

Донецька обласна державна адміністрація
Департамент освіти і науки
Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ



Слов'янськ – 2019

**Донецька обласна державна адміністрація
Департамент освіти і науки
Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості**

**СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО ОСВІТНЬОГО
СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В
УМОВАХ ЗАКЛАДУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
(за матеріалами роботи творчої групи «Здорове покоління»
Школи раннього гармонійного розвитку дитини «Радість»)**

Слов'янськ – 2019

*Друкується за ухвалою науково-методичної ради
Донецького обласного палацу дитячої та юнацької творчості
(протокол №4 від 11.06.2019р.)*

Укладач:

Агамер'яни Л.М., методист Школи раннього гармонійного розвитку дитини «Радість» Донецького обласного палацу дитячої та юнацької творчості

Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища для дітей дошкільного віку в умовах закладу позашкільної освіти: посібник / Уклад. Л.М. Агамер'янц. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 75 с.

У посібнику закомпоновано матеріали, які є результатом теоретичних та практичних наробок роботи творчої групи «Здорове покоління» керівників гуртків Школи раннього гармонійного розвитку дитини «Радість» Донецького обласного палацу дитячої та юнацької творчості. Представлені теоретичні дослідження з проблеми створення здоров'язберігаючого освітнього середовища, розробки занять та заходів, приклади оздоровчих ігор, літературні джерела з проблеми дослідження.

ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО	4
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ОСВІТНЬО-ІГРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	5
Агамер'янц Л.М. СТВОРЕННЯ ОСВІТНЬО-ІГРОВОГО SEREДОВИЩА ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	5
Фролова О. О. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО SEREДОВИЩА У ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ	9
Шухман О. Е., Шухман О. О. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: АСПЕКТИ КАРАТЕ.....	13
Шевченко А.О. ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА ХОРЕОГРАФІЇ	17
Ратинська І.В. ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ В ГУРТКУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	22
Шевченко А.О. ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ – СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я.....	26
ПРАКТИЧНІ НАРОБКИ КЕРІВНИКІВ ГУРТКІВ – ЧЛЕНІВ ТВОРЧОЇ ГРУПИ «ЗДОРОВЕ ПОКОЛІННЯ»	33
Микитишина А.С. «ХТО ІЗ СПОРТОМ ДРУЖИТЬ – БУДЕ ЗАВЖДИ ДУЖИЙ».....	33
НАЦІОНАЛЬНА ІГРОТЕКА	35
Калініченко В.В. СПОРТИВНЕ СВЯТО «ВЕСЕЛІ СТАРТИ».....	38
Микитишина А.С. МУЗИЧНА ГРА «4 КРОКИ».....	41
Ратинська І.В. «МИ ДІТИ ТВОЇ, УКРАЇНО»	44
Фролова О.О. СПОРТИВНЕ СВЯТО «СПОРТИВНА СІМ'Я –ТАТО, МАМА І Я »..	47
Шевченко А.О. СПОРТИВНІ РОЗВАГИ (за сюжетами українських народних казок)..	50
ОЗДОРОВЧІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (укладач Ратинська І. В.)	53
ЛІТЕРАТУРА	74

ВСТУПНЕ СЛОВО

У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманітарних і демократичних засадах, здоров'я людини є вищою цінністю і найважливішим надбанням держави. Насамперед, це стосується здоров'я дитини. Питання про виховання потреби у здоровому способі життя є досить актуальним і важливим в даний час.

В останні роки висуваються вимоги перегляду і докорінної зміни програм, засобів і методів гігієнічного навчання і виховання, впровадження принципів культури здорового способу життя, приведення їх у відповідність із зміненими соціально-економічними умовами життя населення.

Педагогічна стратегія формування здорового способу життя повинна сприяти самостійному виробленню переконань дошкільнят вести здоровий спосіб життя на основі знань і досвіду. Важливо не тільки накопичувати знання, а й знаходити їм практичне і постійне застосування на рівні природних потреб, звичок, уподобань. Це можливо за умови формування здоров'язберігаючого освітнього середовища.

Даний посібник – результат роботи творчої групи «Здорове покоління» Школи раннього гармонійного розвитку дитини «Радість» Донецького обласного палацу дитячої та юнацької творчості. Предметом дослідження є процес виховання здорового способу життя дітей дошкільного віку, об'єктом – форми, методи та засоби формування здорового способу життя гуртківців.

У посібнику представлені наукові, практичні нароби керівників гуртків – членів творчої групи, запропоновано оздоровчі ігри для дітей дошкільного віку, літературу з проблеми дослідження.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ОСВІТНЬО-ІГРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Агамер'янц Л.М.

методист Школи раннього гармонійного
розвитку дитини «Радість»

СТВОРЕННЯ ОСВІТНЬО-ІГРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

У статті висвітлюються можливості освітньо-ігрового середовища для творчого розвитку дітей дошкільного віку в умовах закладу позашкільної освіти та його місце в системі організованих освітніх впливів. Проаналізувати категорію «освітньо-ігрове середовище» як складову освітнього простору та сукупність соціокультурних духовних та матеріальних умов і впливів; надано основні види ігрової діяльності.

Ключові слова: освітнє середовище, освітньо-ігрове середовище дошкільників, ігрова діяльність гуртківців, розвиток життєвої компетентності дошкільників, види ігор.

Постановка проблеми. Система освіти повинна забезпечувати формування особистості, яка усвідомлює свою належність до українського народу, сучасної європейської цивілізації, орієнтується в реаліях і перспективах соціокультурної динаміки. Реформування національної системи освіти характеризується підвищенням ролі естетичного виховання підростаючого покоління. Актуальними є проблеми духовності, розвитку і становлення гармонійної, творчої особистості.

