які теж мають певний вплив на емоційний стан дитини [58].

Лікувальні властивості кольору були відомі з давніх часів. Кольори використовували в лікуванні інки, індійці, китайці, єгиптяни і греки. Згідно давньокитайській філософії, кожен орган має певний колір і потребує саме цього кольору. Прихильники цього терапевтичного напрямку вважали, що сім найважливіших кольорів веселки пов'язані з тканинами та органами людини і надають відновлюючу дію на організм і його функції [38].

Ще в Давньому Єгипті жерці використовували різноманітну кольорову гамму з лікувальною, профілактичною та захисною метою.

Широкого розповсюдження кольоротерапії як методу для виховання, навчання, всебічного розвитку, оздоровлення та ін. набуло в кінці XIX століття.

В основі сучасної кольоротерапії лежить трактат Гете „Вчення про колір“. Як відомо, великий поет був ще й ученим, що займався дослідженнями в галузі природничих наук. Згідно з вченням Гете, всі кольори є похідними від трьох основних кольорів – червоного, жовтого і синього.

Тому на основі різних психолого-педагогічних джерел, узагальнення передового педагогічного досвіду в НВК № 24 щодня проводяться:

- комплексно у фітотівальні за 20–30 хв до прийняття їжі для розвитку апетиту, поліпшення роботи кишково-шлункового тракту колір вводиться в тіло дітей через воду, дихання, шкіру таким чином: дошкільники та школярі дивляться на колір, а через 10 хв. п'ють мінеральну негазовану *воду, соки* (абрикосовий, апельсиновий, виноградний, гранатовий, морквяний, персиковий, яблуневий), *чаї* (шипшиновий, шипшино-калиновий, шипшино-горобиний), *сухофрукти* (яблука, сливи, абрикоси);
- щоденна самостійна зображувальна діяльність;
- відвідування за графіком кімнати

Загалом дирекція, педагоги, лікар, медична сестра закладу впевнені, що це є одним із ефективних засобів збереження та зміцнення здоров'я вихованців, що впливає на свідомість, самопочуття (це є не медикаментозний метод лікування). Адже емоції, настрої; яскраві кольори сприяють збагаченню світу дітей та їх

інтелектуальному розвитку; дітям подобається малювати, оскільки вони люблять різні кольори, які їх наповнюють настроєм – це вираження власного ставлення до навколишнього світу; правильно підібрана кольорова гамма – життєвий енергетичний баланс; діти інтуїтивно вибирають кольори, які їм подобаються – це є, за дослідженнями фахівців, найправильніше рішення; вплив певного кольору знімає енергетичну блокаду, яка є причиною функціонального розладу (додаток 3. 1).

Фахівцями було встановлено, в яких випадках кольоротерапія може допомогти:

- різні розлади серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, сечостатевої системи тощо, виникнення яких пов'язане зі стресами;
- при стресах, неврозах – для зняття напруженості та попередження розвитку невротичних і психосоматичних розладів;
- при психоемоційних порушеннях: при зниженні працездатності та настрою, порушення сну, дратівливість, плаксивість;
- при безсонні, зимовій депресії, емоційній напрузі та захворюваннях обумовлених нею, в тому разі психосоматичних розладах;
- головні болі, підвищений та знижений артеріальний тиск (вегето-судинна дистонія, гіпертонічна хвороба), підвищена метеочутливість;
- як профілактика та лікування очних захворювань: короткозорість, далекозорість, катаракта (початкова стадія), глаукома (початкова стадія); при зоровому стомленні, при лікуванні та профілактиці короткозорості у дітей (з 5 років);
- для профілактики негативних наслідків тривалої роботи з екранами моніторів [58].

Завдання, умови, засоби вирішення в кольоротерапії:

1. Створення на заняттях атмосфери творчості, зацікавленості, невимушеності, експериментування, емоційного переживання, що сприяє колірному відкриттю у дітей.
2. Спрямованість на активізацію мислення як способу художнього освоєння дітьми кольору світу.
3. Розвиток у дітей сенсорного сприйняття кольору.
4. Розвиток колірної сприйнятливості.
5. Розкриття резервів дитини у кольорі та вміння винаходити способи колористичного рішення малюнка; створювати свої колірні комбінації, виражати себе через колір.
6. Розвивати прагнення до пізнання кольору, краси фарб у природі, мистецтві, навколишньому світі.
7. Викликати бажання досліджувати колір, експериментувати з ним, створювати цікаві колірні комбінації [58].

Підсумовуючи, не можна не погодитися з дослідниками, що кожен народ має свій, властивий йому, колір: німці – сірий, англійці – чорний, французи – світло-сірий, іспанці та італійці – світло-жовтий, слов'янські народи – червоний з відтінками та зелений.

Голосні звуки української мови теж мають певні кольори:

„а“ – білий, „е“ – жовтий, „й“ – червоний, „у“ – коричневий, „о“ – сірий.

Звуки музики теж зафарбовані в певний колір – від темного до білуватого.

У 1910 році видатний композитор О. Скрябін створив кольоромузику (при звучанні ноти світяться певним кольором). Фахівці, дослідивши творчість видатних музикантів, дійшли висновку, що музика має колірне забарвлення, а твори:

- Бетховена – синього кольору;
- Мендельсона – світло-рожевого;
- Шумана – зеленого;
- Чайковського – блакитного;
- Прокоф'єва – золотисто-коричневого [58].

3.3.7. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – ЗАПОРУКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Завданням НВК № 24 є виховання психічно та фізично здорового покоління, тобто гармонійної особистості. Якщо не має здоров'я, то все інше незначне. Із здоров'я починається життя. Необхідно з першого дня в школі прищеплювати ідею здорового способу життя, бережливого ставлення до себе. Прискорений темп життя, соціальні зміни з кожним роком збільшують вимоги до маленької людини, й не кожен малюк здатен ці вимоги виконати. У зв'язку з цим виникла необхідність в психологічному супроводі навчально-виховного процесу.

Виховання психологічно грамотних людей, які вміють вивчати самих себе, розвивати свою особистість у нашому закладі починається в дошкільному віці. Вивчаючи себе, свій внутрішній світ, дитина одночасно стає суб'єктом пізнання, що створює унікальну ситуацію навчання. Особливе значення надається питанню готовності дитини до навчання в школі та проблемі адаптації до школи й дошкільного закладу.

Педагогічний колектив у співпраці з батьками „висвітлюють картину“ про стан здоров'я в широкому розумінні цього слова, відтворюючи не тільки фізичне, а й психічне здоров'я, а також соціальне благополуччя та соціальну адаптованість дитини. Будуємо навчальний процес із урахуванням стану здоров'я дітей, особливостей їхньої вищої нервової діяльності, індивідуальних особливостей, працездатності, готовності до навчання. В початковій школі учні отримують необхідні знання та навички навчальної діяльності, оволодівають елементами теоретичного мислення, культурної поведінки, основами особистої гігієни та здорового способу життя. Щоб дитина почувалася впевненою в собі, змогла подолати перешкоди, їй потрібне позитивне уявлення про самого себе.

У закладі систематично ведеться робота за такими напрямками:

- **психодіагностичним** – діагностика психічних процесів; адаптація до навчання в школі; тривожність; самооцінка; страхи; характер; діагностика вольової готовності; мислення; увага; пам'ять; уява; працездатність; агресія; гіперактивність; міжособисті стосунки в колективі і т. д.;
- **корекційним** – **відновлювальним** та **розвивальним** – заняття спілкування, із ціллю профілактики та корекції тривожності, самооцінки, агресії, статусу в колективі;

- **просвітницьким** – робота з батькам, педагогічним колективом, дітьми та учнями;
- **консультативним.**

Використовуються різні методи роботи: казки, спеціальні ігри, вправи, завдання, етюди, музична терапія, танцювальна терапія, релаксація і т. ін., що спрямовані на розвиток і корекцію різних сфер психіки дитини (пізнавальної, емоційної, типологічної) – це сприяє гармонійному розвитку особистості учня.

Розвиваються такі якості, як упевненість в собі за рахунок реалізації своїх здібностей; почуття успіху швидше з'являється в дітей із позитивним настроєм; діти вчаться позитивно ставитися до себе та інших; свідомо контролювати та регулювати власну поведінку; вчаться суб'єктивно ставитись до зовнішніх труднощів, впливів. За чотири навчальних роки (2010–2014 рр.) тривожність у дітей зменшилася; швидше проходила адаптація до навчання в школі; дітей з низькою самооцінкою стало значно менше; як і дітей з несформованою шкільною мотивацією (діти, що прийшли до НВК № 24 з інших навчальних закладів).

Вихованці відчують себе в закладі успішними у своїх справах, їм завжди раді, їм цікаво, вони в безпеці, надають їм допомогу та підтримку, їх розуміють, поважають та люблять. Результати роботи дирекції, всіх педагогічних працівників, лікаря, медичної сестри – це вагомі досягнення у вихованців і учнів НВК № 24 (с. 9–10).

Отже, в НВК № 24 росте психічно та фізично здорове покоління.

3.3.8. ВПРАВИ ДЛЯ ПАЛЬЧИКІВ

Особливу турботою дирекції, педагогів, лікаря, медичної сестри закладу є щоденне проведення масажу пальчиків. Адже в кожній людині на пальцях і долонях є „активні точки“, які відповідають за самопочуття та настрої. Тому вправи для пальчиків позитивно впливають на самопочуття дитини, розвиток вправності, рухливості; покращують роботу всіх внутрішніх органів, мозку; швидко знімають моральну напругу, розвивають логічне мислення, мовлення, пам'ять тощо. Головне, ці вправи не вимагають особливої уваги, вони прості та достатньо ефективні для профілактики різних захворювань.

Педагоги закладу вправи для пальчиків поєднують із маленькими цікавими віршиками, потішками, що супроводжують різноманітні рухи (додаток К) (наприклад, водити пальцем однієї руки по долоні іншої – „варити кашу“; перебирати пальчики однієї руки – „кормити“ героїв і т. ін.).

3.3.9. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ

Один із напрямків „Оздоровчого комплексу“ в НВК № 24 – щоденне проведення (по 10–15 хв. в першу та другу половину дня на прогулянці) вихователями та вчителем фізичної культури українських народних рухливих ігор.

Примітка. Засновником теорії гри вважають німецького поета Ф. Шіллера, послідовниками якого були К. Бюхер і К. Грос (Німеччина), Г. Спенсер (Англія) і Летурно (Франція). Уперше ігри з'явилися у родовому суспільстві. Філософи кінця ХІХ століття стверджували, що в житті суспільства „гра старіша за працю“,

а „праця є дитиною гри“. Ці погляди знайшли підтримку у багатьох сучасних філософів, соціологів і істориків.

Рухливі ігри та естафети активно впливають на всі сторони життя кожної зростаючої особистості, допомагаючи виконувати оздоровчі, виховні та освітні завдання. Вони завжди емоційні. Цей стан характеризується швидким виділенням гормону адреналіну, який підвищує м'язову діяльність, активізує діяльність ЦНС (центральна нервова система).

В Україні збирання народних рухливих ігор започатковано у ХІХ ст. письменниками і діячами культури: Б. Грінченком, М. Грушевським, С. Русовою, Л. Українкою, П. Чубинським, Т. Франком.

У 90-ті роки ХХ століття в історії педагогіки введено поняття *народні ігри*. Науковцями розпочинаються дослідження ігрової діяльності у народознавчому аспекті (В. Балушок, О. Бик, В. Коротеєва, А. Мудрик, О. Найден, Є. Приступа, В. Семеренський, О. Слимаковський, М. Стельмахович, П. Черемський).

Відомі педагоги (О. Богініч, Г. Ващенко, С. Русова, В. Сухомлинський, К. Ушинський та ін.) високо оцінюючи українські народні ігри, наголошували про необхідність їх використання у навчально-виховному процесі. Так, О. Богініч пропонує врахувати тематику ігор, використовувати їх у різних природних умовах, за відповідною тематикою (у лузі – такі ігри „Віночок“, „Подольночка“, біля водойми – „Міст“, „Качки і рибалки“ тощо); Н. Сивачук – відповідно до сезону: перед святом Івана Купала розучувати з дітьми народну гру „Горю-буд“, на Новий рік чи Різдво – народну гру „Калита“, а також колядки і щедрівки з відповідними дійствами: навесні грати у гру – „Шум“, „Кривий танок“, улітку – „Хусточка“, „Коза-дереза“, восени – „Ходить гарбуз по городу“, „У квача“, а взимку – „Кіт і миші“, „День і ніч“. Вона радить перед грою розповідати про народні звичаї, легенди, повір'я, приповідки про історію походження гри та звичаю, послуговуватися різними жанрами усної народної творчості: загадками, закличками, лічилками, пісеньками, народною казкою тощо.

Видатний український педагог С. Русова пропонувала проводити ігри за порами року: весняні, літні, осінні, зимові ігри. „Невід'ємним компонентом календарних ігор, – писав А. Цьось, – було закликання добра, багатства та успіху у дім і родину“.

Педагогічне значення народних рухливих ігор пояснюється їх культурно-історичним походженням. Фізичні вправи та народні ігри були обов'язковими ще у традиційних культових дохристиянських обрядах та ритуалах, вони відігравали магічну роль.

Відома українська дослідниця дошкільного виховання Т. Поніманська, яка досліджувала особливості впливу гри на дитину з перших місяців її життя; робить висновки, що народні ігри мають велике значення для морального виховання зростаючого покоління; правильне педагогічне керівництво ними розвиває особистість, створює сприятливі умови для взаємозбагачення дітей моральним досвідом.

Народні ігри пов'язані з культурою народу. Їхні образи створювали через народні казки про звірів, птахів, рослин тощо. Спільними для народних казок і ігор є образи-ролі kota, лисиці, мишей, ведмедя, вовка. Спільність образів – це ознака спільної фольклорної основи та спорідненого виховного впливу через ігри.

Народні рухливі ігри із давніх-давен завжди супроводжувалися малими фольклорними формами (загадками, закличками, жеребкуваннями, лічилками, мирилками, примовками, скоромовками і т. ін.). За допомогою них діти з раннього віку опановували перші елементи грамотності, вивчають вірші, пісні, узгодженість дій. Окремі ігри („Класики“, „Піжмурки“ та ін.) розвивають навіть перші математичні здібності, уяву про числа, лічбу.

До народних ігор (додаток Л) ставилися українці дуже серйозно, шанобливо, поважаючи всіх язичеських богів [18].

Отже, аналіз історичного розвитку ігрової діяльності дає підстави стверджувати, що цей вид життєдіяльності важливий для формування різних новоутворень особистості дітей від 2 до 10 років. Національна специфіка рухливих ігор за народним календарем проявляється: у національній мові; у відтворенні психологічної особливості українського народу, його світобачення, моральних норм; у відображенні історії, культури, традицій, релігійних вірувань, звичаїв, громадського та побутового життя нації; у зв'язку рухливих ігор з національним фольклором; у любові до природи, до рідного краю, серед якого живе нація; у національній специфіці вираження загальнолюдських ідей добра та справедливості, суспільних інтересів тощо [18, с. 54].

У програмі виховання і навчання дітей від двох до семи років – „Дитина“ [13] (за якою працює НВК № 24) рекомендовані українські народні рухливі ігри для дітей: 4-го року життя: „Иди, іди дощику“, „Печу, печу хлібчик“, „Дрібу, дрібу дрібушечки“, „Заїнько“, „Квочка“, „Пригоди киці“; 5-го року життя: „Подояночка“, „Чаклун“, „У дзвона“, „Сірий кіт“, „Кіт і миша“, „Маринка“, „Мак“; 6-го року життя: „Веребей“, „Яструб і курчата“, „Вуж“, „Гречка“, „Бездомна лисиця“, „Панас“, „Рибалки і рибки“; 7-го року життя: „Довга лоза“, „Жнива“, „Грибок“, „Качки і рибалки“, „Горішки“, „Двоє – мало, третій – зайвий“.

У програмі [41] (за якою працює НВК № 24) для учнів початкових класів рекомендовані українські народні рухливі ігри: 1-й клас: „Ой у полі жито“; 2-й клас: „Подояночка“, „Мак“; 3-й клас: „Гуси-лебеді“, „Запорожець на Січі“, „Гречка“, „Пень“; 4-й клас: всі вище перелічені ігри.

3.3.10. КАБІНЕТ „ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ“

З метою підвищення рівня організації навчально-виховного процесу та забезпечення якості викладання предмету „Основи здоров'я“ в загальноосвітніх навчальних закладах у наказі МОН України (від 09.12.2009 р. № 1114 „Про затвердження Примірною Положення про навчальний кабінет з основ здоров'я загальноосвітніх навчальних закладів“), Відповідно до Плану заходів Міністерства освіти і науки України з виконання Загальнодержавної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009–2013 роки (наказ МОН України від 01.06.2009 р. № 457, п. 1.5) та наказу МОН України від 20.07.2004 р. № 601 „Про затвердження Положення про навчальні кабінети загальноосвітніх навчальних закладів“ у НВК № 24 було створено кабінет „Основи здоров'я“.

Створення кабінету „Основи здоров'я“ в навчально-виховному комплексі сприяє забезпеченню:

1. Проведенню уроків із предмету „Основи здоров'я“.
2. Навчання учнів, батьків, педагогічних працівників із питань формування здорового і безпечного способу життя на засадах розвитку життєвих навичок.
3. Організації роботи гуртків, факультативів і інших навчально-виховних заходів за тренінговою технологією.
4. Забезпечення потреб щодо впровадження програм превентивної освіти.
5. Поширення передового досвіду щодо профілактики ВІЛ-інфекції/Сніду та інших соціально-небезпечних хвороб тощо.

З метою ефективного вивчення основ здоров'я та формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності в 2010 році в нашому закладі кабінет „Основи безпеки життєдіяльності“ було доповнено великими стендами, макетами, що демонструють стихійні явища природи, методичною та навчальною літературою, яка постійно поповнюється.

У кабінеті достатньо місця для того, щоб працювати за тренінговими технологіями, проводити рольові ігри, українські народні рухливі ігри тощо. Адже в неформальній атмосфері учням значно легше висловлювати свої думки, обговорювати проблеми. Вихованцям дуже подобається працювати в групах, бути спікером, захищати проекти, малювати, власноруч створювати колажі і т. ін.

Матеріалами кабінету активно користуються не лише вчителі під час уроків і в позаурочний час, а й вихователі дошкільних груп. Адже стенди містять зрозумілу інформацію, подану в яскравих цікавих ілюстраціях, що легко сприймається та запам'ятовується дітям будь-якого віку.

Учні 3–4 класів працюють над створенням різноманітних проектів по охороні та збереженню здоров'я. Всі проекти демонструються та зберігаються в кабінеті, за потребою використовуються колективом закладу під час уроків і занять.

У кабінеті „Основи безпеки життєдіяльності“ є інформаційні папки: № 1 „Шкідливі звички“ № 2 „Здоров'ятко“ інформація для батьків, № 3 „Обережно Снід“, № 4 „Надзвичайні ситуації“, № 5 „Подбай про свою безпеку“, № 6 „Правова стежина“, № 7 „Здоровий спосіб життя“, № 8 „Йододифіцит“, № 9 „Дитячі проекти“.

3.3.11. МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОПАГАНДА

У навчально-виховному закладі № 24 для санітарно-освітньої роботи з батьками, дітьми, працівниками використовуються різні методи: бесіди, лекції (табл. 3.4), пам'ятки, стенди, поради лікаря тощо.

Таблиця 3.4

Методи	Роки					
	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Лекції	21	20	25	27	29	31
Бесіди	49	47	50	53	55	58

Тематика санітарно-освітньої роботи містить посезонний характер.

В осінньо-зимовий період у центрі уваги такі теми, як:

1. Профілактика грипу.
2. Профілактика соматичних захворювань: ангіни, фарингіту, бронхіту, пневмонії тощо.
3. Профілактика гострих респіраторних, вірусних інфекцій.
4. Профілактика травматизму в зимовий період.

У весняно-літній період:

1. Профілактика гострих кишкових інфекцій.
2. Профілактика харчових отруєнь.
3. Профілактика глистяних інвазій: ентеробіоз, аскаридоз.
4. Профілактика отруєнь мікробного та немікробного походження.
5. Оздоровлення дітей влітку.

Також протягом року актуальними темами в закладі є:

1. Питання раціонального харчування дітей.
2. Гігієна дітей.
3. Профілактика корости, сказу, мікозів, педикульозу.
4. Профілактика туберкульозу.
5. Профілактика дитячих інфекцій: паротиту, корі, краснухи, скарлатини тощо.
6. Профілактика отруєнь грибами.

Для підвищення опірності організму в закладі через різні методи роз'яснюється батькам і вихованцям значення щоденного загартування повітрям і сонячними ваннами; систематичний загально зміцнювальний масаж, ходьба по „доріжках здоров'я“, дихальна гімнастика, аромотерапія, заходи з профілактики плоскостопості, карієсу, розвитку короткозорості, сольові лампи тощо.

Результати медичних оглядів конфіденційно доводяться до батьків (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

ЗАХВОРЮВАНІСТЬ ЗА 2009–2014 РОКИ

№ п/п	Показники	Роки					
		2009	2010	2011	2012	2013	2014
1.	Чисельність дітей	194	208	194	207	225	257
2.	З них: диспансерних	32	38	38	50	41	94
3.	логопедичних	18	15	16	15	16	20
4.	Ортопедична група	24	19	21	10	8	7
5.	Вади зору	7	6	9	6	5	5
6.	Вади слуху	1	-	-	-	-	-
7.	Захворювання верхніх дихальних шляхів	14	12	11	6	5	6
8.	Кардіологія	19	17	18	17	9	8
9.	ДЖВП	3	2	2	2	2	2
10.	Диспансерних, %	33,7	25,2	19,5	24,1	18,2	17,4
11.	Всього випадків захворювань	185	167	175	235	197	148
12.	Індекс захворювання	1,2	1,3	1,1	0,9	1,1	1,2
13.	Всього пропусків по хворобі	1832	1965	1611	3133	2364	1487
14.	Індекс захворювання	11,4	10,3	8,3	15	10,3	12

З метою пропаганди здорового способу життя в родині з батьками вихованців систематично проводяться бесіди, консультації.

Педагогічний колектив спільно з батьками й надалі робить все можливе заради здоров'я дітей.

3.3.12. СОЛЬОВІ ЛАМПИ

Дирекція, педагогічний колектив, лікар закладу бажають, щоб вихованці перебували в такому середовищі, де немає вірусів і бактерій, згубного радіаційного випромінювання, з нормальним мікрокліматом. Ними було створено сприятливу атмосферу в закладі за допомогою натуральних природних помічників, над якими попрацювала людина – сольові лампи (предмети домашнього інтер'єру, які виконують оздоровчу та цілющу функцію). Дані прилади виготовлені з кам'яної солі природного походження. Під час їх застосування мікроклімат у приміщенні стає подібним до того, який панує в соляних шахтах. У процесі роботи соляних ламп повітря наповнюється частинками солі та мінералів, а також іонізується. Ці солі сприяють нормалізації діяльності всіх процесів у організмі людини, не надаючи ніякого негативного впливу. З цієї причини фахівці радять застосовувати сольові лампи для того, щоб нормалізувати сон і кров'яний тиск, оздоровити організм у цілому, підвищити життєвий тонус. Дуже ефективно їх використання для дітей з ослабленою імунною системою, в тих, хто систематично хворіє ГРЗ і ГРВІ, астмою, астматичним або обструктивним бронхітом, всілякими алергічними захворюваннями. Сольова лампа несе в собі цілющу силу. В чому ж секрет сольової лампи?

Плафон сольової лампи вирізається з цілісного шматка природної кам'яної солі. Здобувають її тільки в одному місці на планеті – у Гімалаях. Колір плафона найчастіше жовто-оранжево-червоних тонів – це природний, натуральний колір. У складі Галіт (так називається кам'яна сіль), крім хлористого натрію, є різні домішки. Червонуватий колір кам'яної солі надає присутність калію. Чим його більше, тим насиченішим буде червоний відтінок.

Принцип роботи сольової лампи такий: лампа розжарювання, яка вставляється всередину сольового плафона, висвітлює та нагріває його. При незначному нагріванні кам'яна сіль виділяє іони. Вони у свою чергу розряджають найдрібніші частинки пилу, які набувають здатність злипатися один із одним, збільшуються та осідають вниз. Так відбувається природне очищення повітря в приміщенні.

Лікувальний ефект сольової лампи: допомагає в лікуванні легеневих захворювань (астма, бронхіт, алергія, риніт, укріплює імунітет, підвищує життєвий тонус, гармонізує психіку). Крім цілющих властивостей сольові лампи вражають і своєю естетикою – приглушене світло теплих відтінків створює затишну атмосферу та допомагає знімати нервову напругу.

Догляд за сольовою лампою дуже простий: сухою ганчіркою або пилососом час від часу видаляється пил із поверхні плафона. Не рекомендується: ставити лампу біля акваріума, тримати довго біля відкритого вікна в сиру погоду через потрапляння води на лампу.

Отже, сольова лампа – мініатюрний аналог сольової печери або морського узбережжя.

Комп'ютери, телевізори, мікрохвильові печі, випромінюють електромагнітні хвилі та сприяють утворенню шкідливих позитивно заряджених аероіонів. Включите сольову лампу, і негативно заряджені іони нейтралізують шкідливий вплив електронної техніки.

Так, вихованці мають змогу відчутти на собі цілющі властивості сольових ламп, які розташовані в тренажерному залі. В осінньо-весняний період щоденно за графіком (молодша група – 10 хв., середня група – 15 хв., старша група – 20 хв., учні початкових класів – 25–40 хв.) всі діти НВК № 24 проходять профілактику вірусних захворювань під керівництвом учителя фізичної культури та медичної сестри. Під час занять вони дихають свіжим повітрям наповненим частинками солей та мінералів.

У цьому ж приміщенні проходить робота корекційного гуртка „В здоровому тілі – здоровий дух“. Це сприяє: оздоровленню та зміцненню імунної системи після перенесених хвороб; займатися дихальною гімнастикою; вчитися розслабляти свій організм; знімати тонус м'язів і напруження після занять та уроків.

3.3.13. ЩЕПЛЕННЯ

Однією з профілактик у закладі є проведення профілактичних щеплень згідно наказу Міністерства охорони здоров'я України № 595 від 16.09.2011 р.

Щеплення проводиться здоровим дітям у окремо відведеному кабінеті, який містить холодильник, бікси, столик для підготовки препаратів до застосування, шафу для медикаментів.

Щеплення проводяться обов'язково з: письмовою згодою від батьків; оглядом лікаря; виміром температури тіла.

Використовуються тільки одноразові шприці, які потім промиваються, дезінфікуються в дезрозчині (дезактин) протягом 1 години.

Про виконане щеплення та його реакцію проводиться запис в історії щеплення дитини та ф-63. При проведенні щеплення проти дифтерії та правцю реакція спостерігається через 24 години, проти вірусного гепатиту 72 години, проти кору, краснухи, паротиту через 7 діб. Реакція на щеплення може бути як місцевою, так і загальною.

Помісячно медична сестра здає звіти про виконані щеплення в міську дитячу поліклініку.

Причини недовиконання плану досить різні. Це відсутність вакцини, протипоказання по захворюванню, відмови батьків. З батьками, які вагаються, або відмовляються від проведення щеплень, проводяться бесіди, консультації лікаря та імунолога. Звернемо увагу на той факт, що всі батьки отримали листівку-звернення до батьків: „Пробам Манту – так! Альтернативи немає“.

Листівка-звернення до батьків:

„Пробам Манту – так! Альтернативи немає“.

Кожну годину в нашій країні 4 людини інфікується паличкою Коха (збудником туберкульозу) і одна людина помирає від туберкульозу.

В Україні зареєстровано близько 650 тис. випадків туберкульозу.

У м. Умані зареєстровано 161 хворий на активний туберкульоз, з них – 5 випадків серед дітей. 72,1 % дітей мають позитивну пробу Манту.

Туберкулінодіагностика (проба Манту) проводиться дітям з 12 місячного віку та підліткам раз на рік незалежно від попереднього результату. Це єдиний спосіб виявлення туберкульозу в дітей на початковій стадії та визначення настання первинного інфікування їх мікобактеріями туберкульозу. Він проводиться очищеним туберкуліном, не містить живих бактерій туберкульозу та при дотриманні правил відбору дітей для його проведення не становить реальної загрози для дитини. Туберкулін застосовується більше 30 років, погіршення стану здоров'я, ні в попередні роки, ні тепер, у місті не виявлялось.

Існують протипоказання до туберкулінових проб: шкіряні захворювання; гострі та хронічні інфекційні захворювання в період загострення(не менше 2-х місяців після зникнення всіх клінічних симптомів); алергічний стан (ревматизм у гострій та підгострій фазах, бронхіальна астма, епілепсія).

Кожна дитина перед постановкою туберкулінових проб оглядається лікарем. Проводиться вимірювання температури тіла, враховуються хвороби, що є протипоказанням для цього медичного втручання.

Дозвіл на постановку проби Манту дає лікар у письмовій формі. Реакція на введення туберкуліну залежить від специфічної реактивності організму: при відсутності інфікування організму дитини місцевих загальних явищ не зареєстровано. При інфікуванні або при наявності поставакцинальної алергії спостерігають місцеву реакцію в вигляді інфільтрату та гіперемії. В деяких випадках у осіб із високим ступенем алергії на туберкулін поряд із місцевою реакцією з великою папулою та гіперемією можуть бути лімфангоїти й лімфаденіти (запалення регіональних лімфатичних вузлів). Рідко спостерігають загальну реакцію: недомогання, головний біль, підвищення температури. Проте, несвоєчасне виявлення інфікованості мікобактеріями туберкульозу та непроведення профілактичного лікування призведе до захворювання дитини. Згідно статті 8 Закону України „Про боротьбу із захворюванням на туберкульоз“ особи, які не пройшли обов'язковий профілактичний медичний огляд на туберкульоз відсторонюються від роботи, а неповнолітні, учні – відсторонюються від відвідування дитячих та навчальних закладів.

**ВИБІР ЗА ВАМИ. РИЗИК ЗАРАЖЕННЯ ПІДСТЕРІГАЄ ВАШУ ДИТИНУ
НА КОЖНОМУ КРОЦІ.**

3.3.14. СТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ В РОБОТІ З ВИХОВАНЦЯМИ

*Дати дітям радість праці, радість успіху в навчанні,
пробудити в їхніх серцях почуття гордості,
власної гідності – це перша заповідь навчання і виховання.*

В. Сухомлинський

Створення ситуації успіху – це кредо нашого навчального закладу, яке реалізується через взаємодію з сім'ями вихованців і цей процес триває до 9 років,

адже діти перебувають у НВК № 24 з 2 до 10 років. Тому діяльність педагогічних працівників спрямована на впровадження у навчально-виховний процес певної системи педагогічних прийомів, психологічних підходів до навчання, виховання, які стимулюють пізнавальну діяльність дитини, вселяють у неї впевненість в свої сили, спричиняють радість у навчальній діяльності тощо (додаток Р).

Одним із найвідоміших практиків, який зробив значний внесок у розв'язанні питань педагогічного забезпечення *корекції девіантної поведінки*, був В. Сухомлинський. В основі цього підходу знання та розуміння дитини, віра, любов і повага до неї, бережливе, чуйне ставлення до фізичного, психічного і духовного розвитку, підтримка почуття гідності.

Тонкий знавець дитячої психології Василь Олександрович стверджував, що перша заповідь виховання – „дати дітям почуття власної гідності“.

У наших школах не повинно бути нещасливих дітей, душу яких гнітить думка, що вони ні на що не здібні.

Успіх у навчанні – єдине джерело внутрішніх сил дитини, які породжують енергію для переборення труднощів, бажання вчитися“ [57].

Відомий педагог стверджував, що методи, які застосовуються у навчальній діяльності, повинні викликати в дитини інтерес до пізнання навколишнього світу, а навчальний заклад має стати школою радості: радості пізнання, радості творчості, радості спілкування. Це визначає головний сенс діяльності педагога: створити кожному учневі ситуацію успіху.

Педагогічний колектив НВК № 24 впроваджує й досвід К. Ушинського, який вказував, що успіх підтримує інтерес дитини до навчання. Вчений вважав, що бажання вчитися з'являється лише тоді, коли є натхнення, яке народжується від успіху в оволодінні знаннями. Він дійшов висновку, що тільки успіх підтримує інтерес учня до навчання. Дитина, яка ніколи не пізнала радості праці в навчанні, не переймалася гордості від того, що труднощі подолані, втрачає бажання, інтерес вчитися.

Створення ситуації успіху, вважає Г. Цукерман, приводить до співпраці педагогів та учнів. На такій же позиції стоїть учений І. Харламов, який відзначає, що сформувані прагнення учня до навчання можливо тільки доброзичливими відносинами між педагогом і учнем, заснованими на повазі та вимогливості, давши дитині можливість відчувати себе впевнено. Зміцнити її почуття власної гідності допоможе ситуація успіху. Дослідженням цього питання займається й відомий педагог С. Смірнов. Він приділяє велику увагу створенню доброзичливої атмосфери та взаємодопомоги при виконанні навчальних та інших завдань, справедливому відношенню до всіх учнів, та оцінці успіхів у навчальній діяльності.

Психологи часто звертаються до емоційного аспекту успіху, впливу його переживання на подальшу діяльність (Л. Венгер, К. Ізард, В. Леві, М. Лісіна, А. Люблінська, В. Мухіна), говорячи про успіх як своєрідний поштовх до наступних дій, пошуків у виконуваний діяльності. Переживання неуспіху, навпаки, гальмує бажання особистості займатися цією діяльністю. Вплив емоцій успіху на становлення особистості доведено багатьма вченими, серед яких, зокрема, Г. Бреслав, В. Вілюнас, М. Лісіна та ін. [56].

Головна мета діяльності вчителя – створити ситуацію успіху для розвитку особистості дитини, дати можливість кожному вихованцю відчувати радість досягнення успіху, усвідомлення своїх здібностей, віри у власні сили.

Фахівцями розроблена технологія „Створення ситуації успіху“, що виробляє найціннішу людську якість – стійкість у боротьбі з життєвими труднощами.

Дирекція, педагогічний колектив, лікар закладу підтримують технологію „Створення ситуації успіху“, яка звучить у таких висловлюваннях педагога:

1. Це дуже важливо, і у тебе неодмінно вийде ...
2. Саме ти і міг би зробити таку справу ...
3. Починай же! Ти це добре зробиш! ..
4. Ось ця деталь (елемент, частина) вийшла дуже гарно! ..

Педагогічна технологія „Створення ситуації успіху“ передбачає розроблення різноманітних видів радості, використання прийомів, за допомогою яких розгортають роботу з різними категоріями учнів, які умовно поділяють (і в НВК № 24) на групи: „надійні“, „впевнені“, „невпевнені“, „зневірені“ (додаток Р 2) [57].

У навчально-виховному комплексі № 24 батьки щоденно „живуть життям“ дитини в закладі та є його партнерами: читання й спільне виготовлення стінгазет, повідомлень, обговорення з лікарем, медсестрою оздоровлення дитини, з педагогами – п'ятиденне проведення її до групи тощо. Вони є помічниками, натхненниками ідей, порадиниками, співорганізаторами всього навчально-виховного процесу. Педагоги в нашому закладі завжди вірять у дитину, знаходять найкращі її сторони: гарно складає іграшки, дисциплінований, гарна каліграфія, охайні зошити, підручники, вміння товаришувати і т. ін. та завжди з батьками обговорюють, які чинники можуть підштовхнути їхню дитину до самореалізації, саморозвитку (додатки Р 5–Р 9). Ці чинники є фундаментом для розвитку особистості в дошкільників і школярів. Щоденне стимулювання дітей під час навчально-виховного процесу, спонукає їх до взаємодопомоги – принцип навчання в співпраці.

Принципово новим й актуальним у закладі є дотримання практичних рекомендацій, що принцип навчання у співпраці – можливість досягнення учнями високого рівня взаєморозуміння, взаємоспілкування, а також розвиває здібності працювати та навчатися самотійно:

- надавати можливість молодшим школярам нести відповідальність за спільну діяльність;
- створювати ситуації, щоб діти працювали по черзі, слухали одне одного та обмінювалися думками, матеріалами;
- організовувати роботу дітей в групах, парах, для того, щоб вони отримували більшу перспективу через обмін знаннями, ідеями, думками;
- у класній кімнаті розмішувати різний дидактичний матеріал, що регулюватиме спільну роботу дітей;
- чітко формулювати вимоги до поведінки учнів при спільній діяльності, визначаючи конкретні завдання, інструкції;
- використовувати особистісно орієнтований підхід до адаптованого навчального матеріалу, щоб враховувати індивідуальні запити, інтереси та особливості дітей;
- використовувати різні методи та наочність із метою задоволення потреб у молодших школярів тощо.

Робота над проблемою „Створення ситуації успіху в навчально-виховному процесі в класі“ дає вчителю можливість удосконалювати внутрішній світ дитини, надає натхнення для постійної роботи над собою [57].

Одним із найважливіших педагогічних завдань є формування впевненості в успіху кожного учня ще до початку виконання завдання. Ситуацію успіху, створювану педагогом у навчально-виховній діяльності, можна презентувати в вигляді простого послідовного ланцюга, ланками якого є:

- 1) установка на діяльність (емоційна підготовка учня до вирішення навчального завдання);
- 2) змістовне, технологічне та ресурсне забезпечення діяльності, операції (створення умов для успішного вирішення);
- 3) порівняння отриманих результатів із пропонованими (усвідомлене ставлення до результату своєї навчальної праці).

Ситуацію успіху, об'єктивно стимулюючу пізнавальну діяльність, створюють завдяки:

- 1) використанню цікавої інформації у змісті досліджуваного і додаткового матеріалу;
- 2) включенню додаткових відомостей про знаменитих людей;
- 3) створенню проблемних ситуацій, які неминуче представлять щось знайоме з нового боку, часом несподіваного [56].

Щодо створення ситуації успіху педагоги закладу використовують певний алгоритм (додаток Р 3).

Ще одну новизну, яка є актуальною, використовують педагогічні працівники НВК № 24 – дотримання практичних рекомендацій щодо стратегії та тактики досягнення успіху в навчально-виховному процесі (додаток Р 4).

Отже, можна зробити наступні висновки:

1. Створення ситуації успіху – кредо нашого навчального закладу, що допомагає відкрити енергетичне джерело внутрішнього потенціалу кожного вихованця для перемоги над труднощами й бажання навчатися.
2. Відчуття успіху в дітей – радість в їх очах у досягненнях, щастя в перемозі, духовний „ріст“, усвідомлення можливостей та віри у власні сили, виховання власної гідності і т. ін.
3. Переконані, що потрібно дотримуватися головних складових позитивної ролі для створення ситуації успіху: підвищення результативності; зростання продуктивності уроку; розкриття творчих здібностей; стимулювання до самовдосконалення; усвідомлення впевненості майбутнього фахівця у професійній компетентності; задоволення навчальною діяльністю [56].

РОЗДІЛ 4

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

4.1. ФІЗКУЛЬТУРНО-ПАТРІОТИЧНИЙ ГУРТОК „ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ“

Один із основних напрямків роботи „Оздоровчого комплексу“ НВК № 24 – п'ятиденне піклування працівників його спортивного клубу „Авангард“ про здоров'я дітей. Положення щодо роботи комплексу розроблено Н. Скляр відповідно до чинного законодавства України, зокрема Конституції України, Законів України „Про освіту“, „Про загальну середню освіту“, „Про фізичну культуру і спорт“ (додаток С 1). Оскільки навчально-виховний заклад № 24 – заклад нового типу, орієнтований на: безперервність та наступність дошкільної та початкової освіти; комплексний та інтегрований підхід до виховання особистості; збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я кожного вихованця, учня; використання нових інноваційних технологій; виявлення та розвиток здібностей, можливостей кожної дитини; створення комфортних умов для всебічного, гармонійного розвитку зростаючого покоління дирекцією, вчителем фізичної культури, лікарем, медичною сестрою було відкрито фізкультурно-патріотичний гурток „Оздоровчий хортинг“, програму якого було розроблено З. Діхтяренко (додаток С 2).

Примітка: хортинг – національний вид спорту України заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню молодого покоління до загальнолюдських цінностей, а також формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей.

Слово „хортинг“ походить від назви відомого та славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина-патріота Української держави.

Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, що заснована на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, які передавалися від роду в рід, від покоління до покоління.

Офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.). Відповідно до статті 20 Закону України „Про фізичну культуру і спорт“, підпункту 30 пункту 4 та пункту 8 Положення про Міністерство молоді та спорту України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 № 220, пункту 4 Положення про надання на конкурсних засадах спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу, затвердженого постановою Кабінету

Міністрів України від 18 січня 2012 № 22 (зі змінами), пункту 8 розділу V Положення про комісію для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу, затвердженого наказом Мінмолодьспорту від 21 січня 2014 № 102, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 04 лютого 2014 за № 210/24987 та рішенням комісії для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу від 08 жовтня 15 (протокол № 5) Всеукраїнській громадській організації „Українська Федерація Хортингу“ надано статус національної спортивної федерації з виду спорту „хортинг“.

Засновниками Української національної федерації хортингу (УНФХ) є: Е. Єрмоєнко, І. Косинський, Д. Лісовий, С. Лохманов, О. Нетребко, О. Плотніков, В. Севрюков.

Розробка правил змагань із хортингу, а також його кваліфікаційна система оснований на оригінальному винаході техніки самозахисту та спортивних прийомів єдиноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. Єрмоєнко.

Сучасний український хортинг – це універсальна система та змішане єдиноборство, що втілила в собі найбільш ефективні й дієві прийоми спортивних і прикладних і бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції войовничих пращурів козаків Запорозької Січі.

Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування.

Слово „хорт“ означає місце для двобою без зброї та відліку часу в живому колі з козаків. Хорт утворювали козаки (представники близько сорока різних національностей: слов'яни, татари, угорці, грузини, азербайджанці, вірмени, турки, євреї, цигани, араби та ін. Закон існував для всіх один – жити по честі, стежити за своїм здоров'ям, дотримуватися військової традиції) на центральному майдані Січі, під час походів, на гуляннях і святах, відпочинку у будь-якому місці під відкритим небом. Місце проведення сутички – козацький хорт (відкрите коло з козаків) позначали на землі, окреслюючи коло палицею, або на траві, вбиваючи невеличкі кілочки чи гілки з дерева у землю.

Мета двобою: підтримувати бойові навички на випадок зіткнення з ворогом; влаштувати турніри між найсильнішими воїнами, козаками різних куренів; визначення керівників куренів і сотень; доведення правоти у словах, вчинках через чесний і відкритий поєдинок двох або, навіть, групи козаків тощо.

Правила поєдинку на Запорозькій Січі забороняли (для будь-яких народностей): кусатися, лізти в штани (це означає – не хапати за пах), виколувати очі, виламувати пальці, замотувати каміння в ганчір'я, яке намотували на руки, бити суперника головою об землю; за перемоги одного козака над іншим калічити або смертельно вражати суперника [5; 26; 30; 43; 45].

Трактування понять „хортівий“ та „хортове виховання“ не зустрічалося нам у жодному словнику з фізичної культури і спорту, як і у жодному з тлумачних, психолого-педагогічних словників.

На нашу думку, поняття „хортовий“ походить від синонімів: рухливий, активний, бадьорий, невтомний, динамічний, мобільний, жвавий, завзятий, моторний, прудкий, непосидючий, верткий, діяльний, меткий, шпаркий, енергійний і т. ін. Адже хто займається хортингом, у того завжди вистачає сил: навчатися, працювати, ходити на тренування, брати участь у змаганнях тощо. Хортингіст веде здоровий спосіб життя та є позитивним прикладом для власної сім'ї, родичів й оточуючих людей. Тренери, судді з хортингу часто використовують словосполучення слів: „хортовий вихованець (учень)“, „хортові спортсмени“, „хортовий тренер“, „такий непосидючий хортингіст“, „енергійний хортингіст“, „який хортовий тренер, такі повинні бути й вихованці“ тощо.

Тож слово „хортовий“ означає спортсмена, який займається хортингом – національним видом спорту України та перебуває в постійному русі. Як особистість хортингіст повний життєвої сили, енергії, бадьоро та швидко переміщується з одного місця в інше.

Поняття „хортове виховання“ складається з двох слів – *хортове* та *виховання*. Щоб з'ясувати сутність поняття „виховання“, звернемося до тлумачних, психолого-педагогічних словників та етимології слова-терміна.

Різне тлумачення цього слова описав В. В. Ягупов: для визначення виховної діяльності у більшості європейських мов використовували слово латинського походження – *educatio*: у французькій – *éducation*, в італійській – *educazione*, іспанській – *educación*, у німецькій – *erziehung*, польській – *edukacja i wychowania* і т. ін. В українській мові воно походить від слова „*chovati*“ – *ховати, вирощувати*. Спочатку це слово вживалося в українській народній педагогіці у значенні „оберігати (ховати) дитя від небезпеки“, а згодом почало означати „вирощувати дітей, навчати правил доброї поведінки“ [63, с. 422].

Враховуючи психологічні особливості формування людини як індивідуума, поняття „виховання“ О. Степанов трактує, як „планомірний і цілеспрямований вплив на свідомість і поведінку дитини з метою формування в неї моральних понять і установок, принципів, ціннісних орієнтацій і навичок практичної поведінки, які створюють умови для її розвитку і готують до майбутньої громадської і трудової діяльності. У процесі виховання розвиваються вольові якості і риси характеру особистості, формуються її фізичні, розумові, світоглядні, моральні, естетичні та інші особливості. Розглядаючи виховання як процес, що реалізується при взаємодії вихователів і вихованців, а також самих вихованців, психологія вивчає закономірності саморозвитку особистості за умов спеціально організованої виховної системи, яка забезпечує не пасивне пристосування дитини до наявних форм соціального буття, не підведення її під певний соціально встановлений стандарт, а цілеспрямований розвиток кожної дитини як неповторної індивідуальності, як творця себе і обставин...“ [50, с. 57].

Цілеспрямований та організований вплив на розвиток особистості через визначення поняття „виховання“ описують В. Галузьяк, М. Сметанський та В. Шахов. У педагогіці це поняття вживається у широкому і вузькому значенні. У широкому „виховання“ – це спеціально організований, цілеспрямований і керований вплив вихователя на вихованця з метою всебічного розвитку особистості. Під „вихованням“ у даному значенні розуміють цілісний вплив педагога на розвиток усіх сторін особистості вихованця: потреб, здібностей, почуттів, поглядів, рис характеру тощо. Поняття „виховання“ у широкому розумінні охоплює собою два

вужчих поняття: „навчання“ і „виховання“. „Виховання“ у вузькому значенні – це цілеспрямований вплив вихователя на розвиток мотиваційно-ціннісної сфери особистості вихованця [47, с. 8].

Важливими для науковців, тренерів-практиків є визначення цього поняття, запропоновані Н. Волковою; А. Кузьмінським і В. Омелянцем; М. Фіцулою; М. Ярмаченком, які розглядають „виховання“ в різних аспектах, таких як: соціально і педагогічно організований процес формування людини як особистості; складний і багатогранний процес формування особистості, створення оптимальних умов для фізичного, психічного і соціального розвитку; один із чинників, під впливом якого здійснюється розвиток дитини; конкретно-історичне явище; соціалізація; цілеспрямована діяльність і т. ін.

Поняття „виховання“ в українському педагогічному словнику С. Гончаренка подається у двох значеннях: як „процес цілеспрямованого, систематичного формування особистості, зумовлений законами суспільного розвитку, дією багатьох об'єктивних і суб'єктивних факторів. У широкому розумінні – це вся сума впливів на психіку людини, спрямованих на підготовку її до активної участі у виробничому, громадському й культурному житті суспільства. У вузькому розумінні – є планомірним впливом батьків і школи на вихованця і т. д.“ [7, с. 53].

На наш погляд, поняття „хортове виховання“ передбачає поєднання таких основних складових, як: світогляд, свідомість, виховання, навчання, діяльність та поведінка.

Так, *діяльність* – активність суб'єкта, спрямована на взаємодію з навколишнім середовищем із метою задоволення власних потреб. В понятті „діяльність“ виокремлюють два аспекти:

- 1) мотиваційний, за якого складовими діяльності розглядають потреби, цілі, мотиви, предмет і засоби;
- 2) операційний, за якого елементами значення є дії й операції.

Найголовнішою характеристикою діяльності, на думку С. Рубінштейна, О. Леонтєва, В. Давидова та ін., є предметність, або спрямованість на предмет. Ним визначається, а згодом опосередковується і регулюється його образом як суб'єктивним продуктом.

Характеристики діяльності: 1) у своїй розвинутій формі предметність властива тільки людській діяльності; 2) суб'єктивність. У психології виокремлюють три основні види людської діяльності: гра, навчання, праця. Розрізняють три основні аспекти розгляду діяльності: генетичний, структурний, динамічний [50, с. 107].

Навчання – спеціально організований процес управління навчальною діяльністю учнів, спрямований на здобування знань й оволодіння необхідними навичками та вміннями. Зміст навчання визначають навчальні програми, які відображають досягнення людства і потреби суспільної практики, а вибір прийомів, методів і форм навчання – вікові та індивідуальні особливості учнів. Проблему навчання вивчають у дидактиці, загальній, віковій і педагогічній психології, психології праці, патопсихології та інших науках [50, с. 215–216].

Поведінка – активність живих організмів, спрямована на пристосування до навколишнього середовища і задоволення наявних потреб. У зовнішньому плані поведінка виявляється в системі послідовних дій, спрямованих на безпосередній

практичний контакт організму з предметами оточення... Поведінка людини є завжди суспільно обумовленою і має свідомий, цілеспрямований характер. Людина спрямовує свої дії не тільки на безпосереднє задоволення потреб, а й на організацію взаємин із іншими людьми відповідно до суспільно прийнятих норм моралі та права [50, с. 253].

Свідомість – найвищий рівень психічного відображення навколишньої діяльності, що розвинулося у людини як суспільної істоти внаслідок оволодіння мовою і суспільною діяльністю з іншими людьми. Властива лише людині. Свідомість є продуктом суспільно-історичного розвитку людства. Її вивчають різні науки: філософія, логіка, соціологія, етнографія, лінгвістика, нейрофізіологія та ін. Психологія досліджує походження свідомості, її структуру і функціонування у людини. Свідомість людини характеризується активністю, спрямованістю на певний об'єкт, здатністю до самоспостереження та рефлексії, різним ступенем якості тощо. Вивчаючи психологічну структуру свідомості, дослідники виділили у ній низку важливих характеристик: знання; здатність чітко розрізнити суб'єкт і об'єкт, формувати цілі діяльності; включення до певного відношення (наприклад, до навколишньої діяльності). Основою для формування і функціонування характеристик свідомості є наявність мови... Свідомість людині не дана від природи, вона починає формуватися на етапі раннього онтогенезу в результаті засвоєння дитиною соціального досвіду людства через спілкування з дорослим... [50, с. 316].

Світогляд – система узагальнених поглядів на природу і суспільство, на місце людини у ньому, на ставлення людей до навколишньої дійсності і себе, а також зумовлені цими поглядами їх переконання, ідеали і принципи пізнання. Світогляд формується протягом життя людини на основі засвоєних нею природничо-наукових, соціально-історичних, технічних і філософських знань, а також умов життя. Носієм світогляду є особистість або соціальна група. Засвоєні знання стають основою світогляду людини, коли перетворюються на переконання. Світогляд визначає погляди людини на навколишній світ, її смаки, інтереси, життєві цінності і прагнення, впливає на поведінку, ставлення до праці та інших людей, а також на характер особистості, надаючи йому твердості та стійкості. Якісна характеристика світогляду особистості визначається за такими ознаками: науковість; систематичність і цілісність; логічна послідовність і доказовість; ступінь узагальненості та конкретності; зв'язок із діяльністю та поведінкою [50, с. 317].

На підставі понять „хортинг“, „хортовий“, „виховання“ можна обґрунтувати поняття „хортове виховання“, що розглядається нами як складний, багатогранний і цілеспрямований процес формування спортсмена-хортингіста через його світогляд, свідомість, виховання, навчання, діяльність та поведінку тощо. На нього систематично впливає тренер, інші хортингісти, методи тренування, що забезпечує фізичний, психічний і соціальний розвиток та виховання спортсмена-хортингіста. Це процес, що реалізується при взаємодії тренера та вихованця, хортингіста із хортингістом та ін. Сукупність цих впливів спрямовані на підготовку хортингіста до активної взаємодії з різними сферами життя суспільства [21, с. 53–59].

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня федерація хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні у м. Києві Е. Єрмоєнко.

Станом на 1 січня 2012 року членами Міжнародної громадської організації „Міжнародна Федерація Хортингу“ є 26 країн світу: Україна, Російська Федерація, Грецька Республіка, Грузія, Республіка Куба, Республіка Туркменістан, Литовська Республіка, Сполучені Штати Америки, Китайська Народна Республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене Королівство Великобританія, Франція, Словацька Республіка, Угорська Республіка, Бангладеш, Ісламська Республіка Іран, Республіка Білорусь, Італійська Республіка, Республіка Польща, Естонська Республіка, Палестина, Азербайджанська Республіка, Народна Демократична Республіка Алжир, Республіка Туніс, Узбекистан, Республіка Молдова.

Основні принципи та напрямки хортингу проголошені в „Декларації національного виду спорту України“. „Ми, спортсмени і тренери, керівники та працівники Всесвітньої федерації хортингу, національних, регіональних, районних, місцевих федерацій та відділень, окремих клубів і спортивних секцій хортингу в усьому світі, усвідомлюючи свою відповідальність за теперішній і майбутній розвиток хортингу і своєї країни, заявляємо:

1. „Патріотизм“. Хортинг на варті миру і в ім'я миру!
2. „Хортинг для здоров'я людей!“ Здоровий спосіб життя – запорука морально-етичного здоров'я суспільства та особистості.
3. „Професіоналізм і порядність!“ – життєвий девіз працюючого колективу організації хортингу!
4. „Хортинг – на добрі справи!“ Нехай наші діти – наша надія і наше натхнення, навчаться в нас чинити добро, любити та вірити в справедливість, передадуть наступним поколінням цей єдиний шлях миру та благодійності.
5. „Сім'я – центр життя людини“. Моральність і чистота відносин – єдиний шлях для заснування міцної сім'ї, синовня шанобливості до матері та батька, людей, які подарували дитині світ – джерело започаткування ще в дитинстві високої моральності та істинного виховання.
6. „Хортинг – шлях до самовдосконалення“. „Сила і Честь!“ – девіз хортингу!
7. „Хортинг без кордонів!“ Українець, прийми в своє серце хортинг. Хортинг – спорт твоєї Батьківщини!

Національний вид спорту України – хортинг має *етичний кодекс (етикет хортингу)*, що передбачає правила спортивної дисципліни: шанобливість до батьків; біля спортивного залу; приклад починаючим спортсменам; пропуск тренувань; запізнення на тренування; початок тренування; у процесі тренування; поведження глядачів під час тренування; травмонебезпечна поведінка; уклін етикету; особиста гігієна; кінець тренування; вихід зі спортивного залу протягом тренування; правила поведінки на змаганнях; правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах із хортингу; правила поведінки в побуті.

Оздоровча програма хортингу передбачає підвищення функціонального стану організму та отримання гарної фізичної форми й поширюється на всі вікові категорії людей – від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей” [26, с. 5–18, 30–37].

Отже, на підставі вищевикладеного можна констатувати, що пріоритетним вектором у процесі виховання та формування навичок здорового способу життя в дітей 2–10 років у НВК № 24 є фізкультурно-патріотичний гурток „Оздоровчий хортинг“. Його мета (формування рухових навичок, прилучення дошкільників і

учнів початкових класів до фізичної культури, виховання патріотизму, що сприятиме формуванню здорового способу життя у їхній підготовці до повноцінного життя в суспільстві) збігається з метою НВК № 24 – підготовка зростаючої особистості до життя.

Основними завданнями фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ є: передача дошкільнятам суспільно-історичного досвіду, культури виконання рухів, вироблених людством; виховання патріотичних почуттів, що закріплені віками та тисячоліттями (любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле та сьогодення, готовність до його захисту тощо); специфіки вправ хортингу, які застосовувалися багатьма попередніми поколіннями українців.

Заняття у фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ складаються з трьох частин: *вступна, основна, заключна*. План-конспект першого тренування з хортингу – національного виду спорту України для дітей 6–7 років (35 хв.). Тему: „Я – маленький козачок“ наведено у додатку А 11. Оскільки це перше заняття з хортингу, то воно на десять хвилин коротше у часі за наступні.

Відповідно до віку вихованців заняття у фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ *тривають*:

- у молодшій групі – ранній вік (від 2 до 3 років) складає від 20 до 30 хв – 2 рази на тиждень (72 заняття на рік);
- у середній групі – молодший дошкільний вік (від 3 до 4 років) складає 30 хв – 2 рази на тиждень (72 заняття на рік);
- у старшій групі – молодший дошкільний вік (від 4 до 5 років) складає від 30 до 45 хв – 3 рази на тиждень (108 занять на рік);
- у підготовчій групі – старший дошкільний вік (від 5-ти до 6-ти (7-ми) років) складає по 45 хв – 3 рази на тиждень (108 занять на рік);
- у молодших школярів – учні 1–4 класів (від 6-ти (7-ми) до 10 років) складає по 45 хв – 3 рази на тиждень (108 занять на рік).

Типи гурткових занять з хортингу характеризуються великою різноманітністю. Можна виділити заняття за змістом: спеціальне дитяче заняття – „дискотека хортингу“, гімнастика та рухливі ігри, навчання спортивним вправам і елементам хортингу, навчання елементам спортивних ігор, розвиток орієнтування, заняття-походи (елементарний туризм) тощо.

Гурткові заняття розрізняються за використанням методів роботи. Велике місце в дитячих садах займають заняття змішаного типу (коли на одному занятті відбувається розучування одних вправ, закріплення і вдосконалення інших), застосовуються ігровий та сюжетний типи занять. Гурткові заняття хортингу можуть також передбачати тільки закріплення і вдосконалення базових рухів техніки. Використовується й контрольний тип, коли керівник гуртка визначає рівень засвоєння матеріалу за квартал, півріччя, рік. При цьому структура гурткових занять не змінюється, вони відрізняються завданнями змісту, підбором вправ і формою проведення.

Ефективність навчання фізичним вправам забезпечується за допомогою різних способів організації дітей: фронтальний, груповий, коловий і т. ін. Вчитель фізичної культури (тренер із хортингу) сам визначає найдієвіший спосіб проведення заняття хортингу.

Розглянемо детальніше призначення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“. Так, дирекція, вихователі, вчитель фізичної культури та лікар у доступній формі дітям і їхнім батькам розповідають, що хортинг починається з:

- усвідомлення кожною людиною, що ми – українці, які мають незалежну Батьківщину, державну символіку, власну мову – українську, традиції, звичаї, обряди тощо;

- систематичних розповідей батьків і педагогів дітям про становлення незалежності нашої Вітчизни (її віхи в історії України: кріпацтво, козаки, Запорозька Січ, острів Хортиця, війни на землях Батьківщини, примусовий вивіз дітей та молоді за межі України і т. ін.);

- дотримання кожним українцем гідного права називатися справжнім патріотом своєї держави – України, адже, носієм патріотизму – є сама людина;

- щоденного вживання в побуті української мови; читання дорослими дітям і самими дітьми українських казок, оповідань, віршів; спільне вивчення батьками, педагогами та дітьми прислів'їв, приказок, загадок, небилиць, українських пісень, колискових тощо; бесіди про значення усної та писемної творчості – тисячолітнього народного багатства для зміцнення та збереження української нації; відвідування українських ярмарків – „Гончарні вироби“, „Українська вишивка“, „Українська кухня“ тощо, історичних музеїв; спільний перегляд мультфільмів, художніх фільмів патріотичної тематики; навчання дітей вишивати, в'язати, плести та готувати українські страви (враховуючи вік дитини, можливості кожної сім'ї тощо) – тобто, всьому, що сприятиме передачі українського народного досвіду молодому поколінню, адже український народ такий талановитий;

- систематичної участі вихованців та їхніх батьків у спортивно-патріотичних і народних святах, розвагах, святах-змаганнях (із елементами хортингу) (додаток А), в українських народних рухливих іграх (додаток Л), у творчих вечорах, фестивалях дитячої творчості, олімпійських уроках, туристичних походах тощо;

- спільного випуску педагогами, батьками та дітьми стінгазет про вплив українського національного виду спорту – хортинг на формування здорового способу життя в дітей тощо;

- усвідомлення кожним педагогом, вихованцями та їхніми батьками, що справжні українці – толерантні, чесні, мужні, наполегливі, працьовиті, дисципліновані, відважні, незалежні і т. ін. люди, які мають всі притаманні справжнім патріотам своєї Батьківщини морально-вольові якості;

- власних прикладів дорослих як невимушено передавати знання та досвід про значення збереження української природи, яка тисячоліттями оспівувалася в піснях, описувалася в різних художніх і мистецьких творах і т. ін., що сприяє зміцненню фізичного, психічного, духовного здоров'я, відновленню сил, вихованню справжнього господаря власної землі і т.д.

Усе вищенаведене сприяє формуванню в батьків і їх дітей власного поняття та відношення до хортингу: „Я – українець, я – патріот своєї Батьківщини. Я – хочу навчитися хортингу – національному виду спорту України, щоб зберегти та передати наступним поколінням традиції та звичаї козаків. Хортинг – лицарський

український вид спорту. Всі лицарі в кожному епоху володіли холодною зброєю та своїм тілом, щоб бути фізично здоровим, свої вміння направляти на добрі справи, ніколи нікого не кривдити, захищати честь людей, оберігати свою родину, народ, державу. Лицарі – люди честі й відданості Вітчизні. Тепер я (моя родина) впевнений, що хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі в спортивних змаганнях і т. ін.“.

Наступним призначенням фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ є донесення педагогами батькам і їхнім дітям, що основна *мета хортингу* – охоплення оздоровчим рухом всі верстви населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно, фундаментом є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління у покоління від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків. Тож і батьки також можуть починати ходити паралельно зі своїми дітьми на тренування (у відповідну вікову групу) з хортингу до тренера, що сприятиме формуванню здорового способу життя всієї родини [26, с. 11].

Третім чинником визначення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ є формування навичок здорового способу життя засобами хортингу. Як було зазначено в параграфі 3.3.2, що структура здорового способу життя має включати в себе такі чинники: оптимальний руховий режим, зміцнення імунітету, загартування, раціональне харчування, психофізіологічна регуляція, психосоціальна та статева культура, раціональний режим життя, відсутність шкідливих звичок, валеологічні знання й самоосвіта, то вчитель фізичної культури, щоб досягнути бажаного результату дотримується під час занять низки *дидактичних принципів* (с. 9–10).

Отже, систематичне відвідування вихованцями НВК № 24 фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ сприяє вивченню ними теоретичних знань і практичних вмінь:

- **діти до 4-х років повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви віршів та пісень про хортинг;

- **діти до 4-х років мають вміти з хортингу виконувати:** самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті [26];

- **діти 2-х років повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:** назви імітаційних видів ходьби; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів ходьби та бігу; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів (куб, лава тощо); назви різних видів вправ у повзанні, підлізанні,

пролізанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазання, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як жучки, собачки, кішечки, ведмедики) зі звуковимовою; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (кубики, шнур, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, каштани, шишки тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрої; назви рухливих ігор та ігрових вправ;

- **діти 2-х років повинні вміти виконувати:** стройові вправи; вправи за вихователем, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); ходити між предметами (кеглі, кубики, прапорці, фішки тощо); 3–4 загальнорозвивальних вправи; використовувати предмети; чергувати ходьбу з бігом; бігати зграйкою, в колоні, за вихователем і від нього, за його вказівкою та сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); використовувати предмети і спортивний інвентар; підстрибувати, перестрибувати, зістрибувати, різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; повзати, підлізати, пролізати, перелізати, лазити за вихователем, за його вказівкою та сигналом; виконуючи імітаційні рухи (як жучки, собачки, кішечки, ведмедики) зі звуковимовою; використовувати предмети і спортивний інвентар; ходити: по прямій доріжці, по дошці, по похилій дошці, переступати через перешкоди, підніматися на куб, лаву та стояти на них, зберігаючи рівновагу, сходити з підвищень; виконувати вправи з рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; скочувати, котити, прокочувати, збивати, кидати, перекидати м'яч, різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання-розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети та спортивний інвентар; основні елементи рухів із рухливих ігор та ігрових вправ.

Рухливі ігри та ігрові вправи для дітей 2-х років:

- **ігри з ходьбою, бігом, на утримання рівноваги:** „До ляльок у гості“, „До жени мене“, „До жени м'яч“, „Пройди по стежці“, „Пройди по місточку“, „Через струмок“, „Піднімай ноги вище“, „Потяг“, „Хто тихіше“, „Повітряна кулька“, „Парами на прогулянку“, „Горобчики і автомобілі“, „Літачки“, „Сонечко і дощик“, „Жили у бабусі“;

- **ігри з повзанням і лазінням:** „Доповзи до брязкальця“, „Проповзи у ворітця“, „До ведмедика у гості“, „Не зачепи“, „Перелізь через колоду“, „Будь

обережний“, „Збери іграшки“, „Не заступи за лінію“, „Мавпочки“, „Кошенята“, „Собачки“, „Курочка-чубарочка“;

- **ігри з киданням та ловінням м'яча:** „Прокоти м'яч“, „Скоти з гірки“, „Передай м'яч“, „Кинь і дожени м'яч“, „Влучи у ворітця“, „Збий кеглю“, „Цілься точніше“, „Спіймай м'яч“, „Перекинь через мотузку“, „Цілься у коло“;

- **ігри зі стрибками:** „Пружинки“, „Дістань долоню“, „Задзвони у дзвіночок“, „Злови комара (метелика)“, „Мій дзвінкий веселий м'яч“, „Зайчик біленький сидить“, „Пташки літають“, „Зістрибни у воду“;

- **ігри на орієнтування у просторі:** „Де дзвонили?“, „Знайди предмет (іграшку)“, „Дзвіночок“;

- **діти 3-х років повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:** назви різних видів ходьби; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів (куб, лава тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазання, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як жучки, собачки, кішечки, ведмедики) зі звуковимовою; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (кубики, шнур, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; поняття *вертикальна та горизонтальна* ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, каштани, шишки тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрої; назви українських народних рухливих ігор;

- **діти 3-х років життя повинні вміти виконувати:** різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); стройові вправи; вправи за вихователем, за сигналом; 5–6 загальнорозвивальних вправ; використовувати предмети; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); за вказівками та сигналами вихователя; бігати між предметами та з спортивним інвентарем; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців;

стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети та спортивний інвентар; основні елементи рухів із українських народних рухливих ігор.

Українські народні рухливі ігри для дітей 3-х років життя: „Іди, іди дощику“, „Печу, печу хлібчик“, „Дрібу, дрібу дрібушечки“, „Заїнько“, „Квочка“, „Пригоди киці“ [13];

• **діти 4–5-ти років повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; загальні правила безпеки; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви та текст віршів і пісень про хортинг; значення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ для здоров’я вихованця НВК № 24; порядок і план роботи гуртка; користь від правильного та систематичного харчування; основні положення хортингіста та пересування його на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); поняття основ базової техніки хортингу, ударів та блоків руками та ногами по повітрю; значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих і загальнорозвивальних вправ на організм людини; відомості про мету хортингу та козацькі традиції; ідею створення хортингу; назви віршів та пісень про хортинг, здоров’я; користь від фізичних вправ і як правильно дихати; назви українських народних рухливих ігор; техніку рук і ніг; блоки; удари; захист; парні положення;

• **діти 4–5-ти років повинні з хортингу вміти виконувати:** самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися та орієнтуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримувати дисципліну; правильно виконувати основні удари руками та ногами по повітрю (імітаційні рухи); володіти елементами самостраховки при падіннях на хорт; координувати рухи, слідкувати за положенням тулуба, рук і ніг при пересуваннях [26];

• **діти 4-х років повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:** ознаки хвороби; назви видів ходьби; назви різних положень рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів і спортивного інвентаря (мотузки, куб, лава, обручі, шишки тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазання, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як „ведмедики“); назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка, палиця тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (кубики, шнури, лави, м’ячі, палиці, рейки, драбинки, гімнастичні лави (колоди) тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (м’ячі, кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, кошики, каштани, шишки, щит тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам’ять, назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний; загальні

відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрої; назви українських народних рухливих ігор; фольклорні жанри, які можна використати в цих іграх;

• **діти 4-х років повинні вміти виконувати:** стройові вправи; вправи за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); 6–7 загальнорозвивальних вправ; розкладати та складати на місце предмети, спортивний інвентар; бігати за вказівкою вихователя, за його сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); розкладати та складати на місце предмети і спортивний інвентар; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети та спортивний інвентар; поєднувати: словесні фрази, мелодії, танцювальні рухи, елементи дій; за вказівкою вихователя підготовлювати місце для гри, інвентар, обладнання, атрибути; розподіляти ігрові ролі, учасників гри на команди; використовувати: малі ігрові фольклорні жанри (заклички, примовки, лічилки, мирилки тощо).

Українські народні рухливі ігри для дітей 4-х років життя: „Подоляночка“, „Мак“, „У дзвона“, „Сірий кіт“, „Кіт і миша“, „Маринка“, „Чаклун“;

• **діти 5-и років повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:** назви видів ходьби; назви різних положень рук; назви предметів (м'ячі, кеглі, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кеглі, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів та інвентаря (куб, колода, лава, батут, пенюк, скакалка тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазіння, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як „ведмедики“); назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка, палиця, канат (жердина) тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (кубики, шнури, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки, гімнастичні лави (колоди) тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (м'ячі, кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, кошики, каштани, шишки, щит, кільце тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний; загальні відомості про

здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрої; назви українських народних рухливих ігор; фольклорні жанри, які можна використати в цих іграх;

- **діти 5-и років повинні вміти виконувати:** стройові вправи; вправи за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); 7–8 загальнорозвивальних вправ; розкладати та складати на місце предмети, спортивний інвентар; бігати за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); розкладати та складати на місце предмети і спортивний інвентар; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вказівкою вихователя, за умовними сигналами; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та умовними сигналами; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання-розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети і спортивний інвентар; поєднувати: словесні фрази, мелодії, танцювальні рухи, елементи дій; використовувати малі ігрові фольклорні жанри (заклички, примовки, лічилки, мирилки тощо).

Українські народні рухливі ігри для дітей 5-ти років життя: „Веребей“, „Яструб і курчата“, „Вуж“, „Гречка“, „Бездомна лисиця“, „Панас“, „Рибалки і рибки“ [13], „Сміх“, „Грицю, Грицю до роботи“, „Дід Панас“, „Пень“, „Жали, жали женчики“, „Котилася торба“, „Вийди, вийди, Іванку“, „Міцний горішок“, „Хапай за чуба“, „Горить, палає“, „Безкінечна гра“, народні загадки, пісні, прислів'я, приказки, небилиці тощо;

- **діти 6–7-и років повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви та текст віршів і пісень про хортинг; значення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ для здоров'я вихованця НВК № 24; принципи поєднання ударної та кидкової техніки в двобої; значення фізичної та морально-вольової підготовки при проведенні навчальних і контрольних двобоїв;

- **діти 6–7-и років повинні вміти з хортингу виконувати:** самостійно одягати та знімати, складати хортовку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; легко та пластично рухатись у стійках хортингу під команди педагога; вкладати силу в основні удари руками та ногами по повітрю (імітаційні руки); акценти в комбінаціях ударів; основні кидки на партнері, переходи після кидка на утримання, больовий або задушливий прийом; при виконанні базової техніки в стійках і при пересуваннях зберігати правильне положення тіла; самостійно

використовувати запас напрацьованої техніки при проведенні навчальних і контрольних двобоїв [26];

- **діти 6–7-и років повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:** назви видів ходьби; назви різних положень рук; назви предметів (м'ячі, кеглі, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів та інвентаря (куб, колода, лава, батут, пеньок, скакалка тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазіння, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як „ведмедики“); назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка, палиця, канат (жердина) тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (кубики, шнури, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки, гімнастичні лави (колоди) тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (м'ячі, кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, кошики, каштани, шишки, щит, кільце тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрої; назви, правила та опис українських народних рухливих ігор; малі фольклорні жанри (лічилки, мирилки, пісеньки, віршики скоромовки, дражнилки, небилиці і т.д.), які можна використати в цих іграх;

- **діти 6–7-и років повинні вміти виконувати:** стройові вправи; вправи за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); 7–8 загальнорозвивальних вправ; розкладати та складати на місце предмети, спортивний інвентар; бігати за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); розкладати та складати на місце предмети і спортивний інвентар; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вказівкою вихователя, за умовними сигналами; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та умовними сигналами; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання-розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети і спортивний інвентар; поєднувати: словесні фрази, мелодії, танцювальні рухи, елементи дій; використовувати малі ігрові фольклорні жанри (заклички, примовки, лічилки, мирилки тощо).

Українські народні рухливі ігри для дітей 6–7-и років життя: „Жнива“, „Грибок“, „Довга лоза“, „Качки і рибалки“, „Горішки“, „Двоє – мало, третій – зайвий“, народні загадки, пісні, прислів'я, приказки, небилиці тощо [13];

• **діти 8–9-и років повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви віршів та пісень про хортинг; значення ФПГ „Оздоровчий хортинг“ для здоров'я вихованця НВК № 24; назви та текст віршів і пісень про хортинг; термінологію хортингу в мережах програми; основні особливості рухів при виконанні базової техніки; стилі ведення двобоїв та їх різновиди, принципи ударів і кидків; відмінні риси стилю та техніки виконання показового виступу;

• **діти 8–9-и років повинні вміти з хортингу виконувати:** самостійно одягати та знімати, складати хортовку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; техніку ударів по повітрю та мішку (груші); вкладати силу в основні кидки; основні технічні дії партеру; імпровізувати в двобої;

• **діти 10-и років повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора); назви та текст віршів і пісень про хортинг; значення ФПГ „Оздоровчий хортинг“ для здоров'я вихованця НВК № 24; лексичну термінологію хортингу; стилі ведення двобою; правила використання атакуювальних і захисних дій, основних елементів техніки руками та ногами для їх самостійного застосування в практичній діяльності; характер і різні моменти застосування даної техніки; особливості ударної та кидкової техніки, техніки партеру;

• **діти 10-и років повинні вміти з хортингу виконувати:** самостійно одягати та знімати, складати хортовку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; в своєму стилі ведення двобою; імітувати епізоди двобоїв, використовуючи захисні та атакуювальні елементи техніки хортингу; застосовувати набуті знання та навички в практичній діяльності [18; 26, с. 830–851];

У програмі [41] (за якою працює НВК № 24) для учнів початкових класів рекомендовані **українські народні рухливі ігри:** 1-й клас: „Ой у полі жито“; 2-й клас: „Подольночка“, „Мак“; 3-й клас: „Гуси–лебеді“, „Запорожець на Січі“, „Гречка“, „Пень“; 4-й клас: всі вище перелічені ігри.

Отже, систематична робота спортивного клубу „Авангард“ оздоровчої спрямованості та відвідування вихованцями НВК № 24 фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ (акцент у якому ставиться на українські народні рухливі ігри (додаток Л) і й інших спортивних гуртків, проведення спортивно-патріотичних свят, розваг, змагань та занять (із елементами хортингу (додаток А) сприяє отриманню дошкільниками та молодшими школярами високих спортивних результатів на змаганнях різного рівня (с. 7).

4.2. ВИХОВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ В ДІТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ КОМПЛЕКСІ (НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)

Сучасний соціально-економічний стан, що склався в Україні вимагає радикальних змін у кожній галузі суспільства. Тільки справжні патріоти України зможуть позитивно вплинути на подальший розвиток української держави та зміцнити довіру в народі до уряду. Тож патріотизм сьогодні є нагальною потребою і держави, яка виховує молоде покоління національно свідомими громадянами-патріотами, здатними забезпечити країні гідне місце в цивілізованому світі; особистостями, що своєю діяльністю любов'ю до Батьківщини прагнуть створення умов для вільного саморозвитку і збереження індивідуальності; а також суспільства, яке зацікавлене у тому, щоб саморозвиток особистості, становлення її патріотичної самосвідомості здійснювалися на моральній основі [54, с. 4].

У НВК № 24 дирекція систематично під час педагогічних рад, батьківських зборів, фізкультурно-патріотичних свят наголошує членам педагогічного колективу та батькам, що в процесі виховання патріотизму у дитячій свідомості має поєднатися національна самосвідомість дорослих, вихователів, батьків та піклування щодо збереження здоров'я. Педагогічний колектив під час загальних обговорень наголошує, що зазначені чинники завжди є актуальними як у виховній діяльності НВК № 24, так і в державних нормативних документах (Державна національна програма „Освіта“ („Україна ХХІ століття“), Національна програма патріотичного виховання громадян, розвитку духовності, Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства, Національна програма „Діти України“, Закон України „Про освіту“, Закон України „Про загальну середню освіту“, Національна доктрина розвитку освіти України, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Концепція національно-патріотичного виховання молоді, Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді, Концепція громадського виховання особистості в умовах розвитку української державності, Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді та інші) займають стратегічні місця.

В етнопедагогічній спадщині вчених, діячів культури, педагогів, письменників України: М. Драгоманова, Т. Шевченка, М. Коцюбинського, Л. Українки, І. Франка, та ін. зосереджено увагу на проблемах патріотичного виховання школярів. Класики педагогічної науки Г. Ващенко, О. Духнович, А. Макаренко, О. Огієнко, С. Русова, Г. Сковорода, В. Сухомлинський, К. Ушинський, Я. Чепіга та інші в своїх працях розглядали актуальні проблеми розвитку патріотичних почуттів як складової частини національної системи виховання, висували ідею виховання „свідомого“ громадянина, патріота своєї Батьківщини [54, с. 20]. Певні аспекти патріотичного виховання описані у працях І. Беха, Е. Єрмоєнка, К. Журби, О. Захаренка, М. Зубалія, П. Ігнатенка, В. Киричок, Б. Кобзаря, О. Сухомлинської, К. Чорної та інших науковців.

Дирекція НВК № 24 відповідально ставиться до новаторських ідей та їх впровадження у педагогічний процес. На колективних зборах, нарадах педагогічний колектив завжди підтримує думку науковців і дослідників (І. Бех, Е. Єрмоєнка, К. Журба, В. Киричок, В. Оржеховська, К. Чорна та ін.), що

збереження національних традицій є одним із проявів патріотизму. В НВК систематично обговорюється інноваційні технології виховання. Останнім часом дедалі частіше йдеться про те, як національний вид спорту України – хортинг здійснює позитивний вплив на виховання патріотичної свідомості дітей і батьків.

Тож з'ясуємо сутність понять „виховання“, „патріотизм“, „хортинг“ і звернемося до першоджерел.

Так, найпоширеніше поняття „виховання“ трактується в широкому аспекті різних наук – педагогіки, психології, соціології, філософії, що збагачують методичний арсенал не лише науковців, а й педагогів, тренерів-практиків (див. 4.1).

Хортинг як бойове мистецтво означає засіб досягнення перемоги над озброєним противником і однією з його методик є вид боротьби без зброї, що означає боротьбу неозброєним способом... За весь час свого існування та розвитку хортинг був мистецтвом захисту. В реальному житті етикетом хортингу спортсменам заборонено застосовувати його прийоми для нападу. Хортингіст користується ними тільки для відбиття атак супротивників. „Ніколи не застосовуй прийоми хортингу для скоєння зла іншим людям“, – така головна заповідь хортингу, яку прищеплюють кожному, хто вперше одягнув тренувальний костюм хортівку та почав навчатися прийомам.

У педагогічному словнику М. Ярмаченка поняття „патріотизм“ (грец. *patre* – батьківщина) тлумачиться, як суспільний і моральний принцип, що характеризує ставлення людей до своєї країни, яке виявляється у певних діях і складному комплексі суспільних почуттів, що звичайно називається любов'ю до батьківщини. Любов до вітчизни включає: піклування про інтереси та історичну долю країни й готовність заради них до самопожертви; вірність вітчизні, що бореться з ворогами; гордість соціальними та культурними досягненнями своєї країни; співчуття до страждання народу і негативне ставлення до соціальних пороків суспільства; повага до історичного минулого вітчизни, і успадкування від нього традицій; прив'язаність до місця проживання (до міста, села, області, країни в цілому). Всі ці прояви патріотизму знайшли відображення в моральній свідомості людства і в змісті різних моральних вимог. Саме тому патріотизм і є одним із принципів моралі. У періоди великих історичних потрясінь патріотичні почуття в нас різко загострюються. Виховання патріотизму у молодого покоління – одне з найважливіших завдань всієї системи освіти та виховання [49, с. 356].

Авторський колектив навчально-методичного посібника „Система патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в умовах модернізаційних суспільних змін“ (І. Бех, К. Журба, В. Киричок, Г. Назаренко, К. Чорна, І. Шкільна) обґрунтовує сутність поняття „патріотизм“ як любов до Батьківщини, свого народу, турботу про його благо, сприяння становленню й утвердженню України як суверенної, правової, демократичної, соціальної держави, здатного відстояти й захистити її незалежність, служити їй, розділити свою долю з її долею.

Патріотизм – складне та багатогранне поняття, один із найважливіших компонентів індивідуального та суспільного способу життя.

На особистісному рівні патріотизм є пріоритетною стійкою характеристикою людини, що проявляється в її свідомості, моральних ідеалах та цінностях, в реальній поведінці та вчинках. Це звичайний моральний стан життя людини. Він виявляється не лише в незвичайних ситуаціях, а й у повсякденному

виконанні особистістю своєї роботи, яка приносить користь і людині, і суспільству. Отже, суб'єктом – носієм патріотизму – є сама людина. Завдяки її творчій праці, любові, відданості розвивається почуття патріотизму [54, с. 7].

Принципового значення поняттю „патріотизм“ надає Е. Єрмоєнко (президент Міжнародної федерації хортингу, співзасновник Української федерації хортингу (УФХ), Майстер спорту України міжнародного класу) у методичному посібнику „Хортинг – національний вид спорту України“. Він у декларації національного виду спорту України першою суспільно-виховною складовою визначив – „патріотизм“ (сьогодні ми є громадянами і патріотами України, лідерами суспільства, керівниками і членами громадських спортивних об'єднань хортингу – найпотужнішого спортивного руху, філософського вчення та виховної системи, завтра на наші місця прийдуть інші, стане у керівництва вихована нами молодь. Від наших спільних зусиль, від того, як ми передамо вчення, традиції миру, добросусідства та справедливості, бойову та культурну спадщину хортингу, залежить, яким буде світ навколо нас, якою буде сім'я хортингу для суспільства та нового покоління, головною метою якого має бути об'єднання людей великою праведною метою – метою підтримання миру на землі.

Ми бажаємо мати мир для всіх націй, здорове суспільство, міцні та дружні партнерські відносини, квітучу й розвинену Всесвітню федерацію – єдину сім'ю хортингу, яка присвячує свою роботу справі зміцнення миру на планеті. Девіз: „Хортинг на варті миру і в ім'я миру!“ [22; 26, с. 13].

Автор методичного посібника „Хортинг – національний вид спорту України“ Е. Єрмоєнко акцентує увагу на одному із основних аспектів виховання в молоді особистих якостей у системі хортингу – патріотизм людини. Він пише, що тільки справжній патріот України буде готовий її гідно захищати. Відповідно до таких поглядів хортинг виводить патріотизм на рівень головної національної цінності, високої і необхідної. Патріотизм являє собою одне з найбільш глобальних людських почуттів, закріплених віками і тисячоліттями, поєднує в собі любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле і сьогодення, готовність до його захисту. У процесі навчання і тренування педагоги хортингу доводять учням, що патріотизм є вищою формою проявлення духовності. У патріотично налаштованого спортсмена завжди з'явиться сила волі та бажання перемогти, навіть у складній ситуації і надмірному навантаженні. Патріотизм у цьому сенсі є моральним фундаментом особистого самовиховання, суспільної та державної розбудови, використання впливових важелів національної виховної ідеї хортингу, однією із першочергових умов ефективності функціонування системи соціальних і державних інститутів у нашій країні. Е. Єрмоєнко стверджує, що вихований хортингом патріотизм має послужити фундаментом для створення ефективної системи військово-патріотичного виховання, що неможливо без подальшого стійкого суспільного розвитку й забезпечення безпеки українського народу, держави та особистості у фізкультурно-спортивній, культурній, політичній, економічній, соціальній, духовній, військовій та інших сферах [26, с. 24–25]. Автор зосереджує увагу читачів на тому, що розпочинати цей важливий виховний процес потрібно з дитячого садка. Адже проблема патріотичного виховання дошкільників сьогодні є однією з найголовніших серед пріоритетних напрямів роботи ДНЗ. Дошкільний

вік як період становлення особистості має свої потенційні можливості для формування вищих моральних почуттів, до яких і належить почуття патріотизму.

Автори згаданого навчально-методичного посібника „Система патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в умовах модернізаційних суспільних змін“ на основі різних джерел обґрунтовують сутність поняття „виховання патріотизму у підростаючого покоління“, що залежить від природних, соціальних, культурно-освітніх та інших чинників. Їх об’єктивне врахування та науково обґрунтоване використання у виховній діяльності у поєднанні зі свободою особистості, демократією, гуманізмом і правовою державою відповідає вимогам антропоцентризму. Тому становим хребтом національного виховання має бути виховання національно свідомого громадянина-патріота, гуманіста і демократа. Українські науковці звертають увагу на „сучасне патріотичне виховання“, якому має бути певною мірою властива випереджувальна роль у демократичному процесі. Воно мусить стати засобом відродження національної культури, припинення соціальної деградації, стимулом пробудження таких моральних якостей, як совість, людяність, почуття власної гідності; засобом самоорганізації, особистісної відповідальності; гарантом громадянського миру і злагоди у суспільстві [54, с. 12].

Мета патріотичного виховання – становлення громадянина-патріота України, готового самовіддано розбудувати її як суверенну, незалежну, демократичну, правову, соціальну державу та забезпечувати її національну безпеку, знати свої права й обов’язки, цивілізовано відстоювати їх, сприяти єднанню українського народу, громадянському миру й злагоді в суспільстві.

Мета патріотичного виховання конкретизується через систему виховних завдань: утвердження у свідомості й почуттях особистості патріотичних цінностей, переконань і поваги до культурного та історичного минулого України; виховання поваги до Конституції України, Законів України, державної символіки; підвищення престижу військової служби як виду державної служби, культивування ставлення до солдата як до державного службовця; визнання й забезпечення у реальному житті прав дитини як найвищої цінності держави й суспільства; усвідомлення взаємозв’язку між індивідуальною свободою, правами людини та її патріотичною відповідальністю; сприяння набуттю дітьми та учнівською молоддю патріотичного досвіду на основі готовності до участі у процесах державотворення, уміння визначати форми та способи своєї участі у життєдіяльності громадянського суспільства, спілкуватися з соціальними інститутами, органами влади, спроможності додержувати законів та захищати права людини, готовності взяти на себе відповідальність, здатності розв’язувати конфлікти відповідно до демократичних принципів; формування етнічної та національної самосвідомості, любові до рідної землі, держави, родини, народу; визнання духовної єдності населення всіх регіонів України, спільності культурної спадщини та майбутнього; формування толерантного ставлення до інших народів, культур і традицій; утвердження гуманістичної моральності як базової основи громадянського суспільства; культивування кращих рис української ментальності – працелюбності, свободи, справедливості, доброти, чесності, дбайливого ставлення до природи; формування мовної культури, оволодіння українською мовою та вживання її як духовного коду нації; спонукання зростаючої особистості до активної протидії аморальності, правопорушенням, шовінізму, фашизму [54, с. 15–16].