Базовий компонент дошкільної освіти в Україні орієнтує сучасних фахівців дошкільного профілю у виборі завдань та змісту роботи з дітьми таким чином, щоб не стільки озброювати їх певною сумою знань, скільки відкривати перед ними „науку життя”, яка сприяла б формуванню творчих особистостей з розвиненим почуттям власної гідності та відповідальності за свої вчинки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провідний вид діяльності дітей дошкільного віку – це гра. Її вплив на формування життєвої компетентності дошкільника полягає у тому, що завдяки ігровому наслідуванню і рольовому перевтіленню дитина ознайомлюється з нормами і моделями людської діяльності та взаємовідносин, які стають зразками для її власної поведінки. Проблема гри у дошкільному віці обґрунтовано в педагогічних системах Ф. Фребеля, М. Монтессорі, Є. Тихеєвої. Сутність та зміст ігрової діяльності досліджено Т. Абдуловою, Л. Артемовою, Л. Венгером, Т. Поніманською, Є. Удальцовою ін.

Питанням формування особистості дітей дошкільного віку у позашкільному освітньому закладі з позицій теорій «дитиноцентризму», «внутрішньої природи дитини» тощо, започатковані Г. Сковородою та продовжені у наукових підходах К. Ушинського, М. Пирогова, Б. Грінченка, С. Русової та ін. Така постановка проблеми зумовлена: розуміння дитини як самодостатньої й неповторної, здатної до творчого самопроекування і розвитку; впровадження психолого-педагогічних знань у практику діяльності дошкільних і позашкільних закладів.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є розкриття можливостей освітньо-ігрового середовища для творчого розвитку дітей дошкільного віку в умовах закладу позашкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. У контексті зазначеної проблеми доцільно проаналізувати категорію «освітньо-ігрове середовище», що широко представлена у працях науковців (І. Бех, В. Ісаєв, В. Рубцов, В. Слободчиков ін.).

Так, А. Цимбалару [3] освітнє середовище розуміє як складову освітнього простору, що являє собою складне утворення, що формується сукупністю подій, які забезпечують освоєння освітнього середовища для задоволення освітніх потреб кожного учасника освітнього процесу. Т. Чернецька виділяє освітнє середовище як природне або штучне соціокультурне оточення дитини, що включає в себе, – різноманітні види засобів і різний зміст навчання, за допомогою яких забезпечується продуктивна освітньо-пізнавальна (розвивальна або ігрова) діяльність в урочний або позашкільний час. Вона наголошує, що освітнє середовище як складова освітнього простору, окреслюються освітнім середовищем закладу та відповідною освітньою ланкою (освітнє середовище дошкільної ланки освіти), зазначенням часу розгортання тієї чи іншої діяльності (позакласне освітнє середовище), домінуванням певного виду діяльності (у нашому випадку – ігрової) [4, с. 158].

Отже, під освітнім середовищем розуміємо сукупність соціокультурних духовних та матеріальних умов і впливів, що забезпечують досягнення мети освітнього процесу, задоволення освітніх потреб його учасників.

Переоцінити значення гри в житті дитини важко, а уявити дитинство без гри неможливо. М. Стельмахович [2] писав, що у дитячому середовищі побутують вироблені народною педагогікою розумові ігри, які сприяють розумовому розвитку дітей, підвищенню емоційного тону. У іграх та у фольклорі, взагалі, відображалися цілі, завдання і засоби народної педагогіки. Веселі ігри і забави, які винайшов народ, виховували спритність і витривалість, винахідливість і товариську взаємодопомогу.

Дошкільний вік – це період позитивних змін та перетворень. Якщо у цьому віці дитина не відчує радості пізнання, не здобуде впевненості у своїх можливостях і здібностях, не навчатиметься дружити, не здобуде навиків

вчитися, зробити це в подальшому, за рамками сенситивного періоду, стверджує С. Тарасенко, буде значно складніше [1, с. 49]. Дошкільний вік є істотним етапом у розвитку цілеспрямованої поведінки, пізнавальної діяльності та соціального орієнтування дитини. Відбуваються в цей період зміни структурно-функціональної організації мозку, визначають готовність дитини до школи, обумовлюють можливість і успішність навчальної діяльності.

В умовах позашкільного закладу при проведенні занять з гуртківцями доцільно впроваджувати різні види ігрової діяльності, а саме:

1. *Ігри з предметами.* У таких іграх використовують дидактичні іграшки (мозаїку, кубики), реальні предмети, різноманітний природний матеріал (листя, плоди, насіння). Поширені вони в народній педагогіці, яка, враховуючи потребу дитини у пізнанні предметів, створила сюжетні (ляльки, предмети побуту, овочі тощо) і безсюжетні (кулі, циліндри, пірамідки та ін.) дидактичні матеріали. Використання сюжетних дидактичних іграшок має багато спільного із сюжетно-рольовими іграми. Безсюжетні іграшки використовують для закріплення знань про властивості та якості предметів (розмір, кількість, колір, форму). У народних дидактичних іграшках закладено принцип самоконтролю. Це означає, що матрешка, пірамідка, грибок не закриються, якщо їх частини підібрані неправильно. У процесі ігрових дій (роз'єднання, з'єднання, зняття, нанизування та ін.) за певними правилами дитина освоює спосіб розв'язання дидактичного завдання.

Під час ігор із предметами та іграшками діти ознайомлюються з їх властивостями та ознаками, порівнюють, класифікують їх. Поступово їхня ігрова діяльність ускладнюється, вони починають вирізняти, об'єднувати предмети за однією ознакою (кольором, формою, призначенням), що сприяє розвитку логічного мислення. Дітей усе більше ваблять завдання, що вимагають усвідомленого запам'ятовування кількості та розташування предметів, зобов'язують до пошуку відсутньої іграшки тощо. У цьому процесі дошкільники збагачують знання про матеріал, з якого виготовляють іграшки, про необхідні людям у різних видах діяльності предмети. Ігри з природним матеріалом організують під час прогулянок. Вони сприяють закріпленню знань про природу, формуванню і розвитку процесів мислення (аналізу, синтезу, класифікації), вихованню бережливого ставлення до природи.

2. *Настільно-друковані ігри.* Вони передбачають дії не з предметами, а з їх зображеннями. Найчастіше вони зорієнтовані на розв'язання таких ігрових завдань: добір картинок за схожістю (деякі види лото, парні картинки), карток-картинок під час чергового ходу (доміно), складання цілого з частин (розрізні картинки, кубики) тощо. Завдяки таким діям діти уточнюють свої уявлення, систематизують знання про навколишній світ,

розвивають розумові процеси та операції, просторові орієнтації, кмітливість, увагу, формують організаторські вміння.

3. *Словесні ігри.* Вони є найскладнішими, оскільки змушують дітей оперувати уявленнями, мислити про речі, з якими на той час вони не діють, використовувати набуті знання у нових ситуаціях і зв'язках. У старшому дошкільному віці словесні ігри розвивають самостійність мислення, активізують розумову діяльність дітей. Як правило, дошкільникам доводиться описувати предмети, відгадувати їх за описом, за ознаками схожості та відмінності, групувати за властивостями, знаходити алогізми в судженнях, вигадувати власні розповіді.

Створення освітньо-ігрового середовища для дітей дошкільного віку в умовах закладу позашкільної освіти передбачає на початковому етапі враховувати загальні закономірності дітей дошкільного віку а саме: відділення себе від зовнішнього світу і поява вольового самовираження поведінкою, поява самосвідомості, освоєння первинних моральних норм. Урахування індивідуальних особливостей і закономірностей розвитку малюків зумовлює відбір ігор, ситуацій, завдань як системи, яка дозволяє послідовно ускладнювати і розширювати їх зміст. Важливо дотримуватися дидактичних принципів доступності, а також повторності з використанням іншого дидактичного матеріалу. Можна запропонувати дітям нові способи освоєння змісту, підкріплюючи його цікавими ситуаціями та ігровими діями. У дітей старшого дошкільного віку змінюється зміст спілкування з дорослим. Розвивається мислення, пробуджується непідробний інтерес до навколишнього світу. Висока активність вимагає задоволення пізнання. Тому тема заняття не обмежується рамками лише одного заняття. Гнучко розподіляється зміст блоків протягом дня, тижня і місяця.

Для організації ігор важливо створити предметно-ігрове середовище. Вихідна вимога – розвивальний характер та відповідність таким принципам, як реалізація дитиною права на гру (вільний вибір іграшки, теми, сюжету гри, місця та часу її проведення); універсальність предметно-ігрового середовища, щоб діти могли разом з вихователями готувати й змінювати його, трансформувати відповідно до задуму гри, її змісту, перспектив розвитку; системність, тобто оптимальне співвідношення окремих елементів гри між собою та іншими предметами тощо.

До складу освітньо-ігрового середовища входять: велике організуюче ігрове коло, ігрове обладнання, іграшки, різноманітна ігрова атрибутика, ігрові матеріали. Всі ці ігрові засоби знаходяться не в абстрактному просторі, а в ігровій кімнаті, спортивній залі, на майданчику. В інтер'єрі не повинно бути нічого зайвого, всі ігрові засоби мають бути безпечними для дітей.

Для проведення ігор створюються ігрові осередки: загальний набір різних видів іграшок); драматичний (комплекти обладнання, нескладні декорації, елементи вбрання та костюми для ігор-драматизацій,

інсценівок); для настільних та будівельних ігор (конструктори: дерев'яні, пластмасові, металеві, коробки, колодки та інші матеріали, знаряддя та допоміжне обладнання). Усе обладнання має бути зручним та легко трансформуватися. Діти можуть самостійно обирати гру, змінювати осередок, переходячи від однієї гри до іншої.

Висновки дослідження. Таким чином, організована ігрова діяльність дошкільників посідає особливе місце в системі організованих освітніх впливів, оскільки ігрова діяльність – провідна впродовж усього дошкільного періоду. Саме в грі визріває готовність малюка до розгортання інших видів діяльності (спілкування, праці, навчання), закладаються і розвиваються основні вікові новоутворення особистості.

Уявити дитинство без гри неможливо. Гра – це чарівна скринька, за допомогою якої можна навчити малюка читати, писати і головне – мислити, спостерігати, доводити, розуміти, творити як в умовах дошкільного, так і позашкільного освітнього закладу.

Література

1. Її величність гра: теорія і методика організації дитячої ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної та початкової освіти: зб. статей / ред. Г.С.Тарасенко. – Вінниця: ВДПУ ім.М.Коцюбинського, 2009. – 332 с.

2. Стельмахович М.Г. Українська народна педагогіка / М.Г. Стельмахович. – К.: ІЗМН, 1997. – 232 с.

3. Цимбалару А. Д. Моделювання інноваційного освітнього простору загальноосвітнього навчального закладу: наукові підходи / Цимбалару А. Д. // Інформаційні технології і засоби навчання. – Грудень 2007. – № 4. [Електронний ресурс] / – Режим доступу: URL <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/ITZN/eml/emg.html>

4. Чернецька Т.І. Освітнє середовище навчально-дослідницької діяльності дітей: структурно-функціональні основи формування / Т.І. Чернецька // Інформаційно-освітній простір: технологічні концепти формування і розвитку : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, 29-30 жовтня. – 2013. – С. 157–161.

Фролова О. О.

керівника гуртка «Веселі танці»

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА У ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

У статті обґрунтовано необхідність організації здоров'язберігаючого середовища в дошкільних закладах як необхідна умова формування культури здорового способу життя дошкільників. Визначені умови формування позитивної мотивації до здорового способу життя у дошкільників та його складові .