У Концепції „Програми патріотичного виховання дітей та учнівської молоді“ (автори: І. Бех і К. Чорна) були визначені основні *завдання патріотичного виховання молодших школярів*: форсування здатності дитини пізнавати себе як члена сім'ї, родини, дитячого об'єднання; як учня, жителя міста чи села; виховувати у неї любов до рідного дому, школи, вулиці, своєї країни, її природи; до рідного слова та державної мови, побуту, традицій, культурних особливостей як рідного, так і інших етносів українського народу.

У патріотичному вихованні особливого значення набуває особистісно-орієнтований підхід, коли в центрі освітньо-виховного процесу стоять інтереси дитини, її потреби та можливості, права окремого індивіда, його суверенітет. Лише через таку ієрархію ціннісних підходів, як людина (особистість) – народ – (культура, історія, освіта) – держава (суспільство) можна реалізувати перспективну й демократичну модель виховання громадянина-патріота.

Основними *принципами патріотичного виховання* є:

- *принцип національної спрямованості*, що передбачає формування національної самосвідомості, виховання любові до рідної землі, свого народу, шанобливе ставлення до його культури; повагу, толерантність до культури народів, які населяють Україну; здатність зберігати свою національну ідентичність, пишатися приналежністю до українського народу, брати участь у розбудові та захисті своєї держави;

- *принцип гуманізації виховного процесу* означає, що вихователь зосереджує увагу на дитині як вищій цінності, враховує її вікові та індивідуальні особливості й можливості, не форсує її розвиток, спонукає до самостійності, задовольняє базові потреби дитини; виробляє індивідуальну програму її розвитку, стимулює свідоме ставлення до своєї поведінки, діяльності, патріотичних цінностей;

- *принцип самоактивності і саморегуляції* сприяє розвитку у вихованця суб'єктивних характеристик; формує здатність до критичності й самокритичності, до прийняття самостійних рішень; поступово виробляє громадянську позицію особистості, почуття відповідальності за її реалізацію у діях та вчинках;

- *принцип культуровідповідності* передбачає органічну єдність патріотичного виховання з історією та культурою народу, його мовою, народними традиціями та звичаями, які забезпечують духовну єдність, наступність і спадкоємність поколінь;

- *принцип полікультурності* передбачає інтегрованість української культури в європейський та світовий простір, створення для цього необхідних передумов: формування у дітей та учнівської молоді відкритості, толерантного ставлення до відмінних від національних ідей, цінностей, до культури, мистецтва, вірувань інших народів; здатності диференціювати спільне й відмінне у різних культурах, сприймати українську культуру як невід'ємну складову культури загальнолюдської;

- *принцип соціальної відповідності* обумовлює необхідність узгодженості змісту і методів патріотичного виховання з реальною соціальною ситуацією, в якій організовується виховний процес. Завдання патріотичного виховання зорієнтовані на реальні соціально-економічні умови й передбачають виховання у дітей готовності до ефективного розв'язання життєвих проблем.

Серед методів і форм патріотичного виховання пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості. До таких *методів* належать: соціально-проектна діяльність, ситуаційно-рольові ігри, соціограма, метод відкритої трибуни, соціально-психологічні тренінги, інтелектуальні аукціони, „мозкові атаки”, метод аналізу соціальних ситуацій із морально-етичним характером, ігри-драматизації, створення проблемних ситуацій, ситуацій успіху, аналіз конфліктів, моделей, стилів поведінки, прийняття рішень, демократичний діалог, педагогічне керівництво лідером і культивування його авторитету, використання засобів масової комунікації, методики колективних творчих справ, традицій, символіки, ритуалів, засобів народної педагогіки.

Крім названих, можна застосувати традиційні *методи*: бесіди, диспути, лекції, семінари, різні форми роботи з книгою, періодичною пресою, самостійне рецензування тощо [24; 54, с. 16–18].

Основними *формами патріотичного виховання школярів* є: *інформаційно-масові* (дискусії, диспути, конференції, „філософський стіл“, „відкрита кафедра“, інтелектуальні аукціони, ринги, вікторини, вечори, подорожі до джерел рідної культури, історії держави і права, створення книг, альманахів); *діяльнісно-практичні* (творчі групи, осередки, екскурсії, свята, театр-експромт, ігри-драматизації, огляди-конкурси, олімпіади); *інтегративні* (шкільні клуби, фестивалі, факультативи, гуртки); *діалогічні* (бесіда, діалоги, спілкування); *індивідуальні* (доручення, творчі завдання, звіти, індивідуальна робота); *наочні* (шкільні музеї, кімнати, зали, галереї, виставки дитячої творчості, книжкові виставки, тематичні стенди тощо) [20, с. 14].

Критерії патріотичної вихованості молодших школярів.

1. *Емоційно-ціннісний* компонент. Його показники: любов до батьків, своєї родини, відчуття гордості за свій рід; емоційно-ціннісне ставлення до рідного краю, його природи; ціннісне ставлення до Батьківщини, свого народу; терпиме ставлення до представників інших національностей, шанобливе ставлення до їхніх релігій, культури, традицій.

2. *Когнітивний* компонент. Його показники: знання свого родоводу; усвідомлення себе членом сім'ї, родини; учнем; жителем міста (села); знання основних конституційних прав і обов'язків людини, державних символів України, рідної мови, традицій, культури українського народу; знання правил поведінки людей у сім'ї, суспільстві, традицій миролюбності, безконфліктного проживання з іншими народами.

3. *Діяльнісно-поведінковий* компонент. Його показники: участь у громадській діяльності з метою зробити свій внесок у розвиток рідного краю; дбайливе ставлення до природи, села (міста), вулиці, оволодіння рідною мовою; ініціативність, активність; участь у традиційних і сучасних святах.

4. *Рефлексивний* компонент. Його показники: спрямованість на розвиток особистості як найвищої цінності держави; вплив на почуття, переконання та діяльність вихованців; здійснення системного підходу щодо отримання знань про свою Батьківщину, вибудова взаємозв'язків урочної та позаурочної діяльності через навчальні предмети („Українська мова“, „Читання“, „Я і Україна“, „Природознавство“ тощо); пріоритетна роль у вихованні учнів 1–4-х класів

належатиме активним методам (зокрема ситуаційно-рольові ігри, соціально-проектна діяльність, „мозкові атаки“, ігри-драматизації, створення проблемних ситуацій, методика колективних творчих справ тощо); творчо використовуватимуться традиції національного виховання, етнопедагогіки.

На основі критеріїв встановлені три *рівні сформованості патріотичної вихованості*: високий, середній, низький та їх характеристики:

- *високий рівень* – стійкий вияв патріотизму з високою частотністю виявів активності та ініціативи у діях і вчинках (виявляє любов до своєї родини, батьків, почуття гордості за свій рід; емоційно-ціннісне ставлення до рідного краю, його природи, до Батьківщини, свого народу; терпиме, шанобливе ставлення до представників інших національностей; усвідомлює себе частиною українського народу; характеризується системними знаннями про свій родовід, конституційні права й обов'язки, державні символи, рідну мову, традиції та культуру українського народу; бере активну участь у громадській діяльності на благо рідного краю, дбайливо ставиться до природи, оволодіває рідною мовою, бере активну участь у традиційних і сучасних святах);

- *середній рівень* – стійкий репродуктивний вияв патріотизму (визначається недостатнім рівнем знань про свій рід, рідний край, його природу, Батьківщину; переважає ситуативно-емоційне ставлення до рідного краю, Батьківщини, своєї родини, мови, представників інших національностей; відзначається фрагментарною участю в громадській діяльності на благо рідного краю; ситуативний вияв патріотизму; не завжди ініціативний та активний; бере участь у традиційних і сучасних святах в разі додаткового педагогічного стимулювання з боку педагогів; потребує зовнішніх спонукань з боку дорослих);

- *низький рівень* – ситуативний, нестійкий вияв патріотизму (характеризується відсутністю системних знань про свій родовід, основні конституційні права та обов'язки, державні символи України, рідну мову, традиції, культуру українського народу; часто порушує правила поведінки людей у сім'ї, суспільстві; з представниками інших національностей, виявляє нетерпимість; безініціативний, часто ігнорує участь у громадській діяльності задля розвитку рідного краю, Батьківщини; неохоче бере участь у традиційних та сучасних святах) [35; 54, с. 22–23].

Оптимізм викликає і той факт, що у зв'язку із оновленням змісту та технологій патріотичного виховання у ЗОШ з учнями початкових класів *тренер-викладач хортингу проводить відповідну роботу з батьками дітей*, які відвідують гурток, а саме: батькам роз'яснюються основні завдання патріотичного виховання учнів 1–4 класів; батьків теоретично ознайомлюють із основними методами військово-патріотичного виховання в системі хортингу; батьків залучають до участі у роботі гуртків із хортингу: в організації позакласної та позашкільної роботи з проведення спортивних змагань, навчально-методичних і кваліфікаційних семінарів, походів, екскурсій, патріотичних і військово-патріотичних ігор, бесід із учнями на патріотичні теми, різноманітних форм спільної пошукової та творчої діяльності й надання допомоги в керівництві гуртком тощо.

Різнманітні професійні знання та вміння батьків, їхні захоплення, переконання при вмілому педагогічному керівництві з боку тренера-викладача хортингу допоможуть збагатити як фізкультурно-оздоровчу, так і патріотичну й

військово-патріотичну роботу з учнями. Тому батькам рекомендуємо такі *форми і методи патріотичного та військово-патріотичного виховання дітей у сім'ї*, як: ознайомлення дітей із сімейними бойовими та трудовими традиціями; читання та обговорення з дітьми книг на військово-патріотичну тематику; заохочення дітей до волонтерської роботи; бесіди про героїчні подвиги українського народу; спільний перегляд героїко-патріотичних фільмів, телевізійних передач; заохочення дітей до участі в догляді за пам'ятниками та могилами воїнів, надання допомоги інвалідам війни; розвиток інтересу до військової професії та служби у Збройних Силах України; моральна підтримка в поліпшенні результатів із хортингу, загального здоров'я, фізичної підготовки та загартування дітей.

Досвід роботи передових організацій, клубів, гуртків і секцій хортингу показує, що патріотичне та військово-патріотичне виховання учнів у душі постійної готовності до захисту своєї Вітчизни слід проводити систематично, цілеспрямовано й наполегливо. Для цього розроблена відповідна система вправ та елементів прикладної фізичної підготовки хортингу. *Методика викладання прикладних елементів хортингу передбачає*: визначення рівня фізичної підготовленості учнів; розучування та виконання вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості; спортивні, українські рухливі, патріотичні, військово-патріотичні та військово-прикладні ігри; основи самозахисту; самостраховку; підвідні та підготовчі вправи; поняття про необхідну самооборону, захист від ударів рукою, ногою; нанесення ударів, захвати, звільнення від захватів; розучування елементів хортингу; захист від раптового нападу; тренування у виконанні базової спортивної та прикладної техніки хортингу; прийоми боротьби з декількома противниками; прийоми відновлення та лікування при небезпечних ураженнях і пораненнях [26].

Отже, потрібно розвивати почуття „патріотизм“, починаючи, з дошкільного віку. Адже дошкільний вік – період становлення особистості, формування моральних почуттів тощо. Розвивати це почуття потрібно в усіх видах діяльності. Патріотичне виховання дошкільнят має розв'язувати широке коло завдань. Це не лише виховання любові до рідного дому, сім'ї, дитячого садка, але й виховання шанобливого ставлення до людини-трударя та результатів її праці, рідної землі, захисників Вітчизни, державної символіки, традицій держави, загальнонародних свят.

До основних завдань *патріотичного виховання старших дошкільнят* належать: формування любові до рідного краю (причетності до рідного дому, сім'ї, дитячого садка, міста); формування духовно-моральних взаємин; формування любові до культурного спадку свого народу; виховання любові, поваги до своїх національних особливостей; почуття власної гідності як представників свого народу; толерантне ставлення до представників інших національностей, до однолітків, батьків, сусідів, інших людей.

Основні *напрями патріотичного виховання*: формування уявлень про сім'ю, родину, рід і родовід; краєзнавство; ознайомлення з явищами суспільного життя; формування знань про історію держави, державні символи; ознайомлення з традиціями і культурою свого народу; формування знань про людство [20, с. 12–13].

Для виховання патріотизму в дітей НВК на традиціях українського народу сучасний хортинг як національний вид спорту України посідає пріоритетне місце та сприяє: відродженню національної культури, оздоровчих і бойових традицій,

любові до рідного краю, стимул для пробудження естетичних і моральних якостей, саморозвиток, самоствердження як особистості, формування громадянської свідомості тощо.

У методичному посібнику „Хортинг – національний вид спорту України“ Е. Єрьоменко особливе значення надає рухливим і українським народним іграм й радить тренерам (викладачам) їх проводити під час кожного тренування. У розділі „Варіанти сценаріїв та комплекси вправ для спортивних і оздоровчих виховних заходів“ описує різні ігри у сценаріях спортивно-виховних свят, спортивних годин, змагань, розваг тощо.

Для кожної вікової групи Е. Єрьоменко дає цінні методичні рекомендації щодо проведення ігор. Наприклад, для дітей 5 років автор пише, що вони важливі для всебічного розвитку. Цінність їх не лише в тому, що вони розвивають рухи дітей, а й у тому, що спонукають п'ятирічних малят, які починають займатись хортингом, бути активними, діяльними, міркувати, досягати успіху; мають багато переваг перед гімнастичними вправами та незмінні для рухового розвитку дитини; завдяки цим іграм увесь організм дитини втягується в роботу, в неї стає глибшим дихання, зміцнюється нервова система, виховуються такі риси характеру як дисциплінованість, стриманість, починають формуватися вольові якості [26, с. 59, 1055].

Щоб інтерес дітей до традицій, свят не мав спостережливого та споглядацького характеру, а забезпечував системне пізнання й вивчення народної творчості, необхідно педагогічний процес формування особистості налаштувати на шлях пізнання – від рідного до чужого, від близького до далекого. Система виховання, яка ґрунтується на міцних підвалинах культури рідного народу минулих епох і сучасності, постійно відтворює та поглиблює емоційно-естетичний, художньо-творчий, моральний компоненти свідомості рідного народу, створює умови для розвитку й розквіту природних задатків і талантів кожного громадянина України, формування духовного потенціалу – найвищої цінності нації, держави. Українські календарні традиції, свята, обряди є одним із головних джерел розвитку нашої культури, що виховують любов до пісні, до того, що треба любити, шанувати свої традиції, обряди, які передавалися з покоління в покоління.

Освіта – стратегічна основа розвитку особистості, суспільства, нації й держави, запорука майбутнього, найбільш масштабна і людиноємна сфера суспільства, його політичної, соціально-економічної, культурної й наукової організації. Вона є: засобом відтворення й нарощування інтелектуального, духовного потенціалу народу, виховання патріота, громадянина, поваги до народів світу; прищеплює любов до української мови і культури, повагу до народних свят, підпорядкована формуванню системи національних інтересів як головних пріоритетів світоглядної культури.

Жодні українські свята не проходять без народних ігор (у 90-ті роки ХХ століття в історії педагогіки введено поняття „народні ігри“). Науковці (В. Балушок, О. Бик, О. Богініч, Е. Вільчковський, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, В. Коротеєва, А. Мудрик, О. Найден, Є. Приступа, В. Семеренський, О. Слимаковський, М. Стельмахович, А. Цьось, П. Черемиський та інші), які досліджували ігрову діяльність у народознавчому аспекті та відомі педагоги (Г. Ващенко, С. Русова, В. Сухомлинський, К. Ушинський та інші), які теж високо

оцінювали ці ігри, зробили наступні висновки: діти та молодь дуже люблять у них грати; в них відображається історія будь – якого народу; фізичні вправи та народні ігри були обов'язковими ще у традиційних культових дохристиянських обрядах та ритуалах і відігравали магічну роль; вони є частиною національної культури; необхідно їх систематично використовувати в навчально-виховному процесі в дошкільних навчальних закладах і загальноосвітніх школах, підбираючи до визначеної теми гру, проводити в різних природних умовах, використовуючи малі фольклорні форми, під час сезонних свят; перед грою розповідати про народні звичаї, легенди, повір'я, приповідки про історію походження гри та звичаю тощо.

Український народ – дуже талановитий. Кожне наше свято проходить із певно визначеними іграми та фізичними вправами:

• *весняний цикл* – свята: Явдохи (14.03); Теплою Олексі (30.03), Благовіщення (07.04), Великдень, Луки (05.05), Георгія, Юрія (06.05) та ін. („Повінь“, „У річку, гоп“, „Віночок“, „Гляньте, діточки“, „Журавель“, „Заплітати Шула“, „Іде, іде дід“, „Та це ж весна“, „Унадився журавель“, „У довгі лози“, „Бій баранів“, „Бій півнів“, „Яструб і квочка“, „А ми просо сіяли“, „Білозорчик-Білоданчик“, „Воробчик“, „Воротар“, „Жук-жучок“, „Зельман“, „Коструб“, „Кривий танець“, „Мак“, „Мости“, „Наяву я, навчу“, „Подоляночка“, „Перепілочка“, „Царенко“, „Щітка“, „Білиця“, „Бирки“, „Бука тягнуть“, „Двірник і джура“, „Жмурки“, „Заєць“, „Зв'язаний встане“, „Король і вїт“, „Кота тягнуть“, „Кучі“, „Лопатки“, „Миля“, „Носа“, „Позич мені стільчик“, „Сорока“, „Сало тягнути“, „Стільчик“, „Тягнуть дуба“, „Шукайло-сосокало“, „Віночок“, „Горю дуба“, „Ляля“, „Міст“, „Петрушка“, „Ріпка“, „У вовка“, „У залізного ключа“, „Вінок“, „Вербова дощечка“, „Горошок“, „Зайчик“, „Огірочки“, „Веснянки і гаївки“, „Верхова їзда“, „Горю дуба“, „Загартування росою“, метання, хороводи та ін.);

• *літній цикл* – свята: Трійця, Івана Купала (07.07), Петра і Павла (12.07), Іллі (02.08), Маковія і першого Спаса (14.08), Успення і перша Пречиста (28.8) та ін. („Водили Куста“, „Горю дуба“, „Дуба“, „Похорон Ярили“, „Проводи русалок“, „Тополя“, „Водити відьму“, „Купання“, „Стрибки через вогонь“, „Бабак“, „Блудько“, „Ворона“, „Дзвіночок“, „До цілі“, „Коромисло“, „Латка“, „Перепелиця“, „Смик“, „Трампижа“, „У цурки-палки“, „У колдуна“, „У коня“, „У скраклі“, „У шуляка“, „Циганка“, „Щенята“, „Яструб“, „Воробей“, „В'язання бороди“, „Гречка“, „Жнива“, „Ой у полі жито“, „Передай іншому“, „Барвінок“, „Гуси“, „Король“, „Квач“, „Оса“, „Просо“, „Птиці“, „Сірий вовк“, „У грушки“, „У гусей“, „Вуж“, „Гарбуз“, „Грибок“, „Дуб“, „Зайчик“, „Кози“, „Мисливці і зайці“, „У бобра“, „Яструб“, метання, хороводи та ін.);

• *осінній цикл* – свята: Покрова (14.10), вечорниці (від 14.10 до Великодня) та ін. („Бондар“, „Гарбуз“, „Гаряча картопля“, „Косарі“, „Петрушка“, „Ріпка“, „Буряк“, „Горошок“, „Закликання долі“, „Запорожець на Січі“, „Іду на Січ“, „Козак“, кулачі бої, „Мак“, „Мур“, „На сторожі“, „Розірване коло“, „Турок“, „Чорний лицар“, „Щітка“, „Долоні“, „Нічки“, „Панас“, „Сусідка“, „Хустина“, „Шута“ та ін.), парубочі громади (боротьба без рук-грудьми, боротьба навколішки, боротьба лежачи, „Верни-голова“, „Вкрасти сало“, „Долоні“, „Жмурки“, „Згинати сухого вовка“ та ін.), дівочі громади („Любка“, „Поїхав Іван за Дунай по дівку“, „По улиці широкій“, „Чадо“, „Чернушко-душко“ та ін.);

• *зимовий цикл* – свята: канун святої Катерини (06.12), Катерини (07.12), Андрія (13.12), Варвари (17.12), Сави (18.12), Миколая (19.12), Новий старий рік, Василя (14.01), Водохреще (19.01), Стрітіння (15.02), Масляна та ін. („Бездомна лисиця“, „Вовк і хорт“, „Качки і мисливці“, „Мисливці“, „Балабушки“, ворожба чобітьми, „Жмурки“, закликання долі, ігри-гадання, молодіжні бешкети, „Голочка-ниточка“, „Жмурки“, „Чарочка“, „Чіт чи лишка“, „Калита“, „Метання“, парубочі пустоші, „Взяття фортеці“, „Вудочка“, „Громак“, „Жмурки“, „Колесо“, „Невід“, „Чорномор-біломор“, „Гойдалки“, ковзання по льоду, катання на санчатах, крижина і ковзанах, танці, „Булка“, борюкання на снігу, „Громак-свиня“, катання великих снігових куль з гір, сніжки, катання з гір, „Коза“, „Меланка“, „Морозенко“, „Змагання вершників“, кулачні бої, сніжкові заговіни, „Катання на конях“, „Буряк“, „Перетяжка“, „Тягти бука“, „Чий батько дужчий?“, „Колодка“ та ін.) [16; 42; 55].

Отже, можна зробити наступні висновки:

1) відповідно до програмових вимог педагогічний колектив НВК № 24 м. Умань за графіком планує та проводить: бесіди, вікторини, фізкультурно-патріотичні свята, народні свята, заняття, уроки і т. ін., враховуючи: мету, завдання, напрями, основні принципи, форми, критерії, рівні патріотичного виховання, а дирекція відповідально контролює всі навчально-виховні процеси;

2) учитель фізичної культури систематично проводить патріотичну роботу з батьками дітей, які відвідують фізкультурно-патріотичний гурток „Оздоровчий хортинг“, знаючи, що проблема виховання патріотизму в НВК у процесі занять хортингом не була досліджена зовсім, а такі феномени, як „патріотизм“ та „хортинг“, є актуальними, хоча існує ряд досліджень, що присвячені певним аспектам патріотичного виховання засобами фізкультурно-масової роботи;

3) педагогічним колективом НВК № 24 враховано, що українські народні рухливі ігри невимушено сприяють вихованню у дітей дошкільного віку та в молодших школярів почуття патріотизму на традиціях українського народу. Щоб цей процес був ефективним, у навчально-виховному закладі увагу дітей зосереджують на дотриманні послідовної системи проведення свят відповідно до народного календаря та їх впливові на моральне, релігійне, розумове й патріотичне виховання. На кожному обрядовому святі педагогами проводяться народні ігри – яскравий прояв світогляду українського народу, його творчості та самого життя. Вони сприяють: передачі від старшого покоління до молодшого духовних цінностей та соціального досвіду, моральних принципів і норм, що існують в українців тисячоліттями та є національним багатством; у дитячих серцях зароджується істина самого життя – стверджуватися гарними справами через добро, справедливість тощо; з гідністю продовжувати виконувати заповіді батьків, дідів і прадідів; пам’ятати про постійне протистояння добра проти зла.

4.3. ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ В РОБОТІ З ВИХОВАНЦЯМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ПАТРІОТИЧНОГО ГУРТКА „ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ“

У навчально-виховному закладі № 24 вчитель фізичної культури відповідально ставиться до своїх обов’язків. Відповідно до програми

фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ педагог проводить заняття, враховуючи:

- *предметне навчання*, щоб навчити вихованців гуртка основам базової техніки хортингу в обсязі, потрібному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах; залучити до кращих зразків світового та вітчизняного спорту);

- *виховне та розвивальне навчання*, щоб сформувати у вихованців здоровий спосіб життя (культуру та гігієну тіла, правильність постави, уникнення шкідливих звичок, відчуття духовної гармонії в людині, навколишньому світі); розвивати фізичні, вольові та морально-етичні здібності (наявні та компенсуючі); сприяти психологічному звільненню (зняти комплекси, скутість, ніяковість);

- *особистісно соціалізоване навчання* з метою розвитку у вихованців потреби та уміння бачити прекрасне в заняттях фізичною культурою і спортом, здоров'ї оточуючих людей, культурі поведінки, любові до батьків, свого міста чи села, своєї країни, природи, культури, народних звичаїв і традицій; формувати професійно-критичне ставлення до зразків особистої спортивної майстерності; формувати навички фахового та соціального партнерства; сприяти професійній орієнтації вихованців.

З метою *профілактики травматизму* перед кожним заняттям учитель фізичної культури перевіряє місце для його проведення та дотримується вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ хортингу. При вивченні підготовчих елементів техніки хортингу різними способами педагог звертає увагу на правильне пересування вихованців по хорту (майданчику для занять).

Фізкультурно-патріотичний гурток „Оздоровчий хортинг“ у НВК № 24 проводить Н. Скляр – педагог, яка має відповідні теоретичні знання та чималий педагогічний стаж. Заняття або тренування хортингом повинні проводити педагоги (тренери, викладачі, інструктори), які мають фахову підготовку.

Під час проведення занять із хортингу педагог завжди застосовує особистісно-орієнтований та диференційований підхід до вихованців. Під час занять (тренувань) за методикою хортингу можлива заміна навчальних тем або поєднання декількох тем на розсуд педагога. Упродовж усього навчально-виховного процесу Н. Скляр постійно проводить виховні та спортивні заходи патріотичної спрямованості (додаток А), бесіди з вихованцями, в яких звертає увагу на те, що хортинг народжений в Україні на оздоровчих і культурних традиціях українського народу. Дирекція НВК № 24 та педагогічний колектив, працюючи у тісній співпраці з батьками, постійно вживають відповідних заходів (бесіди, перегляд мультфільмів, пам'ятки, стенди, поради лікаря тощо) щодо протидії розповсюдженню наркотичних, токсичних речовин, пияцтва та куріння серед дітей.

У процесі проведення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ педагог застосовує *групи методів*:

- *наочні* (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

- *вербальні* (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

- *практичні* (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

У кожне заняття педагог НВК № 24 включає поперемінно *основні розділи програми* (ходьба, біг, стрибки, повзання, лазіння, рівновага, кочення, кидання, ловіння, метання, українські народні рухливі ігри, хортингові ігри [13; 26; 41]). Зважаючи на той факт, що час, відведений на кожний розділ, можна варіювати залежно від місця проведення, обладнання, теми, мети заняття, вчитель фізичної культури має проводити кожне заняття із використанням українських народних рухливих ігор, ігор хортингу. Тож під час заняття відбувається поступовий перехід від одного виду діяльності до іншого, що є логічним і природним.

У процесі проведення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ учитель фізичної культури включає специфічні завдання за видами підготовки різних розділів навчання, що відображають різноманітність видів професійної підготовки (теоретичної, практичної, змагальної).

Отже, кожний розділ сприяє вирішенню основних завдань підготовки та має власну цільову направленість [26, с. 46-47].

4.4. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРТИНГУ

В умовах соціально-економічних та політичних перетворень сучасної України особливого значення набувають питання зміцнення фізичного та психічного здоров'я людини, формування її здорового способу життя. Практика доводить, що розв'язати цю проблему суто медичними засобами неможливо – необхідні й педагогічні засоби. Зважаючи на це, основний тягар щодо її розв'язання падає на школу, адже саме тут формується світогляд людини, її моральні ідеали, тут серед однолітків визначається власне ставлення до життя й здоров'я. Особливої уваги потребують діти молодших класів та дошкільнята. Адже на цьому етапі формується світогляд дитини, і від того, яким він буде, залежить її подальше життя.

НВК № 24 готує дітей до життя, оскільки кожен учень має отримати знання, які потрібні будуть у майбутньому. Це можливо за умови запровадження технологій здоров'язбережувальної педагогіки. Подібну виховну мету ставить і Українська Національна Федерація Хортингу (УНФХ), популяризуючи фізичну культуру та спорт, патріотичне виховання, залучаючи дітей та юнацтво до здорового способу життя, відвертаючи їх від шкідливих звичок і виховуючи у душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини [26]. Отже, стрижнем нашої спільної роботи є збереження здоров'я дітей та їх виховання у душі українських традицій.

З цією метою ми плануємо та організуємо педагогічну діяльність, спрямовану на оволодіння сучасними педагогічними знаннями, вивчення роботи УНФХ; на постійну взаємодію з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та психологами. Велика увага суспільства до хортингу зумовлена тим, що він сьогодні увійшов до навчальних програм, ставши важливою складовою загальнодержавної та шкільної системи фізичного, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та

інтелектуальних здібностей учнівської молоді шляхом залучення її до участі у змаганнях, які проводить УНФХ [26].

У вирішенні питання збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей та молоді важливу роль відіграє суспільство, що всебічно розкривається у фаховій літературі [2; 3; 26; 29; 41; 45; 46]. На вирішення цього чи не найважливішого для школи питання особливу увагу звернено й педагогічним колективом НВК № 24. Так, у 2001 році тут була розроблена здоров'язбережувальна програма „Оздоровчий комплекс“, яка щороку збагачується новими методами, технологіями, різноманітними напрямками діяльності з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Для цього створюються для учнів ситуації успіху під час навчання та в повсякденному житті; апробовуються авторські навчальні та виховні програми, чотирнадцять з яких вже працюють сьогодні. Створення технології, вибір конкретної програми зумовлено специфікою самого навчального закладу: його концепцією, організаційними і педагогічними ресурсами, створенням відповідних умов та матеріальної бази.

Мета „Школи сприяння здоров'ю“ – впровадження моделі навчально-виховного закладу, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я дітей, мотивації здорового способу життя, зменшенню негативного впливу середовища на здоров'я та стан інтелектуального, морального розвитку учнів, формуванню гармонійно розвиненої особистості, яка має бажання самореалізовуватися, самоудосконалюватися, а також змінити на краще власний соціально-культурний простір. Основні завдання цієї моделі: створення в навчально-виховному комплексі умов для реалізації актуальних завдань мотивації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку щодо здорового способу життя, необхідних умов для збереження фізичного та психічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу; включення до навчальних програм елементів оздоровчого хортингу, що є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей дітей, для яких важливо вдосконалювати всі властивості тіла, такі як гнучкість, стрибучість, рівновага, навички рухатися вперед і назад, вліво і вправо, вгору і вниз, вільно і універсально [26]; організація навчальної, виховної та розвивальної діяльності учнів і вихованців, щоб поліпшити діяльність життєзабезпечуючих систем та органів, зменшити негативний вплив шкільної діяльності на функціональні можливості організму; створення безпечного освітнього середовища; проведення просвітницької, пропагандистської, агітаційної роботи серед батьків та громадськості з метою пропаганди переваг здорового способу життя та популяризації хортингу в Україні.

Усвідомлення дорослими цінностей здоров'я дитини – важлива умова для його збереження з раннього віку. Не менш важливим чинником збереження здоров'я дітей є позакласна робота, яка обіймає: козацькі розваги, українські народні ігри, спортивні свята, творчі вечори, фестивалі дитячої творчості, Олімпійські уроки, туристичні походи, бесіди, рухливі ігри, корекційну роботу, виготовлення стінгазет, психологічні тренінги, тести, відкриття етнографічного музею рідного краю „Дивосвіт“, народні свята тощо.

НВК № 24 – заклад нового типу, орієнтований на безперервність, наступність у дошкільній та початковій освіті; комплексний, інтегрований підхід до формування особистості, фізичного гарту, психічного здоров'я кожного учня й

вихованця; використання нових інноваційних технологій, виявлення та розвитку здібностей, можливостей кожної дитини; створення комфортних умов для всебічного, гармонійного розвитку зростаючого покоління.

Розвиток особистості дитини та її творчих здібностей здійснюється у „Школі сприяння здоров'ю“ та „Центрі розвитку дитини“ шляхом вивчення англійської мови, проведення занять із розвитку логічного мислення, занять спілкування, участі у спортивних та творчих змаганнях; у „Художньо-естетичному центрі“ шляхом навчання гри на фортепіано (з 4 років), проведення занять із ритміки та образотворчого розвитку (з 2 років); у роботі 20 гуртків (художньо-естетичному, логіко-математичному, мовленнєвому, декоративно-прикладному, музичному, хореографічному, фізкультурно-оздоровчому тощо).

Як і будь-яка складова виховання, національне виховання не може обмежуватися загальноприйнятими методами, прийомами, засобами навчання та виховання дітей. Історія українського народу – це передусім історія розвитку культури, цінностей минулого, створеного розумом, серцем і душею людей, які дбайливо передають їх наступним поколінням. На заняттях діти вивчають: традиції українського народу; історію Запорозької Січі, козаків, які були фізично розвинені, підготовлені до звитяжної боротьби за волю народу; принципи навчання у січових школах, у яких велику увагу надавали фізичному вихованню, що ґрунтувалося на звичаях і традиціях українського народу тощо.

Отже, бачимо певну наступність, навіть схожість між вихованням у навчально-виховному комплексі та ідеями хортингу [26].

Сучасні діти відрізняються від попередніх поколінь: вони акселеровані; матеріально забезпечені; мають більший доступ до джерел інформації, досягнень сучасної науки і техніки, що веде до малорухливого способу життя; майже не звертається увага на якість їхнього харчування; певною мірою вони обділені увагою батьків і піклуванням про їхні духовні потреби [2; 3; 26; 29; 43; 45; 46]. Вивчивши цю проблему, ми розробили ряд нових підходів до змісту й організації навчально-виховного процесу в НВК, які передбачають перехід від навчально-дисциплінарної моделі організації педагогічного процесу до моделі особистісно розвивальної, за якої індивідуальність школяра та дошкільника стала б основою виховного процесу, де кожна особистість сприймалася б як творча індивідуальність.

Наслідуючи заповіді видатних педагогів (С. Русової, В. Сухомлинського, К. Ушинського та ін.), традиції українського народу, основні засади оздоровчої програми хортинг, педагогічний колектив приділяє велику увагу фізичному стану та фізичній підготовці учнів: проводяться Дні Здоров'я, творчі вечори, ярмарки, театралізовані й спортивні розваги та народознавчі свята („Покрова“, „Андрія“, „Миколая“, „Колядки та щедрівки“, „Василя“, „Свято Нептуна“ та ін.), фестивалі дитячої творчості, корекційна робота, Олімпійські уроки, бесіди, психологічні тренінги, виготовлення стінгазет тощо; діють: „Оздоровчий комплекс“ (віршована ранкова гімнастика, гімнастика пробудження, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, вітамінізація, сольові лампи, профілактика йододефіциту, музикотерапія, кольоротерапія, корекція порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів без відриву від навчального процесу (точковий масаж, аромотерапія, полоскання порожнини рота), пришкільний оздоровчий табір, два спортивні майданчики, тренажерний зал, окремі ділянки

для кожної групи, класу, ігрові кімнати, їдальня, художня студія, музичний зал, приміщення для фізкультурно-оздоровчої роботи, відеозал, бібліотека; спортивний клуб „Авангард“ (оздоровчої спрямованості); гуртки: „Ясні оченята“ (корекція зору), фізкультурно-патріотичний гурток „Оздоровчий хортинг“, „У світі спорту“ (ознайомлення дітей із різними видами спорту), „У здоровому тілі – здоровий дух“ (профілактика постави та плоскостопості), „Настільний теніс“; з дітьми проводяться бесіди про козацький гарт, про традиції козаків, вивчається історія козацтва тощо. На основі традицій українського народу – поєднання здорового харчування, сонця, повітря, води, посильної праці та відпочинку – все це стає цілющим і незамінним джерелом здоров'я.

Тож дирекція НВК № 24 контролює, а педагогічний колектив проводить: уроки фізичної культури з ранньої весни до пізньої осені на свіжому повітрі, а взимку – катання на лижах та санчатах, туристичні походи та поїздки визначними місцями України; організовує: якісне чотириразове харчування в їдальні для вихованців, які щодня п'ють соки; виконання санітарно-гігієнічних норм з організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів (провітрювання класних кімнат, вологе прибирання, фізкультхвилинки, ритмічні перерви, пальчиковий масаж, прогулянки, проведення уроків на свіжому повітрі, екскурсії); медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного й психічного розвитку вихованців (обов'язкове медичне обстеження 2 рази на рік, висока загальна та моторна щільність уроків фізичної культури, паспорти здоров'я, проведення щеплень, у закладі працюють: медична сестра, лікар, масажист, психолог, логопед); розроблені навчальні програми з формування у дітей навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок (проведення бесід, написання рефератів, створення стінгазет, вивчення історії „Збереження та зміцнення здоров'я козаків“, проведення свят за тематикою, спрямованою на збереження здоров'я, якісне харчування, семінарів-практикумів, власний приклад тощо).

Навчально-виховний комплекс № 24 м. Умань: забезпечує наступність між дошкільною ланкою та початковою школою (з перебуванням у них дітей із двох до дванадцяти років); співпрацює з Уманськими загальноосвітніми школами № 3, 10, школою-інтернатом, Обласним інститутом післядипломної освіти (м. Черкаси), УДПУ, УПК, СЮТ, СЮН (м. Умань); підписаний договір співпраці з ШДС „Кияночка“, ІПВ НАПН України (м. Київ), гімназією „Сузір'я“ (м. Оріхів, Запорізької області), ДС № 8, школою № 3 (м. Гнезно, Польща) та ін. У 2011 році педагогічний колектив отримав диплом та нагороджений золотою медаллю на Всеукраїнському конкурсі „Інноватика в сучасній освіті“ у номінації „Інновації в дошкільному навчальному закладі“. У 2006 та в 2009 роках НВК № 24, тобто вихователі й вихованці стали: переможцями 3 етапу конкурсу – захисту сучасної моделі навчального закладу – „Школи сприяння здоров'ю“ та визнані освітньо-інформаційним центром Національної мережі „Школи сприяння здоров'ю“; переможцями 2 етапу конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу – „Школи сприяння здоров'ю“, що активно пропагує здоровий спосіб життя у своєму навчальному закладі, мікрорайоні у дитячому та молодіжному середовищі, а в 2010 році – переможцями міського конкурсу-захисту на кращий стан фізичного виховання.

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості та ін. Особлива увага в оздоровчій діяльності надається наступності та систематичності в оздоровчій роботі з дітьми, індивідуальному підходу до кожного учня та прагненню зробити освітній процес здоров'язбережувальним. Адже кожен педагог розуміє, що йдеться не просто про стан здоров'я наших вихованців, а про майбутнє України.

Наші учні та вихованці є переможцями міських, обласних та Всеукраїнських, як у спортивних, так і у творчих змаганнях; конкурсів танцю та малювання; активними учасниками та переможцями міських олімпіад, пісенних конкурсів, змагань „Малі Олімпійські ігри“, які проходять на рівні міста у декілька етапів протягом року („Веселі старти“, „Шашки“, „Аеробіка“, „Футбол“, „Легка атлетика“). Діти активно займаються спортом, музичним мистецтвом, танцями та після закінчення нашої школи. Тож зусилля педагогічного колективу та дирекції не „проходять“ повз свідомість дітей, їхніх батьків, бо вже сформоване свідоме прагнення – бути здоровими та активними.

Отже, можна зробити наступні висновки: у НВК № 24 ведеться практична діяльність із виховання культури здорового способу життя на основі традиційних духовних цінностей українського народу; хоча педагогічний колектив складається переважно з жінок, він у змозі дати добре фізичне виховання й хлопцям; вважаємо, що фізкультурно-патріотичний гурток „Оздоровчий хортинг“ на базі навчально-виховного комплексу, в якому працює досвідчений фахівець, може стати центром виховної роботи на основі тренувальних занять, що позитивно вплине на учнів та вихованців, а першим етапом цієї роботи вже став розроблений вчителем фізичної культури Н. Скляр сценарій свята „Козацька слава“ (слова до гри „Братаймося“ написані вчителем англійської мови Л. Логвіненко) (додаток А 2).

4.5. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ

Популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання у дусі добropорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини – основна мета хортингу й одне з головних завдань педагогів-патріотів. У НВК № 24 дирекція та педагогічний колектив прагнуть завжди бути справжніми громадянами та українцями-патріотами й виховують зростаюче покоління лагідною, солов'їною українською мовою, яка буде впевнено крокувати по українській землі.

НВК № 24 – заклад нового типу, орієнтований на: безперервність та наступність дошкільної та початкової освіти; комплексний та інтегрований підхід до виховання особистості; збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я кожного вихованця, учня; використання нових інноваційних технологій; виявлення та розвиток здібностей, можливостей кожної дитини; створення комфортних умов для всебічного, гармонійного розвитку зростаючого покоління.

Тому вчитель фізичної культури НВК № 24 у фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ передає вихованцям культурні традиції українського народу через гармонійне поєднання фізичної досконалості, високої моралі та духовності в дусі патріотизму.

Хортинг для НВК № 24 – стимул для відновлення педагогічним колективом національних традицій, що відображаються особливим сприйняттям вихованцями навколишньої дійсності через впровадження в навчально-виховний процес українських народних рухливих ігор, забав, прислів'їв, приказок, патріотичних свят, спортивних розваг, народних казок тощо. Адже найпершим завданням хортингу є виховання людини духовної, з багатим внутрішнім світом. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може направити свою життєву енергію на досягнення поставленої мети. Хортингіст учиться насамперед керувати собою, своїми емоціями та бажаннями, намірами й учинками. Він завжди бере на себе відповідальність за свої рішення та дії. Тож головне, чому вчитель має навчити учня, – це умінню ставити цілі та досягати їх. Це вміння приходить разом із формуванням світогляду, здорового способу життя та всебічної фізичної підготовленості юнаків до різноманітної діяльності, формування їхньої фізичної досконалості.

Оздоровчий хортинг сприяє вихованню життєво важливих рухових навичок, а також надає рухам краси, граціозності, ефективності. Він забезпечує розвиток фізичних і психофізичних якостей, таких як спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість, формує волю, дисципліну, розвиває пам'ять, мислення. Специфічним завданням оздоровчого хортингу є формування правильної постави, забезпечення природної потреби в рухах, прищеплення культурно-гігієнічних навичок. Оздоровча програма хортингу може поширюватися на всі вікові групи – від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей. Вправи оздоровчої системи розраховані на людей різної фізичної підготовленості та є лише початком вияву резервів людського організму. Збагатившись новими знаннями, дитина зможе реалізувати свої можливості та природні здібності [26; 43].

Кожному педагогу відомо, що дитині властива природна потреба у рухах. Тож і роль рухової діяльності в розвитку дітей є цілком очевидною та не потребує особливого обґрунтування. З іншого боку, саме рухова активність посідає достатньо скромне місце у житті учнів. Багато досліджень доводять, що навіть недовге харчове чи кисневе голодування дуже небезпечно для дітей. Задоволення дитини у потребі поїсти, чи у свіжому повітрі, безумовно, є нагальною умовою життя. Та сама їжа ще не забезпечує фізичного здоров'я, яке постійно потребує спеціальних зусиль та вмінь людини, і це добре розуміють вчителі фізичної культури, першочергове завдання яких – зберегти та зміцнити здоров'я дітей. Здорову дитину легше виховувати, вона швидше оволодіває потрібними вміннями та навичками, а її здоров'я – це насамперед гармонійний розвиток усіх її фізіологічних систем, і забезпечити його може лише оптимальна рухова діяльність. Сьогодні достатньо наукових досліджень, які повністю збігаються із твердженням французького лікаря Тіссо, що рухи можуть замінити майже всі ліки, але жодні ліки не в змозі замінити дії рухів.

Сьогодні проблема рухової активності набула особливої актуальності. „Хвороби століття“, спричинені недостатньою фізичною активністю, нервовим напруженням, екологічним станом тощо, дедалі частіше стають звичними

супутниками дитинства. Діти з вини батьків у більшості випадків звикають до пасивного способу життя ще вдома. Найбільш звичним заняттям у вільний час для них є сидіння перед телевізором або комп'ютером, і це значно знижує питому вагу їхньої рухової активності. Тож саме через це діти потрапляють у стан між здоров'ям і хворобою. У них часто-густо спостерігаються підвищене збудження, кволість, загальне пригнічення, перевтома, порушення сну – і все це призводить до функціональних порушень у нервовій системі та зниження працездатності.

Отже, через ненавченість, невміння поновлювати та підтримувати працездатність організму дитина рано втрачає здоров'я, зменшуючи здатність до регулярної продуктивної діяльності й у майбутньому. Тому батькам, дорослим дуже важливо усвідомити роль рухової діяльності для повноцінного життя й розвитку дітей. Якщо дитина – вправна, спритна, рухлива, в неї є основа для подальшого розумового розвитку. Тож пріоритет у вихованні та розвитку дітей має належати руховій діяльності, а сама така діяльність має організовуватися та спрямовуватися дорослими.

Проте школа намагається змінити пріоритети дитини, надаючи їй більшої волі. Тепер у шкільні роки повноцінний фізичний розвиток дитини залежить від її власної активної життєвої позиції, рівня та різноманітності її рухової діяльності. Доведено, що найдієвішими засобами фізичного виховання дітей є фізичні вправи. Маючи природну потребу в рухах, дитина отримує насолоду від самого процесу виконання фізичних вправ. Вона ніколи не втрачає нагоди побігати, пострибати чи полазити. Задовольнити цю потребу в рухах їй допомагають різні фізичні вправи: основні рухи, рухливі ігри, загальнорозвивальні вправи, ранкова гімнастика, розваги, спортивні свята, танцювальні рухи, фізкультурні забави тощо, а тепер до них ми можемо включити вправи з техніки хортингу. Позитивні емоції, нові потреби й інтереси зароджуються під час систематичної рухової діяльності на уроках фізичної культури, у спортивних секціях, дитячих спортивних школах. Саме там у наших учнів та дошкільників поступово формується звичка до щоденних занять фізичною культурою [26; 29; 43; 45].

Важливу роль в організації спеціальних дитячих вправ із хортингу відіграє навчання, під час якого виховується вміння оцінити свої рухові можливості, засвоїти загальні закономірності рухової діяльності. Основні технічні елементи базової техніки хортингу спрямовані на зміцнення здоров'я, загальну фізичну підготовленість, загартування організму, виховання правильної постави, зміцнення внутрішніх органів. До основних елементів техніки хортингу входять стройові, загальнорозвивальні вправи та елементи техніки з хортингу. Заняття з цього виду спорту можуть проводитися і на відкритому майданчику з використанням спортивного інвентарю. Завдяки оздоровчій дії основних технічних елементів із хортингу поліпшується діяльність внутрішніх органів, зміцнюється нервово-м'язовий апарат. Вітчизняні вчені та спортсмени (З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко, В. Зелений, М. Зубалій, В. Івашковський, М. Куцкир, О. Остапенко, С. Пятіков, І. Семененко, О. Семігал, М. Тимчик, А. Хатько, О. Шило та інші) вважають систематичні тренування з хортингу важливим чинником підвищення працездатності й одним із найкращих засобів активного відпочинку, збільшення рухової активності, відвернення від шкідливих звичок.

Отже, основні технічні елементи з хортингу мають великі можливості для вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Це відкриває перед

педагогом невичерпні можливості творчого підходу до підготовки дітей, збагачення їх системою спеціальних знань, умінь і навичок оздоровчого хортингу [26; 43].

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Саме тому в НВК № 24 І. Данилюк і Н. Скляр прагнуть зробити освітній процес здоров'язбережувальним. Особливе місце в оздоровчій діяльності відводиться ними наступності, систематичності, індивідуальному підходу до кожного учня. І тут уже йдеться не просто про стан здоров'я їхніх вихованців, а про майбутнє покоління нашої держави.

Тож педагоги та лікар у нашому закладі вихованців і їх батьків переконують, що умовою збереження здоров'я дитини є насамперед усвідомлення нею самою цінності власного здоров'я. Вчитель фізичної культури Н. Скляр досягає гарних результатів дотримуючись низки *дидактичних принципів*, а саме: систематичності; поетапного підвищення вимог; від простого до складного; індивідуального підходу до кожної дитини; посильності; врахування вікового розвитку рухів; поєднання загального та спеціального впливу; чергування, або розсіяного м'язового навантаження; свідомості та активності (с. 9–10).

У НВК № 24 дирекція та педагоги батьків і їх дітей переконують життєвими фактами, що кінцева мета формування навичок основних елементів базової техніки оздоровчого хортингу полягає у тому, щоб навчити кожну дитину: свідомо керувати своїми рухами; самостійно спостерігати та аналізувати різні ситуації, вибираючи найбільш ефективний спосіб реалізації рухової поведінки стосовно конкретних умов взаємодії з оточенням; розуміти особливості кожного виду основних рухів, переваги їх використання; точних м'язових відчуттів, правильному виконанню рухів; творчому використанню засвоєних рухів у повсякденному житті. Вирішення поставлених завдань можливе лише завдяки вправам у основних базових рухах хортингу за умови рухової активності самої дитини, а також у процесі організованого навчання.

Під впливом вправ із основних рухів удосконалюється не тільки будова тіла, функціональні можливості організму, але й змінюється характер дитини. Вільні, розкуті рухи породжують свободу особистості, виховують сміливість і рішучість. Правильно організовані основні елементи хортингу зміцнюють як тіло, так і душу дитини, навчають її володіти власною поведінкою, емоціями, почуттями, що є одним із вищих проявів волі у дитячому віці. Розвиток довільних рухів із хортингу в дітей дошкільного віку має нести виховну спрямованість. Основні елементи техніки хортингу вимагають від дитини розуміння сутності виконуваних рухових дій, уміння виконувати їх правильно та усвідомлено. Елементи техніки хортингу: підвищують функціональні можливості організму; розвивають пізнавальні, вольові, естетичні, моральні якості особистості дитини; сприяють пізнанню власного тіла; забезпечують орієнтування у просторі та в часі, навчають цілеспрямованої діяльності відповідно до навколишніх умов. Виконання основних елементів техніки хортингу гармонізує відносини з навколишнім світом, стаючи сходинкою у пізнанні та формуванні рухової культури.

Робота гуртків хортингу є суттєвим аспектом дошкільного та початкового виховання в цілому. Завдання гурткової роботи з хортингу в дошкільній та початковій ланці вирішуються в рамках загального виховного процесу і сприяють всебічному вихованню дитини, спрямованому на фізичний, інтелектуальний, духовний, емоційний розвиток, психофізичну готовність до праці. Гурткові завдання з хортингу сприяють передачі суспільно-історичного досвіду та культури виховання рухів. Груповий спосіб виконання фізичних вправ та базової техніки хортингу успішно вирішує завдання закріплення та вдосконалення рухів. Хортинг і його методи сприяють підвищенню загальної фізичної підготовленості дитини та допомагають успішніше вирішувати завдання фізичного виховання. Дитячі оздоровчі вправи техніки хортингу у поєднанні зі словом керівника гуртка є ефективним комплексним засобом виховання дисциплінованості та підготовки до навчання у школі. Оздоровчий хортинг позитивно впливає на виховання здатності поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях. Під час виконання рухів, пов'язаних із перевертанням через голову, у нетренованої людини підвищується тиск у судинах голови. Під впливом занять оздоровчим хортингом ці явища зникають. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, що забезпечують перерозподіл крові при кожній зміні положення тіла дитини.

Вправи, пов'язані з обертанням тіла, з перевертанням через голову, мають позитивний вплив і на вестибулярний апарат дітей. У них набагато рідше спостерігається запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом. Завдяки оздоровчому хортингу учні отримують гарну фізичну форму, що гарантує їм безліч переваг. Найбільш очевидні з них наступні: поліпшується діяльність серцево-судинної системи та знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов'язки; знижується ризик отримання травм; підвищується задоволення від занять хортингом та будь-якою іншою діяльністю; підвищується самооцінка, самодисципліна, ефективність виступів у спортивних заходах. Водночас із зростанням технічної майстерності дитини, що займається хортингом, кількість переваг від перебування в хорошій фізичній формі неухильно збільшується. Найголовніше те, що здорова енергія, яка наповнює людину, робить кожен новий день її життя радісним і повним. Однією з цілей відкриття секції оздоровчого хортингу для дітей є створення оптимальних умов, що забезпечують формування у них стійкого інтересу до занять фізичною культурою, спортом, прищеплення навичок здорового способу життя [26; 43].

Знаходячись у постійному творчому пошуку нових та інноваційних методів і прийомів, впроваджуючи у практику сучасні здоров'язбережувальні технології, експериментуючи, вивчаючи та досліджуючи найактуальніші питання оздоровчого хортингу, нами на базі навчально-виховного закладу було створено гурток із оздоровчого хортингу. Головний принцип діяльності гуртка: здоров'я дітей – основна цінність, задля якої варто: не шкодувати часу, сил, праці, оскільки життя без нього стає не таким цікавим. Враховуючи фізичні, фізіологічні та психологічні особливості учнів, Н. Скляр на кожному занятті створює емоційну атмосферу, яка сприяє розвитку в учнів свідомого бажання займатися

фізкультурою, спортом, оздоровчими процедурами, формує ціннісне ставлення до власного здоров'я. Під час навчального процесу здійснює компетентнісний підхід до навчання та розвитку, підбирає та організовує прийоми та методи з опорою на задатки та здібності кожного учня, чим забезпечує стабільно високі результати навчання. Систематично стимулює фізичну та розумову діяльність учнів, дотримуючись максимальної поваги до їх думки, потреб та можливостей. У НВК № 24 забезпечуються принцип особистісно-орієнтованого підходу до проведення занять із хортингу та позаурочних заходів із урахуванням інтересів, бажання та позитивного настрою кожної дитини. В роботі фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ продуктивно реалізуємо: ідеї оздоровчого хортингу; оптимально поєднуємо різноманітні форми роботи, такі як корекційна та оздоровча робота, туризм; ефективно використовуємо фронтальну, групову, парну та індивідуальну форму роботи на уроці, що сприяє високому рівню її моторної та загальної щільності, можливості врахування особистісних характеристик кожного учня; можливість організувати навчання за принципом „від простого до складного“; забезпечувати поступовість навантажень та росту фізичних показників. На гуртку створюємо атмосферу доброзичливості, позитивного спілкування та взаєморозуміння. Вчимо учнів відстоювати власну думку, працювати в команді. Навчання здійснюємо такими шляхами: формуємо у дітей бажання брати активну участь у спортивних заходах, змаганнях, іграх, естафетах, святах і розвагах; постійно створюємо умови для гармонійного розвитку кожної дитини як особистості; звертаємо увагу на фізичний розвиток, творчі здібності та інтелектуальний потенціал дитини; приділяємо увагу ознайомленню дітей з різними видами спорту, історією їх виникнення, досягненнями національного спорту України – хортинг. Для успішного вирішення цих завдань було організовано та систематично проводиться робота гуртків: „У світі спорту“, фізкультурно-патріотичний гурток „Оздоровчий хортинг“, „Ясні оченята“, що користуються популярністю у дітей і допомагають їм досягати високих спортивних результатів.

Позакласна та позашкільна діяльність спрямована на виховання в учнів навичок змістовного дозвілля, пропаганди здорового способу життя, згуртування дитячого колективу, вироблення групової взаємодії та ініціативи з опорою на потреби команди тощо. Позакласні заходи, що мають різноманітний та різноплановий характер, спланованість, змістовність тощо, завжди цікаві та корисні дітям. Спортивні свята й розваги гармонійно поєднуються із „Козацькими забавами“, традиційними українськими дійствами, конкурсами сучасного змісту та характеру.

Систематично проводимо зустрічі з видатними спортсменами Уманщини, з тренерами та вихованцями міської спортивної школи, години спілкування, свята, бесіди, екскурсії, подорожі, що сприяють становленню дитячого колективу, вихованню кращих моральних якостей, розвитку потреби у здоровому способі життя, культури поведінки, ініціативи та творчої активності учнів. Із самого початку в розробці схеми побудови гурткових занять з хортингу були визначені відмінності у розташуванні обладнання та інвентаря для виконання фізичних вправ. Наприклад, якщо на заняттях із розвитку мовлення та на інших уроках, найскладніший матеріал для засвоєння пропонується на самому початку, коли увага дитини, її зосередженість на високому рівні, то на заняттях із хортингу

найскладніші рухи виконуються ближче до середини, коли розігріті різні м'язові групи й поступово підведені до збільшення фізіологічного навантаження серцево-судинної та дихальної систем. Тобто основним принципом визначення місця фізичних вправ у структурі занять із хортингу є урахування можливостей дитячого організму, попередження травматизму.

До традиційних навчальних завдань з методики хортингу додаються такі, що передбачають навчання: техніці гімнастики та основам супутніх видів спорту; правил поведінки на тренуваннях і техніці безпеки; етикету та ритуалам хортингу; рухливих ігор; елементів спортивних ігор; основ гігієнічних знань. До традиційних розвиваючих завдань додаються завдання для розвитку рухових здібностей дитини, зміцнення її мускулатури; опорно-рухового апарату, формування правильної постави; створюються умови для розширення загального та спортивного кругозору; для розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення; підготовки дітей до участі в змаганнях.

Оздоровчі завдання передбачають: створення умов для підвищення опірності організму щодо несприятливих впливів зовнішнього середовища; підвищення функціональних можливостей вегетативних органів; звикання до щоденного дотримання режиму та гігієни, до раціонально харчування, до відпочинку у спортивно-оздоровчих таборах.

Заняття складаються з трьох частин (вступна, основна, заключна), що відповідає структурі традиційних занять і уроків із фізичної культури. У *вступній частині* потрібно зацікавити дітей, зосередити їхню увагу та надати первісне навантаження. В *основну частину* включаються загальнорозвивальні вправи, основні рухи базової техніки хортингу та рухлива гра. *Заключна частина* побудована на зменшенні фізіологічного навантаження для переходу до спокійної діяльності. У цій структурі не встановлюється взаємозв'язок підбору фізичних вправ у різних частинах заняття. Кожна група фізичних вправ вирішує свої завдання. Так, загальнорозвивальні вправи мають підбиратися для всіх м'язових груп, щоб забезпечити їх повноцінний розвиток і розігріти, підготувати організм до виконання більш складних основних рухів, але при цьому враховується поєднання загальнорозвивальних вправ і основних рухів.

Щоб вирішити всі заплановані освітні завдання, наприклад, на заняттях фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“, потрібно: створити сприятливе середовище для розвитку особистості, збереження та зміцнення здоров'я кожної дитини; формувати мотивацію на здоровий спосіб життя; навчити основам безпечної поведінки у школі, вдома, на природі, у довіллі; ознайомити з принципами здоров'язбережувальних технологій, основними навичками загартування, зміцнення власного здоров'я; розширити можливості дитячого дозвілля, навчання культури проведення свят, розваг, культури відпочинку; створити можливості для виявлення та розвитку фізичних якостей, задоволення інтересів, реалізації бажань, позитивного морального клімату на уроках фізичної культури та під час роботи гуртка; задовольнити потреби дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в русі, свіжому повітрі. Також потрібно створити всі умови для профілактики захворювань (інфекційних, крапельних, ГРЗ); проведення комплексного моніторингу „Здоров'я“ та освоєння основних рухів; для занять фізичною культурою та спортом; впровадження валеологізації навчально-виховного процесу; здійснення психолого-педагогічних

досліджень із впровадження „Школи сприяння здоров'ю“; розробки та впровадження авторських програм: „Ясні оченята“, „У здоровому тілі – здоровий дух“, „Ранкова гімнастика“; видавання друкованої продукції, поширення кращого досвіду в педагогічній пресі; проведення обміну досвідом із іншими ШСЗ (школи сприяння здоров'ю), залучення до роботи інших закладів; організації науково-практичних семінарів, інших методичних заходів, проведення диспутів, анкетування, тестування педагогічних працівників із метою підвищення науково-практичного рівня; здійснювати зв'язки з іншими містами, регіонами, країнами з метою ознайомлення із передовим досвідом; забезпечення необхідного рівня роботи з батьками, залучення громадськості до участі у створенні матеріальної бази, підвищення рівня оздоровчої роботи та поширення досвіду.

Взірець випускника фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ – соціально та фізично активна і здорова дитина (за результатами медичного огляду), яка вміє адаптуватися до навколишнього фізичного та соціального середовища й успішно засвоїла всю програму навчання. Кінцева мета формування навичок основних елементів базової техніки оздоровчого хортингу полягає у тому, щоб навчити кожну дитину: свідомо керувати своїми рухами; самостійно спостерігати та аналізувати різні ситуації, вибираючи найбільш ефективний спосіб реалізації рухової поведінки стосовно конкретних умов взаємодії з оточуючими; розуміти особливості кожного виду основних рухів, переваги їх використання; набути навичок точних м'язових відчуттів, правильного виконання рухів, творчого використання засвоєних рухів у повсякденному житті. Вирішення поставлених завдань можливе лише завдяки засвоєнню вправ із основних базових рухів хортингу під час організованого навчання. При правильній організації навчання рухів вихованці здатні оцінювати як свої власні досягнення, так і досягнення своїх однолітків. В основних рухах розвиваються й вольові зусилля. Під впливом вправ у основних рухах удосконалюється не тільки будова тіла, функціональні можливості організму, але й зміцнюється характер дитини.

Отже, в навчально-виховному комплексі № 24 визначено, обґрунтовано, запроваджено оптимальні та доцільні технології оздоровчого хортингу, які мають сприяти збереженню й зміцненню дитячого здоров'я; формуванню гармонійно розвиненої особистості з новим поглядом на власне „Я“; з бажанням самореалізуватися, самоудосконалюватися; змінювати на краще власний соціально-культурний простір. Як приклад – щоденна ранкова гімнастика, яка проводиться до початку уроків, занять і триває 4–5 хвилин (учитель фізичної культури раз на тиждень змінює комплекси з метою зацікавленості дошкільників і учнів початкових класів у кращому виконанні вправ. Комплекси проводяться під музику зі словесним супроводом учителя фізичної культури. Педагоги мають у цей час зосереджувати увагу дітей на правильності виконання ними дихання під час вправ).

Пропонуємо комплекси ранкової гімнастики, що виконуються вихованцями НВК № 24 (додаток В).

4.6. СПІЛЬНІ ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ ДІТЕЙ І БАТЬКІВ

У НВК № 24 вихованцям постійно нагадують, яким чином заняття спортом впливають на зміцнення та збереження здоров'я як у дітей, так і в їхніх батьків. Адже майже всі батьки, віддаючи дітей у спортивну секцію хортингу, думають лише про зміцнення здоров'я чад, які збережуть його, „махаючи“ руками. І цим батьки у більшості своїй самокритично оцінюють свою участь у фізичному вихованні дітей, посилаючись на ряд причин, які заважають їм проявити себе більш активно. Справді, частина батьків не має достатньої фізкультурної підготовки. Спостереження показують, що вони зазвичай активні й винахідливі у створенні гарних побутових умов, у турботі про те, щоб діти були гарно вдягнені, смачно та ситно нагодовані. Все це добре. Погано лише те, що у більшості своїй на цьому часто й заспокоюються, вважаючи, що гарне здоров'я дитини буде забезпечене автоматично. А насправді виходить, що надмірний комфорт і харчування при недостатньо активному руховому режимі часто породжують побутову ліню, послаблюють дитяче здоров'я, зменшують працездатність.

Вчитель фізичної культури НВК № 24 розповідає батькам та надає такі поради:

1. У фізичному вихованні головним є формування фізкультурно-гігієнічних навичок.

2. Навички чіткого режиму навчання та сну, раціонального проведення вільного часу, ранкова гімнастика, водні процедури – все це перетворюється з часом у самі собою зрозумілі принципи організації кожного дня.

3. Корисною для дітей та батьків є перевірка й допомога при виконанні домашніх завдань із хортингу (розучити перекиди та навчитися підтягуватися).

4. Увага дорослих потрібна дітям у великому та малому, простому й складному.

5. Що буде робити дитина на вулиці? (грати з дітьми в ігри; навчити її найбільш важливим руховим умінням і навичкам, щоб вона у будь-яку пору року могла знайти, чим зайнятися; забезпечити дитину необхідним фізкультурним інвентарем; не забувати поцікавитися, як пройшов її вільний час).

6. Важливо вибрати мету: дорослі повинні знати, що їм радити робити дитині у певну пору року, тоді й фізичне виховання буде успішнішим, і здоров'я поліпшиться.

7. Суттєвою є та обставина, що спільні заняття, спільні спортивні інтереси дають батькам можливість краще дізнатися про можливості дитини, створюють і зміцнюють у сім'ї атмосферу взаємної уваги та ділового співтовариства, таку необхідну для вирішення будь-яких виховних завдань.

8. Спільні заняття: пробуджують у батьків інтерес до рівня „рухової зрілості“ дітей і сприяють розвитку в них рухових навичок відповідно до їхнього віку та здібностей; поглиблюють взаємозв'язок батьків і дітей; надають можливість займатися елементами хортингу (українські народні рухливі ігри, естафети та вправи з елементами хортингу тощо) від 60–100 хвилин: батько показує дитині ті або інші вправи та виконує більшість із них разом із дитиною; дозволяють із користю проводити той вільний час, який мати або батько присвячують дитині; сприяють взаємозбагаченню та всебічному розвитку дитини.

9. Прекрасно, якщо батьки вчать дитину, допомагають їй, до того ж самі беруть участь в оздоровчих заходах і змаганнях. Таким чином, спортивні інтереси в такій сім'ї стають постійними.

10. Спільна участь дітей та батьків у змаганнях, фізкультурних святах (згадаймо дух народних забав, розваг, головне в яких не прагнення до першості, а – можливість взяти участь, спробувати свої сили, отримати задоволення від руху, від гри).

11. Комп'ютери та телевізори – це антирухова активність дітей.

12. Більше часу проводити на прогулянках, в іграх на свіжому повітрі, у спортивних розвагах.

13. Телевізор – помічник (він надає велику кількість інформації з фізичної культури і спорту; завдяки йому можна запозичити для своєї сім'ї: цікаві вправи, ігри, конкурси, естафети; перегляд спортивних передач: фізкультурних свят, олімпіад, змагань розширює спортивну ерудицію, викликає інтерес до фізичної культури тощо).

14. Батьківська старанність, певна обізнаність частково можуть компенсувати рухову пасивність. Батькам не важко під час перерв у футбольному або хокейному матчах запропонувати дитині разом заповнити телепаузу – фізкультурною: пробігтися біля будинку, „порахувати“ щаблі у своєму під'їзді, пострибати через скакалку, підтягнутися на перекладині кілька разів – то це буде дуже добрим й корисним додатком до телепередачі.

15. Спільні заняття спортом дитини разом із батьками є одним з основних аспектів виховання [26, с. 714–715].

4.7. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ПАТРІОТИЧНОМУ ГУРТКУ „ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ“

У НВК № 24 під час проведення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ учитель фізичної культури дотримується правил безпеки, що поширюються на всіх без винятку учасників навчально-виховного процесу, пам'ятаючи, що причинами травм і ушкоджень під час проведення гурткових занять можуть бути: погано проведена розминка, вади у техніці виконання вправ, методичні помилки педагога (інструктора) тощо.

З метою попередження травм і пошкоджень під час проведення гуртка педагог дотримується таких вимог:

1. На початку кожного навчального заняття виконується загальна та спеціальна розминка з метою розігрівання м'язів, підведення організму до виконання основної роботи.
2. Перед початком виконання детально вивчається структура руху цієї вправи.
3. Необхідно чітко дотримуватися методики навчання технічним діям за програмою хортингу.

Закон України „Про охорону праці“, введений в дію Верховною Радою України з 14 жовтня 1992 року, визначає основні положення щодо реалізації конституційного права громадян на охорону праці, їх життя і здоров'я у процесі трудової діяльності. Відповідно до ДНАОП 0.00.4.12.99 „Типове положення про

навчання з питань охорони праці“, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 17.02.99 № 27 п. 3.4, зареєстрованого в Міністерство юстиції України 21.04.99 за № 248/3541, навчання з питань охорони праці в частині організації навчального процесу (формування навчальних груп, розробка навчально-тематичних планів та програм, форм навчальної документації та порядок її ведення тощо) здійснюється відповідно до вимог законодавства та нормативно-правових актів у галузі освіти.

У НВК № 24 вчитель фізичної культури систематично проходить інструктаж із заходів безпеки, що дозволяє йому працювати в закладі на цій посаді [26, с. 780].

4.7.1. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ПАТРІОТИЧНОГО ГУРТКА „ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ“

У НВК № 24 під час проведення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ учитель фізичної культури дотримується *загальних вимог техніки безпеки*: до занять хортингом допускаються учні, дошкільники, які пройшли медогляд та інструктаж із техніки безпеки; інструктор повинен мати записану інформацію: телефони директора, заступника директора школи, вихователів, вчителів фізкультури, медпрацівника, чергової у вестибюлі школи, приймальної школи, телефони та адреси місцевої поліклініки, міліції, пожежної частини, картотеку з телефонами та домашніми адресами батьків учнів (дошкільників) гуртка хортингу. Під час проведення гуртка та змагань дошкільники, учні мають виконувати вказівки вихователя, вчителя, тренера, судді, дотримуватись встановлених правил і послідовності занять, поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травмувань; запобігати можливим передумовам отримання травм (падіння під час заняття, зіткнення дошкільників, учнів під час виконання прийомів і вправ, несправне обладнання тощо); під час проведення гуртка обов'язково мати укомплектовану аптечку.

Вимоги до вихованців фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“: *медичні* – відсутність захворювань та протипоказань для занять хортингом в навчальних фізкультурно-оздоровчих групах; *освітні* – знання правил техніки безпеки під час занять. Володіти навичками самоконтролю під час виконання вправ. Знання правил поведінки в гуртку з хортингу, фізкультурно-оздоровчому клубі; *санітарно-гігієнічні* – відповідна форма одягу спеціальна уніформа хортингіста, виконання ним правил особистої гігієни до початку та після закінчення занять.

Можливість виникнення травм під час відпрацювання техніки хортингу: відпрацювання кидків без застосування м'якого покриття або гімнастичних матів; робота розпочата без необхідної розминки м'язів та суглобів; велика скупченість під час роботи у парах може призвести до небажаного зіткнення; поділ дошкільників, учнів на робочі пари без урахування віку та вагової категорії.

Можливість виникнення травм під час виконання вправ на спортивних приладах: на несправних приладах; без належної страховки; без застосування м'якого покриття або гімнастичних матів; на забруднених спортивних приладах, а також під час виконання вправ на приладах із вологими долонями.

У спортивному залі обов'язково має бути аптечка з необхідними медикаментами та перев'язочними засобами (п. 4.7.3).

Вимоги техніки безпеки до початку роботи фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“: роздягальні спортивного залу мають бути відкриті за 15 хв. до початку гуртка; черговий по групі хортингу приймає роздягальню та відповідає за чистоту й порядок у роздягальні; у роздягальні не штовхатися, усі речі розміщувати так, щоб вони не становили загрозу здоров'ю іншим дошкільникам, учням; учні 1–4-х класів (а також дошкільники) можуть переодягатися у своїх класах (групах) і в спортивний зал заводитися організовано з класним керівником; вхід учнів або дошкільників у спортивний зал хортингу без тренера до початку гуртка забороняється; підлога спортивного залу має бути чисто вимитою, висушеною та неслизькою для тренування босоніж; слід протерти тренувальне обладнання, важкі мішки, малі пружні груші, подушки, лапи сухою ганчіркою; перевірити справність і надійність усіх гвинтів для кріплення боксерських мішків, малих боксерських груш й іншого інвентаря хортингу загального користування; перевірити наявність і цілісність відповідного спорядження та індивідуального екіпірування учнів хортингу: захисних протекторів на гомілки та пах, шоломів, для дівчат – протекторів на груди, та одягнути їх; у необхідних місцях приготувати гімнастичні мати; поверхня матів повинна бути рівною; перевірити стан форми одягу учнів (хортювки, шортів, майки, фіксаторів суглобів).

Вимоги техніки безпеки під час проведення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“: обов'язковий попередній інструктаж учнів, дошкільників; на тренуванні з хортингу учні, дошкільники мають бути одягнені у спортивну форму хортингістів, нігті коротко обрізані, волосся підібране; проводити щільну розминку перед основною частиною заняття; не відпрацьовувати прийоми хортингу без команди та нагляду інструктора; підбирати навчальні пари для відпрацювання прийомів за однаковими ваговими категоріями та віковими групами; учням, дошкільникам не слід носити на собі ланцюжки, обручки та годинники й будь-які предмети, небезпечні для себе та інших учасників заняття; не виконувати вправи на приладах без нагляду інструктора або його помічника, а також без страховки; навчити учнів дозувати удари на заняттях.

На занятті забороняється: жувати жувальну гумку та продукти харчування, штовхати у спину учня, який виконує вправи, стоїть або біжить попереду, робити підніжки, чіплятися за форму, переносити важкі прилади, змінювати висоту приладів, переходити від приладу до приладу без дозволу тренера-викладача.

На майданчику для навчальних двобоїв необхідно мати зону безпеки завширшки 1 м уздовж бічних ліній і не менш як 2 м за лініями; враховувати інструкції щодо страховки та приземлення під час виконання кидків (страхувати падіння ударом долонею об мат, приземлюватись м'яко); не стояти близько до учнів, дошкільника, які виконують вправи або прийоми хортингу; не виконувати вправи на знаряддях із вологими долонями; інтервал у шерензі між учнями – на занятті в стройовій коробці має становити мінімум 1 м у рядах хортингу, не менше 2 м під час поточного методу заняття на знаряддях; при падінні після кидка не дозволяється занадто довго лежати на підлозі; під час проведення навчальних двобоїв необхідно обережно ставитися до партнера; під час виконання спеціальних командних вправ хортингу поточним методом треба

дотримуватися оптимальної дистанції та інтервалів між учнями, дошкільниками (з метою запобігання зіткнень).

Дії тренера-викладача, інструктора з хортингу в разі непередбачених обставин: у разі появи в учня, дошкільника больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або зітертої шкіри на долонях, поганому самопочутті, потертостях, пошкодженнях, запамороченнях, болях у серці, печінці, шлунково-кишкових розладах – припинити заняття та терміново сповістити про це інструктора з хортингу; у разі виникнення пожежі у спортивному залі негайно припинити заняття, вивести учнів, дошкільників із залу, терміново сповістити про пожежу директора закладу та відповідальні державні органи пожежної безпеки, а самому безпосередньо почати ліквідацію пожежі; якщо учень отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію школи та батьків, у разі необхідності відвести постраждалого до лікарні.

Вимоги техніки безпеки після закінчення занять фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“: при підбитті підсумків наголосити на виконанні учнями, дошкільниками правил безпеки при проведенні занять; прибрати спортивний інвентар у призначені місця його зберігання; протерти сухою ганчіркою тренувальне обладнання; ретельно вимити з милом руки та обличчя; під час одягання бути охайним, не штовхатись у роздягальнях; поіменно перевірити наявність учнів, особисто опитати про стан здоров'я, простежити за їхнім переодяганням і виходом із спортивного залу; черговий гуртка хортингу прибирає роздягальню та передає її тренеру-викладачу в чистому стані [26, с. 780–782, 785].

4.7.2. ОBOB'ЯЗКИ ВЧИТЕЛЯ (ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА) ПІД ЧАС РОБОТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ПАТРІОТИЧНОГО ГУРТКА „ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ“

1. Під час проведення в НВК № 24 фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ учитель фізичної культури (тренер-викладач) зобов'язаний: стежити за дотриманням послідовності, темпу та амплітуди виконання вправ учнями, дошкільниками як у підготовчій, основній, так і у заключній частині заняття; у разі відпрацювання та виконання прийомів і дій на знаряддях, з макетами людей і макетами зброї установлювати інтервали між учнями; стежити за правильним виконанням прийомів страхування та самострахування; стежити, щоб під час навчання больові та задушливі прийоми, викручування рук проводилися плавно, повільно, без зайвої сили та негайно припинялися при першому сигналі партнера про здачу; удари рукою, ногою під час виконання навчальних рухів з партнером позначати або проводити з малим контактом.

2. Перед початком гуртка з використанням тренувального обладнання, важких мішків, груш, манекенів, м'якого покриття, макетів зброї, рукавиць тощо, вчитель, перевіряючи їхній стан, має переконатися у відсутності вм'ятин на зовнішніх частинах інвентаря, гострих задирок, тріщин, відколів на дерев'яних частинах, заклинь та інших несправностей, що можуть спричинити травматизм учнів гуртка хортингу.

3. На кожному об'єкті (у спортивному залі, на тренувальному або змагальному майданчику), де проводиться навчально-виховна або змагальна діяльність з учнями, дошкільниками з урахуванням його особливостей і місцевих умов, згідно з ДНАОП 0.00-4.15-98 „Положення про розробку інструкцій з охорони праці“, затвердженим наказом Держнаглядохоронпраці від 29.01.98, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 07.04.1998 року за № 226/2666, розробляється інструкція щодо заходів безпеки, яку повинен знати учнівський склад шкільного гуртка (секції) хортингу, який бере участь у навчальному процесі.

4. Для проведення кожного масового заходу (змагання, оздоровчого семінару з хортингу) на базі школи, керівник навчального закладу видає письмовий наказ, у якому зазначає: дату, час і місце проведення заходу; клас (групу, підгрупу) і кількість учнів шкільного гуртка хортингу, які залучаються до участі у заході; кількість шкільного спортивного та іншого обладнання, необхідного для проведення заходу; прізвище особи, на яку покладається керівництво, відповідальність за організацію і проведення заходу з хортингу; прізвище відповідальної особи, яка здійснює медичне обслуговування, а також засоби, що потрібні для надання першої медичної допомоги.

5. До навчальних занять допускаються учні школи, що склали заліки з правил безпеки, знають правила поведінки у спортивному залі та підсобних приміщеннях, матеріальну частину використовуваного спортивного обладнання та екіпірування, можуть ним користуватися, виконувати команди тренера та знають порядок підготовки до занять з хортингу, усунення несправностей обладнання та особистого екіпірування, що виникли під час заняття.

6. Не дозволяється робота з несправним обладнанням під час занять, де не гарантована безпека навчання, а також забороняється передовіряти керівництво заняттям комусь з учнів.

7. Заняття дозволяється тільки у справній, чистій, охайній формі одягу та екіпіруванні.

8. Використовувати спортивне обладнання загального користування дозволяється тільки за командою і під наглядом тренера-викладача.

9. До, і після заняття необхідно оглядати використане обладнання.

10. У спортивному залі хортингу не дозволяється: замахуватися руками або ногами на людей під час спілкування; розгойдувати важкі мішки або інше підвісне обладнання; залазити на шведські драбини без нагляду тренера, торкатися чи підходити до них без команди тренера-викладача; кидатися екіпіруванням, протекторами, шоломами, гантелями, рукавицями один по одному.

11. Ремонтувати обладнання слід у призначеному тренером місці під наглядом.

12. До початку, під час проведення, по закінченні оздоровчих занять та при виході за територію школи, пересування учнів територією школи дозволяється тільки приміщеннями і шляхом, які вказані керівником навчального закладу.

13. На заняттях гуртка з хортингу на свіжому повітрі з використанням метання спортивних приладів має проводитися із дотриманням заходів безпеки, які унеможливають попадання приладів за межі майданчика. Довжина секторів для приземлення спортивних приладів має бути не менш як 60 м.

14. Про всі нещасні випадки, що сталися під час практичних занять з хортингу, потрібно негайно повідомити директора школи, найближчий медичний пункт, місцеві органи освіти та в органи міліції [26, с. 782–783].

4.7.3. МЕДИЧНА АПТЕЧКА, ЇЇ СКЛАД, ПРИЗНАЧЕННЯ, ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ

Комплектування медичної аптечки фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ у НВК № 24 та складання інструкції з надання першої медичної допомоги здійснює лікар, медична сестра та вчитель фізичної культури закладу (табл. 4.1).

Отже, контроль за станом аптечки, відповідальність за наявність медикаментів, перев'язувальних засобів, а також за належний стан аптечки покладається на вчителя фізичної культури (тренера-викладача) гуртка. Педагог систематично консультується з лікарем і медичною сестрою медичного кабінету навчально-виховного комплексу № 24.

Комплекс заходів, що передбачають надання допомоги на місці події, включає не тільки навчання правилам поведінки, але й відповідне матеріальне забезпечення, до якого належать аптечка першої допомоги. Аптечка повинна знаходитись у місцях найбільшого скупчення дошкільників (учнів) на занятті і на травмонебезпечних ділянках.

У спортивному залі аптечку вчитель фізичної культури зберігає у спеціальній шафі. Під час занять на природі, на спортивному майданчику з дошкільниками та молодшими школярами Н. Скляр аптечку тримає на спеціальному місці в сумці, яка зручна для перенесення.

Щокварталу педагог НВК № 24 перевіряє стан і укомплектованість аптечки, звертаючи увагу на термін зберігання ліків. У ній завжди є засоби для надання першої допомоги при дрібних пораненнях: розчин йоду, борна кислота, марганцевокислий калій, перев'язочний матеріал тощо.

У навчально-виховному комплексі дирекція та всі педагоги за графіком проходять інструктаж із техніки безпеки й правил надання першої долікарської допомоги.

У спортивному залі, в якому проходять заняття фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“, є аптечка з медикаментами, перев'язувальними засобами та приладдям:

1. Індивідуальний перев'язочний антисептичний пакет (для накладання пов'язок (3 шт.).
2. Бинти (для накладання пов'язок (3 шт.).
3. Вата (в пакетах) (для накладання пов'язок (2 шт.).
4. Джгут (для зупинки кровотечі (1 шт.).
5. Розчин йоду (для обробки ран, поранень на шкірі (1 фл.).
6. Нашатирний спирт (застосувати при втраті свідомості накапати на вату 2–3 краплі і піднести до носа потерпілого (1 фл. або 10 ампул).
7. Розчин (2–4 %) борної кислоти (для промивання очей, примочок на очі, полоскання рота, при опіках лужними сполуками (1 фл. 250 мл).
8. Вазелін (для обробки шкіри при опіках 1 ступеня (1 туб.).
9. Валідол (застосувати при серцевому болі по одній таблетці під язик до повного розсмоктування (1 туб.) [26, с. 783–784].

4.7.4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ІНСТРУКТАЖІВ ІЗ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС РОБОТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ПАТРІОТИЧНОГО ГУРТКА „ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ“

1. Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 18.04.2006 р. № 304 „Про затвердження Положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці в закладах, установах, організаціях, підприємствах, підпорядкованих Міністерству освіти і науки України“, який зареєстровано в Міністерстві юстиції України 7 липня 2006 р. за № 806/12680 у НВК № 24 в фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ здійснюються вчителем фізичної культури такі *інструктажі*: первинний інструктаж із безпеки життєдіяльності у гуртку хортингу, який проводиться на першому занятті навчального року. Запис про проведення цього інструктажу робиться в окремому журналі реєстрації інструктажів із безпеки життєдіяльності; первинний інструктаж із безпеки життєдіяльності перед початком проведення кожного змагання та іншого масового заходу, фізкультурно-оздоровчого семінару з хортингу, роботи оздоровчого практикуму, який реєструється на сторінці гурткового журналу в графі „Зміст навчального заняття“, де робиться запис: „Інструктаж із БЖД“ (без зазначення номера інструкції, БЖД – скорочено: безпека життєдіяльності); позаплановий інструктаж із безпеки життєдіяльності у разі порушення учнями гуртка з хортингу вимог нормативно-правових актів з охорони праці, що може призвести чи призвело до травм, аварій, пожеж тощо.

Реєстрація позапланового інструктажу проводиться в журналі реєстрації інструктажів; цільовий інструктаж із безпеки життєдіяльності з учнями шкільного гуртка з хортингу в разі організації інших позанавчальних заходів (тестування з хортингу, олімпіади, екскурсії).

Реєстрація проведення цільового інструктажу здійснюється у журналі реєстрації інструктажів.

2. Журнал реєстрації інструктажів із безпеки життєдіяльності фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“, зберігається в спортивному залі. Він пронумерований, прошитий та скріплений печаткою.

3. *Примітка*: журнал реєстрації інструктажів із безпеки життєдіяльності або його зразок можна запросити в місцевих органах управління освітою:

[26, с. 784–785].

4.8. ІНВЕНТАР І МІСЦЕ ДЛЯ РОБОТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ПАТРІОТИЧНОГО ГУРТКА „ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ“ ІЗ ДІТЬМИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ КОМПЛЕКСІ

У НВК № 24 вчитель фізичної культури дотримується правила: будь-який рух активізує дихання дитини, збільшує споживання кисню. В зв'язку з цим педагог віддає перевагу заняттям, урокам на свіжому повітрі, в тому числі й взимку, коли при виконанні вправ посилюється постачання крові киснем і можна

вдихати чисте повітря. Тільки дощ і вітер можуть бути перешкодою для занять та уроків на вулиці. Спортивний та тренажерний зали, де проходять заняття, уроки та гуртки, завжди педагог добре провітрює, відкриваючи вікно. Зазначимо, що в цих приміщеннях досить місця для виконання акробатичних вправ, проведення свят, змагань, естафет, ігор.

Вихованці навчально-виховного комплексу № 24 слухають педагога та дотримуються техніки безпеки перед, під час і після гуртка, занять, уроків.

Вчитель фізичної культури систематично в бесідах із батьками наголошує, активний інтерес до фізичних вправ, до спорту пробуджують у дітей різноманітні іграшки та предмети, які є вдома. Отже, дитині вдома, на вулиці потрібно надати можливість що-небудь катати, кидати, брати предмети різної величини, форми і кольору, безпечно лазити, підійматися по сходах, гойдатися. Результатом буде: дитяча радість різноманітним рухам і перебуванню на природі; чим менше розбалуете її комфортом, який породжує лише бездіяльність і лінь, тим краще підготуєте її до самостійного життя.

Вчитель фізичної культури розповідає дошкільникам і молодших школярям, що на всіх змаганнях із хортингу спортсмени одягнені в хортовку (синього кольору), або в майку та шорти (жовто-блакитного кольору). Цей одяг не ускладнює рухи та забезпечує доступ повітря до шкірного покриву тіла. Отже, під час фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ вихованці одягнені в зручну спортивну форму: жовта футболка та сині шорти.

Взимку, виходячи на вулицю на заняття, вихователі, вчитель фізичної культури перевіряють, щоб діти були одягнені тепло та в зручній одяг, рукавиці, шарфи, теплі носки та кросівки. Це сприятиме гарній рухливості дитини. Після таких занять вихованці переодягаються, перезуваються, миють руки та вмиваються теплою водою й п'ють теплий чай.

У навчально-виховному комплексі № 24 є весь необхідний дидактичний матеріал, який потрібний під час фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“: картотека рухливих ігор; картотека вправ дихальної гімнастики; картотека комплектів крапкових масажів і самомасажів; картотека вправ на релаксацію; картотека вправ із нетрадиційним обладнанням тощо.