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, здоров'я, культура здорового життя, діти дошкільного віку.

Постановка проблеми . У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманітарних і демократичних засадах, здоров'я людини є вищою цінністю і найважливішим надбанням держави. Насамперед, це стосується здоров'я дитини. Питання про виховання потреби у здоровому способі життя є досить актуальним і важливим в даний час. Ситуація зі станом здоров'я населення в Україні погіршується. Однією з причин цього є низький рівень знань в галузі фізичної культури та основ здоров'я. Мало знань з фундаментальних законів раціонального формування, збереження і зміцнення свого власного здоров'я впродовж усього життя, та взагалі, зневажливе ставлення до нього.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До проблеми здоров'я дитини в різний час зверталися багато вчених (В.Г.Белінський, П. П. Блонський, А.Г.Болотов, А. И. Герцен, Н. А. Добролюбов, С. Г. Зибелін, В.П . Казначеев, П.Ф.Лєсгафт, Н.И.Новіков, Л.А.Оганєсян, М.І.Пірогов, Б.Н.Смольській, А.І.Суворов, В.Н.Татищев, К.Д.Ушинський та ін.) Питання формування та виховання культури здорового способу життя дітей розглянуті в працях Н.П.Абаскалової, М.М.Амосова, В.К.Бальсевича, І.І.Брехмана, М.Я.Віленського, Г.К.Зайцева, А. Г.Комкова, Г.М.Соловійова, Л.Г.Татарнікової, О.Л.Трещевої та ін. Велику роботу в цьому напрямку провели такі відомі у сфері дошкільної освіти вчені, як Т.І.Алієва, В.Г.Алямовська, О.М.Д'яченко, Е.А.Єкжанова, М.Н.Кузнєцова, С.М.Мартинов, Л.А.Парамонова, Е.А.Сагайдачна та ін. Проблема зміцнення здоров'я дошкільнят в Україні присвячені дослідження - О.Л.Богініч, А.В.Беленької, Е.С.Вільчковського, Г.І.Грігоренко, Н.Ф.Денісенка, Л.В.Калуської, Ю.Коваленко, Л.А.Сварковської, Н.В.Маковецької, М.А.Машовец, С.О.Юрочкиної;

Результати різноманітних досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та інформації, а формування життєвих умінь і навичок недостатнє, рівень підготовки дітей до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам.

В останні роки висуваються вимоги перегляду і докорінної зміни програм, засобів і методів гігієнічного навчання і виховання, впровадження принципів культури здорового способу життя, приведення їх у відповідність із зміненими соціально-економічними умовами життя населення.

Мети статті. Обґрунтувати необхідність організації здоров'я-зберігаючого середовища в дошкільних установах як необхідна умова формування культури здорового способу життя дошкільників

Виклад основного матеріалу. У Законі України «Про дошкільну освіту» розділ 1 ст.7 визначені пріоритетні завдання дошкільної освіти: Збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я

дитини». В Національній Доктрині розвитку освіти розділ IV п. 11 зазначено: «Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального відношення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної та суспільної цінності...» [2].

Цілком логічно, що першою освітньою лінією Базового компонента дошкільної освіти як Державного стандарту дошкільної освіти України визначено «Особистість дитини», що складається з двох частин: «Здоров'я та фізичний розвиток» і «Самоставлення».

Одним з головних завдань дошкільного навчального закладу має стати створення умов, що гарантують формування і зміцнення здоров'я вихованців.

Для цього традиційно виділяють такі компоненти здоров'я:

- Психічне здоров'я;
- Соціальне здоров'я;
- Фізичне здоров'я.

Аналіз літератури та досвіду роботи різних фахівців ДНЗ дозволили виявити умови формування позитивної мотивації до ЗСЖ у дошкільників:

- Створення навколо дитини навчально-виховного середовища, наповненого термінами, символами, атрибутами, традиціями культури ЗСЖ.
- Створення позитивного емоційного фону на заняттях оздоровчо-педагогічної спрямованості.
- Наявність в найближчому оточенні дитини людей, які ведуть здоровий спосіб життя.
- Формування активної позиції дитини в освоєнні знань, умінь і навичок валеологічного характеру.

Стан здоров'я зумовлює взаємодію біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи, опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем. Отже, здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне благополуччя.

Під способом життя розуміється стійка типова форма життєдіяльності особистості і спільнот світу, їх входження в соціум, типові взаємодії індивіда з суспільством і груповими стосунками, та відношення з іншими людьми [1]. Здоровий спосіб життя означає розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій. Його необхідність виходить із того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути.

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особистості в

напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального так і суспільного здоров'я.

За сучасними уявленнями, в понятті здоровий спосіб життя входять наступні складові [3]:

- відмова від шкідливих пристрастей;
- оптимальний руховий режим;
- раціональне харчування;
- загартовування;
- особиста гігієна;
- позитивні емоції.

Виховання здорового способу життя потрібно розвивати з дошкільного віку, тому що він є вирішальним у формуванні фундаменту фізичного і психічного здоров'я. Важливо на цьому етапі сформувати в дітей базу знань і практичних навичок здорового способу життя, усвідомлену потребу в систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

Педагогічна стратегія формування ЗСЖ повинна сприяти самостійному виробленню відповідних переконань дитини на основі здобуття знань і досвіду. Завдяки переконанням створюється спочатку стійка мотивація до ЗСЖ, з часом валеологічна готовність і самоконтрольна активність під час творення свого здоров'я.

Навколо дітей з самого раннього дитинства необхідно створювати таке освітнє середовище, яке було б насичене атрибутами, символікою, термінологією, знаннями, ритуалами і звичаями валеологічного характеру [4]. Це призведе до формування потреби вести здоровий спосіб життя, до свідомої охорони свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей, до оволодіння необхідними для цього практичними навичками і вміннями.