Для поліпшення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я учасників навчально-виховного процесу адміністрація навчально-виховного комплексу № 24 систематично покращує та збільшує матеріально-технічну базу відповідно напряму діяльності: тренажерним і спортивним обладнанням: сходи, перекладаина, линви, кільця, мотузкові сходи; гімнастичні: стінки, лави, дошки, куби, палиці; м'які модулі: куби, циліндри, призми; дуги для підлізання; для профілактики плоскостопості: ребристі доріжки, камінчики; стійки для стрибків; підлогові і настінні мішені; обладнання для ігор: баскетбол, волейбол, хокей на траві, бадмінтон, городки, серсо, кеглі, кільцекиди; м'ячі різних розмірів, масажні; кубики; скакалки; мішечки з піском; прапорці; купини; ходунки; стійки конусоподібні; бігові доріжки; велотренажер; батут; тренувальний хорт, гімнастичні мати або м'яке покриття тощо [26, с. 715–716].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики фізичного виховання: підруч. – / В. Г. Арефьев. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: підруч. / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
3. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К. : Україна – Віта, 1995. – 202 с.
4. Весела абетка. Українські народні дитячі ігри [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://abetka.ukrlife.org/g_entre.htm.
5. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
6. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський О. І. Курок. – 3-тє вид., стер. – Суми : Університетська книга, 2011. – 428 с.
7. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
8. Горохова скриня. Українські народні ігри / Упорядк. В. І. Пепа. – К. : Веселка, 1993. – 94 с.
9. Данилюк І. Організаційно-педагогічні умови реалізації здоров'язбережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу / І. Данилюк, Н. Скляр // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 122–133.
10. Данилюк І. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи з елементами хортингу / І. Данилюк, Н. Скляр // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 97–106.
11. Денисенко Н. Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах / Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : Ліпс. ЛТД, 2001. – 308 с.
12. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей: навч.-метод. посіб. / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2010. – 88 с.
13. Дитина: Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / наук кер проекту О. В. Огнев'юк, К. І. Волинець; наук кер програмою: О. В. Проскура [та ін.] / Мін осв і наук , мол та спорту України, Головн упр осв і наук викон орг Київ міськради (КМДА), Київ ун-т ім. Б Грінченка. – 3-є вид, доопр та доп. – К. : Київ ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.
14. Дитячі ігри та розваги / Упор. І. Січовик. – К. : Вид. центр „Просвіта“, 2004. – 424 с.
15. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу / З. М. Діхтяренко // Фізичне виховання в школі: Наук.-метод. журнал. – К.: Вид. „Педагогічна преса“. – 2005. – № 3. – С. 18–22.
16. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Діхтяренко Зоя Михайлівна. – К., 2008. – 275 с.

17. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості учнів загальноосвітньої школи засобами ігрової діяльності : метод. реком. / З. М. Діхтяренко. – К. : Науковий світ, 2008. – 41 с.
18. Діхтяренко З. Виховання патріотизму в дітей 5–11 років життя у фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 174–184.
19. Діхтяренко З. Виховання патріотизму у молодших школярів (на прикладі хортингу) / З. Діхтяренко // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. – К., 2015. – № 83. – Ч. 1. – С. 8–12.
20. Діхтяренко З. Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу / З. Діхтяренко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 9–15.
21. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: „виховання“, „хорт“, „хортинг“, „хортовий“, „хортове виховання“ у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 53–59.
22. Діхтяренко З. Здоров'язбережувальний підхід до виховання дітей у дошкільному навчальному закладі (на прикладі хортингу) / З. Діхтяренко, Д. Бушина // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 134–144.
23. Діхтяренко З. Патріотичне виховання молодших школярів у процесі тренувань хортингом // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 184–195.
24. Діхтяренко З. М. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу / З. М. Діхтяренко // Фізичне виховання в школі: Науково-метод. журнал. – К. : „Педагогічна преса“. – 2005. – № 1. – С. 18–20.
25. Дмитренко К. Гурток із хортингу: популяризація здорового способу життя та патріотичного виховання у дошкільному навчальному закладі / К. Дмитренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 145–154.
26. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
27. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
28. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Л. П. Загородня, С. А. Титаренко, Г. П. Барсуковська; за заг. ред. Л. П. Загородньої. – Суми : Університетська книга, 2011. – 272 с.
29. Ігнатенко П. Р. Виховання громадянина: психолого-педагогічний і народознавчий аспект / П. Р. Ігнатенко, В. Л. Поплужний, Н. І. Косарева, Л. В. Крицька. – К. : ІЗМН, 1997. – 252 с.
30. Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/1100>.

31. Казкотерапія для дітей – Острів знань [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://inclusive.ostriv.in.ua/publication/code-4F8F0EB5450A9/list-298514DBB27>.
32. Казкотерапія для дітей та дорослих: методичні матеріали в допомогу бібліотекарям. Тренінги з казкотерапії [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://biblio.lib.kherson.ua/formuvannya-zhittetvorchih.htm>.
33. Казкотерапія для дітей та дорослих: методичні матеріали в допомогу бібліотекарям. Формування життєтворчих компетентностей дітей і дорослих засобами казкотерапії [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://biblio.lib.kherson.ua/formuvannya-zhittetvorchih.htm>.
34. Казкотерапія для дітей та дорослих: методичні матеріали в допомогу бібліотекарям. Читання для душі і розуму: рекомендаційні списки літератури для різних вікових категорій читачів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://biblio.lib.kherson.ua/formuvannya-zhittetvorchih.htm>.
35. Казкотерапія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.secretpress.com/sim4.html>.
36. Казкотерапія як дієвий засіб розвитку психічних властивостей молодших школярів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38675/.
37. Кольоротерапія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://figli.pp.ua/info/rizne/psyholohija/koloroterapija.html>.
38. Кольоротерапія, методи кольоротерапії [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://medterms.com.ua/blog/koloroterapija_metodi_koloroterapiji/2014-05-28-2520.
39. Музикотерапія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uk.wikipedia.org/wiki/Музикотерапія>.
40. Мурейко Н. Формування у дошкільників навичок здорового способу життя із застосуванням вправ оздоровчого хортингу / Н. Мурейко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 155–164.
41. Навчальні програми для загальноосвітніх навч. закл. із навчанням українською мовою. 1–4 класи. – К. : Видавничий дім „Освіта“, 2011. – 392 с.
42. Народні ігри та забави [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://shkola.ostriv.in.ua/publication/code-195D3C13FFA7A>.
43. Новосельський В. Ф. З досвіду військово-патріотичної роботи в школі (методичний лист) / В. Ф. Новосельський. – К. : Рад. школа, 1970. – 72 с.
44. Орлова Аліса. Хто такий Хортишек? [Електронний ресурс] / Аліса Орлова. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/8629>.
45. Основи національного виховання: концептуальні положення / В. Г. Кузь, Ю. Д. Руденко, З. О. Сергійчик та ін. [за ред. В. Г. Кузя та ін.]. – К. : Інформ. вид. центр „Київ“, 1993. – 152 с.
46. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
47. Педагогіка: навч. посіб. / В. М. Галузьяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – Вінниця : РВВ ВАТ „Віноблдрукарня“, 2001. – 200 с.

48. Педагогічна практика. Фізкультпаузи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://lesja52.blogspot.ru/2011/12/blog-post_5320.html.
49. Педагогічний словник / за ред. М. Д. Ярмаченка. – К. : Педагогічна думка, 2001. – 517 с.
50. Психологічна енциклопедія [автор-упорядник О. М. Степанов]. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.
51. Руденко Ю. Козацько-лицарське виховання учнівської і студентської молоді: монографія / Ю. Руденко, Ю. Мельничук. – К., 2011. – 415 с.
52. Рухливі та народні ігри, естафети (практикум) : метод. реком. / укл. З. М. Діхтяренко. – Умань : ПП Жовтий, 2010. – 112 с.
53. Сайт для дітей та батьків „Сорока-ворона“. Потішки: українські, російські [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sorokavorona.info/content/blogcategory/10/28/lang.ukrainian/>.
54. Система патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в умовах модернізаційних суспільних змін: навч.-метод. посіб. / авт. кол.: І. Д. Бех, К. О. Журба, В. А. Киричок та ін. – К. : Пед. думка. – 2011. – 240 с.
55. Скуратівський В. Т. Місяцелік: український народний календар / В. Т. Скуратівський. – К. : Мистецтво, 1992. – 208 с.
56. Створення ситуації успіху в навчально-виховному процесі в ПТНЗ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://bal.znaimo.com.ua/docs/25745/index-49112.html>.
57. Творча реалізація психолого-педагогічних механізмів, створення ситуації успіху в навчальній діяльності [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://teacher.at.ua/publ/tvorcha_realizacija_psikhologo_pedagogichnikh_mekhanizniv_stvorennja_situaciji_uspikhu_v_navchalnij_dijalnosti/19-1-0-5160.
58. Тріленко Л. І. Кольоротерапія – ефективний засіб збереження здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/koloroterapiya---efektivnii-zasib---zberezhennya-z.html>.
59. Українські вірші для дітлахів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://mamaclub.ua/pages/zabavlyanki.html>.
60. Фізкультпаузи в першому класі на уроках з використанням шкільних нетбуків [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://obukhivsch1.ucoz.ua/news/fizkultpauzi_v_pershomu_klasi_na_urokakh_z_vikoristannjam_shkilnikh_netbukiv/2013-07-11-485.
61. Шевченко Ю. Популяризація здорового способу життя з елементами хортингу / Ю. Шевченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 192–199.
62. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – 248 с.
63. Ягупов В. В. Педагогіка: навч. посібник / В. В. Ягупов. – К. : Либідь, 2002. – 560 с.
64. Як лікуватися кольором? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://mama-tato.com.ua/article/a-494.html>.
65. 4.2. Казкотерапія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://studentam.net.ua/content/view/4341/114/>.

ГЛОСАРІЙ

АВТОРИТЕТ – загально визнаний вплив особи чи організації у різних сферах суспільного життя, що ґрунтується на знаннях, високих моральних якостях, досвіді. Справжній авторитет несумісний із „сліпим поклонінням“ особі (культ особи).

АВТОРИТЕТ БАТЬКІВ – висока значущість особистих якостей та життєвого досвіду батьків у очах дітей, що є великою силою батьківського впливу на підростаюче покоління. Коріння авторитету батьків „в поведінці батьків, включаючи сюди всі відділи поведінки, інакше кажучи, все батьківське і материне життя – роботу, думку, звички, почуття, прагнення“. Батьки мають жити повним, свідомим, моральним життям громадянина своєї країни. Щодо дітей, вони повинні бути на певній висоті, але висоті природній, людській, а не створеній штучно для дитячого вжитку. Ніякі штучно вигадані прийоми, способи і методи тут недоречні. Тільки в правильному загальному тоні сім’ї розв’язуються основні питання авторитету батьків.

Від справжнього авторитету батьків відрізняється фальшивий авторитет, що полягає в обожнюванні дитини, задоволенні всіх її бажань і капризів або, навпаки, придушенні особистості дітей, занадто суворих стосунках з ними. Серед видів фальшивого авторитету є: авторитет придушення, авторитет віддалі, авторитет чванства, авторитет педантизму, авторитет резонерства, авторитет любові, авторитет доброти, авторитет дружби, авторитет підкупу.

Багато батьків взагалі не думають ні про який авторитет, живуть як попало. Справжній авторитет батьків ґрунтується на їх громадській діяльності, громадському самопочутті, знанні життя дитини, допомозі їй та на їх відповідальності за її виховання

Фізичне виховання як педагогічний процес має правові та етичні аспекти.

Правові: у процесі фізичного виховання одна думаюча особистість (викладач) управляє іншою думаючою особистістю – тим, хто займається. Управління може здійснюватися тільки зі згоди того, ким управляють, при повному розумінні ним мети та вартості (витрати часу, енергії) її досягнення. Викладач несе моральну, професійну і карну відповідальність за фізичне та духовне здоров’я того, хто займається.

Етичні: етика стосунків, формування у тих, хто займається, правильної гуманістичної мотивації занять, формування необхідних знань, моральних і вольових якостей.

Учня, спортсмена не можна використовувати як засіб досягнення особистих цілей викладача, спортивного товариства, держави.

Зміни, що відбуваються під впливом фізичного виховання у процесі дії на організм людини спеціальними засобами, обумовлені однією з основних об’єктивних закономірностей життєдіяльності живих організмів – здатністю до адаптації – оптимальною пристосувальною зміною функціонування за рахунок саморегулювання. У процесі накопичувальної адаптації, відбувається саморозвиток організму, підвищення його функціональних спроможностей.

За своїм характером фізичне виховання є процесом, спрямованим на підвищення або підтримування на певному заданому рівні функціональних спроможностей організму за рахунок певної системи впливу, тобто є керованим

процесом. Тому за своєю суттю фізичне виховання являє собою процес управління адаптивним функціонуванням організму здорової людини.

ВИХОВАННЯ – вплив суспільства на особистість, яка розвивається. У широкому розумінні виховання – це соціалізація, тобто процес формування інтелекту, фізичних і духовних сил підрастаючого покоління. Виховання як педагогічна категорія є цілеспрямованою діяльністю, покликаною сформувати систему якостей особистості, поглядів та переконань відповідно до виховних суспільних ідеалів.

Виховання здійснюється через культуру, освіту та навчання в процесі різного виду діяльності та під впливом спадковості й середовища. Як складне соціальне явище воно є об'єктом вивчення різних наук – філософії, соціології; етнографії, економічної науки, біології, фізіології, генетики, психології. Наука про виховання – педагогіка найбільш повно й системно досліджує і виявляє всі фактори впливу на особистість, принципи, зміст, мету, організацію, шляхи, засоби та методи.

Виховання – це конкретно-історичне явище, яке тісно пов'язане із соціально-економічним, політичним і культурним розвитком суспільства, а також етносоціальними та етнопсихологічними особливостями, умовами життя.

За З. Фрейдом, виховання – це процес спонукання до подолання принципу задоволення і до заміщення його принципом реальності.

ВОЛЯ – форма психічного відображення, що виявляється в здатності людини здійснити свої бажання, реалізувати поставлену мету, підібрати дії для подолання зовнішніх чи внутрішніх перешкод. Основні функції волі: вибір мотивів і цілей, регуляція спонукання до дій при недостатній чи надмірній мотивації, організація психічних можливостей особистості. Розвиток волі пов'язаний насамперед з формуванням в особистості мотиваційної сфери, сталого світогляду та переконань, а також здатності до вольових дій, самоконтролю та довільної регуляції поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Воля – здатність до вибору діяльності й до внутрішніх зусиль, необхідних для її здійснення. Специфічний акт, що зводиться не до свідомості та діяльності як такої. Здійснюючи вольовий вплив, людина протистоїть владі потреб, імпульсивних бажань, що безпосередньо відчуваються. Для вольового акту є характерним не переживання „я хочу“, а переживання „треба“, „я повинен“, усвідомлення ціннісної характеристики мети дії. Вольова поведінка включає ухвалення рішення, що часто супроводжується боротьбою мотивів (акт вибору), і його реалізацію.

Високий моральний розвиток особистості – найважливіша й необхідна умова виховання волі і основний шлях її виховання.

ВПЕРТІСТЬ – форма поведінки, зумовлена мотивом самоутвердження. Найчастіше виявляється в людей з підвищеною ефективністю та інтелектуальною обмеженістю. У дітей і підлітків їй сприяють несприятливі умови життя і виховання; незадоволення їхніх істотних потреб, грубість у стосунках з ними або, навпаки, потакання їхнім капризам і необґрунтованим вимогам; дріб'язкова опіка, ігнорування дорослими прав дитини чи підлітка на самостійність. Упертість може закріпитися і стати стійкою негативною властивістю характеру.

Впертість – негативна риса особистості, яка проявляється в нерозумному, необґрунтованому відстоюванні своїх рішень і поглядів тільки тому, що вони є її

власними. Вперта людина не зважає на переконливі контрдокази, їй важко відмовитися від своїх хибних поглядів. Така поведінка зумовлена наявністю стійкого мотиву самоутвердження. Найчастіше проявляється у людей з підвищеною ефективністю й інтелектуальною обмеженістю. Причинами її виникнення у дітей і підлітків можуть бути несприятливі умови життя і неправильне виховання в сім'ї: незадоволення їх істотних потреб, грубість дорослих або потакання їх примхам і необґрунтованим вимогам. Впертість підлітків може бути зумовлена надмірною опікою дорослих, ігноруванням дорослими почуття дорослості у дітей тощо. Не вміючи знайти розумні способи відстоювання своєї дорослості, підліток стає непоступливим у дрібницях, вперто наполягає на своїх нерозумних рішеннях. Впертість може закріпитися як негативна риса характеру, яка не піддається корекції.

Впертість – особливість поведінки, а в стійких формах – риса характеру; виступає як дефект вольової сфери індивіда, що виражається у прагненні неодмінно чинити по-своєму, всупереч розумним доводам, проханням, порадам або вказівкам інших людей. Може викликатися почуттями образи, злості, гніву, помсти. У дитинстві може бути формою протесту, яка виражає невдоволення необґрунтованим пригніченням самостійності, що розвивається, ініціативи дитини.

ВПЕРТІСТЬ ДИТЯЧА – ознака неслухняності, яка проявляється в поведінці дітей. Уперта дитина, незважаючи на переконливі докази, не приймає вимог дорослих, якщо вони суперечать її бажанням. Такий опір часто є безпричинним, не зумовленим обставинами. Найчастіше впертість дитини трапляється у дошкільному і підлітковому віці, якщо дорослі не враховують зростаючих можливостей дитини, її прагнення до самостійності і самоутвердження. Збільшуючись і закріплюючись, створює значні труднощі для нормального розвитку дитини і її адаптації у дитячому колективі, оскільки може призводити до виникнення непорозумінь та конфліктів з ровесниками і її відчуження. Намагаючись перебороти впертість дитячу, дорослі не повинні ставати на шлях прямої боротьби з цим недоліком. Для цього потрібна терпелива, тривала роз'яснювальна робота і створення ситуацій, в яких дитина сама б переконувалась у безглузді і марності своїх домагань. Залякування, силовий тиск на дитину не дасть бажаних змін у її поведінці.

ГІПОКІНЕЗІЯ — обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та іншими факторами. Часто гіпокінезія супроводжується гіподинамією — зменшенням м'язових зусиль, які витрачаються на підтримування пози, переміщення тіла у просторі, фізичну роботу.

ГРА. ДИТЯЧІ ІГРИ. Гра – вид діяльності, мотив якої полягає не в її результатах, а в самому процесі. Значною мірою впливає на розвиток особистості, особливо у дитинстві.

Дитячі ігри – один з найважливіших засобів дитячого розвитку. Гра є провідною діяльністю дітей. Рухливі ігри сприяють фізичному вихованню дітей, розвитку сили волі, сміливості, наполегливості, витримки, рішучості. В цих іграх складаються перші колективи дітей.

Гра – це специфічна форма прояву дитячої активності в певному непродуктивному виді діяльності, спрямованому не на одержання результату, а на переживання задоволення від самого процесу.

Дитяча гра – це вид діяльності, який історично виник у людському суспільстві і полягає у відтворенні дітьми в доступній для них формі дій дорослих та відносин між ними і спрямована на пізнання навколишньої дійсності. У дошкільному віці гра є провідним видом діяльності і створює найсприятливіші умови для психічного і розумового розвитку. Розробки теорії дитячої гри (Л. Виготський, О. Леонтьєв, Д. Ельконін) зазначають, що під час гри в дитини з'являється потреба здійснювати активний вплив на навколишні предмети, розвиваються інтелектуальні, емоційні, вольові та моральні якості, формуються всі сторони її особистості.

ГРА ЗА ПРАВИЛАМИ – вищий рівень парної чи колективної гри у старшому дошкільному віці, в якій дії учасників та їх взаємини чітко визначені встановленими правилами і обов'язкові для всіх. Зароджується гра за правилами ще у рольовій грі, кожна роль у якій містить замасковані правила поведінки її виконавця. Поступово ускладнюючись і вдосконалюючись, гра за правилами стає улюбленою серед старших дошкільників і школярів, переростає в інтелектуальні і рухливі, спортивні ігри: шахи, шашки, футбол та ін. Гра за правилами супроводжує все свідоме життя людини і є популярною навіть серед людей похилого віку.

ЗДОРОВ'Я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів (ВООЗ).

Стан здоров'я визначається за допомогою чотирьох *критеріїв*: 1) наявність або відсутність хронічних захворювань; 2) рівень функціонального стану основних систем організму; 3) стадії резистентності організму (стійкість, загартованість); 4) рівень досягнутого фізичного розвитку та ступінь його гармонійності. На основі критеріїв розрізняють *групи здоров'я*: 1) здорові особи з нормальним психічним і фізичним розвитком (належать до основної медичної групи); 2) здорові особи з деякими функціональними та морфологічними відхиленнями, що виникли внаслідок перенесеної хвороби, частих простудних захворювань (належать до підготовчої медичної групи); 3) належать особи з хронічними захворюваннями в стані компенсації, з фізичними вадами, які виникли внаслідок травм (спеціальна медична група); 4) особи з хронічними хворобами в стані компенсації, що значно обмежують її пристосування до зовнішнього середовища та понижують працездатність; 5) хворі особи в стані декомпенсації, інваліди першої та другої груп.

Основні ознаки здоров'я: добрий фізичний і розумовий розвиток, високий рівень працездатності та пристосування організму до зовнішнього середовища, що постійно змінюється. *Фактори, що зміцнюють здоров'я*: раціональне харчування, оптимальний руховий режим, загартування, позитивні емоції, перебування на свіжому повітрі та сонці, дотримання особистої гігієни. *Чинники (фактори ризику), що негативно впливають на здоров'я*: шкідливі звички, гіподинамія, неправильне харчування, нераціональний спосіб життя.

ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ – форма діяльності в умовних ситуаціях, спрямована на відтворення та засвоєння суспільного досвіду, що фіксується в соціально закріплених заходах здійснення предметних дій. Ігрова діяльність є провідним типом діяльності дітей дошкільного віку.

Ігрова діяльність формує потребу дитини активно впливати на предмети, розвиває інтелектуальні, моральні й вольові якості дитини, формує особистість в

цілому. Ігрова діяльність формує довільну поведінку дитини. Вона може мати індивідуальний або колективний характер (рольові ігри, ігри з правилами тощо).

ІМІДЖ ВИХОВАТЕЛЯ – символічний образ суб'єкта педагогічної діяльності, створюваний у процесі суб'єкт-суб'єктної взаємодії педагога з учасниками цілісного освітнього процесу в дошкільному закладі. Імідж вихователя розкривається в двох планах: 1) з погляду вимог до вихователя з боку суспільства – яким має бути педагог як просвітитель і носій соціального досвіду; 2) з позиції самого вихователя – яким він прагне презентувати себе дітям, їхнім батькам, колегам, що він хоче заявити про себе суспільству. Кожен вихователь має зовнішній і внутрішній імідж. Зовнішній імідж – це сприйняття вихователя батьками вихованців, громадкістю. Внутрішній імідж – це сприйняття вихователя колегами, керівником закладу.

ІМІДЖ ДЛЯ ХОРТИНГУ – багатогранне вчення мистецтву жити в гармонії з природою; стати на шлях добра та самовдосконалення; гарних думок; жити прекрасним майбутнім, а не минулим; вірити в добро; перемагати страхи, журбу, жалість до себе, образи та злість; не засуджувати та не ображати; прощати образи, але не забувати; не зациклюватися на поганих думках; бути скромним, ввічливим, вдячним, вірити в себе, в хороше, працювати з повною самовіддачею, не боятися труднощів, долати їх і перемагати; допомагай іншим і тоді й тобі допоможуть; повага та вдячність; творити добро людям; щасливе життя, любов і здоров'я; жити, а не існувати; віра, терпіння та старанність – формула успіху; подяка – творить, невдячність – руйнує; розуміти сенс свого життя на землі – спосіб життя, справжнє, істинне щастя, це турбота про свою душу, орієнтація на розум, істину та доброзичливість, прагнення завжди залишатися людиною, зберегти свою внутрішню гідність; йти своїм шляхом – жити в гармонії з навколишнім світом і з самим собою; отримувати радість від самого процесу життя та власних досягнень; випадковостей в житті не буває; відповідай за свої вчинки; хортинг – це спорт самоконтролю і т.д.

ІМІДЖ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ – це стихійно й цілеспрямовано сконструйований образ освітнього закладу, який покликаний завоювати суспільне визнання, довіру й симпатію батьків вихованців. Зовнішнє (батьків вихованців) і внутрішнє (персоналу) визнання закладу – це переконливий показник поважного ставлення до освітньої установи. Чим більш значущою є соціальна маса, яка підтримує зв'язок із колективом дошкільного закладу, тим вищий його престиж, що є гарантією утвердження гідного іміджу дошкільної установи в цілому.

Т. Живаєва виділяє такі *складові іміджу дошкільного навчального закладу*: імідж персоналу (зовнішній вигляд, культура, рівень професіоналізму, лояльність до цього закладу, комунікативні вміння, володіння техніками ділового спілкування); стиль управління, якого дотримується керівник (демократизація цього процесу, формування команди); рівень корпоративної культури колективу (система цінностей, вірувань, переконань, правил, традицій, що існують у закладі й визначають поведінку кожного працівника); забезпечення зворотного зв'язку з батьками (батьківські збори, бюлетені, анкетування, спільна участь у святах тощо).

Імідж дошкільного закладу має такі *складові*: середовищний імідж, імідж колективу та кожного члена зокрема, імідж завідувача.

Факторами формування іміджу дошкільного навчального закладу є: рух до мети – шлях формування відмінностей, що відрізняють дану установу від інших

(спеціалізація, спрямованість навчального закладу тощо); виділення найбільш привабливих характеристик навчального закладу; активне використання символів у процесі створення візуальних характеристик (емблема, прапор, гімн); активне управління процесами масової комунікації (рекламування через виступ на телебаченні, газетні статті, випуск закладом друкованої газети); автономний вид одягу (своя форма); боротьба з негативними комунікаціями (чутками).

На думку Н. Погрібняк, формування іміджу дошкільного навчального закладу ґрунтується на таких *засадових характеристиках*, як особистість, репутація, сутність.

ІМІДЖ ЗАВІДУВАЧА ДОШКІЛЬНИМ ЗАКЛАДОМ. *Імідж керівника* – це продовження іміджу його установи та навпаки. Одна з умов успіху серед громадськості – створення в її уяві іміджу керівника закладу як упевненої в собі людини, яка вміє поводитися в товаристві, не викликаючи зневаги до себе; людини, яка дотримується чотирьох основних правил спілкування: ввічливості, природності, гідності, тактовності. Імідж керівника, як і вихователя, є зовнішнім і внутрішнім. Зовнішній імідж – це сприйняття керівника зовнішнім середовищем, тобто суспільством загалом і тими людьми, які впливають на життєдіяльність і розвиток дошкільного закладу. Зовнішні вияви іміджу – самопрезентація шляхом створення привабливої зовнішності, володіння психотехнікою, вербальною і невербальною комунікацією, володіння професійними вміннями, в тому числі й умінням керівництва колективом. Зовнішність завідувача має свідчити про здоровий спосіб життя та бажання його пропагувати. Внутрішній імідж – це сприйняття керівника працівниками установи. Керівник має прагнути сформуванню позитивну думку про себе в працівників, оскільки вона впливає на злагоджену роботу всього колективу. Прояви внутрішнього іміджу – темперамент, характер, педагогічна спрямованість, задатки, самооцінка, професійні знання тощо. Важливо уникати суперечностей між зовнішнім і внутрішнім іміджем.

ІМІДЖ КОЛЕКТИВУ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ складається з іміджу кожного члена й вихователя в першу чергу.

Імідж колективу, закладу ніколи не залишається сталим. Щоб відповідати новим вимогам часу, він має постійно змінюватися, уточнюватися, з урахуванням динамічних економічних, технічних, соціальних і демографічних процесів.

ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:

1. Зміцнення здоров'я тих, хто займається, підвищення рівня життєдіяльності, підвищення опірності організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.
2. Підвищення функціональних спроможностей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей.
3. Оволодіння руховими вміннями і навичками, що забезпечують безпечну життєдіяльність людини.
4. Повідомлення знань з галузі фізичної культури та навчання прикладному їх використанню з метою удосконалення свого організму.
5. Формування мотиваційних установок тих, хто займається, на фізичне і духовне самовдосконалювання.
6. Формування світогляду, етичне, моральне виховання: повага до людини, повага до своєї Батьківщини, своєї професії, до самого себе.

КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ – це їх розподіл на групи (класи) відповідно до певної класифікаційної ознаки. За допомогою класифікації вчитель, викладач, тренер можуть визначати характерні властивості тих або інших фізичних вправ, їхній освітньо-виховний потенціал, а отже, більш цілеспрямовано й ефективно підбирати ті вправи, які більшою мірою відповідають вирішенню конкретних педагогічних завдань, індивідуальним і віковим особливостям тих, хто займається, характеру фізкультурної діяльності та умовам проведення занять.

Нині відомо понад 300 класифікацій фізичних вправ.

Найбільш поширені класифікації фізичних вправ:

1. Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання.
2. Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здатностей) людини.
3. Класифікація вправ за їх переважним проявом певних рухових умінь і навичок.
4. Класифікація вправ за структурою рухів. У цьому випадку вправи поділяються на циклічні, ациклічні та змішані.
5. Класифікація вправ, побудована за переважним впливом на розвиток окремих м'язових груп.
6. Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.
7. Класифікація вправ за відмінністю механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь у роботі.
8. Класифікація вправ за інтенсивністю роботи.

МЕТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – задоволення потреб окремих людей і суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

ПОСТАВА – це положення тіла невимушено стоячої людини, яке вона приймає без зайвої м'язової напруги.

ПРИНЦИП ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві. Сенс цього принципу полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я.

Вимоги принципу оздоровчої спрямованості:

1. Формування фізичної культури людини повинне співвідноситися з її психофізіологічними можливостями. Реалізацією цієї вимоги є побудова процесу фізичного виховання з урахуванням статево-вікових особливостей організму, рівня фізичного розвитку та підготовленості людини.

2. Педагогічний процес повинен плануватися і регулюватися відповідно до науково обґрунтованих підходів до зміцнення організму. При цьому першорядне значення мають методичні принципи фізичного виховання, а також об'єктивні дані різних видів контролю (педагогічного, медико-біологічного, біомеханічного, психологічного та ін.), які описують модельно-цільові характеристики фізичного стану, що відповідають високому рівню фізичного здоров'я (орієнтир на „належні“ норми).

3. Можливість використання на заняттях будь-якого педагогічного впливу повинна визначатися її оздоровчою цінністю. Така вимога передбачає, що будь-який засіб або метод перед застосуванням повинні бути оцінені на предмет їхнього впливу на стан здоров'я людини.

ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (основні):

1. Принцип гуманістичної орієнтації. Не дозволяється застосування таких засобів, методів, форм занять, які принижують гідність особистості або приносять шкоду здоров'ю.

2. Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм із урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із впливаючих зовнішніх і внутрішніх факторів.

3. Принцип всебічного розвитку особистості передбачає оптимальне поєднання фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості.

4. Принцип оздоровчої спрямованості передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення певних норм фізичного стану, що відповідають високому рівню здоров'я.

5. Принцип індивідуалізації передбачає підбір адекватних засобів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається, та їхнього рівня фізичного стану.

6. Принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності й зайнятості людей передбачає раціональне поєднання засобів фізичного виховання з професійною, навчальною діяльністю, в побуті та під час дозвілля і відпочинку населення.

ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЛЮДИНИ (загальні) – це вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують усі основні сторони педагогічного процесу у сфері фізичної культури. У своїй основі вони мають об'єктивні закономірності фізичної культури, багаторазово перевірені на практиці та науково обґрунтовані.

До більш загальних (соціальних) принципів відносять:

- принцип гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку з життєдіяльністю;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Окрім загальних ще встановлені методичні принципи, які регламентують порядок педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості.

За спрямованістю педагогічних впливів умовно виділяють: принципи навчання рухових дій; принципи розвитку фізичних здібностей; принципи виховання особистісних якостей.

Змістовно кожний із загальних принципів розкривається через деякі вимоги, які належать до основних напрямлень у формуванні фізичної культури особистості та пов'язані з ними особливості педагогічного процесу і педагогічних впливів.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ складається із суми рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову активність. До звичної рухової активності, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає

різні форми занять фізичними вправами, активні пересування до школи та зі школи (на роботу).

РУХОМЕ ВМІННЯ – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії.

РУХОВА НАВИЧКА – це здатність виконувати дію автоматизовано, яка дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху.

СИТУАЦІЯ УСПІХУ – поєднання умов, які забезпечують успіх як результат цієї ситуації. Ситуація успіху – це те, що може організувати вчитель для успішного навчання учня і досягнення ним радості.

Ситуація успіху – це суб'єктивний психічний стан задоволення наслідком фізичної або моральної напруги виконавця справи, творця явища.

Ситуація успіху – це таке цілеспрямоване, організоване поєднання умов, за яких створюється можливість досягти значних результатів у діяльності як окремо взятої особистості, так і колективу в цілому. Це результат продуманої та підготовленої стратегії і тактики вчителя, сім'ї.

СПОРТ задовольняє потреби окремих людей і суспільства у цілому у прагненні до саморозвитку максимальних фізичних можливостей людини, задоволення видовищних попитів.

СТАН НЕАДЕКВАТНОГО ОПТИМІЗМУ – значна переоцінка своїх сил, можливостей. Може виникнути після низки успіхів, що дістали суспільне визнання.

СТАН ТРИВОЖНОГО ОЧІКУВАННЯ – такий стан дитини, при якому вона перебуває в постійному пресі очікування події, невідомої за результатом. Він виникає не миттєво, а формується поступово, підсвідомо, в результаті постійного нашарування будь-яких невдач, конфліктів, попередити або швидко ліквідувати не вдається.

УСПІХ – це удача в діяльності, досягнення бажаних результатів, суспільне визнання особистості.

Успіх це: удача в досягненні чого-небудь; суспільне визнання; хороші результати в роботі, навчанні.

Успіх – це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, якого прагнула особистість у своїй діяльності, або ж збігається з її очікуваннями, сподіваннями (із рівнем прагнень), або ж перевершує його. На засадах цього стану можуть формуватися стійкі почуття задоволення, нові, значно сильніші мотиви діяльності, змінюється рівень самооцінки, самоповаги. В випадку, коли успіх стає стійким, постійним і може початись ланцюгова реакція, яка вивільняє великі, приховані можливості особистості.

Успіх – оптимальне співвідношення між очікуваннями оточуючих особистості і результатами її діяльності.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування й покращання основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті.

Фізичне виховання містить загальну, професійно-прикладну фізичну підготовку (ППФП) і фізичну культуру (ФК) у системі наукової організації праці (НОН), задовольняє потреби людини і суспільства у зміцненні здоров'я, покращанні фізичного розвитку, підготовці до життєдіяльності, організації вільного часу.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ – це основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто займається

Фізичні вправи – рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання та завдання фізичного розвитку. Багаторазове виконання рухових дій складає фізичну діяльність.

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення).

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здатностей.

Фізична культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності.

ФІЗИЧНА ОСВІТА – процес формування у людини рухових умінь і навичок, а також надбання і передавання спеціальних знань у галузі фізичної культури.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – це методично грамотно організований процес рухової діяльності людини для оптимального розвитку її фізичних якостей.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань (фізична підготовленість учнів, спортсменів, льотчиків та ін.).

ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної та дихальної систем. Позначають фізичну працездатність як PWC та визначають за показниками потужності (Вт) і об'єму роботи (Дж).

Фізична працездатність – комплексне поняття. Воно визначається значною кількістю факторів: морфофункціональним станом різних органів і систем, психічним статусом, мотивацією та ін., тому висновок про її величину можна скласти тільки на основі комплексної оцінки.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ разом із ЛФК задовольняє потреби в оптимізації процесів одужання після захворювань.

Фізична реабілітація (відновлення здатності) – комплекс заходів, спрямований на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми.

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ (відновлення) – комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці.

Фізична рекреація – здійснення активного відпочинку людей із використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

Фізична рекреація задовольняє потреби в оздоровленні, активному відпочинку, розвагах.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК – природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Поняття „фізичний розвиток“ вживається у двох значеннях: як процес, що відбувається в організмі людини під час природного вікового розвитку та під дією фізичного виховання, і як стан. Фізичний розвиток (як стан) – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для його життєдіяльності.

Ознаки фізичного розвитку можна розділити на три групи: соматометричні, соматоскопічні та фізіометричні.

До *соматометричних ознак* належать довжина і маса тіла, обхватні розміри грудної клітки, талії, стегон і т. ін., довжина тулуба, кінцівок; до *соматоскопічних* – форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток; до *фізіометричних* – рівень розвитку скелетної мускулатури, фізична працездатність, рівень фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація).

ФІЗИЧНИЙ СТАН – за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності; параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготовленість, стан здоров'я. У здорових і практично здорових людей виділяють 4–5 рівнів фізичного стану (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий).

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ – це розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності

Фізичні якості – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін.

ЩАСТЯ – поняття моральної свідомості, що позначає стан людини, який найбільше відповідає внутрішній задоволеності повнотою й осмисленістю життя, здійсненням свого людського призначення. Щастя є чуттєво-емоційною формою ідеалу. Поняття „щастя“ не лише характеризує певне конкретне об'єктивне положення чи суб'єктивний стан людини, а й виражає уявлення про те, якими повинні бути життя і діяльність людини.

ДОДАТКИ

Додаток А	Спортивно-патріотичні свята, розваги, змагання та план-конспект тренування (із елементами хортингу)	119
Додаток А 1	Спортивне патріотично-виховне свято „На світі є одна Україна!“	119
Додаток А 2	Сценарій спортивного свята „Козацька слава“	125
Додаток А 3	Сценарій спортивної розваги „Ми роду козацького діти, землі української цвіт!“	130
Додаток А 4	Спортивно-патріотичне свято „Козацькі забави“	134
Додаток А 5	Свято-змагання „Козацька родина!“	139
Додаток А 6	Українське народне свято – свято Миколая	142
Додаток А 7	Спортивне свято „Гарне здоров’я – це радісне життя“	147
Додаток А 8	Ігри патріотів	150
Додаток А 9	Спортивне свято „Свято олімпіади“	151
Додаток А 10	Спортивне свято „Ми маленькі олімпійці“ (для учнів 1–4 класів)	158
Додаток А 11	План-конспект першого тренування з хортингу – національного виду спорту України для дітей 6–7 років (35 хв.). Тема: „Я – маленький козачок“	164
Додаток Б	Психологічне здоров’я – запорука фізичного здоров’я	170
Додаток Б 1	План Проведення семінару практичних психологів загальноосвітніх шкіл міста на базі НВК № 24 „Дошкільний навчальний заклад-загальноосвітній навчальний заклад 1 ступеня“	170
Додаток Б 2	„Спілкуватись – це здорово!“ (тренінг)	174
Додаток Б 3	„Емоції людини та її здоров’я“ (бесіда)	176
Додаток Б 4	„Нормативно-правова база захисту прав дитини“ (елементи тренінгового заняття)	177
Додаток Б 5	Семінар для педагогів „Я + інші“ (тренінг)	179
Додаток Б 6	Профілактика професійного згорання педагогічних працівників (тренінг)	181
Додаток Б 7	Вчимося розуміти та поважати інших (тренінг)	183
Додаток Б 8	Психологічний практикум	186
Додаток Б 9	Тест	187
Додаток В	Комплекси вправ ранкової гімнастики	188
Додаток Г	Фізкультурні хвилинки	192
Додаток Д	Фізкультурні паузи	194
Додаток Е	Музикотерапія	205
Додаток Е 1	Пісні про хортинг	205
Додаток Е 2	Сеанси	208
Додаток Е 3	Релаксація під музику	208
Додаток Е 4	Медитація під музику	209
Додаток Е 5	Музично-рефлекторне пробудження дитини після денного сну	209

Додаток Е 6	Музичні фізкультурні хвилинки	209
Додаток Е 7	Спонтанний рух під музику	210
Додаток Е 8	Дихальна артпедагогіка	210
Додаток Е 9	Вправи та ігри для стабілізації психічного стану дитини	210
Додаток Е 10	Вправи на формування образу „Я“	210
Додаток Ж	Казкотерапія	211
Додаток Ж 1	Рекомендаційні списки літератури для читачів-учнів 1–4 класів	211
Додаток Ж 2	Тест на визначення того, чи варто вам займатися методом казкотерапії	212
Додаток Ж 3	Зразок терапевтичної казки (для подолання телевізійної та комп'ютерної залежності в дітей)	212
Додаток Ж 4	Приклад заняття з використанням казкотерапії. Тема: Що означає бути добрим?	213
Додаток Ж 5	Вправа „Казкова галерея“	218
Додаток Ж 6	Вправа „Намалюй зле обличчя“	218
Додаток Ж 7	Хто такий Хортишек?	219
Додаток З	Кольоротерапія.	221
Додаток З 1	Вплив кольору.	221
Додаток З 2	Як лікуватися кольором?	221
Додаток З 3	Кольоротерапія	223
Додаток З 4	Значення та сила кольорів	224
Додаток И	Віршотерапія	227
Додаток К	Вправи для масажу пальчиків	231
Додаток Л	Українські народні рухливі ігри	232
Додаток М	Валеологізація навчального процесу	250
Додаток М 1	Поживні речовини: білки, жири, вуглеводи	250
Додаток М 2	Вітаміни. Мінеральні речовини	251
Додаток М 3	Виготовлення стінгазети „Вітаміни та не тільки“	256
Додаток М 4	Харчові добавки	257
Додаток М 5	„Друзі та вороги здоров'я“ (бесіда)	259
Додаток М 6	Інтерактивна гра „Обережно – грип!“	260
Додаток М 7	Клубна година: „Наркотики в суспільстві, світ без наркотиків!“	261
Додаток М 8	Пам'ятка для батьків і дітей: „Мобільний телефон у школі“	265
Додаток М 9	Тест: „Правильне харчування“	266
Додаток М 10	Гра-тест „Продовж речення“	267
Додаток Н	Збереження та зміцнення здоров'я	268
Додаток Н 1	Самоконтроль фізичного стану	268
Додаток Н 2	Біоритм	268
Додаток П	Заняття під час екскурсій	272
Додаток П 1	Екскурсія до лісу на тему: „Дерева, кущі, трав'янисті рослини“	272
Додаток П 2	Екскурсія до Центру здоров'я. Кінолекторій „Шкідливі звички“	272

Додаток П 3	Осіньна екскурсія в природу	273
Додаток П 4	Екскурсія на тему: „Дерева, кущі, трави“	273
Додаток П 5	Зимова екскурсія в природу	274
Додаток П 6	Весняна екскурсія в природу	274
Додаток Р	Створення ситуації успіху в роботі з вихованцями	275
Додаток Р 1	Створення ситуації успіху під час уроку читання. Тема: „Ніколи не втрачай віри в свої сили!“	275
Додаток Р 2	Категорії учнів у педагогічній технології „Створення ситуації успіху“	278
Додаток Р 3	Алгоритм створення ситуації успіху	278
Додаток Р 4	Стратегії та тактики досягнення успіху в навчально-виховному процесі	279
Додаток Р 5	Поради батькам від Девіда Льюїса. Як виростити геніальну дитину?	281
Додаток Р 6	Заповіді для батьків	283
Додаток Р 7	Батькам бажані та заборонені висловлювання	284
Додаток Р 8	10 „золотих правил“ американського психолога Віктора Кляйна щодо виховання щасливих дітей	285
Додаток Р 9	Метод „Незакінчене речення“	287
Додаток С	Спортивний клуб „Авангард“ оздоровчої спрямованості	289
Додаток С 1	Положення спортивного клубу „Авангард“ школи І-го ступеня НВК № 24 м. Умані	289
Додаток С 2	Програма фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“	291
Додаток С 3	Програма спортивно-корекційного гуртка „У світі спорту“	306
Додаток С 4	Програма гуртка „У здоровому тілі – здоровий дух“ (профілактика постави та плоскостопості)	308
Додаток С 5	Програма корекційного гуртка „Ясні оченята“	309
Додаток Т	Грамоти	312

ДОДАТКИ

Додаток А

СПОРТИВНО-ПАТРІОТИЧНІ СВЯТА, РОЗВАГИ, ЗМАГАННЯ ТА ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНУВАННЯ (ІЗ ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРТИНГУ)

Додаток А 1

СПОРТИВНЕ ПАТРІОТИЧНО-ВИХОВНЕ СВЯТО „НА СВІТІ Є ОДНА УКРАЇНА!“

Мета:

- *формувати* у дітей вміння та навички гарно себе поводити, співати, декламувати вірші перед публікою;
- *виховувати* у дітей: любов до Батьківщини, повагу до її захисників, до державної символіки та українського фольклору; почуття відповідальності за виконання відповідної ролі на святі;
- *розвивати* бажання більше знати про історичне минуле свого народу, родини та використовувати знання на практиці (співати українські пісні, розповідати вірші, прислів'я тощо).

Обладнання: мультимедійний проектор, магнітофон, рушник і корзинка, подарунки для батьків. Святково прибрана зала. Сцена прикрашена українською національною символікою, українськими рушниками.

Склад учасників. Ведуча – дівчинка в українському вбранні, віночку; ведучий – хлопчик у козацьких шароварах, вишиванці, у чоботях, з шаблею; 20–25 дітей старшого дошкільного віку в українському національному одязі.

Місце проведення: актові зала.

ХІД СВЯТА

(Присутні дивляться слайди, на яких краєвиди природи, куточки рідного краю, які відображають красу української землі. Звучить легка музика, що супроводжує показ).

Ведуча: Спить озеро, спить ліс і очерет.

Верба рипить: засни, засни...

І снилися мені неначе білі сні:

На сріблі грали самоцвіти,

Стелилися незнані трави, квіти...

Тихі, ніжні зорі спадали з неба –

І білі та прозорі, клалися в намети...

Попід наметами виблискує земля...

Ясне намисто із кришталю грає і ряснить усюди.

По білих снах рожеві гадки

Легенькі гаптували мережки,

І мрії ткали золото – блакитні,

Спокійні, тихі, не такі, як літні...

Ведучий: Благословен той день і час,

Коли прослалась килимами

Земля, яку сходить Тарас малими босими ногами.

Ведуча: Шановна громадо! Дорогі гості та друзі! Ми раді зустрітися з Вами на нашому святі!

Ведучий: Мамина пісня, батьківське слово, дідусева казка, бабусина вишиванка, рідна хата, добре слово друзів, кришталева та чиста вода з криниці, з якої п'ють всі бажаючі, голубе небо та безкраї поля пшениці, – все це родовідна українська пам'ять, наші символи, історія, яку не можна забувати, переписувати. Її потрібно пам'ятати.

Ведуча: Сьогодні ми згадаємо історичні події нашого великого та нескореного народу. У них могутній корінь роду українського. І де б ми не були, скрізь чуємо поклик рідної України.

Ведучий: Он гай зелений похилився,
А он, з-за гаю виглядає
Ставок, неначе полотно,
І верби геть понад ставком
Тихесенько собі купають
Зелені віти... Правда, рай?...

(Діти танцюють та виконують українську народну пісню „Тихо над річкою“).

Ведуча: Встала весна, землю сонну розбудила,
Уквітчала її рясом, барвінком укрила,
А на полі жайворонок, соловейко в гаї,
Землю, убрану весною, вранці зустрічають...

Ведучий: Любіть Україну у сні й наяву,
Вишневу свою Україну,
Красу її вічно живу і нову,
І мову її солов'їну.

Ведуча: Мово рідна, слово рідне: хто вас забуває,
Той у грудях не серденько, тільки камінь має.

(Діти співають пісню „Пісня про мову“. Музика О. Шестерненкової, слова О. Герасимової).

Ведучий: Ой, рушник! Вишиваний український рушник, оздоблений квітками, зірками й птахами... Скільки він промовляє кожному з нас, радує серце.

Ведуча: Тарас Григорович Шевченко писав: „А колись давно колись – то рушники вже ткались, І хустинка мережилась...“

Ведучий: Від сивої давнини і до наших днів, у радості і в горі рушник – невід'ємна частина нашого побуту. Його можна порівняти з піснею. Без рушника, як без пісні, неможливе народження, одруження, зустріч гостей... Ним накривають хліб на столі, витирають руки, з ним доять корову, пораються біля печі...

Ведуча: У різних регіонах України його називають по-різному: утиральник, втирач, стирач... Після закінчення жнив хліборобів зустрічають хлібом та сіллю на рушникові та одягають обжинковий вінок. У нас свято зберігаються традиції та звичаї: виносити з церкви або з хати ікону лише в рушнику, далеку дорогу обов'язково брати з собою рушник. За часів козацтва, рушником козаки, ідучи в похід, обв'язували тіло – це був оберіг від лиха.

Ведучий: Та віднині в Україні на основі козацьких традицій, доблесті, військового духу та бойового мистецтва створено національний вид спорту України – хортинг. Слово „хортинг“ походить від назви славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла незабутню роль в історії українського народу.

(Діти декламують вірш „Український хортинг“ та співають пісню „Пісня про рушник“. Музика П. Майбороди, слова А. Малишка).

Ведуча: А цю сорочку-вишиванку мені дала моя матуся.

Її прабабця вишивала, і то не тільки вишивала,
А й з конопель ниток напряла, і з тих ниток полотна ткала.

Білило сонце полотно і стало ось яким воно:

Червона ниточка – торочка...

Чи гарна вам моя сорочка?!

(Дівчинка, одягнена в гарну сорочку-вишиванку, демонструє її, проходячи перед глядачами).

Ведучий: На поділлі, Чернігівщині, Київщині основними кольорами вишивки були чорні та червоні. Червоний колір означав радість, кохання, щастя, а чорний – журбу, смуток, розлуку. Тісно переплітаються ці кольори у вишиванці, як і в людському житті.

(Діти співають пісню „Два кольори“. Слова Д. Павличко).

Ведуча: Красива мати як сама весна,

А серце ніжне, щедре, наче літо.

Тому, що знає, лиш вона одна,

Уміє всіх нас ласкаво зігріти.

Ведучий: Я добре знаю, лиш вона одна,

Чекати нас терпляче так уміє.

Аж поки зла непрошена зима

Їй скроні білим снігом не завіє.

(Діти співають українську народну пісню „Мамина коса“).

Ведуча: І цвіт душі, і серця цвіт,

Навіки зливсь, як сонце в росах.

Вона ходила в полі боса,

Коли займалося на світ.

Вона долала темний грім,

Що на світанку ворог кинув.

І виряджала в битву сина

Із серцем з'ятреним своїм.

Вона в натруджених руках

Несла любов у чаші горя...

Многострадална, яснозора.

Благословенна будь в віках!

(Ведуча читає вірш „Ода матері“. Слова Ю. Турянської; діти співають пісню „Пісня про матір“. Музика І. Поклад, слова Б. Олійника).

Ведучий: Не дивно, що український народ називають народом-співцем. Забувши про турботи, відкинувши смуток та журбу, вміємо ми і гарно веселитися.

Ведуча: Ой, грай, вигравай, веселі співаночки.

Дуже люблять танцювати наші подоляночки!

(Діти виконують танок „Подільська полька“).

Ведучий: Наш народ – невгамовний трудар. Працею своєю землю прикрашає, урожай багатий збирає. Здавна повелося в Україні, що, зібравши багатий урожай, їхали люди на ярмарок, везли, що самі виростили, своїми руками зробили. І чого тільки не було на цьому ярмарку?! Та й сам він, ярмарок, неначе скарбниця вселюдської праці. Ця гарна традиція наших предків нині відроджується та добре приживається. Звідусіль ідуть люди ярмаркувати. А там, де народ, там і жарти, дотепи, сміх...

(Діти виконують інсценізацію української казки „Язиката Хвеська“).

Ведуча: Вкраїно – ти пісня світання, коли ще у росах лани.

Твоє ароматне дихання злилося з диханням весни.

Ведучий: Люблю я ключі журавлині, копитами вибитий шлях.

Сади на моїй Україні і зорі в її небесах!

(Діти виконують український танок).

Ведуча: Неначе врода України, червоне полум'я калини

В веснянім лузі зацвіло, красою душу обпекло.

Горить калина з краю поля, терпкі ягідки, як і доля

Моєї рідної землі, яку топтали сили злі.

А нині радість безбережна – моя Вкраїно незалежна!

І я беру з її долонь палкий калиновий вогонь.

Несу додому, до хатини бентежне полум'я калини.

І так приваблює воно, як волі й слави знамено!

Ведучий: *(У ведучого в руках прикрашена рушником корзинка, на споді якої „Пам'ятка для батьків“, оформлена самими дітьми).*

Шановні батьки, ми завжди вас любимо, чекаємо та віримо, що ваша безмежна любов захистить і навчить нас жити достойно, з честю, на благо нашої української землі. Даруємо вам „Пам'ятку для батьків“, що ми оформили власноруч.

(Всі діти цілують батьків і віддають їм подарунок).

Ведуча: Наші кохані батьки, цей подарунок не простий. У ньому зібрані корисні поради з віковичних скарбів батьківської мудрості, а також кросворд „Мій рідний край“, який ви маєте відгадати тут і тепер.

„ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ“

Родина – це природний осередок найглибших людських почуттів, де дитина засвоює основи моралі серцем і душею, коли розвиваються почуття доброти, чуйності, любові до рідного краю. У родинному середовищі особливому сприймаються звичаї та традиції, рідна природа, спогади старших.

Плекаючи у дітей почуття любові до Батьківщини, виховуючи майбутніх громадян держави, дорослі мають передусім прищепити глибоку повагу та турботливе ставлення до своєї малої батьківщини – рідного міста. Важливо, щоб малята усвідомили, що вони не просто споживачі багатств рідної землі, а її творці, захисники. І якщо ви справді хочете виховати у вашої дитини любов до рідного міста, батьківської хати, якщо ви хочете закласти готовність зберігати та примножувати багатства рідного краю, якщо ви хочете, щоб запах квітух каштанів і бузку в дорослому житті повертав ваших дітей до рідних порогів, не забувайте:

- ідучи вулицями і площами рідного міста, розповідати нам про визначні пам'ятники, що уславлюють їх;

- знайомити нас із назвами вулиць, якими ми ходимо у садочок або живемо на них, подіями, що тут відбувалися;
- відвідувати разом із усією родиною краєзнавчий та етнографічний музеї, обговорювати з нами побачене;
- брати нас із собою, коли ідете у гості до родичів, наших дідусів і бабусь, які багато знають про історію рідного міста, села, завжди ладні розповісти цікаві легенди, приказки, забавлянки тощо;
- гуляти разом із нами по визначних і архітектурно привабливих місцях нашого міста, обговорювати з нами побачене, а ввечері запропонуйте нам намалювати наші враження від прогулянки;
- завжди звертайте увагу на чистоту і порядок у рідному місті, радьтеся з нами, як зробити наше місто ще охайнішим і привабливішим;
- посадіть разом із нами квітку, дерево біля нашого будинку, за якими ми будемо разом доглядати;
- частіше розповідайте нам про видатних людей, які проживали чи проживають у нашому місті;
- знайомте нас зі звичаями та традиціями рідного краю;
- якщо хочете посіяти в наших душах зернятка любові до рідного краю, рідної мови, частіше співайте, читайте, спілкуйтеся з нами мовою кращих творів українського фольклору та дитячої літератури, а не набридлих і нудних телесеріалів.

Тож зростаймо, граймо і співаймо тільки разом!

Робота з дітьми (завчіть разом):

Що таке Батьківщина? Під віконцем калина,
Тиха казка бабусі, ніжна пісня матусі.
Дужі руки у тата, під тополями хата,
Під вербою криниця, в чистім полі пшениця.
Рід, родина і сім'я, серед них – маленька я.
Мов перлинка-намистинка, я – дівчатко-українка!
Родовід – моя родина, я ж мала його краплина,
Люблю всю родину я, разом ми одна сім'я!
Я козацького ось роду, рідну землю люблю зроду.
Маму й татка поважаю, їм здоров'я побажаю!

Плекаючи у дітей почуття любові до Батьківщини, виховуючи майбутнього громадянина, дорослі мають пам'ятати, що починається вона з малої батьківщини – рідного міста, району, які ми маємо любити, як свою колиску.

Прочитайте і обговоріть з Вашою дитиною цей вірш.

Моя земля чарівна, наче казка,
Тут є усе: ліси, степи, поля...
Моря, озера, сонечко та ласка,
Зелені гори – дорога земля.
Це Україна – наша рідна ненька,
Де над ставами верби в ряд ростуть,
В садочку квітне вишенька біленька,

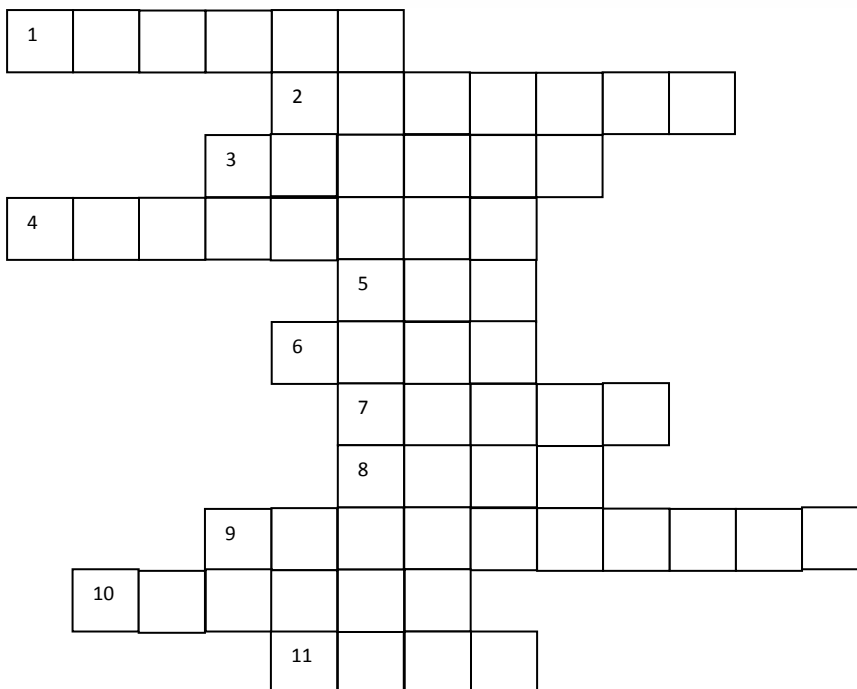
А журавлі з криниці воду п'ють.
 Найкраща в світі, світла, найрідніша,
 Уся в барвінку, наче у вінку,
 Заквітчана, красива, наймиліша,
 І чути всюди пісеньку дзвінку.
 У цім краю домівка наша рідна,
 Коріння наше і уся рідня.
 І землю цю нам берегти потрібно,
 Про неї турбуватися щодня.

Кросворд „Мій рідний край“

(Батьки мають допомагати дітям відгадувати завдання кросворду)

1. Символічне зображення герба України... *(тризуб)*.
2. Людина, яка любить і оберігає свою Батьківщину, рідних... *(патріот)*.
3. Люди, що виховують дитину в сім'ї... *(батьки)*.
4. Який найменший птах нашої фауни?... *(корольок)*.
5. Один із засновників Києва, на честь якого назвали місто... *(Кий)*.
6. Найголовніша пісня країни... *(гімн)*.
7. Дерево-символ України... *(верба)*.
8. Риба прісноводних водойм, хижак... *(щука)*.
9. Народна художниця України, наша землячка на прізвище... *(Примаченко)*.
10. Сім'я – це... *(родина)*.
11. Найрідніша людина на землі... *(мати)*.

(Якщо кросворд розгаданий правильно, то по вертикалі має вийти слово, яким ми називаємо рідну країну, рідну землю) [22].



СЦЕНАРІЙ СПОРТИВНОГО СВЯТА „КОЗАЦЬКА СЛАВА“

Мета:

- *формувати* у дітей вміння та навички уважно слухати дорослих і чітко все виконувати;
- *виховувати*: любов до Батьківщини, повагу до традицій та звичаїв українського народу, козаків;
- *розвивати*: фізичні та вольові якості, бажання виконувати всі завдання найкраще та бути першим тощо.

Обладнання: магнітофон, 3 діжі, 3 прапорця, 12 гарбузів, 3 мішка, 3 м'ячі, пазли з буквами, картопля (30 штук), 3 обручі, 3 кошика. Святково прибрано актову (спортивну) зала. Сцена прикрашена українською національною символікою, українськими рушниками.

(Команди сидять на стільцях, горить вогнище, дівчата попереду з колосками).

Ведуча 1: Запорозька Січ! Мабуть, немає жодної людини в Україні, яка б не знала про славу Запорозьку Січ, про її лицарство – козацтво, про героїчні подвиги та походи козаків. Про все це самим народом, кобзарями, бандуристами, лірниками складались пісні та думи, з уст в уста передавалися легенди. Спробуймо ж сьогодні разом вписати свої прекрасні рядки у вічну книгу козацької слави.

Дівчинка 1: Дуже раді ми вітати всіх запрошених на свято.

І бажаємо, щоб, як осінь, Ви були багаті,
І здорові, як водичка з джерела дзвінкого.
Всім Вам зичимо ми щастя світлого, людського.

Дівчинка 2: Ми з відкритим щирим серцем до гостей ідемо

І для Вас на рушникові хліб і сіль несемо.
Хай же весело і світло всім на святі буде!
Недаремно в Україні роботящі люди!

Дівчинка 3: Гостей ми радо зустрічаємо пахучим пишним короваєм,

Вклоняємося до землі та зичимо щастя від душі.

Дівчинка 4: Добрий гостю наш, приймай

Золотистий коровай.
*(Дівчата виконують танок „Жито“,
наприкінці його вручають гостям коровай.
Хлопці сідають біля вогнища. Тихо грає музика).*

Ведуча 1: До звуку звук, струна струні одвічна,

Одвічні серцю струни кобзаря.
Ген там козацьке військо маком квітне,
І спалахнула Хортиці зоря.

Ведуча 2: Ці звуки, як наближення грози, тривожні,

Закличний марш: „Е-гей, козацтво в путь!“
І, як струна, душа правдива кожна,
З глибин історії вони ідуть, ідуть.
(Розпочинається свято.)

*Лунає козацька пісня.
До залу заходить Отаман).*

Отаман: Здорові будьте, козаки!

Козаки: Здоров будь, батько-отамане!

(Козаки вітають Отамана пострілами з пістолів).

Отаман: Гарні козарлюги! А чи Вернидуб тут?

Вернидуб: Так батько-отамане, тут я.

Отаман: Непийбагато? – Тут їм ненаїмся? – Тут Біжуненабіжуся?

– Тут Мазало? – Тут. От і добре. Козаки,

Запорозька Січ наша славна

І тільки в нас така вже традиція здавна:

Почнемо змагання, покажемо силу.

Перше – потрібно встромити в землю стріли.

(Козаки стріляють).

А тепер кладіть на стіл шматочок хліба й сала

На щастя, щоб невдача нас обминала.

(Козаки кладуть хліб і сало).

Благословляю Вас, мої сини, козацьку честь ви берегти повинні,
Боже борони вас зрадить рідній Україні.

Отож веселіше. Козаки не бувають зажуреними.

На чолі з курінними отаманами, познайомимось ми з вами.

(Називає отаманів кожного куреня).

Рада є також у нас,

Пильно стежить кожний раз,

Визначає кращих з вас.

(Представлення журі).

Отаман: А який у вас сьогодні стан? (Відмінний!)

Чи є охота позмагатись, силу й спритність показати
та відвагу молодецьку, як це в козаків ведеться?

Козаки: Так. У нас вирує кров козацька,

Ворог не захопить нас зненацька.

Отаман: Кошові козацьких загонів до переліку приготуватися.

(Діти шикуються у колони).

Козацький перелік почати:

Джури: Курінь „Козачата“, курінь „Джуренята“.

Отаман: А тепер усі без волання –

Починаємо змагання!

Конкурс 1: „Перекоти діжу“.

(Діти по черзі котять діжу до прапорця і назад (5 – 7 м)).

Конкурс 2: „Хто швидше гарбузи перенесе?“

(Діти по черзі переносять гарбузи з одного місця на інше на 5–7 м).

Ведуча 1: Козаки всі спритні, здібні.

Чи є ще до них подібні?

Потомились? Справа в тому,

Їм потрібно зняти втому.

Відпочинок – справа звична.

Для всіх пауза музична.
(Танок „Вибрики“).

Ведуча 2: Знову перепона на дорозі,
Гори, яких обійти ми не в змозі.
На допомогу ти другу прийди
Та перевал перейти поможи.

Конкурс 3: „Переправа“.
(Діти по черзі стрибають у мішках (5–7 м).

Конкурс 4: „Біг із м'ячем“
(Добігти до стіни (орієнтира), доторкнутися м'ячем до неї,
повернутися до команди та передати наступному гравцеві
м'яч (5–7 м).

Ведуча 1: Пропонуємо журі оцінити емблеми команд і плакати на
козацьку тематику.

Конкурс 5: Гра „За Дунаєм“.
Пускайте нас, пускайте нас –
На Січ козакувати.
Не пустимо, не пустимо –
Бо далеко за Дунай.
Підрости, козаченько, постривай.
А ми ворота поломимо –
На Січ козацьку потрапимо.

Отаман: А зараз згадаємо історію козацтва. Оголошується „Історичний
конкурс“.

1. Назвіть українських гетьманів із ім'ям Іван.
(Іван Мазепа, Іван Скоропадський, Іван Виговський).
2. Що означає слово козак ?
(вільний).
3. Що було найважливішою ознакою влади в козацькому
війську? (гетьманська булава).
4. Як називалася рада, що проводилася без старійшин?
(чорна рада).
5. Голова козацького уряду?
(отаман).
6. Улюблена їжа козаків?
(куліш).
7. Яку річку найбільше поважали козаки?
(Дніпро).
8. Назвіть прізвисько гетьмана, якого Петро I ув'язнив у
Петропавлівській фортеці, де той і помер.
(Павло Полуботок).
9. За що постраждав Павло Полуботок?
(вимагав дотримання угод підписаних Б. Хмельницьким).
10. Назвіть атрибути справжнього козака.
(шабля, шаровари, вуса, оселедець).

Конкурс 6: „Брід“
(По два хлопці переносять дівчат, зробивши з рук „стілець“).

Конкурс 7: „Хто кмітливіший?“

(Діти на підлозі викладають слова „Вільний“, „Козачок“).

Ведуча 2: А для сміху і добра є у нас чудова гра.

Показати хочем нині,
Як колись на Україні
Веселились козаки,
Наші прадіди й діди.

Конкурс 8: Гра „Дуб чи качан“.

(Діти виходять по двоє з команд (4 пари)).

1. Муха, чи бджола?

2. Бджола.

3. Починаймо від чола.

(Діти дають цигля один одному).

4. Муха, чи бджола?

5. Муха.

6. Починаємо з вуха.

(Діти смикають за вухо).

7. Дуб чи качан?

8. Дуб.

9. Починаємо тут.

(Діти тягнуть один одного за чуба).

10. Дуб чи качан?

11. Качан.

12. Качав, качав та й почав.

(Діти випихають один одного за лінію).

Отаман: Гей, козачка, у танок! Викликай усіх гуртом!

(Танок „Рушничок“).

Ведуча 1: Лунала світом слава про волелюбних козаків–запорожців. Вони жили у походах, а жінок до себе на Січ не пускали, то й мусили навчитися обходитись на кухні без молодичь.

Козаки: Ні світ, ні зоря ми вставали,

У воді студеній умивались,

Ще й житнє борошно варили,

Щоб в бою більше було сили.

І славному Вкраїну захищали,

І рідну землю прославляли.

Конкурс 9: Гра „Саджання картоплі“.

(Діти з кошиками викладають картоплю (10 штук) в обручі, потім збирають у кошик).

Конкурс 10: „На краще виконання козацької пісні“.

Ведуча 2: Ці змагання – річ почесна

Й рада вас оцінить чесно.

Бачать всі присутні в залі,

Хто набрав найбільше балів.

Отаман: Братаймося, браття! Україна в нас одна.

Всі ми рідні, як велика сім'я!

Конкурс 11: Гра „Братаймося“.

В чистім полі позмагались козаки
Славні, доблесні, завзяті вояки.
Ми за волю, й щоб не сталося біди
Побратаймося сьогодні, мов брати.
Свіжий вітер в небі хмари розганя,
Кожен козак осідлав собі коня.
Нуж бо, хлопці, побратаймося навіки,
Недарма ж ми носим ймення козаки!
Гей – гей – гей!
Козаченьки козаки!
Побратаймося навіки
Гей – гей – гей!
Світ широкий перетнемо –
І ми волю збережемо!

Отаман: Привітаймо переможців,
Славних наших Запорожців.

Козаки: Радо дяку ми даруєм,
Звичаї свої шануєм,
Зичим щастя вам без ліку,
В радості прожити віку.
Много літа вам складаєм,
Миру, здоров'я бажаєм!
Хай в житті вам радість буде,
Процвітайте, як той цвіт,
Дай же, Боже, любим людям
Многих і щасливих літ!
Щоб родила щедро нива,
Щоб у хаті все, як слід,
Щоб довіку був щасливий
Український славний рід!

Молитва:

Ісусе наш рідний, і ти, Божа Мати,
Пошліть для України добра й благодаті.
Молюся до тебе,
Ісусе єдиний,
Щоб мир і достаток були на Україні.
Щоб горя і лиха народи не знали,
Щоб хворим й нужденним усі помагали.
Нехай же прокажуть молитву всі люди,
Нехай же надія
І Бог з нами буде.
Хай біда і горе обминають дім.
Доброго здоров'я зичимо усім [10].

СЦЕНАРІЙ СПОРТИВНОЇ РОЗВАГИ „МИ РОДУ КОЗАЦЬКОГО ДІТИ, ЗЕМЛІ УКРАЇНСЬКОЇ ЦВІТ!“

Мета:

- *формувати* свідоме прагнення бути дужими та здоровими. Створити у вихованців позитивний настрій;
- *закріпити* рухові вміння та навички;
- *поповнити та закріпити* знання про звичаї та традиції козаків на Запорозькій Січі;
- *виховувати* у дітей повагу до національних традицій, кмітливість, чесність.

Обладнання та інвентар: козацька символіка, герб і прапор козацтва, українські костюми, обручі, гімнастичні палиці, дуги, куби, канат, крейда.

Склад учасників. Ведуча 1 – вихователь в українському одязі; ведуча 2 – дівчинка в українському одязі, віночку; ведучий 3 – хлопчик у вишиванці, козацьких шароварах, у чоботях, із шаблею; отаман; діти старшого дошкільного віку.

Місце проведення: спортивний зал.

Хід розваги

(Діти заходять у спортивний зал і сідають на визначені місця. На середину виходять троє дітей. Лунає магнітофонний запис „Марш Української національної федерації хортингу“).

Ведуча 1: Навпроти тьми, неволі, горя
За честь, за волю, за свободу
Ми – лицарі із Чорномор'я
Козацького нащадки роду!
Ми – друзі, вірні побратими,
Не роз'єднало нас життя.
Ми іскрами вогню святими
Напишемо свій глузд буття.
Ми, козачата, прапор маєм,
Вперед сміливо йдем,
У серці правда лиш одна є,
Наснажена дзвінком мечем.
Честь власна й слава України –
Нам мріється лицарський чин.
Не вміє пригинати спину
Козацький вільний юний син! (Богдан Антонич)

Ведуча 2: Добрий день вам, друзі щирі,
Хай живеться вам у мирі,
Не минайте нашу хату,
Бо у нас сьогодні свято.

Ведучий 3: Сьогодні свято, конкурс нині,
І все козацтво тут як тут,
А на майдані радість лине –
Козацькі ігри всіх нас ждуть.

Ведуча 2: Кличе нас Україна – ненька,
Є і шабля, і бунчук.
Хоч ще кажуть: „Ви маленькі!“,
Та козацький є в нас дух.

Ведучий 3: Запрошуємо всіх учасників до гри „Дружба“. Правила: Діти стоять спиною одне до одного, переплівши руки. За командою вони присідають і встають. Виграє та пара, яка жодного разу не впала і не розімкнула руки.

(З'являється отаман із булавою за поясом, за ним два козаки при шаблях).

Отаман: Спасибі вам, синочки й дочки,
Що вдарували нас радістю.
Нате ось вам гроші на книжки
Та вчіться, щоб темними не росли.
Бо в нас на Січі темними
Тільки тини підпирають.

Ведуча 2: Темних у козаки не пускають.

Ведучий 3: Не лінуйтеся рано вставати та сили набиратись.

(Діти шикуються на розминку в коло. Ведуча 1 читає вірш і діти за словами повторюють рухи).

Ведуча 1: Нумо, в коло разом з нами стали всі швиденько
І потупали ногами дружно, веселенько.
Ну а зараз розійшлися, плеснули в долоні,
Всі присіли, підвелися – щічки вже червоні.
Раз – підняли руки вгору, два – схилилися додолу.
Не згинайте, діти, ноги, як торкнетесь підлоги.
Три, чотири, стали прямо, починаєм іншу вправу:
Крок вперед і два стрибки – ніби зайчики прудкі,
Руки вгору й нахилились, вправо-вліво, вправо-вліво,
Руки прямо, вгору – так, покрутились, як вітряк,
Помахали, опустили, а тепер усі присіли,
Підвелися, стали прямо,
Закінчилися наші вправи.

Отаман: Будьмо здорові!

Всі учасники розваги (разом): Будьмо здорові!

Отаман: Знайте, що Україну будете любити,
Що внесете в неї силу, щоб розвеселити.
Щоб козацькому роду не було переводу,
Присягайтеся на вірність Вітчизні й народу.

Всі учасники розваги (разом): Присягаємо!

Ведуча 2: Отамане-батьку, глядіть нам порядку.
Час пора чуби шапкою покривати,
Нових козаченьків привітати,
Кожному емблему подарувати.

(Звучить урочиста музика. Ведуча 1 з отаманом прикріплюють емблеми).

Ведучий 3: Задля звитяги, задля козацької слави розпочнемо козацькі забави. Тож хапаймо час за чуприну, позмагаймося відмінно.

Ведуча 2: А чи не рано їм на Січ? Давайте перевіримо, чи готові вони.

Ведуча 1: Запрошуємо всіх учасників до гри „Пускайте нас“.

Ведуча 2: Отже, спортивна розвага „Ми роду козацького діти, землі української цвіт“ весело триває.

(У спортивний зал заходять учні першого класу).

Діти, вас прийшли привітати учні першого класу, які подарують вам танок „Ранок у селі“.

Отаман: Буду вас, діти, ділити по-козацьки на дві команди.

(Отаман, витягнувши шаблю, розподіляє учасників спортивної розваги на дві команди: „Орли“ та „Соколи“).

Ведуча 2: Наш рій, девіз!

Всі учасники першої команди (разом): Орли!

Для боротьби ми не збирали ані рушниць, ані гармат.

Здоров'я повен міх набрали – достатньо буде для команд.

Ведучий 3: Наш рій, девіз !

Всі учасники другої команди (разом): Соколи!

Ми прийшли сюди сьогодні, щоб вести запеклий бій,

Тільки не кулаками, а в веселій дружній грі.

Ведуча 1: Наші козачата вирушають у мандрівку, яку осяє їм сонечко.

Отаман: Тож починаємо змагання „Намалюй сонечко“ (крейдою на полу).

(Всі учасники розваги малюють своє сонечко та сідають на місця).

Ведуча 1: Ось і засяяли сонечки, освітлюючи козачатам відповідальний шлях, який потрібно подолати. Вдалині я бачу великий ліс. Запрошуємо всіх учасників до гри „Ялинка“. Правила: Діти стають по двоє спиною одне до одного, тримаючись за руки, які розведені в сторони. Коли звучить музика, діти бігають по спортивній залі, а коли музика стихає, стають, „утворюючи ялинку“ з тією дитиною, яка знаходиться найближче).

Отаман: Зайшли ми з вами дуже глибоко у ліс. А тут, у дрімучому лісі, навколо дерева та кущі. Вже час вибиратися звідси. На шляху багато перешкод, і всі треба подолати.

Ведуча 1: Запрошуємо учасників двох команд на естафету: „Перешкоди“. Правила: за сигналом отамана, підбігти до дуги, пролізти під нею, підбігти до гімнастичної лави, пройти по ній, підбігти до дуги, пролізти під дугою, оббігти орієнтир і повернутись. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде ведучий команди.

Отаман: Непомітно ми зайшли ще далі і заблукали. Загальна гра „Шукай-шукай!“. Правила: Одна команда утворює коло, а інша стає поза ними. Отаман посередині. Діти, які стоять позаду, під музику виглядають і промовляють: „Шукай-шукай!“, потім перебігають по колу далі. Коли музика міняється, діти, які стоять усередині, беруться разом із Отаманом за руки та підскоком біжать по колу. Як музика замовкає, діти ховаються за спину дітей, які стоять позаду. Хто залишився без пари, стає всередину.

Ведуча 1: Нарешті ми вийшли із лісу! І потрапили наші козачата на хутір, де живуть батьки наших козаків, яким потрібна допомога. Навесні – час садити картоплю, а восени збирати. Естафета:

„Саджання картоплі“. Правила: За сигналом отамана, капітани команд із відрами картоплі біжать до обруча, висипають картоплю в обруч, біжать до команди та передають наступному гравцеві команди відро й стають у кінці колони. Наступний підбігає до обруча, збирає картоплю у відро і з ним повертається до своєї команди. Передає повне відро та стає у кінці колони. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде ведучий.

Отаман: Після важкої праці козаки люблять позмагатися, одне одного за чуприну потягти. Тож, пограємо в естафету-гру „Хто сильніший“. Правила: Команди стають одна напроти одної, між ними намальована лінія. Діти тримаються за руки. За сигналом перетягують одне одного на свою територію.

Ведуча 1: Поки одне одного за чуприни тягали, у козаків животи забурчали. Тож давайте пограємо в гру „Хто зголоднів“. Правила: Учасникам роздають по яблуку. За командою отамана вони починають його їсти. Хто з’їсть, піднімає руку. Виграє команда, учасники якої перші підняли руки.

Отаман: Після обіду потрібно відпочити. Заспіваємо, козачата, пісню „Ми роду козацького діти“.

Всі учасники розваги (разом): Так, отамане!

Отаман: Аби ходили ви межі стогами, як ходить місяць межі зірками. А за цими словами будьте ж нам здорові! Та яке здоров’я без доброго сміху? Тож пограємо в гру „Сміхота“. Правила: Діти стоять посередині, Отаман кидає вгору шапку. Поки вона летить, діти сміються, стрибають, а коли впаде – завмирають. Отаман разом із Ведучою 1 смішать їх. Виграє той, хто не засміявся.

Ведуча 1: „Гуртом легше й батька бити“, – казали козаки. Тому наступний конкурс називається „Гурт – єдина команда“.

Отаман: Молодці, молодці! Козаки ви справжні. Пограємо в естафету з перетягування канату.

Отаман: Скільки б ми не грали, а закінчувати час,
Кращі побажання ви прийміть від нас!

Ведуча 1: І у вас, і у нас хай все буде гаразд!

Щоб ви і ми здорові були.

Низький вам уклін!

Щастя та здоров’я зичимо всім!

Отаман: Все, згасає ясний день, сонце вже сідає

І веселі козаки до хати вертають

(Отаман прощається) [25].

СПОРТИВНО-ПАТРІОТИЧНЕ СВЯТО „КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ“

Мета:

- навчити дошкільників швидко орієнтуватися під час естафет;
- закріпити у дітей знання про козацтво, їх звичаї;
- виховувати: патріотизм, дисципліну чітких виконань команд;
- розвивати: зосередженість, кмітливість, мову.

Обладнання: мультимедійний проектор, магнітофон, українські костюми для всіх учасників, драбини – 2 шт., мішки – 2 шт., бочечки – 2 шт., шаблі – 3 шт., віночки – 3 шт., обручі – 6 шт.; пеньочки, паляниці на вишитих рушниках, корзини (з випічкою, тістечками тощо для всіх учасників), „кінь“, мішень, луки, стріли, ложки, відра з водою, казани – кожного виду обладнання по 2 шт.

Склад учасників. Ведуча 1 – вихователь в українському одязі, з хусткою; ведуча 2 – дівчинка в українському одязі, з віночком; ведучий 3 – хлопчик у вишиванці, козацьких шароварах, у чоботях, із шаблею; 4 старших козаки (дорослі люди); отаман; писар; діти старшого дошкільного віку.

Місце проведення: актові зала.

ХІД СВЯТА

(Зал прикрашено у стилі козацького табору. Демонструються слайди – краєвиди острова Хортиця та звучать пісні „Хортинг – Сила и Честь“ і „Хортинг – вперед за перемогою“, слова Б. Керичка). Під магнітофонний запис „Марш української національної федерації хортингу“ заходять учасники свята).

Ведуча 1: Ще не вмерла України ні слава, ні воля.

Ще нам, браття українці, усміхнеться доля.

Згинуть наші вороженьки, як роса на сонці,

Запануєм і ми, браття, у своїй сторонці.

Душу й тіло ми положим за нашу свободу

І покажем, що ми, браття, козацького роду.

Станем, браття, в бій кривавий від Сяну до Дону,

В ріднім краю панувати не дамо нікому;

Чорне море ще всміхнеться, дід Дніпро зрадіє,

Ще у нашій Україні доленька наспіє.

Душу, тіло ми положим за нашу свободу,

І покажем, що ми, браття, козацького роду.

А завзяття, праця щира свого ще докаже,

Ще ся волі в Україні пісень гучна розляже,

За Карпати відоб'ється, згомонить степами,

України слава стане поміж ворогами.

Душу, тіло ми положим за нашу свободу,

І покажем, що ми, браття, козацького роду (П. Чубинський)

(Ведучі: хлопчик і дівчинка стають перед учасниками свята з короваєм на рушнику, навпроти гостей).

Ведуча 2: Гостей поважних ми зустрічаєм радо

У стінах дитсадку свого

І як годиться, за звичаєм,
Щиро вітаємо короваем.

Ведучий 3: Просимо всіх до козацьких забав
За нас вболівати і не ловити гав!

Ведуча 1: Щиро запрошуємо Вас до спортивно-патріотичного свята: „Козацькі забави“.

(Присутні під музичний супровід співають гімн України і дивляться слайди – краєвиди Батьківщини).

Ведуча 1: Любі козачата! Давним-давно на нашій рідній Україні за Дніпровськими порогами була славна Січ Запорозька. Вірні сини своєї землі, свого народу, а називались вони козаками – вільними людьми, їхали на Січ, щоб згуртуватися та захищати українців від ворогів. Козаки – гарні, сильні, спритні воїни. Вони вміють міцно шаблю в руках тримати, українську пісню заспівати, дотепне слово сказати та забав козацьких не забувають. Тож і ви, козачата юні, звичай наш шануйте й науку козацьку добре опануйте!

Ведуча 2: Ніколи не забудемо ми заповіти наших батьків-козаків. Чого вони не встигли, то надолужимо ми.

Учасники свята (разом): Ми всі – славні козачата, хочем позмагатись, силу, спритність і завзяття людям показати!

Ведучий 3: Стійте, почекайте, не задавайтесь. Сьогодні придуть найстарші козаки, і вони Вам покажуть, як силу кувати, як у гурті жити та відпочивати, як забави козацькі не перехарамаркати!

(Під музику „Гей ви козаченьки“ заходять чотири старші козаки. Всі учасники свята виконують танець козаків. Музика Г. Татарченка, слова В. Крищенко).

Є і нам про що згадати...

Пісне, душу возвелич.

Ой була в нас ненька-мати –

Запорозька славна Січ.

Приспів:

Гей, ви, козаченьки, – вітер в чистім полі,

Научіть нащадків так любити волю.

Гей, ви, козаченьки, – спомин з м'яти-рути,

Научіть минулу славу повернути.

Научіть минулу славу повернути.

Круточола наша доля,

Не вода в ній – кров тече.

Козаку найперше – воля,

Козаку найперше – честь.

Приспів.

А прийшла лиха година –

Впав козак наш у траві,

Щоб іскрилась Україна

На гетьманській булаві.

Обмочила землю рана

Із козацького чола,

Щоб неправда помирала,
Щоби правдонька жила.
Щоб неправда помирала,
Щоби правдонька жила.

Приспів:

Гей, ви, козаченьки, – вітер в чистім полі,
Научіть нащадків так любити волю.
Гей, ви, козаченьки, – спомин з м'яти-рути,
Научіть минулу славу повернути.
Научіть минулу славу повернути.
Научіть минулу славу повернути.

Старший козак: Ох і славне товариство
Тут зібралось нині!
Ну й прийдеться нам зіпріти
Друзі мої, милі!

(Чотири козаки сідають на визначені місця).

Ведуча 1: Сьогодні на наших змаганнях будуть змагатися два курені: „Лісовий“ і „Степовий“. Судитимуть змагання сам отаман із писарем, яких ми також запросили на наше свято. А ось і вони. Ласкаво просимо
(Заходять отаман із писарем).

Отаман: Здорові були козаки!

Учасники свята: Здорові!

Отаман: До змагань готові?!

Всі учасники свята (разом): Готові!

Ведуча 2: Просимо присісти. Ось Ваші місця.

Ведучий 3: Наша пісня хай допоможе,
Хай додасть Вам сили.

А наш писар і отаман, щоб добре судили!

Ведуча 2: Отож, першою за козацькою традицією буде естафета „Стрибки у мішках“. Запрошуємо на середину зали учасників естафети – це козаки двох куренів – „Лісового“ і „Степового“. Прошу також вийти на хорт, тобто у коло двох найстарших козаків. Нехай покажуть нам, як силу слід кувати.

(За сигналом, найстарші козаки у мішках спритно стрибають до кінця зали, вилазять із них, оббігають свою перешкоду та передають естафету (мішок) наступному учаснику з куреня. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде старший козак із мішком у руках).

(Під час кожної естафети звучить пісня „Ой що ж то за шум учинився“).

Просимо отамана назвати переможця естафети.

(Отаман називає курінь, що переміг, і вітає його козаків).

Ведучий 3: У козаків у всі віки були бочки з порохом, водою, медом, оселедцем. Тож вони вміли і любили змагатися. Запрошую ще двох старших козаків, щоб навчили юних козаків естафети „Переміщення бочок“. За сигналом старші козаки від кожного куреня передають із правого боку бочку наступному учаснику. Коли бочка потрапить до рук останнього козака, що зліва, той із нею біжить на правий фланг, стає останнім у шерензі і передає бочку товаришеві. Естафета закінчується тоді, коли першим знову опиниться старший козак.

Просимо отамана назвати переможця естафети.
(*Отаман називає і вітає курінь*).

Ведуча 2: Козаки – вправні хлопці, чоловіки. І кожному з них подобалася українська дівчина, а були серед них і жонаті. Щодня згадували вони про своїх коханих, про карі очі, чорні брови і прагнули якнайскоріше побачитися, подарувати їм стрічки, хустки, корали, чоботи тощо. Згадуючи про улюблених, співали чемні пісні, які брали за душу. Наприклад: „Повій вітре на Україну, де залишив я дівчину“.

Ведучий 3: Сьогодні, на нашому святі присутні молоденькі україночки. І справжні козаки хотіли б зробити приємне для кожної з них. А ну, козаки, до естафет. За сигналом, старші козаки добігають до драбини, вилазять на неї, беруть віночок, добігають до хорта і віддають вінок дівчинці, потім якнайшвидше повертаються до свого куреня і стають у хвіст колони. Дівчинка одягає вінок на голову, біжить до драбини, вилазить наверх, вішає віночок на попереднє місце і повертається у хорт, щоб передати естафету першому у колоні козаку . від куреня. Естафета закінчується тоді, коли першим знову стане старший козак.

Просимо отамана назвати переможця естафети.
(*Отаман називає і вітає переможця*).

Ведуча 2: Козаки старалися, віночок приносили і, мабуть втомилися. Тож нехай тепер дівчата розважать нас і всіх присутніх. Ну ж бо, у танок!
(*Дівчата під музичний супровід танцюють веснянку*).

Ведуча 1: Всі Ви молодці. А тепер конкурс між двома куренями: хто більше знає прислів'їв та приказок про козаків. Та спочатку нехай старші козаки розкажуть нам якусь небувальщину. (*Старші козаки розповідають небилиці, жартують*).