Педагоги добре знають, що здоров'я кожної людини повинно бути суто особливою справою. У дитини з дня її народження потрібно формувати навички бережливого відношення до свого здоров'я. Педагоги повинні стимулювати дітей до ЗСЖ і використовувати основні цілі і принципи виховання. До таких цілей відносимо:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя;
- культура здоров'я;
- найомство з основами здорового способу життя
- формування свого стилю, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя та творчої особистості, здібної до саморозвитку

Висновки дослідження. Формування культури здорового способу життя – це спонування до включення в повсякденне життя індивіда різних

нових для нього форм поведінки, корисних для здоров'я. Педагогічна стратегія формування ЗСЖ повинна сприяти самостійному виробленні переконань дошкільнят вести здоровий спосіб життя на основі знань і досвіду. Важливо не тільки накопичувати знання, а й знаходити їм практичне і постійне застосування на рівні природних потреб, звичок, уподобань. Це можливо за умови формування здоров'язберігаючого освітнього середовища.

Література

1. Головкова М.М. До питання формування здорової нації (історико-педагогічний аспект) / М. М. Головкова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2001. – N 25. – С. 3-6.
2. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (наказ МОН України № 605 від 21.07.2004р
3. Рибальченко С.Є. «Формування культури здоров'я учнівзасобами інноваційних технологій»// С.С. Рибальченко. – Харків,видавнича група «Основа», 2010р.
4. «Школа здоров'я», частина I, Харків,видавнича група «Основа», 2010р.

Шухман О. Е.

керівник гуртка «Карате»

Шухман О. О.

керівник гуртка «Карате»

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: АСПЕКТИ КАРАТЕ

У статті висвітлені особливості застосування занять карате з дітьми та підлітками в закладах позашкільної освіти. Розкрито позитивний оздоровчий вплив занять на гармонійний розвиток, укріплення нервової системи, формування належного рівня теоретичної, фізичної, та психологічної підготовленості вихованців.

Ключові слова: карате, вихованці, єдиноборства, оздоровлення, здоровий спосіб життя, заняття.

Постановка проблеми. Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Відповідно до Основного Закону, держава несе відповідальність перед людиною за свою діяльність і зобов'язана ефективно вирішувати завдання виховання здорового покоління, від чого значною мірою залежить соціально-економічний розвиток суспільства і країни в цілому. Враховуючи зазначене серед найболючіших питань нашої держави – здоров'я дітей. Адже лише здорова дитина досягає успіхів у навчанні, займає гідне становище у колективі однолітків, добре розвивається фізично, має рівноважений психічний стан. Однак, в умовах сьогодення рівень здоров'я і фізичної підготовленості дітей і підлітків оцінюється як вкрай незадовільний. У багатьох дітей виявляються відхилення у розвитку

кістково-м'язового апарату, виникає короткозорість, порушення постави, плоскостопість, ознаки ожиріння, тощо. Утім, ситуація може поліпшитись за допомогою регулярного застосування фізичних вправ, що дійшли до нас з багатовікової давнини та є унікальними, оскільки поєднують в собі не тільки стародавні традиції, а й значний досвід поколінь.

Одним із найпоширеніших у світі, і на території слов'янських держав, зокрема видів східних систем фізичних вправ є карате – пропаганда здорового способу життя в комплексі з розвитком фізичних можливостей свого тіла, сили духу і сили думки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуальності ця проблема набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так й в Україні. Теоретико-методологічні засади цих питань сформульовано у наукових доробках А.Г. Здравомислова, І.Н. Смирнова, Л.П. Сущенко та ін.; питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М.М. Амосова, Н.В. Артамонова, А.П. Леонтьєва, Ю.П. Лісіцина, Р.Є. Мотилянської та ін.; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т.Є. Бойченко, Г.П. Голобородько, М.Є. Кобринського, Т.Ю. Круцевич, С.В. Лапаєнко, В.В. Радула, С.О. Свириденко та ін.; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В.Г. Ареф'єв, О.Ф. Артюшенко, Г.І. Власюк, Л.В. Волков, Л.Д. Гурман, О.Д. Дубогай, С.А. Закопайло, О.С. Куц, І.А. Панін, І.І. Петренко, Р.Т. Раєвський, А.Г. Рибковський, С.О. Сичов, А.Л. Турчак, Б.М. Шиян, П.І. Щербак та інші.

Проблеми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності зі школярами змістовно розкриті в сучасній науково-методичній літературі (О.М. Бондар, В.П. Букін, В.В. Горячев, О.В. Давиденко, І.В. Поляковський та ін.). Вивченню особливостей побудови тренувального процесу для дітей присвячено публікації з легкої атлетики (Г.Н. Максименко), спортивних ігор (Г.Н. Максименко, І.Г. Максименко), боксу (Віт.В. Кличко, Волод.В. Кличко). У публікаціях зі східних (С.І. Заяшников, В.Ю. Микрюков, Ю.Л. Орлов, В.Г. Саєнко та ін.) та вітчизняних (Ю.А. Компанієць) єдиноборств є лише окремі згадування зазначеного аспекту.

Метою статті є розкриття позитивного оздоровчого впливу занять з карате на дітей і підлітків в закладах позашкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Так само, як існують вічні філософські теми, існують і вічні соціальні теми, аспекти життя суспільства, які продовжують обговорюватись і привертати загальну увагу незалежно від країни, політичної ситуації, етапу розвитку суспільства. Однією з таких вічних соціальних тем є тема здорового способу життя.

Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

За енциклопедичним визначенням здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів [3].

Основні підходи до формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я визначені Державною програмою «Діти України», де наголошується, що здоров'я підростаючого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал країни. У науковій і методичній літературі здоровий спосіб життя визначається як комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я. Серед показників здорового способу життя науковці [2, 4 та ін.] виділяють такі фактори, як рухова активність, харчування, шкідливі звички, можливості реалізації здорового способу життя.

Враховуючи вищезазначене, однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я і активне довголіття тільки за умови постійної дружби з фізичними навантаженнями. На жаль, більшість дітей і підлітків, ведуть малорухомий спосіб життя.

В Законі України про фізичну культуру і спорт [1] фізична культура представлена як найважливіший компонент цілісного розвитку особистості. Будучи складовою загальної культури, фізична культура входить обов'язковим компонентом гармонійного, всебічного розвитку особистості, значимість якої проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізична досконалість.

Установка на всебічний розвиток особистості засобами східних єдиноборств передбачає оволодіння вихованцями основами фізичної культури і спеціальними вправами з карате, складовими яких є: міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, знання та навички в галузі фізичної культури і карате [2, 4, 5 та ін.].

Карате частина великої різноманітності бойових мистецтв. Його традиційне викладання має також філософський аспект, поряд із миролюбними цінностями. Карате це мистецтво, яке передбачає перемогу, насамперед над самим собою, з метою пізнати себе в дії. Воно являє собою образ життя в рамках процесу саморозвитку.

У наукових доробках (С.І. Заяшников, В.Ю. Микрюков, В.Г. Саєнко та ін.) дослідники зазначають, що у практикуючих бойових мистецтв менше проблем пов'язаних з гіперактивністю, агресивністю, поведінкових проблем, кращі показники психічного здоров'я. Карате для дітей, перш за все, є відмінною системою психофізичної підготовки, направляючи дитячу значну енергію на заняття гімнастикою, розтяжкою, розвиток пам'яті та уважності, виховання дисципліни, адаптацію до різновікових колективів. Тренувальні програми з позашкілля спрямовані на гармонійний розвиток особистості, на формування у дітей спортивних навичок, що сприяє підвищенню загальної культури дитини. Основна мета тренувальних програм – залучення дітей до корисної розвиваючої діяльності, формування фізичної культури особистості, гармонійний розвиток, підвищення якості технічної і тактичної підготовки вихованців гуртків закладів позашкільної освіти.

Необхідно зазначити, що у східних єдиноборствах існують обґрунтування рухів з позиції біомеханіки, які за своєю структурою відрізняються від рухів в інших видах спорту та сприяють комплексному впливу на опорно-руховий апарат [5].

Головна перевага карате полягає в тому, що у вправах задіяні практично всі групи м'язів і різні системи організму, що забезпечує досить високий і гармонійний розвиток дитини. Динамічні і статичні вправи карате позитивно впливають на рухливість суглобів, розвивають зв'язковий апарат, збільшують м'язову силу, підвищують витривалість організму. Спеціальне виконання дихальних вправ забезпечує масаж внутрішніх органів і покращує кровообіг. Відпрацювання блоків, ударів допомагає розвивати швидкість рухів, реакцію, спритність і координацію. Сприятливий вплив на нервову систему чинить здатність зосереджувати увагу при виконанні прийомів.

Навчання карате носить виховний характер та нерозривно пов'язане з формуванням особистості (світоглядом, моральною поведінкою, виробленням певних рис характеру, волі, звичок і смаків, розвитком фізичних якостей). Систематичні заняття карате сприяють формуванню таких важливих якостей, як концентрація і переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, сміливість і рішучість вихованців.

Так, в процесі тренувальних занять з карате вирішуються такі завдання, як: зміцнення здоров'я, фізичного розвитку та підвищення працездатності; виховання моральних якостей (взаємовиручка,

колективізм, дружба), потреби в систематичних і самостійних заняттях фізичними вправами; надбання знань в області гігієни та медицини, необхідних понять і теоретичних знань з фізичної культури і спорту; цілеспрямований розвиток рухових якостей, вдосконалення рухових навичок, вивчених на заняттях карате; залучення дітей і підлітків до занять спортом з подальшою орієнтацією на здоровий спосіб життя.

Висновки. Отже, тренувальні заняття з карате сприяють гармонійному розвитку, укріпленню нервової системи, формуванню належного рівня теоретичної, фізичної, та психологічної підготовленості вихованців. Особливістю даного виду спорту є те, що ним можна займатися все життя, а почати в будь-якому віці. Крім фізичних плюсів, карате включає в себе досить глибоку духовну складову.

Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року №3808-ХІІ.
2. Микрюков В.Ю. Каратэ: [учеб. пособ.] / В.Ю. Микрюков. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
3. О политике Всемирной организации здравоохранения. Здоровье для всех до 2000 года // Медицинские вести. – 1997. – № 1. – С. 22-23.
4. Орлов Ю.Л. Роль и специфика бросков в спортивном каратэ как средства повышения эффективности боя и зрелищности соревнований / Ю.Л. Орлов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 34 – 36.
5. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] / В.Г. Саєнко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ: СПД Резніков В.С., 2011. – 440 с.

Шевченко А.О.

керівник хореографічного гуртка
«Здорове покоління»

ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА ХОРЕОГРАФІЇ

У статті розглянуто проблеми гармонійного розвитку дошкільнят засобами хореографічного мистецтва. Аналізуються основні завдання щодо створення освітньо-ігрового середовища для дітей в умовах гурткової роботи у закладах позашкільної освіти.

Ключові слова: гармонійний розвиток, хореографія, мистецтво хореографії, танцювальні рухи, танцювальні ігрові форми.