Ведучий 3: Щось козаки засиділись, заслухались козацьких жартів. А ну, козаченьки, шаблі в руки – і до хорту. Доведіть свою майстерність володіння шаблею. (*Хлопчики виконують танець із шаблями*).

Ведуча 2: Розворушилися? А тепер, завзяті курені, до естафет. За сигналом, старші козаки біжать до обруча, пролазять через один, другий, третій; біжать до лави, повзуть по ній на колінах; біжать до дуги, пролізають під нею; оббігають орієнтири та повертаються бігом до свого куреня; передають естафету першому козаку у колоні та стають позаду всіх. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде старший козак.
Просимо писаря, адже отаман, мабуть, стомився, назвати переможця естафети.

(*Писар називає і вітає переможця*).

Ведучий 3: Найвірнішим другом козака був – кінь. Він допоможе, якщо треба, річку переплисти, ворога наздогнати та всілякі перешкоди. Тож знову запрошуюю двох старших козаків до участі в естафеті „Вірний кінь“. За сигналом, старші козаки сідають на свого „коня“ (*на палицю з головою коня*), добігають до пеньочка, залишають коня, піднімають шаблю та біжать назад до свого куреня; передають шаблю першому козаку у колоні та стають позаду всіх. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде старший козак. Просимо писаря назвати переможця естафети.

Ведуча 1: А, чи не час козакам уже попоїсти?

Учасники свята (разом): Час!

Ведуча 1: А щоб щось попоїсти, його спочатку потрібно зварити... Що найдужче любили варити козаки, якою їжею найбільше насолоджувалися?!

Учасники свята (разом): Куліш! Це українська, дуже смачна та корисна страва: картопелька, морквинка, цибулька, пшоно, дичина, зелень і ...*(пауза)*
Вода!

Ведуча 1: Так, саме так, водичка, джерельна, чиста, холодна. А який смачний запах!.. Ну що, козаки, зваримо куліш?

Учасники свята (разом): Зваримо!

Ведуча 2: У нас є: два казани, картопелька, морквочка, цибулька, пшоно, зелень. Потрібна ...

Учасники свята (разом): Вода! І дичина!

Ведуча 2: Так, так. Жодна справа не звариться без води. Тож потрібно її принести, дичину підстрелити.

Ведучий 3: Запрошуємо знову двох старших козаків. Естафета так і зветься: „Вода, дичина“. За сигналом, старші козаки беруть луки, стріли та стріляють у „дичину“ (*мішень*). А отаман і писар визначають точність попадання. Потім із ложкою біжать до „криниці“, де на них чекає відро з водою, беруть воду, стрілу та несуть до свого казана. Виливши воду, дають стрілу першому козаку у колоні та стають позаду всіх. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде старший козак. Просимо отамана назвати переможця.

(Отаман називає і вітає переможця).

Ведуча 1: Дуже добре, козаки. Нехай козачки куліш варять, а ви, щоб даром не сидіти, чекаючи обіду, ще позмагаєтеся (*казани козачки виносять із зали*).

Отаман: Вправні, я бачу, ви козаки! Співати, грати вмієте, мабуть, і до їжі мастаки.

А тепер можна і силою помірятися (перетягування каната між куренями).

Ведуча 1: Просимо шановного отамана підбити загальний підсумок естафет

Отаман: Запрошую курені, що змагалися, до хорту. Бачу, ви непогані козаки, а перемогла дружба двох куренів.

(Отаман вручає нагороди: за козацьким звичаєм – паляницю на вишитому рушнику; в корзині випічка, тістечка тощо).

Писар: Це тільки мені, чи всім крутить у носі смак куліша?

(виходять повари з казаном куліша та запрошують усіх скуштувати).

Ведуча 1: От і закінчилося спортивно-патріотичне свято „Козацькі забави“.

Запрошуємо всіх попоїсти справжнього, козацького смачного кулешу. Бажаємо всім здоров'я, щастя, бути справжніми патріотами нашої Вітчизни (*козаки під запис „Маршу української національної федерації хортингу“ виходять із зали*) [40].

СВЯТО-ЗМАГАННЯ „КОЗАЦЬКА РОДИНА!“

Мета:

- залучити дітей та батьків до повсякденних занять фізичною культурою, зміцнення власного здоров'я;
- привернути увагу до спортивних форм сімейного дозвілля;
- ознайомити дітей зі славетною епохою українського козацтва.

Виховувати у дітей звичку діяти згуртовано, дружно, спритно, а також гордість за героїчне минуле нашого народу.

Розвивати почуття патріотизму.

Обладнання: м'ячі, скакалки, обручі, кеглі, гасла: „У здоровому тілі – здоровий дух!“, „Здоров'я дітей – здоров'я нації“, символ змагань – сильний козак.

Склад учасників. Ведуча – вихователь та мами-козачки – в українському одязі, в хустинках; діти та батьки-отамани – в національних українських костюмах, у козацьких шапках; дівчатка – у віночках.

Місце проведення: актові зала.

Хід свята-змагання

Ведуча. Добрий день, дорогі батьки, гості! Ми раді вітати вас. Більш як дві тисячі років існує приказка „У здоровому тілі – здоровий дух!“ Бо люди давно зрозуміли, наскільки важливо піклуватися про своє здоров'я, бути міцними та сильними. Сьогоднішнє свято присвячене сильному духом козацькому народові.

Тож зустрічаймо учасників свята-змагання – патріотів України.

(До зали заходять учасники та шикуються у дві команди по вісім сімей: перша команда – „Дужі“, друга команда – „Спритні“. „Звучить мелодія пісні“.
Музика: Олександра Злотника, слова: Олександра Вратарьова. Виконують діти).

Ми живемо під небом ясным, а навкруги шляхи, поля.

І села і міста прекрасні – це рідний край, моя земля.

Високі крила журавлині, співучі вірші кобзаря.

Ми живемо на Україні – це рідний край, моя земля.

Приспів:

Розкажи про Україну, де Дніпро у хвилях синіх, лаври куполи.

Де Хрещатик і Софія, де чудове місто Київ – кращі на землі.

Розкажи про Україну, де калина, горобина

квітне на гілках (квітне у віках).

Запрошу на Україну – тільки тут моя єдина,

тільки тут моя єдина рідна сторона.

Запрошу на Україну – тільки тут моя єдина,

тільки тут моя єдина рідна сторона.

В небі райдуга барвіста, краплини сонця золоті.

А діти всі – маленькі іскри в долонях рідної землі.

Ми щирих друзів у гостину завжди чекаєм в добрий час,

Нові часи на Україні, на Україні все гаразд.

Ведуча: Добрий день вам, добрі люди!
Хай між вами радість буде,
Щастя хай живе в родині
Та для всіх на Україні!
Ми будем Осінь щедрюю стрічати
Та рідний край наш прославляти.
Всі ми знаєм й пам'ятаєм,
Що на хортиці жили
Славні наші козаки.
Пісні гарні співали,
Українську землю прославляли.

Всі учасники свята-змагання (разом):

Дітлахам потрібно знати,
Як здоровим швидше стати.

Ми привчилися до порядку –

Кожен день робить зарядку.

(Діти з батьками та інструктором із фізичної культури під музику виконують загальнорозвивальні вправи).

Ведуча: Увага! Увага! Слухайте нас!

До вас палка промова!

В цей радісний й веселий час

До конкурсу готові?

Всі учасники свята-змагання (разом): Готові!

Ведуча: Але перш ніж розпочати змагання, прошу журі зайняти місця
ближче до сцени, а команди доречно привітати одна одну.

Команда „Дужі“:

Ми – команда „Дужі!“

Хто із спортом дружить,

Буде завжди дужий.

І не хворий, і не кволий,

А завжди, завжди готовий.

Він не плаче, а сміється,

До всього як стій береться!

Команді „Спритні“ фізкульт-привіт!

Команда „Спритні“:

Ми – команда „Спритні!“

Найспритніші та розумні!

Полюбляєм бігати й стрибати,

І зарядку, і з м'ячами грати.

Раді брати участь у спортивному змаганні!

У всіх видах спорту майже бездоганні!

Команді „Дужі“ – фізкульт-привіт!

Ведуча: Б'ють – не плаче, вгору скаче,

І ніхто йому, одначе,

Не сказав хоч раз: „Пробач“,

Бо на те і є він ... (м'яч).

Конкурс 1: „Естафета з м'ячем“ (передача м'яча над головою).
(Журі оголошує підсумки привітання і першого конкурсу).

Конкурс 2: „Найсильніші козаки“ (перетягування канату).

Ведуча: Всі ви, діти, молодці!

Ви найкращі козаки.

Тож до іспиту на зрілість,

Силу, стійкість і кмітливість.

Я загадку,

Ви – відгадку.

Тож скажіть, хто роздивився,

Де наш хортинг народився?

Ні в садочку, ні в родині,

Він родився – (В УКРАЇНІ!)

Що ми вдягнем на змагання,

А іще на тренування?

Це спортивна обновка,

Називається – (ХОРТОВКА!)

Всі прийоми ми вивчаєм!

Всі прийоми старі знаєм!

А коли ми вивчимо нові,

Станем сильні та – (ЗДОРОВІ!)

Всі ми з хортингом знайомі!

Хто не знає ці прийоми?

Все вивчають малюки,

І удари і – (КИДКИ!)

Ніжки в боки розтягнулись,

До підлоги пригорнулись,

Всім від хлопців до дівчат

Треба сісти на – (ШПАГАТ!)

Хортинг вчить і доньку, й сина,

Щоб любили Батьківщину!

А іще він вчить завзято,

Щоб любили батька й – (МАТИ!)

Всі ми хортингом займались!

Всі багато тренувались!

Як спортсмени будем жити,

І навчатись, і – (ДРУЖИТИ!)

Обруч треба всім узяти,

Щоб нову гру нам розпочати.

Конкурс 3: „Естафета з м'ячем і обручем“ (кидки м'яча в обруч).

Конкурс 4: „Найшвидкісний козак“ (стрибки у мішках).

Конкурс 5: „Естафета зі скакалкою“ (тільки для батьків) – хто більше прострибає за 30 сек.

(Журі оголошує підсумки конкурсів і переможців).

Всі учасники свята-змагання (разом):

Здорові діти – нація здорова,

Багата Україна і чудова.

Зі здоров'ям ростемо,
До майбутнього йдемо!
Ведуча: Козаки ви дуже вправні,
Хортингу навчатись вправі,
І тому пораджу вам,
І бабусям, і батькам
Хортингу ідіть навчатись,
Не скавчать, а захищатись,
Тренувати дух і тіло,
Поєдинки вести вміло,
І виконувать без втоми,
Всі удари і прийоми,
А від себе вимагати,
Щоб завжди перемагати,
До кінця завжди змагатись,
І ніколи не здаватись,
Всі традиції вивчати,
Слово сказане тримати,
І, якщо потрібно, вміти,
Батька й мати захистити,
Бути сильним, і як сину,
Боронити Батьківщину,
Стати гідним честі й слави,
Української Держави!

(Звучить Гімн України і діти разом із батьками співають його. Всі учасники свята-змагання під магнітофонний запис „Марш Української національної федерації хортингу“ виходять із актової зали) [61].

Додаток А 6

УКРАЇНСЬКЕ НАРОДНЕ СВЯТО – СВЯТО МИКОЛАЯ (для дітей старшого дошкільного віку та учнів початкових класів)

Мета:

- *формувати* в дітей світосприйняття в гарних і приємних тонах;
- *розвивати*: уважність, бажання допомогти, фізичні якості;
- *виховувати*: свідоме позитивне ставлення до народного свята Миколая – захисника та вчителя для дітей, мудреця для дорослих.

Обладнання: магнітофон, фортепіано, книга „Добрих справ“, „сніжки“ (кульки з бумаги) (30 шт.), обручі (3 шт.), орієнтири (3 шт.), ключки (3 шт.).

(Діти заходять в актовий (спортивний) зал і сідають на стільчики. Звучить легка музика).

1 ангел: Рано–вранці до схід сонця
Стукав ангел у віконце.
Всіх він став повідомляти,
Що сьогодні у нас свято.

То ж дозвольте в добрий час
Щиро привітати вас.

2 ангел: В небесах де зорі ясні,
Там де місяць ходить красний,
Сонце там яскраво сяє –
Миколай там проживає.
В небі ангели працюють,
Щоб зраділи всі малята
Подаруночки готують,
Їх чекає кожна хата!

3 ангел: Вже давно чекають діти
Подарунків Миколая,
Щоб вони могли зрадіти
Поспішім на Землю з Раю!

4 ангел: Темна нічка за шибками,
Сніг біленький мерехтить,
Небеса блистять зірками,
Десь дзвіночок гомонить.
То ж запалимо ми свічку,
Звичай цей прадавній знай,
Запалили зорі нічку,
Щоб з'явився Миколай.

(Діти виконують танок „Свічок“).

1 ведуча: Ніч таємна, повна чарів
Заглядає з–поміж хмар.
У цю ніч – без лиха й чварів –
Прийде святий Миколай!
Світить місяць, сяють зорі,
Віхола кружля в дворі
І сніжинок мов пушинок
Всіх кружляє по землі.

(Діти виконують танок „Сніжинки“).

2 ведуча: День Святого Миколая
Цілий рік жде дівтора
То ж йому сніжин громада,
Шлях срібlistий простеля.
У цю нічку чудотворну
Через білий–білий гай
На санках приїде в гості
До нас святий Миколай!

1 дитина: Всі чекають Миколая,
Всі на світі й кожний край.
Та не кожний мабуть знає,
Хто ж то добрий Миколай?

2 дитина: Жив колись давно на світі
Десь у Азії юнак,
Роздавав дарунки дітям,
То й багатий одинак.

3 дитина: Бідним дітям у потребі
Дарував він любив,
Аж Господь, все добрий в небі,
Миколая полюбив.

1 ведуча: Тихо–тихо в лісі стало,
Мов заснуло, що жило
Раптом гомоном озвалось,
Раптом гомоном пішло.

2 ведуча: Білла панна в білім вбранні,
Хто це? Хто це? Хто вона?
І танцює і вирує –
Це ж метелиця сама!
Ой мете Метелиця,
Білий килим стелиться,
А кінця йому нема
Стала біла вся земля.

(Вибігає Метелиця, кружляє в танку, розкидає сніжки, проводить гру „Сніжки“ (хто швидше збере; закидати сніжки в обруч). Заходять ангели та виносять книгу „Добрих справ“).

1 янголятко: Ой, як зимно! Ой, як тяжко!
Я засмучена у край.
Болять в мене вже крилята
Боже прошу сили дай.

2 янголятко: Перестаньте нарікати
Ще почує Миколай
Книжку він казав тримати
Пильнуй її! Пам’ятай!

3 янголятко: Ми трудилися цілий рік,
Добрі вчинки помічали
І найкращих лиш дітей
У цій книжці записали.

1 янголятко: Чи ми когось не забули?
Краще ще раз подивитись,
Щоб для кожної дитини
В світі кривди не зробити.

(Янголята обступають книгу, яка лежить на столику та гортають сторінки).

2 янголятко: Чи є Леся і Улянка?
Чи є Інна і Мар’янка?
Іван, Діма і Марійка?
Аня, Оля і Сергійко?
Віта, Галя і Василь?
І Наталя і Андрій?

3 янголятко: Наша праця вже скінчилась,
Треба трішки відпочити.
Подивіться, білі шати,
Краще підем всі гуляти!

(Янголятка співають пісню, а потім сідають на місця).

1 ведуча: Ой, забули янголята,
Що принесли книжку в гай...
Ось лежить вона розкрита,
А що скаже Миколай?
Тихо в лісі... Тихо... цить...

2 ведуча: Але лихо, й тут не спить...
Бо набігли чортенята
І давай собі гуляти...

(З'являються чортенята. Вони ідуть великими кроками. Потім стрибають, крутяться, кривляються з дітей).

1 ведуча: Раптом вони зупинились
І на себе подивились,
Здивовані украй:
Хто приніс цю книгу в гай?
Ну ж сторінки в ній гортати
І список імен читати
А чи справді за справунки
Заробили ці дарунки?

Чортеня 1: До дітей нас не пускають
До всіх бісів відсилають,
Доторкнутись не дають
Від усіх подалі нас женуть.

Чортеня 2: Як же раді, що у гаї
Цю книгу ми знайшли.
Її ми заховаєм
І добре погуляєм!

(Чортенята ховають книгу, а потім пропонують дітям бешкетувати галасувати, грати в різні ігри.

1 рухлива гра – „Подорож“. Діти біжать до орієнтира, оббігають його, повертаються до своєї команди та передають обруч.

2 рухлива гра – „Хокей“. Ключкою вести сніжку до обруча, обійти його та повернутися назад.

Почувши сильний галас виходять янголята. Здивовано дивляться на чортенят, кивають головою).

3 янголятко: Як зайшли ви у цей гай?
Ви, нечемні чортенята,
Книжку дав нам Миколай!

2 янголятко: Віддавай, нечиста сило,
Скоро книжку й не кричи.
А як ні – то ми кропилом,
Поженем тебе в ліси!

*(Чортенята тікають, забираючи з собою книгу „Добрих справ“.
Янголята зажурені починають плакати).*

2 ведуча: Не плачте янголята.
Ми спробуємо вам допомогти.
Так, діти?

1 ведуча: Як візьмемось воювати –
Переборим злих бісів.
Так і зникнуть чортенята,
Залуна веселий сміх.
Ой, діждуться чемні діти
Подарунків й теплих слів.

2 ведуча: Дзвенить небо, дзвонять зорі
Мерехтить біленький шлях.
Довгожданий гість із неба
До нас їде на санках!

*(Діти співають пісню „Миколай“.
До зали заходить Святий Миколай, несе мішок із подарунками).*

Миколай: Що ви добрі, любі, чемні –
Про це все я добре знаю
І тому я любі діти
Про вас завжди пам'ятаю.
Я несу для вас дарунки –
Щастя, радість та здоров'я
Хай радіють чемні діти
В українській кожній хаті.

1 ведуча: Святий Миколаю, ми також
Приготували для тебе дарунки
І зараз із задоволенням їх тобі покажемо.

(Діти виконують танок „Корівок“, танцюють „Джайф“, „Ча- ча – ча“).

1 дитина: Миколаю, Миколаю
Всі тебе так виглядали,
Цілий рік чекали ми
Довгожданої зими.
Бути чемними старались,
Старших слухать намагались.

2 дитина: Татові я помагала.

3 дитина: А я іграшки складала.

4 дитина: Я на кухні помагала –
Увесь посуд витирала,
Мама мила – я складала.

5 дитина: У мене цілий рік мороки –
Вчити з братиком уроки.

1 ведуча: Добре, що ви були слухняними
Але ж книгу „Добрих справ“
Нам потрібно вкрай вернути.

Миколай: Книгу... Яку книгу?

2 ведуча: Книгу „Добрих справ“
Поки ми з дітьми в ігри грали,
Бісенята книгу вкрали,
І кудись її сховали.

Миколай: А ну ж бо янголята,
Женіть ж бо їх сюди.

Треба книгу повернути,
А то діти залишаться без подарунків.
(Янголята вибігають і приводять із собою чортенят).

Миколай: А ну поверніть назад книгу.
(Чортенята не слухають, кривляться, пританцьовують).

Миколай: Якщо ви зараз не повернете книгу, я вас заморожу.

Чортенята: Ха – ха – ха. Не заморозиш.

Миколай: Ну ж постривайте.
(Стукає посохом по полу, заморожуючи чортенят).

Чортенята: (тремтять, починають проситися):
Ми більше не будемо.
Холодно. Відпустіть нас.
Ми будемо добрими та ніколи не будемо
робити лихих справ.

Миколай: Переконаюся знов,
Недарма до вас прийшов
Заслужили ви дарунки
Вже витягую пакунки.
(Миколай пригощає дітей цукерками).

2 ведуча: Ось яке в нас гарне свято
Так солодощів багато.
Дякуємо Миколаю
І в дарунок заспіваєм.
(Діти співають пісню „З Новим роком Україно“).

Миколай: Бувайте здорові
Поводьтеся гарно
Батьків поважайте.
Ніколи й нікому
Ви зла не бажайте.
І через рік у гості
Ви знов мене чекайте.

Додаток А 7

СПОРТИВНЕ СВЯТО „ГАРНЕ ЗДОРОВ'Я – ЦЕ РАДІСНЕ ЖИТТЯ“

Мета:

- *формувати* свідоме прагнення бути дужими та здоровими;
- *створити* в дітей позитивний настрій, закріпити рухові вміння й навички;
- *сприяти* збереження здоров'я та залучати дітей до занять фізичною культурою і спортом;
- *розвивати*: увагу, спритність, швидкість;
- *виховувати*: дружність, взаємоповагу, вихованість.

Обладнання: тенісні ракетки (3 шт.), м'ячики тенісні (3 шт.), орієнтири (3 шт.), мішки не зашиті (3 шт.), мішки (3 шт.), кошики (3 шт.), м'ячі (3 шт.).

великих і 3 шт. середніх), віночок (1 шт.), корзинки (3 шт.), ручки (3 шт.), листки формою хмаринок (по кількості дітей).

Хід свята

(Парад команд: „Світлячки“, „Дружна“, „Веселка“. Шиккування команд, здача рапорту. На середину майданчика виходять троє дітей).

Хлопчик:

От який сьогодні день –
Гарний день чудовий!
Я з татусем рано встав
З – під теплої ковдри...

Дівчинка:

Ну а потім – і до столу!
Смачненько поїли?
І хутенько до телека
На дивані сіли.

Хлопчик:

От і ні ! Хіба ж то діло?
Взяли гирки ми уміло,
Розім'яли м'язи добре,
Навіть були трішки мокрі.

Ведуча:

А ви діти, як ранок починаєте? От і добре.
Щоб зрости нам сильними,
Спритними, сміливими,
День у день за розпорядком
Ми виконуєм зарядку.
Загони перешиковуються у три колони.

1 завдання: „Розминка“.

(За командою та показом діти виконують гімнастику. Комплекси оцінюються за чіткість виконання, правильність рухів, колективне виконання (за 1 місце – 3 бали, за 2 місце – 2 бали, за 3 місце – 1 бал).

Ведуча:

Ну, що діти, зрозуміли, як потрібно день починати.
То ж, малята, ви щоранку
Маєте робить зарядку.
Для здоров'я вона плюс,
Намотай собі на вус.
Яскраве сонечко червнєве
Проміння щедро шле від рання.
Нам всім приготуватись час,
Спортивні почнемо змагання.

1 естафета: „Хто спритніший“.

(Біг із тенісною ракеткою, на якій знаходиться м'яч до орієнтира та назад до команди).

2 естафета: „Пролізь та не зачепись“.

(Пролізти через мішок, оббігти орієнтир і повернутися назад до команди).

3 естафета: „Поміняй м'яч місцями“.

(Дитина біжить із м'ячем у руках, залишає його в кошику, бере інший та повертається назад).

Ведуча:

В мене ігор є багато,
Нумо діти, нумо грати.

Загальна гра „Моя сім'я“.

2 завдання: гра „Віночок“.

Ведуча:

А зараз вам загадочки
Про друзів вірних ваших.
Вони завжди покращують
Здоров'я моє й ваше!

Загадки для команди „Світлячки“.

1. Все життя один одного обганяють,
А випередити не можуть (ноги).
2. В зимовий студений час
Люблять всі малята нас.
З гірки ми рушаєм в путь,
А на гірку нас везуть (санчата).

Загадки для команди „Дружна“.

1. По снігу не йдуть, як слід
До вподоби тільки лід (ковзани).
2. Дерев'яна гора,
Що не крок то діра (драбина).

Загадки для команди „Веселка“.

1. Двоє ніг у швидкого коня,
Має він одне око і роги,
Я катаюсь на ньому щодня,
Хоч і добре натомлюю ноги (велосипед).
2. Цю гру люблять всі на світі,
І дорослі і їх діти.
М'яч. Удар. І крики: „ГОЛ!“
Пречудова гра... (футбол).

Ведуча:

Всі загадки розгадали,
А у різні ігри грали?

Гра „Перестрибни через рівчак“.

4 естафета: „Математик“.

(Добігти до столу з „хмаринками“ (листки формою хмаринок), розв'язати на хмаринці приклад, покласти його в корзину і повернутись назад, передавши естафету другому учаснику).

5 естафета: „Хто спритніший“.

(Стрибки в мішках).

Ведуча:

То кажи тепер, Ганнуса,
Все ти добре зрозуміла?

Дівчинка:

Зрозуміла, що здоров'я,
Треба змалку берегти,
Вітаміни споживати,
Всім зарядку поважати
В різну пору і завжди.

Ведуча:

Всі малята спритні, дужі
І до спорту не байдужі.
То ж дружіть зі спортом й далі
І отримуйте медалі.

(Підсумок підводить журі та нагороджують переможців).

Додаток А 8

ІГРИ ПАТРІОТІВ

(Приймають участь дві команди, які виконують поставлені завдання. Кожне виконане завдання – 5 балів. Виграє команда, яка набрала більшу кількість балів. Звучать сурми, оголошуючи початок змагань. Учасники шикуються в дві шеренги, один напроти одного. Звучать привітальні слова та девізи кожної команди. Після чого судді оголошують початок змагань).

Завдання № 1: „В обидві сторони“.

Команди шикуються в одну шеренгу, розташовуючись через один гравець. Одна команда повернута в одну сторону, інша – в другу. Діти стоять тримаючись під руки. На відстані від команд розташована лінія. За сигналом ведучого діти починають рухатись. Кожна команда рухається до своєї лінії. Переможе та команда, яка перетягне хоч одного гравця з іншої команди на свою бокову лінію. Після чого фіксується момент закінчення гри.

Завдання № 2: „Захист майна“.

У землю вкопують кілок. На нього надівається петля двометрової мотузки. Біля кілка розкидані кубики. Один із гравців команди буде водити. Вхопивши вільний кінець мотузки та натягнувши її, він швидко бігає по колу, тримаючи в руках „мітлу“, якою він буде „п'ятнати“ гравців. Ведучий повинен бігати так, щоб мотузка завжди була натягнутою. Гравці іншої команди за 5 хвилин повинні розібрати всі кубики, які знаходяться біля кілка. Якщо ведучий доторкнеться до гравця, то гравець мусить покласти кубик назад. Після закінчення часу, команди міняються місцями. Виграє та команда, яка назбирала більше кубиків за відведений час.

Завдання № 3: „На розшуки командира“.

Кожна команда зав'язує очі командирю іншої команди. Потім командира ховають гравці іншої команди в будь-якому місці. По дорозі до „Хованки“ команда путає сліди, щоб командирю було важко дізнатись куди його ведуть. У схованці з нього знімають пов'язку та дають йому папірець із олівцем. Командир описує шлях по якому його вели. Потім записка передається команді, по якій вони шукають свого командира. Виграє та команда, яка швидше знайде свого командира не відступаючи від карти, яку він намалював.

Завдання № 4: „Пройди, утримавши рівновагу“.

Команди шикуються в дві колони. За сигналом розпочинається естафета, в якій учасники повинні оббігти орієнтир із мішечком піска на голові. Якщо учасник втратив мішечок, він повинен знову покласти його на голову й потім продовжити естафету. Виграє та команда, яка першою закінчила естафету, не порушивши правила.

Завдання № 5: „Злови обруч“.

Одна команда шикуються в колону по троє, тримаючи в руках обручі. Інша – стає вздовж доріжки, по якій котитимуть обручі, з палицями в руках.

За сигналом учасники по черзі котять обручі, а гравці іншої команди намагаються спіймати їх, надівши на палицю. Гра продовжується, поки всі учасники однієї команди не прокотять обручі. Потім команди міняються місцями. Виграє та команда, учасникам якої вдалося найбільше зловити обручів палицею. За кожен спійманий обруч, команда отримує два бали.

Завдання № 6: „Присядь і не спіткнись“.

Учасники кожної команди стають один до одного спиною, взявшись під руки. За сигналом обидві команди починають присідати. Пара, яка розпалася покидає місце змагання. Учасники не повинні пускати руки. Виграє команда, пара якої залишиться на майданчику. В разі, якщо з кожної команди залишиться по одній парі, присуджується по 5 балів кожній команді. Коли на майданчику залишилися дві пари з однієї команди, то присуджується по 5 балів за кожну пару.

Завдання № 7: „Перенеси та не впусти“.

Учасники шикуються в колони. За сигналом вони розпочинають естафету, тримаючи в руках ракетку, на якій лежить повітряна кулька. Учасники не повинні впустити кульку на землю. Якщо кулька впаде на землю, з команди знімається по одному балу за кожну невдачу. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Завдання № 8: „Повернись і стань на місце“.

На асфальті малюють сліди. По черзі кожен учасник підходить до них і стає на сліди. За сигналом він, підстрибнувши, перекручується навколо своєї осі і приземляється на свої сліди. За точність приземлення кожен учасник отримує по 2 бали.

(По закінченню змагання судді підраховують бали. Виграє команда, яка набрала більшу кількість балів. Команди нагороджуються призами та грамотами).

Додаток А 9

СПОРТИВНЕ СВЯТО „СВЯТО ОЛІМПІАДИ“

Мета: ознайомити дітей:

- з походженням Олімпійських ігор;
- зі святами та видовищами Греції;
- олімпійським девізом;
- символікою;
- видами спорту, що входять до Олімпійських ігор;
- із біографією олімпійського чемпіона, гімнаста – Віктором Чурайкіним.

Формувати свідоме прагнення бути сильними та здоровими.

Створити у дітей позитивний настрій.

Залучати дітей до занять фізичною культурою і спортом.

Закріпити рухові вміння та навички.

Розвивати увагу, спритність, швидкість.

Обладнання: гімнастичні лави (3 шт.), м'ячі (6 шт.), гімнастичні дуги (3 шт.), обручі (3 шт.), магнітофон, подарки для батьків.

Хід свята

(Спортивний майданчик святково прикрашений. По краях майданчика розміщені інформаційні плакати про Олімпійські ігри, золотих і срібних призерів Олімпійських ігор, фотокартки олімпійських чемпіонів. Грає гімн Олімпійських ігор).

1 учень: Яскраве сонце вересневе
Проміння щедро шле від рання.
Нам всім приготуватись час,
Спортивні почнемо змагання.

2 учень: На спортивний наш майданчик
Ми запрошуємо вас
Свято спорту та здоров'я,
Починати уже час!

(На майданчик запрошуються учасники свята. Звучать сурми).

Ведуча: Зустрічаємо команду „Олімпійці“ (команда обходить навколо спортивного майданчика та стає на своє місце).

Зустрічаємо команду „Козачата“ (команда обходить навколо спортивного майданчика та стає на своє місце).

Зустрічаємо команду „Вітерці“ (команда обходить навколо спортивного майданчика та стає на своє місце).

На майданчик запрошуємо команду „Геркулес“ (команда обходить навколо спортивного майданчика та стає на своє місце).

Ведуча: Команди: „Шикуйсь!“, „Рівняйся!“, „Струнко!“. Капітанам команд здати рапорт (капітани команд здають рапорти).

Ведуча: Спортивне свято присвячене „Олімпійським іграм“ оголошується відкритим. Право внести Олімпійський прапор надається учневі четвертого класу... (звучить гімн України).

3 учень: Щоб дзвенів веселий сміх,
Дітвора не плакала,
Світить сонечко для всіх,
Світить всім однаково.

4 учень: Сонце ясним промінцем
Учнів зустрічає,
Позмагатися із ним
Весело гукає.

Ведуча: Сьогодні ми запросили вас, щоб ще раз згадати про Олімпійські ігри, про олімпійських чемпіонів України.

Олімпійські ігри – міжнародні спортивні змагання, які проводяться кожні чотири роки під егідою Міжнародного олімпійського комітету. Види спорту, які

входять до програми Олімпійських ігор називаються олімпійськими. Переможці змагань отримують довічне звання олімпійського чемпіона.

Олімпійські ігри діляться на літні й зимові. Літні Олімпійські ігри проводяться кожні чотири роки. Зимові Олімпійські ігри об'єднують зимові види спорту й відокремилися від літніх, починаючи з 1924 року. До середини 90-х літні й зимові Олімпійські ігри проводилися в один рік. Починаючи із зимової Олімпіади Ліллекхаммера (Норвегія), зимові Олімпійські ігри проводяться через два роки після літніх.

Хто з вас знає, в якому році пройшла остання Олімпіада? В якому місті вона проходила? А в якій країні?

Давайте з вами пригадаємо, звідки походить Олімпіада, коли та де вона була проведена вперше?

Олімпійські ігри зародилися в Греції, де вони проходили кожні чотири роки неподалік міста Олімпія та були визначною подією в житті стародавніх греків. Ігри були заборонені римськими імператорами, як поганські, з метою утвердження християнства.

1 учень: Кожна Олімпіада проходить під девізом: „Швидше, вище, сильніше“. Емблемою олімпіад є п'ять переплетених кілець різного кольору, які символізують п'ять різних компонентів.

На всіх олімпійських іграх, перед тим, як розпочати змагання, спортсмени дають клятву, бути чесними та справедливими під час змагань.

Ведуча: Так давайте і ми з вами поклянемося бути чесними та справедливими.

(Всі учасники змагань разом говорять: клянемося, клянемося, клянемося).

Ведуча: Тож розпочнемо наші змагання.

1 естафета: „*Передача факела*“ (за сигналом, капітани з факелом у руці біжать до гімнастичної лави, лізуть по ній, біжать до орієнтира, оббігають його та біжать до своєї команди, щоб передати естафету наступному учаснику).

2 естафета: „*Поміняй м'ячі місцями*“ (навпроти кожної команди лежить м'яч. Капітани тримають у руках теж по м'ячу. За сигналом вони біжать до м'яча, міняють їх місцями та повертаються назад, щоб передати естафету наступному учаснику).

3 естафета: „*Естафета хортингістів*“ (учасники стоять парами лицем один до одного, тримаючись руками за палицю (довжина 30–40 см). Боковим галопом вони оббігають орієнтир і повертаються назад, передаючи естафету. Палицю не кидати, триматися за неї двома руками).

Ведуча: А які бувають Олімпіади? Які види спорту до них входять?

Так серед них є й гімнастика. А чи знаєте ви про такого українського спортсмена, як Віктор Чурайкін? Віктор Чурайкін один із трьох гімнастів у історії спорту, яким двічі вдалося завоювати абсолютну першість. Сталося це в Гельсінкі (1952 р.) та Мельбурні (1956 р.). А шлях до цього успіху був складним і драматичним.

Із перших днів війни майстер спорту опинився на фронті. Невдовзі потрапив у полон, а далі чотири роки концтаборів. Коли він врешті потрапив додому, мати змогла його впізнати лише по шраму на обличчі, який він отримав в дитинстві. Тоді він не міг навіть двічі віджатися на брусах. Але, завдяки

мужності, сили духу та щоденним тренуванням – зробив неможливе. Віктор Чурайкін, завоював сім золотих медалей (другий результат за всю історію олімпійського спорту), відкрив епоху української гімнастики на олімпійському помості.

4 естафета: „Передав – сідай“ (учні шикуються в колону. Навпроти них стоять капітани. За сигналом капітан команди кидає м'яч першому учасникові. Спіймавши м'яч, учасник повертає його назад капітанові та присідає. Естафета триває доти, поки всі учасники не передадуть м'яч своєму капітанові).

5 естафета: „Естафета з обручем“ (за сигналом капітани біжать до обруча пролізають через нього, залишають на тому ж місці, оббігають орієнтир і повертаються назад, передаючи естафету).

6 естафета: „Сума стрибків“ (за сигналом, капітани, відштовхуючись обома ногами, стрибають в довжину з місця. Наступні гравці стрибають із того місця, де приземлилися перші, і т.д. Виграє та команда, гравці якої прострибали най далі).

7 естафета: „Естафети з стрибками“ (за сигналом, капітани стрибають на двох ногах до орієнтира, оббігають його та назад повертаються бігом, передаючи естафету).

Ведуча: Ось і наближається кінець нашого свята. Я вважаю, що всі ми, дізналися багато нового про Олімпійські ігри. Навчилися радіти один за одного, стали дружнішими.

2 учень: Живіть щасливо та багато,
Любов до спорту збережіть,
Хай кожен день ваш буде святом,
Життям упевнено ідіть!

3 учень: Любов до спорту передайте
Своїм нащадкам, й кожен день
Щораз із спорту починайте,
Неначе із дзвінких пісень!

4 учень: Нехай, мов факел, запалає
Любов до спорту у серцях
І хай ніколи не згасає,
Зітріє вам життєвий шлях.

Ведуча: Команди для повідомлення результатів змагань „Шикуйсь!“, „Рівняйсь!“, „Струнко!“ Для нагородження викликаються капітани всіх команд.
(Оголошення переможців).

Ведуча: Шановні батьки, ми завжди думаємо про вас, бо ми вас любимо, чекаємо та надіємося, що ви навчите нас жити та працювати, продовжуючи українські традиції на нашій землі. Даруємо вам „Короткі дані про історію виникнення Олімпійських ігор“, що ми оформили власноруч. (Всі діти цілують батьків і віддають їм подарунок).

Команди „Рівняйсь!“, „Струнко!“ Під час виносу прапора Олімпіади стояти струнко! Право винести прапор надається учневі четвертого класу...

(Звучить гімн України).

Ведуча: Засновниками Української федерації хортингу (Е. Єрмоєнко, І. Косинський, Д. Лісовий, С. Лохманов, О. Нетребко, О. Плотніков, В. Севрюков), тренери, судді, спортсмени прикладають всі зусилля, щоб

хортинг – Національний вид спорту України, також був представлений на Олімпійських іграх і найкращі спортсмени-хортингісти всіх країн Світу були учасниками цих змагань. У 2015 році в Польщі федерацією заплановано провести Перший чемпіонат Світу з хортингу.

Свято присвячене „Олімпійським іграм“ оголошується закритим.

„КОРОТКІ ДАНІ ПРО ІСТОРІЮ ВИНИКНЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР“.

Виникнення Олімпійських ігор пов'язано з найдавнішими ритуалами „присвяти“, „відродження до нового життя“. Ці ритуали містили уявлення про священний шлюб Сонця і Місяця.

Одним із давніх попередників Олімпійських ігор було, безсумнівно, свято врожаю жителів Пелопоннеського півострова. Про це можна здогадатися, наприклад, за термінами їх проведення, обов'язкової присутності на них жриць богині родючості Деметри, нагородження переможців вінком із маслини.

Відповідно до міфів у долині, поблизу Олімпії, ще 3–4 тисячі років тому змагалися прості смертні, герої напівбоги і, навіть, самі боги. Археологічні розкопки підтвердили, що ігри справді проводилися. Мало того, в них дозволялося брати участь жінкам. Знайдені малюнки свідчать про те, що ще в 20 столітті до нашої ери практикувалися кулачні бої, бої з биками, танці.

Є кілька послідовних за часом міфів про започаткування Олімпійських ігор. Найдавніший з них називає серед основоположників ігор Зевса. Звідси й назва населеного пункту Олімпія. І згодом ця легенда підкріплювалася тим, що завжди свято в Олімпії проводилось на честь Зевса Олімпійського. Він уперше провів їх, святкуючи перемогу над своїм батьком Кроном. Ця перемога дала Зевсу абсолютну владу на землі й на небі. Тоді в змаганнях взяли участь усі найвідоміші грецькі боги. Павсаній пише, що першими переможцями Олімпійських ігор називають Зевса й Аполлона. Засновані Зевсом Олімпійські ігри проводилися нерегулярно, а згодом і зовсім припинилися.

Третя за давністю широко розповсюджена легенда, пов'язує поновлення Олімпійських ігор із ім'ям напівміфічного атлета Пелопса.

Ще одна легенда пов'язує виникнення ігор із одним подвигом Геракла. Після здійснення цього подвигу Геракл зібрав увесь здобуток, приніс жертву олімпійським богам і започаткував Олімпійські ігри, присвятивши їх Зевсу. Учасники, крім іншого, змагалися у стадіоні – біг на стадій – відстань у 600 стіп, відміряна самим Гераклом. Ігри проводилися один раз на чотири роки. Місцем обрали священну рівнину Альтіс. Геракл обсадив цей майданчик маслинами на честь богині Афіни Паллади. Ці дерева вважались священними. Зрізані з них гілки використовувалися для вінків переможцям.

Але й ці ігри ще не стали регулярними. Пізніша легенда ґрунтується на відомих і міфічних особистостях й оповідає про поновлення Олімпійських ігор одночасно зі встановленням священного перемир'я між усіма містами–учасниками найшановнішого у Давній Греції свята.

Минуло ще майже сотня років. Щоб упорядкувати проведення ігор і зберегти прізвища переможців, греки вирішили із 776 року до нашої ери записувати їхні прізвища на кам'яних плитах в Олімпії. Крім того з цього року почали вести облік проведених ігор. Ось чому саме цю дату взято істориками за рік заснування Олімпійських ігор.

Вони проводилися регулярно раз на чотири роки, святкування відбувалося у третій повний місяць після літнього сонцестояння. Зазвичай цей день припадав на кінець серпня початок вересня.

В Олімпійських іграх приймали участь лише вільно народжені, які повинні були тренуватися протягом 10–12 місяців до початку змагань. Останній місяць вони тренувалися під наглядом суддів змагань, які вирішували, хто достойний брати участь в Іграх. Заборонялося брати участь у іграх убивцям, тим, хто не платив податків, був під слідством, святотатцям.

Жінки не брали участі в Олімпійських змаганнях, їм навіть заборонялося під страхом смертної кари бути глядачами на Олімпіаді. Винятком була лише жриця богині Деметри.

Але на честь богині Гери в Олімпії після закінчення Ігор влаштовувалися змагання дівчат з бігу. Щоб усі могли прийняти участь у змаганнях, задалегідь розсилалися священні вісники–теори. Саме вони проголошували початок священного перемир'я та дату початку змагань.

Олімпійські ігри проводилися надзвичайно урочисто та тривали в період розквіту до 5 днів.

Учасники Олімпійських ігор поділялися на три вікові групи: хлопчики, безбороді, мужі. Було організовано 18 видів змагань для дорослих і 6 видів – для хлопчиків і безбородих.

До них входили: змагання з бігу (192, 27 метрів), подвійний біг (діаулос), довгий біг (доліхос, 24 стадії), пентатлон (п'ятиборство: біг, стрибки у довжину, метання списа, метання диска, боротьби), стрибки в довжину (стрибали з підвищення з обтяженнями в руках, вага яких становила від 1, 5 до 4 кілограм), метання диска (вага диска від 3 до 5, 7 кілограм), змагання зі стрибків і метань (супроводжувалися музикою флейти), змагання з боротьби, кулачні бої, панкратіон (поєднання боротьби та кулачного бою), змагання колісниць.

ОЛІМПІЙСЬКА СИМВОЛІКА ТА АТРИБУТИКА

Олімпійський символ – п'ять переплетених кілець (блакитне, чорне і червоне – у верхньому ряді, жовте та зелене – у нижньому), що символізують об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів. Символ запропонований П'єром де Кубертенем і затверджений МОК у 1913 році.

Олімпійський девіз – „Швидше. Вище. Сильніше“ запропонований другом і соратником П'єром де Кубертенем Дідоном і затверджений МОК у 1913 р., а з 1920 став частиною олімпійської емблеми.

Олімпійська емблема – офіційна олімпійська емблема з 1920 року, що складається з олімпійського символу та олімпійського девізу.

Олімпійський прапор – біле полотнище з олімпійським символом у центрі запропонований П'єром де Кубертенем і затверджений МОК у 1913 році. З 1920 року олімпійський прапор вивішують на всіх олімпійських змаганнях.

Олімпійський плакат – форма наочної агітації, пропаганди спорту та популяризації Олімпійських ігор. Використовується також для інформації про олімпійське місто, країну. Випускаються також плакати–афіші про змагання з окремих видів олімпійської програми.

Олімпійський гімн – гімн, затверджений МОК у 1958 році, ноти (партитура) якого зберігаються у штаб–квартирі МОК.

Олімпійські нагороди – медалі, дипломи, призи, затверджені й присуджені МОК. Медалями нагороджуються призери, дипломами – усі призери, а також спортсмени, що зайняли 4–6 місця. До нагород, які присуджуються МОК за особливі заслуги в розвитку олімпійського руху, належать Олімпійський кубок і Олімпійський орден.

Олімпійський урок

Всеукраїнський олімпійський урок було започатковано у 2005 році з ініціативи Національного олімпійського комітету України за підтримки Міністерства освіти і науки України, Міністерства України в справах сім'ї, молоді та спорту.

Всеукраїнський олімпійський урок проводиться раз на рік. Це спортивно–виховний захід, який має різні види та форми, і проводиться у загальноосвітніх навчальних закладах.

Основна мета Всеукраїнського олімпійського уроку – навчання та виховання учнів на гуманістичних цінностях олімпійського руху, формування в них навичок і культури здорового способу життя, залучення їх до активних занять фізичною культурою та спортом.

Мета Всеукраїнського олімпійського уроку – пропаганда здорового способу життя, поширення ідей олімпізму, розвиток олімпійського руху в Україні шляхом залучення якомога більшої кількості дітей, юнацтва та молоді до занять спортом.

Основні навчальні завдання:

- сформувати свідоме ставлення учнів щодо необхідності регулярних занять фізичною культурою і спортом;
- збагатити знання учнів стосовно олімпійських видів спорту, історії Олімпійських ігор, видатних спортсменів;
- сформувати уявлення учнів про олімпійський рух у світі та, зокрема, в Україні.

Основні пізнавальні завдання:

- розвивати пізнавальний інтерес до фізичної культури, спорту та олімпійського руху;
- створити творчу атмосферу засобами фізичної культури та спорту;
- пробудити в учнів бажання розвивати та вдосконалювати свої здібності.

Основні виховні завдання:

- сформувати позитивне ставлення та стійкий інтерес до фізичної культури, спорту, олімпійського руху та здорового способу життя;
- сприяти вихованню почуття патріотизму, гордості за успіхи українських спортсменів, які гідно представляють нашу державу на міжнародних змаганнях найвищих рівнів;
- сприяти поширенню ідей гуманізму.

У нашому навчальному закладі Олімпійський урок проводиться у формі: спортивного свята, бесід, шашкових турнірів, змагань із настільного тенісу, футболу, гри в „Дартс“ та історичних тестів тощо.

**СПОРТИВНЕ СВЯТО „МИ МАЛЕНЬКІ ОЛІМПІЙЦІ“
(для учнів 1-4 класів)**

Мета:

- ознайомити дітей з походженням Олімпійських ігор, олімпійським девізом, символікою;
- узагальнити знання дітей про види спорту, які входять до Олімпійських ігор;
- створити у дітей позитивний настрій;
- закріпити знання дітей про історію виникнення Олімпійських ігор; рухові вміння й навички
- формувати: свідоме прагнення бути дужими, здоровими та чесно перемагати;
- розвивати: увагу, спритність, швидкість та прагнення систематично займатися фізичною культурою і спортом.

Обладнання: гімнастичні лави (2 шт.), м'ячі (10 шт.), тенісні м'ячі (2 шт.), боксерські печатки (2 шт.), дуги (2 шт.), мішки (2 шт.), плакати, магнітофон.

Хід свята

(Спортивний майданчик святково прикрашений. По краях майданчика розміщені інформаційні плакати про Олімпійські ігри, золотих і срібних призерів Олімпійських ігор, фотокартки олімпійських чемпіонів. Грає гімн Олімпійських ігор. Команди шикуються до параду).

1 учень: Ми зібралися на свято,
Щоб присутнім показати,
Як ми вирости за літо,
Як навчились грати в ігри.

2 учень: Яскраве сонце вересневе
Проміння щедро шле від рання.
Нам всім приготуватись час,
Спортивні почнемо змагання.

(На майданчик запрошуються учасники свята. Звучать сурми).

Ведуча 1: На майданчик запрошуються найменші учасники свята команда „Дружба“ (команда 1-го класу обходить навколо спортивного майданчика та стає на своє місце).

Вітання: Наша дружба нам допоможе –
Ми сьогодні переможем.

Ведуча 2: Зустрічаємо команду другого класу „Геркулес“ (команда 2-го класу обходить навколо спортивного майданчика та стає на своє місце).

Вітання: Будьмо веселі, будьмо красиві,
Будьмо із дружною вічно щасливі.

Ведуча 1: Зустрічаємо команду третього класу „Чемпіони“ (команда 3-го класу обходить навколо спортивного майданчика та стає на своє місце).

Вітання: Чемпіони – будем,
Перемогу здобудем.

Ведуча 2: Зустрічаємо команду четвертого класу „Козачата“ (команда 4-го класу обходить навколо спортивного майданчика та стає на своє місце).

Вітання: Раз, два, три, чотири,
Три, чотири, раз, два,
Всі ми мов одна сім'я,
Єдність – ось де наша сила,
Нездоланна, не рушима.
Переможемо всіх враз,
Бо ми – супер четвертий клас!

Ведуча 1: Команди: „Шикуйсь!“, „Рівняйсь!“, „Струнко!“. Капітанам команд здати рапорт.

(Капітани команд по черзі здають рапорти: 4-й, 3-й, 2-й, 1-й класи).

Девіз команди 4-го класу: Ми веселі козачата
Любим бігати, стрибати.
Наш девіз веселий сміх
Переможемо усіх!

Девіз команди 3-го класу: Чемпіони ми завзяті
Любим бігати, стрибати
І сьогодні на цім святі
Наша ціль перемагати!

Девіз команди 2-го класу: Геркулес, геркулес
Це не просто овес,
Це чарівна каша, це здоров'я наше,
Будемо ми сильні й завжди спортивні!

Девіз команди 1-го класу: З другом все стає чудовим,
Навіть в зливу – кольоровим!

Ведуча 2: Спортивне свято присвячене „Олімпійським іграм“ оголошується відкритим. Право внести Олімпійський прапор надається учневі четвертого класу... *(Звучить гімн України).*

Ведуча 1: Колони швидше ми рівняємо
І розминку починаємо.
(Всі діти виконують розминку (пісня „Зарядка“).

1 учень: Ми сьогодні тут зібрались
На велике свято.
Будемо змагатись дружно
І перемагати!

2 учень: Спорт – це сила, спорт – це клас
Він навчить уваги нас.
У змаганнях всі ми рівні
Бо мета у нас одна –
Хто, що вміє – добре робить,
Щоб у лідери ввійти.
Хто біжить, а хто стрибає,
А хто влучно вже кидає.
Спорт згуртовує весь клас,
Отакий цей спорт у нас.

Ведуча 2: Ми зібрались на це свято
Позмагатися завзято.
Олімпійські ігри, друзі,

В нас пройдуть в тісному крузі.
Наша дружба нерушима
Й ми здолаємо вершини.
І Олімп наш, підкориться
Переможний вогонь загориться!

Ведуча 1: Сьогодні ми розпочинаємо наше свято, щоб ще раз згадати про Олімпійські ігри, про олімпійських чемпіонів України.

Ведуча 2: Олімпійські ігри діляться на літні та зимові. Літні Олімпійські ігри проводяться кожні чотири роки. Зимові Олімпійські ігри об'єднують зимові види спорту та відокремилися від літніх (з 1924 року). До середини 90-х літні й зимові Олімпійські ігри проводилися в один рік. Починаючи із зимової Олімпіади Ліллекхаммера (Норвегія), зимові Олімпійські ігри проводяться через два роки після літніх. Зародилися Олімпійські ігри в Греції, де вони проходили кожні чотири роки неподалік міста Олімпія та були визначною подією в житті стародавніх греків.

Ведуча 1: Кожна Олімпіада проходить під девізом: „Швидше, вище, сильніше“. Емблемою олімпіад є п'ять переплєтених кілець різного кольору, які символізують п'ять різних континентів.

На всіх Олімпійських іграх, перед тим як розпочати змагання, спортсмени дають клятву, бути чесними та справедливими під час змагань.

Ведуча 2: Так давайте й ми з вами поклянемося бути чесними та справедливими.

(Всі учасники змагань разом говорять: клянемося, клянемося, клянемося).

Ведуча 1: Дозвольте представити присутнім журі.

Хоч і серйозним воно є,
Та голос свій, свою усмішку
Дотепним жартом віддає.

Ведуча 2: Тож розпочинаємо наші змагання.

Ми сильні, ми сміливі
І слабких у нас нема.
У Спортландію веселу
Вирушає дівора.

Ведуча 1: Зустрінемо героїв

Гучним оплеском долонь.
Хай яскраво запалає
Олімпійський наш вогонь.

1 естафета: „**Передача факела**“ (естафету грають учні 1 і 2 класу. За сигналом, капітани з факелом у руці біжать до орієнтира, оббігаючи м'ячі (3 шт.). Оббігши орієнтир, повертаються тим самим шляхом до своєї команди, щоб передати естафету наступному учаснику) (10 балів).

2 естафета: „**Естафета з факелом**“ (естафету грають учні 3 і 4 класу. За сигналом, капітани з факелом у руці біжать до гімнастичної лави, йдуть по ній, біжать до орієнтира, оббігають його та біжать тим самим шляхом до своєї команди, щоб передати естафету наступному учаснику) (10 балів).

Ведуча 2: Ми за друга завжди мали

Невгамовного м'яча,
Разом з ним лягали спати
Й прокидались вдосвіта.

Ведуча 1: Ти прийми наші вітання,
І лети, котись, стрибай...
На змаганнях всіх присутніх
Своїм рухом звеселяй!

3 естафета: „*Перегони з м'ячем*“ (естафету грають учні 1–4 класів. За сигналом, капітани з м'ячем між ногами стрибають до орієнтира, а до своєї команди повертаються бігом, щоб передати естафету наступному учаснику) (10 балів).

4 естафета: „*Футбольна естафета*“ (естафету грають учні 1–4 класів. За сигналом, капітани бігом ведуть м'ячем до орієнтира, оббігають його та біжать тим самим шляхом до своєї команди, щоб передати естафету наступному учаснику) (10 балів).

Ведуча 2: *Запитання для команд* (вся команда обдумує запитання, а капітан відповідає (кожна відповідь – 5 балів).

Запитання команді „Козачата“:

1. Кому присвячувалися Олімпійські ігри у Древній Греції? (богам Олімпу).
2. Як називали бігуна на довгі дистанції? (стаєр).
3. У якому столітті відродилися Олімпійські ігри? (у 14 столітті).
4. Скільки кілометрів у марафонському забігу? (42 км).

Запитання команді „Чемпіони“:

1. Коли відбулися Перші Олімпійські ігри? (у 1896 році).
2. В якому місті пройшли Перші Олімпійські ігри? (м. Афіни).
3. Скільки тоді країн брали участь? (13 країн).
4. Що на той час вручали переможцям? (лавровий вінок і маслинову гілку).

Запитання команди „Геркулес“:

1. Хто брав участь в античних Олімпійських іграх? (греки).
2. У що на той час були одягнені учасники Олімпійських ігор? (були на пів оголені).
3. З яким іменем пов'язують зародження Олімпійських ігор? (з іменем Геракл).
4. Як часто відбувалися ігри в Давній Греції (один раз на чотири роки).

Запитання команді „Дружба“:

1. Які на сьогодні існують олімпійські нагороди? (медалі, дипломи, призи).
2. Назвіть Олімпійський девіз? („Швидше, вище, сильніше“).
3. Який був талісман Олімпійських ігор в Москві у 1980 році? (Олімпійський мішка).
4. Що запалюють на честь відкриття Олімпійських ігор? (факел із Олімпійським вогнем).

Завдання для капітанів: „*Проворний хортингіст*“ (два капітани сидять на стільцях спиною один до одного, а під стільцями лежить мотузка. За сигналом капітани смикають мотузку на себе. Хто перший перетягне мотузку – 5 балів).

Ведуча 1: А зараз ми перевіримо, що знають наші батьки про Олімпійські ігри.

Запитання для команди „Дружба“
(по 5 балів за запитання):

1. Який вид спорту прославила Ірина Дерюгіна? (гімнастику).

2. Скільки гравців у футбольній команді? (11 гравців).
3. Заслужений тренер київського „Динамо“? (В. Лобановський).
4. Як називаються змагання, які відбуваються на іподромі? (перегони).

Запитання для команди „Геркулеси“

(по 5 балів за запитання):

1. Де зазвичай відбуваються спортивні ігри? (на стадіоні).
2. Як називають молодого спортсмена? (юніор).
3. Назвіть країну-засновницю Олімпійських ігор? (Греція).
4. Назвіть прізвище відомої української біатлоністки? (О. Зубрилова).

Запитання для команди „Чемпіони“

(по 5 балів за запитання):

1. Який вид спорту прославив Сергій Бубка? (легка атлетика, стрибки з жердиною).
2. Бобслей – це ... вид спорту (санний).
3. Як називається майданчик для боксу? (ринг).
4. Країна-батьківщина футболу? (Англія).

Запитання для команди „Козачата“

(по 5 балів за запитання):

1. Як називаються перегони на автомобілі? (авторалі).
 2. Як називають бігуна на короткі дистанції? (спринтер).
 3. Назвіть чемпіона світу з перегонів Формули – 1? (Міхаель Шумахер).
 4. Кому присвячувались Олімпійські ігри у Древній Греції? (богам Олімпу).
- (Діти третього класу виконують пісню: „О – е – о“).*

Ведуча 2: Знову перепона стоїть на дорозі,
Гори, яких обійти ми не в змозі.
На допомогу ти другу прийди,
І перевал перейти поможи.

Шановні батьки! А чи знаєте Ви, що засновниками Української федерації хортингу (Е. Єрмоєнко, І. Косинський, Д. Лісовий, С. Лохманов, О. Нетребко, О. Плотніков, В. Севрюков), тренери, судді, спортсмени прикладають всі зусилля, щоб хортинг – Національний вид спорту України, також був представлений на Олімпійських іграх і найкращі спортсмени-хортингісти всіх країн Світу були учасниками цих змагань. Так, а у 2015 році федерацією заплановано провести Перший чемпіонат Світу з хортингу. Ми нащадки козаків. То ж покажемо свої фізичні та розумові дані в естафетах.

Естафети з батьками.

Естафета „Хортингісти-стрибуни“ (за сигналом, батько з кожного класу стає в мішок і стрибає до орієнтира та назад до своєї команди, щоб передати естафету наступному учаснику) (10 балів).

Естафета „Не впусти м'ячик“ (за першим сигналом, батько з кожного класу одягає на руку боксерську печатку та ставить на неї тенісний м'ячик. За другим сигналом, батьки біжать із витягнутою рукою до орієнтира та назад до своєї команди, щоб передати естафету наступному учаснику) (10 балів).

Ведуча 1: Діти, які види спорту входять до Олімпійських ігор? (Поки дітям розповідають про Олімпійських чемпіонів із легкої атлетики, журі оцінює конкурс на виготовлення кращого стенду про Олімпійські ігри (1 місце – 15 балів, 2 місце – 10 балів, 3 місце – 5 балів).

Ведуча 2: Зустрічайте гостей нашого свята – учнів спортивної школи.

(Виступ учнів спортивної школи з спортивної акробатики).

Ведуча 1: А тепер стрімка, як та комета,
Вже чекає знову естафета.

5 естафета: „М'яч через тунель“ (естафету грають учні 1–2 класів, які вишикувані в колони, а капітани тримають м'яч у руках. За сигналом капітани котять м'яч між ногами, а останній у колоні ловить його, біжить та стає першим. Естафета закінчується тоді, коли всі учасники прокотять м'яч і капітан знову буде першим у колоні) (10 балів).

6 естафета: „Не кинь м'яча“ (естафету грають учні 3–4 класів, які вишикувані в колони, а капітани тримають м'яч у руках. За сигналом капітани котять м'яч між ногами. Наступний учень, взявши м'яч у руки, передає його через голову, третій – між ногами котить і т.д. Останній у колоні бере м'яч, біжить та стає першим. Естафета закінчується тоді, коли капітан знову буде першим у колоні) (10 балів).

Ведуча 2: Враз зірвався вітер і кудись біжить,
Ой, дивіться діти, в небі змії летить.

Загальна гра „Повітряний змії“ (10 балів) (автори: Н. І. Скляр (рухи), Л. М. Логвіненко (слова)).

Кожен змії – це всякий знає, неодмінно хвоста має,
І чим хвіст його пишніший, тим зміїще красивіший.
Ну ж бо всі рядком за мною станьте стрічкою в'юнкою.
Крила – руки розправляєм і літаєм, і літаєм,
А тепер присіли враз, у траві не видно нас,
Знов до хмар мерщій злітаєм, і до низу присідаєм
Над землею йдем гусаком, замітаєм двір хвостом.
Тут вітрисько ураганний, налітає неблаганний,
Розрива хвоста мені, на кусочки, на дрібні.
Ну, тепер часу не гайте, бо змагатись саме час,
В коло всі своє ставайте, хто прудкіший серед вас?
В своїм колі не тисніться, а за плечі обійміться.
Я між колами пройду та найкраще оберу.
Це не жарт і не каприз – переможцю буде приз.

Ведуча 2: А зараз будуть змагатися наші батьки з дітьми.

7 естафета: „Гігантський стрибок“ (змагаються учні та батьки 1 і 2, 3 і 4 класів. За сигналом, батьки, відитовхуючись обома ногами, стрибають у довжину з місця. Наступні стрибають – діти з того місця, де приземлилися батьки. Потім знову батьки і т.д. Виграє та команда, гравці якої прострибали най далі).

Ведуча 1: Ось і закінчилося свято,
Хотілося б усім вам побажати
Добра та злагоди й краси,
Щоб для України росли.
Хай вам щастить завжди й в усьому
Не піддавайте серця злому.

Ведуча 2: Живіть щасливо та багато,
Любов до спорту збережіть,
Хай кожен день ваш буде святом,
Життям упевнено ідіть!

1 учень: Любов до спорту передайте
Своїм нащадкам, й кожен день
Щораз із спорту починайте,
Неначе із дзвінких пісень!

2 учень: Нехай, мов факел, запалає
Любов до спорту у серцях.
І хай ніколи не згасає,
Зігріє вам життєвий шлях.

Ведуча 1: А поки журі підраховують бали, для вас протанцюють учасники клубу спортивного бального танцю „Грація“.

Ведуча 2: Команди для повідомлення результатів змагань „Шикуйсь!“, „Рівняйсь!“, „Струнко!“.

Під завісу свята спорту
Для нагородження викликаються
Капітани всіх команд.

(Оголошення переможців).

Ведуча 1: Команди „Рівняйсь!“, „Струнко!“ Під час виносу прапора Олімпіади стояти струнко! Право винести прапор надається учневі четвертого класу...

(Звучить гімн України).

Ведуча 2: Свято присвячене „Олімпійським іграм“ оголошується закритим.

Додаток А 11

ПЛАН-КОНСПЕКТ ПЕРШОГО ТРЕНУВАННЯ З ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ ДЛЯ ДІТЕЙ 6–7 РОКІВ (35 ХВ.). ТЕМА: „Я – МАЛЕНЬКИЙ КОЗАЧОК“ [23]

Завдання:

1. *Навчати:* під рахунок крокувати; мах рук виконувати асиметрично до ніг; дотримуватися вказівок тренера під час усього тренування; техніки точного удару по предмету під час гри „Іскра з шабель“.
2. *Ознайомити дітей* з етикетом хортингу, формою на тренуваннях – хортовкою, певними традиціями козаків.
3. Сприяти розвитку окоміру, координації рухів, уваги, сили в руках і ногах під час естафет: „Стрибки по острівцях“, „На чотирьох до перемоги“.

Розвивати: почуття патріотизму; бажання систематично тренуватися хортингом; вивчати історію рідного краю, України; уважність, сміливість, допитливість, винахідливість, наполегливість; фізичні якості.

Виховувати: любов до Батьківщини, повагу до її захисників, до державної символіки, українського фольклору, працювати гуртом, товариськість.

Інвентар: 20 гімнастичних палиць, 2 кеглі, 10 поясів червоного кольору, 10 поясів синього кольору, метр, крейда.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв.)		
<p>Шикування, знайомство, рапорт, повідомлення теми та завдань тренування.</p> <p>Різновиди ходьби:</p> <ul style="list-style-type: none"> - звичайна ходьба (як козаки марширують); - ходьба на носках (як козаки підкрадаються до ворога); - звичайна ходьба (як козаки марширують); - ходьба на п'ятках (козаки „плутають“ сліди); - звичайна ходьба (як козаки марширують); - ходьба на зовнішній, внутрішній стороні стопи (козаки обходять капкани, мітки тощо сліди); - звичайна ходьба (як козаки марширують). <p>Біг у повільному темпі. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями (шаблею):</p> <p>1) „Козачата милуються своїми шаблями“. В.п. – о.с., палиця внизу, хват нарізно. 1–3 – палицю вперед (вдих); 2– палицю вгору, подивитися на неї; 4 – в.п. (видих).</p> <p>2) „Козачата нахиляються з шаблями“.</p>	<p>3 хв.</p> <p>50 сек.</p> <p>5 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>5 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>5 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>5 сек.</p> <p>6 хв.</p> <p>8–10 р.</p> <p>8–10 р.</p>	<p>Перед шикуванням разом із батьками тренер виміряє ЧСС (30 сек.) у дітей (В.П. завжди однакове в продовж тренування: стояти або сидіти) та записує в особистий зошит. Батьки зав'язують дітям пояси (стрічку червоного або синього кольору). Діти шикуються за вказівкою тренера. З 3–4 речень тренер розповідає, хто такі козаки (вільні люди); значення поясу та його кольору для чоловіка; як виник хортинг – національний вид спорту України. Діти голосно називають власне ім'я та прізвище, стоячи на місці.</p> <p>Для розвитку в них уважності, сміливості, допитливості тренер зазначає, що всі діти будуть по черзі рапортувати на кожному тренуванні. Правила ТБ.</p> <p>Спина рівна; не тупати; кожний крок робити під рахунок: раз–два, раз–два і т.д.; мах рук виконуються асиметрично до ніг; бути уважними; завжди дотримуватися ТБ;</p> <p>утримувати рівновагу тіла; не наштовхуватися;</p> <p>Не наштовхуватися один на одного. Зберігати дистанцію. Дихати носом. Виконувати ЗРВ в ігровій формі – козаки тренуються із шаблею. Чітко під рахунок тренера виконувати всі вправи. Не кидати гімнастичну палицю, тримати зручно та міцно. Під час нахилів уперед і назад</p>

<p>В.п. – стійка ноги нарізно, палиця за головою. 1 – нахил уперед (видих); 2 – в.п. (вдих); 3–4 – те ж саме назад. 3) „Козачата утримують рівновагу тіла“.</p>	8–10 р.	<p>ноги не згинати. Міцно тримати гімнастичну палицю. Не рухати ногами. Повертаючись, п’ятки від підлоги не відривати та ноги з місця не зрушувати. Палицю міцно тримати на плечах.</p>
<p>В.п. – стійка ноги нарізно, палиця за головою. 1 – поворот тулуба ліворуч (видих), 2 – в.п. (вдих), 3–4 – те саме повторити в інший бік. 4) „Козачата кладуть шаблі на землю“.</p>	8–10 р.	<p>Гімнастичну палицю ложити на підлогу тихо, міцно тримати. Під час нахилів ноги не згинати, не рухати.</p>
<p>В.п. – вузька стійка, палиця внизу. 1 – нахил уперед, палицю на підлогу; 2 – випрямитися, руки вгору назовні, подивитися на руки; 3 – нахил уперед, узяти палицю; 4 – в.п.</p>	20 р.	<p>Під час присідань на носочках, гімнастичну палицю не нахилити та утримувати рівновагу тіла. Хват руками не змінювати.</p>
<p>5) „Козачата присідають із шаблями“. В.п. – палиця спереду вертикально на підлозі, хват двома руками за кінець. 1–2 – присід; 3–4 – в.п.</p>	8–10 р.	<p>Коліна не згинати. Руки з гімнастичною палицею не опускати. Махи ніг робити під рахунок.</p>
<p>6) „Козачата піднімають ноги“. В.п. – палицю вперед, хват нарізно. 1 – махом правої ноги торкнутися носком гімнастичну палицю; 2–4 – в.п.; 3 – махом лівої ноги торкнутися носком гімнастичну палицю.</p>	8–10 р.	<p>Стежити, щоб було положення випаду. Утримувати рівновагу тіла.</p>
<p>7) „Козачата втримують рівновагу“. В.п. – стійка ноги нарізно, палиця позаду. 1 – крок правою ногою вперед до положення випаду лівою, прогнутися (видих), 2–4 – в.п. (вдих). 3 – крок лівою ногою вперед до положення випаду правої, прогнутися (видих).</p>	24 р.	<p>Дивитися вперед. Руки не опускати. Не настрибувати на гімнастичну палицю. Робити вправу повільно.</p>
<p>8) „Козачата стрибають“. В.п. – стійка, руки на поясі, палиця на підлозі ліворуч. 1–3 – стрибок ліворуч через палицю; 2–4 – стрибок праворуч через палицю. Вправа на відновлення дихання. Вимірювання ЧСС.</p>	10 сек. 20 сек.	<p>Вдихати повітря через ніс і видихати ротом. Батьки рахують.</p>

Основна частина (20 хв.)

Рухлива гра „*Искра з шабель*“.
Мета: навчати дітей техніки точного удару по предмету.

Хід гри.

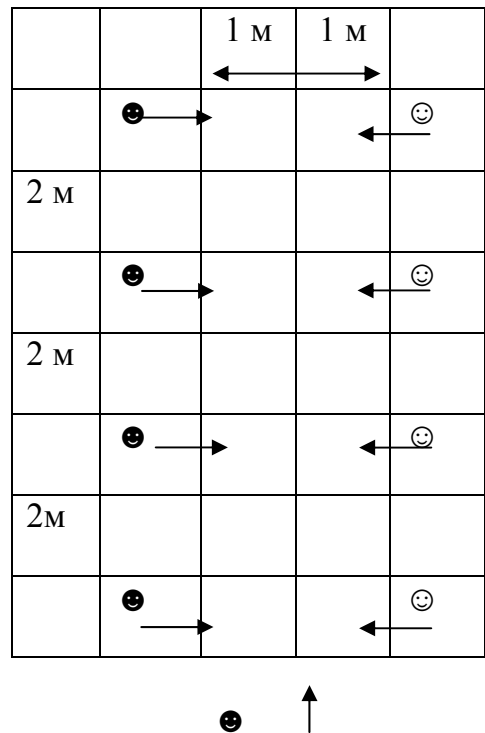
Дві команди шикуються в шеренгу та стають лицем один навпроти одного (козачата червонопоясники та синьопоясники). Відстань між дітьми з усіх сторін два метри. Тренер показує положення „шаблі“ перед ударом. По команді: „Готуйсь“ – діти приймають в.п. рук і ніг. По команді „До бою“ – тренер йде між дітьми, розвертаючись по чергово вправо та вліво, а діти по черзі наносять удар своєю „шаблею“ (гімнастичною палицею) по „шаблі“ тренера.

Правила:

1. Забороняється: виходити за лінії, розмовляти, кидати „шаблю“ на землю.
2. Удар наноситься тільки по „шаблі“ після зорового контакту дитини з тренером по команді „Удар“.

5 хв.

Схематичний малюнок



Естафета „*Стрибки по острівцях*“.

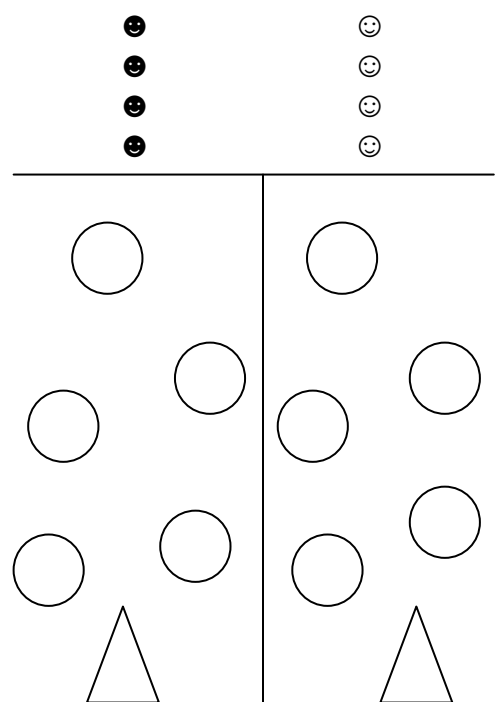
Мета: сприяти розвитку окоміру, координації рухів, уваги, сили в руках.

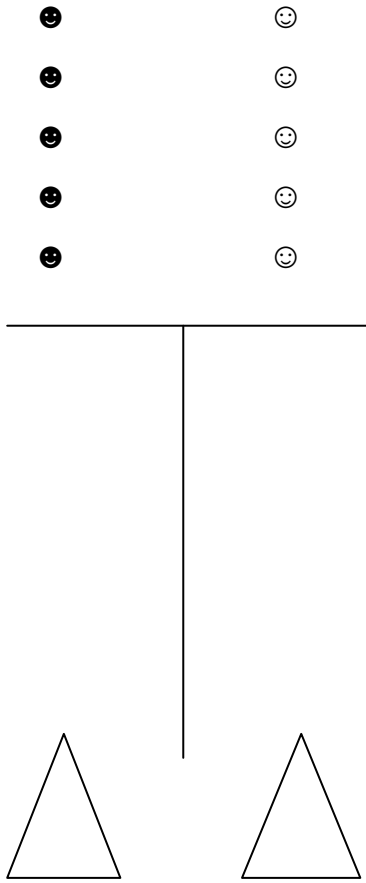
Хід естафети.

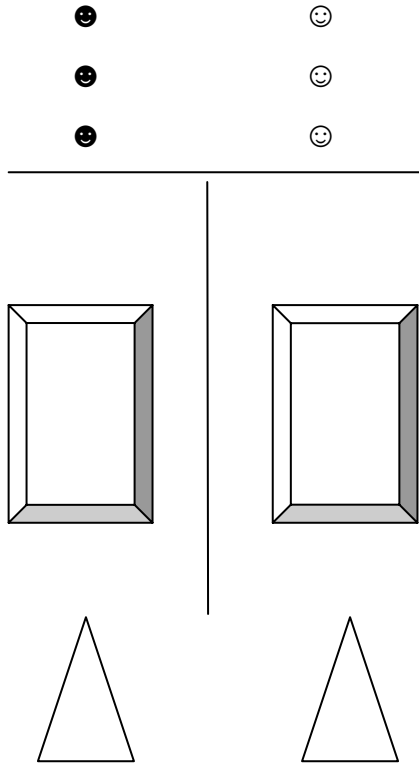
Дві команди стають колонами за лінією старту. Навпроти них на майданчику тренер малює перед кожною командою 8–10 кіл (діаметр 50 см). За сигналом тренера капітани починають перестрибувати з „острівця на острівцець“, намагаючись не потрапити у „воду“, а потім біжать до кеглі. Оббігши свою кеглю, дитина біжить до команди, обминаючи „острівця“ та передає естафету, торкаючись правою рукою праву руку наступного гравця. Потім капітан стає в кінці колони.

5 хв.

Схематичний малюнок



<p>Естафета закінчується тоді, коли всі діти по черзі візьмуть у ній участь. Виграє та команда, яка зробить менше помилок (набере менше штрафних балів) і першими будуть на фініші.</p> <p>Тренер показує дітям, яким способом стрибати.</p> <p><i>Правила:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гравець отримує штрафний бал, якщо під час стрибка не попадає ногою на „купинку“. 2. Забороняється: штовхатися, виходити за лінію, розмовляти, раніше починати стрибати, не передати естафету. 		
<p>Естафета „На чотирьох до перемоги“.</p> <p><i>Варіант 1.</i></p> <p><i>Мета:</i> сприяти розвитку окоміру, координації рухів, уваги, сили в руках і ногах під час ходьби.</p> <p><i>Хід естафети.</i></p> <p>Дві команди стають колонами за лінією старту. Навпроти них на майданчику тренер на відстані 5–8 м ставить два орієнтири. За першим свистком капітани стають у В.П. – повний присід. Другий – починають рухатися одночасно на руках і ногах. Обійшовши орієнтири, капітани повертаються до команди тим же самим способом. Передавши естафету (торкнутися рукою руки наступного гравця), капітан стає у кінці колони.</p> <p>Естафета закінчується тоді, коли всі діти по черзі візьмуть у ній участь.</p> <p>Виграє та команда, яка зробить менше помилок (набере менше штрафних балів) і першими будуть на фініші.</p> <p>Тренер показує дітям, яким способом рухатися.</p>	5 хв.	<p>Схематичний малюнок</p> 

<p><i>Варіант 2.</i> <i>Хід естафети.</i></p> <p>Дві команди стають колонами за лінією старту. Навпроти них на майданчику тренер на відстані 5–8 м ставить два орієнтири. За першим свистком капітани стають у в.п. – повний присід. Другий – починають рухатися одночасно на руках і ногах. Обійшовши орієнтири, капітани повертаються до команди, роблячи на матах 3–5 кувирків вперед. Передавши естафету (торкнутися правою рукою праву руки наступного гравця), капітан стає в кінці колони.</p> <p>Естафета закінчується тоді, коли всі діти по черзі візьмуть у ній участь.</p> <p>Виграє та команда, яка зробить менше помилок (набере менше штрафних балів) і першими будуть на фініші.</p> <p>Тренер показує дітям, яким способом рухатися та виконувати кувирки.</p>	<p>5 хв.</p>	<p>Схематичний малюнок</p> 
<p>Заключна частина (5 хв.)</p>		
<p>Біг у повільному темпі. Вправи на відновлення дихання.</p> <p>Крокування під вірш.</p> <p>Вимірювання ЧСС. Тренер підводить підсумок.</p>	<p>30 сек. 30 сек. 2,5 хв. 30 сек. 1 хв.</p>	<p>Бути уважними. Робити вправу повільно. Вдихати повітря через ніс і видихати ротом. <i>Козаки варили юшку Та забули про петрушку. Гей – гей – гей!!! Поки думали де взять, Юшка вибігла уся! Гей – гей – гей!!!</i> Батьки рахують. Всі уважно слухають та задають запитання по суті.</p>

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – ЗАПОРУКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

План

Проведення семінару практичних психологів загальноосвітніх шкіл міста на базі НВК № 24 „Дошкільний навчальний заклад-загальноосвітній навчальний заклад 1 ступеня“

Дата проведення: 12 травня 2007 року.

Тема: Модель психологічного супроводу під час переходу дітей з дошкільного закладу в загальноосвітній навчальний заклад.

Мета: Визначення поняття моделі психологічного супроводу переходу з дошкільного закладу до загальноосвітнього навчального закладу. Ознайомлення із структурою взаємодії психолога з суб'єктами педагогічного процесу. Розкриття змісту, напрямів і організації роботи практичного психолога під час психологічного супроводу.

Значення програми психологічного супроводу

1. Формування позитивних взаємин між школярами, батьками, вчителями.
2. Набування досвіду відносин, свідомого обирання стилю спілкування.
3. Розкриття здібностей дітей і батьків взаєморозуміння, підтримка, взаємодопомоги, розкриття цінностей життя в родині.
4. Психологічний супровід – це систематична підтримка дітей і дорослих.
5. Розвиток соціально важливих навичок, таких, як життєздатність, упевненість, терпиме ставлення до іншого, саморегуляції та критичності.
6. Сприяє конструктивному вирішенню шкільних проблем.
7. Позитивно впливає на розвиток комфортних відносин між адміністрацією закладу, педагогічними і батьківськими колективами.
8. Сприяє пропаганді здорового способу життя, підтримує психічне здоров'я дітей і дорослих.

Модель психологічного супроводу під час переходу дитини з ДЗО в школу

Психологічний супровід – це коли психолог не йде поруч із дитиною, а знаходиться дещо попереду, створюючи умови для її розвитку. У нашій країні ще недостатньо вивчений та узагальнений психологічний супровід дітей. Існує багато поглядів на проблему психологічного супроводу. Це зумовлене різною спрямованістю навчальних закладів: корекційних та спеціалізованих шкіл, гімназій, шкіл-інтернатів, НВК. Адже, здійснення психологічного супроводу, приміром, у гімназії значно відрізняється від методів супроводу, які застосовують у школі-інтернаті. Проте неважливо, з якою категорією дітей працює психолог; обдаровані, діти із затримкою у розвитку, діти із вадами мовлення. **Головне**, щоб в основі роботи з дітьми була орієнтація на зону найближчого розвитку та на соціальну адаптацію – орієнтація на особистість.

Психологічний супровід – це цілеспрямована, з обов'язковим урахуванням вікової психології, грамотно спланована робота, зі всіма категоріями учасників

навчального процесу: дітьми, вчителями, батьками, громадськістю. Якщо йдеться про психологічний супровід дітей, то акценти зміщуються в бік розвитку їхніх взаємин із оточенням, спілкування та пізнавальної діяльності.

Як квіти на великій клумбі, так і наші діти – усі дуже різні! Як садівник створює найкращі умови для росту квітів, але не витягує їх силоміць із землі, щоб вони швидше росли, так і психолог має допомагати дітям зростати в саду нашого суспільства.

Основною метою діяльності психолога закладу є соціальний розвиток навчального закладу через використання людського чинника, а також індивідуальний розвиток кожного суб'єкта навчально–виховного процесу, підвищення його творчого потенціалу.

Критерієм ефективності діяльності є підвищення якості освітньо–виховного процесу, створення умов для розвитку й самореалізації учнів і вчителів на основі систематичної, групової та індивідуальної психодіагностики, вивчення запитів до школи з боку учнів, батьків, суспільства, держави. Психологічний супровід ґрунтується на таких **принципах діяльності**: науковість; гуманізація навчально–виховного процесу; розвивальний характер діяльності; синтетичність; індивідуального підходу; діяльнісного підходу; системності.

Напрями психологічної діяльності: психодіагностика; корекційно–розвивальна робота; профілактична робота; психологічна освіта.

Форми психологічної роботи: індивідуальні; групові; фронтальні.

У „Концепції ЗСШ“ написано, що „школа – це простір життя дитини; тут вона не готується до життя, а повноцінно живе, і тому вся діяльність навчального закладу вибудовується так, щоб сприяти становленню особистості, як творця та проектувальника власного життя, гармонізації й гуманізації взаємин між учнями і педагогами, школою і родиною, ґрунтуючись на ідеї самоцінності дитинства, діалогу, усвідомленого вибору особистого життєвого шляху“.

Мета психологічного супроводу дитини під час підготовки до школи – збереження психічного та психофізичного здоров'я, попередження та подолання будь–яких форм психічного насилля, сприяння процесу соціалізації та засвоєння соціальних цінностей і механізмів життєтворчості.

Так, як проблема в підготовці дитини до школи є однією із найскладніших, у нас виникає необхідність у посиленій підготовці по психологічній готовності дитини. Для того, щоб стрибок у нове був відносно безболісним, і щоб вимоги шкільного життя не викликали в дитини негативних емоцій, необхідно готувати дітей до школи ще в дошкільний період.

Схема „Готовність до школи“: фізична, розумова, психологічна (мотиваційна, емоційно-вольова, особистісна, інтелектуальна).

З метою надання певної системності в роботі з дітьми, в нашому навчальному закладі проводяться уроки психологічного розвитку (заняття спілкування): „Абетка спілкування“ М. Довгань, „Психологічна абетка для малюків“ Д. Романовська, „Хочу бути успішним“ О. Хухлаєва, „Чарівна країна всередині нас“ О. Зінкевич, „Казки зіркової країни Зодіаналії Євстїгнеєва“, тренінг адаптації першокласників С. Саханюк.

Звичайно, насамперед проводимо діагностику психічних процесів у дошкільному віці, далі йде розвивальна робота. І в 1-му класі спостереження за адаптацією школярів до школи. Вивчаючи себе, свій внутрішній світ, дитина стає

суб'єктом та об'єктом пізнання, що створює унікальну ситуацію навчання. Маємо індивідуальний підхід до кожної дитини. Використовуючи образ казки та спеціальні ігри, завдання, вправи, етюди, спрямовані на розвиток і корекцію різних сфер психіки дитини (пізнавальної, емоційної, типологічної), психолог сприяє гармонійному розвитку особистості учня.

Характеристика **психічного здоров'я**:

1. **Прийняття себе**, своїх досягнень і недоліків, усвідомлення своєї унікальності та цінності, своїх здібностей і можливостей.

2. **Прийняття інших людей**, усвідомлення цінності та унікальності кожної людини незалежно від віку, статусу й національності.

3. **Добре розвинена рефлексія**, вміння розпізнавати свої емоційні стани, мотиви поведінки.

4. **Стресостійкість**, вміння знаходити особисті ресурси в важкій ситуації.

Завдання психологічної діяльності:

1) отримання дітьми елементарних психологічних знань, понять;

2) робити перші кроки до самопізнання та саморозуміння;

3) уміння налагоджувати контакти;

4) розпізнавати психологічні стани;

5) виховувати, розвивати та зміцнювати в дітей три думки: „Я можу, я хочу й досягну того, чого бажаю. Я безстрашний, я нічого не боюся. Я люблю всіх людей“.

Основне завдання – формування позитивної „Я – концепції“ – систему уявлень дитини про себе, усвідомлення нею власних фізичних, моральних і розумових якостей у зрозумілому їй обсязі.

Процес пізнання свого „Я“: матеріальне(власний організм, тіло), духовне та душевне (свої почуття, думки, бажання), соціальне (себе, як члена групи, частину людської спільноти).

Навчання має колективний характер, тому успішність залежить від розвитку в дитини комунікативних здібностей: узгоджувати свої інтереси з потребами інших дітей, бути товариською, доброзичливою; правильно будувати свої взаємини з однокласниками.

Важливу роль у цей період відіграє **сім'я**. Саме тут, дитина вперше пізнає моральні цінності, вироблені людством. Діти цінують у собі те, за що їх хвалять рідні. Формується потреба в самоповазі, виникає бажання стати кращим. Якщо дитина приходить в школу з сім'ї, де вона не почувала пережиття „ми“, вона в нову соціальну групу (школу) – входить важко. **Золотим фондом** дитячо–батьківських взаємин є взаємопорозуміння, співпереживання, увага до почуттів, доброзичливість та інше, які гарантують вихід із будь–яких труднощів і конфліктів.

На протязі навчального року ведеться робота по всім напрямках, як у індивідуальній та груповій формі.

У нашому закладі важливими є такі теми:

1. „Психофізичні особливості даного віку“.

2. „Готовність до школи (структура)“.

3. „Адаптація до школи“.

4. „Темперамент – як основа адаптації“.

5. „Типи сімейних відносин“.

6. „Тривожні діти“.

7. „Гіперактивні діти“.

8. „Права дітей та психічне насильство в сім'ї“.

Отже, сім'я, батьки – це підтримка для дітей.

Роль вчителя як наставника, товариша, дуже важлива.

Проблема емоційної гнучкості, емоційної стійкості є важливою в наш час.

Недостатній рівень психологічної культури, не на першому рівні розвиток комунікативних здібностей, навичок саморегуляції призводить до психосоматичних порушень (розладів), нервово-психічних хвороб. Це в свою чергу є основною причиною невротизації школярів, зниження успішності, відсутність мотивації, підвищення тривоги.

Вчителю, який постійно співпрацює з дітьми, крім емоційної стійкості, потрібна емоційна чутливість, чуйність, рухливість, артистизм, творчість і т.д.

Виділяють три позитивні емоції (радість, цікавість, здивування), соціалізація яких складає скарб емоційних переживань (хвилювань), необхідних для розвитку особистості дитини. Присутність цих емоцій одночасно робить найефективнішим спілкування та навчально-виховний процес.

Впевненість і особиста значимість, що проявляється в дитини, вчить її перемагати труднощі та отримувати задоволення від життя, що **стимулюють пізнавальні процеси**.

Здивування виконує роль виходу нервової системи із того стану, в якому вона в даний момент знаходиться, та пристосування її до швидких змін у оточенні. Здивування – емоція, що очищає канали. Емоційно багатий вчитель, що володіє прийомами вербального та невербального вираження почуттів і цілеспрямовано їх використовує в спілкуванні з дітьми, підживлює урок, та робить його емоційним, що відповідає звичайному спілкуванню.

Важливе значення потрібно приділяти негативним емоціям, які найчастіше зустрічаються в навчанні, приділяти їх профілактиці особливу увагу: страждання, злість, страх, сором, ненависть тощо.

Якщо вчитель співпереживає, співчуває та бореться з негативними подразниками, дитина вчиться довіряти людям, бути чесним і прийти на допомогу; більш оптимістичним до себе та життя.

Який стиль спілкування вибере вчитель, залежить здоров'я та успішність дітей. Потрібен емоційно гнучкий вчитель, який вміє викликати позитивні емоції та контролювати негативні, проявляти гнучкість, не традиційність, творчість і т.д.

Значення психологічного супроводу: формування позитивних взаємин між школярами, вчителями, батьками; збільшення досвіду щодо відносин, свідомого обирання стилю спілкування; розкриття здібностей дітей та батьків і цінностей життя в родині, взаємопорозуміння, підтримка, взаємодопомога; психологічний супровід – це систематична підтримка дітей та дорослих; розвиток соціально важливих навичок, таких, як життєздатність, упевненість, саморегуляції та критичності; сприяння конструктивному вирішенню шкільних проблем; позитивний вплив на розвиток комфортних відносин між адміністрацією закладу, педагогічним і батьківським колективами; сприяння пропаганді здорового способу життя, підтримання психічного здоров'я дітей та дорослих.

„СПЛКУВАТИСЬ – ЦЕ ЗДОРОВО!“ (тренінг)

Мета: ознайомити учасників тренінгу з типами, видами спілкування та прийомами активного слухання.

1. Гра – розминка „Знайди пару“ (10 хвилин)

Мета: активізувати учасників до роботи в групі, тренувати увагу до дій іншого, вміти знаходити засоби невербального спілкування, зрозумілі іншим.

Обладнання: по 2 картки з назвою кожної тварини.

Хід: роздати картки та прочитати ці назви подумки.

Завдання: знайти свою пару, але при цьому не можна говорити (можна користуватись лише характерними рухами цих тварин).

Коли пари об'єднались, залишайтеся разом, але не розмовляйте, поки всі не знайдуть свою пару.

„Хто ви?“, – покажіть жестами.

2. Інформаційне повідомлення „Три сторони спілкування“ (5 хвилин).

Що х відбувається під час спілкування?

Ми зустрічаємо людину, сприймаємо її спілкуємось та взаємодіємо з нею за допомогою мови, жестів. Від того, яке перше враження справить на вас людина, як ми побудуємо сам обмін інформацією, залежить успіх спілкування.

У психології визначено три сторони спілкування:

1. Комунікативна (обмін інформацією між людьми).
2. Інтерактивна (організація взаємодії між людьми, насамперед узгодити дії, розподілити функції або вплинути на настрій, поведінку, переконання співрозмовника);
3. Перцептивна (процес сприйняття партнерами один одного, при спілкуванні та встановленні на цій основі порозуміння між ними).

Плакат.

3. Вправа „Передача інформації“.

Мета: показати механізми створення неефективної комунікації, виявити фактори, що впливають на створення інформації в процесі спілкування.

2 групи: телефоністи та експерти.

Телефоністам за дверима читають повідомлення, потім вони по черзі заходять і експерти читають інформацію.

Повідомлення:

Запитання для обговорення:

- Чи важко було передавати інформацію?
- Чи була інформація передана точно?
- Що заважало передавати інформацію дослівно?
- Які фактори впливали на процес передачі інформації?
- До чого може призвести така ситуація в реальному житті?

4. Інформаційне повідомлення.

„Слухати – розуміти – взаємодіяти“ (10 хвилин).

Під час спілкування між людьми відбувається досить складний процес розуміння, тобто переклад суті повідомлення з внутрішньої мови однієї людини на внутрішню мову іншої.

Уміння слухати є найважливішою умовою ефективного спілкування.

Активне слухання – це активна діяльність, своєрідна робота, якій передують бажання почути, інтерес до співрозмовника.

Існує кілька рівнів активного слухання:

1 рівень – найпростіший. Коли слухач вставляє в монолог співрозмовника слова „ага“, „так“ чи повторно проговорює те, що почув, – свого роду „відлуння“, що свідчить про увагу до співрозмовника.

2 рівень – у процесі спілкування партнер може підвести певну риску під почуттям, що дає змогу уникнути непорозуміння.

Прийоми: перефразування, пояснення.

Перефразування – потрібно своїми словами переповісти сказане співрозмовником. „Якщо я правильно тебе зрозумів, то...“.

Пояснення – дає змогу здобути більше інформації, полегшити співрозмовникові розуміння іншої точки зору. Більше перепитувати, використовуючи запитання.

3 рівень – пов’язаний з розвитком ідей, які ви почули від співрозмовника. Але перш ніж розвивати ідеї, ви маєте дати належну оцінку почутому.

Приєм належної оцінки допоможе показати співрозмовникові, що його думка є важливою, та оцінити його зусилля.

- Я ціную твоє бажання вирішити проблему.
- Радий, що ти серйозно підійшов до цієї справи.
- Дякую за твоє зусилля.

Висновок: ефективність процесу спілкування залежить від багатьох чинників і неодмінно – від усіх елементів комунікації: відправника того, хто приймає інформацію, та середовища.

5. Вправа „Вислухай – поверни“.

Мета: тренувати навички активного слухання та безоціночного сприйняття іншого.

Встановити контакт очима, об’єднуючись у пари (партнер А і партнер В).

Партнер А розповідає все, що він хотів би повідомити на цей момент про себе (2 хв.).

Партнер В слухає та по закінченні відведеного часу, переказує все, що почув: „Я почув, що ти...“ (2 хв.). Обмін ролями.

Обговорення:

- Які почуття в вас викликало завдання?
- Чи вистачило у вас часу на розповідь?
- Що легше: слухати чи переказувати?
- Що ви відчували, коли слухали, переказували?
- Що вам допомогло правильно зрозуміти партнера?

6. Інформаційне повідомлення.

„Вербальне та невербальне спілкування“.

За допомогою мовлення люди спілкуються. Але щоб спілкування було успішним, потрібно з допомогою мовлення, надати співрозмовникові образи, події до тих, що використовуються в його культурі: культура спілкування складається не тільки з говоріння, а й зі слухання. Про одних кажуть, що вміють говорити, інші – слухати. Невеликий відсоток людей вміє поєднати в собі обидві складові культури спілкування.

На особливості як вербальної, так і невербальної символіки впливає соціальне становище людини. Чим вище соціальне становище, тим людина віддає перевагу мовним засобам.

Специфічними засобами безсловесного спілкування є плач, сміх, кашель, вигуки: Ой, Ох, Гей...

Особливість – дистанція під час спілкування. Чим вище соціально-економічне становище людини, тим менше вона користується жестикуляцією для передачі інформації.

7. Вправа „Невербальні етюди“.

Мета: розвивати навички невербального спілкування.

Об'єднатися в групи по п'ять осіб. Роздати картки з завданням на 10 хвилин і показати без слів: розмова з батьками; весела вечірка; знову невдача; „новенький“ у класі.

- Які засоби ви використовували для розкриття теми свого етюд?
- Як ви почувалися під час виконання вправи?

8. Вправа „Хвилина“.

Мета: розвивати навички відчуття часу.

Заплющити очі та відкрити їх тоді, коли, на вашу думку хвилина закінчиться. Не рахувати секунди. Дати ведучій сигнал по закінченні хвилини.

- Хто розплющив очі раніше сигналу?
- Хто пізніше?
- Чому важливо розвивати в собі адекватне почуття часу?

9. Вправа „Я хочу сказати ровеснику“.

Мета: тренувати навички публічного виступу, розвивати вміння впливати на інших вербальними та невербальними засобами.

Підготувати виступ (2 хв.), коротке повідомлення (10 хв.) на теми: „Що означає дбати про своє здоров'я?“, „В чому цінність здоров'я людини?“.

10. Вправа „Дерево підсумків“ (5 хв.).

Рожеві листочки – позитивні враження, а сині листочки – побажання, щодо поліпшення роботи.

Приклеїти свої листочки на штучне дерево.

Додаток Б 3

ЕМОЦІЇ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я (бесіда)

Мета: дати дітям поняття про настрій, емоції, їх вплив на психічне здоров'я людини; тренувати вміння розпізнавати емоційний стан за допомогою музики, живопису.

Хід

Діти, сьогодні ми з вами розмовлятимемо про настрій людини, її емоції та про те, як вони впливають на здоров'я.

Скажіть, будь ласка, що таке настрій а яким він може бути? (відповіді дітей).

А що ж таке емоції? Емоції – це переживання людини з приводу успішності або неуспішності виконання наших бажань, потреб. А зараз розкажіть, які види

емоцій ви знаєте? (позитивні та негативні: радість і задоволення, здивування, горе та страждання, гнів і лють, огида, презирство і зневага, страх і жах, сором, провина і розкаяння та ін.).

– Я пропоную вам придумати ситуацію, в якій людина відчуває якусь емоцію або кілька емоцій (Діти наводять свої приклади, називають відповідні емоції).

– Отже, ви бачите зі своїх прикладів, яке багате емоціями людське життя. Якщо це позитивні емоції, то вони сприяють здоров'ю людини.

– А як бути з негативними емоціями?

– Негативних емоцій людина може позбутися, якщо буде правильно керувати ними.

Ось кілька порад.

1. Виразити свої емоції необхідно, але так, щоб не образити іншу людину, по доброму ділитися своїми переживаннями.

2. Беріть до уваги не тільки свою проблему, а й ситуацію іншої людини. Пропонуйте шляхи розв'язання проблеми. Будьте готові прийняти інший варіант, знаходячи в ньому свої плюси.

3. Говоріть щиро та доброзичливо.

– Діти, а як ви думаєте, чи може музика вплинути на емоції людини? Пропоную прослухати наступні фрагменти музичних творів і підібрати до них відповідні за емоційним змістом твори живопису.

Музичні твори: Ж. Оффенбах „Канкан“, Г. Гендель „Алілуя“, Людвіг ван Бетховен „Місячна соната“, В. Шопен „Вальс“, твір 64, П. Чайковський „Лебедине озеро“ (увертюра).

Твори живопису: Н. Пуссен „Зняття з хреста“, І. Левітан „Над вічним спокоєм“, В. Васенцов „Аленушка“, Е. Делакруа „Свобода на барикадах“, П. Рубенс „Полювання на левів“, К. Коро „Порив вітру“, Леонардо да Вінчі „Мона Ліза“, В. Поленов „Московський дворик“, І. Левітан „Вічний дзвін“, І. Рєпін „Запорожці пишуть листа турецькому султану“, Підведення підсумку.

Додаток Б 4

„НОРМАТИВНО–ПРАВОВА БАЗА ЗАХИСТУ ПРАВ ДИТИНИ“ (елементи тренінгового заняття)

1. Вправа „Знайомство“.

Робота в колі. По черзі називаєте своє ім'я та притаманну вам рису характеру на першу букву вашого імені. Спочатку повторюєте ім'я сусіда далі називаєте своє.

Наприклад : Оля – оптимістка, Наташа – наполеглива.

2. Прийняття правил ефективної роботи в групі:

- один говорить, а всі слухають;
- говоримо за себе;
- активність;
- доброзичливість;
- відвертість.

3. Очікування. Дати відповідь на запитання:

– Які ваші очікування для себе від даного практикуму?

Робота в колі.

4. Інформаційне повідомлення.

„Конвенція ООН про права дитини – головний міжнародний документ щодо захисту дітей“.

Міжнародне співтовариство в особі ООН вже кілька десятиліть працює над тим, як пом'якшити умови життя та всебічного повноцінного розвитку дітей усього світу. Наслідком цього став ряд надзвичайно важливих міжнародних документів стосовно прав дітей і забезпечення їх вживання, розвитку та захисту.

У сучасному міжнародному праві загальне визначення дістало положення про те, що „Дитина внаслідок її фізичної і розумової незрілості потребує соціальної охорони і піклування, включаючи незалежний правовий захист як до, так і після народження“. Потреба в такому захисті дитини вперше була проголошена у Женевській декларації прав дитини у 1924 р. Потім визнана в 1948 р., 1959 р., 1966 р, 1989 р, та 26. 04. 1991 році.

Закріплення таких узагальнених стандартів у національному законодавстві дає змогу реалізувати ідею єдності, людства, яка потрібна для його виживання.

Конвенція є одним із найголовніших в історії прийнятим договором про права людини. Її відразу ж підписала 61 країна. Зараз Конвенція ратифікована всіма країнами, крім двох (США та Сомалі).

Преамбула Конвенції вміщує її основні принципи. Статті можна розділити на три основні частини:

1. Статті 1–41: основні статті, які визначають права та обов'язки держав–сторін, які ратифікували Конвенцію.
2. Статті 42–45: процедури моніторингу запровадження Конвенції.
3. Статті 46–54: формальні положення, які регламентують порядок набуття чинності Конвенцією.

Права дитини, визнані Конвенцією, можуть бути поділені на 5 груп:

1. Громадянські права (2, 6, 7, 8, 16, 19, 34, 37, 40).
2. Політичні права (12, 13, 14, 15, 17).
3. Економічні права (32, 36).
4. Соціальні права (4, 24, 26, 28, 29).
5. Культурні права (4, 31).

Конвенція ООН про права дитини має три основних завдання:

1. Право на самовизначення.
2. Право на захист.
3. Специфічні права.

5. Вправа „Права дитини в малюнках“.

Мета: Опрацювати в малих групах статті, навчити учасників тренінгу орієнтуватись у правах дитини.

Тривалість – 20 хвилин , стікери, маркери, 5 модулів книги „Знаємо та реалізуємо свої права“ с. 90–110, 4 ватмани.

Розбивка учасників на 4 групи за порами року.

Завдання: кожній підгрупі ознайомитись із статтями та проілюструвати.

- 1 група – статті 1–10, 2 група – статті 11–20, 3 група – статті 21 – 30,
- 4 група – статті 31 – 40.

Презентація проектів по 5 хвилин на 1 підгрупу.

Права кожної людини закінчуються там, де починаються права іншої, і кожна людини повинна поважати права іншої.

6. Вправа: „Згадати типові порушення прав дитини“.

Робота в групах.

(10 хв., 4 штуки ватманів).

1 гривня – порушення прав дитини в школі відносно до Конвенції.

2 гривні – у сім'ї.

3 гривні – у суспільстві.

4 гривні – державою.

5 гривень – ровесниками.

Презентація по 5 хвилин.

Діти потребують дотримання прав вдвічі, втричі більше, ніж дорослі!!!

Образа, яку дорослий сприймає досить легко, може викликати в дитини досить серйозну психічну травму.

Ознайомлення з наслідками стану здоров'я в дітей молодшого та середнього шкільного віку, старшого та підліткового віку в ситуації порушення прав дитини.

Обговорення: Які причини, спонукають до порушення прав відносно дітей?

7. Виготовлення довідника.

„Хто допоможе у захисті твоїх прав?“

Мета: Зорієнтування учасників, куди та до кого звертатись, якщо виникають проблеми порушення прав (20 хв.).

Робота в групах. Модуль 5 ст. 185, ст. 23, вправа 2.5.

До кого звертатися, кому довіритися, кого запитати?

Підлітки не знають, до кого звертатися та тому не можуть вчасно отримати консультацію та допомогу. Отже, залишаються наодинці зі своїми проблемами.

А дарма. В кожній місцевості існує ціла мережа організацій, служб, здатних кинути „рятівний“ круг тим, хто цього потребує.

Інформація, яку ви отримаєте зараз, підкаже, куди та до кого звертатися по допомогу щодо захисту прав дитини. Додаток 19 ст. 185.

Завдання: Виготовлення довідника „Хто тобі допоможе в захисті твоїх прав?“ Презентація по 3 хвилини.

8. Рефлексія.

Які знання ви отримали під час тренінгу? Як і де ви можете використовувати ці знання в повсякденному житті?

Побажання на наступні тренінги. Прощання.

– Дякую тобі за ...

Додаток Б 5

Семінар для педагогів „Я + інші“ (тренінг)

Мета: формувати в учасників семінару навички групової взаємодії та ефективного спілкування.

1. Знайомство (мета: відпрацювати вміння короткої самопрезентації)
Вправа „Моя дитина ... про мене сказала ...“.

– Сьогодні ми зібрались, щоб краще пізнати себе та своїх друзів – колег та налагодити взаємодію в колективі. В цьому нам допоможе сьогоднішня робота. Робота в колі.

2. Правила тренінгу (10 хв.).

- один говорить – всі слухають;
- обговорювати дію, а не особу;
- говорити від свого імені, „Я думаю“;
- добровільна участь у виконанні вправ;
- приходити вчасно.

3. Очікування.

Робота в колі. Що ви чекаєте для себе від семінару?

4. Інформаційне повідомлення (5 хв.).

„Важливість життєвого вибору“.

Тренінг – це надзвичайно цікавий процес. Він допомагає пізнати себе та навколишній світ, змінити своє „Я“ через спілкування, перебуваючи в неформальній та довірливій обстановці. Одночасно з отриманням нової інформації на тренінгу можна обговорювати незрозумілі моменти, ставити питання, формувати навички поведінки, тобто накопичувати власний досвід.

Наше життя – це суцільні контрасти, бо в ньому є світле та темне, радісне й сумне, корисне і шкідливе, гарні та погані звички тощо. І кожного дня нам потрібно робити певний вибір. Нові знання ми отримуємо в процесі спілкування з іншими людьми.

Наш семінар „Спілкуємось та діємо“ спрямований саме на те аби ми вдосконалили своє вміння спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми.

А правила – це закони нашої групи, за якими вона живе під час занять.

5. Вправа „Метафора“ (10 хв.).

Мета: визначити особливості кожного учасника.

На аркуші, кожному пропонується написати ім'я. Під ним пишемо метафору (образ) особистості. Це може бути русалка, що плаває в оточенні морських істот, а може бути одиноке дерево в пустелі і т.д. Презентація.

Приклеїти метафори на стінку.

6. Вправа „Бінго“ (25 хв.).

Мета: сприяти формуванню позитивної самооцінки та усвідомленню унікальності особистості кожної людини, продовжити знайомство один із одним.

Із аркуша руками зробити силует людини.

Записуємо в неї: там, де голова – мрія; ліва рука – улюблене місце відпочинку; права рука – улюблений музичний стиль; ліва нога – захоплення; права нога – страва.

(Учасники встають із місць та підходячи один до одного записують на відповідних частинах „Бінго“ імена тих, із ким у них однакові одна чи кілька позицій). Обговорити в колі:

- У кого збіглася одна позиція?
- У кого – декілька?
- Що можете сказати, аналізуючи цю вправу?
- Що допомагає людям пізнавати один одного?

7. Розповідь для активізації уваги (5 хв.).

Якось один іудейський мудрець звернувся до Господа з проханням показати йому рай та пекло. Господь погодився та відвів мудреця до великої кімнати, посеред якої стояв величезний казан з їжею, а навколо нього ходили та плакали голодні та нещасні люди. Вони страждали, бо не могли поїсти, хоча в руках у них були ложки. Але ручки цих ложок були дуже довгі – довші за їх руки.

„Так, це справді пекло“, – сказав мудрець.

Тоді Господь відповів мудреця до іншої кімнати, що була точнісінько така, як перша. Посеред кімнати стояв такий самий казан з їжею, а люди, що були в кімнаті, тримали точнісінько такі самі ложки. Але люди ці були ситі, щасливі й веселі.

„Так це ж рай!“, – вигукнув мудрець.

– Що ж допомогло людям у раю бути щасливими?

8. Мозковий штурм. „Спілкування – це...“ (10 хв.).

Висновок: вирішити будь-яку проблему можна, лише ефективно спілкуючись.

9. Вправа „Які якості та вміння важливі для ефективного спілкування?“ (20 хв.).

Кожному пропонується протягом 5 хвилин скласти та записати список якостей та вмінь людини, які на його думку, необхідні для ефективного спілкування.

Дискусія, складання загального списку якостей.

10. Підсумки (5 хв.).

„Мені було ... ,тому що ...“.

Додаток Б 6

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ЗГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ (тренінг)

План

1. Просторово-часові аспекти розвитку професійного вигорання.
2. Методика „синдрому вигорання“.
3. Запобігання професійному вигоранню.

1. Вперше термін „вигорання“ було введено американським психіатром Х. Фрейденбергом (1974 р.), як характеристика психологічного стану здорових людей, які знаходилися в інтенсивному спілкуванні з клієнтами при наданні їм професійної допомоги. Педагогічна діяльність відзначається високою професійною напруженістю. Якщо педагог дотримується всіх інструкцій та розпоряджень, то він повинен виконати більш як 100 трудових функцій. Поступово формується відчуття постійної не вдалості, психологічної беззмістовності професійної діяльності.

Синдром згорання – складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове та фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Синдром виявляється в депресивному стані, почутті

втоми та спустошеності, втраті бачити позитивні наслідки своєї праці, негативні й настанови щодо роботи та життя в цілому.

Н. Амінов наводить такі основні ознаки цього синдрому: виснаження, втома; психосоматичні ускладнення; безсоння; негативні настанови стосовно підлеглих; негативні настанови щодо своєї роботи; нехтування виконанням своїх обов'язків; збільшення прийому психостимуляторів; зменшення апетиту чи переїдання; негативне самооцінювання; посилення агресивності; посилення пасивності; почуття провини.

Причини „синдрому згорання“: напруженість і конфлікти в професійному оточенні, недостатня підтримка з боку колег; недостатні умови для самовираження, експериментування та інновації; одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконуваної роботи; вкладання в роботу значних особистісних ресурсів за недостатнього визнання та відсутності позитивного оцінювання з боку керівництва; зверхність у ставленні до вчителів початкових класів; робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру; невмотивованість учнів, результати роботи з якими „непомітні“; невіршені особисті конфлікти.

Якщо вчитель у всьому, що відбувається звинувачує своє оточення, то почуття безсилля та безнадійності тільки зростає. Для вчителів, як правило, визначаються три чинники, які відіграють суттєву роль в „емоційному згоранні“ учителя початкових класів: особистісний, рольовий та організаційний.

Основними труднощами в діяльності вчителя початкових класів є емоційне напруження та страхи, що часто викликають стан стресу. Їх стрес може викликати аналогічний стан у молодших школярів, блокуючи розвиток їхнього таланту.

Основна психологічна проблема в діяльності вчителя початкових класів – це постійний стан напруженості, пов'язаний з необхідністю внутрішнього налаштування на певну поведінку, мобілізації всіх сил на активні та доцільні дії.

Стан готовності містить кілька моментів: *інтелектуальний* – розуміння завдань, обов'язків, знання засобів досягнення мети, прогноз діяльності; *емоційний* – упевненість в успіху, наснага, почуття відповідальності; *мотиваційний* – інтерес, прагнення домогтись успіху, потреба успішно виконати поставлене завдання; *вольовий* – мобілізація сил, зосередженість на завданні, відволікання від перешкод, подолання сумнівів.

Учителю початкових класів потрібно кілька разів упродовж дня формувати в себе стан готовності, приводячи в гармонію всі її компоненти.

2. Методика „синдрому вигорання“: робота в групах: вправа: „Вірш про нас“ (10 хв.) – „Мій характер...“, „Ми хотіли б знати...“, „Ми чуємо...“, „Ми бачимо...“, „Ми хочемо...“ і т.д.

„У театральному фойє“: проективний психологічний тест: „Прогулянка по лісі“.

3. Запобігання професійному вигоранню: вчіться планувати; визнайте та прийміть обмеження, ставте перед собою цілі, які зможете досягти;

- розважайтесь;
- будьте позитивною особистістю;
- учіться терпіти та прощати;

- уникайте нездорової конкуренції;
- регулярно робіть фізичні вправи;
- розповідайте про свої неприємності;
- учіться безмедикаментозного методу розслаблення (релаксації, ароматерапія, музико терапія тощо).

Додаток Б 7

ТРЕНІНГ: ВЧИМОСЯ РОЗУМІТИ ТА ПОВАЖАТИ ІНШИХ (тренінг)

Мета: показати значущість толерантної поведінки під час взаємодії з іншими. Формувати навички без оціночного спілкування.

1. Гра–розминка „Емоції та ситуації“ (5 хв.).

Мета: активізувати учасників до роботи в групі, тренувати навички контролю емоційних станів.

М'ячик (робота в колі).

Назвати по черзі одну емоцію або почуття та запам'ятати, що ви сказали. Я починаю „Спокій“. А тепер кожен називає якусь ситуацію та кидає м'яча іншому учасникові, пропонуючи продовжити речення й назвати свою емоцію чи почуття.

Наприклад „Коли я стою в черзі, відчуваю ... радість“.

(Гру закінчено, коли м'ячик побував у кожного з учасників).

2. Вправа „Ярлики“ (15–20 хв.).

Мета: дати можливість учасникам відчутти переживання, які виникають під час спілкування, коли їх змушують діяти відповідно до стереотипів.

Пазли, відповідно кількості груп, набори корон із виразами:

- Усміхайся мені.
- Будь похмурим.
- Покорчи мені гримаси.
- Ігноруй мене.
- Розмовляй зі мною, ніби мені 5 років.
- Підбадьорюй мене.
- Скажи, що я нічого не вмію.
- Пожальй мене.

Учасники об'єднуються в групи по 5 осіб, складають пазли, та діють відповідно до надписів на „коронах“. Не знімаючи корони, потрібно дати відповідь: „Чи сподобалось вам спілкуватись таким чином?“. Коли всі висловляться, зняти корони та вийти зі своїх ролей.

3. Рефлексія: як себе почували, відчуття.

- Як ярлики впливають на спілкування?
- Як часто ми стикаємось із ситуаціями навішування ярликів?
- Як ви почувалися в реальному житті, коли хтось навішував на вас ярлики?
- Як можна змінити чиєсь уявлення про вас?
- Як позбутися ярлика?

Рухавка „Слон, жираф, міксер, тостер, бик“.

4. Плакат „Стереотипні окуляри“ – найкоротший шлях до непорозуміння, а часто й до виникнення конфлікту.

Якщо ви прагнете продуктивного спілкування, необхідно поводитися так, аби не ображати партнера, поважати точку зору іншого та його особистість незалежно від його соціального статусу, національності, індивідуальних особливостей, уподобань тощо. Таке спілкування називається **толерантним**.

5. Інформаційне повідомлення „Толерантна людина“ (5 хв.).

Поняття толерантності вперше почали вживати у 18 ст. У своєму трактаті про віротерпимість видатний французький письменник і філософ Вольтер писав, що „... безумством є переконання, що всі люди мають однаково думати про певні предмети“.

Розуміння толерантності не однакове в різних культурах, тому що залежить від історичного досвіду народів. У англійців толерантність розуміють, як готовність і здатність без протесту сприймати іншу особистість, у французів – як свободу іншого, його думок, поведінки, політичних і релігійних поглядів. У китайців бути толерантним означає великодушно й щиросердно ставитися до інших. У арабському світі толерантність – це вміння вибачати, терпимість, співчутливість, а в персидському, ще й здатність до примирення.

У наш час толерантність розуміють як повагу та визнання рівності, відмову від домінування та примусу, визнання права інших на власні думки та погляди. Отже, толерантність перш за все має на меті прийняття інших такими, якими вони є та взаємодію з ними на основі згоди.

Кожна людина в своєму житті здійснює, як толерантні, так і інтолерантні вчинки. Але, здатність поводитись толерантно може стати особистісною рисою, а відтак – забезпечити успіх у спілкуванні. Толерантні люди більше знають про свої недоліки та переваги. Вони критично ставляться до себе та не прагнуть у всіх бідах звинувачувати інших. Толерантна людина не ділить світ на два кольори чорний та білий. Вона не акцентує на розбіжностях між „своїми“ та „чужими“, а тому готова вислухати й зрозуміти інші точки зору.

Почуття гумору та здатність посміятися над своїми слабкими сторонами – особлива риса толерантної людини. В того, хто здатний до цього, менша потреба домінувати та зверхньо ставитися до інших. Отже, така людина знає та правильно оцінює себе. Її добре ставлення до себе співіснує з позитивним і доброзичливим ставленням до інших.

6. Вправа „Плакат толерантності“ (10–15 хв.).

Мета: уточнити та закріпити знання учасників про основні характеристики толерантності.

Розбивка на групи по 3 особи. За 10 хвилин створити „Плакат толерантності“.

Презентація.

7. Вправа „Згода, незгода, оцінка“ (15 хв.).

Мета: закріплення теоретичного матеріалу про толерантність.

Кожному дати аркуш паперу (групи по 3 особи).

Завдання на картці.

1. Складіть перелік слів і виразів, за допомогою яких ви висловлюєте згоду.
2. Складіть перелік слів і виразів, за допомогою яких ви висловлюєте незгоду.

3. Складіть перелік слів і виразів, за допомогою яких ви висловлюєте оцінку дій або вчинків іншого.

Після презентації підкреслити на плакатах вирази, які можна використовувати при толерантному спілкуванні.

8. Вправа „Я – повідомлення“ (20 хв.).

„Я – повідомлення“ – це усвідомлення та проголошення власного стану, викликаного ситуацією, що сталася. Використання під час спілкування „Я – повідомлення“ допомагає висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину.

„Я – висловлювання“ – це проголошення почуттів, які ви переживаєте у неприємній для вас ситуації, визнання та формулювання власних проблем з цього приводу. „Я – повідомлення“, включає в себе не тільки „проговорювання“ свого емоційного стану, а й визнання умов та причин, що викликали цю ситуацію.

Працює 3 підгрупи. Обговорення та розіграш наступних ситуацій.

Індивідуальні картки.

9. Рольова гра „Цивілізація“ (40–45 хв.).

Мета: формувати навички, необхідні для успішної взаємодії між людьми, які мають розбіжності в думках і поглядах.

Уявіть, що кожна з підгруп – це окрема прогресивна цивілізація. Ви – її представники, що подорожують у космосі. Зараз ви летите на планету Земля на міжгалактичний фестиваль і вам потрібно:

а) представити свою цивілізацію: географічне положення; природні ресурси; населення (портрет представника цивілізації); систему управління й оборони; закони, за якими живе цивілізація; культурні особливості (написати чи намалювати) (незаписаного не існує);

б) презентація: „Знаходження слабких і сильних сторін“.

На Галактику створено напад вірусами наркоманії. Якщо не вжити термінових заходів, використовуючи сильні сторони цивілізації та захищати слабкі місця, то життя на великих планетах загине. Створити (намалювати) спільну систему захистів від вірусів.

Рефлексія.

– Що відбувалося в команді, в групі в момент представлення та аналізу слабких і сильних сторін цивілізацій?

– Чи змінився настрій під час створення системи захисту Галактики?

– Що і яким чином вплинуло на зміну настрою?

– Які думки та враження. Чому вчить ця гра?

10. Гра „Австралійський дощ“ (5 хв.).

Мета: забезпечити психологічне розвантаження.

11. Рефлексія.

– У чому переваги безоціночного спілкування?

– Які завдання найважливіші, чому?

Ознаки толерантної людини: добре співпрацює з іншими на засадах партнерства; готова миритися з думками інших; поважає людську гідність; поважає права інших; сприймає іншого таким, яким він є; здатна поставити себе на місце іншого; поважає право бути іншим; визнає різноманітність; визнає рівність інших; терпима до чужих думок, вірувань, поведінки; відмовляється від домінування й насильства.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ

Тема: забезпечення соціальної та психологічної захищеності, душевного комфорту та життєрадісного світосприймання вихованців у творчій діяльності.

Хід заняття

Забезпечення комфортності, безпечної атмосфери.

1. Вправа „Знайомство“.

Назвати своє ім'я та рису характеру, що допомагає вам бути успішними.

Робота в колі.

2. Вправа „Молекули“.

Звучить музика, під час зупинок учасники об'єднуються по 2, 3, 5, 10, 20 дітей:

2 – посміхнутись один одному;

3 – назвати улюблені фрукти;

5 – ваша улюблена гра в дитинстві;

10 – улюблене місце відпочинку;

20 – називаємо ім'я та вліво, вправо хлопаємо в долоні.

Розподіл на 4 групи (по порам року).

Забезпечення матеріалом і аркуш паперу (формат А 4), олівці, ножиці, клей, ватмани, фломастери.

3. Вправа „Чарівний сад“.

Вправа допомагає згуртуванню групи та прояву загальної схожості, набування навичок співпраці, підвищенню самооцінки, прояву творчості. Діти вчать міркувати метафорами та пробують виразити важливі аспекти своєї особистості.

Уявіть собі, що ви – чудова неповторна квітка, чарівна квітка. Якою квіткою ти хочеш бути? Це може бути реальна та фантастична квітка? Як вона зветься? Якої вона величини? Яке в неї стебло? Яке листя? Чи є колючки? Якого кольору, форми, розміру сама квітка? Чи суцвіття? Де вона росте, місце? У чому ж чарівність квітки?

Кожен учасник малює свою рослину (7 хв.). Обговорення в групах (на кожного по 1 хв.), показ робіт. Робота в групах. Створення чарівного саду. Квіти вирізати та приліпити на ватман.

Презентація садів.

– У чому чарівність саду?

– Як і чим він допомагає тим, хто в нього потрапляє?

– Що потрібно рослинам у саду, щоб вони росли, розвивались і зберігали свою чарівність?

– Назва саду, можна презентувати віршем, казкою, піснею, танцем.

– „Подарунок від саду“ – релаксація.

Рефлексія:

– Чим корисна для тебе ця гра?

– Що ти зрозумів із гри?

– Як ти себе почував у процесі гри?

– Щоб ти собі побажав для особистого розвитку?

4. Вправа „Побажання“.

Бажаю тобі (сусідові) ...

Рефлексія.

- Ваші відчуття, думки стосовно заняття?
- Що ви зрозуміли для себе?
- Ваші враження, пропозиції?

Додаток Б 9

Тест

Клас ділиться на дві частини (хлопчики та дівчатка).

За 10 хвилин придумати, записати продовження вірша про їх підгрупу.

Ми (найяскравіша характеристика).

Ми хотіли б знати ...

Ми чуємо ...

Ми бачимо ...

Ми хочемо ...

Ми (повторення першого рядка).

Ми уявляємо собі ...

Ми відчуваємо ...

Ми торкаємось руками ...

Ми турбуємось про ...

Ми плачемо ...

Ми (повторення першого рядка).

Ми знаємо ...

Ми стверджуємо ...

Ми мріємо ...

Ми намагаємося ...

Ми сподіваємося ...

Ми (повторення першого рядка).

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

„Встало вранці ясне сонце“

Встало вранці ясне сонце,
Зазираю у віконце (*повороти голови вліво та вправо – 8 разів*),
Ми до нього потяглись,
За промінчики взяли (*піднімання рук вгору – 10 разів*)
Станем струнко! Руки в боки,
Пострибаєм, як сороки,
Як сороки-білобоки.
Стрибу-стрибу! Скоки-скоки! (*стрибки на місці – 20 разів*)
Стало сонце танцювати, нас до танцю закликати:
„Нумо разом, нумо всі
Потанцюєм по росі“ (*повороти в різні сторони – 12 разів*)
Раз – присіли, два – піднялись (*присідання на місці – 12 разів*)
Хто старався присідати, може вже відпочивати.
А тепер нам час настав повернутися до справ.

„Курчата“

Поставали всі рівненько й підем ніжками дрібненько:
Раз – два, раз – два, робить вправу дівчора (*ходьба на місці – 20 с.*)
Походили, зупинились і уважно подивились:
„Чи мурлика нас не чує? На курчаток він полює“
(*повороти голови – 10 разів*)
Поки сірий котик спить, треба нищечком ходить
(*ходьба на носочках – 20 с.*)
Куд – куди? На доріжку й починаємо пробіжку (*біг на місці – 10 с.*)
Вже стомились наші ніжки, відпочинемо ми трішки
(*перекати з носка на п'ятку – 12 разів*)
А тепер всі зупинились і на мене подивились.
Я навчу вас гарних вправ, щоб здоровим кожен став.
Вам потрібно, любі діти, аж до сонечка злетіти.
Вправу починайте, крильцями махайте
(*піднімання рук вгору – 12 разів*)
Поверніться вліво, вправо – всі робіть старанно вправу
(*повороти тулуба – 12 разів*)
А тепер усі присіли крильця в боки і щосили (*присідання – 18 разів*).
Лапками махаєм, й себе звеселяєм.
Нахилитися почнем, може зернятко знайдем
(*нахили вперед – 12 разів*).
Ще мої прудкі курчатка дуже люблять пострибати
(*стрибки на місці – 18 разів*)
Зупиніться: ось доріжка, тож походимо ще трішки.
Вправо, вліво поглядайте, крилечками помахайте
І за парти всі сідайте (*імітація рухів сидання – 12 разів*).

Ранкова гімнастика

По долині ми гуляєм і зарядку починаєм.
Справа – ліс, а зліва – поле (*повороти голови вправо, вліво – 10 разів*),
Унизу іскриться море.
В небі сонечко сіяє
Разом з нами промовляє:
„Дуже добре будем вчитись,
Вдома, в школі не лінитись“ (*нахили тулуба вперед – назад – 12 разів*).
Раз, два – руки в боки, три, чотири, два підскоки
(*стрибки на місці – 18 разів*).
П’ять, шість – нахилились,
Сім, вісім – розпрямились (*нахили тулуба вліво, вправо – 12 разів*),
Дев’ять, десять – всі присіли і за парти дружно сіли.

Ранкова гімнастика

Стали струнко, всім без руху і мою команду слухай:
„Всім піднести руки – раз!
На носках стоїть весь клас
(*руки через сторони вгору, підняти на носки – 10 разів*).
Два – присіли руки вниз, на сусіда подивись (*присідання – 18 разів*)
Руки в боки: нахилися вперед, нахилися назад.
Нахил вправо, нахил вліво, щоб нічого не боліло
(*нахили тулуба – 12 разів*).
Раз , два – руки в боки, три, чотири – два підскоки
(*стрибки на місці – 20 раз*)
П’ять, шість – повернись,
Сім , вісім – розпрямись (*повороти вліво, вправо – 12 разів*).
Дев’ять, десять – всі присіли та за парти тихо сіли“.

„Буратіно“

Буратіно потягнувся,
Раз – нагнувся, два – нагнувся (*нахили вперед, назад – 12 разів*).
Руки в сторони розвів,
Мабуть ключик загубив (*повороти в сторони – 12 разів*).
А щоб ключик цей дістати,
Треба нам навшпиньки стати (*перекачування з п’ятки на носок – 12 разів*)
Раз, два, три, чотири, п’ять!
Будем ключик ми шукать (*нахили тулуба в сторони – 12 разів*).
Тож піднімем руки вгору, ніби глянемо на зорі
(*руки через сторони вгору – 12 разів*)
А тепер всі руки в боки, як зайчата скоки-скоки!
(*стрибки на місці – 20 раз*)
Десять, дев’ять, вісім, сім! Час за парти нам усім.

„Бджілки“

Стали діти у рядок, всі підемо на лужок (*ходьба на місці – 20 с.*)
На квітучому лужку

Гудуть бджілки: „Жу – жу – жу“ (піднімання та опускання рук – 12 разів).
Разом з ними полетіли, покрутились вліво, вправо,
Глянули, де кращі трави (нахили вліво, вправо, руки на поясі – 12 разів).
Пошукали квіточок, щоб зібрати з них медок
(повороти вліво, вправо – 12 разів)
Політали, покрутились, дуже бджілки натомились (імітація рухів).
Щоб набратися нам сили, всі дружнісінько присіли (присідання – 20 разів).
Знов шукаєм квіточок, щоб зібрать смачний медок.
Назбирали? Ого-го-го!
Всі до вулика бігом! (біг на місці – 20 с.)
Побували на лужку, скуштували там медку.
Тепер стали у рядок і вертаймось на урок.

„Гуси“

Вийшли гуси на травичку пощипати муравицю.
Йдуть вони ладочком, рівненьким рядочком (ходьба на місці – 20 с.).
Гусоньки гуляли, крильцями махали (імітація рухів).
Поскубли травички, попили водички (нахили вперед, назад – 12 разів).
Всі присіли, потяглись, усі дружно піднялись (присідання – 20 разів).
Бігали – гуляли, друзів всі шукали
(повороти тулуба в сторони – 12 разів).
По дорозі цуцик біг, біля гусеняти ліг.
Гуси цуцику зраділи, заспівали, зашипіли
(нахили тулуба з боку в бік – 10 разів).
Він злякався і утік. Тікав малий з усіх ніг.
Розправили гуси крила, за цуциком полетіли (біг на місці – 20 с.).
Набігались, заморились, криленята опустились (присідання – 5 разів).
Пішли малі гусенята ввечері додому спати
(ходьба на місці, вправи на дихання – 12 с.)
А як спатоньки вкладались, усі дружно посміхались.

„Весна“

Ось іде до нас весна. Все навколо ожива (ходьба на місці – 20 с.):
Підсніжники прокидаються, проліски посміхаються
(спочатку витираємо обличчя руками, потім, посміхаючись, нахилиємо
голову вліво, вправо – 10 разів).
Пташки прилітають (махі руками через сторони вгору – 10 разів),
Діти вибігають (біг на місці – 20 с.)
На луках стрибають
(стрибки на чотири рахунки вперед, на чотири назад – 20 разів)
Ми лісочком йшли, малинку знайшли.
Дотягнулися, зірвали
(нахилитися вперед, пальці зжати-розжати – 10 разів і випрямитися)
І далі пішли (ходьба на місці – 20 с.)
Ми лісочком йшли, грибочок знайшли,
Присіли, зірвали, у кошик поклали
(присідання, імітуємо рухи зривання – 5 с.)

І далі пішли (*ходьба на місці – 20 с.*)
Ми лісочком йшли, горішок знайшли,
Потягнулись і дістали
(*поворот вправо, руки вгору, потім опускаються – 10 разів*)
А як зіронька зійшла, взялися під боки,
Показали скоки
(*стрибки на місці – 24 рази*).

Ранкова гімнастика

Сонце, діти, вже високо, – ми вдихаємо глибоко.
Руки разом опускаєм і швиденько видихаєм
(*виконуємо вдих і видих, руки через сторони вгору – 12 разів*).
А щоб швидше нам проснутись, треба вгору потягнутись.
Починайте не спішіть – вдих і видих повторіть
(*піднімання рук через сторони вгору, піднімаючись на носки – 10 разів*).
Повернулись стільки раз, скільки пальчиків у нас
(*повороти в сторони – 10 разів*).
А тепер назад два кроки і вдихаємо глибоко.
Раз, два – всі вдихаймо, три, чотири – видихаймо.
Прокидаються квітки – розпускають пелюстки
(*вдихнути, руки через сторони вгору, різкий видих*).
Присідаючи, руки опустити – 10 разів).
Вітерець дмухнув легенько, пелюстки гойднув легенько
(*нахили тулуба вправо, вліво, руки на поясі – 10 разів*).
Сутеніє і квітки закривають пелюстки
(*руки на животі, повільно вдихнути, втягнувши живіт,*
різко видихнути – 10 разів).
Тихо засинають, голівками гойдають
(*присісти, нахил голови вліво, вправо – 10 разів*).
Тепер стали у рядок, повернулись на урок.

ФІЗКУЛЬТУРНІ ХВИЛИНКИ

Ви стомились?
Саме час дружно відпочити,
І знайому фізхвилинку
В гості запросити.
Наші ручки 1,2,3
Наші ніжки 1,2,3
На носок, на каблучок,
Руку вліво, руку вправо,
Ми танцюєм козачок.
Раз присядем, два – присядем.
Гарний настрій – добре всім.
Покружляли, повертілись
І за парту тихо сіли.

Всі піднесли руки -1
Став навшпиньки увесь клас.
Два – присіли, знову встали. Головою
похитали.
Нахил вправо, нахил вліво,
Повторили знову вміло.

Білка прудко так стрибає.
Пташка весело літає.
Швидко лис десь пробіжить.
Їжачок в кущах сидить.
Із барлогу встав ведмідь.
Цих тваринок всіх любіть.
Відірвались від землі –
Ми в космічному кораблі.
Світять зорі в далині
І великі, і малі.
Космонавтами щоб стати,
Треба нам здоров'я мати.
Ось присіли, встали ми.
Нахилились до землі.
Покрутилися довкола.
Знов присіли ми додолу.
Ось ще раз зробили коло
Й повернулися до школи.

Сів метелик на травичку
І рахує рахівничку:
1, 2, 3 – ти, метелику, лети.
Крильця вже над головою,

Тож дивись перед собою.
Виправляємо хребет,
Крильця зводимо вперед.
Мов метелики літаєм,
Крильця зводим, розправляєм.

Треба всім нам дружно встати
Фізкультпаузу почати.
Руки вгору підняли
І на місці всі пішли.
Сіли – встали,
Сіли – встали.
І на місці пострибали.
А тепер для відпочинку
Проведем фізкультхвилинку
Нам потрібно миттю встати,
Гарно спинки порівняти.
Вгору тягнемось усі,
Мов трава в дрібній росі.
Потім легко всі присіли,
Наче ноги заболіли.
Потім встали. Руки в боки
І зробили три прискоки.
Каблучками цок – цок
І продовжимо урок.

1, 2 – час вставати –
Будемо відпочивати.
3,4 – присідаймо,
Швидко втому проганяймо.
5, 6 – засміялись.
Кілька раз понахилиялись.
7, 8 – час настав
Повернутися до справ.

Швидше далі вирушаймо
Фізхвилинку починаймо.
Руки дужче обертаймо,
Та нікого не чіпаймо.
Обернімося ліворуч,
І так само вже праворуч.
Нахилитися почнем,
Ніби ягоди ми рвем.
Будем гарно присідати,

І мурашок розглядати.
Відпочили всі ви трішки,
І пішли всі далі пішки.

Крильця пташки розправляють,
Їх до сонця підіймають.
Потім можна політати
І комашок поганяти.
На галявину злетілись,
Там зерна вони наїлись.
Потім знову полетіли,
У гніздечко хутко сіли.

Встаньте, діти, посміхніться,
Землі нашій поклоніться
За щасливий день вчорашній.
І до сонця потягніться.
В різні боки нахиліться.
Веретеном покрутіться.
Раз присядьте, два присядьте.
І за парти тихо сядьте.

Щось не хочеться сидіти.
Треба трохи відпочити.
Руки вгору, руки вниз.
На сусіда подивись.
Руки вгору, руки в боки.
Вище руки підніміть.
А тепер їх опустіть.
Плигніть, діти, кілька раз.
За роботу, все гаразд.

Раз! Два! Всі присіли.
Потім вгору підлетіли.
Три! Чотири! Нахилились,
Із струмочка гарно вмились.
П'ять! Шість! Усі веселі.
Летимо на каруселі.
Сім! Вісім! В поїзд сіли
Ніжками затупотіли.
Дев'ять! Десять! Відпочили
І за парти дружно сіли.

Руки в сторону та вгору -
На носочки підніміться.
Підніміть голівку вгору
Й на долоньки подивіться.
Руки в сторони розводим,
Опускаєм плавно вниз,

Присідати ми почнемо,
Добре ноги розізнемо.
Раз присіли – руки прямо.
Встали. Знову все так само.
Вправу дружно почали.
Нахил вліво – раз, два, три!
Повертаємося вправо.
Все виконуємо гарно.
Вліво, вправо повернулись.
Ось розминці вже й кінець.
Хто ж старався – молодець!

Щоб ніколи не хворіти,
Треба вправи вам робити.
Із-за парт швиденько встали,
Спинки гарно розрівняли,
На носочки піднялись
І до сонця потяглись.
Руки разом опустили
І швидесенько присіли.
Потім встали, руки в боки,
Всі красиво робим кроки
Назад – вперед, прогнулись добре.
Не будем мати ми хвороби.

Зимонька до нас прийшла,
Сніг пухкий нам принесла.
І летять, летять сніжинки
На дерева, на стежинки.
По сніжку, як по перині,
Покачаємось на спині.
У заметах сніг лежить,
Під ногами він скрипить.
Щоб сніжну гірку збудувати.
Треба спинку прогинати.
А тепер всі на санчатах
В ліс поїдем до зайчаток.
Зайченята дружно грають,
Під ялинкою стрибають.
А лисичка виглядає,
Зараз зайчика впіймає.
Доки звірі наші грали,
Руки в нас позамерзали. —
Погріємо?
А тепер на лижі стали
додому всі помчали.

ФІЗКУЛЬТУРНІ ПАУЗИ

Дихальні вправи.

1. Учні піднімаються навшпиньки – руки вгору, вдих, опускаються на ступні, руки через сторони опускають вниз – видих під коментування та демонстрацію вчительки: понюхай квітку, здмухни пір`їнку; понюхай гілку, задує свічку.
2. Вдихнути широко відкритим ротом, видихнути носом. Повторити 4-5 разів.
3. В. П. – стати рівно, руки вниз. 1-2 – руки в сторони – вдихнути, 3-4 – присісти, обняти руками коліна – видихнути. Повторити 3-4 рази.
4. Дихання через одну ніздрю: вдихнути носом – одна ніздря притиснута пальцем, видихнути ротом. Повторити 3-4 рази.

Вправи для попередження втоми очей та розслаблення м'язів навколо очей.

1. Витягнути руку вперед. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1–4. Потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1–6. Повторити 4–5 разів.
2. Міцно заплющити очі. Порахувати до 3, відкрити очі та подивитися вдалечінь. Порахувати до 5. Повторити 4–5 разів.
3. В. П. – ноги на ширині плечей, руки на пояс. Колові рухи руками вперед і назад. Весь час стежити за кінчиком великого пальця. Повторити 3-4 рази.
4. Упродовж 3-5 сек. Дивитись обома очима на палець витягнутої вперед правої руки. Прикрити ліве око. Дивитися правим оком 3-5 сек. Повторити 3-5 разів, прикриваючи по черзі то ліве, то праве око.
5. Горизонтальні рухи очей: направо-наліво.
6. Рух очними яблуками вертикально вгору-вниз.
7. Колові рухи. Підняти очі догори, зробити ними кругові рухи за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки.
8. Заплющіть очі якомога міцніше і відчуйте, як напружуються м'язи очей. Затримайтеся так на три секунди, потім різко розплющіть очі. Така різка зміна змушує очі розслабитися і особливо підходить для закінчення зарядки для очей.
9. „Темне розслаблення“. Покладіть на заплющені очі теплі долоні, пальці схрестіть на чолі. Розслабтеся та постарайтеся досягти глибокого темного кольору.
10. Рух очей по діагоналі: скосити очі в лівий нижній кут, потім по прямій перевести погляд вгору. Аналогічно в протилежному напрямку.
11. Зведення очей до носа. Для цього до перенісся поставте палець і подивіться на нього – очі легко „з'єднаються“.
12. Часте моргання очима.
13. Робота око „на відстань“. Підійдіть до вікна, уважно подивіться на близьку, добре видиму деталь: гілку дерева, що росте за вікном, або на подряпини на склі. Потім направте погляд удалину, намагаючись побачити максимально віддалені предмети. Кожну вправу слід повторювати не менше 6 разів у кожному напрямку.

14. Руки на пояс, повернути голову вправо, подивитись на лікоть правої руки; повернути голову вліво, подивитися на лікоть лівої руки, повернутися у вихідне положення.
15. Руки вперед, подивитися на кінчики пальців, підняти руки вгору (вдих), стежити очима за рухом рук, не піднімаючи голови, руки опустити (видих).

Вправи можна поєднувати в комплекси, наприклад:

Комплекс 1

1. Погляд спрямовувати вліво-вправо, вправо-прямо, вгору-прямо, додолу-прямо без затримки в кожному положенні.
2. Повторити 5 разів і 5 разів у зворотному напрямі.
3. Закрити очі на рахунок 1-2, відкрити очі і подивитися на кінчик носа на рахунок 3-4.
4. Кругові рухи очей: до 5 кругів вліво та вправо.

Комплекс 2

1. Швидко кліпати очима протягом 15 с.
2. Заплющити очі. Не відкриваючи очей, начебто подивитися ліворуч на рахунок 1-4, повернутися у в.п. Так само подивитися праворуч на рахунок 5-8 і повернутися у в.п. Повторити 5 разів.
3. Спокійно посидіти із закритими очима, розслабившись протягом 5 с.

Комплекс 3

1. Заплющити очі, не жмуритися, рухати очними яблуками по колу.
2. Очима малювати латинську літеру „V“: подивитися вгору вліво, вниз, угору вправо, вниз.
3. Сильно зажмуритися, розплющити очі.
4. Заплющивши очі трьома пальцями промасажуйте очні яблука.
5. Подимитися прямо перед собою.
6. Приблизно 30 с. Швидко моргати, потім стільки ж дивитися, не моргаючи.

Комплекс 4

1. Подивитись вправо, не повертаючи голови, і зафіксувати погляд на кілька секунд, потім ліворуч на кілька секунд і подивитися праворуч. Підняти очі вгору на кілька секунд і опустити їх вниз, розслабивши м'язи очей, подивитися прямо. Повторити 4-5 разів.
2. Подивитись кілька секунд на кінчик пальця, віддаленого на 30 см від очей, потім перевести погляд вдалечінь і затримати погляд на 3-5 сек. Вправу повторити 4-6 разів.
3. Закрити очі на 5-10 сек., розслабивши очні м'язи, і відкрити їх на 5-10 сек. Повторити 4-5 разів.
4. Виконати декілька кругових рухів очима (по 4-5 рухів) в одну й іншу сторону.
5. Покліпати кілька разів очима, не напружуючи очні м'язи.

Вправи для розвитку синхронної дії правої і лівої півкулі

1. „Вухо-ніс“. Лівою рукою беремося за кінчик носа, а правою – за протилежне вуха, тобто ліве. Одночасно відпустіть вуха і ніс, хлопніть в долоні, поміняйте положення рук „з точністю до навпаки“.
2. „Дзеркальне малювання“. Покладіть на стіл чистий аркуш паперу, візьміть два олівця. Малюйте одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери. При виконанні цієї вправи ви повинні відчувати розслаблення очей і рук, тому що при одночасній роботі обох півкуль покращується ефективність роботи всього мозку.
3. „Перстень“. По черзі та дуже швидко перебираємо пальці рук, поєднуючи в кільце з великим пальцем вказівний, середній, безіменний, мізинець. Спочатку можна кожною рукою окремо, потім одночасно двома руками
4. „Руки-ноги“. Лівою рукою діставати до правої п’яточки і навпаки.

Віршовані вправи для очей

Очі щільно ми закрили –
це один, два, три, чотири.
Потім ширше розкриваєм,
Вдалині щось роглядаєм.
І поки ми розглядали
До шести порухували.
Щоб очі наші відпочили,
Робим це разів чотири.

Очі швидко обертаєм,
Головою не хитаєм.
Вліво раз, два, три, чотири.
Вправо стільки ж повторили.
По колу очі обертаєм
І все навколо роглядаєм.
Раз коло, два і три, чотири.
Щільніше очі ми закрили.
На п’ять і шість їх потримали
І потім знову закрузляли.

Раз, два, три!
Очі догори!

На чотири та й на п’ять
Будем міцно їх стулять.
Знову очі догори
Ми рахуєм раз, два, три!

Очі щоб відпочивали
Дивимось ми вліво–вправо.
Потім блимаєм очима.
І знову ними вправо–вліво.

Раз, два.
Рівно голова!
Три, чотири, п’ять
Будем очі затулять.
Шість, сім
Знов відкрили
І на вісім затулили.
Міцно, міцно потримали.
І все знову починали.
П’ять разів так повторили,
За нетбуки знову сіли

Вправи для розминки верхніх кінцівок

Ми творили, ми трудились
(стискання пальців рук),
Наші пальчики втомились,
А щоб гарно набирати,
Треба пальці розім’яти.
Раз, два, три, чотири, п’ять –
(струшування кистями рук)
Будем знову працювати.

Відпочивши дружно, враз
(колові рухи кистями рук)
Приступив до праці клас.
Якщо сядемо красиво
(кругові рухи кистями рук),
Намалюємо на диво
Гарно, рівно і красиво.
Раз, два, три, чотири, п’ять

(стиснути руки у кулачки)
Починаєм набирати
(імітаційні рухи пальцями,
що показують швидке набирання
тексту).
Руки зовні розверніть
(розворот кистей рук долонями
догори),
Руки вгору потягніть
(руки вгору),
Нетбук зручно покладіть
І красиво наберіть.
– Де ваші долоні?
(Діти показують руки, складають в
кулачки).
– Тут-тут-тут!

А в долонях пальчики живуть.
(Розкривають кулачки і показують

З'єднати пальці в замок перед собою і виконати 10 кругових рухів у
зап'ястях в один бік, потім в інший.

„Дерева“. Вихідне положення. Розташувати кисті рук перед собою, долонями
до себе. Пальці розведені в сторони та напружені. Після виконання вправи
струсити кисті рук.

Вітер залетів у гай.
Ти дерева не гойдай
(качати руками з боку у бік),
Дуже гілки не клони,
Щоб не тріснули вони!
(Качати руками униз – уверх,
не згибаючи пальців)

„Птах п'є воду“. Вихідне положення. Пальці зложити пучкою – це „дзьоб“.
Не відриваючи лікоть від столу, „дзьобом“ торкнутися столу. Далі – імітувати
рухи птаха: узяти „воду“, підняти „голову“, поклатати „дзьобом“. Птах дістався
до криниці, хоче випити водиці.

Загальні вправи

Руки за голову ставимо сміло
(руки за головою, повороти тулуба)
І повертаємось вправо та вліво,
вправо та вліво
Двічі наліво, двічі направо,
Зробимо чітко, діти, цю вправу.
Двічі наліво, двічі направо –
Будемо мати гарну поставу.
Вже стомилися ми трішки,

пальчики в русі).
Працювали пальчики – не лінувалися:
Набирали, друкували, малювали,
(Імітують швидкий набір на
клавіатурі 10 пальцями,
малювання стилусом)
Працювали, працювали – зупинилися.
А потім, а потім, а потім – стомилися,
(Повільно опускають руки на парту).

Руки в сторону, в кулачок.
Розгинай – і на бочок.
По колінах вдарим нижче,
нижче, нижче.
Руки вгору піднімемо вище,
вище, вище.

(ходьба на місці)
Вийдем, дітки, на доріжку.
Наші ручки: раз, два, три
(поплескали)
Наші ніжки: раз, два, три
(потупотіли)
Ось голівонька стомилась,
(нахили голови в сторони)
Вліво-вправо нахилилась:

Раз, два, три.
Будем пальчики стискати
(стискання пальців рук)
Будем знову працювати.

Щось не хочеться сидіти,
(встати і вийти з-за парти)
Треба трохи відпочити.
Руки вгору, руки вниз, потягування
На сусіда подивись.
Руки вгору, руки в боки
І зроби чотири кроки
(ходьба на місці).
Вище руки підніміть підняти руки,
(прогнути спину назад)
І спокійно опустить.
Плесніть, діти, кілька раз
(поплескати у долоні).
За роботу – все гаразд.

Раз – піднялись, два – присіли,
Хай мужніє наше тіло.
Хто ж втомився присідати,
Може вже відпочивати.
Руки в боки, руки так,
(колові рухи руками)
Руки вгору, як вітряк.
Раз – встав весь клас.
Два, три – свою парту ти протри
(імітація протирання парти).
Чотири, п'ять – на місце тихо сядь
(сісти за парти).

Всі піднесли руки – раз!
(потягування)
На носках стоїть весь клас.
Два – присіли, руки вниз,
(присідання)
На сусіда подивись
(повороти головою вправо-вліво).
Раз! – І вгору (потягування).
Два! – І вниз (присідання).
На сусіда подивись.
Будем дружно присідати,
Щоб ногам роботу дати.
Раз! – Піднялись.
Два! – Присіли.

Хай мужніє наше тіло.
Хто старався присідати,
Може вже відпочивати.

Раз, два! Час вставати,
(встати і вийти з-за парт)
Будемо відпочивати.
Три, чотири! Присідаймо,
(присідання)
Швидко втому проганяймо.
П'ять, шість! Засміялись,
Кілька раз понахилялись
(нахили тулуба вперед-назад,
вправо-вліво)
Зайчик сонячний до нас
(стрибки на місці)
Завітав у світлий клас.
Будем бігати, стрибати,
Щоб нам зайчика впіймати.
Прудко зайчик утікає
І промінчиками грає.
Сім, вісім! Час настав
Повернутися до справ.

Наші ручки: раз, два, три!
(плескання в долоні)
Наші ніжки: раз, два, три!
(притупування ногами)
На носок, на каблучок,
(виконання руху „ковирялочки“
обома ногами по черзі)
Руку вліво, руку вправо:
(підняти ліву руку вгору-вліво
долонею назовні;
аналогічний рух правою рукою)
Ми танцюєм козачок
(руки зігнуті до плечей, тулуб
напівнахилений вперед,
притупування ногами)
Раз – присядем, два – присядем
(присідання),
Гарний настрій – добре всім
(піднятіся на носки)
Покружляли, повертілись
(покружляти на місці)
Й тихо всі за парти сіли.

Хто ж там, хто вже так втомився
І наліво нахилився?
Треба дружно всім нам встати,
(вийти з-за парт)
Фізкультпаузу почати.
Сонце спить, небо спить,
(очі закриті долонями)

Навіть вітер не шумить.
Рано-вранці сонце встало
(відкрити очі і підняти голови)
І проміння всім послало.
(піднятися на носки, руки піднести
вгору, розвести у сторони)

Тематичні рухавки

„Гори Карпати“
Раз-два – піднімається гора,
Три, чотири – це круті гірські схили,
П’ять, шість – це орли дивний
танець завели,
Сім, вісім – це смерічки похилилися
до річки,
Дев’ять, десять – це вода з водоспаду
витіка.

„Буратіно“
Буратіно потягнувся,
Раз – нагнувся, два – нагнувся,
Руки в сторону розвів –
Мабуть, ключик загубив.
А щоб ключик відшукати,
Треба нам навшпиньки встати.

„Зайчενята“
Сірі зайчики маленькі,
Вушка є у них довгенькі,
В лісі гралась, веселились, –
Працювати вже стомились.
А щоб добре працювати,
Треба трішки пострибати.
Відпочили, розім’ялись
Й до роботи знову взялись.

„Ходить білочка по лісі“
Ходить білочка по лісі, –
(діти ходять по класу)
По високому, густому
(простягають руки вгору,
слідкують поглядом за руками),
По зеленому, рясному
(розводять руки в сторони)
В неї стежечок багато:
(відводять руку у загадану сторону,

слідкують поглядом)
По землі і по деревах.
Справа стежечка – до зірки
(простягають руки праворуч,
слідкують поглядом).
Зліва стежечка – до шишки,
Ззаду стежка – до горішка.

„На зеленій галявині“
На зеленій галявині
(діти ходять по колу),
Де рясна трава,
Дзюркотить криниченька,
Чиста, лісова.
До води схиляються
(нахили тулуба вперед,
руки витягнуті вперед
слідкують поглядом за
витягнутими пальцями).
Квіти запашні.
Камінці поблискують
В темній глибині.
Ми збирали ягоди,
(присідають, імітують збирання
ягід,
слідкують за рукою)
Забрели сюди.
Відпочити в затишку.
Сіли край води.
Ходять в лісі шелести (ходьба),
дзюркотить вода –
Це казки криниченька
нам розповіда.

Раз, два – всі пірнають (присісти)
Три чотири – виринають (встати)
П’ять, шість – на воді (помахати

руками)
Кріпнуть крильця молоді.
Сім, вісім – що є сили
(імітація плавання)
Всі до берега приплили.
Дев'ять, десять – розгорнулись,
Обсушились, потягнулись
(потягнутися)
І розбіглись хто куди (сісти за парти).

Трава – низенька-низенька (присісти),
Дерева – високі-високі
(потягнутися).
Вітер дерева колише, гойдає
(нахили тулуба),
То вправо, то вліво хитає,
То вперед, то назад,
То вниз пригинає.
Птахи летять, відлітають
(помахати руками, як крилами),
А учні тихенько за парти сідають
та нетбук вивчають.

Ось іде до нас весна.
Все навколо ожива:
Підсніжники прокидаються
(потягнутися),
Проліски посміхаються
(посміхнутися),
Пташки прилітають
(махають руками, як крилами),
Діти вибігають (біг на місці),
На луках стрибають
(стрибки).

Ми лісочком йшли (ходьба на місці),
Грибочок знайшли,
Нагнулись, підняли
(нахили тулуба вперед),
У кошик поклали
І далі пішли (ходьба на місці).
Ми лісочком йшли,
Малинку знайшли.
Дотягнулись, зірвали (потягування),
У кошик поклали
І далі пішли (ходьба на місці).
Ми лісочком йшли,

Горішок знайшли,
Потягнулись, дістали
(потягування),
У кошик поклали
І далі пішли
(ходьба на місці).

Раз, два – дерева (встати).
Три, чотири – вийшли звірі
(ходьба на місці),
П'ять, шість – пада лист
(нагнутися).
Сім, вісім – птахи в лісі
(помахи руками, як крилами).
Дев'ять, десять – це сунічки
(підняти руки і голови догори)
Підняли червоні личка.

Сірий зайчик сів і жде
(присідання),
Спритно вушками пряде
(приклавши кисті до вух, то
розгинають,
то згинають їх).
Зимно зайчику стояти,
Треба трішки пострибати
(стрибки).
Скік-скік, скік-скік.
Треба трішки пострибати,
Пострибавши, відпочити
І нетбук швиденько вчити
(сісти за парти).

Вийшов в поле боровик (вийти з-за парт)
Та й узявся в боки (взяти в боки),
Бо він бачити не звик (розвести
руками)
Обрії широкі.
Покрутився на нозі (покрутитися
на одній нозі),
Реготом залився,
Танцюристу-конику (нахиляння
вперед)
В пояс уклонився.
Довго зайчика ганяв (біг на місці),
Виспавсь на пісочку,

Коли вечір вже настав –
Викупавсь в струмочку
(імітація рухів при плаванні).

Ой, гоп, чики, чики (встати з-за парт).
В мене нові черевики
(руками показати на черевики,
нахиляючи тулуб вперед).
Підківками цв'юк, цв'юк, цв'юк!
(притупування)
А ніжками скок, скок, скок! (стрибки)

Прилетіли журавлі
(помахати руками, як крилами)
І великі, і малі (руки вгору, руки вниз).
Сіли собі на ріллі (присісти),
Заспівали: „Тра-ра-рі“ (встати).
Де журавка ходила –
(ходьба з високим підніманням стегна)
Там пшениця родила,
Де журавель походив –
Там ячмінь уродив.

На подвір'ї біля школи
(імітація кидання м'яча)
Петрик м'ячик кинув Олі.
Одне одному кидали,
Діти грались і співали.
Раптом м'ячик швидко зник,
(руки в сторони, імітація зникнення
м'яча)
І ніхто знайти не зміг.

Столярики-молодці
Тешуть столики й стільці.
Пилочками чики-чики,
Молотками туки-туки.
Чик-тук-туки, чик-тук-туки,
В нас до праці здібні руки
(рухи довільні).

Виростем великими –
(стрибки на пальцях ніг, руки вгору)
Яблук нарвемо
(імітація рухів зривання яблук обома
руками).
В кошики великі (розвести руки в

сторони),
Ми їх складемо (присісти, імітація
складання яблук).

Раз! Два! Три! Чотири! П'ять!
(встати і вийти з-за парт)
Час прийшов нам спочивать.
Тож піднімем руки вгору
(потягування),
Ніби глянемо на зорі.
А тепер всі руки в боки (стрибки),
Як зайчата, – скоки-скоки!
Десять, дев'ять, вісім, сім!
Час за парти нам усім.

Раз, два – всі присіли (присісти),
Потім вгору підлетіли
(підстрибнути).
Три, чотири – нахилились (нахили
тулуба вперед, імітація).
Із струмочка гарно вмились
(умивання).
П'ять, шість – всі веселі
Крутимось на каруселі
(покрутитися),
Сім, вісім – в поїзд сіли,
Ніжками затупотіли (затупотіти).
Дев'ять, десять – відпочили
І за парти дружно сіли.

Станем струнко! Руки в боки!
Пострибаєм, як сороки (стрибки),
Як сороки-білобоки,
Стрибу-стрибу, скоки-скоки!
(стрибки)
Пані горді і неквапні (ходьба на
місці),
По болоту ходять чаплі,
А над ними комарі
Політали угорі (помахи руками, як
крилами).
Жабенята пострибали: (стрибки)
Ква-ква-ква, ква-ква-ква! –
Щоб спочила голова.
Встало вранці ясне сонце
(потягування),
Зазирає у віконце.

Ми до нього потяглися,
За промінчики взялися.
Будем дружно присідати (присідання),
Сонечко розвеселяти.
Встали-сіли, встали-сіли.
Бачите, як звеселили.
Стало сонце танцювати
(танцювальні рухи),
Нас до танцю закликати:
Нумо разом, нумо всі
Потанцюєм по росі.

Довгоносий чорногуз
У болотечку загруз (присісти).
Будем його рятувати,
За хвостика витягати –
(імітація витягання чорногуза)
Щоб не плакав чорногуз,
Що в болотечку загруз.
Раз, два, три, чотири, п'ять (стрибки),
Будем ніжки обмивать
(імітація обмивання ніжок).
Хай летить собі на волю
(махи руками, як крилами)
І шукає кращу долю.
Ми йому допомагали (ходьба на місці)
І в той час відпочивали.
А тепер нам час сідати,
Будем далі працювати.

Сірий котик міцно спав (імітація дії),
Навіть пісню не співав.
Та, нарешті, пробудився (вправи для
шиї)
І довкола обдивився.
Став смачненько потягатись
(потягування)
І чистенько умиватись (масаж дрібних
м'язів обличчя).
Порозчісував він вуса
Довгі-довгі, русі-русі.
Зуби й кігті нагострив
(вправи для кистей рук)

Й до комірчини побрів
(ходьба на місці).
Буде мишку полювати
І добро оберігати.
Ми, як котик, відпочили,
Щоб зміцнили наші сили.

Хмарка сонечко закрила
(закрити обличчя руками),
Слізки срібнії зронила.
Ми ті слізки пошукаєм
(присідання),
У травичці позбираєм.
Пострибаєм, як зайчата (стрибки),
Політаєм, як пташата
(помахи руками, як крилами),
Потанцюємо ще трішки
(танцювальні рухи),
Щоб спочили ручки, ніжки.
Всі веселі? От чудово!
А тепер до праці знову.

Йшов по лісу їжачок
(ходьба на місці),
В нього шубка з голочок.
Ніс багато грушечок
(нахили тулуба в сторони),
Аж болів йому бочок.
Раз, два, три, чотири, п'ять!
(стрибки)
Зупинився спочивать.
Піклувався їжачок
(вправи для кистей рук)
Про маленьких діточок,
Чарівних, непосидючих,
Дуже милих і колючих.
Десять, дев'ять, вісім, сім!
(стрибки)
Грушечки ці ніс він їм.

Сірі гуси прилетіли
(махи руками, як крилами),
На галяві тихо сіли (присісти).

Посиділи, посиділи,
Потім встали (встати),
Побігали (біг на місці),
Пострибали (стрибки),
Пір'ячко зростили
І далі полетіли
(рухи руками, як крилами).

Дід у полечко ходив (ходьба на місці).
Раз ходив, два ходив, три ходив.
В полі ріпку посадив
(нахиляння тулуба вперед-назад).
Раз садив, два садив, три садив.
А тоді сидів, чекав (присідання),
Вже й мороз його лякав (стрибки),
Вже і дощик накрапав,
Вже і сонечко пекло –
(помахати руками перед обличчям)
Вгору ріпку потягло (потягування).

„Квіти“
Раз-два-три
(присіли, імітують нерозкриті голівки
квіточок),
Виростили квіточки!
(повільно підносять руки вгору і
розкривають долоні
з розімкнутими пальцями, імітуючи
квіти).
До сонця потягнулися високо
(тягнуться на пальчиках, дивляться
вгору),
Стало їм приємно і тепло!
Вітерець пролітав
(учень – „вітерець“ пролітає серед
дітей),
Гілочками похитав.
Вліво похитнулись –
Низько пригнулись
(нахилили тулуб вліво, вправо, вперед).
Вправо похитнулись.
Вітерець, тікай! (вітерець тікає)
Квіточки не ламай!

Нехай вони цвітуть, ростуть,
Дітям радість несуть!

„Прогулянка в лісі“
Діти лісом гуляли,
(діти ходять по кімнаті)
За природою спостерігали.
Вгору на сонце –
(дивляться на сонце)
подивились, промінчиками
зігрілись.
Метелики літали
(імітують метелика),
Крильцями махали.
Дружно плеснімо: раз
(плещуть в долоні),
два, три, чотири, п'ять.
Треба нам букет зібрати
(присідають, імітують букет в
руках).
Раз присіли, два присіли,
В руках дзвоники дзвонили.
Вправо дзвін:
(нахилити тулуб вліво, вправо з
„букетом“).
Дінь-дінь!
Вліво дзвін:
Дінь-дінь!
На ніс сіла бджола
(показують пальцями й слідкують
поглядом, як бджола летить і сідає
на ніс).
„Зозуля“
Облітала я лісок вздовж, ушир і
навкосок
(махають руками в сторони,
вперед, навкоси).
Відпочила в холодку,
на кленовому листку.
І росинок з тирличу
(імітують пиття води).
Напилася досхочу.

Діти йшли через лісок –
(ходьба по кімнаті)
подала їм голосок.
Налічила їм літа: двадцять
(піднімаються на носки, руки
вгору, дивляться на них)
тридцять, аж до ста,
Щоб ні горя, ні біди,
щоб росли як із води.

„Кленові листочки“
Осінь, осінь.
Лист жовтіє,
З неба часом дощик сіє
(пальцем показують рух дощика).
Червонясте, золотисте
Опадає з клена листя.
Діти ті листки збирають
(руки в сторони, присідають,
імітують збирання листочків),
У книжки їх закладають.
Наче човники, рікою
їх пускають за водою.
З них плетуть вінки барвисті,
Червонясті, золотисті (кружляють).

Станьмо діти рівненько
(вийти з-за парт)
Отак! Отак!
Вклонімося низенько
(нахиляння тулуба вперед).
Отак! Отак!
Далі руки отак в боки,
Веселенько підем в скоки!
(стрибки)
Отак усі стриб! Стриб!
А ніжками диб! Диб!
Вгору ручки піднімай
(вправа для нормалізації дихання)
І всі разом присідай!
Станьмо знов рівненько!
Усміхнімося гарненько!

Раз – підняти руки вгору,
Два – нагнутися додолу
(нахили тулуба вперед,
торкаючись руками підлоги),
Не згинайте, діти, ноги,
Як торкаєтесь підлоги.
Три, чотири – прямо стати,
Будем знову починати.
Руки – в боки
(нахили тулуба вперед-назад,
вправо- вліво),
Нахились вперед,
Нахились назад
І направо, і наліво,
Щоб нічого не боліло.
Раз, два, три, чотири –
(стрибки на місці)
Набираємося сили.
Нахилились, повернулись,
До товариша всміхнулись.

Забавлялись зайченята
(встати, підняти руки вгору,
потягнутися)
Виглядаючи маму і тата
(руки на пояс, повороти вліво,
вправо).
Ось так – лапку до лапки
(поплескати в долоні).
Ось так – шапку до шапки (руки
до голови, вгору)
Ось так – вусом потрусим
(похитати головою)
Так, так, так! (пострибати)

Добридень, добридень,
Добридень, – скажу.
Як ранок настане – до школи біжу.
Тут – очі, тут вішка, плече і рука,
Тут – носик, тут ротик, а тут є п'ята.

МУЗИКОТЕРАПІЯ

ПІСНІ ПРО ХОРТИНГ

**МАРШ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ ХОРТИНГУ
„СПОРТИВНИЙ ДУХ“**

КУПЛЕТ 1:

Спортивний дух, здоров'я і краси,
Вражають слух, запеклі голоси,
Глядацький зал, скандує і гуде,
Луна спортивне свято молоде.
В однім строю, спортсмени, тренери,
Своїх команд, підняли прапори,
Лиш одному, час зоряний настав,
Піднятися на новий п'єдестал. – На вищий п'єдестал!

ПРИСПІВ 1:

Змагання з хортингу, чемпіонат,
К спортивним подвигам, шикуйсь парад,
Ти як на Хортиці, візьми на старт,
Непереможний свій, козацький гарт.
Змагання з хортингу – спортивний злет,
В останнім подиху, іди вперед,
Прагни нових звершень і надій, в нашій Україні молодій.
В славній Україні, рідній Батьківщині, в нашій Україні молодій!
В славній Україні, рідній Батьківщині, в нашій Україні молодій!

КУПЛЕТ 2:

Скипає кров, на старт уже пора,
Твій хортинг знов, тримає прапора,
Своїх гостей, привітно зустріча,
Спортивну честь, країни захища.
Змагальний дух, зійде один із двох,
Тобі, мій друг, бажаю перемог,
З останніх сил, боротись і дійти,
До справжньої високої мети. – Найвищої мети!

ПРИСПІВ 2:

КУПЛЕТ 3:

Спортивний дух, палаючих сердець,
Твій син і внук, підхватить як взірець,
Від хвиль Дніпра, у Кримський зорепад,
І далі від Донбасу до Карпат.

З козацьких лав, гартованих в бою,
Він передасть, традицію твою,
Як заповіт, досягнень і умінь,
Найкращих українських поколінь. – Могутніх поколінь!

ПРИСПІВ 3:

ХОРТИНГ СКЛИКАЄ ДРУЗІВ

КУПЛЕТ 1:

Хортинг скликає, друзів скликає,
Зичить здоров'я для всіх,
Хортинг вітає, знову вітає,
Святом сердець молодих.
Хортинг здіймає, в небо здіймає,
Прапор до справжніх висот,
Хортинг рушає, всіх закликає,
Прагне у новий польот.

ПРИСПІВ 1:

Вітає Київ, Одеса і Львів,
Моїх найкращих сестер і братів,
Полтава, Харків, Луганськ, Чернівці,
Знамена хортингу в міцній руці.
Привіт Черкаси, Донецьк і Херсон,
Із вами серце дзвенить в унісон,
Дніпропетровськ, Запоріжжя і Крим,
Хай буде шлях наш завжди молодим.

КУПЛЕТ 2:

Піснею ллється, хвилею б'ється,
Хортинг в палкім почутті,
Стане віднині на Україні,
Крилами в нашім житті.
Юною вдачей, сміхом дитячим,
Зали спортивні дзвенять,
Щастю і миру, посмішкам щирим,
Треба серця відкривать.

ПРИСПІВ 2:

Сьогодні всім вам вітання і спів,
На сотні тисяч палких голосів,
Сьогодні хортинг за ваших бажань,
Скликає друзів до нових змагань.
З далеких сіл у великі міста,
Команда мужніх і сильних зроста,
Щасливі бути, вам, друзі мої,
В єдиній дружній спортивній сім'ї.

КУПЛЕТ 3:

Хортинг скликає, дружньо вітає,
Щирих шановних гостей,
Хортинг єднає, всіх нас єднає,
Полум'ям славних ідей.
Всім нам рушати, гордо, завзято,
В спорті своїм – королі,
В небо злітати, пісней лунати,
По українській землі.

ПРИСПІВ 3:

Вітає Київ, Одеса і Львів,
Моїх найкращих сестер і братів,
Полтава, Харків, Луганськ, Чернівці,
Знамена хортингу в міцній руці.
Привіт Черкаси, Донецьк і Херсон,
Із вами серце дзвенить в унісон,
Дніпропетровськ, Запоріжжя і Крим,
Хай буде шлях наш завжди молодим.

ХОРТИНГ – ЦЕ Є МИ! ХОРТИНГ – НАЗАВЖДИ!

БУБНИ: Хортинг – це є ми! Хортинг – назавжди!

ПЕРШИЙ КУПЛЕТ:

Я сьогодні вийду на двобій, дам супернику достойний бій,
Буде мій суперник програвать, мою Батьківщину поважать.
Серце українця – як метал, хортинг возведе на п'єдестал,
Сила українця – як земля, що козацьку вроду прославля!

ПРИСПІВ:

Хортинг – з нашої країни, справжня гордість України!
Хортинг – це реальність бою! Шлях, яким ідем з тобою!
Сильний – захисти малого, стань за старого, слабкого!
Спорт, який навчив дружити, гідно в Україні жити!

ДРУГИЙ КУПЛЕТ:

В мене є традиція своя: – „Там, де найскладніше – стану я!“
Не бува без болю і синця, та палають душі і серця.
Шлях мій до фіналу нелегкий, вийду як на свій останній бій,
Судді, перемогу сповіщай! Прапор України – піднімай! [24; 44]

СЕАНСИ

Сеанс „Спокійного сну“ – де зібрані колисанки в виконанні Н. Матвієнко, тріо „Либідь“ Л. Михайленко, І. Горбатюк, CD – „Пісні для дітей – спи, засни“, „Колискові баюшки-баю“, „Спят усталые игрушки“. Слухаючи вдало підібрані твори, діти швидко засинають, гіперактивним дітям цей сеанс заспокоює нервову систему.

Сеанс „Я мелодія доброти“ – цей сеанс містить музичні композиції „старих“ добрих мультиків, казок, де звучать голоси казкових персонажів, пісні: „Большой секрет для маленькой компании“, „Якщо добрий ти“, „Дружба“; аудіозбірка „Казки для дітей“, А. Пинегин „Песни о добрых друзьях“. Ці пісні зігрівають любов ю дитячі душі, вчать добрим, чесним і миролюбним відносинам з тими, хто нас оточує.

Сеанс „Брати наші менші“ – пісні про наших маленьких друзів-тварин: „В траве сидел кузнечик“, „Два весёлых гуся“, „Песня овечек“, „Лесной олень“. Пісні минулого й сучасності втілюють душевну гармонію, демонструють еталони доброго ставлення до братів наших менших.

Сеанс „Посміхнись“ – тут зібрані веселі, жартівливі, мажорні пісні, які створюють позитивний настрій, надають відчуття радості, віру в добро та справедливість (CD „Дитячі пісні“).

Сеанс „Гармонія природи“ – так звана екологічна музика. Усі звуки, що існують у природі, чинять позитивний підсвідомий вплив на психіку людини. Гарно впливає спів птахів, шум листя, хвиль, подих вітру – діти розслабляються та зливаються з природою. Запропоновані твори – CD „Звуки природи“.

РЕЛАКСАЦІЯ ПІД МУЗИКУ

Тривалість проведення 15–20 хвилин. Дітям потрібно вміти розслабитися, так як іноді вони бувають дуже напружені фізично та емоційно, що призводить до роздратування та раціональної поведінки. Отже, важливо допомогти їм зняти напругу. Тут використовуємо спеціальні дитячі вправи з системи йоги, дозування і темп залежить від віку та настрою дітей у певний момент.

Рекомендовані музичні твори (CD „Класична музика для малюків“, CD „Пори року“ П. Чайковського, CD „Заспокійлива музика для дітей“):

- при перевтомі: Е. Гріг „Ранок“, М. Огінський „Полонез“;
- при поганому настрої: Л. Бетховен „Ода радості“, Ф. Шуберта „Аве Марія“;
- при дратівливості: Р. Вагнер „Хор пілігримів“, П. Чайковський „Сентиментальний вальс“;
- при зниженні уваги: П. Чайковський „Пори року“, К. Дебюссі „Місячне світло“, Р. Шумана „Мрії“;

- при зменшенні відчуття тривоги і невпевненості: Р. Шопен „Мазурка“, „Прелюдії“, Штраус „Вальси“, С. Рубінштейн „Мелодії“;
- для піднімання загального життєвого тону, поліпшення самопочуття, активності, настрою: П. Чайковський „Шоста симфонія“, 3 частина, Бетховен „Увертюра Едмонд“.

Релаксація може проводитися як самостійний вид оздоровлення з усією групою дітей, у різних індивідуальних та в групових формах, а також як завершальна частина заняття з фізкультури, спортивного змагання, розваги, з високою руховою активністю та підвищеним емоційним збудженням дітей.

Додаток Е 4

МЕДИТАЦІЯ ПІД МУЗИКУ

Тривалість медитації 10 хвилин. Медитація допомагає дитині розслабитися, дати можливість відчувати себе персонажем казки.

Рекомендовані музичні твори:

Композиції Кітаро, „Вечірня серенада“ Ф. Шуберта, „Пісня Сольвейг“ Е. Гріга, композиції Джона Кліфорда Уолта, CD „Музика для медитації“.

Медитація слугує тій самій меті, що і релаксація, тому види оздоровчої роботи не варто поєднувати протягом одного дня. Слід обов'язково дотримуватися принципу добровільної участі дитини в діяльності.

Додаток Е 5

МУЗИЧНО–РЕФЛЕКТОРНЕ ПРОБУДЖЕННЯ ДИТИНИ ПІСЛЯ ДЕННОГО СНУ

Пробудження – процес індивідуальний, що займає різний проміжок часу для дітей з різним типом нервової системи (3–10 хвилин). Щоб пробудження було м'яким, добрим і бажаним, використовується відповідна музика: досить тиха, ніжна, легка, спокійна, така, що обіцяє радість. Доцільно проводити цей вид оздоровчої роботи щодня.

Додаток Е 6

МУЗИЧНІ ФІЗКУЛЬТУРНІ ХВИЛИНКИ

Вільні рухи під ритмічну музику забезпечують дітям необхідну рухову активність, знімає психічну та фізичну напругу. Як музичний супровід можна використовувати пісні дитячих композиторів, наприклад В. Шаїнського „Чунганга“ (CD збірка „Давайте жити дружно“), О. Журбіна „Хто ж такі пташки?“.

СПОНТАННИЙ РУХ ПІД МУЗИКУ

Спонтанний рух під музику допомагає розвивати емоційно-чуттєву сферу дитини та стимулює моторне й емоційне самовираження; знімає напругу з м'язів. Розвиває: пластику, гнучкість, логічне мислення, уяву, увагу, пам'ять, дисциплінованість. Спонтанний рух під музику можна розглядати не лише як вид оздоровчої діяльності дітей, а також як вид розваги. Проводити його краще у другій половині дня та декілька разів на тиждень.

ДИХАЛЬНА АРТПЕДАГОГІКА

До дихальної артпедагогіки входить гра на духових музичних інструментах (сопілка, флейта, дудочка), дихальна гімнастика під музику та різні вправи для розвитку дихання під час співу. Це дає дітям змогу оздоровлюватися, не помічаючи процесу лікування.

ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ДИТИНИ

Вправи та ігри для стабілізації психічного стану дитини проводяться з дітьми індивідуально, в моменти втрати ними психічної цілісності та стабільності. Вони допомагають дитині, яка відчуває роздратування чи гнів краще усвідомити їхню природу та зміст, опанувати ефективні способи їх вираження й звільнення від цих емоцій. Це такі вправи як :

ВПРАВИ НА ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ „Я“:

- гра „Випусти пару“;
- гра „Послухай свій гнів“;
- гра „Простукай свій настрій“.