Постановка проблеми. Сьогодні гармонійний розвиток дітей дошкільного віку, формування їхньої естетичної культури – одне з найважливіших завдань формування особистості. Мистецтво хореографії відіграє значну роль у естетичному вихованні і спрямоване на створення танцювальних творів, через які виявляються і розвиваються психофізична

та когнітивна сфери підростаючого покоління.. До проблеми естетичного виховання засобами хореографічного мистецтва зверталися такі сучасні науковці як Б. Мануйлів, О. Мартиненко, О. Калинчук, Т. Ленська, А. Шевчук та інші.

Метою статті є визначення ролі мистецтва хореографії у естетичному вихованні та створення ігрового середовища для дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Ідеї естетичного виховання зародилися в давні часи. Танець виник тоді, коли почуття, виражені в русі й жесті, підкорилися ритму або музиці. Сьогодні хореографічне мистецтво об'єднує різні види та жанри танцю: класичний, народний, бальний, історико-побутовий, естрадний та сучасний. Відомі педагоги- хореографи висновують, що «дитячі танці – це вивчення основних засобів виразності (рухи і пози, пластика і міміка, ритм), які пов'язані з емоційними враженнями маленької людини в навколишньому світі» [1]. Дитячий танець починається з ритміки, де формується всебічний розвиток дитини, розвиток музичності і ритму, формування творчих здібностей і розвиток індивідуальних якостей дитини засобами музики і ритмічних рухів. Часто ці заняття більше схожі на гру, але в цій грі дитина навчиться тим речам, які дуже знадобляться їй у житті. Танцювальні ігрові композиції збагачують дітей яскравими образними рухами, створюють умови емоційної розрядки, покращують функції уваги.

Діти, почувши музику, починають самі рухатися, зображуючи музичних персонажів. Малюки при звуках пісеньки «Від посмішки похмурий день світліше ...» посміхаються, згадуючи веселого Крихітку-єнота. Але діти з задоволенням копіюють лише те, що бачили своїми очима. Їм важко уявити абстрактний образ, тому необхідно пропонувати малюкам тільки ті композиції, які вони зможуть проаналізувати, спираючись на свій невеликий життєвий досвід. Дитина повинна добре уявляти собі, для чого вона вивчає певні танцювальні рухи, таких складних і незрозумілих на перший погляд. А потрібні вони для того, щоб у танці виразити емоції і передати настрій.

Робота над етюдами розпочинається з простих завдань. Спочатку діти повинні навчитися бачити, милуватися, розуміти красу людини, її тіла, рухів, слухати і чути чудову музику. Можна, взявши за основу музичний твір чи пісню, розкрити зміст етюду, обговорити ряд танцювальних рухів, запропонувати вихованцям придумати сюжет та імпровізувати танець. Дитина здатна в ігровій формі засвоїти інформацію про позиції рук та ніг.

Початковий танцювальний досвід дозволяє малюку виконувати доступний репертуар народних (хороводи, сюжетні та побутові), історико-побутових, дитячих бальних танців. Ознайомлення з парними танцями формує початкові знання про різні положення в парі, розвиває вміння

утримувати погляд на партнері, узгоджувати з ним свої рухи, починати та закінчувати виконувати рух разом. Дитина розуміє, що один і той самий рух може мати різне змістовно-емоційне наповнення в залежності від мети його застосування, намагається більш виразніше передавати в танці емоції та переживання. Вміє висловлювати свої враження після перегляду танцювальних номерів, їх сценічне вбрання. Зростає творча активність, яка проявляється у бажанні самостійно виконати творче завдання (вигадати танок для мами), доручення (вивчити з батьками танок). Дитина з задоволенням виконує індивідуальні завдання імпровізаційного характеру, якщо їх тематика відповідає її віковим особливостям та досвіду. Ігри служать прекрасним засобом створення атмосфери радості, бадьорості, задоволення. В іграх діти легко засвоюють і вдосконалюють життєві навички. Будь-яка гра має свої правила, які треба дотримуватися, тому ігри зміцнюють дисципліну, привчають поважати один одного, відповідати за свої дії. В іграх широко використовуються ходьба, біг, стрибки - все це добре впливає на органи дихання, кровообігу і на руховий апарат. Заняття необхідно будувати так, щоб були задіяні обидві півкулі мозку. Адже саме права півкуля відповідає за абстрактне мислення, сприйняття мистецтва. На заняттях важливо активно приділяти увагу пластиці і фантазії: адже якщо уважно подивитися навколо, то можна помітити, що весь живий світ, вся природа перебуває в дивовижно пластичному русі [2].

Спостерігаючи з дитиною за рослинами, тваринами, птахами, рибами, необхідно запам'ятовувати їх рухи та повторювати їх під музику. Від простих рухів можна переходити до більш складних, розвиваючи фантазію та уяву. Пропонувати дитині зобразити «красиву троянду». (Спочатку ще немає ніякої квітки, тільки маленьке насіннячко спить в землі і чекає, коли йому можна буде прорости. Але з'явився паросток і став щосили тягнутися вгору до сонечка. Він тягнеться все вище і вище - і ось уже перед нами величезний рожевий бутон. Він розкрився, і квітка вперше глянула на світ. Не забувай, це не просто квітка, а прекрасна троянда. Спробуй укласти руки, немов пелюстки. Подумай, якого кольору твоя квітка, який у неї характер. Настала ніч, троянда прикрилася своїми пелюстками, немов ковдрочкою, і заснула). Щоб активніше залучати дитину до процесу уяви, потрібно включатися у творчість і самому, зображуючи те, про що говоримо, спочатку спонукаючи дитину повторювати дії.