КАЗКОТЕРАПІЯ

**РЕКОМЕНДАЦІЙНІ СПИСКИ ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ
ЧИТАЧІВ-УЧНІВ 1–4 КЛАСІВ**

1. Білоусов Є. В. Тарасове перо. – К. : Просвіта, 2004. – 111 с.
2. Вайльд О. Казки: для молод. та серед. шк. віку. – К. : Школа, 2006. – 154 с. (Казкова планета).
3. Велика книга казок: брати Грімм, Шарль Перро, Ганс Крістіан Андерсен, Вільгельм Гауф / худож. І. Бодрова, В. Коркін, В. Смірнов. – К. : Махаон-Україна, 2006. – 416 с.
4. Воронина Л. Суперагент 000. Нові пригоди. – К. : Соняшник. 2000. – 173 с.
5. Грінченко Б. Розум та почування у живої тварі. – К. : Богдана, 1994. – 78 с.
6. Денисенко Л. Ліза та Цюця П. – К. : Грані-Т, 2007. – 112 с. (сучасна дитяча проза).
7. Іваненко О. Лісові казки: для молод. шк. віку. – К. : Веселка, 2006. – 64 с. (Українській дитині).
8. Ільченко О. Таємниця старої обсерваторії. – К. : Грані-Т, 2007. – 96 с. (сучасна дитяча проза).
9. Малик Г. М. Надзвичайні пригоди Алі в країні Недоладії. – К. : Веселка, 1990. – 93 с.
10. Мензатюк З. Чарівний Іванко. – К. : Грані-Т, 2007. – 64 с. (сучасна дитяча проза).
11. Нестайко В. Казкові пригоди і таємниці. – К., Тернопіль : Веселка, Навчальна книга. – Богдан, 2003. – 437 с.
12. Родарі Джанні. Чарівні казки. – К. : Школа, 2005. – 336 с. (Казкова планета).
13. Сухомлинський В. О. Вогнегривий коник: казки, притчі, оповідання. – К. : Вікар, 2007. – 200 с. (Скарби української літератури).
14. Сухомлинський В. О. Казки Школи під Голубим Небом. – К. : Освіта, 1991. – 191 с.
15. Українські літературні казки / упоряд. Т. Г. Качанова, О. Є. Шевченко; передм. А. Г. Костецького. – К. : Школа, 2005. – 191 с. (Казкова планета).
16. Франко І. Коли ще звірі говорили. – К. : Веселка, 2001. – 87 с. (Українській дитині).
17. Ходоси Світлана та Юрій Династія Жужиків (Серія „Казки для усієї родини“). – Х. : Ранок. – 127 с.
18. Чередниченко Дмитро. Летюча ящірка: казки, притчі, оповідки: для молод. та серед. шк. віку. – К. : Лелека, 2003. – 256 с.
19. Шейко-Медведева Н. С. Зачаклована карета: п'єси-казки: для молод. та серед. шк. віку; худож. О. М. Михайлова-Родіна. – К. : Веселка, 2001. – 391 с.
20. Щербаченко Т. Пуп Землі, або як Даринка світ рятувала. – К. : Грані-Т, 2007 – 56 с. (сучасна дитяча проза) [30].

**ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ ТОГО, ЧИ ВАРТО ВАМ ЗАЙМАТИСЯ
МЕТОДОМ КАЗКОТЕРАПІЇ**

Відповіді: „так“ чи „ні“.

1. Чи любите Ви казки, міфи, легенди, притчі?
2. Ви пам'ятаєте свою улюблену казку дитинства?
3. Чи легко Вам фантазувати, вигадувати історії?
4. Коли від вас потребують комусь щось пояснити, чи часто Ви використовуєте приклади з казок, розповідаєте притчу чи анекдот?
5. У Вас гарне почуття гумору?
6. Вас рідко дратують люди?
7. Ви вмієте уважно слухати багатослівного співрозмовника та при цьому „шукати в ньому гарне“?
8. Коли Ви дивитесь на людину, у Вас виникають фантазії, асоціації на зразок „він схожий на одного казкового героя“?
9. Ви вмієте мріяти?
10. Ви досить часто замислюєтеся про сенс явищ, слів, подій?
11. Чи можна про Вас сказати, що Ви – філософ?
12. Ви любите пригоди?

Якщо стверджувальних відповідей більше, то Ви можете сміло використовувати метод казкотерапії у своїй діяльності [33].

**ЗРАЗОК ТЕРАПЕВТИЧНОЇ КАЗКИ
(ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТЕЛЕВІЗІЙНОЇ ТА КОМП'ЮТЕРНОЇ
ЗАЛЕЖНОСТІ В ДІТЕЙ)**

Нещодавно однієї темної ночі в нашій квартирі я почув одну дивну розмову. Гадаю, вас це не здивує, що в наших квартирах уночі оживають усі предмети: і меблі, і іграшки.

Так ось яку розмову мені довелося почути вночі.

Чую, хтось вихваляється:

– Як тільки мене любить Сашко! Просто обожаю. Дивиться і футбол, і „Найрозумнішого“, і фільм про Гаррі Поттера, я аж стомився розважати його сьогодні. (Ви, мабуть, здогадалися, що це розмовляв телевізор).

Я навіть образився на нього трохи. Він стомився! А я не стомився з ним? Один канал не показує, другий мигає, третій – нема трансляції.

Коли чую:

– Та що там ти. Мене Сашко любить найбільше. Скільки він на мені грає! Його улюблені ігри: GTA San Andreas, Worms, Vice City – забили мені всю пам'ять. А як клацає по кнопках?! Просто жах!

Я слухав, і мені не вірилось. Невже мій комп'ютер таке може говорити про мене? Я клацаю, бо клавіші западають.

– Годі вам вихвалитися! Найбільше Сашко любить мене, – почувся з кутка, де на полиці стоїть старий телефон.

– Ха-ха-ха, – засміялись одночасно телевізор і комп'ютер.

– Тебе?! Ти вже зовсім з глузду з'їхав, старий?

– От і ні. З ким би з вас Сашко не грався, та коли подзвоню я, він усе вмить кидає і поспішає до мене, бере слухавку, а я передаю йому Голос його Мами, яка дзвонить з роботи. А чи можете ви передати Сашкові голос його мами, на який він так чекає? Мій дзвінок для нього – найдорожчий.

Наступного дня я прокинувся пізно. Мами вдома вже не було. Вона рано йде на роботу, а на столі записка: „Сніданок на столі“. Снідати не хотілось. Я навіть не кинувся до комп'ютера, не увімкнув за звичкою телевізор і навіть не подзвонив зранку Антону, щоб поговорити про футбол чи нову гру. Мені так захотілося почути голос мами. Я вирішив подзвонити їй на роботу. Але я забув (це просто жах!), я забув номер телефону маминої роботи. Мені стало сумно й соромно, адже я знав напам'ять усі телевізійні канали, коди комп'ютерних ігор і раптом забувся мамин номер. Мені хотілося плакати. Я так хотів почути зараз її голос...

Я глянув на годинник і став чекати.

Приблизно о такій порі мама завжди телефонує додому і запитує, чи я поснідав, чи прийняв ліки. Я із жахом подумав: а раптом телефон не працює? Я підняв слухавку – гудок був. Я чекав... Просто сидів біля телефону і не зводив із нього очей...

І раптом – дзвінок. Я схопив слухавку. То був Мамин голос. Голос найкращої мами у світі.

А ви пам'ятаєте голос своєї мами? Чи не забули, бува, номер маминого телефону? Подзвоніть їй просто зараз – і ви почуєте найкращий голос у світі – голос Мами.

Казкотерапію часто використовують у виховних цілях на окремих заняттях з молодшими школярами [36].

Додаток Ж 4

ПРИКЛАД ЗАНЯТТЯ З ВИКОРИСТАННЯМ КАЗКОТЕРАПІЇ. ТЕМА: ЩО ОЗНАЧАЄ БУТИ ДОБРИМ?

Мета:

- допомогти дитині усвідомити свій внутрішній світ та особистісні цінності;
- розвивати самосвідомість дітей;
- підтримати мотивацію дітей у вивченні та усвідомленні самих себе.

Обладнання: альбоми, кольорові олівці, фломастери, індійська народна казка „Чи пам'ятають на світі добро?“ (скорочений та адаптований варіант).

Хід заняття

I. Вступне слово вчителя

Всі діти люблять казки. У кожного з вас є улюблена казка. А чи знаєте ви, друзі, що казка це не просто цікава історія, а важливе послання від наших далеких предків. Це свого роду зашифровані інструкції, життєві уроки, які попередні покоління накопичували, зберігали та передавали наступним поколінням як найцінніший скарб – щоб нащадки знали, як зробити своє життя щасливим.

Давайте спробуємо з вами розшифрувати ці послання.

– Як ви думаєте, що означає бути добрим? Чи можна протистояти злу та залишатися добрим?

– Послухайте індійську народну казку „Чи пам’ятають на світі добро?“ Може ви знайдете в ній відповіді на свої питання.

II. Читання (розповідання) казки „Чи пам’ятають на світі добро?“ вчителем

Чи пам’ятають на світі добро?

Дуже-дуже давно у темних густих джунглях жили тигр і тигриця, і було у них троє малюків. Став тигр старіти і слабіти, відчув, що скоро помре. Покликав до себе своїх дітей і оголосив їм прощальний заповіт:

– Діти мої, – сказав тигр, – пам’ятайте, що тигр – цар лісів, полює за всіма звірами, і не сміють вони йому заперечувати. Є тільки один звір, від якого я хочу вас застерегти, один він сильніший та хитріший від тигра. Звати його Людина, і перед смертю застерігаю вас: бережіться, не полюйте на нього і не убивайте його.

З цими словами старий тигр ліг на бік і помер.

Із трьох малюків двоє старших були розумні і дотримувалися поради батька: ганялися тільки за сарнами, кабанам та різними іншими звірами в лісі, а людей уникали як вогню. Але молодший був норавливим і мав свої наміри:

– Що це за істота така ця Людина? Чув я, що сили у неї не багато, та не має вона ні іклів, ні кігтів. Я одним ударом долаю і оленя, і кабана, подолаю, і Людину.

Не зупинили молодого тигра ні благання матері, ні братів, що застерігали його і нагадували заповіт тигра-батька. Прокинувся він на світанку і пішов шукати Людину.

Зустрівся йому на дорозі старий буйвіл. Спина його була вся у смугах від старих ударів батоном. Тигр ніколи не бачив людини і запитав буйвола:

– Хто ти? Може Людина?

– Ні, я тільки старий, бідний буйвіл.

– Ось як, – сказав тигр. – Тоді, може ти розкажеш мені, що це за істота така Людина, бо я хочу знайти її та вбити.

– Стережись, молодий тигр, – сказав буйвіл, – це небезпечна та підступна істота. Багато років я був слугою Людини: носив важкі ноші на своїй спині та стер ними свої боки. Поки я був молодим і сильним, чоловік цинив й годував мене, а тепер, коли я став старим та слабким, і не можу більше працювати на нього, він вигнав мене в ліс. Стережись, стережись Людини, не шукай її і не намагайся вбити, вона хитра і небезпечна.

Тільки розсміявся молодий тигр і пішов своєю дорогою.

Через якийсь час зустрів він старого слона, який пасся на галявині. Шкіра його була вся в зморшках та складках, очі були мутними від старості, за вухами виднілись великі рубці там, де його били по голові палицею.

– Що ти за звір? – запитав тигр. – Може людина?

– Ні, я тільки старий слон.

– Ось як? Ну, якщо ти такий старий, то може ти знаєш, що це за звір такий, Людина? Хочу знайти її, вбити та з'їсти.

– Стережись, молодий тигре, не полюй на Людину, це підступний і небезпечний звір. Поглянь на мене, я – великий і сильний, і що ж? Людина підкорила мене, навчила і зробила своїм слугою на багато років. Поки я був молодим, чоловік годував мене та доглядав. Але коли я став старим та не можу більше працювати, мене вигнали в ліс і перестали про мене піклуватися. Послухай мене, не чіпай Людину, бо потрапиш у біду.

Молодий тигр тільки розсміявся у відповідь і пішов своєю дорогою. Через якийсь час почув він, що хтось рубає дрова, підкрався ближче й побачив лісоруба. Подивився, подивився на нього та запитав його, що він за звір. Лісоруб відповів:

– Ну і невіглас же ти, тигр. Невже ти не знаєш, що я людина?

– Так, – сказав тигр, – от мені пощастило; я шукав людину, щоб вбити її та з'їсти, ти мені якраз і знадобишся.

Почув це лісоруб і розсміявся:

– Вбити та з'їсти мене? Ти напевне не знаєш, що людина дуже хитра, щоб її міг з'їсти тигр? Пішли до мене і я тобі покажу таке, що тільки людина знає й тобі корисно буде це знати.

Тигру це сподобалось, і пішли вони разом, поки не прийшли до міцного будинку, де жив чоловік.

– Що це? – запитав тигр.

– А це називається дім, – сказав чоловік. – Я покажу тобі, як ним користуватись.

Зайшов до будинку і зачинив за собою двері.

– Ось бачиш, – сказав він тигру, – які дурні тигри, порівняно з людьми. Живете ви собі в ямі у лісі, на холоді, дощі та спеці, і всієї вашої сили не вистачить, щоб збудувати дім. А я ось слабший від тебе, а вибудував собі чудовий дім, де живу собі в своє задоволення.

– Ні, – розлютився тигр, – ти, жалюгідне, беззахисне створіння, живеш в такому будинку, а я, такий сильний, красивий, з кігтями та іклами стою зовні? Я повинен бути у будинку, а не ти. Виходь негайно і поступись мені місцем.

– Добре, – сказав чоловік, впустив тигра, а сам вийшов. Міцно зачинив будинок, взяв сокиру на плечі і пішов, залишивши тигра помирати від голоду та спраги.

Скоро тигру набридло сидіти у будинку та захотів він вийти з нього.

Як він не намагався, але нічого не виходило. Почали його мучити спрага та голод.

Пройшов деякий час, стало йому зовсім погано. Дивиться тигр у щілинку та бачить: прийшла сарна напиться до річки, що текла поблизу дому.

– Сестричко сарна, відчини двері, випусти мене, гину я.

Злякалась сарна, почувши тигра, але побачила, що він міцно закритий – заспокоїлась.

– Прикро мені чути про твою біду. Тільки я боюсь, що коли я випущу тебе, ти мене вб'єш та з'їсиш.

– Що ти, ні, обіцяю. Випусти мене!

Пожаліла сарна тигра, відчинила двері. Тільки тигр вискочив із дому, так і схопив сарну.

– Шкода мені тебе, сестричко, тільки я так зголоднів, що повинен тебе з'їсти.

– Але ти обіцяв, що не будеш мене їсти. А тепер, коли я врятувала тебе, ти добра не пам'ятаєш.

– Добро? Що таке добро? – сказав тигр. – Я не вірю, щоб добро пам'ятали.

– Ні? – здивувалася сарна. – Давай запитаємо трьох живих істот, яких зустрінемо, чи пам'ятають на світі добро. Якщо вони скажуть, що не пам'ятають, ти можеш вбити мене та з'їсти. Але якщо скажуть, що добро пам'ятають, ти повинен мене відпустити.

– Згода, – сказав тигр.

Пішли вони разом. Дивляться, біля дороги росте велике дерево.

– Доброго дня, дерево, – сказала сарна, – розсуди нас, будь ласка.

– У чому справа, сестро сарно? Охоче допоможу, як зможу.

– Ось яка справа, – почала сарна. Знайшла я цього тигра закритим у будинку лісоруба. Покликав він мене та попросив випустити й пообіцяв, що не з'їсть мене. Але як тільки я його випустила, він схопив мене та хотів убити й з'їсти. А коли я стала дорікати йому тим, що він добра не пам'ятає, так він сказав, що добра ніхто не пам'ятає. Ось ми й домовились з ним, що у перших трьох живих істот, які зустрінемо, запитаємо, чи пам'ятають на світі добро. Якщо скажуть, що не пам'ятають, то тигр може з'їсти мене, а якщо скажуть, що пам'ятають, то він повинен відпустити мене. Будь ласка, брате дерево, скажи ти нам, чи пам'ятають добро на світі?

Сумно зашелестіло гілками дерево та й каже:

– Радий би допомогти тобі, сестро, але мушу відповідати по совісті, так, як сам бачив. Росту я тут при дорозі й в затінку моїх густих гілок ховаються від спеки і люди, і звірі. Відпочивають, насолоджуються прохолодою... А потім що? А потім йдуть собі далі, не тільки не дякують за гостинність, але ще й ламають моє гілля, щоб підганяти ним змучену худобу... Чи це означає „пам'ятати добро“? Ні, добра на світі не пам'ятають.

Бідна сарна зовсім занепала духом, і пішли вони далі. Бачать, пасеться буйволиця і її телятко. Буйволиця їсть суху і низьку траву, а телятку залишає високу та соковиту. Підійшли вони до буйволиці, лань і каже:

– Доброго дня, тітонько буйволице. Ось ми з тигром хочемо з тобою порадитись в одній справі. І розповіла сарна про свою сумну пригоду.

Подивилась буйволиця своїми великими очима на тигра, потім на сарну і каже:

– З радістю допомогла б тобі, сестро лань, але треба казати так, як я дійсно бачила на світі. Розсуди сама: ось є у мене телятко.

Поки воно маленьке, роблю все, що можу, щоб воно було ситим та щасливим. А коли воно підросте та стане міцним і сильним, чи буде пам'ятати про свою стареньку маму? Чи пригадає те, що вона робила заради нього? Чи буде воно берегти мою старість? Ні, живу я давно і скажу: добро на світі не пам'ятають.

Зовсім знітилась сарна, почувши таку відповідь. А тигр тільки й радіє. Залишилось запитати ще кого-небудь, щоб закінчити суперечку. Рушили вони далі. Дивляться – скаче по дорозі заєць.

Зупинили вони його та й питають:

– Доброго дня, зайчику, – каже лань, – можеш розсудити нас з тигром, справа не довга.

– Охоче, – каже заєць, – розповідайте у чому справа.

– Ось як було діло... – і розповіла сарна зайцю, як все сталося.

– Ой, сестро, дивна це справа. Щоб розв'язати таку складну задачу, треба мені все добре взнати та зрозуміти. Подивимось, як все було: ти, сарна, була зачинена у будинку лісоруба?

– Та ні, – загарчав тигр – це я був зачинений!

– Так, так, – каже заєць, – тебе зачинила сарна?

– Зовсім ні, – заперечила сарна, – ти, здається нічого не розумієш. Давай я тобі все добре поясню.

– Так, так, справа я бачу дуже складна, – відповів заєць, – відразу і не зрозумієш. Треба піти на те місце, де все сталося. Там ви мені все покажете та поясните.

Погодились на це тигр і сарна, і пішли до будинку лісоруба.

– Ну ось тепер, – каже заєць, – ви мені все покажете та зрозуміло поясните, як було насправді. Ти де була, сестричко-сарно, коли тебе тигр помітив?

– А ось тут, – і сарна побігла до води, – я пила воду.

– А ти, дядечко тигр?

А я був тут, всередині будинку, – сказав тигр і ввійшов до будинку.

– А двері були зачинені, так?

І заєць зачинив двері на засув. Потім він пішов із сарною, а тигр залишився в будинку і загинув.

III. Аналіз казки

- Чи сподобалась вам казка?
- Як ви вважаєте, про що ця казка? Чи пам'ятають на світі добро?
- Чому старий тигр застерігав своїх тигренят не полювати на людину?
- Що можна сказати про головного героя казки?
- Чому молодий тигр не послухав свого батька?
- Які наслідки мав цей вчинок?
- Які стосунки в тигра з іншими героями казки?
- Яку стратегію стосунків він вибрав?
- Чи допомогло йому це?
- У чому полягають головні труднощі героя?
- Від кого отримує допомогу сарна?
- Чому заєць вчинив із тигром саме так?
- Чи можете ви навести приклад доброго вчинку, зробленого вами?
- Чи пам'ятаєте ви добро, яке вам роблять інші?
- На кого з персонажів цієї казки ви хотіли б бути схожими? Чому?

Висновок. Пам'ятайте, кожна казка несе в собі прихований сенс. Вона попереджає нас про наслідки руйнівних вчинків. У житті кожна подія може мати декілька варіантів розвитку, і тільки від вас залежить, який шлях ви оберете.

Подумайте, як би міг змінитись сюжет казки, якби її герої (тигр, людина, сарна та заєць) змінили свою поведінку.

IV. Малювання ілюстрацій до казки.

Завдання. Намалюйте ілюстрацію до фрагмента казки, який вразив вас найбільше.

V. Робота з приказками.

Послухайте приказки про добро та зло різних народів. Як ви їх розумієте? Гніву не лякайся, на ласку не кидайся (російська).

Не будь солодким – розлижуть, не будь гірким, розплюють (українська).

VI. Спільне обговорення казки у колі.

Кожна дитина ділиться враженнями від казки, висловлює свою думку відносно поведінки головних героїв, відповідає на питання вчителя (психолога). Обговорення проходить у спокійній атмосфері, без поспіху. Дуже важливо, щоб кожна дитина самостійно зробила висновки, пояснила та обґрунтувала їх.

Отже, розвиток психічних властивостей учнів відбувається у процесі навчання. Як правило, він відбувається у вигляді однонаправленої спрямовуючої дії вчителя на учня. У цьому випадку одним із важливих завдань є організація процесу спільної діяльності учня з учителем, що спрямована на вивільнення власних психічних ресурсів учнів засобами психології. Спільна діяльність учня та вчителя може ґрунтуватись на будь-якому матеріалі, але найбільш близьким для учнів молодшого шкільного віку виступає форма казки. І тому в цьому випадку важливим є метод казкотерапії, як засіб представлення матеріалу у вигляді зрозумілих понять та близьких образів для молодших школярів [36].

Автор: Людмила Хижняк, учитель початкових класів і основ здоров'я.

Додаток Ж 5

ВПРАВА „КАЗКОВА ГАЛЕРЕЯ“

Напевне немає людини, яка б не любила казку. Ті з нас, хто не цікавиться класичними варіантами казкових історій, дивиться бойовики, фільми жахів, читають детективи, любовні романи, фантастику. Але що це, як не сучасні казки?

Люди обмінюються історіями. Для того, щоб їх розповісти й послухати, ми збираємося за святковим столом, дивимося телевізійні шоу.

Я пропоную вам згадати ту казку, яка подобалася вам у дитинстві! І по черзі назвати свою казку, сказати, що вам в ній запам'яталося найбільше? (кожен учасник висловлює свої думки).

У нас вийшла справжня казкова галерея! У ній наша любов і тепло [32].

Додаток Ж 6

ВПРАВА „НАМАЛЮЙ ЗЛЕ ОБЛИЧЧЯ“

Ні для кого не секрет, що в сучасних мультфільмах і казках є багато негативних персонажів. Їхня поведінка на екрані агресивна, часто деструктивно впливає на психіку дитини. Подолати страх і негативні емоції можна за допомогою малюнка.

Зараз я пропоную кожному з вас намалювати на аркуші паперу злого казкового героя. А тепер домалюйте щось таке, щоб цей герой став більш

симпатичним і приємним для вас... (далі кожен учасник демонструє свій малюнок).

Цю методику можна використовувати для профілактики виникнення страху у дітей.

В яких же ситуаціях ця техніка може бути корисною для нас, дорослих? ... Часто трапляється так, що людина на когось дуже сердита та через певні причини мовчки терпить образу (керівник, хороший друг). Це негативно впливає на нервову систему й стан здоров'я загалом. Тому, щоб цього запобігти можна використовувати техніку „Намалюй зле обличчя“ [32].

Додаток Ж 7

ХТО ТАКИЙ ХОРТИШЕК?

Колись давним-давно на острові Хортиця жив-був собі маленький хлопчик. Він був дуже допитливий, то ж завжди, коли підходив до батька або до мами, про щось питав. А як він любив землю, на якій народився? Запитання його починалося зі слів: „А чому в нас на Хортиці...“.

Ось наприклад:

– А чому в нас на Хортиці небо таке сине-сине?

Або:

– А чому в нас на Хортиці спів пташок такий гарний та дзвінкий?

Або:

– А чому в нас на Хортиці чоловіки такі сильні та дужі?

Отож, батьки й дали хлопчикові друге ім'я – Хортишек. Він був не тільки допитливим, але й добрим та уважним хлопчиком. Проводив Хортишек кожний день майже однаково: допомагав батькам, навчався читати, писати та займався спортом. Хлопчикові теж хотілося стати сильним і безстрашним, як його тато та всі чоловіки на Хортиці. Саме тато й навчав Хортишека усьому, що знав сам. А знав він багато, бо був на Хортиці дуже відомою та поважною Людиною. Як його звали, коли він був ще такий малий, як його Хортишек, вже ніхто не пам'ятав. А з того часу, як у сина з'явилося друге ім'я, то й батько перетворився на Хортиша. Так до нього й всі зверталися, коли йшли за порадою або за допомогою, або на його суворий та справедливий суд. А коли люди розповідали про якусь його добру справу одне одному, то казали: „Наш Хортиш...“.

Мама у Хортишека була жінкою вродливою, лагідною, турботливою та хазяйновитою.

Хортишеку пощастило народитися у люблячій та гарній сім'ї, де всі її члени завжди були ситі, охайні та радісні.

Не присідаючи за весь день ні на хвилинку, Хортишек завжди був у турботах. Стільки всього треба було встигнути, стільки хотілося побачити, взнати, почути. Але, найбільш за все хлопчику до вподоби були вечори – тато повертався додому й тоді починалося найцікавіше... Хортишек присідав біля батька, щоб він гладив його біляву голівку, перебирав м'яке волосся та розповідав казки, історії тощо. Частенько приходили послухати й сусідські хлопчачки та дівчатка. Хортиш умів і полюбляв розповідати та й виходили вони такими

неймовірними, яскравими, що дух перехоплювало в усіх слухачів. А Хортишек особливо полюбляв батьківські казки, бо в них завжди було щось про Хортицю, або про козаків, що жили на Хортиці, або, навіть, про самого Хортишека. І тоді хлопчику ставало навіть моторошно: таке дивне іноді відбувалося з ним у батьківській казці...

Ось і нарешті настав сьогоднішній вечір. Хортишек уже встиг виконати всі завдання батьків: принести п'ять відеречок води, нарвати вишні на вареники, прочитати десять сторінок, написати одну сторінку, підтягнутися десять разів, пробігти одну милю, перестрибнути через мотузку п'ятдесят разів і т.д., погратися з маленьким котиком – Хортиком. Хлопчик із нетерпінням очікував на батька, а сусідські діти на гарну казку, або історію.

Ось у сінцях скрипнули половиці під важкими кроками Хортиша, який заходив до кімнати. Діти щиро привіталися, а Хортишек із мамою радісно всміхнувся батькові.

– Дядечку, буде сьогодні казка?, – питали навипередки діти.

– Аякже, козаки та козачата. Казка буде у будь-якому разі, навіть, якщо я нічого й не розкажу. Казка все одно прийде, – відповідав Хортиш.

– А чому?, – здивувався Хортишек.

– Бо ви щиро цього хочете. А коли чогось дуже хочеш, то це обов'язково відбудеться, - відповів батько.

– Усе-усе відбудеться?, – перепитали діти.

– Звичайно, бо наші думки добрі, живі, а життя їм даємо ми самі, – підкручуючи вус відповів Хортиш.

– Це вже казка?, – перепитали діти.

– Ні, це ще не казка, а казка зараз тільки почнеться, – підморгуючи на праве око та посміхаючись усім присутнім, сказав Хортиш... [46].

КОЛЬОРОТЕРАПІЯ

ВПЛИВ КОЛЬОРУ

Червоним світлом Ви активуєте серце, кровообіг, легені та м'язову тканину. Він сприяє кровообігу й розширює судини. Прискорює одужання при різних шкірних захворюваннях. Дозвольте стимулювати себе цим світлом і внутрішньо оживити.

Оранжевий – підвищує рівень нейроендокринної регуляції; омолоджує, збільшує м'язову силу.

Жовтий, як символ сонця, знімає напруження та надає надію. Він діє позитивно на печінку й жовчний міхур, активує роботу залоз внутрішньої секреції і стимулює відновлення слизових оболонок. Потік жовтого світла символізує тепло, затишок і зміцнює Ваші нерви.

Зелений колір заспокоює і укріплює Вас внутрішньо. Він активує легені і бронхи, заспокоює головний біль і знімає дратівливість. До того ж він допомагає при кашлі. Дозвольте собі розслабитися та підкріпіть свої сили для наступного дня.

Блакитний, усуває видимі і невидимі страхи, вселяє почуття впевненості у своїх життєвих позиціях. Володіє стимулюючим впливом на функції щитовидної залози та нирок.

Синій допоможе Вам усунути нервові напруження, безсоння, неспокій та страхи. Він діє охолоджуюче та освіжаюче, допомагає зупинити будь-які запалення.

Фіолетовий, діє м'яко, стимулююче. Дає силу при енергетичному виснаженні, не дає місця депресії, песимізму та безсилля. Цей колір забезпечує нас енергією, в якій особливо потребує наша травна система та статеві залози.

Білий – фактично це відсутність кольору. Проте на психологічному рівні, потреба в білому – це потреба захиститися. Приховати емоції та поставити між собою й людьми розділову стіну. Невипадково сукня нареченої білого кольору, в цей момент життя вона як ніхто інший потребує емоційного захисту [58].

ЯК ЛІКУВАТИСЯ КОЛЬОРОМ?

Ми червоніємо від гніву, відчуваємо „зелену“ тугу або дивимося на світ крізь рожеві окуляри. Кожен колір випромінює свою енергію та безпосередньо впливає на наш розумовий, душевний і фізичний стан. Не випадково кольоротерапія відноситься до найбільш популярних напрямів альтернативної медицини.

Терапевтичний ефект.

У принципі можна використовувати всі відтінки сонячного спектру. Але в більшості випадків вибирають основні кольори – червоний, жовтий та синій, а

також змішані тони – оранжевий, фіолетовий і зелений. Білий та чорний не підходять, оскільки перший відображає весь пучок променів, а останній поглинає всі світлові промені.

Червоний колір.

Має розігрівачу, оживляючу дію. Він зміцнює серце та систему кровообігу. Активізує роботу печінки та підтримує утворення червоних кров`яних тілець.

Оранжевий колір.

Будить радість життя та веселість. Він допомагає при депресіях, апатії та втраті апетиту. Цей колір благотворно впливає на залози та легені.

Жовтий колір.

Покращує настрій та позитивно впливає на нервову систему й внутрішні органи. Заспокоює селезінку, активізує лімфосистему, допомагає при проблемах із печінкою.

Зелений колір.

Надає сильний антистресовий ефект, оскільки заспокоює нерви, усуває стани крайньої втоми. Він відновлює рівновагу між печінкою та селезінкою, регенерує м`язи й сполучну тканину.

Синій колір.

Зменшує запалення та допомагає при порушеннях сну, а також при головних болях. Синій колір прохолоджує. Тому корисний при опіках і підвищеній температурі.

Фіолетові тони.

Сприяють кращій концентрації уваги, помітно знімають психічну напругу. Стимулюють діяльність селезінки, розслаблюють, знімають біль, підтримують лімфосистему.

Самостійне лікування.

Кольоротерапію в домашніх умовах можна використовувати самостійно. Існує декілька способів:

1. Замість спеціальних професійних приладів застосовують лампу з кольоровими фільтрами або з шматочками кольорового (вітражного) скла. Такі лампи використовують для театрального освітлення, і придбати їх можна в магазині театрального реквізиту.
2. Накладають на шкіру спеціальну кольорову плівку та направляйте на неї промінь від кишенькового ліхтаря.
3. Використовують колірну добавку для ванни. Наша шкіра сприйматиме через воду найдрібніші коливання кожного кольору.
4. Так само діє і кольоровий одяг.
5. Постарайтеся при облаштуванні місця, де ви протягом дня проводите більше всього часу, використовувати стимулюючі тони. Іноді буває досить повісити картину, або поставити невеликий предмет, колір якого дозволить вам заряджатися новою енергією.
6. Кожного разу, коли вам вдається побути наодинці, практикуйте візуалізацію. Уявним пензлем пофарбуйте приміщення, в якому ви знаходитеся в даний момент, у приємний для вас колір і занурюйтеся в блаженний стан. Через деякий час ви відчуєте прилив сил або, навпаки, приємне розслаблення.

Як діє терапевт.

Лікування призначається після обстеження та на основі точного медичного діагнозу.

Фахівець із кольоротерапії застосовує професійну колірну лампу, яка випромінює п'ять різних кольірних потоків. При лікуванні використовуються потоки променів одного певного відтінку. Колір вибирається залежно від частоти коливань і його впливу на внутрішні органи конкретного пацієнта.

Таким чином, йде цілеспрямована дія джерелом світла на весь організм. Один сеанс триває приблизно час. Курс лікування в більшості випадків продовжується до декількох тижнів [64].

Додаток 3 3

КОЛЬОРОТЕРАПІЯ

У вас болить голова? Зав'яжіть її фіолетовою хустиною. Турбує спина? Одягніть червоний шарф. Ось деякі кольори, які можуть допомогти вам при лікуванні різноманітних недуг:

Червоний – пом'якшує біль у спині, животі, лікує застуду, сильні опіки й розтягнення м'язів ніг.

Жовтий – допомагає людям із слабкими нирками та наднирковими залозами, виводить із меланхолії й бореться з алергією на їжу.

Фіолетовий – лікує головний біль, вирішує проблеми зі сном і допомагає позбутися шкідливих звичок.

Зелений – знижує кров'яний тиск, покращує зір і допомагає втратити вагу.

Темно-синій – покращує координацію й полегшує спазми ніг.

Блакитний – знижує гіперактивність, лікує біль у горлі й сонячні опіки.

Рожевий – допомагає при серцевих спазмах, проблемах із кров'ю та астмі.

Коричневий – особливо корисний колір для діабетиків! Зміцнює кісткову систему.

Чорний – зміцнює м'язи й заспокоює нерви.

Білий – полегшує м'язові спазми. Очищує організм.

Сірий – зменшує м'язовий тиск і пухлини, корисний для травлення.

Персиковий – допомагає позбутися зайвої ваги.

Склянка червоної води – омолодить, фіолетової – очистить лімфу.

На сьогодні створено низку новітніх медичних нейрокомп'ютерних технологій, які базуються на впливі кольору на мозок. За допомогою цих технологій відбувається нормалізація всіх систем організму, внаслідок чого людина позбувається навіть дуже складних хвороб.

Звісно все надто загально та красиво, але наука за цим уже спостерігає й пробує пояснити та дослідити. Думаю, що кольори це всього лише асоціації, якщо ви любите море – блакитних вам кольорів, якщо вечірнє море – золотистих, якщо гори – зелених, якщо любите Землю – домашніх. І краще, щоб вони були лише профілактичною терапією. Бережіться! [37].

ЗНАЧЕННЯ ТА СИЛА КОЛЬОРІВ

Зелений.

Лікує: систему порушення хребта, серце, печінку, дихальні шляхи, нервові збудження, шок, безсоння, венеричні хвороби.

Значення. Найспокійніший колір. Він нікуди не рухається, не має навіть відчуття радості, смутку, емоцій. Він нічого не вимагає, нікуди не кличе. Це нерухомість задоволення собою. Око та душа спочивають на ньому. Він охолоджує як фізично так і морально. Позитивно діє на нервову систему, знімає напругу в кров'яних судинах, знижує тиск, розширює капіляри, створює відчуття задоволення. Стабілізує емоції. Допомогає від безсоння, знімає нерішучість. Омолоджує, тонізує статеву діяльність.

День тижня: понеділок.

Якості людини, яка обирає даний колір: твердий характер; манера впевнено триматись; впевненість і самовпевненість; бажання досягти успіху; витримка та вміння оцінити себе.

Колір заздрощів, ревнощів і підозри.

Червоний.

Лікує: нирки, легені, шлунок. Якщо присутній підвищений потяг до цього кольору в людини, то діагностується перевтома та виснаження.

Значення. Це – колір літа. Найбільшу силу він має ввечері. Це життя без конфліктів, без сварок. Це барва спокою, колір гідності, лідерства.

День тижня: вівторок.

Якості людини, яка обирає даний колір: сповнена життєвої енергії; має почуття особистої гідності; відчуває себе неперевершеною; стає загрозою для слабших; нічого не відкладає на потім, все хоче мати зараз відразу; сильна духом і активна.

Рожевий.

Лікує: щитовидну залозу, зміцнює легені, добре діє на селезінку, підшлункову залозу, лікує астму, ревматизм, епілепсію, легені, пухлини, подагру.

Значення. Символізує ніжність, теплоту, процвітання. Це колір тепла, волі та сили.

День тижня: середа.

Якості людини, яка обирає даний колір: романтичні та емоційні; бажають бути непомітними серед інших; мають своїх кумирів, ідеалів, на яких хочуть бути схожими; завжди пунктуальні, охайні; важко приймають відповідальне рішення; образи та негаразди приймають близько до серця.

Фіолетовий.

Лікує: стимулює роботу селезінки, сприяє утворенню лейкоцитів, очищає кров. Лікує хвороби кісток, струс мозку, судому, епілепсію, нирки, нервові розлади, ревматизм, пухлини.

Значення. У ньому поєднані абсолютно протилежні два кольори – синій та червоний. Це колір вибухів неймовірної енергії, що чергується з абсолютним спокоєм. Кличе людину до нескінченності, забуття.

День тижня: четвер.

Якості людини, яка обирає даний колір: схильність до меланхолічної серйозності. Люди приховані, часто схвильовані, мають якісь таємниці. В їх житті відсутня цілеспрямованість та надійність. Люди, які обирають цей колір, імпульсивні, схильні до переконання та впливу на інших людей. 73 % дітей до настання статевої зрілості обирають фіолетовий колір, як улюблений. Серед розумово відсталих дітей надають йому перевагу 83 % . Чим вищою є культура людини, тим менше їй подобається цей колір.

Синій.

Лікує: сприяє росту людини; уповільнює сильне серцебиття; корисний при тахікардії; нормалізує тиск; усуває головний біль, істерію, безсоння, свербіж, зубний біль, кашель, опіки, запалення очей.

Значення. Це – колір холоду та спокою. Чим темніший синій колір, тим більше він кличе людину в нескінченність, пробуджує потяг до чистоти. Віддаляючись від людини, розвиває концентрувальний рух. Синій одяг і сині меблі без інших кольорів викликають депресію.

День тижня: п'ятниця.

Якості людини, яка обирає даний колір: врівноважена, впевнено почуватися на своєму місці. Вірний товариш і сім'янин. Має чутливе серце. Флегматичний темперамент. Має плавний почерк, любить солодке. Якщо людина не сприймає синього, то це означає, що вона незадоволена особистим життям, роботою, місцем, де проживає, людьми, що її оточують. Така людина метушлива, веде беззмістовний спосіб життя. З тих, хто відхиляє синій, більша половина палить.

Коричневий.

Лікує: селезінку, очищає кров, сприяє утворенню лейкоцитів. Забезпечує баланс калію і натрію в організмі. Корисним є для росту кісток. Лікує хвороби кісток, струс мозку, судому, епілепсію, нирки, нервові розлади, ревматизм, хвороби черепа.

Значення. Виникає з оранжевого та чорного. Імпульсивна сила оранжевого на тлі чорного завмирає. В ньому інформація про тіло людини.

День тижня: субота.

Якості людини, яка обирає даний колір: дуже дбайливо ставляться до стану свого тіла. Фізично виснажені люди люблять цей колір.

Жовтий.

Лікує: меланхолію, потрясіння, діабет, екзему, нирки, печінку, депресію, виснаження, ревматизм. Протипоказаний при різних видах запалень, високій температурі, невралгії.

Значення. Це – колір сонця. Легкий, сяючий, підбадьорливий та зігріваючий. Для нього характерними є радість, жвавість, ніжне збудження. Він справляє тепле, приємне враження. Це колір прозріння.

День тижня: неділя.

Якості людини, яка обирає даний колір: пошук звільнення, честолюбство, потребують негайного підтвердження, що їх люблять, цінують, поважають, живуть надією на краще. Відсталі та занедбані діти краще вчаться у приміщеннях жовтого кольору.

Оранжевий.

Лікує: астму, ревматизм, епілепсію, пухлини, подагру, стимулює щитовидну залозу, зміцнює легені.

Значення. Це поєднання червоних і жовтих кольорів. Його зігрівальна сила є більшою від сили червоного та жовтого кольорів. Символізує теплоту та процвітання. Це колір тепла, вогню, волі й сили.

Якості людини, яка обирає даний колір: оживлює емоції людей, що його обирають; створює добре самопочуття та радість; впевнені в собі, мають вплив на інших, ведуть за собою; оточуючим дарують тепло, надію на краще.

Сірий.

Значення. Це нейтралітет, межа між світлим і темним.

Якості людини, яка обирає даний колір. Якщо людина обирає цей колір, то це означає, що вона не хоче дати себе зрозуміти, відгороджується від будь-яких впливів. Такі люди обережні, стримані, замкнуті. Для них властивими є співчуття до інших, безпроблемні стосунки в колективі. Надають перевагу цьому кольору під час виснаження. Це намагання вичерпати всі можливості, щоб досягти мети та тим самим здобути спокій.

Білий.

Значення. Це початок. Це чиста дошка, абсолютна свобода. Тому плаття у нареченої є білим. Це звільнення від світських турбот, початок нового стану душі.

Якості людини, яка обирає даний колір. Люди, які його обирають, прагнуть до чистоти та спокою. Вони мають можливість почати життя спочатку.

Чорний.

Значення. „Ніщо та ніхто“. Це повна відмова, кордон, за яким припиняються кольорове життя.

Якості людини, яка обирає даний колір. Це стійка позиція протесту, агресивна, імпульсивна динаміка характеру, повстання проти своєї долі.

С. Рибальченко

ВІРШОТЕРАПІЯ

ЧОМУ НАВЧАЄ ХОРТИНГ?

В Хортинг я прийшов навчитись,
Захищатись, а не битись,
Тренувати дух і тіло,
Поєдинки вести вміло,
І виконувать без втоми,
Всі удари і прийоми,
Так від себе вимагати,
Щоб завжди перемагати,
До кінця завжди змагатись,

І ніколи не здаватись,
Всі традиції навчати,
Слово сказане тримати,
І, якщо потрібно, вміти,
Батька й мати захистити,
Бути сильним, і як сину,
Боронити Батьківщину,
Стати гідним честі й слави,
Української Держави!

ВІРШ-ЗАГАДКА ДЛЯ ГРУПИ ХОРТИНГУ ДИТЯЧОГО САДКА (ДІТИ ВІДПОВІДАЮТЬ ХОРОМ)

Хто у книжечці дивився
Де наш хортинг народився?
Ні в садочку, ні в родині,
Він родився – В УКРАЇНІ!
*
Що ми вдягнем на змагання,
А іще на тренування,
Ця спортивная обновка,
Називається – ХОРТОВКА!
*
Всі прийоми ми вивчаєм!
Всі прийоми старі знаєм!
А коли ми вивчем нові,
Станем сильні та – ЗДОРОВІ!
*
Всі ми з хортингом знайомі!
Хто не знає ці прийоми?

Все вивчають малюки,
І удари і – КИДКИ!
*
Ніжки в боки розтягнулись,
До підлоги пригорнулись,
Всім від хлопців до дівчат,
Треба сісти на – ШПАГАТ!
*
Хортинг вчить і доньку, й сина,
Щоб любили Батьківщину!
А іще він вчить завзято,
Щоб любили батька й – МАТИ!
*
Всі ми хортингом займались!
Всі багато тренувались!
Як спортсмени будем жити,
І навчатись, і – ДРУЖИТИ!

ЖАРТІВЛИВИЙ ВІРШ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ТЕМУ: „ХОРТИНГ ПРОТИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК“

„ЗДОХЛЯК“

На спортивному майдані,
На обличчя – всі рум'яні,
А напроти – у ларька,
Схожі всі на здохляка.
*
Що ж, і нам пора збиратись,
Йти на хортинг тренуватись,
І не брати й до руки,

Ті шкідливі цигарки.
*
Їсти також все корисне,
Більше пити молока,
Цигарки й тютюн навмисно,
Залишить для здохляка.
*
Ти, здохляче, не хвилюйся,

Буде чим себе труїть,
Або краще потренуйся,
Ніж курить та пиво пить.
*
На прокуреним здохляці,
Шкільна форма не сидить,
Наш здохляк сховався у хаті,
Та цигаркою димить.
*
Тільки з вікон виглядає,
Тренуватися не звик,
Ще й від нежиті страдає,
Та сморкається в смітник.
*
Ей, здохляче, гріх труїтись,
Стань нормальним школярем,
Починай належно вчитись,

Й не курити над відром.
*
І не спізнуйся до школи,
Поважай свій рідний клас,
Та з цигаркою – ніколи,
Не втрачай даремно час.
*
Бережи своє здоров'я,
Та люби свій рідний край,
Все життя своє зі спортом,
І навчанням поєднай.
*
І за те тебе хлоп'ята,
Що ти статен і плечист,
Стануть в класі називати:
Не здохляк, а Хортингіст!

**ВІРШІ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ У СЦЕНАРІЯХ СПОРТИВНИХ СВЯТ ТА
ВИХОВНИХ ЗАХОДАХ ДЛЯ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (1–4 КЛАСИ)
ПІД ЧАС ПОКАЗОВОГО ВИСТУПУ ГУРТКА ХОРТИНГУ**

ХОРТИНГІСТИ

Хортингісти! Хортингісти!
Тренування – це не гра!
Вас сьогодні як артистів,
Привітає дівчора.
*

Дружньо оплески лунають,
Мами й папи у журі,
Так наш хортинг зустрічають,
Всі слухняні школярі.
*

Хортинг – це вам не забава,
Для бешкетників й гуляк,
Хортинг – це серйозна справа!
Хортинг вам не просто так!
*

Щоб пишались батько й мати,
За тебе в усіх краях,
Хто захоче мужнім стати? –
Хортинг – самий вірний шлях!
*

Тож займись цікавим, новим,
Перший, другий, третій клас?
Хто захоче бути здоровим? –
Наш спортзал – завжди для вас!
*

Стань красивим, гарним, стильним,
Не марнуй даремно час!
Хто захоче стати сильним? –
Хортинг наш – завжди для вас!

„УКРАЇНСЬКИЙ ХОРТИНГ У НАШІЙ ШКОЛІ“

(ЧИТАТИ ПЕРЕД ПОКАЗОВИМ ВИСТУПОМ ШКІЛЬНОГО ГУРТКА)

Український хортинг в нашій школі,
Ним займаємось в спортзалі та на полі,
На галявині, на річці, і на пляжі,
Подивіться на здобутки наші!
*

Український хортинг всім відомий,
Ним займаємось у школі ми і дома,
І сьогодні в день такого свята,
Все покажемо для мами і для тата!

**ВІРШ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ПІД ЧАС ПОКАЗОВОГО ВИСТУПУ
ШКІЛЬНОГО ГУРТКА ХОРТИНГУ
„ЩО ЗА ХЛОПЦІ ЯК СОКОЛИ?“**

(ЧИТАТИ ПІСЛЯ ПОКАЗОВОГО ВИСТУПУ ШКІЛЬНОГО ГУРТКА)

Що за хлопці як соколи,
К нам приїхали до школи,
Від дніпровських берегів,
Запорозьких козаків?
Від Москви і до Дунаю,
Український хортинг знають!
Подивись як вигляда,
Наша сила молода!

Хлопці мужні та завзяті,
На спортивнім нашім святі,
Завітали, привітали,
Всі прийоми показали,
І на Хортиці навчались,
І в двобоях зустрічались,
Школа хортингу для нас,
Демонструє вищий клас!

СИЛА І ЧЕСТЬ УКРАЇНИ

Хортинг – спортивна країна,
Що непідвласна рокам,
Знову гартується зміна,
Славним булим козакам!
*

Виростуть внуки і діти,
Стануть в єдинім строю,
Будуть і край боронити,
Й долю творити свою!
*

Мужніх традицій перлина,
Всім ворогам на біду,
Знову кuje Україна,
Силу свою молоду!
*

Навіть в останню хвилину,
З серця не знімуть руки,
Сила і Честь України!
Сила і Честь навіки!

ХОРТИНГ – СЕРЦЕ ВОЇНА

Нехай взірцем для тебе стануть ті,
Хто щиро йде цим шляхом по житті,
Ніщо тебе не зможе подолати,
Якщо у серці хортинг будеш мати.
І хортинг стане прапором тобі,
Спасінням в повсякденній боротьбі,
Від пращурів славетних запорожців,
Ти приймеш Дух і Волю переможців,
Ти станеш лицарем для рідної землі,
Від бою не сховаєшся в теплі,
І будеш жити в рідному краю,
Та Батьківщину прославлять своєю,
Її від ворога і скрути боронити,
Як в серці материнські заповіді!
А якщо смерть нам прийдеться обрати,
Ти вибереш, щоб честі не змарати,
Бо краще смерті, ніж за рідний край,
Не вибрати, її – і обирай!

ШЛЯХ У ГЛИБЬ ВІКІВ

(Гартуймо дух, залізну волю, тренуймо силу молоду,
Щоб нашу українську долю тримати в правді і ладу!)

Моя свободная Держава, лани і гори і поля!
Козацька віддана слава! Моя українська земля!
Мої величні Карпати і хвилі сивії Дніпра,
і люди добрі та завзяті, і небо – зоряна ковдра!
Хай квітне наша Україна, І пам'ять пращурів свята,
Мій хортинг кожну родину з веселим святом привіта!
І підійма спортивну славу від запорозьких козаків
Сучасним хортингом по праву назвали „Шлях у глиб віків“,
Гартуймо дух, залізну волю, тренуймо силу молоду,
Щоб нашу українську долю тримати в правді і ладу!
Щоб на землі моїй чужинець не зазіхав на мій поріг,
Та кожний справжній українець у серці вірність їй беріг.

ВЧИТЕЛЬ ХОРТИНГУ

Ти – Учень хортингу, спортсмен, і просто вмієш,
За Вчителем повторюють урок,
Ти – Воїн хортингу, і зрадити не смієш,
І підеш з ним цим шляхом до зірок.
Ти – Крихта хортингу, маленька й непомітна,
У Вчителя знання береш як тінь,
Ти – Сила хортингу, бездонь його блакитна,
Зразок його майбутніх поколінь.
Ти – Частка хортингу, проблема і нестача,
Від Вчителя дістанеш тумаків,
Ти – Лицар хортингу, його велика вдача,
Всіх відданих і пам'ятних років,
Бо Вчитель хортингу узяв тебе в долоні,
Як батько не жалів, а захищав,
Як приклад був тобі в життєвім лоні,
Як мати і любив і все прощав.
Тож дякуй Вчителю, що виростив колосся,
В душі твоїй могутнє зерно,
Це Вчитель так зробив, щоб все вдалося!
Це Вчителя так слухалось воно!
Тепер ти сам, як Вчитель, вмієш жити,
Пізнав і смак життя і гіркий мед,
Все зможеш перевершити, зрозуміти,
Бо Крила хортингу тебе несуть вперед!

УКРАЇНСЬКИЙ ХОРТИНГ

Український хортинг із походів,
Від героїв – славних козаків,
До сучасних справжніх патріотів,
На могутніх крилах долетів.
*
І тепер як вишкіл гартування,
Що з давен дійшов до наших днів,

Щиро залучає до навчання,
Доньок України і синів.

*

Стануть сильні як одна родина,
Землю відбудують навіки,

І розквітне наша Україна,

Так, як мріяли герої – козаки! [26; 46].

ВПРАВИ ДЛЯ МАСАЖУ ПАЛЬЧИКІВ

Гімнастика для пальців

Оцей пальчик – наш дідусь,
Оцей пальчик – бабуся,
Оцей пальчик – наш татусь.
Оцей пальчик – матуся,
А мізинчик це – я,
Дружна разом ми сім'я!

П'ять пальчиків ми маємо
І так їх називаємо:
Мізинчик – скромний, чемний,
А поруч – безіменний.
Середній – то найвищий,
А вказівний – той нижчий.
Великий палець – п'ятий,
Не можемо не знати.
Всі пальчики ми знаємо,
їх пестим, доглядаємо.
Вони ж потрібні нам такі –
Найкращі з них помічники.

Приготуйте ваші руки,
чарівні хай линуть звуки.
Звуки Баха, звуки Ліста,
уявіть, ви – піаністи.
Ваші пальці, мов спішать,
Бо по клавішах біжать.
Раз і два, і три підряд –
Тільки з музикою в лад.
Ми писали, ми трудилися,
Наші пальчики стомилися.
Втому з пальчиків струсили,
Стисли в кулачок щосили.
Так зробили кілька раз
Й стало все у нас гаразд.
Знову візьмем ручки в руки,

Щоб писати слова й букви.
Щоб ділити їх на склади
Й переносить будь-куди.

Ми писали, ми трудилися,
Наші пальчики стомилися,
А щоб дала нам писати.
Треба пальці розім'яти.
У замочок їх замкнули
І до сонця потягнули.
Привітались пальці в танці,
(їх ніяк не зупинити).
Вправо-вліво, вліво-вправо
Будуть весело ходити.
Візьмем швидко ручки в руки –
І без ліні до науки.
Будем знову працювати,
Будем грамоту вивчати.
Горіх не дарма так цінують в народі.
Для стомлених пальців він стане в
нагоді.
У правій руці покачаєм горішки.
У лівій теж саме повторимо трішки.
Потім один у руці залишаєм,
І між долоньками покачаєм.
Потім натиснемо так і ось так.
Руки в замок, а потім в кулак.
Раз, і сховався горішок в руці.
Друже, вгадай у яким кулаці?

Автор Л. М. Логвіненко

Тепер сядьте рівно на стільці
Бачу всі ви молодці!
Тихо зошит відкриваєм
І писати починаєм.
Покладем його похило.
Беремось мерщій за діло

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ [4; 8; 14; 42; 52]

ЗМІСТ

1. „А ми просо сіяли, сіяли“.
2. „Блоха“.
3. „Бобер“.
4. „Була в лісі“.
5. „В бика“.
6. „Воробей (горобець)“.
7. „Горобейко“.
8. „Горю-дуб“.
9. „Грушка“.
10. „Гуси“.
11. „Дзвіночок“.
12. „Довга лоза“.
13. „Дрібу, дрібу, дрібушечки“.
14. „Дуб“.
15. „Дуб чи качан“.
16. „Заїнько“.
17. „Зайчик“.
18. „Квочка“.
19. „Кіт і Миша“.
20. „Коти“.
21. „Кружок (Царівна)“.
22. „Куці-баба“.
23. „Ластівка“.
24. „Латки“.
25. „Лис“.
26. „Мак“.
27. „Мала купа“.
28. „Міст“.
29. „Мовчанка“.
30. „Перепілка“.
31. „Перстенець“.
32. „Піжмурки“.
33. „Подоляночка“.
34. „Рибка“.
35. „Ріпка“.
36. „Свічка“.
37. „Сірий кіт“.
38. „Смик“.
39. „Сміх“.
40. „Совонька“.
41. „Сонечко“.
42. „Стовп“.
43. „У квача“.
44. „У коваля“.
45. „У латки“.
46. „У сірого вовка“.
47. „У хрещика“.
48. „Хлібчик“.
49. „Цурка“.
50. „Щітка“.

1. „А МИ ПРОСО СІЯЛИ, СІЯЛИ“

Дівчата й хлопці розділяються на дві групи порівну.

Перша група співає, друга відповідає.

- I. А ми просо сіяли, сіяли,
Ой, дід, ладо сіяли.
- II. А ми просо витопчем, витопчем.
Ой, дід, ладо витопчем, витопчем.
- I. А чим же вам витоптать, витоптать?
Ой, дід, ладо витоптать, витоптати?
- II. А ми коней випустим, випустим,
Ой, дід, ладо випустим.
- I. А ми коней виловим, виловим,
Ой, дід, ладо виловим.
- II. А чим же вам виловить, виловить?
Ой, дід, ладо виловить, виловить?
- I. А шовковим поводом, поводом,
Ой, дід, ладо поводом, поводом.
- II. А ми повід викупим, викупим.
Ой, дід, ладо викупим, викупим.
- I. А чим же вам викупить, викупить?
Ой, дід, ладо викупить, викупить.
- II. А нам треба дівчинку, дівчинку,
Ой, дід, ладо дівчинку.
- I. А яку вам дівчинку, дівчинку?
Ой, дід, ладо дівчинку.
- II. А нам треба Галочку, Галочку,
Ой, дід, ладо Галочку.
- I. А в нас Галя дурочка, дурочка,
Ой, дід, ладо дурочка.
- II. А ми її виучим, виучим,
Ой, дід, ладо виучим, виучим.
- I. А чим же вам виучить, виучить?
Ой, дід, ладо виучить, виучить?
- II. А шовковим поводом, поводом,
Ой, дід, ладо поводом, поводом.
- I. До нашого гурту прибуло, прибуло
Ой, дід, ладо прибуло, прибуло.
- II. Від вашого гурту відбуло, відбуло
Ой, дід, ладо відбуло, відбуло.
- I. А в нашому гурті скачуть, скачуть,
Ой, дід, ладо скачуть, скачуть.
- II. А в нашому гурті плачуть, плачуть.
Ой, дід, ладо плачуть, плачуть.

2. „БЛОХА“

Двоє стають у парі. А третій стрибає перед ними. Його питають:

– Блоха, блоха, чи дуже лиха?

– Як укушу, то знатимеш.

За цим словом пара розділяється. Обое утікають. А „блоха“ наздоганяє. Кого спіймає, з тим поміняється ролями.

3. „БОБЕР“

Проказують лічилку:

Попіл, попіл, попільниця...

А де ж наша зозулиця?

Понад морем літала,

Синім оком кивала,

А ти, кив, не кивай,

А ти з города тікай!

Останній у цій лічбі стає мисливим, а решта – хортами. Хорти вибирають собі собачі клички: Сірко, Рябко, Крутько, Бровко, Лиско, Лиска, Співка, Знайда, Жук. Мисливий з бобром відходять далі, щоб хорти не бачили, де сховається бобер. Мисливий сідає, заплющує очі або ховає голову та співає:

Ой ти, старий бобре,

Заховайся добре.

Бо я хорти маю,

На поле пускаю.

Бобер мусить сховатися, поки мисливий доспіває. Часом бобер просить проспівати тричі або й більше, щоб мати час сховатись.

Проспівавши, скільки раз було домовлено перед початком гри, мисливий гукає:

„Хорти, з лісу!“.

Хорти біжать і шукають бобра, якщо той встиг сховатись. Знайшовши, ловлять бобра, а він утікає. Коли ж бобер ще не встиг сховатись, то все одно за ним женуться за наказом мисливого. Бобер може й втікаючи ховатись по кілька разів, а хорти мусять його шукати. Мисливий сам не шукає і не ловить, тільки кричить, коли бачить, що хтось лінується: „Шукай, Сірко! Лови, Бровко! Гуджа, хорти, гуджа його!“. Якщо хтось втомиться, то мисливий завертає його: „На сюди, Лиско! Не руш, Співко!“. Хорти бігаючи гавкають. Коли хорти зловлять бобра, то мисливий заміряється на нього кийком і кричить йому: „Ба-бах“. Бобер падає додолу, А мисливий гукає: „Хорти, в ліс!“. Він біжить з хортами геть, залишається бобер і той, хто перший його зловив. Бобер стає мисливим, а той, хто зловив, – бобром. Гра починається спочатку.

4. „БУЛА В ЛІСІ“

Дівчаткам, як ніжнішим та й таким, що їх злякати легше, ніж хлопчиків, пасує ця гра. Стають у парі одна навпроти другої.

– Була в лісі?

– Була.

– Рубала дрова?

– Рубала.

– Бачила вовка?

– Бачила.

– А боялась його чи ні?

– Ні!

Та, котра питала, змахує хустиночкою перед очима другої. Як хочеш довести, що не боїшся, то не кліпни. А коли кліпнеш, значить, боїшся. Тоді подругу перевір, чи вона не з боягузливих.

5. „В БИКА“

Або в „скаженого бугая“. Взявшись за руки, стають колом. Але спинами всередину. Крутяться чим скоріше. Хто впав, той – „бик“. Від нього всі розбігаються. А він гониться за всіма. Як упіймає когось, то вже й той – „бик“. Уже вдвох ловлять. А тоді – втрьох.

Більшає й більшає „биків“, аж поки всі „биками“ стануть.

6. „ВРОБЕЙ (ГОРОБЕЦЬ)“

Діти утворюють коло, всередині – воробей. Коло швидко рухається, всі співають, плескаючи в долоні.

*Киш, киш, воробей, не клюй конопель.
Мої конопельки, дрібні, зелененькі,
У вірчики в'ються, самі не беруться,
Братись не даються.*

Воробей кидається на дітей, які утворили коло, вони розбігаються. Той, кого воробей зловить, займає його місце, і гра починається знову.

7. „ГОРОБЕЙКО“

Дівчатка беруться за руки та співають:

А в горобейка

Жінка маленька:

Сидить на кілочку

Пряде на сорочку.

Що виведе нитку –

Гороб'ю на свитку.

Остануться кінці –

Гороб'ю на штанці.

Остануться торочки –

Гороб'ю на сорочки.

Під час співу дві крайні дівчинки підіймають руки і пропускають попід ними всіх інших.

8. „ГОРЮ-ДУБ“

Усі стають по двоє – пара за парою. Один – „горю-дуб“ – попереду на віддалі й співає:

Горю, горю, палаю

Кого схочу, спіймаю.

Раз, два, три! Біжіть!

Перша пара біжить до „горю-дуба“ і, розірвавши руки, намагається оббігти його з двох боків і знов з'єднатися. Якщо „горю-дуб“ когось спіймає, то стає з ним позад усіх, а хто залишився без пари – стає „горю-дубом“.

9. „ГРУШКА“

Діти стають у коло, беруться за руки й співають. Посередині „грушка“ – хлопчик або дівчинка.

Як послала мати грушки садити.

Моя грушка така, така,

*Бийте, дівки, гопака, гопака.
Як послала мати
Грушки поливати.
Моя грушка отака, отака,
Бийте, дівки, гопака, гопака.
Як послала мати
Грушки доглядати.
Моя грушка отака, отака,
Бийте, дівки, гопака, гопака.
Як послала мати грушки трусити.
Моя грушка отака, отака,
Бийте дівки, гопака, гопака.
При цьому „грушку“ починають трясти, потім піднімають угору.*

10. „ГУСИ“

Діти вибирають з-поміж себе двох – матку та вовка. Матка жене всіх останніх учасників, своїх дітей, у поле, а потім, усівшись на певній віддалі, за лінією, яка називається городом, кличе своїх дітей:

- Гуси, додому!
- Задля чого?
- Вовк за горою,
- Що він робить?
- Гуси скубе.
- Які?
- Сірі! Сірі!
- Гуси волохаті,
Тікайте прямо до моєї хати!

Гуси біжать в город, а вовк перебігає їм дорогу та намагається кого-небудь зловити.

Коли вовк зловить за лінією, то його гуси б'ють крилами та пійманого за лінією гусеняти він не бере до себе; пійманих же на шляху до городу забирає й садовить їх усіх разом.

Гра продовжується доти, поки вовк не переловить усіх гусей.

11. „ДЗВІНОЧОК“

Утрьох грають. Двоє беруться за руки. А третій падає на зчеплені руки, щоб розірвати. Як розірве, то ті двоє втікають, а вій їх ловить. Кого спіймає, той його замінить. А він стане в парі.

12. „ДОВГА ЛОЗА“

Грають хлопці, які стають один за одним обличчям у потилицю на відстані 2 метрів. Голову та спину нахиляють, а гравець, який стоїть позаду, розганяється, перестрибує через кожного й стає попереду, так роблять всі по черзі.

13. „ДРІБУ, ДРІБУ, ДРІБУШЕЧКИ“

Двоє дівчаток беруться за руки, чимдуж, обертаються, приговорюючи:
Дрібу, дрібу, дрібушечки,

*Наїлася петрушечки,
Гей, гей, до води,
Наїлася лободи.
До баби по сіль*

Двоє стають одне навпроти одного. Хтось починає:

- Підеш до баби по сіль?
- Піду. А не боїшся її псів?
- Ні.

Щоб упевнитися, що це так, той, хто питає, сплескує перед очима другого в долоні. Якщо той кліпне, то боїться, а як витримає – не боїться.

Тоді той, кого випробовували, каже:

- Ану ж, подивимось, чи ти не злякаєшся? Та й поміняються ролями.

14. „ДУБ“

Грати в дуба можна на березі річки, на лісовій галявині або в парку – там, де досить простору побігати та де ростуть (але не дуже густо) дерева.

Грають здебільшого дівчатка. Вони обирають з-поміж себе купувальницю і з вигуками: „Граємо в дуба!“ – по одній підбігають до дерев. Купувальниця підходить до котроїсь із дівчат, спільно з нею вибирає одне з вільних дерев і пропонує:

– Дівчино, продай хату!

– Не продам, дуба дам!, – відповідає дівчина, й вони обидві біжать до наміченого дерева. Воно дістається тій, котра набіжить до нього першою, а та, що відстала, стає купувальницею і йде купувати інше дерево.

15. „ДУБ ЧИ КАЧАН“

Двоє стають одне навпроти другого. Котрийсь починає:

- Муха чи бджола?
- Бджола.
- Починаймо від чола. Та й дасть йому щигля. Й знов питає:
- Муха чи бджола?
- Муха.
- Починаймо з вуха. І смикне за вухо. А далі:
- Дуб чи качан?
- Дуб.
- Починаймо тут. Потягне за чуба. А тоді:
- Дуб чи качан?
- Качан.

Качав, качав та й знов почав. Хапає того й термосить. А поборовшись, поміняються ролями.

16. „ЗАЇНЬКО“

Дівчатка та хлопчики стають у коло, побравшись за руки. Обраний „заїнько“ ховається в кущі, а всі його просять:

*Заїнько, заїнько, вийди до нас,
Сіренький, сіренький, зайди до нас.*

Ой да, кося, зайди до нас.

„Зайнька“ виходить з кущів і стає серед кола. Тоді діти знову співають:

Зайнько, зайнько, лягай спатъ.

Зайнько сіренький, лягай спатъ.

„Зайнька“ лягає. Тоді знову приспівують:

Зайнько, вставай,

Сіренький, вставай,

Ой да, кося, вставай.

„Зайнько“ встає. Тоді його просять умитись, взутись, причесатись.

„Зайнько“ робить усе, що йому загадують. Діти кажуть:

Зайнько, зайнько, вдар тропачка,

Сіренький, вдар тропачка.

Ой да, кося, вдар тропачка.

„Зайнько“ танцює й вибирає іншого на свою роль, а сам стає в коло.

17. „ЗАЙЧИК“

Діти стають у коло, беруться за руки, а між ними – „зайчик“ (обов’язково хлопчик). Діти ходять і співають:

Городили зайчика

Тинком, льонком,

Та нікуди зайчику

Та не вискочити.

Та не виплигнути.

А в нас ворота

Позамикані,

Жовтим піском

Та нікуди зайчику

Позасипані!

При цьому „зайчик“ починає бігати, щоб де-небудь вискочити, а діти стають щільніше, щоб не пропустити. Коли вже „зайчик“ якось вискочить, Тоді всі діти його ловлять.

Хто піймає – сам стає „зайчиком“. Якщо піймає дівчинка, то заміняють хлопчиком, бо за правилами гри дівчинка не може бути „зайчиком“.

18. „КВОЧКА“

У цю гру діти люблять грати найбільше – напровесні, коли вперше випускають квочку з курчатами надвір. Забивають в землю кілочок, прив’язують мотузку, до кілочка; по виборі хтось із дітей стає за квочку і, взявшись за кінець мотузки, приспівує:

Ходить квочка

Коло кілочка,

Водить діток,

Дрібних квіток.

Діти – квіти:

„Квок“, – ходить кружка.

Після слів: „Діти-квіти: „Квок“ – усі розбігаються хто куди, а квочка, квочучи, ловить їх та збирає докупи.

19. „КІТ І МИША“

Дітлахи беруться за руки й стають у коло („танок“), а двоє: „кіт“ (хлопець) і „миша“ (дівчина) – усередині. Коли „танок“ піднімає руки вгору, „миша“ тікає від „кота“. А коли „кіт“ намагається проскочити за „мишею“ – руки опускають.

*А до нори, миша, до нори.
А до золотої комори.
Мишка у нірку,
А котик за ніжку.
– Ходи сюди –
А що ж то за мишка –
Не втече:
А що ж то за котик,
Не дожене.
Мишка в нірку,
А котик за ніжку;
– Ходи сюди, ходи сюди.
Якщо „котові“ вдається спіймати „мишку“, – міняються ролями.*

20. „КОТИ“

Діти стають у коло і лічать лічилку, вказуючи пальцем на кожного. На кого випаде в лічилці, той виходить з кола, а хто залишиться останній – той носитиме „коти“ (палички).

Коти дають у руки, зав'язують очі і, взявши вдвох попід руки, ведуть й повертають то в один бік, то в другий, щоб втратив орієнтацію, і запитують:

- Крутяться журавлі?*
- Крутяться.*
- Крутімося й ми.*

Крутять знову та ведуть далі:

- Клади два коти.*

Кладе та ведуть ще далі, знову крутять й ведуть.

- Клади три коти.*
- Клади одного кота.*

Так розносять усі шість – вісім. Потім приводять на попереднє місце, розв'язують очі та посилають шукати котів. Тоді вибирають іншого носити коти.

21. „КРУЖОК (ЦАРІВНА)“

Хлопці й дівчата, узявшись за руки, стають у кружок, вибирають „царевича“ й „царівну“. „Царівна“ перебуває в крузі, „царевич“ – за кругом. Усі співають:

*Ой у городочку царівна,
А за городочком царів син, царів син.
Приступи, царенко, близенько, близенько.
Поклонись царівні низенько, низенько.
Приступи, царенко, ще ближче, ще ближче,
Поклонись царівні ще нижче, ще нижче.
Пророби царівні вороточка, вороточка,
Вивези царівну з городочка, з городочка.
Обведи царівну кругом ряду, кругом ряду.
Та й постав царівну у ряду, у ряду.*

„Царевич“ виконує всі обов'язки, які йому приспівують, бере царівну за руку і ставить уряд поруч із собою. Потім вибирають інших „царевича“ й „царівну“.

22. „КУЦІ-БАБА“

У цю гру звичайно грають діти взимку в великій хаті. Одному з граючих зав'язують очі хусткою, ставлять на порозі та питають:

- Бабо, бабо! На чом стоїш?
- На глах-лободах.
- А що ти їси?
- У мене каша на полиці.
- А мені ж даси?
- Чорта з'їси!

Тоді ударяють його рукою та всі тікають. Якщо „куці-баба“ – когось упіймає – тому зав'язує очі. А якщо ні – продовжується гра.

- А чия-то, бабо, каша на полиці стоїть?
- Моя.
- А я виїм
- А я з києм!
- А я утечу.
- А я дожену.
- А я в ополонку.
- А я за головку.

І знов ударяють і розбігаються. Якщо „куці-баба“ нікого не зловить, повертається на своє місце

- Бабо-бабо, чиє то поросятко по смітнику ходить?
- Моє.
- Коли ти його заколеш?
- Завтра.
- А мені ж даси?
- Чорта з'їси.

Якщо і цього разу „куці-баба“ нікого не спіймає, завершують гру.

- Ти, бабо, сліпа?
 - Сліпа, синочку, сліпа.
 - Що ж тобі дати?
 - Дай, синочку, борошенця на галушечки.
- Хтось насипає „куці-бабі“ у жменю піску або що.

23. „ЛАСТІВКА“

Дві дівчини беруться за руки і стають навпроти іншої пари, яка так само тримається за руки. Одна пара говорить:

- Печу, печу ластівки!
- Інша питає:
- Нащо печеш? Лиха втечеш, лиха й піймаєш!..

Тоді пара дівчаток, що почала розмову, роз'єднує руки, і кожна біжить у протилежний бік. Інші двоє, кожна окремо, намагаються піймати перших, не давши їм з'єднатися. Якщо та пара, яка почала бігти першою, знову з'єднається, то їй припадає знову тікати, а другій парі – ловити. Якщо ж якусь з дівчаток, які почали гру, впіймають, то ця пара, що не збіглась, ловитиме, а інша – тікатиме.

24. „ЛАТКИ“

Діти збираються грати в латки, хтось говорить:

– Давайте грати в латки.

Відразу ж б'є сусіда по плечу та тікає, примовляючи:

Латка-битка,

Шовкова нитка,

На мені не була,

На тобі ізгнила!

„Полатаний“ переслідує втікача, але не промине „полатати“ й іншого, хто потрапить під руку. Вдаривши, каже: „Латка“.

„Полатаний“ намагається передати латку третьому....

25. „ЛИС“

Побравшись за руки, всі стають у коло, а один з учасників гри, по вибору, стає за лиса та йде в середину. Коло подається то вправо, то вліво з піснею:

Ха-ха, ха-ха, гі-гі-гі!

Злодій лис у капкані.

Лис зловився в капкані.

Ой, ой! Вирвавсь – утікайте:

Качки, кури, голуб'ята,

Тепер у його страшна злість,

Тіштесь, смійтесь, гі-гі-гі!

Кого зловить, того з'їсть.

Коли проспівують усю пісню до кінця, то швидше розбігаються на всі боки, а лис ловить. Кого піймає той стає лисом, і гра починається спочатку.

26. „МАК“

Побравшись за руки, діти стають у коло. В середину сідає одна дівчинка, навколо неї ходять і співають:

Ой на горі мак,

Під горою так;

Маки ж мої, маківочки,

Золотії голівочки,

Станьте ви так,

Як на горі мак!

Проспівавши раз, питають у дівчинки:

„Козачок, чи виорав ти мачок?“.

Дівчинка одмовляє: „Виорав“.

Тоді знову ходять навколо та співають те саме. Питають знову:

„Козачок, чи посіяв мачок?“ – „Посіяв“.

Знову співають.

„Козачок, чи посходив мачок?“ – „Посходив“.

Співають.

„Козачок, чи пора полоти мачок?“ – „Пора“.

Співають. „Козачок, чи цвіте мачок?“ – „Цвіте“.

Співають. „Козачок, чи поснів мачок?“ – „Поснів“.

Співають. „Козачок, чи пора брати мачок?“ – „Пора“.

Тоді всі гуртом кидаються, трусять ту дівчинку, в вуха штурхають; дівчинка пручається, поки не розірве чийхось рук і не втече з кола.

27. „МАЛА КУПА“

Умовившись грати, беруть когось на „кра“:

Кра, кра, кракіца,
А сходьтеся на вірца.

Сірая кобила

Повалять одного, а всі інші зверху. Ще й кричать: – Мала купа, дайте ще!

По лану ходила,

Наїлася гречки,

Стала суперечка.

28. „МІСТ“

Дівчата стають по дві в ряд, обличчям одна до одної, й беруться вгорі схрещеними руками. Крайня пара проходить під руками інших пар і стає першою, за нею йде пара, яка була передостанньою, і так далі. У деяких місцевостях ця гра називається „Довгою лозою“, бо у неї теж немає кінця. Припиняється вона за бажанням або тоді, коли більшість гравців розійдеться.

29. „МОВЧАНКА“

Коли діти дуже розкричаться, хтось нагадає про цю гру та скоромовкою проговорить:

Їду до дому

На зелену соломку.

На тій соломі

Сидить жаба.

Хто писне,

Той жабу хлисне,

Мені можна говорити

Сто раз,

А іншому – ані раз.

Всі замовкають. Ведучий намагається кого-небудь викликати на розмову. Хто перший заговорить, той програв.

30. „ПЕРЕПІЛКА“

Діти беруться за руки та роблять коло, посередині стоїть дівчинка – „перепілка“ Всі співають:

А в перепілки да головка болять,

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

„Перепілка“ держиться за голову.

А в перепілки да очиці болять.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

„Перепілка“ береться за очі.

А в перепілки була перепілочка,

Тут була, тут подошви болять,

Тут була, тут була краснопірочка.

„Перепілка“ ударяє себе по подошвах.

А в перепілки да животик болять,

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

„Перепілка“ держиться за живіт.

А в перепілки да ушиці болять.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

„Перепілка“ держиться за вухо.
А в перепілки да умер мужичок,
Тут була, тут була перепілочка,
Тут була, тут була краснопірочка.
„Перепілка“ плаче
А в перепілки да ожив мужичок.
Тут була, тут була краснопірочка.
„Перепілка“ танцює.
Ти, перепілко, не корись, не корись,
Старшому, меншому поклонись, поклонись.
Куди хоч, перескоч, тільки трави не толоч.
„Перепілка“ кланяється комусь з кола, і той стає перепілкою.

31. „ПЕРСТЕНЕЦЬ“

Діти сідають рядком і складають руки долонями до купи. Хтось один відходить убік, а котрась дівчинка затуляє між долонями перстенець (квіточку, листочок). Дитина, що відійшла, відвертається, а гурт хором звертається до неї.

Гадуль, гадуль, гадулька!
Десь там моя зозулька
По полю літала,
Золоте пір'я збирала.
Вий, вий, завивай!
Дитина вгадує, у кого перстенець, і каже:
Ти, Катруся, перстень дай!

32. „ПІЖМУРКИ“

До цієї гри діти дуже охочі. Є милозвучна лічилка:

Еники, беники,
їли вареники,
Еники, беники, кльоц,
Вийшов жмуриться матрос.

Чи така:

Іде баран мостом, Потрясає хвостом.

– Куди йдеши, баране?

– До Пряшева, мій пане.

– Що там пани роблять?

– До уряду ходять.

Шнур, шнур, шнур!

До того йде жмур.

Той, кому випало жмуритися, відвертається, заплющує очі та промовляє:

Бобре, бобре,

Заховайся добре,

Бо як знайду,

Шкуру здеру,

Однесу до пана,

Зроблю барабана.

Барабани гудуть,

Я шукати іду.
Іноді примовляють так:
Раз, два, три, чотири, п'ять,
Я іду шукать.
Коли угледить когось, крикне:
– На гарячій місці!
Та біжить застукувати. Прикаже:
– Друга курка – жмурка!
Буває й так. Той, хто іде шукать, ще нікого не застукав, а хтось із тих, що ховаються, першим прибіжить застукуватись та й крикне:
– Сам за себе та за всіх!
Той, хто шукав, знову буде жмуритися.
Гратимуть, галасуючи, аж похрипнуть. А тоді спатимуть без задніх ніг.

33. „ПОДОЛЯНОЧКА“

Діти водять хоровод, а один, що стоїть у колі, робить рухи, що відповідають змісту пісні:

Десь там, десь там подолянка була,
Десь там молоденька була,
Отут вона впала,
До землі припала.
Устань, устань, подоляночко,
Промий очки, як скляночки,
Та візьмися в бочки,
Та поскачи скочки.
Скачи, скачи понад бродом,
Як рибонька попід льодом.
Візьми собі панну, которую крайню,
Візьми собі паничка, которого крайничка.

Той, що посередині, вибирає когось з кола замість себе, і гра продовжується.

34. „РИБКА“

Гра пасує більше хлопчикам. Але й дівчатка можуть приєднатися, якщо є бажання. Полічать, кому бути „коноводцем“:

<i>Ходила квочка</i>	<i>Оце вам, дітки,</i>
<i>Коло кілочка</i>	<i>По дві квітки,</i>
<i>Та водила</i>	<i>А мені одна</i>
<i>Дітенят-курченьт:</i>	<i>Та й та золота.</i>

До кілочка прив'язують мотузку. На ній – „коноводець“. Біля кілочка – шапочки, взуття, або якісь інші речі, покладені тими, хто грає. То – „риба“, її ловлять. Себто, швидко підбігаючи, хапають, що хто встигне. А „коноводець“ не дає. Кого торкне, той кладе назад те, що взяв, і стає „коноводцем“.

Коли все розхапають, то „коноводець“ відв'язується й тікає, а його ловлять. Як уіймають, знов поставлять „коноводцем“.

35. „РІПКА“

Або ще кажуть: „варена ріпа“. Чи „колесо“.

Спершу стають, узявшись за руки, в коло, обличчям до середини. А тепер, не розчіплюючи руки, треба повернутися очима в поле, назовні.

Є два способи.

Перший. Усі вивертаються під своїми руками.

Другий. Одна пара піднімає руки вгору, утворюючи ворота, в які й проходять усі, не розриваючи рук.

Потім коло крутиться. Усі приказують:

– Варена ріпка, держись кріпко! Хто обірветься, тому дістанеться! Або ще:

– Крав, крав ріпки, полетіли дітки! Хто вирветься, тому не минеться!

Хто впаде, стає посередині кола. Коли вже коло не охоплюватиме тих, що всередині, то почнуть заново, якщо не стомляться. Як матимуть охоту.

36. „СВІЧКА“

Свічка – це вибитий у поле м'яч або кинутий високо вгору. Спіймати такого м'яча, перш ніж він удариться об землю, – значить зловити свічку. Майданчик для цієї гри ділиться на дві частини: меншу – город і більшу – поле. Жеребкуванням визначають господаря городу. Господар залишається в городі, а всі інші гравці розходяться по полю. Викликаючи з поля одного із гравців, господар підкидає м'яча вертикально вгору, а гравець б'є його гилкою якомога вище й далі в поле. Поляни намагаються спіймати м'яча до того, як він торкнеться землі. Той, кому пощастить це зробити, іде бити, а той, хто бив, іде на його місце в поле. Неспійманий м'яч подається знову в город, і його знову б'є той, хто бив. Якщо ж господар спіймає поданий з поля м'яч на льоту, то він починає бити, а підгилює той, хто подавав. Той, хто бив до цього, повертається в поле. У разі промаху той, хто бив, тікає в поле, а господар б'є його м'ячем. Після цього він викликає з поля нового гравця – і все починається спочатку.

37. „СІРИЙ КІТ“

У цій грі всі учасники, крім ведучого, „сірого кота“, – „миші“. Вони стають ланцюжком і, тримаючись один за одного, ходять по майданчику по прямій, по колу чи по будь-якій іншій кривій лінії. Першим у ланцюжку стоїть „сірий кіт“. Під час руху він запитує:

– А є миші в копиці?

– Є!, – відповідають „миші“.

– А не бояться кота?

– Ні!

– Ой, як кіт хвостом поверушить, то всіх мишей подушить!

За цими словами „миші“ кидаються врозтіч, а „сірий кіт“ ловить їх. Спійманий гравець стає „сірим котом“, а його попередник – „мишею“.

38. „СМИК“

На місці гри проводять лінію, яка відокремлює город від поля. В городі на невеликій відстані від лінії у землю встромляють палицю і приставляють до неї „пастуха“, якого визначають вимірванням на палиці або за допомогою лічилки. „Пастух“ залишається в городі, а решта гравців іде в поле. Польові гравці

намагаються висмикнути палицю. Але тільки-но хтось із них перетне лінію городу, як „пастух“, що стереже її, кидається йому навперейми та намагається поквачити, доторкнувшись рукою. Поквачений починає „пасти“, а попередній „пастух“ іде до гурту гравців у полі. Поквачити іншого гравця „пастух“ може тільки в межах городу. Для того, щоб заманити його у город, він навмисне відходить від палиці, а потім стрімголов мчить на сміливця. Брати участь у грі може необмежена кількість гравців.

39. „СМІХ“

Стають півколом чи в ряд, а хтось один – перед ними. Він опитує всіх, починаючи з крайнього:

- | | |
|-------------------|----------------|
| – А що то вгорі? | – Ішов. |
| – Небо. | – Що він ніс? |
| – А в землі що? | – Міх. |
| – Хлівець. | – А в міху що? |
| – А в хлівці що? | – Сміх. |
| – Кабанець. | – То засмійся. |
| – А чоловік ішов? | |

При цьому скривиться, щоб того розсмішити. Так усіх обійде. Хто засміявся, становиться по один бік, хто ні – по другий. Потім між обома гуртами проводять лінію і, взявшись за палицю, перетягуються. Чия візьме? Дурносміхів чи вовкулаків – веселих чи серйозних.

40. „СОВОНЬКА“

Виділяють „совоньку“. Її гніздо – в стороні від майданчика. Школярі на майданчику. Совонька у гнізді.

За сигналом учителя „День наступає – все оживає“ діти ходять, бігають, наслідуючи політ метеликів, птахів, жуків. За сигналом „Ніч наступає – все завмирає“ учні завмирають – залишаються в тій позі, в якій їх застав сигнал. Совонька виходить полювати: тих, хто поворушився, забирає у своє гніздо. За сигналом „День наступає – все оживає“ совонька йде додому, а діти знову оживають.

Правила:

Совоньку міняють через два – три повтори гри. Гру можна проводити під музику: „День.. “ – музика звучить голосно, „Ніч... “ – музика тиха.

41. „СОНЕЧКО“

Учні зібралися на галявині і, виглядаючи із-за хмари сонечко, яке принесе їм весну-красну, співають:

<i>Вийди, вийди, сонечко,</i>	<i>На весняні квіточки,</i>
<i>На дідове полечко,</i>	<i>На веселі діточки.</i>
<i>На бабине зіллячко,</i>	<i>Там вони граються,</i>
<i>На наше подвір'ячко,</i>	<i>Тебе дожидаються.</i>

Дівчинка-сонечко прокидається, піднімає руки – з пальчиками-промінчиками догори, сміється, і біжить до дітей, які починають співати веснянки:

*Ой є в лузі калина,
Ой є в лузі калина.
Калина, калина,
Комарики-дзюбрики калина.
Там стояла дівчина...
Цвіт калини ламала...
Та в пучечки в'язала...*

Учні танцюють у колі, імітуючи рухи, як дівчина ламає калину, в'яже її в пучечки, плете з них віночок.

42. „СТОВП“

Або ще кажуть „бджола“.

Стають у ряд за зростом і завиваються довкола переднього, найвищого, котрий стоїть на одному місці непорушно. Таким чином утворюється „стовп“: „матка“ посередині, обліплена „бджолами“. А хтось залишається осторонь. Говорить:

- Матко, матко, можна взяти вогню?
- Бери, тільки ж дивись, не підпали моїх дітей.

А він показує, що запалює вогонь і підкурює „бджіл“. Вони гудуть і летять на нього, а він утікає. Доганяють і з усіх боків його щипають. Немовби бджоли жалять.

43. „У КВАЧА“

Великий та вказівний пальці на правій чи лівій руці складають кілечком і, тримаючи на рівні грудей, плюють згори крізь отвір. У кого слина попаде на палець, той – „квач“. Інші розбігаються з криком:

- Квач, квач, лови кішок, та не нас!
- Квачу, квачу, їсти хочу!
- А я квача не боюся, за гаряче ухоплюся!

Якщо умовились грати в „дерев'яного“, „залізного“ або ще там якогось, то, втікаючи, в останню мить хапаються за дерево, залізо чи щось інше, й того „квач“ облишить, побіжить за другим. Кого, наздогнавши, торкне, той – „квач“.

44. „У КОВАЛЯ“

Взявшись за руки, їдуть колом. Посередині – хлопчик. Він – коваль. Всі промовляють, а він показує, що і як „коваль“ робить.

- *Хочеш знати, як коваль вогонь роздував?*
- *Ой так, ой так коваль вогонь роздуває.*
- *Хочеш знати, як коваль вугілля кропить?*
- *Ой так, ой так коваль вугілля кропить.*
- *Хочеш знати, як коваль із горна гаряче бере?*
- *Ой так, ой так коваль із горна гаряче бере.*
- *Хочеш знати, як коваль молотом б'є?*
- *Ой так, ой так коваль молотом б'є.*
- *Хочеш знати, як коваль молотком по ковадлу стукає?*
- *Ой так, ой так коваль молотком по ковадлу стукає.*
- *Хочеш знати, як коваль обруч набиває?*

- *Ой так, ой так коваль обруч набиває.*
- *Хочеш знати, як коваль залізо гартує?*
- *Ой так, ой так коваль залізо гартує.*
- *Хочеш знати, як коваль косу клепле?*
- *Ой так, ой так коваль косу клепле.*
- *Хочеш знати, як коваль коня кує?*
- *Ой так, ой так коваль коня кує.*

45. „У ЛАТКИ“

Така ж гра, як і в „квача“. Хіба що „латку“ вибирають, рахуючи. Скажімо, так:

*Стрибали коні на вигоні, на
вигоні,
А чим вони попутані,
попутані?
Золотим пупом під копитом.
Брязь!*

*А бігаючи, викрикують:
Латка-битка,
Шовкова нитка,
На мені не була,
На тобі ізгнила.*

46. „У СІРОГО ВОВКА“

Гра для найменших. На просторі. На траві. Ще краще – на лузі.
Порахують, хто вовк:

*На камені,
На ломені*

*Положив на лавку,
Хто видіон,
Той пішов вон.*

Вирвав травку,

Решта – „вівці“. Розбігаються, рвуть траву, приказуючи:

Щиплю, щиплю травку Сірому вовку на лопатку!

Кидають пучечки трави на „вовка“ й тікають. А він їх ловить. Кого спіймає, той стає „вовком“.

47. „У ХРЕЩИКА“

Спереду стає хтось один. А за ним – усі парами. Передній говорить:

– *Горю, горю, пень!*

Задня пара питає:

– *Чого горю?*

– *Красної дівки хочу.*

– *Якої?*

– *Тебе молоді.*

– *А любиш?*

– *Люблю.*

– *А вловиш?*

– *Вловлю!*

Тут задня пара розбігається. Їй треба з'єднатися попереду того, хто „горить“. А він старається спіймати одного з них. Кого вловить, з тим стане у парі спереду. А тому, хто залишився без пари, „горіти“.

Якщо ж нікого не спіймає, то сам знову „горітиме“.

48. „ХЛІБЧИК“

Стають так само, як при грі в „хрещика“. Перший каже:

– *Печу, печу хлібчик!*

– *А випечеш? – озивається остання пара.*

– *Випечу.*

– *А втечеш?*

– *Побачу.*

І зразу ж біжить, а задня пара його ловить. Хто спіймає, з тим стане в парі спереду. А хто залишиться без пари, „пектиме хлібчик“.

49. „ЦУРКА“

Для гри потрібно дві палиці: одна-завдовжки 1 м, друга – 20-30 см. Довга – кий, коротка – цурка. На землі креслять квадрат, у центрі викопується ямка. На неї кладуть цурку. Кий лежить поряд з нею у квадраті. Діти обирають ведучого. Він підходить до квадрата, бере кий та за словами дітей:

– *Лети, лети цурко,*

Кому вона попаде –

Той і гру поведе!

Ведучий підкидає кием цурку вгору. Діти намагаються спіймати її, щоб цурка не впала на землю. Хто зловив, одержує 50 балів. Після цього він вкидає цурку в квадрат із того місця, де зловив її. Якщо попав – одержує ще 100 балів і стає ведучим.

Якщо не попав у квадрат, гру продовжує попередній ведучий. Якщо ведучий підкинув цурку і її ніхто не зловив, він одержує 10 балів. Знову повторює свій кидок.

50. „ЩІТКА“

Хлопці й дівчата стають один за одним і кладуть руки на плечі попереднього. Першим стоїть найменший. Ведучий ходить навколо цього ряду й співає:

– *Ой щі-щітка маленька,*

Скажи, скажи, де твоя ненька.

– *На морковці сиділа, сиділа.*

Дрібний мачок дзюбала, дзюбала.

Ой дзюб, дзюб, дзюбанець,

По три копи гебінець,

По чотири – щітки,

Кошелькові дітки.

При цьому ведучий бере останнього за руку та вже вдвох обходять ряд, співаючи. Так повторюється, аж поки залишиться найменший. Тоді всі гуртом підкидають його.

ВАЛЕОЛОГІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Додаток М 1

ПОЖИВНІ РЕЧОВИНИ: БІЛКИ, ЖИРИ, ВУГЛЕВОДИ

Їжа, котру людина приймає кожний день, повинна мати в достатній кількості та потрібному співвідношенні всі необхідні організму речовини. Для побудови тканин організму, обміну речовин необхідно споживати з їжею приблизно 70 хімічних сполук, у тому числі 18–20 вітамінів, багато мінеральних речовин, білків, жирів, вуглеводів. Усе це людина одержує в тому разі, якщо вона споживає різноманітну їжу.

Білки або протеїни (від *protos* – перший). Це найбільш необхідні для життя органічні речовини життя, що побудовані з амінокислот і використовуються в організмі на: побудову нових та відновлення пошкоджених клітин і тканин; синтез ферментів, які забезпечують утворення потрібних сполук; створення онкотичного тиску та утримання води в клітинах і тканинах; підтримку постійної хімічної реакції внутрішнього середовища; переміщення інших поживних речовин; утворення енергії.

Від їх присутності залежить ріст і розвиток організму. Після зупинки росту білки потрібні для відновлення клітин і тканин. Тваринні білки містяться в м'ясі, рибі, молочних продуктах. Рослинні білки – в горосі, квасолі, хлібі і т.д.

Усі білки поділяють на повноцінні та неповноцінні. Це залежить від співвідношення в їхньому складі незамінних амінокислот, тобто наскільки співпадають відносні рівні окремих амінокислот у білках із їхнім умістом в організмі людини, настільки такі білки повноцінні.

Незамінні амінокислоти – це амінокислоти, які у достатній кількості не можуть утворити клітини людського організму, а замінні – це такі, потрібні в яких може задовольнитись завдяки власному синтезу клітинами печінки та інших тканин.

Повноцінними білками вважають білки м'яса, риби, сиру, молока, яєць.

Білки не відкладаються про запас, ті які надійшли понад потребу, використовуються як джерело енергії. Якщо недостатньо надходить білків із їжею, то використовуються білки крові, печінки, м'язової та сполучної тканин.

Жири або ліпіди (від *lipos* – жир). До них належать жирні кислоти, холестерин та речовини, які з них утворились. Вони використовуються як енергетичний матеріал, входять до складу мембран і є попередниками регулюючих речовин – стероїдних гормонів, простагландинів тощо. Раціон людини повинен містити 90–100 г жиру, у тому числі 30–35 г. рослинної олії.

При недостатньому споживанні жирів порушується обмін речовин, сповільнюється ріст, знижується опірність організму до хвороб. Однак, надто жирна їжа може спричинити ожиріння, розлади травлення, обмінних процесів. Основним джерелом повноцінного жиру є коров'яче та козяче молоко, вершкове масло, вершки, ячний жовток, риб'ячий жир. Дітям потрібні й рослинні жири. Вони містяться в соняшниковій, оливковій, кукурудзяній та бавовняній олії. В рослинних жирах містяться різні вітаміни.

Холестерин – це важливий компонент мембран, із нього утворюються печінкою жовчні кислоти, синтезуються у статевих залозах та наднирниках стероїдні гормони. У хребетних тварин міститься багато холестерину в нервовій тканині, наднирниках, еритроцитах. **Серед продуктів його багато знаходиться** в печінці, яйцях, молочному жирі, а у рослинах його немає, лише аналоги, які називаються фітостеринами, їх чимало в оліях та пілку.

Основна причина **атеросклерозу** – надлишок жирів у харчах, особливо насичених жирних кислот та холестерину. Саме зменшення засвоєння насичених жирних кислот та холестерину, більше споживання ненасичених жирних кислот має важливе значення для профілактики в людей інфаркту міокарда, інсульту.

Вуглеводи. Вони належать до основних поживних речовин і забезпечують 50–55 % потреби людини в енергії, а в деяких державах, зокрема в Україні, навіть до 70 %.

Вуглеводи є джерелом енергії, забезпечують нормальний перебіг обмінних процесів, сприяють засвоєнню білків та жирів. При нестачі вуглеводів енергія утворюється шляхом розщеплення жирів і білків, але тоді в крові накопичуються токсичні кетонові тіла. Глюкуронова кислота, потрібна для знешкодження в печінці деяких токсинів, також утворюється з вуглеводів. Клітини центральної нервової системи лише вуглеводи можуть використовувати як енергетичний матеріал.

Фрукти та овочі вміщують велику кількість харчових волокон, які сповільнюють всмоктування цукру, запобігають перетворенню його на жири. Цього не можна сказати про одержані з рослин крохмаль і цукор, тому що під час виділення та рафінації від них відділяють майже всі інші речовини.

В останні роки широко використовуються замітники цукру: фруктоза, сорбіт, ксиліт, аспарат, цикломат тощо. Однак споживання великої кількості продуктів, які містять значну кількість жирів та вуглеводів, є суттєвою загрозою, як для здоров'я взагалі, так і для сексуального здоров'я.

Зменшення енергетичної цінності продуктів харчування в США в період з 1968 до 1977 роки забезпечило зниження смертності від хвороб серцево-судинної системи на 22 % , від інсульту – на 32 %.

Добова потреба кожної людини в клітковині та пектині становить 25–30 гр. Дуже багато пектинів у яблуках, буряках, цитрусових, спіруліні, а клітковини в овочах та фруктах.

Додаток М 2

ВІТАМІНИ. МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ

ВІТАМІНИ (від *vita* – життя). Це низькомолекулярні органічні сполуки, які не утворюються взагалі або недостатньо їх в організмі, тому людина повинна отримувати їх із їжею для забезпечення належної ферментативної активності. Вітаміни необхідні для росту й розвитку організму, підвищують його опірність до захворювань, регулюють обмінні процеси, беруть участь у кровотворенні. Нестача вітамінів в їжі призводить до тяжких захворювань. Потреба в них організму, який росте, особливо велика.

Розрізняють групи жиророзчинних (А, Е, Д, К) і водорозчинних (С та група В) вітамінів.

Потреба у вітамінах залежить від багатьох факторів. Головні з них: стать, у чоловіків потреба у вітамінах вища, ніж у жінок; вік, у похилих людей потреба зростає на 25–30 % ; характер праці та фізичні навантаження; емоційний стан; загальний стан організму.

Антиоксиданти – це речовини, які зв'язують вільні радикали, таким чином захищаючи від їхньої дії клітини. Вітаміни А, С, Е та каротин – найбільш поширені природні антиоксиданти.

Великі дози цих вітамінів проявляють профілактичну протипухлинну дію, особливо вітамін С (аскорбінова кислота), який попереджає утворення в шлунку канцерогенних речовин (нітрозамінів) із білків, інших азотовмісних речовин.

При палінні прискорено витрачається аскорбінова кислота, людина, що палить до 10 цигарок на день, мусить додатково приймати 400 мг вітаміну.

Вітаміни А, Е, С попереджають старіння імунної системи, зберігають нормальну функцію статевих залоз, сприяють підвищенню фізичної працездатності, скорочення тривалості сну, потрібного для відновлення сил людині. Вони підвищують резистентність, зменшують токсичний вплив різних забруднювачів навколишнього середовища, тютюнопаління, вживання алкоголю, стресів. Отже, ці вітаміни здоров'я абсолютно необхідні для збереження фізичного, психічного та сексуального здоров'я.

Основні джерела вітамінів:

А (каротин) – підвищує опірність організму до інфекційних захворювань, нормалізує діяльність шкіри та слизових оболонок. Найбільше цього вітаміну є у вершковому маслі, ячному жовтку, молоці, картоплі, капусті, огірках, цибулі, моркві, червоному солодкому перці, зелені петрушки, в листках кропиви, лопуха, подорожника, у щавлі, шпинаті, абрикосах, риб'ячому жирі, м'ясі, в жирній рибі, печінці, кабачках. Нестача в їжі вітаміна А призводить до сухості шкіри, її злущування, зниження опірності організму інфекціям, до простудних захворювань, ослаблення зору, відкладення каменів у жовчному і сечовому міхурах, у нирках.

Вітамінів групи **В** налічується більше десяти.

Вітамін **В 1** відомий як засіб бадьорості та працездатності й захищає нервову систему від перевтоми. При нестачі його в їжі дитина перевтомлюється, скаржиться на головні болі, м'язову слабкість, серцебиття. Достатня кількість цього вітаміну є в хлібі, висівках, пивних дріжджах, печінці, ячному жовтку, бобових, грецьких горіхах, лущеному горосі, квасолі, вівсяній крупі. Основним джерелом цього вітаміну для дітей є хліб грубого помелу, молоко та картопля.

Вітамін **В 2** бере участь в обміні речовин, сприяє кращому травленню та засвоєнню їжі. При його недостатньому споживанні порушується обмін речовин, спостерігається затримка росту, випадіння волосся, захворювання очей, слизових оболонок у вигляді довго незагоєваних ран у куточках рота, на обличчі й на внутрішній поверхні суглобів, виникає екзема. При недостатньому споживанні вітаміну може розвинутися анемія. Багато цього вітаміну в таких продуктах, як печінка, нирки, серце, шипшина, дріжджі, горіхи, яйця, сир, шпинат, зелений горох, квасоля, молочнокислі продукти, крупа гречана, крупа вівсяна, житній та пшеничний хліб, кольорова капуста, солодкий перець, персики, морква, картопля.

Вітамін **B 3** бере участь у регулюванні роботи нервової системи, посилює обмін речовин, прискорює загоєння опіків та запальних процесів у ротовій порожнині. Вітамін B 3 допомагає нормальній роботі травного апарату. Багато вітаміну в таких продуктах, як печінка, дріжджі, ячний жовток, квасоля, вівсяна крупа, молоко, смородина, картопля.

Вітамін **B 6** разом з іншими вітамінами цієї групи бере участь у білковому обміні, сприяє діяльності нервової системи й кровотворенню. Багато вітаміну міститься в таких продуктах, як квасоля, грецькі горіхи, корені петрушки, дріжджі, пшоно, ячнева крупа, червоний солодкий перець, пшеничний хліб з борошна 2-го сорту, червона капуста, молоко.

Вітамін **B 9** стимулює та регулює процеси кровотворення. При його нестачі в організмі виникають запальні процеси слизової оболонки рота, виникає таке захворювання, як анемія. Багато вітаміну в таких продуктах, як дріжджі, печінка, зелена петрушка, горіхи, пшоно, гречана крупа, ячнева крупа, хліб пшеничний з борошна 2-го сорту, житній хліб, вівсяна крупа.

Вітамін **B 12** бере участь у білковому обміні, стимулює ріст і розвиток організму, стимулює процеси кровотворення. Багато вітаміну у воловій печінці. Основним постачальником вітаміну для дітей є молоко та молочнокислі продукти.

Вітамін **D (ергостерин)** називають сонячним вітаміном. Він утворюється в шкірі людини під дією сонячного ультрафіолетового випромінювання. При недостатньому надходженні цього вітаміну в організм порушується формування кісток та зубів, розвивається рахіт. Найбільше вітаміну міститься в печінці тріски, шпроти, курячому яйці, вершковому маслі, молоці, дріжджах, м'ясі, жирній рибі, риб'ячому жиру.

Вітамін **E** бере участь в обміні речовин. Нестача цього вітаміну призводить до розладу м'язової системи, паралічів, а також до порушення статевого розвитку дівчаток. Багато цього вітаміну є в соняшниковій та кукурудзяній оліях, грецьких горіхах, перловій та гречаній крупах, сливах, яйцях, зародках злакових, арахісовій, соєвій, кукурудзяній олії, печінці.

Вітамін **K** необхідний організмові для доброго зсідання крові. При його нестачі можуть виникнути крововиливи в життєво важливі органи. Вітамін міститься у таких продуктах, як салат, шпинат, кропива, картопля, горох, капуста, телятина, баранина, свинина.

Вітамін **PP** відіграє велику роль у процесах клітинного обміну, регулює судинний тонус, впливає на кровотворення, нормалізує стан центральної нервової системи. Якщо в їжі не вистачає цього вітаміну, дитина стає вередливою, скаржить на головний біль, у неї спостерігається безсоння, пригнічений настрій, можливий непритомний стан. Багаті на цей вітамін пивні дріжджі, висівки, молоко, яйця, зерна злакових, картопля, помідори, капуста, салат, шпинат, апельсини, лимони, виноград.

Вітамін **C** бере участь у вуглеводному, білковому та мінеральному обмінах, у кровотворенні, підвищує стійкість організму до інфекційних хвороб, сприяє росту тканин. У організмі людини цей вітамін не утворюється, тому дітям необхідно кожного дня одержувати його з їжею. При постійному вживанні їжі, бідної на вітамін C, дитина стає в'ялою, сонливою. Найбільше вітаміну C у свіжих овочах, фруктах, ягодах, зокрема в сухих плодах шипшини, червоному

солодкому перці, смородині, капусті, апельсинах, лимонах, обліписі, горобині, кропиві та ін.

МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ (від *minera* – руда). Із 106 елементів періодичної системи Д. І. Менделєєва в організмі людини виявлено 86. Серед двадцяти п'яти необхідних для нормальної життєдіяльності елементів – вісімнадцять вважаються абсолютно необхідними, а сім – корисними. Професор В. Р. Вільямс назвав їх „металами“ життя.

Мінеральні речовини поділяють на макроелементи (Na, K, Ca, Mg, P, Cl, S), потреба в яких визначається в грамах, і мікроелементи (Fe, I, Cu, Co, Mn, Zn, Mo, Se та інші), потрібні у мг або мкг.

Вони беруть активну участь у водному обміні, впливають на білковий та жировий обмін. Мінеральні речовини сприяють хімічним процесам у організмі. Найбільше мінеральних речовин є в молоці й молочних продуктах, яєчному жовтку, м'ясі, рибі, овочах, фруктах. Дуже потрібні для організму, який росте, солі кальцію, фосфору, магнію, заліза, натрію та калію.

Натрій. Становить 90 % всіх катіонів плазми крові, забезпечує збудливість клітин, роботу буферних систем, секрецію травних соків та всмоктування амінокислот і вуглеводів із травного каналу. Солі натрію входять до складу продуктів тваринного походження, але в недостатній кількості. Багато солей натрію міститься в селері та буряках.

Калій. Забезпечує формування гальмівних процесів у клітинах. Дуже багато калію в морських водоростях, насінні соняшнику, часнику, горіхах, арахісі, картоплі в лушпайках, моркві, петрушці, кабачках, горосі, квасолі, чорносливі та ін. Фрукти та овочі відносно бідні на калій. Добова потреба – 2,5–5 г.

Калій і натрій регулюють водно-сольовий обмін, беруть участь у різних видах обміну речовин. Вони потрібні для нормальної діяльності нервової та м'язової систем.

Кальцій. Разом із фосфором складає основу мінеральної частини кісткової тканини, також забезпечує збудження клітин, у тому числі скорочення м'язів, утворює кісткову тканину, нормалізує діяльність нервової та м'язової систем, активує ферменти, наприклад, зсідання крові. Найбільше солей кальцію є в молоці та молочних продуктах, яєчному жовтку, капусті, петрушці, бобових. Добова потреба у дорослих – 800 мг, у дітей – 1–1,2 г.

Хлор. Разом із натрієм забезпечує основну частину осмотичного тиску крові та тканинної рідини, використовується на утворення соляної кислоти шлункового соку.

Добова потреба в натрії – 4–6 г, що відповідає 10 г кухонної солі, але багато людей споживають її значно більше норми, що негативно відбивається на стані серцево-судинної, травної систем, нирках. Часто хлорид натрію називають *серцевою отрутою*. У чоловіків при надмірному споживанні солі страждає ерекція, у жінок – моторика та секреція в органах статевих сфер.

Фосфор. Бере участь в усіх обмінних процесах як компонент макроенергетичних сполук. Він потрібний для нормального росту та розвитку кісткової тканини. З давніх-давен продукти, що вміщують фосфор, використовуються для підсилення сексуальних бажань (лібідо), а саме: дріжджі, сир, м'ясо, пшеничні висівки, зерна гарбузів, соняшнику, яйця, риба, морква,

буряк, кольорова капуста, абрикоси, чорнослив. У стародавньому Єгипті жрицям забороняли вживати рибу. Добова потреба – 1,2–1,5 г.

Магній. Забезпечує розширення судин, стимулює перистальтику кишечника, виділення жовчі, необхідної для побудови кісток, активації енергетичного обміну. Від нього певною мірою залежить стан центральної нервової системи. На солі магнію багаті вівсяні крупи, пшоно, м'ясо, риба, кольорова капуста, петрушка, курага. Добова потреба – 0,5–0,6 г.

Залізо. Входить до складу гемоглобіну, міоглобіну, цитохромів, тому необхідне для зв'язування та перенесення кисню від легень до тканин, а потім споживання мітохондріями для утворення енергії. Бере участь в окисних процесах, що відбуваються в клітинах і тканинах організму. На солі заліза багаті м'ясо, печінка, риба, ікра, вівсяні крупи, яєчний жовток, кольорова капуста, буряки, яблука та ін. Добова потреба – 10–18 мг.

Згідно з даними ВООЗ у світі понад 1 млрд. людей страждає на анемію.

Тривале використання наборів „Гербалайф“, надмірне споживання молочних продуктів призводить до дефіциту заліза. **Багато заліза є:** в сухофруктах, горіхах, абрикосах, винограді, рибі, м'ясі, чорному хлібі, квасолі, горосі.

Цинк. Входить до складу ферментів, інсуліну, бере участь в утворенні кісток. Багато цинку в структурах лімбічної системи та епіфізі, які беруть участь у регуляції людської сексуальності. Засвоєння цинку знижується з віком, через паління, вживання алкоголю, кофе, хронічні стреси. Рафіновані продукти мало містять цинку. Особливо багаті цинком устриці, також він є у висівках, грибах, зерні гарбузів і соняшників. Добова потреба – 10–15 мг.

Марганець. Міститься в складі окислювальних ферментів, сприяє нормальній функції судинної та статевої систем, росту сполучної тканини. Нестача марганцю призводить до атеросклерозу, імпотенції, діабету, гіпотиреозу, порушення вуглеводного та жирового обмінів. Багато марганцю в горіхах фундук, чорній смородині, капусті, рибі. М'ясо та молоко – бідні на марганець. Добова потреба – 5–10 мг.

Йод. Потрібен для синтезу гормонів щитоподібної залози, які беруть участь в енергетичному обміні, терморегуляції, впливають на серцево-судинну, імунну, нервову систему.

Навіщо організмові людини потрібен йод

Йод входить до складу молекули щитовидної залози, розташованої біля гортані на передній поверхні шиї. Щитовидна залоза та її гормони вкрай необхідні для нормальної діяльності організму людини, але більш за все їх роль проявляється в перші роки життя дитини. Саме гормони щитовидної залози сприяють нормальному і гармонійному зростанню і розвитку організму дитини. Брак йоду призводить до порушення функції залози та зниження продукції її гормонів. Наслідки цих порушень для організму дитини можуть бути непоправні. Від дефіциту гормонів щитовидної залози страждає мозок дитини, її слух, пам'ять і мова. Щитовидна залоза збільшується в розмірах і утворюється волю.

Так формуються йододефіцитні захворювання.

Скільки йоду повинна споживати людина?

Йод відноситься до мікроелементів харчування. За все своє життя людина вживає біля 5 – 6 грамів йоду, тобто всього одну чайну ложку. Важливо, однак,

щоб ця невелика кількість була рівномірно розподілена протягом усього життя. Добова потреба в йодові складає всього 0,1–0,2 мкг (соту частину грама). Це просто пилінка, ледь помітна для ока!

У звичайних продуктах харчування йод міститься у незначній кількості. Найбільше його в морській капусті. Однак, це не той продукт харчування, який ми їмо кожен день. Відносно багато йоду в морській рибі. Проте щоб забезпечити добову потребу у йоді, необхідно щоденно з'їдати біля 500 грамів морської риби, що в наших умовах не зовсім реально. А от у м'ясі, річковій рибі, молочних продуктах, а тим більше у хлібі, овочах і фруктах йоду міститься зовсім мало. За даними досліджень українських вчених в їжі, яку ми вживаємо протягом дня, в середньому міститься біля 50 % йоду, необхідного для організму.

Тому для забезпечення нормального вмісту йоду деякі продукти харчування спеціально збагачують йодовими добавками. Найбільш поширеною з таких збагачених продуктів харчування є **йодована сіль**.

Селен. Необхідний та дуже небезпечний елемент. Майже 50 % селену знаходиться у чоловіків у сім'яниках. Це антиоксидант, тому стимулює розвиток імунітету, запобігає зросту злоякісних пухлин. Прості вуглеводи негативно впливають на засвоєння селену. Багаті **селеном** морепродукти, кухонна сіль, зерна злаків, часник, кукурудза, дріжджі, нирки, печінка, серце, яйця.

Додаток М 3

ВИГОТОВЛЕННЯ СТІНГАЗЕТИ „ВІТАМІНИ ТА НЕ ТІЛЬКИ“

Що таке авітаміноз? І як його уникнути.

Вітаміни – це життєво необхідні низькомолекулярні органічні речовини, що не утворюються в самому організмі, а мають надходити з харчовими продуктами. На сьогодні відомо близько 20 вітамінів, які поділяються залежно від своєї розчинності на жиророзчинні (А, Р, Е, К) та водорозчинні (всі інші). Це важливо знати, адже водорозчинні вітаміни не мають здатності накопичуватися в організмі, й досить часто може виникати їх нестача – **гіповітаміноз**, а при повній відсутності – **авітаміноз**. Тому вони мають постійно надходити в організмі з продуктами, з їжею. Натомість жиророзчинні вітаміни можуть накопичуватися та тим самим при передозуванні викликати шкідливі ефекти. Щоб цього уникнути, необхідно дотримуватися раціонального харчування, що буде збалансоване за основними компонентами: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінералами.

Наприклад, соки бажано вживати свіжовиготовленими, коли в них максимальна кількість корисних речовин. При консервуванні вони витрачають свою поживну дію. Також менш корисними є мультівітамінні соки – в них вітаміни можуть руйнувати один одного, уповільнювати засвоєння. Раціональними є страви не тривалого зберігання. А ті, що мають строки реалізації півроку й більше, загалом несуть лише „пусті“ калорії.

Чи, помічали ви на етикетках з олією надпис: „з вітаміном Е“? Так, може скластися враження, ніби в ці пляшечки хтось додає цей вітамін, а насправді, сама олія є природним джерелом. Тож смакуйте нерафіновану олію в салатах і інших не гострих стравах. Кожна людина мріє зберегти здоров'я на довгі роки, і в цьому

допомагають вітаміни А, Е та С – це природні антиоксиданти (речовини, які перешкоджають ушкодження мембран клітини організму). Це дуже просто довести. Коли волоський горіх очистити та зберігати серцевинки окремо, то вони швидше стануть гіркими, ніж, якщо зберігати горіх цілим. Пояснення елементарне: сама шкаралупа багата вітаміном А, який „захищає“ горіх. Зверніть увагу на склад кремів догляду за шкірою обличчя, рук, тіла та інших косметичних засобів. У якому з них ви не знайшли вітаміну А чи Е?

При активній розумовій праці, особливо в період складання іспитів, мозку дуже необхідні вітаміни групи В. Без їх достатнього надходження в організм неможливо отримати „відмінно“. Окрім достатнього надходження вітамінів, вкрай важливим є здоров'я системи травлення. Адже, при проблемах зі шлунком, кишечником чи печінкою всі ці поживні речовини не засвоюються в повній мірі.

Дуже цікаве питання про застосування „таблетованих“ вітамінів. Сьогодні більшість людей вживають їх абсолютно безконтрольно, ніби для профілактики, починаючи від листопада аж до травня місяця. А чи знаєте ви, що: найбільша потреба у вітамінах наприкінці весни та на початку літа; більшість вітамінів „таблетованих“ комплексів штучні; комплекти полівітамінів і мінералів можуть погано взаємодіяти між собою: вітамін С погано поєднується з міддю; вітамін Е не бажано приймати з залізом; комплекси „вітаміни + мінерали“ значно частіше викликають різні алергічні реакції тощо.

Вітамін С (таблетований), що широко пропонується для профілактики простудних захворювань, не можна передозувати або одразу приймати добову дозу – це може сприяти каменеутворенню в нирках.

Ось такі цікаві ці „над малі“ життєвоважливі речовини!

Додаток М 4

ХАРЧОВІ ДОБАВКИ

У зв'язку з розширенням в Україні асортименту імпортованих продуктів харчування, серед яких переважають жувальна гумка, солодощі, напої, актуальною стала проблема надходження в організм дітей значної кількості харчових добавок.

Харчові добавки – речовини, які зараз надзвичайно широко використовуються в всіх галузях харчової промисловості. На сьогодні відомо сотні найменувань харчових добавок. Багато продуктів без них взагалі б не існували. Під терміном „*харчові добавки*“ розуміють природні або синтезовані речовини, які спеціально вводять у харчові продукти з метою надання їм заданих властивостей. Харчові добавки не вживаються самі по собі, як харчові продукти або звичайні компоненти їжі.

Харчові добавки можуть залишатися в продуктах повністю або частково в незміненому вигляді, або в вигляді речовин, що утворилися в результаті хімічної взаємодії добавок із компонентами харчових продуктів. Дозволяється застосовувати тільки ті харчові добавки, які при тривалому використанні не загрожують здоров'ю людини.

Всі харчові добавки мають свій номер в списку INS (Міжнародна цифрова система). Система INS – номерів була розроблена на основі цифрової класифікації харчових добавок, яка прийнята в європейських країнах. Кожна харчова добавка має індивідуальну назву або числове позначення за допомогою E – числа з трьох – або чотирьохзначним номером, або груповою назвою (наприклад „консервант“).

Введення харчових добавок у харчові продукти за своїм технологічним призначенням може бути направлено на: покращення зовнішнього вигляду та органолептичних властивостей харчового продукту; збереження якості продукту в процесі його зберігання; прискорення строків вживання харчових продуктів.

У відповідності з цим харчові добавки можуть бути згруповані наступним чином: *поліпшувачі консистенції* – желатин, крохмаль, пектинові речовини (E440), альгінові кислоти і їх солі (E400 - E404), целюлоза; *емульгатори* – хлористий кальцій, фосфати, лецитин (E322), карбонат магнію і калію; жирні кислоти і їх солі (E481-482), складні ефіри жирних кислот (E492-496), *харчові барвники* (природні та синтетичні) – енопобарвник (E163), кармін (E 120), антапо (E160B), каротини (E160a), шафран (E 164), куркум (E100I), хлорофіл (E140), карамель (E150), амарант (E123), тартазин (E102), мінеральні барвники (E 171-E 175). Поширеним барвником є тартазині. Він присутній в маслі, консервованих овочах, маргарині, мармеладі, цукерках, ковбасах, багатьох напоях, лікарських препаратах. Тартазин викликає гіперчутливість, амарант має канцерогенні властивості. В США тільки шість синтетичних фарбників отримали постійне схвалення для використання в харчових продуктах (блакитний № 1, оранжевий B, цитрусовий червоний № 2, червоний № 2 (еритрозин), червоний № 40 (алюра червоний AC), жовтий № 5). **Забороненими фарбниками є – сажка, червоний № 1, червоний № 2, червоний № 4, зелений № 2, оранжевий № 1, фіолетовий № 1, жовтий № 2, жовтий № 3; ароматизатори та смакові речовини** – натуральні екстракти та настої, плодово-ягідні соки, сиропи, прянощі, харчові есенції й окремі синтетичні пахучі речовини, органічні кислоти. Серед них глютамінова кислота і її солі (E620-E625), гуанілат натрію (E627), іонізат натрію (E631), цитрат натрію (E331); *підсоложувачі* – сорбіт (E240), ксиліт (E967), манніт (E421), гліциризин (E958), сахарин (E954), цикламати (E952), аспартам (E951), ацесульфат натрію (E950). **Встановлено, що він викликає пухлини, атрофію яєчок у піддослідних тварин; підкислювані** – оцтова кислота (E260), фумарова кислота (E297), молочна кислота (E270). **Фумарова кислота має токсичні та тератогенні властивості. Молочна кислота застосовується обмежено.**

Харчові добавки – консерванти: *антимікробні речовини* – сульфат натрію (E221), сірчистий газ (E220), бісульфіт натрію (E222), метабісульфіт натрію (E223), бензойна кислота і її солі (E210-E213), ефіри бензойної кислоти (E214-219), сорбінова кислота та її солі (E200-E202), пропіонова кислота та її солі (E280), саліцилова, мурашина кислота та її солі (E236), борна кислота, кухонна сіль, пероксид водню, уротропін (E239), дифеніл і фенілфенол (E231-E232), антибіотики (E234-235). **Мурашина кислота порушує функції печінки і нирок, інгібує тканинні ферменти. Сорбінова кислота пригнічує ферментні системи; антиоксиданти** (антиокислювачі), які запобігають окисленню продукту- аскорбінова кислота та її солі (E300-E305), лимонна кислота (E330), винна кислота

(E334), фосфорна кислота (E338), галлова кислота і її солі (E310-E313), гваякова смола (E 314), ериторбова кислота (E315), бутилгідрокситолуол (E321).

Харчові добавки, необхідні в технологічному процесі виробництва продуктів: прискорювачі технологічного процесу; технологічні харчові добавки, такі як розпушувачі тіста, желеутворювачі, піноутворювачі, відбілювачі та ін; фіксатори міоглобіну – речовини, які забезпечують стійкий рожевий колір м'ясних виробів (нітрати і нітрити калію та натрію, ерিতразин та ін.). *Нітрати і нітрити відіграють певну роль в утворенні нітрозаміну, здатного викликати рак. Але ризик від використання нітратів і нітритів повністю ще не визначений. За деякими непідтвердженими даними щорічний ризик захворювання на рак становить 1:1000 000 при середньому споживанні підсолених м'ясних продуктів; поліпшувачі якості харчових продуктів* (різні ферментні препарати з мікроскопічних грибів та ін.).

Разом із харчовими продуктами в організм людини потрапляють хімічні речовини, які є компонентами полімерних матеріалів, що застосовуються для упаковки харчових продуктів. В останній час йде багато дискусій по використанню тих чи інших харчових добавок. Багато спеціалістів вважають, що значна частина харчових добавок не прийшла відповідних випробувань і багато з них є умовно безпечними.

Заборонені в Україні харчові добавки

E103	E191	E283	E344	E386	E429	E484	E560	E925	E957
E105	E214	E313	E345	E387	E430	E485	E580	E926	E958
E106	E215	E314	E349	E388	E431	E486	E632	E928	E959
E111	E216	E316	E350	E389	E443	E487	E641	E929	E1000
E120	E217	E317	E365	E390	E444	E488	E906	E940	E1001
E121	E219	E318	E366	E391	E446	E489	E911	E943a	E1202
E123	E264	E319	E367	E399	E462	E496	E916	E943b	
E125	E265	E323	E368	E408	E467	E505	E917	E944	
E126	E266	E324	E370	E409	E472д	E537	E918	E945	
E130	E280	E328	E375	E410	E477	E542	E919	E946	
E152	E281	E329	E383	E411	E478	E550	E924a	E952	
E161a	E282	E343	E384	E419	E480	E557	E924b	E955	

Додаток М 5

„ДРУЗІ ТА ВОРОГИ ЗДОРОВ'Я“ (бесіда)

Мета: формувати в дітей ставлення до здоров'я, як до важливої цінності.

Хід

Діти, сьогодні ми поговоримо про наше ставлення до здоров'я; про те, що може добре та погано впливати на здоров'я людини.

Що допомагає вашому здоров'ю? (сонце, свіже повітря, чиста вода, правильне харчування, гігієна, фізкультура, відпочинок і гарний настрій) Якщо ти здоровий – ти бадьорий та повний сил, у тебе нічого не болить, радуєш своїх батьків, у тебе все виходить у школі. І неодмінно все вийде в житті. Добре здоров'я допоможе прожити цікаве життя.

А що шкодить нашому здоров'ю? (погане освітлення, забруднене повітря, брудна вода, недоїдання та переїдання, сутулість, лінощі, малорухливість, злість і

страх). Коли ти хворий, то погано почуваєшся, тобі не хочеться нічого робити. Погодьтеся, що хворіти дуже неприємно. Хвороба може перешкодити здійсненню мрій. Стан нашого здоров'я значною мірою залежить від нас самих. Іноді люди роблять так, що самі провокують виникнення хвороби. Вони не дотримуються правил безпеки, особистої гігієни, палять, вживають алкоголь тощо. Така поведінка людини є безвідповідальною щодо власного здоров'я.

Деякі вчинки зміцнюють здоров'я, роблять людину життєрадісною. Це ранкова гімнастика, дотримання режиму дня, заняття спортом. Така поведінка людини є відповідальною. Вона сприяє зміцненню здоров'я.

Гра „Продовж речення“.

Вставте пропущені слова – підказки, які написані на дошці: повітря, вода, рух, гігієна, відпочинок, настрій, постава, сонце, харчування.

1. _____ світить і зігріває нас. Воно дає життя всьому на Землі.
2. Свіже _____ дає клітинам кисень. Без _____ людина не може прожити й п'яти хвилин.
3. Чиста _____ потрібна кожному з нас. Без _____ людина може прожити лише кілька днів.
4. Правильне _____ забезпечує організм усім необхідним для нормального життя.
5. _____ допомагає підтримувати чистоту та боротися з мікробами.
6. _____ розвиває м'язи, додає енергії.
7. Правильна _____ сприяє гарному вигляду й хорошему самопочуттю.
8. _____ необхідний для відновлення сил.
9. Гарний _____ радує тих, хто нас оточує та нас самих.

Підсумок.

Стан здоров'я залежить від багатьох чинників, а насамперед – від прийнятих вами рішень і чинників. Щоб рости, вчитися, треба бути здоровим. Отже, постійно піклуйтеся про своє здоров'я.

Додаток М 6

ІНТЕРАКТИВНА ГРА „ОБЕРЕЖНО – ГРИП!“

Мета: виявити рівень обізнаності дітей з даного питання; поглибити знання школярів про причини виникнення грипу, його розвиток та шляхи поширення вірусу; формувати вміння приймати рішення щодо збереження та зміцнення власного здоров'я в екстремальних ситуаціях; розвивати вміння працювати малими групами та в парі; виховувати свідоме ставлення до власного здоров'я.

Обладнання: умовний мікрофон, два іграшкових телефони, аркуші, фломастери, папір для малювання.

Хід

– Зараз зима, отже, часто буває морозно. Заспіваймо пісеньку „Морозець“ і під її супровід виконаємо ті рухи, про які в ній ідеться.

Морозець, морозець, пощипай нам щічки.

Теплі валянки у нас, шубки, рукавички.

Морозець, морозець! Плещемо в долоні.

У дівчаток і хлоп'яток носики червоні..

– З приходом зими, похолодань люди частіше хворіють на грип. Наше завдання – в'яснити, чому виникає грип, які шляхи його поширення та що можна зробити, щоб не захворіти.

Гра „Мікрофон“.

За умовами гри говорить той, хто тримає мікрофон, решта слухають, не перебивають.

– Напевно вам доводилося хворіти на грип. Як ви вважаєте, чому ви хворіли? (діти відповідають по черзі передаючи мікрофон один одному).

– Сьогодні відомо, що грип викликається вірусом і може передаватися від людини до людини повітряно–крапельним шляхом під час кашлю, чхання, розмови. На грип хворіють у всьому світі, навіть в тропіках, до того ж захворюваність там не залежить від пори року. У нашій місцевості основна маса захворюваності на грип припадає на період із листопада до березня.

Найнебезпечніший вірус грипу типу А. Потрапивши до клітини людини, вірус починає розмножуватися так стрімко, що за якихось десять годин утворюється від 100 000 до 1 000 000 нових „копій“ вірусу, які розривають клітину з середини.

У цього вірусу є одна дуже небезпечна особливість – він дуже швидко змінюється. Ось чому щороку нам доводиться зустрічатися з різними видами грипу.

– Що ви могли б порадити людині, аби вона не захворіла на грип? Протягом 3 хвилин складіть поради для здорової людини (діти записують свої поради на аркушах паперу та передають вчителю).

Гра „Ознаки хвороби“.

– А зараз ми об'єднаємося в три групи. Кожній групі завдання – намалювати хвору на грип людину. На виконання завдання – 7 хвилин. Потім один представник від групи пояснює, що вони намалювали та чому саме так зобразили хворого.

Гра „Телефон“ (в парах).

– Якщо хтось із класу все ж таки захворів на грип, його треба підтримати, поцікавитися його самопочуттям. Проте, щоб уникнути прямого контакту з хворим, краще йому зателефонувати. Поцікавитися його здоров'ям, як проходить лікування, дати декілька порад, поділитися чимось цікавим.(умовна розмова відбувається між здоровим і хворим. Діти самостійно розподіляють ролі, добирають запитання та відповіді. Діти виходять до дошки парами та демонструють свою розмову по телефону).

Підсумок.

– Діти, назвіть прислів'я, які ви знаєте про здоров'я.

Додаток М 7

Клубна година:

„НАРКОТИКИ В СУСПІЛЬСТВІ! СВІТ БЕЗ НАРКОТИКІВ!“

Тема: „Ми за здоровий спосіб життя“

Мета: пропагувати здоровий спосіб життя та попереджувати вживання наркотиків, алкоголю; сприяти розумінню дітей шкідливого впливу наркотиків на

організм людини; сприяти висловленню кожною дитиною особистої думки стосовно шкоди наркотиків для організму людини; зацікавити всіх дітей в групі дискусією з приводу шкоди наркотиків; проаналізувати фактори, що „штовхають“ людину до вживання наркотиків.

Обладнання: плакати, 2 ватмани, фломастери, фарби, пензлі, маркери, олівці кольорові та прості, набір кольорового паперу, ножиці, клей, альбомні листки.

Хід заходу

Вихователь. Дорогі діти! Сьогодні ми з вами зібрались для того, щоб обговорити дуже важливу, на наш погляд і в цілому на погляд всього людства, проблему. І тому наша клубна година називається „Наркотики в суспільстві, світ без наркотиків!“ Для більш ефективного спілкування, я б хотіла послухати вашу точку зору з приводу деяких висловлювань, які стосуються теми „Наркотики“.

Учні, які приймають наркотики, небезпечні, так як вони можуть інших дітей втягнути в цю халепу.

Висловлювання: „Наркотики – це буденність для дорослих“, „До наркотиків швидко звикають“, „Наркотики – теж саме, що й цукерки, приємні при вживанні та приносять шкоду“, „Наркотики гірші, ніж алкоголь“, „Одна із радостей життя – мати можливість досягти стану алкогольного сп’яніння?“, „Тютюнопаління несе шкоду“, „Багато людей палить, щоб показати, що вони кращі, розумніші, ніж є насправді“.

Коментарі дітей.

Вихователь. Ну що, ваша точка зору мені зрозуміла. Хочеться лише доповнити, що кожне з цих речей, так чи інакше, доводить людину до смерті. Можна приводити прості приклади. Наприклад, реклама. Рекламують алкоголь, цигарки – все те, що несе зло. Дуже добре та яскраво показане життя людей – наркоманів в серіалах та фільмах. Можливо, ви знаєте, якісь фільми чи випадки з життя, де люди якимось чином зіштовхнулись із вживанням наркотиків? Приведіть, будь-ласка, приклад.

Приклади дітей.

Вихователь. Добре, дякую. По вашим розповідям і прикладам, я бачу, що ви знайомі з цією проблемою. Тепер нам би хотілось трішки розповісти вам про наркотики та їх шкоду для організму людини. Щось для вас буде нове, щось вам вже знайоме. Я вас попрошу слухати мене дуже уважно та подумати про те, що ми розповімо. Сьогодні наркоманія – одна з найгостріших проблем в усьому світі. Щоденно мільйони людей у всьому світі вживають наркотики. Як це не дивно, багато з цих речовин потрапляють у наш організм із чашкою підбадьорюючої кави, чаю, бокалом вина. Але існують заборонені та небезпечні для здоров’я наркотики. До них відносяться, наприклад: героїн, крэк та ін.

Дитина 1. Алкоголь є найбільш розповсюджений соціальним наркотиком. Його вживають майже у всіх регіонах планети. Цей вид наркотику діє на мозок двома шляхами. По-перше, як знеболююча речовина, притуплююча чуттєвість та емоції, депресант, уповільнюючий рухи та реакцію. Під впливом алкоголю людина може відчувати себе щасливою, кмітливою та впевненою в собі, але навколишні бачать все по іншому. Більшість людей контролює кількість вживаного алкоголю. Алкогольні напої в великому асортименті доступні в магазинах, барах, ресторанах. Але зловживання алкоголем є основною причиною багатьох злочинів дорожньо-транспортних аварій, вбивств, самовбивств, насилля,

згвалтувань і т.д. При довгому вживанні алкоголю пошкоджується мозок, печінка, шлунок і органи травлення, виникає багато інших проблем зі здоров'ям. Ступінь впливу алкоголю як наркотику, формуючого залежність, проявляється, коли людина перестає його вживати. В цьому випадку людина страждає від абстинентного синдрому, який називається біла гарячка, що супроводжується великим потовиділенням, дрижанням, нудотою, галюцинаціями.

Дитина 2. Нікотин – розповсюджений соціальний наркотик. Куріння висушених і навмисно оброблених листків тютюну наносить великої шкоди фізичному стані людини. Воно приводить до раку легень та горла, серцево-судинних захворювань, бронхіту, враженню плоду вагітної жінки, яка палить. Причиною захворювання є випаровування смол і окис вуглецю в тютюновому диму. Люди, які знаходяться поряд із паліями та регулярно вдихають тютюновий дим (пасивні палії), також ризикують. Нікотин діє як стимулятор, викликає почуття бадьорості та підвищує настрій. У паліїв швидко розвивається толерантність – щоб досягти бажаного ефекту, вони вимушені випалювати велику кількість сигарет. Крім цього, в них виникає психологічна залежність і як наслідок, великі труднощі при спробі кинути палити.

Дитина 3. Кофеїн – знаходиться в листках чаю або кави, в кокосових горіхах і деяких безалкогольних напоях – у колі. Коли люди вживають багато чаю або кави, він створює стимулюючу дію на мозок, знімає втому, зменшую потребу в їжі. Люди, коли намагаються відмовитись від цих напоїв, у них виникає почуття роздратованості та пригніченості, з'являється легке тремтіння. Але велика кількість кофеїну викликає серйозні проблеми зі здоров'ям – порушення сну та травлення. Також до наркотиків відносять більш сильні: марихуана, барбітурати (засоби від безсоння), амфетаміни, галюциногени (ЛСД, гриби), опіум, морфій, героїн, кокаїн, крэк і т.д.

Всі вони заборонені. Вживання та зберігання караються законом.

Дитина 4. Наркотики впливають на різні аспекти розумової діяльності – мислення, здатність концентруватись, жвавість розуму, почуттів, бо всі вони впливають на психіку. Вживання наркотиків завдає шкоди не тільки наркоману, але й людям, які його оточують. Основна причина вживання наркотиків – це виконуюча ними роль „соціальної змазки“, чи йде мова про розмову за чашкою кави чи про вечір, проведений в місцевому барі. Наркотики сприяють розслабленню, відкритості, взаєморозташуванню, спілкуванню. Друга причина – почуття емоційної розрядки. Люди намагаються втекти від проблем, пов'язаних із стресами, недостатністю грошей, відсутністю роботи чи навпаки, надмірно напруженим робочим графіком, розпадом сім'ї, втратою друзів і т.д. Багато підлітків вперше вживають наркотики „за компанію“ з однолітками. Частіше всього їх вживають тому, що так роблять друзі або колеги, й всі члени групи мають бути однаковими. Вживання наркотиків викликає багато проблем. Будь-яка розрядка або утеча від дійсності – явище тимчасове. Як тільки наркотичний угар проходить, людина знову повертається в реальний світ, але вже не повернеш втрачений час, гроші, а найголовніше – здоров'я.

Дитина 5. Довготривале вживання наркотиків погіршує розумовий та фізичний стан людини. Випивка допомагає на деякий час забути про життєві неприємності. Але в той самий час алкоголь послаблює самоконтроль, поведінка людини стає безвідповідальною. Велика небезпека в тому, що більшість

наркотиків викликають звикання. Повторні прийоми формують залежність. Наркоман змушений вживати його регулярно, щоб продовжити своє існування. Наркотик формує психологічну та фізичну залежність. Психологічна залежність (звикання) формується в свідомості. Людина відчуває, що без наркотику він не може нормально мислити та вирішувати життєві завдання. При фізичній залежності без вживання наступної дози порушується діяльність нервової системи, м'язова активність, робота серця та інших органів. Людина, яку залишили без наркотиків страждає, це проявляється в дрижаннях, підвищеному потовиділенні, судомач, у болі в різних місцях тіла, галюцинаціях, втраті свідомості, конвульсіях із смертельним закінченням. Організм звикає до певних наркотиків. Щоб відчути ті ж відчуття, необхідно ввести більшу дозу. Спосіб вживання наркотиків також може нести з собою небезпеку для здоров'я (нестерильні шприци – СНІД).

Дитина 6. Способи кинути вживати наркотики: уникати ситуацій чи знайомих, які сприяють формуванню наркотичної залежності; звернутися в реабілітаційний центр; стати учасником групи взаємодопомоги колишніх наркоманів; використовувати психотерапію („словесне лікування“); приймати інші, спеціальні наркотики під наглядом лікаря.

Наркотиками іноді зловживають спортсмени, намагаються покращити свої показники (збільшують м'язову масу). Наркоманія напряму пов'язана зі злочинністю. Щоб здобути гроші на наступну дозу, наркомани скоюють грабежі та крадуть.

Вихователь. Діти, ми хочемо вам запропонувати виконати одне нескладне завдання. З допомогою паперу та ручки, вам потрібно написати своє ім'я по вертикалі й на кожному букву імені ви записуєте поняття по темі „Ми за здоровий спосіб життя“.

Наприклад:

В – вчитися на чужих помилках,

Л – любити рідних,

А – аналізувати слова та вчинки,

Д – допомагати всім,

І – ігнорувати шкідливі вчинки,

К – контролювати власні вчинки.

У вас є 5 хвилин, щоб поміркувати (діти працюють над завданням).

Вихователь. Ви готові? Тепер зачитуйте по черзі свої слова, вирази (у залежності від того, які написані слова, вирази, педагог ставить запитання).

Вихователь. Діти, я надіюся, що ви знаєте – наркотики це зло. Потрібно: займатися спортом, читати цікаву книгу, знайти собі цікаве заняття (хоббі) і прикладати всі зусилля саме туди, спілкуватися з друзями на вулиці, в крайньому разі, коли товариш знаходиться далеко – в чаті, по мобільному. Пам'ятаймо попередні заняття про шкоду й користь комп'ютера та мобільного телефону.

Будьте здорові та до наступних зустрічей!

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ І ДІТЕЙ: „МОБІЛЬНИЙ ТЕЛЕФОН У ШКОЛІ“

Проблема використання мобільних телефонів, почала існувати з їх появою у нашому житті та чим далі тим ця проблема стає актуальнішою. Ми вже не в змозі відмовитися від них. Мобільний телефон – є зручним засобом спілкування. Попри всі наші зусилля діти носять і будуть носити мобільні телефони до школи. Батькам теж зручно, що в їхніх дітей є телефон. Завдяки телефону вони можуть легко зв'язатись з дитиною та знати де в цей час знаходиться їх син чи дочка. Адже діти самі повертаються зі школи додому, самостійно відвідують музичну та спортивну школи й телефон – вже не іграшка, а засіб, що забезпечує безпеку. Тому на питання про те, чи варто дозволяти учням користуватися мобільним телефоном у школі, немає чіткої відповіді.

Вирішити проблему можна тільки спільними зусиллями та шляхом складання чітких правил, які виконуватимуть і діти, і батьки, і вчителі. У нас вони записані в спеціальних правилах школи.

Дуже важливо, щоб діти усвідомили, що мобільний телефон – є засобом спілкування, а не іграшкою, що дорого коштує.

Основні правила користування мобільним телефоном у НВК № 24:

- ✓ користуватися ним потрібно в разі потреби;
- ✓ не заносити його до класу;
- ✓ зберігати в шафі;
- ✓ не брати з собою на урок;
- ✓ вимикати телефон під час навчального процесу;
- ✓ не використовувати, як іграшку;
- ✓ не вихвалитись перед однокласниками.

Отже, наші діти звикли не відволікатися на „мобільник“, а уважно слухати вчителя.

Не менш важливою проблемою є те, що випромінювання від мобільних телефонів погано впливає на здоров'я підростаючого покоління. Зазначимо, деякі дослідники запевняють, що часте використання мобільного телефону може спричинити онкозахворювання. Проте експериментальних даних, що підтверджують або спростовують таке твердження досі не існує. Відомо, що випромінювання від мобільних телефонів дійсно впливає на мозок людини, але поки що науково обґрунтованих доказів негативності цього впливу не доказано. Однак, спеціалісти все ж таки не рекомендують дітям дуже часто використовувати телефон. Згідно з дослідженнями, що проводилися в Каролінгському інституті (Швеція, найбільшому в Європі біомедичному центрі, який присуджує Нобелівські премії з медицини та фізіології), користування мобільним телефоном протягом 10 та більше років майже подвоює ризик виникнення акустичної невроми–пухлинноподібного зростання тканини слухового нерва, причому саме з тієї сторони голови, до якої зазвичай прикладають телефон. Експерти рекомендують із метою безпеки обмежувати використання мобільних телефонів.

Тому в нашому закладі проводяться на класних годинах бесіди з формування культури поведінки власників телефонів у сучасному суспільстві. Обговорюються всі „за“ і „проти“ використання мобільних телефонів. Проводиться робота з батьками, випускаються стінгазети.

Додаток М 9

ТЕСТ: „ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ“

- 1. Що дає силу та здоров'я людині?**
 - а) надмірне вживання солодошів;
 - б) правильне харчування;
 - в) сидіння біля комп'ютера.
- 2. Які страви корисні для людини?**
 - а) цукерки, печиво;
 - б) овочі, фрукти;
 - в) морозиво, кока-кола.
- 3. Чому потрібно мити руки перед їжею?**
 - а) щоб зручніше тримати ложку;
 - б) щоб не забруднити сусіда;
 - в) щоб знищити мікроби.
- 4. Чому їжа повинна бути різноманітною?**
 - а) щоб було смачно;
 - б) щоб організм отримував усі необхідні речовини;
 - в) щоб швидше набрати зайву вагу.
- 5. Корисно їсти:**
 - а) салати з нерафінованою олією;
 - б) бутерброди з ковбасою та майонезом;
 - в) сухарики, чіпси.
- 6. Які продукти містять кальцій, необхідний для здоров'я зубів?**
 - а) борошняні вироби, цукор;
 - б) жирна та солодка їжа;
 - в) молоко, сир і зелені овочі.
- 7. Їсти потрібно:**
 - а) щогодини;
 - б) 4 рази на день;
 - в) коли скажуть дорослі.

ГРА-ТЕСТ „ПРОДОВЖ РЕЧЕННЯ“

Вставте пропущені слова – підказки, які написані на дошці: повітря, вода, рух, гігієна, відпочинок, настрій, постава, сонце, харчування.

1. _____ світить і зігріває нас. Воно дає життя всьому на Землі.
2. Свіже _____ дає клітинам кисень. Без _____ людина не може прожити й п'яти хвилин.
3. Чиста _____ потрібна кожному з нас. Без _____ людина може прожити лише кілька днів.
4. Правильне _____ забезпечує організм усім необхідним для нормального життя.
5. _____ допомагає підтримувати чистоту та боротися з мікробами.
6. _____ розвиває м'язи, додає енергії.
7. Правильна _____ сприяє гарному вигляду й хорошему самопочуттю.
8. _____ необхідний для відновлення сил.
9. Гарний _____ радує тих, хто нас оточує та нас самих.

Підсумок.

– Стан здоров'я залежить від багатьох чинників, а насамперед – від прийнятих вами рішень і чинників. Щоб рости, вчитися, треба бути здоровим. Отже, постійно піклуйтеся про своє здоров'я.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

САМОКОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

Для самоконтролю фізичного стану досить щодня проводити доступні кожному функціональні навантажувальні проби, щоб одержати цілком об'єктивні дані про сьогоднішній стан власного здоров'я. Або хоча б про стан найважливіших систем життєзабезпечення та резервних можливостей організму.

➤ **Проба з дозованим фізичним навантаженням:** підраховується частота серцевих скорочень до та після 20 присідань (за 30 сек.). Якщо частота пульсу не перевищує 120 ударів у хвилину, а час, необхідний для його повернення до вихідного стану, не перевищує двох хвилин, можна бути упевненим, що резерви здоров'я цілком надійні та достатні.

➤ **Ортостатична проба:** підраховується частота пульсу до та після переходу з горизонтального положення (з положення – „лежачи“) у вертикальне (положення – „стоячи“). Якщо приріст частоти серцевих скорочень не перевищує 20–40 ударів за хвилину, резерви серцево–судинної та дихальної систем досить високі.

➤ **Проба з затримкою подиху на вдиху і видиху:** якщо людина може спокійно затримати подих на вдиху не менш 30 секунд, а на видиху – не менш 20 секунд, виходить, резервні можливості серцево–судинної та дихальної систем не повинні викликати занепокоєння.

БІОРИТМ

Психічна активність людини значно вища в ранкові та денні години. Ранком і вдень людина краще бачить й чує. У цей же час максимально підвищується швидкість переробки мозком інформації, що надходить, набагато швидше приймаються рішення, підвищується здатність до запам'ятовування. Природно, на тлі більшої фізичної й психічної працездатності в ранкові та денні години система кровообігу і дихання працюють з більшим навантаженням, і мають здатність швидше, і потужніше реагувати на будь–які навантаження. Зростає обсяг крові, що протікає через судини мозку та скелетні м'язи, підвищується артеріальний тиск. Також вранці відзначається зниження цукру в крові та на цьому тлі організм швидше й ефективніше здійснює обмін вуглеводів. Удень, наприклад, більш енергійно відбувається білковий обмін і виробляється більше слини й інших травних соків.

Досить помітно міняється температура тіла: вона максимальна в 18 годин, а мінімальна в 5 годин.

Добовому ритмові суворо підкоряються й органи кровотворення: кістковий мозок більш активний рано вранці, а селезінка та лімфатичні вузли від 17–20

години. Максимальна кількість гемоглобіну в крові реєструється з 11 до 13 годин, а мінімальна – з 16–18 годин.

Ближче до вечора людський організм сигналізує бажання перепочити, в цей час знижується рівень гормонів і кров'яний тиск. Ось чому гіпертоніки почувають себе вдень краще, ніж вранці. Це стосується хворих на стенокардію, астматиків.

Біль, наприклад, виникає з дванадцятої години ночі до шести ранку, і саме в цей час її найважче витримувати. На початку другої половини дня біль переноситься значно легше.

Безпосередньо пов'язана з денними ритмами та ефективність впливу знеболюючих засобів і наркозу. Знеболюючий укол у стоматолога, діє в першій половині дня довше та ефективніше, ніж у вечері, а на початку другої половини дня він удвічі – втричі ефективніший ніж вранці і вночі.

Усі люди, в залежності від біоритмів, діляться на „сов“, „жайворонків“, „голубів“.

„Сови“ (30–40 % із загального числа) характерне пізнє засипання та пізнє пробудження, вони активні до пізньої ночі, але з працею можуть виявляти активність у ранкові години.

„Жайворонки“ (20–25 % із загального числа) характерне раннє засипання і дуже раннє пробудження. Такі люди легко просипаються в ранні години, повні енергії та надзвичайно працездатні саме в ранкові години. У вечірні ж години працездатність різко падає, підсилюється сонливість.

Основна ж маса людей належить до третього типу людей (35–50 %) „Голуби“ – для них не характерно настільки чітке, як у перших двох типів, наявність переважної активності в ранкові або нічні години. Для них типова найвища працездатність у 10–12 і 16–18 годин, а найнижчий рівень активності – з 2 до 5 годин.

Мінімальна працездатність у більшості людей реєструється узимку, а максимальна на початку осені. Найбільш фізично „слабкими“ більшість людей виявляється в 2–5 годин і з 12–14 години, відповідно потрібно будувати й графік навантажень. У 14–15 годин організм людини особливо чутливий до холоду, а після 15 годин до високої температури.

Зокрема виявлені два піки працездатності: 10–12 і 16–18 години та два спади – у 13–14 і 2–4 години. Вони стосуються не тільки фізичної працездатності, але таких характеристик як: увага, швидкість, прийняття рішень, формулювання думок і пропозицій, швидкість витягу з пам'яті потрібної інформації.

4 година ранку – наше тіло одержує порцію стресового гормону кортизону. Найбільша небезпека серцевого інфаркту.

5 година – концентрація кортизону, що виробляється корою надниркових залоз, у шість раз вища від денної. В цей час приймаються найбільші дози ліків.

6 година – кортизон діє на внутрішній будицьник. Підвищується рівень цукру в крові. Готується енергія для робочого дня.

7 година – пробудження, фізкультура, сніданок. Він повинен бути ситним. До обіду вуглеводи перетворюються в енергію, а ввечері – в жири.

8 година – залози виробляють багато гормонів. Ті, що страждають ревматизмом, особливо відчують біль у кістках. У тих, хто курить, вранці сигарета сильно звужує кровоносні судини.

9 година – найкраще робити уколи, а організм стійкий до рентгенівського опромінення.

10 година – посилюється дієздатність і добра короточасна пам'ять. Гірше запам'ятовується після 15 годин.

11 година – для школярів математика здається легкою з 9 до 12 і з 16 до 18 годинами. Серце знаходиться у відмінній формі.

12 година – з'являється потреба у відпочинку. Ті, хто відпочиває після обіду, рідше хворіють на інфаркт. Необхідність у сні викликана ослабленням кровопостачання мозку.

13 година – дієздатність знижена на 20 % . Печінка виробляє багато жовчі.

14 година – тиск крові та гормональний рівень знижуються. 10 хвилин відпочинку переборюють втому. В 14 годин наші зуби не чутливі.

15 година – виникає нове бажання працювати.

16 година – тиск крові та кровообіг підвищується. Медикаменти, що підвищують кислотність, впливають ефективно.

17 година – відчувається підвищення життєвих сил. Добре працюють нирки та сечовий міхур між 16 і 18 годинами; швидше ростуть нігті та волосся.

18 година – активна підшлункова залоза. Печінка терпимо ставиться до спиртного.

19 година – тиск крові та пульс знижується. Препарати, що мають вплив на центральну нервову систему, мають підвищений ефект.

20 година – вміст жиру в печінці знижується, найоптимальніший час для прийому антибіотиків – 20 год.30 хв.

21 година – не слід набивати їжею шлунок. Вона залишається неперетравленою до ранку.

22 година – дієздатність різко падає. В крові підвищується кількість лейкоцитів – до 12 тис. (вранці 5 – тис.). Не слід приймати ліки з побічною дією.

23 година – обмін речовин стає мінімальним. Знижується тиск і пульс. Вироблення кортизону припиняється. З цієї причини вночі народжують у два рази більше, ніж вдень.

24 година – шкіра відновлюється вночі швидше тому, що клітини діляться швидше, ніж вдень.

1 година – людина поринає в глибокий сон (ми проводимо в сні третину життя).

2 година – більшість людей починає морозити. Тіло дуже чутливе до холоду.

3 година – душевна рівновага сягає найнижчої точки. Вона втримується гормоном мелатоніном , що робить людей сонними та млявими. Депресивні люди часто прокидаються, їх настрої різко погіршується. Сумні думки витають навколо. Печінка розкладає спиртне.

На основі вищеописаної інформації в НВК № 24 було складено *графік роботи:*

- 8.00 до 12.00 – проходить учбовий процес;
- 12.00 до 13.00 – прогулянка на вулиці;
- 13.00 до 13.20 – обід;

- 13.00 до 14.00 – відпочинок в ігрових кімнатах, заняття в психолога, гурток „Паперової пластики“ (діти мають змогу спокійно відпочити, розслабитись);
- 14.00 до 14.30 – рухливі ігри, футбол, баскетбол, катання на санках, лижах (за сезоном) на свіжому повітрі;
- 14.30 до 16.00 – підготовка до школи, виконання домашніх завдань, відвідування бібліотеки;
- 14.00 до 16.30 – діє спортивний клуб;
- 16.00 до 18.00 – діяльність за інтересами (настільні ігри, прогулянка на вулиці, відвідування бібліотеки, перегляд мультфільмів, виготовлення плакатів, стендів).

Вчителем фізичної культури розроблено зошит самоконтролю та корекційної роботи учня (табл. 1).

Таблиця 1

**Зошит
самоконтролю та корекційної роботи учня**

Що повинен вміти	Що я вмію (результат)	Оцінка			мої труднощі	Рекомендації вчителя
		моя	однокласників	вчителя		

ЗАНЯТТЯ ПІД ЧАС ЕКСКУРСІЙ

Екскурсія до лісу на тему: „ДЕРЕВА, КУЩІ, ТРАВ'ЯНИСТІ РОСЛИНИ“

Ціль екскурсії: ознайомити учнів з ярусами лісу, навчати розпізнавати на практиці дерева, кущі, трав'янисті рослини, мохи. Розвивати вміння порівнювати об'єкти природи, аналізувати, спостерігати. Формувати вміння використовувати природні фактори для загартовування організму. Виховувати: естетичні почуття, дбайливе ставлення до природи.

Оздоровча ціль екскурсії:

1. Повторити правила безпечної поведінки в природі.
2. Провести бесіду про відповідність одягу в залежності від погоди.
3. Загартовувати дітей, зміцнювати фізично. Провести рухливі ігри, релаксаційні вправи (слухання шелесту листя, шуму дерев; вдихання аромату квітів, хвойних дерев).
4. Визначати їстівні, неїстівні гриби. Пригадати характерні ознаки отруйних грибів, ягід.
5. Організувати заготівлю осінніх ягід для приготування фіто чаїв.

Результативність:

1. Збір природничого матеріалу для виготовлення різноманітних виробів, листя рослин – для гербарію.
2. Оформлення альбому з малюнками, фотостенду для батьків.
3. Написання твору: „Ліс восени“.

Екскурсія до Центру здоров'я. КІНОЛЕКТОРІЙ „ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ“

Ціль екскурсії: поглибити уявлення учнів про шкідливий вплив куріння й алкоголю на здоров'я дитини. Вчити чинити опір у разі отримання пропозиції закурити, випити алкогольний напій. Виробляти негативне ставлення до паління, вживання алкогольних напоїв. Виховувати: самостійність, наполегливість, рішучість.

Оздоровча ціль екскурсії:

1. Провести бесіду про небезпеку куріння та алкоголю. Обговорити з учнями життєві ситуації.
2. Проаналізувати цікаві факти, відомості, що допоможуть боротися з негативними проявами серед школярів, турбуватися про стан свого здоров'я.

3. Прагнути вести здоровий спосіб життя: займатися спортом, загартовуватись, їсти корисну їжу, тощо.
4. Виховувати бережливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

Результативність:

1. Складання правил здорового способу життя.
2. Малювання заборонних знаків, плакатів: „Ні – шкідливим звичкам!“.
3. Проведення круглого столу на тему: „Як допомогти позбутися цієї поганої звички“.

Додаток П 3

ОСІННЯ ЕКСКУРСІЯ В ПРИРОДУ

Ціль екскурсії: закріпити поняття про живу та неживу природу, причини зміни в природі. На основі порівнянь вміти сформулювати уявлення про осінь. Виховувати в учнів любов і бережливе ставлення до природи.

Оздоровчі цілі екскурсії:

1. Провести дихальну гімнастику за Л. Стрельніковою.
2. Бесіда на тему: „Відповідність одягу дитини природним умовам“.
3. Провести пальчикову гімнастику з зібраним природним матеріалом: жолудями, каштанами; релаксичні вправи.
4. Зібрати ягоди для приготування фіто чаїв.

Результативність:

1. Збір природничого матеріалу для виготовлення різноманітних виробів на трудове навчання.
2. Складання віршованих фізкультхвилинок.
3. Проведення бесіди: „Лікування народними методами та профілактика захворювань“.

Додаток П 4

ЕКСКУРСІЯ НА ТЕМУ: „ДЕРЕВА, КУЩІ, ТРАВИ“

Ціль екскурсії: ознайомити учнів з деякими деревами, кущами, травами. Навчити розрізняти рослини. Виховувати: естетичні почуття, бажання охороняти та примножувати лісові насадження.

Оздоровчі цілі екскурсії:

1. Вчитись розрізняти лікарські рослини та дізнатись про їхній вплив на людський організм.
2. Провести бесіду на тему: „Рослини: користь і шкода“.
3. Провести природничо-оздоровчу гру: „Дбаючи про себе – не нашкодь природі“.
4. Провести дихальну гімнастику в сосновій алеї.

Результативність:

1. Збір природничого матеріалу для виготовлення різноманітних виробів – на трудове навчання.
2. Бесіда: „Бережи ліс“.
3. Висаджування кущів калини.

Додаток П 5

ЗИМОВА ЕКСКУРСІЯ В ПРИРОДУ

Ціль екскурсії: на основі спостереження розширити уявлення учнів про зміну природи взимку (стан дерев, кущів, сніговий покрив, висоту сонця, колір неба, температуру повітря тощо).

Оздоровчі цілі екскурсії:

1. Бесіда на тему: „Методи профілактики вірусних захворювань“.
2. Провести заходи щодо турботи про птахів взимку.
3. Провести зимові українські народні рухливі ігри.
4. Створити зимові споруди та композиції.

Результативність:

1. Виготовлення годівничок.
2. Бесіда: „Як допомогти деревам і кущам перезимувати“.
3. Створення каталогу: „Зимові українські народні ігри та хороводи“.

Додаток П 6

ВЕСНЯНА ЕКСКУРСІЯ В ПРИРОДУ

Ціль екскурсії: прослідкувати, як прокидається природа ранньою весною. Виховувати в учнів естетичні почуття, бережливе ставлення до природи.

Оздоровчі цілі екскурсії:

1. Провести бесіду на тему: „Гармонія людини з природою“.
2. Екологічна гра: „Сторінками Червоної книги України“.
3. Проведення українських народних рухливих ігор із використанням фольклорних композицій.
4. Релаксаційна вправа: „Пробудження весняної квіточка“.

Результативність:

1. Виготовлення попереджувальних знаків: „Збережи природу“.
2. Малювання рослин занесених в Червону книгу.
3. Проект: „Український фольклор: забави, веснянки, заклички“.

СТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ В РОБОТІ З ВИХОВАНЦЯМИ

Додаток Р 1

СТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ ПІД ЧАС УРОКУ ЧИТАННЯ. ТЕМА: „НІКОЛИ НЕ ВТРАЧАЙ ВІРИ В СВОЇ СИЛИ!“

Мета. Вчити орієнтуватися в структурі тексту, читати в особах, працювати над виразністю. Формувати вміння визначати головну думку та давати характеристику головним дійовим особам, порівнювати вчинки та поведінку персонажів. Розвивати зв'язне та діалогічне мовлення. Виховувати почуття особистої гідності та віру в свої сили.

Обладнання. Портрет В. Сухомлинського.

Матеріал до уроку. Василь Сухомлинський „Як Павлик списав у Ніни задачу“.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

Привітання, побажання гарного, цікавого, а головне успішного уроку для кожного учня.

II. Мовна розминка.

1. Робота над скоромовкою.

2. Робота над реченням.

Справжній друг пізнається в біді.

– Прочитати очима, прочитати виразно вголос, прочитати голосно, а потім тихо. Пояснити це прислів'я.

– Яке це речення за метою висловлювання? Прочитати його з окличною інтонацією, з різною запитальною інтонацією, перебудувати у спонукальне речення.

3. Вправа на формування вміння уточнювати та розширювати висловлювання.

Гра „Закінчи речення“.

Учні закінчують речення, яке почав учитель. Передбачається, що може бути декілька варіантів відповідей.

„Коли закінчу школу, то ...“

„Мені хочеться знайти те місце, де ...“

„Гарно жити на світі, коли ...“

„Справжній товариш той, хто ...“

„Я люблю читати оповідання в якому ...“

4. Кросворд „З якого це твору?“

– Прочитати „ланцюжки“ слів. Пригадайте, в яких творах із читанки зустрічались ці персонажі та предмети:

1. Полиці, Господар, Могутній богатир, Вогненна книга („Спляча книга“).

2. Учитель, Віталік, Петрик, вогнегровий кінь („Кінь утік“).

3. Учителька Катерина Іванівна, учні, голубе небо, Валя („Я хочу сказати своє слово“).

4. Старий майстер, Хлопчик, відбиток ніжки, старий Чоловік, слід („Який слід повинна залишити людина на землі?“).
5. Юрко, домашнє завдання, батько, гвинтик („Гвинтик“).
6. Про яку школу йдеться в творі „Що таке Школа під Голубим небом?“ (Павлиську).
7. Горобчик, Горобчиха, Сонце, Вогонь („Горобчик і вогонь“).
8. Сергійко, Петро, Максим, котик, квітка („Сергійкова квітка“).

1.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.

--	--	--	--	--	--	--	--

3.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.

5.

--	--	--	--	--	--	--	--

6.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

– Діти, складіть усі виділені букви та прочитайте прізвище автора всіх цих творів (Сухомлинський).

– Пригадайте, що ви знаєте про Василя Сухомлинського? Чим особлива його творчість?

– Учні, послухайте біографію В. Сухомлинського, яку підготував ваш однокласник.

III. Повідомлення теми уроку.

– Сьогодні ми ознайомимось з новими творами В. Сухомлинського, у яких він розповідає про випадки зі шкільного життя. У них начебто в звичайних ситуаціях, розкриваються невідомі досі риси характеру дітей.

IV. Опрацювання оповідання В. Сухомлинського „Як Павлик списав у Зіни задачу“.

1. Робота над заголовком твору.

– Діти, прочитайте назву оповідання. Чи можете передбачити, про кого воно буде? Чому могла трапитись така ситуація, що Павлик списав задачу?

2. Виразне читання оповідання вчителем.

– Учні, де відбулися описані події?

– Чому Павлик списав задачу у Зіни?

3. Словникова робота:

а) прочитайте швидко, без помилок, змінюючи слова.

У _____ Зіна
Над _____ задача у _____ Павлик
_____ дія

б) читання „пірамідок“ слів:

Тож	дома
питає	питань
помилка	похнюпив
учителька	почервонів
стурбований	розв'язувати

Читання слів „місяцем“ за вчителем, а тоді – мовчки.

– Які слова спільнокореневі? Доберіть спільнокореневі до слів: *помилка, почервонів*.

– Поясніть синоніми до слова *стурбований* (схвильований, збентежений, знервований).

4. Повторне читання оповідання мовчки.

– Скільки дійових осіб у творі? Назвіть головних і другорядних персонажів.

5. Аналіз змісту твору.

– Чому Павлик прийшов до школи стурбований? Чому Павлик не розв'язав домашньої задачі?

– З яким проханням звернувся хлопчик до Зіни? Що він помітив у зошиті дівчинки? Чи сказав він про помилку Зіні? Поміркуйте, чому він так вчинив?

– Які оцінки отримали діти за домашнє завдання? Прочитайте, як Зіна і Павлик відреагували на них.

– Які риси характеру Павлика виявились у його вчинку?

– Як далі можуть скластися стосунки Зіни та Павлика?

– Чи знайома вам ситуація, описана в оповіданні? Чи доводилось вам потрапляти у схожу ситуацію? Як ви з неї виходили?

6. Читання в особах.

– З якою інтонацією треба читати слова Павлика? (*Схвильовано*).

– А Зіни? (*З осудом, повчально*).

7. Складання діалогу (робота в парах).

– Скласти діалог хлопчикам із Зіною, а дівчаткам із Павликом.

8. Робота з ілюстрацією до оповідання.

– Розгляньте малюнок до твору. Знайдіть і зачитайте уривок твору, який зобразив художник.

9. Розвиток зв'язного мовлення.

– Продовжіть це оповідання ще кількома реченнями (робота в групах).

V. Підсумок уроку.

– Поміркуйте, що автор схвалює, а що засуджує у своїх творах.

– Від чого автор намагається застерегти читача? До чого заохочує?

Домашнє завдання: переказувати від І особи.

КАТЕГОРІЇ УЧНІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕХНОЛОГІЇ „СТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ“

Категорія учнів „**Надійні**“ – це школярі різного віку, які мають добрі здібності, сумлінно ставляться до виконання своїх обов’язків, активні в громадській роботі, самостійні, впевнені в собі, рівень їх домагань адекватний можливостям. У класі такі діти почуваються спокійно, впевнено, захищено. Взаємини у сім’ї, зазвичай, добрі.

У „**Впевнених**“ – здібності можуть бути й вищими, ніж у „надійних“, але система не відлагоджена. Періоди підйому, злету змінюються розслабленням; спадом. Діти дуже емоційно реагують і на досягнення, і на поразки. У класі викликають симпатію і в однокласників, і в учителів. Недоліки таких учнів: збої в роботі, швидке звикання до успіхів, переростання впевненості у самовпевненість. Ростуть такі діти у дружніх, дбайливих сім’ях.

Учні третьої категорії – „**Невпевнені**“ – цілком успішні школярі, пізнавальні інтереси яких пов’язані, зазвичай, з навчанням. Мають добрі здібності й відповідально ставляться до справи, але невпевнені в своїх силах. Причинами можуть бути: занижена самооцінка, нестійкий настрій, складна атмосфера в сім’ї, епізодичні поразки тощо. Найбільш хворобливо такі діти реагують на упередженість учителів і необ’єктивне оцінювання. Вибір прийомів роботи вчителя з учнем категорії „невпевнені“ залежить і від особистості учня, і від стилю міжособистісних взаємин, і від конкретної ситуації.

„**Зневірені**“ мають непогану підготовку, здібності, успіхи в навчанні. Однак, після відчуття колись радості сподівань, що здійснилися, з різних причин втратили її. Причини відчаю: серія поразок, безтактність педагога, позиція в сім’ї (улюбленець – „попелюшка“). Педагогам слід знати, що чим менше у дитини надії на успіх, тим скоріше вона замикається в собі й виставляє щодалі більш глибокий захист проти втручання. Така дитина легко стає „ізгоєм“ через свою вразливість, нестандартність, небажання змінювати свій світогляд. Основні прийоми в роботі з такими дітьми – створення ситуації успіху через виконання серії посильних доручень і завдань [57].

АЛГОРИТМ СТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ

1. Зняття страху. Допомагає подолати невпевненість у власних силах (люди вчаться на своїх помилках і знаходять інші шляхи вирішення проблем).
2. Авансування успішного результату. Допомагає педагогу висловити тверду переконаність у тому, що його учень обов’язково впорається з поставленим завданням. Це, в свою чергу, переконує дитину в своїх силах і можливостях („У тебе обов’язково вийде“, „Я навіть не сумніваюся в позитивному результаті“).

3. Прихований інструктаж учня про способи та форми здійснення діяльності. Допомогає учневі уникнути поразки. Досягається шляхом побажання („Можливо краще почати з ...“, „Виконуючи роботу, не забути про...“).
4. Внесення мотиву. Показує учневі, заради чого та кого здійснюється ця діяльність, кому буде добре після виконання („Без твоєї допомоги твоїм друзям не впоратися...“).
5. Персональна винятковість. Визначає важливість зусиль учня в діяльності, що здійснюється або здійсненій („Тільки ти міг би...“, „Тільки тобі й можу доручити...“).
6. Мобілізація активності або педагогічне спонування. Спонукає до виконання конкретних дій („Ми дуже хочемо розпочати роботу...“, „Так хочеться скоріше побачити...“).
7. Висока оцінка деталі. Допомогає емоційно пережити не результат у цілому, а якусь його окрему деталь („Найбільше мені сподобалося в твоїй роботі...“, „Більше тобі вдалося...“) [56].

Додаток Р 4

СТРАТЕГІЇ ТА ТАКТИКИ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Уява про свої високі здібності – ось те, що забезпечує мотивацію навчання та реалізацію творчих здібностей учнів набагато більше, ніж справжній рівень цих здібностей. Він може бути високим, як і оцінки, але не мотивувати успіх у навчанні. Рівень інтелекту може бути не високим, але, якщо при цьому індивідуальний рівень „Я можу“ високий, учень буде вчитися із задоволенням. Його відчуття успіху буде не тільки формальним (за оцінками), а й емоційним. Такі учні працюють активно, творчо, тому що відчують себе успішними.

Стратегія 1. Робити помилки – це нормальне і неминуче явище.

Страх зробити помилку дуже знижує індивідуальний рівень „Я можу“. Коли цей страх зникає, в учня відбувається прорив свідомості, і він починає відчувати набагато більші можливості. Ось прийоми (тактики) для досягнення цієї мети:

Розповідай про помилки. Показуй цінність помилки як спроби. Більше помилок роблять люди активні, а не пасивні, тому активність варто завжди схвалювати. Ось чому важливо винагороджувати помилки зауваженнями, зробленими з ентузіазмом і позитивним пафосом, мотивуючи таким чином продовження роботи. Наприклад: „Помилка вже зроблена. Ну і що? Тепер подивимося, чому можна на ній повчитися“.

Стратегія 2. Формуйте в учня віру в успіх.

Учні повинні вірити, що успіх завжди можливий. Сформуванню такої впевненості можна за допомогою прийомів, в основі яких лежить позитивний зворотний зв'язок: „Емоційне погладжування“ – констатація будь-якого, навіть незначного факту успіху, навіювання учневі віри в себе, відкритість педагога для довіри та співчуття.

„Авансування“ – репетиція майбутньої дії, що створює психологічну установку на успіх. Можна заздалегідь оголосити питання семінару, назвати прізвища учнів, яких припускаєте запитати, дати пробну контрольну роботу та інше.

„Даю шанс“. Шанс, про який йде мова, – це заздалегідь приготована педагогом ситуація, при якій учень отримує можливість несподівано для себе розкрити свої можливості.

„Загальна радість“. Це емоційний відгук оточення (колективу учнів групи) на успіх кожного учня. Важливо, щоб у досягненнях кожного учня навколишні бачили результати своєї праці, а сам він розумів, що його радість – це радість підтримки, стану „Свій серед своїх“. Нарешті, в тому, як реагує учнівський колектив на успіхи чи невдачі своїх однокласників, особливо помітно проявляється його моральна сутність.

„Еврика“. Суть прийому полягає в тому, щоб створити умови, за яких учень, виконуючи певне завдання, несподівано для себе доходить висновку, що відкриває невідомі для себе раніше можливості. Завдання педагога – помітити це глибоко особисте відкриття, всіляко підтримати учня, поставити нові завдання та надихнути на їх вирішення. Допомога педагога при створенні ситуації відкриття повинна бути як можна більше непомітною.

„Лінія горизонту“. Перший успіх учня відразу ж підхоплюється педагогом, пропонуються нові способи розбудити думку учня, вивести його на горизонти самостійного мислення, причому лінію цього горизонту він сам постійно відсуває.

„Визначайте труднощі Ваших завдань“. Учні, спрямовані на уникнення невдач, сприймають будь-яке нове завдання як важке. Робіть висновки, що вони праві, і ніколи не називайте свої завдання легкими. Що може подумати про себе учень, який не може виконати ваші „легкі“ завдання? Краще сказати „Майте на увазі, це досить важке завдання, але Ви вже підготовлені до його успішному виконання“. Якщо таке завдання успішно вирішується, самоповагу учнів зростає, якщо ж не виконується, є можливість „сховати обличчя“: завдання було важким.

„Обмежуйте час на виконання завдання“. Учні з низьким рівнем „Я можу“ легше переносять ситуацію невирішеності завдання, якщо час на її рішення несподівано обмежується. Коли Ви бачите, що учень втрачає надію, говоріть „стоп“, „кінець роботи“. Цим Ви врятуєте його від невдачі: він не вирішив завдання не тому, що не здатний, а тому, що „час закінчився“. Досвідчені педагоги часто застосовують цей мудрий прийом.

Стратегія 3. Концентруйте увагу учнів на вже досягнутих успіхах.

Педагоги часто акцентують увагу на тому, що учень робить неправильно. Вони щиро сподіваються таким чином змусити їх в майбутньому робити це краще. Однак, потрібно діяти навпаки. Єдиний безпечний шлях, який мотивує людей до досягнень, – це підкреслення всього того, що вони роблять правильно. Учні можуть контролювати тільки два з них: віру в свої здібності та число спроб. Вони не можуть знати, яка допомога їм знадобиться від інших, чи важке буде завдання, і пощастить їм чи ні. Однією з причин розчарування в своїх здібностях є те, що учні не відчують прогресу в навчанні. Оцінки результатів поточного контролю не завжди дають необхідні відчуття. Якщо невисока оцінка повторюється кілька разів, то це вже досить переконливий показник відсутності прогресу в навчанні та, отже, відповідний сигнал для пошуку можливості

поліпшення оцінки результатів поточного контролю. Подбати про таке поліпшення бажано не тільки учню, але й педагогу. В такому випадку суб'єктивність оцінки та навіть її завищення можуть бути виправданими.

Стратегія 4. Визнання досягнень.

Є учні, які вже досягли певних успіхів, – це благополучні, успішні учні. І є учні, які намагаються та хочуть поліпшити свої результати. Їх потрібно розрізняти, тому що підтримки потребують насамперед вони. Ось кілька ефективних прийомів визнання досягнень.

Винагороди. Всі види винагород, що засвідчують хорошу поведінку їх власників, хороші. Чим більше досягнень ми знайдемо та відзначимо, тим більше позитивного буде в атмосфері учнівського колективу. Пам'ятайте, однак, визнавати потрібно зростання та ретельність, а не кращі результати.

Виставки. Досягнення учнів: твори, доповіді, реферати, презентації, проекти – все це можна розміщувати на стенді в аудиторії; творчі практичні роботи учнів по своїй професії та роботи з декоративно-прикладної творчості – на виставці технічної творчості, яка проходить один раз на рік. Можна також періодично запрошувати на цю виставку учнів із інших учнівських колективів.

Позитивна ізоляція. Позитивна ізоляція дуже корисна для невпевнених учнів. Виберіть час у кінці уроку, поговоріть один на один із учнем про його успіх. Ви можете приділити кілька хвилин під час перерви або після занять. Це повинна бути коротка розмова. Учні потребують підтримки. Ще один варіант – окремий почесний стілець для успішного учня на сьогоднішньому уроці.

Самовизнання. Зазвичай учні очікують, що їхні успіхи визнає педагог, замість того, щоб самим подивитися на себе з боку та прийняти власне рішення щодо своїх досягнень. Цьому їх потрібно спеціально навчати! Попросіть кожного учня встановити, яке його особисте досягнення варте того, щоб бути схваленим, визнаним. Спочатку таке прохання може здатися нездійсненним для багатьох, особливо тих, що побоюються радіти тому, що самі можуть говорити про свої досягнення [56].

Додаток Р 5

ПОРАДИ БАТЬКАМ ВІД ДЕВІДА ЛЬЮІСА. ЯК ВИРОСТИТИ ГЕНІАЛЬНУ ДИТИНУ?

Як виростити геніальну дитину?

Тоді скористайтеся порадами Девіда Льюїса, який узагальнив досвід тисяч людей, де є обдаровані діти.

1. Я відповідаю на всі питання дитини наскільки можливо терпляче і чесно.
2. Серйозні питання і висловлення дитини я сприймаю всерйоз.
3. Я поставив стенд, на якому дитина може демонструвати свої роботи.
4. Я не лаю дитину за безладдя в її кімнаті або на столі, якщо це пов'язано з творчим заняттям і робота ще не закінчена.
5. Я надав дитині кімнату або частину кімнати винятково для його занять.
6. Я показую дитині, що вона любима такою, якою є, а не за її досягнення.
7. Я доручаю дитині посильні турботи.

8. Я допомагаю дитині будувати її власні плани і приймати рішення.
9. Я беру дитину в поїздки по цікавих місцях.
10. Я допомагаю дитині поліпшити результат її роботи.
11. Я допомагаю дитині нормально спілкуватися з дітьми із різних соціальних і культурних шарів.
12. Я встановлюю розумний поведінковий стандарт і стежу, щоб дитина його виконувала.
13. Я ніколи не говорю дитині, що вона гірша інших дітей.
14. Я ніколи не караю дитину приниженням.
15. Я постачаю дитину книгами і матеріалами для її улюблених занять.
16. Я привчаю дитину мислити самостійно.
17. Я регулярно читаю дитині.
18. Я привчаю дитину до читання з малих років.
19. Я спонукую дитину придумувати історії, фантазувати.
20. Я уважно відношуся до індивідуальних потреб дитини.
21. Я знаходжу час щодня, щоб побути з дитиною наодинці..
22. Я дозволяю дитині брати участь у плануванні сімейних справ і подорожей.
23. Я ніколи не дражню дитину за помилки.
24. Я хвалю дитину за виучені вірші, розповіді і пісні.
25. Я вчу дитину вільно спілкуватися з дорослими будь-якого віку.
26. Я розробляю практичні експерименти, щоб допомогти дитині більше довідатися.
27. Я дозволяю дитині грати з усяким мотлохом.
28. Я спонукую дитину знаходити проблеми і потім вирішувати їх.
29. У заняттях дитини я знаходжу гідне похвали.
30. Я не хвалю дитину безпредметно і нещиро.
31. Я чесний в оцінці своїх почуттів до дитини.
32. Не існує тем, що я зовсім виключаю для обговорення з дитиною.
33. Я даю можливість дійсно приймати рішення дитині.
34. Я допомагаю дитині бути особистістю.
35. Я допомагаю дитині знаходити заслужуючи увазі телепрограми.
36. Я розвиваю у дитини позитивне сприйняття його здібностей.
37. Я ніколи не відмахуюся від невдач дитини, говорячи: „Я це теж не вмію“.
38. Я заохочую в дитині максимальну незалежність від дорослих.
39. Я вірю в здоровий глузд дитини і довіряю їй.
40. Я віддаю перевагу, щоб основну частину роботи, за яку взялася дитина, вона виконувала самостійно, навіть якщо я не упевнений у позитивному кінцевому результаті.

Якщо ви згодні з 20 % з цих порад, то, імовірно, над іншими варто ще подумати. Але якщо вони вас влаштовують цілком або хоча б на 90 %, мабуть, вам належить трохи остудити виховний запал і надати більшу волю як собі, так і дитині [17].

ЗАПОВІДІ ДЛЯ БАТЬКІВ

1. Не чекайте, що ваша дитина буде такою, якою є Ви, або такою, як Ви хочете. Допоможіть їй стати не Вами, а собою.
2. Дайте простір для розвитку. Нехай грається, вовтузиться у калюжі, вимащується у фарбах, набиває гুলі – це наука долати перші труднощі і творити щось своє, виявляти власну індивідуальність.
3. Не жадайте від дитини плати за все, що ви для неї зробили. Ви дали їй життя, як вона може віддячити вам? Вона дасть життя іншому, той – третьому, і це – незворотний закон подяки.
4. Не вимагайте занадто. Дитя не мусить жити на межі своїх можливостей. Не зациклюйтеся на поведінці та успішності.
5. Не зганяйте на дитині свої образи, щоб у старості не їсти гіркий хліб. Бо що посієте, те й зійде.
6. Не ставтеся до її проблем зверхньо. Життя дане кожному під силу, й, будьте упевнені, дитині важче не менше, ніж вам, а може, й більше, оскільки в неї немає досвіду.
7. Не принижуйте дитину ні словами, ні вчинками. Дитина не вільна повестися з Вами так, як Ви з нею – обізвати, ударити, принизити.
8. Знаєте „золоте“ правило стосунків: „Нехай Ваше ставлення до людей буде таким, якого б Ви до себе бажали“. Ваше дитя теж людина. Ставте себе на його місце.
9. Не обмежуйте дитину у любові, ніжності, пестіть, говоріть доброзичливі слова, хваліть дитину за найменші успіхи – це підвищить її самооцінку. А коли ставите їй поведінкові рамки, обґрунтуйте їх.
10. У вихованні повинен бути пряник і відсутність його.
11. Поясніть, що у чада є „тил“, дитя завжди може розраховувати на вашу допомогу.
12. Забудьте про насильство, бійку, образи, примус, заборони без пояснень. Адже роблене з примусу стає огидним, а заборонений плід – солодшим.
13. Не намагайтеся криком примусити дитину не плакати при невдачі, не сердьтеся, якщо вона плаче з цього приводу. Можливо, причина невдач у сімейних конфліктах. Зверніть на це увагу.
14. Дитина Вас безвідмовно слухатиметься, коли Ви будете для неї авторитетом. Чи може бути авторитетом тиран або той, кому сіли на голову.
15. Не забувайте, що найважливіші зустрічі людини – це її зустрічі з дітьми. Звертайте більше уваги на них – ми ніколи не можемо знати, кого ми зустрічаємо в дитині.
16. Не мучте себе, якщо не можете зробити щось для своєї дитини. Мучтесь, якщо можете – але не робіте. Пам'ятайте, що для дитини зроблено недостатньо, якщо не зроблено все.
17. Дитина – це не тиран, що заволодіває всім вашим життям, не тільки плід плоті й крові. Це та дорогоцінна чаша, яку життя дало вам на зберігання й розвиток у ньому творчого вогню. Це розкріпачена любов матері й батька, у яких буде рости не „наша“, „своя“ дитина, а душа, дана на зберігання.

18. Умійте любити чужу дитину. Ніколи не робіть чужому те, що не хотіли б, щоб робили вашому малюкові.
19. Утримуйтеся від заборонених виразів, висловлювань, особливо при дитині.
20. Любіть свою дитину будь-якою – не талановитою, не удачливою, дорослою. Спілкуючись із нею – радійте, тому що дитина – це свято, яке поки що з вами [17].

Додаток Р 7

БАТЬКАМ БАЖАНІ ТА ЗАБОРОНЕНІ ВИСЛОВЛЮВАННЯ

Прочитайте їх уважно та відзначте, наскільки часто ви говорите це дитині.

Заборонені висловлювання:

1. Яка хата, такий тин, який батько, такий син (у поганому розумінні).
2. Яблуко від яблуні недалеко падає.
3. Ти такий самий ледар, як і твій батько.
4. Не намагайся знову викинути якийсь вибрик.
5. Мені набридло червоніти за тебе.
6. Коли я вже тебе здихаюся.
7. Ти зайвий рот для мене.
8. Знову все робив тям-ляп, мені простіше самій усе зробити, ніж після тебе переробити.
9. Я тисячу раз говорила тобі, що...
10. Скільки разів потрібно повторювати...
11. Про що ти тільки думаєш...
12. Невже тобі важко запам'ятати, що...
13. Ти став таким (скучним, грубіяном, неухажним...).
14. Всі діти... (такі; так себе поведуть...), а ти...
15. Що тобі говорити, якщо ти такий...
16. Сьогодні покаранням для тебе буде...
17. Що ти до мене причепилася, як реп'ях.
18. Мені набридло тобі пояснювати, відчепись.
19. Яка ти бридка, можливо ти не моя дитина?
20. Ти такий же, як і твої батьки (у поганому розумінні).
21. Не заважай мені працювати.
22. Ти малий, тому й не розумієш...
23. Ти тупий, дурний, ледачий...
24. Тебе потрібно бити кожний день.
25. Ти тут лишній і т.д.

Бажані висловлювання:

1. Яка хата, такий тин, який батько, такий син (у доброму розумінні).
2. Не опускай руки. У тебе все вийде, тільки почни ще раз заново...
3. Ми за тебе будемо вболівати...
4. Ми впевнені, що ти зможеш добре поводитися.

5. Молодець! Ти мені так допоміг! Без тебе я точно не впоралася б із прибиранням...
6. Ти у нас надія, радість...
7. Коли ти будеш мати професію до душі, то й нам допоможеш.
8. Ти у нас самий розумний, але не зазнавайся.
9. Ти у нас сама найкрасивіша, бо ти наша доня.
10. З тобою нам так легко...
11. Любе дитятко, якщо щось не зрозуміло, питай.
12. Донечко (синочку), як ти вважаєш ...
13. Ти нас завжди правильно розумієш і виконуєш.
14. Добре, що ти розумієш і підтримуєш нас завжди.
15. Порадь мені (нам), ти ж так добре, краще знаєш ...
16. Я б ніколи не змогла б зробити це так добре, як ти...
17. Я б ніколи не змогла б зробити це так добре без тебе.
18. Як ми тобі вдячні...
19. Ти у нас молодець.
20. У мене і у твого батька немає нікого ближче, ріднішого, чим ти.
21. Ми віримо тобі завжди, але ти нас не обдурюй ніколи. Гірка правда краще, чим солодка брехня.
22. Як добре, що ти (ви) у нас є.
23. Ми разом усе переможемо та досягнемо успіху.
24. Дитиночко (синочку), ти наше майбутнє.
25. Ти наше сімейне дзеркало вихованості, доброти, поваги, любові... і т.д. [17].

Додаток Р 8

10 „ЗОЛОТИХ ПРАВИЛ“ АМЕРИКАНСЬКОГО ПСИХОЛОГА ВІКТОРА КЛЯЙНА ЩОДО ВИХОВАННЯ ЩАСЛИВИХ ДІТЕЙ

1. Стимулюйте інтелект дитини.
Створюючи необхідне середовище, можна підвищити коефіцієнт розумового розвитку дошкільняти на 25–30 одиниць або, навпаки, знизити на 50–80 одиниць (якщо життя дитини буде одноманітним, нецікавим і безрадісним).
2. Навчіть дитину спілкуватися.
Для цього необхідна наявність хоча б п'яти ось таких складників: щира любов батьків (породжує почуття захищеності); доброзичливість інших дорослих, не лише рідних та близьких (позбавляє комплексів); зовнішня привабливість малюків, а особливо – підлітків (одяг, манери); обґрунтована впевненість у собі (кожен у чомусь сильніший); добрий запас слів (а як інакше спілкуватися).
3. Виховуйте відповідальність і порядність.
Не лише за принципом „що таке добре і що таке погано“, а перш за все на власному прикладі і, головне, вчасно. Не втрачайте нагоди: у підлітковому віці симпатії перейдуть із батьків на однолітків. І приклад Ваші діти вже братиму не з Вас.

4. Слідкуйте за тим, щоб дитина не перетворилася на „телемана“.
Телевізор, відео, навіть комп'ютер здатні „красти“ години, дні, роки. Соціологи запевняють, що дошкільнята просиджують перед блакитним екраном у середньому до 50 годин на тиждень. Тобто більше, ніж студенти коледжів за весь час навчання. Медики вважають, що це гальмує розвиток лівої півкулі головного мозку, яка відповідає, зокрема, за розвиток мовлення. А це означає, що з часом у дитини можуть виникнути проблеми зі спілкуванням. Телепередачам слід протиставити заняття спортом, музикою, читанням, корисною домашньою роботою.
5. Привчіть дитину пишатися своєю родиною, поважати її традиції.
Із перших днів оточіть їх увагою та пестощами. Діти мають бачити, що, ідучи на роботу і повертаючись додому, тато і мама ніжно цілуються, бажають одне одному вдалого дня – ритуал такий добрий, родинний. Найліпший спосіб виявити батьківську любов – кохати матір своїх дітей. Зігрита коханням чоловіка, вона добре ставиться до своєї родини. Дитина з раннього віку починає усвідомлювати: гармонійне сімейне життя – це у першу чергу рівноправність у взаєностосунках, відповідальність перед коханою людиною, доброта і ніжність.
6. Формуйте самоповагу.
Власний образ, закріплений свідомістю, є визначальним під час ухвалення будь-якого рішення: при виборі друзів, у коханні, під час профорієнтації.
7. Живіть у доброму оточенні.
Друзі, яких оберуть Ваші діти, впливатимуть на їхні моральні орієнтири, поведінку. Тому уважно придивляйтеся до сусідських дітей, цікавтеся репутацією школи, до якої ходять Ваші діти. Потурбуйтеся про те, щоб розширити коло знайомств Вашої дитини з дітьми із хороших сімей. Якщо Ви живете на соціально-психологічному смітнику, дітям важко буде вийти з нього і пахнути трояндами.
8. Будьте вимогливими.
Діти з високою самооцінкою, почуттям власної гідності, вмінням робити щось краще за інших, зазвичай, виростають у сім'ях, де до них застосовували високі вимоги: підтримувати лад у хаті, організовувати свій відпочинок, добре поводитися. Але не перегніть палицю – не будьте тиранами. І враховуйте: слухняними, акуратними, розумними діти стають не відразу. Треба буде багато їхніх і Ваших зусиль протягом багатьох років. Тож будьте терплячими.
9. Привчайте дитину до праці.
Якоюсь мірою Ви можете запрограмувати майбутній життєвий успіх своєї дитини. Привчіть її без примусу виконувати доручену справу, допоможіть заповнити життя цікавими та потрібними справами. Хай звикає долати труднощі. Нехай дитя упевниться, що багато на що здатне.
10. Не робіть за дітей те, що вони здатні зробити самі. Нехай усе перепробують.
Хай вчаться на своїх помилках.
І запам'ятайте: якщо у важку хвилину саме Ви опинитеся поруч – як товариш, а не як бос – дитина, можливо, довірить Вам свою „страшенну таємницю“ і прислухається до Вашої поради [17].

МЕТОД „НЕЗАКІНЧЕНЕ РЕЧЕННЯ“

Метод „Незакінчене речення“ застосовується в експериментальній практиці давно. Існує багато його варіантів. Пропонуємо перевірити вихованість наполегливості, міру впертості, взнати, на скільки розвинена лінь – наслідок відношення до минулого і майбутнього, взаємовідношення дітей, батьків і друзів, індивідуальні життєві цілі.

Інструкція: потрібно закінчити речення одним або декількома словами.

1. Я люблю ласувати морозиво, хоча через нього я часто хворію. Коли я з класом пішов (пішла) у кіно і побачив, що продається морозиво, то я ...
2. Від надмірної кількості вживання цукерок псуються зуби – так говорять дорослі. Коли вони мені потрапляють на очі, то я ...
3. Не тільки від цукерок псуються зуби і тому я буду ...
4. Батьки щоразу нагадують, що потрібно тепло одягатися, щоб не простудитися, а я ...
5. Батьки вже на роботі, коли я збираюся до школи і тепло одягатися ...
6. Коли я ходжу тепло одягнений, то всерівно хворію, тому ...
7. Щоранку мені потрібно прибрати своє ліжко, а я ...
8. Я наполегливий (наполеглива), бо прагну ...
9. Я всерівно завжди буду таємно грати в ігри на комп'ютері, хоча батьки забороняють ...
10. Я буду наполегливо йти до своєї мети, хоча друзі говорять, що ...
11. Рідко я допомагаю батькам прибрати зі столу тарілки, бо я ...
12. Батьки, друзі відмовляють мене взимку займатися бігом по снігу, а я вважаю, що ...
13. У мене болять зуби, але я цукерки люблю їсти, бо ...
14. Коли я не хочу допомагати рідним, то...
15. Мені не подобається прибрати після усіх, бо...
16. У вихідні дні зранку я встаю не швидко, після десятої години ранку, бо ...
17. Я швидко з'їдаю все смачне та хутко першим встаю зі столу, щоб...
18. Мене всі друзі відмовляють купувати новий м'яч у магазині, а я ...
19. Прийшовши додому першим за батьків, я почав швиденько ...
20. Знаючи, що батьків немає дома, я розпочав ...
21. Коли немає батьків у дома, я...
22. До мене у кімнату батьки навідуються рідко, бо знають, що я ...
23. У моїй кімнаті інколи можна знайти те, що шукаєш, бо я ...
24. На моїй полиці лежить все акуратно, але я часто не можу швидко знайти потрібну річ, бо ...
25. Сьогодні мені поставили двійку у щоденник, але я її ...
26. Мені класний керівник доручила купити вітальні листівки із знаками зодіаку, але їх я купуватиму ...
27. Щоразу, коли я йду до школи, то намагаюся ...

28. Щоранку я встаю в останню хвилину, хоча мене будять заздалегідь, бо знаю, що встигну ...
29. Батьки систематично говорять, щоб я їв у школі, а я ...
30. Я такий, як тато, лежу до ... хвилини, а потім...
31. Я не лінивий, я наполегливо сиджу перед телевізором до ночі, хоч батьки говорять...
32. Я намагаюся завжди для батьків щось вигадати, бо...
33. Я систематично до школи зранку одягаюся швидко, встигаю випити чаю, перед вчителькою забігаю до класу, на ходу знімаючи верхній одяг, хоча батьки, друзі говорять ...
34. Вони мене не розуміють, тому я буду робити все що хочу тихенько, таємно від усіх, бо ...
35. На канікулах я сплю до півдня, нічого не допомагаю батькам, дивлюся до пізньої ночі телевізор, граю на комп'ютері, бо ...
36. Я вислуховую поради батьків, друзів, але ...
37. Я прислухаюся до порад батьків, друзів перед тим, як ...
38. Моя мама забороняє мені мити посуду і я...
39. На мою думку, мої батьки не хочуть, щоб я досягнув поставленої перед собою ціль і тому...
40. Я не встигаю зробити уроки, коли дивлюся телевізор і тому...
41. Я впевнений, що батьки не будуть лаяти мене за...
42. Я щодня їм пачку морозива, хоч...
43. Я наполегливий, не впертий, не лінивий. Це вони...
44. Я дав собі слово не слухати порад, бо...
45. Я дуже радий, коли я сам у дома, бо...
46. Я наполегливо із своїми друзями, не прислухаючись до порад бабусі, бо вона стара і не розуміє, готуємося...
47. Я щоранку допомагаю швидко сестричці одягатися, щоб...
48. Мій кіт і я друзі, бо любляємо ...
49. Я щоранку годую домашнього кота Хитрунчика та собаку Сіролапенка, бо...
50. Тато та мама мені говорять, що для них батьківське щастя, коли я... [17].

СПОРТИВНИЙ КЛУБ „АВАНГАРД“ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

ПОЛОЖЕННЯ

спортивного клубу „Авангард“ школи І-го ступеня НВК № 24 м. Умані

Дане положення розроблено відповідно до чинного законодавства України, зокрема Конституції України, Законів України „Про освіту“, „Про загальну середню освіту“, „Про фізичну культуру і спорт“.

1. Загальні положення

1.1. Створення клубної роботи з дітьми направлене на сприяння організації дозвілля та оздоровлення учнівської молоді, пропаганді здорового способу життя серед учнів та батьків, запобігання шкідливим звичкам.

1.2. Клуб організовано на рівні навчального закладу, рівень діяльності регламентується нормативно-правовими актами та даним ПОЛОЖЕННЯМ являється громадським фізкультурно-оздоровчим і спортивним формуванням, побудованим на спільній меті та інтересах членів клубу.

1.3. Діяльність клубу будується на основі самоуправління, добровільності членства та участі у його справах.

1.4. Клуб має свою назву „Авангард“, емблему, іншу атрибутику.

2. Мета та завдання діяльності клубу

2.1. Метою діяльності є створення сприятливих умов для занять різноманітними формами диференційованого навчання та розвитку, яке передбачає поглиблене вивчення окремих чи циклу предметів, які відповідають реальним можливостям дівчаток 5–10-річного віку, прикладної спрямованості навчання за рахунок інтеграції знань, методів і професійної специфіки.

2.2. Забезпечення повноцінного розвитку, опанування певним об'ємом змісту та завдань, із метою подальшого удосконалення набутих навичок на більш високому рівні досягнень.

2.3. Головними завданнями клубу є:

- поглиблення, розширення можливостей дошкільної й початкової освіти в плані профільності, індивідуалізації та диференціації навчання;
- організація та проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів на рівні НВК;
- сприяння здійснення заходів щодо створення та зміцнення матеріально-спортивної бази, використання природних умов;
- забезпечення виконання комплексних і цільових програм із питань фізкультурно-розважальної та реабілітаційно-спортивної роботи у навчально-виховній сфері;
- формування в молоді потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту;
- впровадження заходів фізичної культури і спорту в навчання, відпочинок, дозвілля учнів батьків і педагогічних працівників НВК;

2.4. Основні напрямки діяльності клубу:

- фізкультурно-оздоровча рекреаційна робота спрямована на зміцнення здоров'я та впровадження здорового способу життя;
- фізкультурно-спортивна робота з метою розвитку дитячо-юнацьких видів спорту (легка атлетика, футбол, настільний теніс, спортивні шашки, аеробіка, спортивні ігри).

3. Структура та органи управління фізкультурно-оздоровчого клубу

3.1. Клуб створено рішенням педагогічної ради НВК та зареєстрований в установленому порядку.

3.2. Організаційною основою діяльності клубу є осередок (клас чи група продовженого дня). Головою клубу вибирається один із представників батьківської громади, вчитель, або вихователь ГПД.

3.3. Осередок клубу організовується за умови подання заяв чи списків із підписами учнів і членів педагогічного колективу, які бажають займатися фізкультурою та спортом.

3.4. Конференція (збори) обирають членів осередків Правління клубу та ревізійну комісію. Члени правління клубу обирають голову, заступника та розподіляють між собою обов'язки.

3.5 Загальні збори (конференція):

- заслуховують та обговорюють звіти правління клубу, приймають постанови та звіти;
- заслуховують повідомлення ревізійної комісії про використання коштів за призначенням;
- розглядаються напрями роботи Правління, календарний план спортивних заходів, кошторис витрат.

4. Права клубу

4.1. Представляти та захищати інтереси членів клубу.

4.2. Здійснювати роботу з фізкультурно-спортивними організаціями на договірних умовах.

4.3. Розробляти, затверджувати положення та здійснювати плани фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів не передбачених програмними й директивними документами.

4.4. Брати участь в заходах із рекламою засновників і спонсорів.

4.5. Проводити фізкультурно-спортивні заходи, використовуючи кошти, які виділяються навчальним закладом, а також власні, що накопичились від членських та спонсорських внесків.

4.6. Представляти членів клубу до присвоєння почесних звань, нагород, приймати рішення з цих питань.

4.7. Організовувати та проводити огляди фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи, заохочувати кращий досвід.

5. Члени спортивного клубу, їх права та обов'язки

5.1. Членство в Клубі є індивідуально-колективним.

5.2. Член клубу може бути в декількох клубах чи інших спортивних закладах, чи організаціях.

5.3. Прийом до членів клубу на загальних підставах.

5.4. Питання виходу чи вилучення з клубу вирішується на правлінні осередку.

5.5. Особи, які вступають до клубу повинні знати положення про його заснування та виконувати його.

5.6. Члени клубу регулярно проходять медичний огляд, слідкують за станом свого здоров'я, ведуть здоровий спосіб життя.

6. Фінансова діяльність

6.1. Фінансування здійснюється за рахунок членських та спонсорських внесків, коштів із бюджету засновника, власних доходів від діяльності, яка не забороняється законодавством України.

6.2. Кошти накопичуються на розрахункових рахунках закладу.

6.3. Право на використання коштів належить тільки клубу на підставі діючого законодавства України.

Додаток С 2

ПРОГРАМА ФІЗКУЛЬТУРНО-ПАТРІОТИЧНОГО ГУРТКА „ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ“

Пояснювальна записка

Навчальні заняття в фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ сприяють вихованню патріотизму та життєво важливих рухових навичок, а також надають рухам красу, граціозність, точність. Вони забезпечують розвиток психофізичних якостей дитини, таких як: спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість; формує волю, характер, дисциплінованість; розвиває пам'ять, мислення. Специфічним *завданням* дитячого фізкультурно-патріотичного гуртку „Оздоровчий хортинг“ є формування в дошкільників і молодших школярів правильної постави, корекція різних деформацій тіла, виховання вмінь володіти ним.

У ході навчання фізичним вправам спеціального розділу хортингу важливо давати дітям знання про техніку виконання рухів, щоб формування рухових умінь і навичок здійснювалося не тільки через велику кількість повторень, а впливало на швидкість засвоєння рухів через реалізацію принципу усвідомленості в навчанні. Тим самим ставиться питання (основна *мета*) не тільки про формування рухових навичок, але й про прилучення дошкільників і учнів початкових класів до фізичної культури суспільства загалом, виховання патріотизму, що сприятиме формуванню здорового способу життя та їхній підготовці до повноцінного життя в суспільстві [26, с. 677, 680].

Фізичне виховання та виховання патріотизму є завжди актуальними та в та в нормативних документах (Державна національна програма „Освіта“ („Україна ХХІ століття“), Національна програма патріотичного виховання громадян, розвитку духовності, Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства, Національна програма „Діти України“, Закон

України „Про освіту“, Закон України „Про загальну середню освіту“, Національна доктрина розвитку освіти України, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Концепція національно-патріотичного виховання молоді, Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді, Концепція громадського виховання особистості в умовах розвитку української державності, Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді та інші) займають стратегічні місця [20, с. 9].

У зв'язку з цим дані заняття мають назву – фізкультурно-патріотичні, що передбачають (основні *завдання*): передачу дошкільнятам суспільно-історичного досвіду; культури виконання рухів, вироблені людством; виховання патріотичних почуттів, що закріплені віками та тисячоліттями (любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле та сьогодення, готовність до його захисту тощо); специфіки вправ хортингу, які застосовувалися багатьма попередніми поколіннями українців.

Ця форма роботи є провідною для формування правильних рухових вмінь і навичок, створює сприятливі умови для засвоєння загальних положень і закономірностей при виконанні фізичних вправ, сприяє розвитку різнобічних здібностей дітей. Навчальні заняття в гуртках хортингу одночасно з усіма дітьми певної групи дозволяють забезпечити свідоме засвоєння матеріалу, підвести дітей до узагальнень, пов'язаних із оволодінням руховими діями початкової базової техніки хортингу й їх використанням. Без узагальнення неможливе перенесення правильного виконання руху в інші ситуації.

Спеціально організовані заняття з елементами українського національного виду спорту хортинг у дошкільньому навчальному закладі з усією групою забезпечують проходження та засвоєння програмного матеріалу в певній послідовності та дозволяють у міру необхідності, повторювати та закріплювати рухові дії. Навчання проводиться систематично. Заняття будуються за певним планом і тому дозволяють дозувати фізіологічне навантаження, поступово і обережно збільшуючи його, що сприяє підвищенню витривалості організму. Підготовка організму до виконання складних рухів дозволяє попередити травматизм при їх виконанні.

Вихованці повинні вміти: слухати вказівки керівника гуртка – інструктора з хортингу, виконувати рухи одночасно всією групою (колективне виконання елементів базової техніки хортингу), організовуючись різними способами, що формує в них активність, виховує свідоме ставлення до впроваджуваних вправ, вміння вислуховувати до кінця та діяти у відповідності із заданим планом або творчо виконувати запропоновані завдання.

З самого початку в розробці схеми побудови гурткового заняття з хортингу були виділені істотні відмінності в розташуванні матеріалу на заняттях із використанням фізичних вправ у порівнянні із заняттями по інших областях знань.

Заняття в фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ складаються з трьох частин: *вступна, основна, заключна*. У *вступній частині* необхідно зацікавити дітей, зосередити їх увагу та надати первісне навантаження. В *основну частину* включаються загальнорозвивальні вправи (для того, щоб розігріти різні м'язові групи), основні рухи базової техніки хортингу та рухливі ігри. *Заключна частина* передбачає зниження фізіологічного навантаження для

переходу до спокійної діяльності. У цій структурі не встановлюється взаємозв'язок підбору фізичних вправ у різних частинах заняття. Кожна включена група фізичних вправ вирішує свої завдання.

У *вступній*, як і в інших частинах заняття, вирішуються насамперед освітні завдання:

- розучування стройових вправ, шиккування, перешикування, поворотів тощо;
- засвоєння різних способів базових пересувань у хортингу, ходьби і бігу;
- закріплення виконання простих засвоєних рухів (стрибків з просуванням вперед на одній і двох ногах, повторення блокувальних рухів руками у верхній, середній та нижній рівень з техніки хортингу);
- використання підвідних вправ для успішного оволодіння складними рухами, включеними в заняття;
- розвиток швидкості реакції і активізація уваги дітей;
- розвиток динамічного орієнтування в просторі;
- залучення різних органів і систем у постійно збільшуване фізіологічне навантаження;
- розминка ступні і попередження плоскостопості.

В *основній частині* за допомогою загальнорозвивальних вправ вирішуються вже інші завдання:

- педагог має забезпечити формування правильної постави;
- сприяти підготовці організму дитини до навантаження, для цього за допомогою певних вправ розігріти різні частини тіла, що попередить травматизм і забезпечить найкращий результат у виконанні руху;
- застосовувати та підбирати вправи для створення умов успішного оволодіння рухів, які розучуються.

Основні рухи включаються для початкового розучування, закріплення, вдосконалення та забезпечення достатнього фізіологічного навантаження, а також для розвитку певних фізичних якостей.

У *заклучній частині* передбачається перехід від інтенсивної діяльності до спокійної, зниження фізіологічного навантаження, з тим, щоб протягом 2–4 хв. після заняття пульс дитини прийшов в початковий стан. Це досягається включенням малорухомих ігор і ходьби в різному темпі.

Тривалість занять гуртка хортингу:

- у молодшій групі – ранній вік (від 2 до 3 років) складає від 20 до 30 хв. – 2 рази на тиждень (72 заняття на рік);
- у середній групі – молодший дошкільний вік (від 3 до 4 років) складає 30 хв. – 2 рази на тиждень (72 заняття на рік);
- у старшій групі – молодший дошкільний вік (від 4 до 5 років) складає від 30 до 45 хв. – 3 рази на тиждень (108 занять на рік);
- у підготовчій групі – старший дошкільний вік (від 5-ти до 6-ти (7-ми) років) складає по 45 хв. – 3 рази на тиждень (108 занять на рік);
- у молодших школярів – учні 1–4 класів (від 6-ти (7-ми) до 10 років) складає по 45 хв. – 3 рази на тиждень (108 занять на рік).

Типи гурткових занять хортингу характеризуються великою різноманітністю. Можна виділити заняття за змістом: спеціальне дитяче заняття – „дискотека хортингу“, гімнастика та рухливі ігри, навчання спортивним вправам і

елементам хортингу, навчання елементам спортивних ігор, розвиток орієнтування, заняття-походи (елементарний туризм).

Гурткові заняття розрізняються за використанням *методів роботи*. Велике місце в дитячих садах займають заняття змішаного типу (коли на одному занятті відбувається розучування одних вправ, закріплення і вдосконалення інших), застосовуються ігровий та сюжетний типи занять. Гурткові заняття хортингу можуть також передбачати тільки закріплення і вдосконалення базових рухів техніки. Використовується й контрольний тип, коли керівник гуртка визначає рівень засвоєння матеріалу за квартал, півріччя, рік. При цьому структура гурткових занять не змінюється, вони відрізняються завданнями змісту, підбором вправ і формою проведення.

Ефективність навчання фізичним вправам забезпечується за допомогою різних *способів організації дітей*: фронтальний, груповий, коловий і т.д. Вчитель фізичної культури (тренер із хортингу) сам визначає найдієвіший спосіб проведення заняття хортингу. Ці способи при виконанні рухів впливають на кількість повторень базової техніки хортингу за відведений час, забезпечують управління керівником гуртка процесом засвоєння матеріалу, створюють умови для усвідомленого оволодіння структурними компонентами руху і дозволяють дітям вчитися не тільки у педагога, який викладає, але й у своїх однолітків.

На гурткових заняттях використовується *фронтальний спосіб організації* навчання, при якому всі діти виконують одночасно однаковий рух. Цей спосіб дозволяє за виділений педагогом час забезпечити достатньо високу повторюваність, що сприяє швидкому утворенню тимчасових зв'язків, досягненню високої активності кожної дитини і достатнього фізичного навантаження при виконанні будь-якого руху. Але при цьому педагог не може утримати в полі зору всіх дітей, перемикаючись на навчання одних, він не бачить дії інших. Тому при багаторазовому повторенні техніки хортингу може закладатися його помилкове виконання дитиною, і в подальшому доведеться вносити в нього корективи. Дитина не має можливості спостерігати за діями інших дітей, які займаються. Цей спосіб цілком підходить для формування початкового уявлення про новий рух, для оволодіння початковими діями з яким-небудь новим знаряддям (м'ячем, обручем, мішечком тощо), коли створюється орієнтування у виконанні.

Для виконання фізичних рухів діти можуть бути розділені на групи, тобто використовується *груповий спосіб* організації дітей. При цьому кожна група, як правило, вправляється у здійсненні певних технічних дій, тому кількість дітей біля одного снаряда значно зменшується. Через деякий час підгрупи міняються місцями, і це дозволяє переходити до дій на різному інвентарю, що підвищує інтерес дітей до заняття. При такому способі створюється можливість для поглибленого розучування руху однією підгрупою, а інші підгрупи в цей час виконують засвоєні рухи для їх закріплення чи в ускладнених умовах.

Перевагами цього способу є створення сприятливих умов для детального засвоєння:

- невелика чисельність дітей дозволяє забезпечити достатню кількість повторень для успішного оволодіння вправою, дитина має можливість чути вказівки керівника гуртка, призначені до нього і до інших дітей;

- невеличка перерва між повтореннями, з одного боку – достатня для відновлення сил, а з іншого боку – успішно утворюються тимчасові зв'язки і з'являються умови для спостереження за виконанням вправи іншими дітьми.

Знайомі фізичні вправи діти виконують без прямого керівництва педагога, що розвиває в них самостійність у використанні розученого руху, самоконтроль і самооцінку. Даний рух включається в руховий досвід дитини. *Груповий спосіб* створює сприятливі умови для розучування складових елементів руху; успішно вирішує завдання на закріплення та вдосконалення рухів. Однак якщо на занятті розучується новий рух або спосіб його виконання, то для закріплення не може бути взятий рух, що вимагає підстраховки. Цілеспрямований підбір вправ для засвоєння складних рухів може здійснюватися в будь-якій частині заняття до виконання провідного руху.

Таким чином, гурткові заняття сприяють переданню дошкільнятам і молодшим школярам суспільно-історичного досвіду та культури виконання рухів [26, с. 677–680].

Звернемо увагу на той факт, що передбачені *педагогічні методи контролю* під час занять у фізкультурно-патріотичного гуртку „Оздоровчий хортинг“: візуальний огляд вихованців перед початком, під час, і після заняття.

До *критеріїв оцінки стану здоров'я* дошкільників і молодших школярів відноситься: зовнішній вигляд, одяг і поведження, психічний стан, усмішливість і бадьорість, серйозність і зосередженість або млявість і апатичність. Фізіологічний стан – колір шкіри, обличчя й рук, колір губ, колір склери й очного яблука, зниження ваги й затримка в рості при сприятливих умовах сну й харчування. Опитування про стан здоров'я та настрою, сну й харчування вихованця.

Психологічна оцінка стану хортингіста є показником адекватності програми навчання й рівня розумових і фізичних навантажень, а також відпочинку. Контроль фізіологічних показників проводиться оперативно в процесі однієї фізичної вправи. Поточно – в серії декількох фізичних вправ або циклу навчальних занять і поетапно на черговий навчальний цикл. Контрольні та перевідні нормативи учнів у гуртку з хортингу мають носити формальний оздоровчий характер [26, с. 789].

Розглянемо більш детально призначення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“. Так, дирекція, вихователі, вчитель фізичної культури та лікар у доступній формі дітям і їхнім батькам розповідають, що хортинг починається з:

- усвідомленням кожною людиною, що ми – українці, які мають незалежну Батьківщину, державну символіку, власну мову – українську, традиції, звичаї, обряди тощо;
- систематичних розповідей батьків і педагогів дітям про значення бути незалежним на своїй Батьківщині (історію України: кріпацтво, козаки, Запорозька Січ, острів Хортиця, війни на землях батьківщини, примусовий вивіз дітей та молоді за межі України і т.д.);
- дотриманням кожного українця гідного права називатися справжнім патріотом своєї держави – України, адже, носієм патріотизму – є сама людина;

- щоденного вживання в побуті української мови; читання дорослими дітям і самими дітьми українських казок, оповідань, віршів; спільне вивчення батьками, педагогами та дітьми прислів'їв, приказок, загадок, небилиць, українських пісень, колискових тощо; бесіди про значення усної та писемної творчості – тисячолітнього народного багатства для зміцнення та збереження української нації; відвідування українських ярмарків: „Гончарні вироби“, „Українська вишивка“, „Українська кухня“ і т.д., історичних музеїв; спільний перегляд мультфільмів, художніх фільмів патріотичної тематики; навчання дітей вишивати, в'язати, плести та готувати українські страви (враховуючи вік дитини, можливості кожної сім'ї і т.д.) тощо – тобто, всьому, що сприятиме передачі українського народного досвіду молодому поколінню, адже український народ такий талановитий;
- систематичне приймання вихованцями та їхніми батьками участі в спортивно-патріотичних і народних святах, розвагах, святах-змаганнях (із елементами хортингу) (додаток А), в українських народних рухливих іграх (додаток Л), у творчих вечорах, фестивалях дитячої творчості, олімпійських уроках, туристичних походах тощо;
- спільний випуск педагогами, батьками та дітьми стінгазет про вплив українського національного виду спорту – хортинг на формування здорового способу життя в дітей тощо;
- усвідомленням кожним педагогом, вихованцями та їхніми батьками, що справжні українці – толерантні, чесні, мужні, наполегливі, працьовиті, дисципліновані, відважні, незалежні і т.д. люди, які мають всі притаманні справжнім патріотам своєї Батьківщини морально-вольові якості;
- власних прикладів дорослих передавати невимушено знання та досвід про значення збереження української природи, яка тисячоліттями оспівувалася в піснях, описувалася в різних художніх і мистецьких творах і т.д., яка сприяє зміцненню фізичного, психічного, духовного і т.д. здоров'я, відновленню сил, вихованню справжнього господаря власної землі і т.д.

Таким чином, перелічені складові сприяють формуванню в батьків і їх дітей власного поняття та відношення до хортингу: „Я – українець, я – патріот своєї Батьківщини. Я – хочу навчитися хортингу – національному виду спорту України, щоб зберегти та передати наступним поколінням традиції та звичаї козаків і т.д. Хортинг – лицарський український вид спорту. Всі лицарі в кожен епоху володіли холодною зброєю та своїм тілом, щоб бути фізично здоровим, свої вміння направляти на добрі справи, ніколи нікого не кривдити, захищати честь людей, оберігати свою родину, народ, державу. Лицарі – люди честі і т.д. Тепер я (моя родина) впевнений, що хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі в спортивних змаганнях і т.д.“.

Наступним призначенням фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ є донесення педагогами батькам і їх дітям, що основна *мета хортингу* – охоплення оздоровчим рухом всі верстви населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно, фундаментом є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління у покоління від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків. Таким чином, батьки також можуть починати ходити паралельно зі своїми дітьми на тренування (у відповідну вікову групу) з хортингу до тренера, що сприятиме формуванню здорового способу життя всієї родини [26, с. 11].

Третім етапом призначенням фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ – формування навичок здорового способу життя засобами хортингу. Так, як було зазначено в параграфі 3.3.2, що структура здорового способу життя повинна включати в себе такі фактори: оптимальний руховий режим, зміцнення імунітету, загартування, раціональне харчування, психофізіологічна регуляція, психосоціальна та статева культура, раціональний режим життя, відсутність шкідливих звичок, валеологічні знання й самоосвіта, то вчитель фізичної культури, щоб досягнути бажаного результату дотримується під час занять низки *дидактичних принципів* (с. 9–10).

Таким чином, систематичне відвідування вихованцями НВК № 24 фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ сприяє вивченню ними теоретичних знань і практичних вмінь:

- **діти до 4-х років повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви віршів та пісень про хортинг;

- **діти до 4-х років повинні вміти з хортингу виконувати:** самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті [26];

- **діти 2-х років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:** назви імітаційних видів ходьби; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів ходьби та бігу; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів (куб, лава тощо); назви різних видів вправ у повзанні, підлізанні, пролізанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазання, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як жучки, собачки, кішечки, ведмедики) зі звуковимовою; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (кубики, шнур, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного

інвентарю, який був використаний (кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, каштани, шишки тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрої; назви рухливих ігор та ігрових вправ;

- **діти 2-х років життя повинні вміти виконувати:** стройові вправи; вправи за вихователем, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); ходити між предметами (кегли, кубики, прапорці, фішки тощо); 3–4 загальнорозвивальних вправи; використовувати предмети; чергувати ходьбу з бігом; бігати зграйкою, в колоні, за вихователем і від нього, за його вказівкою та сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); використовувати предмети і спортивний інвентар; підстрибувати, перестрибувати, зістрибувати, різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; повзати, підлізати, пролізати, перелізати, лазити за вихователем, за його вказівкою та сигналом; виконуючи імітаційні рухи (як жучки, собачки, кішечки, ведмедики) зі звуковимовою; використовувати предмети і спортивний інвентар; ходити: по прямій доріжці, по дощці, по похилій дощці, переступати через перешкоди, підніматися на куб, лаву та стояти на них, зберігаючи рівновагу, сходити з підвищень; виконувати вправи з рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; скочувати, котити, прокочувати, збивати, кидати, перекидати м'яч, різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети та спортивний інвентар; основні елементи рухів із рухливих ігор та ігрових вправ.

Рухливі ігри та ігрові вправи для дітей 2-х років життя:

- **ігри з ходьбою, бігом, на утримання рівноваги:** „До ляльок у гості“, „До жени мене“, „До жени м'яч“, „Пройди по стежці“, „Пройди по місточку“, „Через струмок“, „Піднімай ноги вище“, „Потяг“, „Хто тихіше“, „Повітряна кулька“, „Парами на прогулянку“, „Горобчики і автомобілі“, „Літачки“, „Сонечко і дощик“, „Жили у бабусі“;

- **ігри з повзанням і лазінням:** „Доповзи до брязкальця“, „Проповзи у ворітця“, „До ведмедика у гості“, „Не зачепи“, „Перелізь через колоду“, „Будь обережний“, „Збери іграшки“, „Не заступи за лінію“, „Мавпочки“, „Кошенята“, „Собачки“, „Курочка-чубарочка“;

- **ігри з киданням та ловінням м'яча:** „Прокоти м'яч“, „Скоти з гірки“, „Передай м'яч“, „Кинь і до жени м'яч“, „Влучи у ворітця“, „Збий кеглю“, „Цілься точніше“, „Спіймай м'яч“, „Перекинь через мотузку“, „Цілься у коло“;

- **ігри зі стрибками:** „Пружинки“, „Дістань долоню“, „Задзвони у дзвіночок“, „Злови комара (метелика)“, „Мій дзвінкий веселий м'яч“, „Зайчик біленький сидить“, „Пташки літають“, „Зістрибни у воду“;

- **ігри на орієнтування у просторі:** „Де дзвонили?“, „Знайди предмет (іграшку)“, „Дзвіночок“;

- **діти 3-х років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:** назви різних видів ходьби; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів (куб, лава тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазання, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як жучки, собачки, кішечки, ведмедики) зі звуковимовою; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (кубики, шнур, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, каштани, шишки тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрій; назви українських народних рухливих ігор;

- **діти 3-х років життя повинні вміти виконувати:** різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); стройові вправи; вправи за вихователем, за сигналом; 5–6 загальнорозвивальних вправ; використовувати предмети; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); за вказівками та сигналами вихователя; бігати між предметами та з спортивним інвентарем; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети та спортивний інвентар; основні елементи рухів із українських народних рухливих ігор.

Українські народні рухливі ігри для дітей 3-х років життя: „Йди, йди дощику“, „Печу, печу хлібчик“, „Дрібу, дрібу дрібушечки“, „Заїнько“, „Квочка“, „Пригоди киці“ [13];

- **діти 4–5-ти років життя повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання

травматизму; загальні правила безпеки; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви та текст віршів і пісень про хортинг; значення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ для здоров'я вихованця НВК № 24; порядок і план роботи гуртка; користь від правильного та систематичного харчування; основні положення хортингіста та пересування його на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); поняття основ базової техніки хортингу, ударів та блоків руками та ногами по повітрю; значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих і загальнорозвивальних вправ на організм людини; відомості про мету хортингу та козацькі традиції; ідею створення хортингу; назви віршів та пісень про хортинг, здоров'я; користь від фізичних вправ і як правильно дихати; назви українських народних рухливих ігор; техніку рук і ніг; блоки; удари; захист; парні положення;

• **діти 4–5-ти років життя повинні з хортингу вміти виконувати:** самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися та орієнтуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримувати дисципліну; правильно виконувати основні удари руками та ногами по повітрю (імітаційні рухи); володіти елементами самостраховки при падіннях на хорт; координувати рухи, слідкувати за положенням тулуба, рук і ніг при пересуваннях [26];

• **діти 4-х років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:** ознаки хвороби; назви видів ходьби; назви різних положень рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів і спортивного інвентарю (мотузки, куб, лава, обручі, шишки тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазання, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як „ведмедики“); назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка, палиця тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (кубики, шнури, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки, гімнастичні лави (колоди) тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (м'ячі, кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, кошики, каштани, шишки, щит тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрої; назви українських народних рухливих ігор; фольклорні жанри, які можна використати в цих іграх;

• **діти 4-х років життя повинні вміти виконувати:** стройові вправи; вправи за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); 6–7 загальнорозвивальних вправ; розкласти та

складати на місце предмети, спортивний інвентар; бігати за вказівкою вихователя, за його сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); розкладати та складати на місце предмети і спортивний інвентар; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети та спортивний інвентар; поєднувати: словесні фрази, мелодії, танцювальні рухи, елементи дій; за вказівкою вихователя підготовлювати місце для гри, інвентар, обладнання, атрибути; розподіляти ігрові ролі, учасників гри на команди; використовувати: малі ігрові фольклорні жанри (заклички, примовки, лічилки, мирилки тощо).

Українські народні рухливі ігри для дітей 4-х років життя: „Подоляночка“, „Мак“, „У дзвона“, „Сірий кіт“, „Кіт і миша“, „Маринка“, „Чаклун“;

• **діти 5-и років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:** назви видів ходьби; назви різних положень рук; назви предметів (м'ячі, кеглі, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кеглі, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів та інвентарю (куб, колода, лава, батут, пеньок, скакалка тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазіння, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як „ведмедики“); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка, палиця, канат (жердина) тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (кубики, шнури, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки, гімнастичні лави (колоди) тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (м'ячі, кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, кошики, каштани, шишки, щит, кільце тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрої; назви українських народних рухливих ігор; фольклорні жанри, які можна використати в цих іграх;

• **діти 5-и років життя повинні вміти виконувати:** стройові вправи; вправи за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою,

вгору, плескаючи у долоні); 7–8 загальнорозвивальних вправ; розкласти та скласти на місце предмети, спортивний інвентар; бігати за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види бігу із різними положеннями рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); розкласти та скласти на місце предмети і спортивний інвентар; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вказівкою вихователя, за умовними сигналами; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та умовними сигналами; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети і спортивний інвентар; поєднувати: словесні фрази, мелодії, танцювальні рухи, елементи дій; використовувати малі ігрові фольклорні жанри (заклички, примовки, лічилки, мирилки тощо).

Українські народні рухливі ігри для дітей 5-ти років життя: „Веребей“, „Яструб і курчата“, „Вуж“, „Гречка“, „Бездомна лисиця“, „Панас“, „Рибалки і рибки“ [13], „Сміх“, „Грицю, Грицю до роботи“, „Дід Панас“, „Пень“, „Жали, жали женчики“, „Котилася торба“, „Вийди, вийди, Іванку“, „Міцний горішок“, „Хапай за чуба“, „Горить, палає“, „Безкінечна гра“, народні загадки, пісні, прислів'я, приказки, небилиці тощо;

• **діти 6–7-и років життя повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви та текст віршів і пісень про хортинг; значення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ для здоров'я вихованця НВК № 24; принципи поєднання ударної та кидкової техніки в двобої; значення фізичної та морально-вольової підготовки при проведенні навчальних і контрольних двобоїв;

• **діти 6–7-и років життя повинні вміти з хортингу виконувати:** самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; легко та пластично рухатись у стійках хортингу під команди педагога; вкладати силу в основні удари руками та ногами по повітрю (імітаційні руки); акценти в комбінаціях ударів; основні кидки на партнері, переходи після кидка на утримання, больовий або задушливий прийом; при виконанні базової техніки в стійках і при пересуваннях зберігати правильне положення тіла; самостійно використовувати запас напрацьованої техніки при проведенні навчальних і контрольних двобоїв [26];

• **діти 6–7-и років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:** назви видів ходьби; назви різних положень рук; назви предметів (м'ячі, кеглі, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кеглі, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви

предметів та інвентарю (куб, колода, лава, батут, пенюк, скакалка тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазіння, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як „ведмедики“); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка, палиця, канат (жердина) тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (кубики, шнури, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки, гімнастичні лави (колоди) тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (м'ячі, кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, кошики, каштани, шишки, щит, кільце тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрої; назви, правила та опис українських народних рухливих ігор; малі фольклорні жанри (лічилки, мирилки, пісеньки, віршики скоромовки, дражнилки, небилиці і т.д.), які можна використати в цих іграх;

• **діти 6–7-и років життя повинні вміти виконувати:** стройові вправи; вправи за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); 7–8 загальнорозвивальних вправ; розкласти та скласти на місце предмети, спортивний інвентар; бігати за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); розкласти та скласти на місце предмети і спортивний інвентар; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вказівкою вихователя, за умовними сигналами; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та умовними сигналами; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети і спортивний інвентар; поєднувати: словесні фрази, мелодії, танцювальні рухи, елементи дій; використовувати малі ігрові фольклорні жанри (заклички, примовки, лічилки, мирилки тощо).

Українські народні рухливі ігри для дітей 6–7-и років життя: „Жнива“, „Грибок“, „Довга лоза“, „Качки і рибалки“, „Горішки“, „Двоє – мало, третій – зайвий“, народні загадки, пісні, прислів'я, приказки, небилиці тощо [13];

• **діти 8–9-и років життя повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з

хортингу); назви віршів та пісень про хортинг; значення ФПГ „Оздоровчий хортинг“ для здоров'я вихованця НВК № 24; назви та текст віршів і пісень про хортинг; термінологію хортингу в мережах програми; основні особливості рухів при виконанні базової техніки; стилі ведення двобоїв та їх різновиди, принципи ударів і кидків; відмінні риси стилю та техніки виконання показового виступу;

- **діти 8–9-и років життя повинні вміти з хортингу виконувати:** самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; техніку ударів по повітрю та мішку (груші); вкладати силу в основні кидки; основні технічні дії партеру; імпровізувати в двобої;

- **діти від 6-и до 10 років життя повинні мати загальні теоретичні знання з хортингу та знати:** порядок і план роботи гуртка; назви нормативних документів (Закон України „Про освіту“, Закон України „Про загальну середню освіту“, Національну доктрину розвитку освіти України, Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту, Концепцію національно-патріотичного виховання дітей та молоді і т.д.); користь від правильного та систематичного харчування; загальні правила безпеки, значення страхування та самострахування під час занять хортингом; правила поведінки в спортивному залі; основні положення хортингіста та пересування його на хорті; правила спортивного етикету хортингу; з кількох частин складається заняття; про техніку виконання рухів; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); приблизний склад аптечки з медикаментами, перев'язувальними засобами та приладдям; відомості про мету хортингу та козацькі традиції; ідею створення хортингу; виховні вимоги з хортингу; українські традиції щодо поваги до батьків і літніх людей; назви віршів та пісень про хортинг, спорт і здоров'я; розрізняти малюнки виховної тематики; користь від фізичних вправ і як правильно дихати; назви фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність, швидко-силово-силова якість); походження та значення українських народних рухливих ігор, які позитивно впливають на всебічний розвиток вихованців; назви ігрових теоретичних вікторин; про техніку та тактику; класифікацію та термінологію технічних прийомів хортингу; основні положення та технічні дії хортингістів; базові пересування в двобої; техніку рук і ніг; блоки; удари; захист; виходи; виведення з рівноваги; техніку прийомів у партері; парні положення; про нормативи для свого віку та рівня досягнень; назви різних видів спорту (хортинг, бадмінтон, баскетбол, бойове самбо, бокс, боротьба вільна, боротьба греко-римська, важка атлетика, велосипедний спорт, веслування на байдарках і канях, вітрильний спорт, волейбол, гімнастика спортивна та художня, дзюдо, карате (його версії), кінний спорт, легка атлетика, плавання, рукопашний бій, стрільба з лука, кульова, теніс, фехтування, футбол, хокей і т.д.) та країни, де вони виникли тощо;

- **діти від 6-и до 10 років життя повинні вміти з хортингу виконувати:** спеціальні, стройові та загальнорозвивальні вправи; загальну гігієну; привітання та етикет хортингу; рухи одночасно з усією групою; вірші та співати пісні про хортинг, спорт і здоров'я під час різних свят, змагань, тощо; вправи на розвиток фізичних якостей; чітко та правильно виконувати акробатичні й гімнастичні вправи; техніку прийомів у стійці; страховки та самостраховки; базові стійки; стійка етикету; стійки; базові пересування в двобої; техніку рук і

ніг; блоки; удари; виведення з рівноваги; техніка прийомів у партері; парні положення; утримання та больові прийоми; основні положення двобою у партері; перевертання; захист; виходи; перша захисна форма хортингу; грати в рухливі ігри, естафети, українські народні рухливі ігри, ігри хортингу, в спортивні ігри за спрощеними правилами; показувати вміння на заняттях перед батьками, родичами і т.д.; визначені нормативи тощо; свідомо ставитися до точності виконання рухів та отримувати задоволення від результатів навчання;

• **діти 10-и років життя повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:** правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви та текст віршів і пісень про хортинг; значення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ для здоров'я вихованця НВК № 24; лексичну термінологію хортингу; стилі ведення двобою; правила використання атакуювальних і захисних дій, основних елементів техніки руками та ногами для їх самостійного застосування в практичній діяльності; характер і різні моменти застосування даної техніки; особливості ударної та кидкової техніки, техніки партеру;

• **діти 10-и років життя повинні вміти з хортингу виконувати:** самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; в своєму стилі ведення двобою; імітувати епізоди двобоїв, використовуючи захисні та атакуювальні елементи техніки хортингу; застосовувати набуті знання та навички в практичній діяльності [18; 26, с. 830–851];

У програмі [41] (за якою працює НВК № 24) для учнів початкових класів рекомендовані **українські народні рухливі ігри:** 1-й клас: „Ой у полі жито“; 2-й клас: „Подоланочка“, „Мак“; 3-й клас: „Гуси–лебеді“, „Запорожець на Січі“, „Гречка“, „Пень“; 4-й клас: всі вище перелічені ігри.

У спортивному залі, в якому проходять навчальні заняття фізкультурно-патріотичного гуртку „Оздоровчий хортинг“, є аптечка з медикаментами, перев'язувальними засобами та приладдям:

1. Лейкопластир 0,05 x 5 м – 1 шт.
2. Серветки марлеві медичні стерильні – 2 уп.
3. Вата медична гігроскопічна стерильна 100 г. – 1 уп.
4. Спирт етиловий – 50 мл.
5. Перманганат калію – 15–20 г.
6. Розчин йоду спиртовий – 5 % 20 мл – 1 фл.
7. Розчин брильянтової зелені спиртовий – 1 % 15 (20) мл – 1 фл.
8. Розчин аміаку 10 % 40 мл – 1 фл.
9. Валідол 0,06 № 10, таблетки – 1 уп.
10. Вазелін борний, мазь 20 (25) г – 1 уп.
11. Розчин перекису водню 3 %, 25 (40–50) мл – 1 фл.
12. Ножиці медичні – 1 шт.
13. Пінцет – 1 шт.
14. Клей БФ-6 (або лейкопластир) – 25 мл. (3 пак.)
15. Джгут кровоспинний гумовий – 1 шт.
16. Болезаспокійливі засоби (анальгін, цитрамон тощо) – 1 уп.

17. Борної кислоти розчин спиртовий 2 % (3 %) 10 (20) мл. – 1 фл.
18. Бинт марлевий медичний стерильний 10 м. х 5 см. – 2 уп.
19. Бинт марлевий медичний нестерильний 10 м. х 5 см. – 2 уп.
20. Пластир бактерицидний 2,3 х 7,2 см. – 5 шт. [26, с. 783].

Додаток С 3

ПРОГРАМА СПОРТИВНО-КОРЕКЦІЙНОГО ГУРТКА „У СВІТІ СПОРТУ“

Пояснювальна записка

Програма гуртка „У світі спорту“ створена на основі чинних програм із фізичної культури. Програму побудовано з урахуванням вікових особливостей дітей, їхніх фізичних здібностей, засвоєння техніки рухових дій. Великого значення набуває збагачення рухового досвіду дітей та вдосконалення їхніх психомоторних здібностей, що полегшує процес опанування складних вправ у майбутньому. Система умовних зв'язків, сформованих у цьому віці, відрізняється міцністю, і це є підставою для формування в дітей потягу до самостійних занять.

Фізичні вправи є ефективним засобом формування навичок правильної поведінки, взаємин, патріотичних почуттів, якщо у процесі їх виконання залучати до активної діяльності дітей як помічників, готувати їх як суб'єктів процесу фізичного виховання, виховувати в них почуття відповідальності за власний фізичний стан.

Робота гуртка спрямована на формування правильної постави та профілактики плоскостопості; на формування уявлення про фізичні вправи, спортивні ігри; застосування природних здібностей дитини; на цілеспрямоване формування та закріплення мотивації піклування про власне здоров'я; вироблення навичок організації режиму повсякденної фізичної активності.

Основним видом діяльності гуртка є гра, яка всебічно впливає на фізичний розвиток та оздоровлення дитини. У процесі гри рухова активність дітей активізує весь організм, посилює процеси обміну, підвищує життєвий тонус.

Головними завданнями програми є: формування мотиваційних установок дітей на фізичне та духовне самовдосконалення; зміцнення фізичного здоров'я дітей; формування правильної постави; сприяння розвитку організму; формування фізичних якостей; збагачення рухового досвіду дітей та вдосконалення їхніх психомоторних здібностей; теоретичні знання про оздоровче значення різних видів спорту; формування у дітей правил особистої гігієни.

Основна мета: зміцнення здоров'я дітей; формування правильної постави; підвищення рівня життєдіяльності та опірності організму до дій несприятливих факторів довкілля; забезпечення оптимального рухового режиму; повідомлення про знання в галузі фізичної культури та навчання прикладному їхньому використанню з удосконаленням усього організму.

Орієнтовні вимоги до знань і вмінь учнів 1–4 класів на кінець навчального року.

Учні повинні знати.

Теорія: правила особистої гігієни. Формування мотиваційної установки дитини на фізичне та духовне самоудосконалення. Оздоровче значення різних видів спорту. Ознайомлення з історією виникнення футболу. Ознайомити з правилами гри у футбол, баскетбол, городки. Ознайомити дітей із спортивним обладнанням та інвентарем. Самоконтроль у процесі рухової активності. Збагачення рухового досвіду.

Учні повинні вміти.

1. Ігри з м'ячами.

Теоретичні відомості: Значення рухового режиму дня. Значення загально – розвивальних вправ. Користь від ігрової діяльності.

Практичний матеріал: загальнорозвивальні вправи з м'ячами, перекидання м'яча, ігри з м'ячами. Підкидання м'яча, метання м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль.

2. Вправи основної гімнастики. Акробатичні вправи.

Теоретичні відомості: правила безпеки під час занять. Одяг, взуття, спортивне обладнання. Профілактика травматизму.

Практичний матеріал: вправи з рівноваги, лазіння, прорізання, перелізання, вправи на шведській стінці, вправи на гнучкість, перекати.

3. Українські народні рухливі ігри та рухливі ігри:

Теоретичні відомості: творче виконання дій. Значення ігор для розвитку рухових навичок і передачі досвіду. Техніка безпеки під час ігор.

Практичний матеріал: оволодіти більшою технікою рухів, дотримання правил гри. Ігри з бігом, стрибками. Корекційні ігри.

4. Елементи футболу:

Теоретичні відомості: історія виникнення футболу. Правила безпеки, одяг та взуття. Ознайомлення з правилами гри.

Практичний матеріал: ведення м'яча, передача м'яча один одному, зупинка м'яча, дії воротаря. Гра за спрощеними правилами. Грати в ігри з елементами футболу [16; 22].

5. Елементи баскетболу:

Теоретичні відомості: одяг, взуття, інвентар, місце занять. Особливості гігієни. Профілактика травматизму.

Практичний матеріал: володіння м'ячем, ведення м'яча, передача м'яча, робота в парах, кидання м'яча в кільце.

6. Городки:

Ознайомлення з інвентарем. Навички гри.

7. Релаксація та настрої:

Теоретичні відомості: релаксація та настрої у збереженні та зміцненні здоров'я.

Практичний матеріал: вправи на розслаблення та зняття напруги.

8. Естафети:

Теоретичні відомості: правила гри у естафети, техніка безпеки.

Практичний матеріал: естафети з бігом, стрибками, з м'ячем.

ПРОГРАМА ГУРТКА „У ЗДОРОВОМУ ТІЛІ – ЗДОРОВИЙ ДУХ“ (ПРОФІЛАКТИКА ПОСТАВИ ТА ПЛОСКОСТОПОСТІ)

Загальна інформація про поставу

Формування фізіологічних вигинів хребта у шийному, грудному та поперековому відділах починається на першому році життя та триває протягом усього дошкільного й молодшого шкільного періоду. Структура кісткової тканини хребців у дітей цього віку ще не завершена, хребет дуже еластичний. Тому за несприятливих умов зовнішнього середовища можуть виникнути різні порушення постави, які характеризуються такими ознаками: голова опущена, плечі висунуті вперед. Все це у майбутньому може призвести до викривлення хребта.

Неправильна постава несприятливо позначається на функціях внутрішніх органів: утруднюється робота серця, легенів, шлунково – кишкового тракту, зменшується життєва місткість легень, знижується обмін речовин, з'являються головні болі, підвищується втомлюваність, знижується апетит, дитина стає млявою та апатичною. За цих причин виявлення початкових форм порушення постави та їх профілактика найефективніша саме в цьому віці.

Для формування постави в дітей велике значення має статико–динамічна функція стоп. При нормальній її формі нога спирається на зовнішнє поздовжнє склепіння, а внутрішнє склепіння стає ресорою, яка забезпечує еластичність ходи. Якщо м'язи, що підтримують склепіння стопи, слабнуть, то все навантаження припадає на зв'язки, які розтягуючись, сплющують стопу.

Розвитку плоскостопості сприяє захворювання на рахіт, загальна слабкість організму, погіршення фізичного розвитку, а також зайва повнота, за якою на стопу постійно діє надмірна маса. Шкідливо впливає на формування стопи тривале ходіння дітей по твердому ґрунті (асфальту) в м'якому взутті без підборів.

Кожній людині властива специфічна постава або поза. Визначення поняття „постава“ можна дати з медичного погляду.

Постава – це положення тіла невимушено стоячої людини, яке вона приймає без зайвої м'язової напруги.

Правильна постава та добра структура належать до критеріїв, що визначають стан здоров'я. Неправильна постава, ще в дитинстві зумовлює розвиток різних захворювань, що впливають на моральний та психічний стан людини. Хода в людей з поганою поставою тяжка, незграбна, супроводжується поганою координацією роботи рук і ніг.

Формування неправильної постави сприяють тривале перебування в неправильних позах. Наприклад, сидіти підгорнувши під себе ногу або закинувши руку за спинку стільця, стояти з відставленою убік ногою. При цьому таз є нахиленим, а хребет викривляється.

Постава не передається спадково. Вона формується з раннього віку та протягом життя може змінюватися. На неї впливають у сім'ї, у дитячих установах, побуті і на роботі.

Люди з правильною поставою рухаються вільно, красиво, їхні внутрішні органи перебувають у правильному положенні та працюють в оптимальному режимі. Типи постави залежать від ступеня вираженості вигинів хребта та фізичної підготовленості людини.

У навчальному закладі було вироблено *методичний підхід до процесу формування постави*:

1. Узгоджені дії родини, школи, лікарів і самої дитини.
2. Систематичний медичний контроль.
3. Лікарем, медичною сестрою, дирекцією, вихователями проведення лекцій та бесід про формування правильної постави, корекція стопи.
4. Організація режиму дня та робочого місця дитини.
5. Щоденне нагадування лікарем, медичною сестрою, дирекцією, вихователями дітям про важливість дотримання правильної постави.
6. Систематичне слідкування вихователями, вчителями за поставою дітей під час уроку, на прогулянці, в їдальні.
7. Щоденне проведення вихователями, вчителями фізкультхвилинок і фізкультпауз.
8. Систематичне сидіння дітьми з мішечком на голові.
9. Зміна дітьми, за вказівкою педагога, роду діяльності (читаємо, пишемо, слухаємо, граємось).
10. Призначення педагогом дітям домашніх завдань (вправ).
11. Постійна корекція дітьми постави, виконання коригуючих вправ для стоп під час уроку фізичної культури.
12. Щоденне зміцнення дітьми м'язового корсету.
13. систематичне використання дітьми нетрадиційних засобів корекції (каштани, горіхи, квасоля, фітнес, м'ячі тощо).
14. Відвідування вихованцями гуртка „У світі спорту“.
15. Постійний самоконтроль дітьми щодо збереження постави.
16. Бажання самої дитини бути здоровою, з радістю виконувати вправи.
17. Щоденне підтримання психологічного настрою дитини.
18. Щоденний (періодичний) самомасаж, масаж за допомогою масажорів.
19. Систематичне проведення педагогами розваг із використанням вправ, ігор на зміцнення м'язів і профілактику постави.
20. Систематична організація педагогами позашкільної роботи.
21. Лікарем, медичною сестрою, дирекцією, вихователями систематичне проведення бесід із дітьми та батьками.
22. Систематична агітаційно–пропагандистська робота (проведення показових виступів гімнастів спортивної школи; організація спортивних свят на підтримку здорового способу життя тощо).

Додаток С 5

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЙНОГО ГУРТКА „ЯСНІ ОЧЕНЯТА“

Пояснювальна записка

Програму гуртка „Ясні оченята“ побудовано на потребі зміцнення фізичного здоров'я дітей, корекції зору, зняття напруги очей після уроків. Всім

відомо, що в початкових класах збільшується навантаження на очі і, як правило, в більшості дітей гострота зору зникає. В зв'язку з цим із 2013–2014 навчального року в закладі було впровадили в роботу гурток „Ясні оченята“, який діє на великій перерві між уроками, щоб дати змогу відпочити дитячим оченятам.

Таким чином, одна з причин порушення зору – розумова напруга та не достатнє постачання крові й нервової енергії до ока. Якщо зняти розумове напруження за допомогою релаксації, то й очні м'язи та нерви не будуть напружені. А головною причиною механічного порушення постачання крові та нервові імпульси є в м'язах шії. Якщо ці м'язи скорочені або напружені, то вони діють на шийні хребці, затруднюючи нормальну дію нервів, які „обслуговують“ очі. До того ж уражаються вазомоторні нерви, які контролюють розміри невеликих артерій, як наслідок – обмежується приплив крові до голови. Масаж і вправи для спини та шії у багатьох випадках поліпшують зір.

Робота гуртка базується на навчанні дітей розслаблювати очні м'язи та м'язи шії. Перший закон доброго бачення – це рух. Коли око рухається – це означає воно бачить. Нормальне око часто кліпає. На основі цього було розпочато використовувати дитячі тренажери для очей, доцента Валерія Анатолійовича Ковальова – „Доріжка“, „Ракетка“, „Відеоазімут“ та звичайні таблиці офтальмологів.

Свою роботу розпочали з старшої групи – важливо не лікувати хворобу, а попередити. Дитина, дома, йдучи до закладу, в закладі, повинна вміти контролювати навантаження на очі та вміти знімати напругу й тоді, коли їй це потрібно. Найперший спосіб – це покліпати очима, виконати „Пальмінг“, зняти напругу з шийних м'язів. Не задумуючись, ми коли втомимося, робимо кругові рухи головою. Таким чином, нам сам організм підказує дії.

З тренажерами працюють усі діти, але кількість раз для всіх різна. Для 1 класу – 21 раз і з кожним класом добавляємо по 2 рази. В старших класах – 41 раз, а для дорослої людини – 1 хвилина.

Слід пам'ятати, що надмірне використання тренажерів, довга тривалість заняття призведе до того, що очі відпочивши, знову втомляться. Тому, слід детально обдумати заняття, чітко знати, яку вправу за якою виконувати, не використовувати всі таблиці відразу. Тривалість заняття 10–12 хвилин, кількість дітей – 6–7. Таким чином, педагог зможе контролювати кожну дитину. Дитині краще працювати з знайомим предметом, тому не можна вводити кожного разу нові вправи та елементи. Результат – очі будуть відпочивати, а не вивчати. А щоб було дітям цікаво – придумайте для кожної вправи різні цікаві розповіді. Розповідаючи кожного разу різну казку, увімкнувши спокійну музику – сприятиме розвитку уваги. Розмовляючи з дітьми сприяємо невимушеній, спокійній обстановці – досягнення найкращого результату. Діти повинні з задоволенням іти на заняття.

Отже, наші очі – це два віконечка в навколишній світ. І від того, як вони будуть працювати, залежить бачення дійсності. Навчіть своїх вихованців любити та поважати людей, себе, до всього ставитися добре, милуватися природою, небом, птахами, квітами, комахами, радіти сонечку й ви побачите, яке психологічне, духовне, а значить і фізичне здоров'я з'явиться в дітей, і в вас.

Точковий масаж обличчя – профілактика короткозорості. Адже пальці тісно пов'язані з внутрішніми органами, особливо з головним мозком, тому їхній розвиток та зміцнення добре впливають на загальний стан організму. Постійні

заняття та вправи для кистей сприяють зміцненню здоров'я. Вдосконалення рухової моторики сприяє активізації моторних мовних зон головного мозку, розвитку мовної функції.

Таким чином, у НВК № 24 п'ять разів на тиждень діти виконують під керівництвом педагога: *крапковий масаж* (вранці та перед сном: кінчиком вказівного або середнього пальців коловими рухами масажуються активні крапки на тілі, спочатку за, а потім проти часової стрілки (3–4 сек. у кожную сторону); *пальчиковий масаж* виконується під час фізкультурних хвилинок, на перервах („горіховий“ – активізує енергетичні точки: затиснувши у долоні два волоські горіхи перекочувати їх 2–3 сек.); *пальчикова гімнастика* (використовують: набори пористих губок, маленькі дзиги, кольорові мотки ниток (для перемотування), шнурки для розв'язування та зав'язування вузлів, мозаїка для складання); *гімнастика для очей* (виконують із заплющеними повіками за допомогою легких колових рухів пальців; піднімання та опускання очей; рухи вліво та вправо; міцне заплющення очей із подальшим поглядом вдалечінь (5–10 хв.).

Головними **завданнями програми** є: збереження загального здоров'я, значення зміни діяльності для зміцнення здоров'я, вільно та правильно виконувати вправи для дихання, зняття фізичного та емоційного напруження, методично правильно виконувати вправи для очей, вміння знімати напругу з очей, вміння виконувати вправи для розслаблення м'язів шиї, загальні поняття про точковий масаж, чітко виконувати вправи для розвитку дрібної моторики рук.

Основна мета програми: зберігання загального здоров'я, корекція зору. Зняття напруги з м'язів навколо очей, розслаблення м'язів шиї.

Орієнтовні вимоги до знань і вмінь учнів на кінець навчального року.

Вихованці повинні знати: теоретичний матеріал:

Будова ока. Методу Бейтса. Значення вправ на релаксацію, для зняття напруги з очей, для м'язів очей. Значення вправ для спини та шиї. Мати поняття про точковий масаж, масаж долонь, пальців рук, масаж для м'язів ока. Дихальна гімнастика. Значення фізичних вправ для зняття напруги. Значення зміни діяльності для зміцнення здоров'я. Значення дихальних вправ для зміцнення здоров'я. Дихальні вправи за О. Стельниковою. Зв'язок між шийними м'язами та роботою нервів, які „обслуговують“ очі. Зв'язок пальців із внутрішніми органами, головним мозком. Вплив на загальний стан організму. Методику роботи з таблицями та тренажерами: „Доріжка“, „Відеоазимут“.

Вихованці повинні вміти: корекційну гімнастику для очей, вправи для зняття напруги з очей (накривання очей долонями, похитування, моргання, сонячне світло, холодна вода); працювати за таблицями; працювати з тренажерами; вправи для розслаблення м'язів шиї; виконувати вправи для розвитку дрібної моторики рук: „Стіл“, „Пташка п'є воду“, „Ворота“, „Гніздо“, „Магазин“ та інші; виконувати вправи для тренування точних рухів пальців рук: „Оса“, „Людина“, „Заєць“, „Птахи летять“, „Пальці вітаються“ та інші; вправи для пальців рук з мовним супроводом : „Пальчики у лісі“, „Хто приїхав“ та інші; виконувати точковий масаж; виконувати дихальні вправи.

ГРАМОТИ



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПОЧЕСНА
ГРАМОТА

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

*педагогічний колектив
навчально-виховного комплексу "ДНЗ - Загальноосвітня
школа І ст. " №24 м. Умані Черкаської області
за пропаганду здорового способу життя серед дітей
та учнівської молоді, впровадження інноваційних виховних
технологій щодо формування культури здоров'я, позитивної
мотивації на здоровий спосіб життя учасників
навчально-виховного процесу*

Міністр



С.М. Ніколаєнко

№117890

Наказ №740
від 02. 11. 2006 року

м. Київ



Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
ВГО «Асоціація працівників дошкільної освіти»

ДИПЛОМ лауреата

Всеукраїнського конкурсу
«Кращий дошкільний навчальний заклад – 2012»

нагороджується

*навчально-виховний комплекс № 24
м. Умань Черкаської області*

Керівник: ДАНИЛЮК Ірина Семенівна

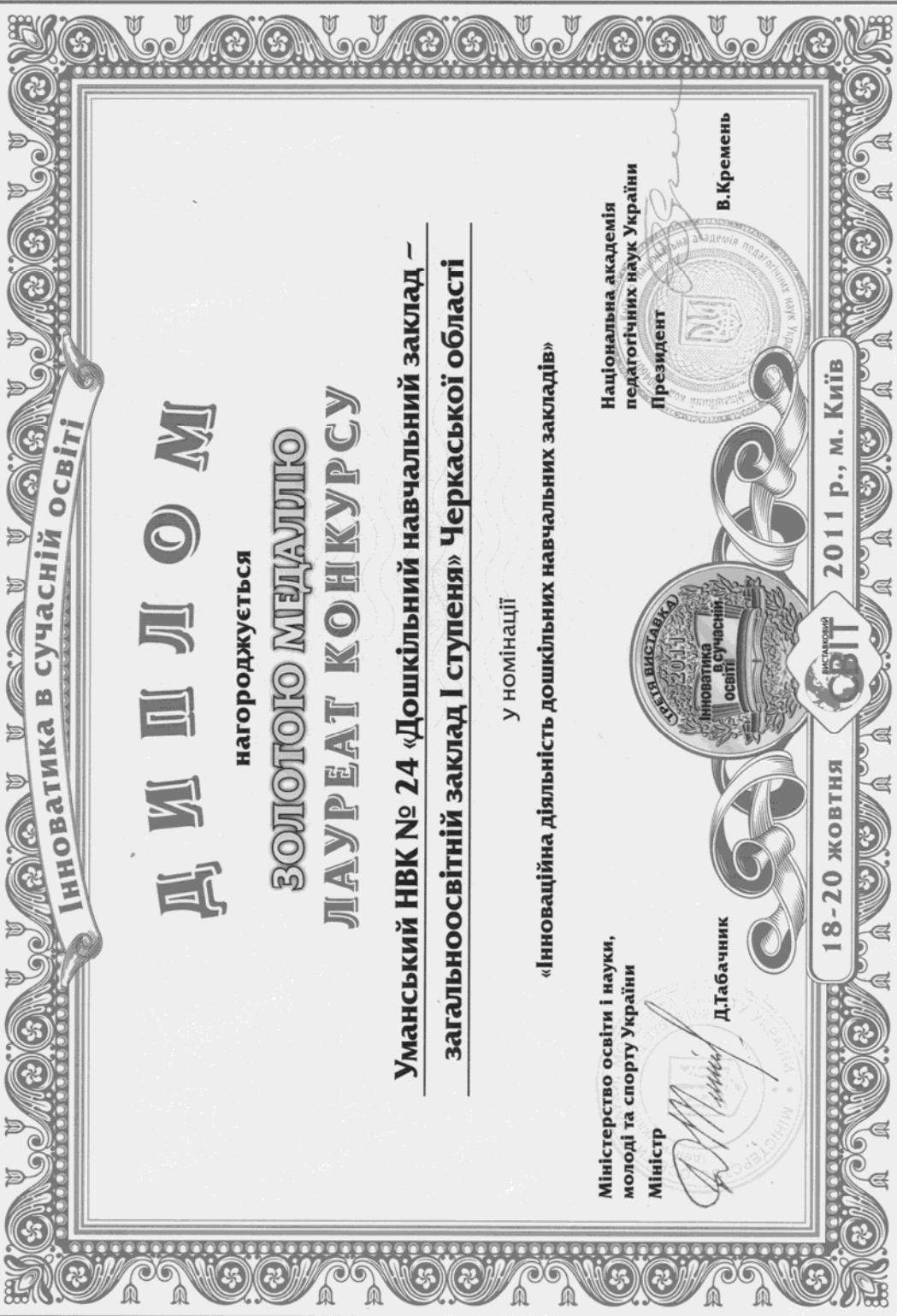
Міністр освіти і науки,
молоді та спорту України

Голова ВГО
«Асоціація працівників дошкільної освіти»



Дмитро ТАБАЧНИК

Ніна ОМЕЛЬЯНЕНКО



ІННОВАТИКА В СУЧАСНІЙ ОСВІТІ

ДИШЛОМІ

нагороджується

**ЗОЛОТОЮ МЕДАЛЮ
ЛАУРЕАТ КОНКУРСУ**

**Уманський НВК № 24 «Дошкільний навчальний заклад –
загальноосвітній заклад І ступеня» Черкаської області**

у номінації

«Інноваційна діяльність дошкільних навчальних закладів»

Міністерство освіти і науки,
молоді та спорту України
Міністр

Д. Табачник
Д. Табачник

Національна академія
педагогічних наук України
Президент

В. Кремень
В. Кремень



18-20 ЖОВТНЯ 2011 р., м. Київ





CERTIFICATE

awarded to

SOFIIA KOVALENKO

for participating in

INTERNATIONAL COMPETITION OF ENGLISH LANGUAGE "GNIEZNO-UMAN 2014"

Honorary Patronage:
Honorary Consul of Ukraine in Poznan

A. Lechowicz
Joanna Paulina Huczyńska
P. Jankowski
dr Katarzyna Jedraszczak
Przemysław Pełkie

DYREKTOR
Szkoły Podstawowej Nr 3
im. Świętych Wsławego
mgr Edward Sobkowiak

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

[Signature]
д.п.н., проф. Заболотна Оксана Адольфівна

Gniezno, 10 th April 2014



CERTIFICATE

awarded to

MARIA NEZHURBIDA

for participating in

INTERNATIONAL COMPETITION OF ENGLISH LANGUAGE "GNIEZNO-UMAN 2014"

**Honorary Patronage:
Honorary Consul of Ukraine in Poznan**

F. lejochowski
Tielefta Kudzi-afowaga
P. Radwanak
dr Katarzyna Jędraszczyk

DYREKTOR
Szkoły Podstawowej Nr 3
im. Świętego Wojciecha
miej. Kazimierz Sobkowski

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

[Signature]
д.п.н., проф. Заболотна Оксана Адольфівна

Gniezno, 10th April 2014



ГРАМОТА

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

*Навчально-виховний комплекс № 24
„Дошкільний навчальний заклад-загальноосвітній
навчальний заклад I ступеня”*

*за зайняте I місце в I підгрупі
в міській Спартакіаді дошкільників
„Малі олімпійські ігри”
2007/2008 навчальному році*

Наказ відділу освіти від 23.05.2008 року № 133

Начальник відділу



В.В. Новак

м. Умань



ДИПЛОМ

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Навчально - виховний комплекс № 24

*за зайняте I місце
в загальному заліку
спартакіади « Малі олімпійські ігри »
(I підгрупа) серед вихованців
дошкільних закладів*

Начальник відділу

2007 рік

[Signature] В.В. Новак

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Інститут інноваційних технологій і змісту освіти

ДИПЛОМ

III Міжнародного фестивалю педагогічних інновацій НАГОРОДЖУЄТЬСЯ Данилюк Ірина Семенівна,

директор Уманського навчально-виховного комплексу № 24 «Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітній заклад I ступеня» Уманської міської ради Черкаської області,

за перемогу у номінації «Інновації в організації навчально-виховного процесу в дошкільному, загальноосвітньому та позашкільному навчальних закладах»

Директор
ІТЗО МОНМС України
Наказ ІТЗО МОНМС України
від 13.10.2011 №311



О.А.Удод

20 - 21 жовтня 2011 року



ГРАМОТА

ПРЕЗИДІЯ ЧЕРКАСЬКОГО ОБКОМУ ПРОФСПІЛКИ
ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАГОРОДЖУЄ

*колектив пришкільного табору навчально-
виховного комплексу № 24 Уманської
міської ради*

(директор Данилюк Ірина Семенівна,
голова профкому Сліпченко Валентина Петрівна)

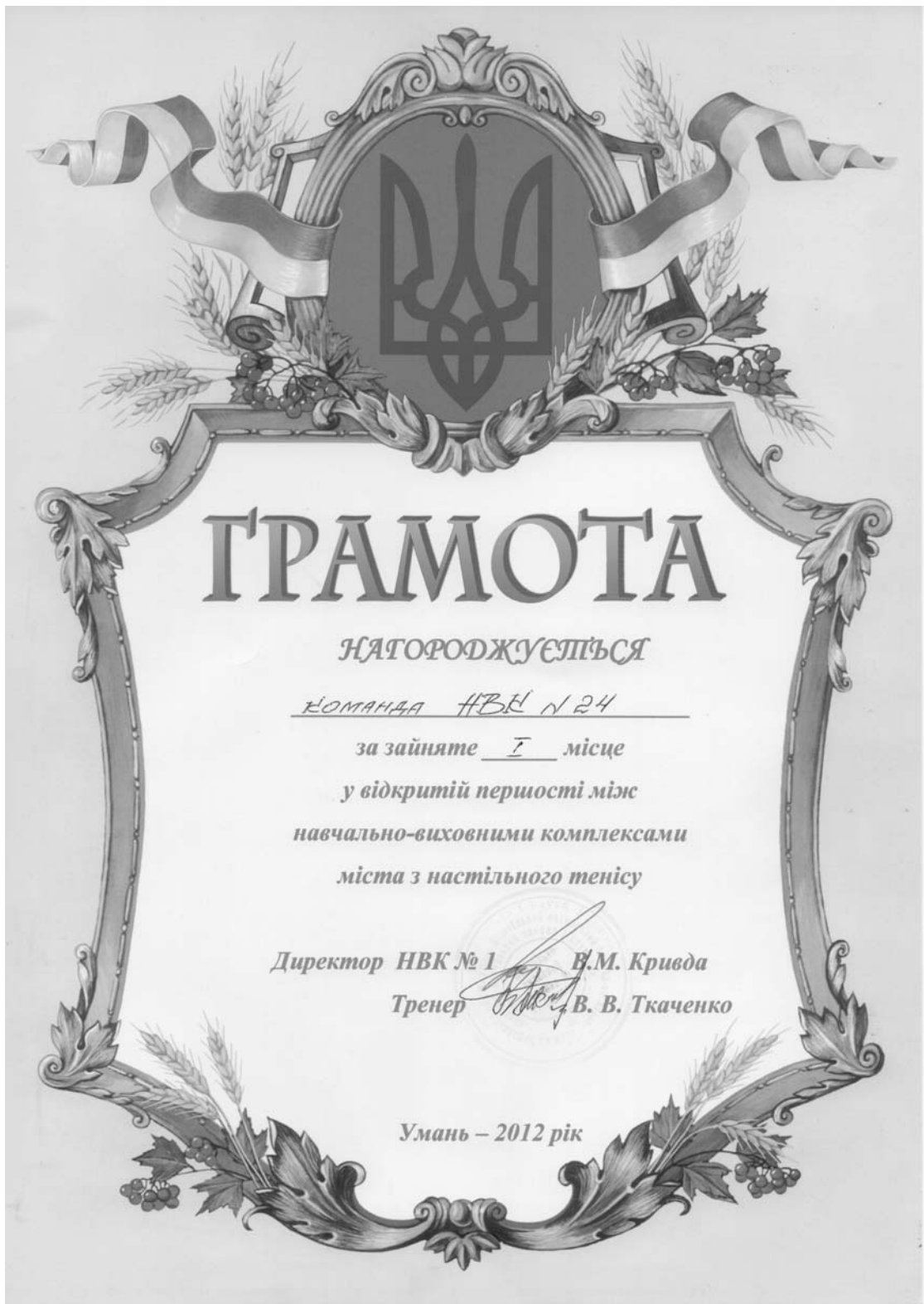
в номінації «Зразкова організація харчування дітей»

*за досягнення високого рівня в організації
харчування з використанням технологічного
обладнання, новітніх технологій у приготуванні
їжі для зміцнення здоров'я дітей в
пришкільному таборі влітку 2011 року.*

Голова обкому Профспілки

О.Д. Жалдак

м. Черкаси
Вересень 2011 року



ГРАМОТА

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

КОМАНДА НВК № 24

за зайняте 1 місце

у відкритій першості між

навчально-виховними комплексами

міста з настільного тенісу

Директор НВК № 1 *В.М. Кривда*

Тренер *В.В. Ткаченко*

Умань – 2012 рік



ГРАМОТА

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

*У навчально - виховний
колектив № 24*

*за зайняте I місце
в II підгрупі змагань Малих олімпійських ігор
на першість міста серед збірних команд
дошкільних навчальних закладів
з футболу*

Заступник начальника
відділу освіти
Уманської міської ради

О.І. Мельник

м. Умань
2013

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

- Данилюк
Ірина Семенівна** директор навчально–виховного комплексу № 24 „Дошкільний навчальний заклад–загальноосвітній навчальний заклад 1 ступеня“. Нагороджена нагрудними знаками „Відмінник освіти України“ та „Софія Русова“
- Діхтяренко
Зоя Михайлівна** кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, майстер спорту України з хортингу, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – „МАКБЕЗ“, голова науково-методичної колегії УНФХ, член кафедри ЮНЕСКО „Превентивна освіта і соціальна політика“
- Скляр
Наталія Іванівна** вчитель фізичної культури вищої категорії; вчитель-методист навчально–виховного комплексу № 24 „Дошкільний навчальний заклад–загальноосвітній навчальний заклад 1 ступеня“

Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015 . – 324 с.

На першій та останній сторінці обкладинки: Н. Скляр із вихованцями НВК № 24 (фото І. Данилюк) і спортсмени та тренери з хортингу (фото О. Семигала).

Наукове видання

Діхтяренко Зоя Михайлівна

Данилюк Ірина Семенівна

Скляр Наталія Іванівна

**ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ НА
ПРИКЛАДІ ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСВІДУ РОБОТИ НВК № 24
(НА ЗАСАДАХ ХОРТИНГУ)**

Методичний посібник

Літературний редактор Ю. Г. Морозов

Комп'ютерна верстка З. М. Діхтяренко

Технічний редактор Л. А. Обозюк

Дизайн обкладинки Н. В. Чайковська

Підписано до друку 26.12.2015 р.
Формат 60x84/16
Умов. друк. арк. 18,83

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0520
Наклад 300 пр.

Видавець – Паливода Алла Володимирівна
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044)351-21-91
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90