Права півкуля відповідає за творчість, за її допомогою розвивається абстрактне мислення. Ігрові танці використовуються для візуального розпізнавання і просторової орієнтації образного сприйняття. Танцювальні рухи розвивають орієнтування в просторі, вміння аналізувати. («Зайка!» - малюк почне стрибати на двох ногах, «Пташки!» - махати руками). Проводячи перший раз цю гру, потрібно показати, як стрибає зайчик, де у нього лапки, вушка. Розказати і продемонструвати, як літають пташки і як

жаби сидять в болоті. Повторно граючи, можна вже не показувати, а тільки словесно допомагати, тим самим ускладнюючи завдання. Можна самим підбирати рухи, враховуючи особливості розвитку та здібності дітей. Ліва ж півкуля мозку відповідає за мовні здібності, логічне мислення, математику, аналіз.

На наш погляд більш змістовним і ефективним є комбіноване заняття, що поєднує в собі завдання інших типів заняття (тренінгові, корекційно-профілактичні, музично-ритмічні, творчі, комбіновані) та забезпечує багатогранний вплив на дітей дошкільного віку. Всі хореографічні заняття з дітьми бажано проводити в сюжетній або ігровій формі. Джерелами сюжетних занять можуть бути: мультфільми, дитячі кінофільми, дитяча література (вірші, казки); навколишній світ (побутова, трудова, ігрова діяльність; явища природи). На їх основі можна проводити різноманітні форми хореографічних занять: заняття-подорож, заняття-казка, заняття-змагання, заняття-концерт. Такі форми захоплюють дітей, підвищують їхню активність, стимулюють творчу уяву. На заняттях з дітьми 4-6 річного віку, я використовую різні ігри, масові танці, вправи зі співом (підговірки). Всі ці прийоми допомагають дітям з інтересом займатися та виконувати танцювальні рухи. Підговірки – це малий фольклорний жанр, в якому у формі вірша розкривається техніка виконання танцювального руху, його руху [3]. Використання підговірок сприяє засвоєнню танцювальних рухів. Любий танець складається з логічного ланцюжка танцювальних рухів та їх елементів. Красиве виконання танцю, самовираження кожної дитини в ньому залежить від якості засвоєння та виконання того чи іншого танцювального руху окремо. Підговірки зручний матеріал для рішення цього завдання. Вони образні, музичні, ритмічні. При виконанні одного танцювального етюду з підговіркою у дитини працюють різні групи м'язів та відпрацювання різні танцювальні рухи.

Народні ігри створені народом так само, як казки, приказки, загадки, вони передаються з покоління в покоління. «У всіх народів існує чималий запас ігор, котрі якоюсь мірою відбивають побут народу».

Народні ігри можна класифікувати за такими групами [4]:

- ✓ дидактичні;
- ✓ рухливі з обмеженим мовленнєвим текстом;
- ✓ рухливі хороводні ігри;
- ✓ ігри мовленнєвої спрямованості;
- ✓ обрядові та звичаєві ігри.

Без хороводних ігор не може обійтись жодне народне свято чи розвага.

Рука в руці – дитяча дружба на все життя, коло, як символ чого завгодно: сонця, року, життєвого циклу, відчуття цілісного єдності і своєї

причетності до нього – все це живе в нас і, як казковий магічне коло, оберігає від негараздів дорослого життя.

Староукраїнські традиції міцно ввійшли в наше життя, і тепер ми не уявляємо Великодня – без писанки, свята Івана Купала – без стрибків через багаття, Різдва – без куті, без колядок. А знамениті вечорниці, завдяки яким з'явився особливий тип смішних народних розповідей, танців, гумору, спортивних змагань.

На весняні свята грали в ігри, які були пов'язані з хліборобською працею та імітували оранку, сівбу, збирання врожаю (“Горошок”, “Огірочки”, “Гарбуз”, “Жнива”); з весільними обрядами (“Чорнушко-душко”, “Щітка”); з відновленням військової активності (“Зельман”, “Воротар”, “Мак”, “Просо”).

Висновки. Таким чином, визначаємо, що найбільший інтерес у гармонійному розвитку особистості засобами хореографії становлять дошкільнята, адже саме у їхньому віці закладається основа особистості, відбувається орієнтація на розвиток духовності, самореалізації, самовираження і формуються світовідчуття, необхідні у подальшому житті; хореографічне мистецтво є одним із ефективних засобів, яке реалізує розвиток зорових, слухових і рухових форм чуттєвого й емоційного сприйняття світу, знімає розумову втому і дає додатковий імпульс для інтелектуальної діяльності. Завдяки систематичному хореографічному навчанню діти опановують основні правила загальної естетичної і танцювальної культури. Впливаючи на розвиток емоційної сфери особистості, удосконалюючи тіло фізично, виховуючи через музику духовно, хореографія допомагає набутти впевненості у власних силах, дає поштовх до постійного самовдосконалення та розвитку»

Література

1. Калинчук О.В. Роль і місце занять з хореографії в естетичному вихованні молодших школярів // Мистецтво в сучасній школі : проблеми, пошуки. Випуск IV / За загальною редакцією професора М. В. Вовка – Івано-Франківськ, 2010.

2. Комаровська О. Музика, театр, хореографія у позаурочний час // Шкільний світ. – 2005. – №32.

3. Концепція художньо-естетичного виховання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах та Комплексна програма художньо-естетичного виховання учнів у загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах // Директор школи. – 2005. – №4.

4. Мартиненко О.В. Педагогічні умови формування хореографічних умінь дітей 5–6 років в дошкільних установах: дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Мартиненко 7 Олена Володимирівна; Бердянський держ. педагогічний ун-т. – Бердянськ, 2005. – 246 л. – Бібліографія.

Ратинська І.В.

керівник гуртка «Карамельки»

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ В ГУРТКУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

*«Танцювати – значить відчувати себе прекрасним,
витонченим, сильним. Це грація, це земна краса,
яку ти можеш отримати»*

Підвищенню якості і результативності освітнього процесу в гуртку сприяють наступні інноваційні технології.

1.Здоров'язбережувальні - струнка постава, легка хода, звичка до фізичної активності, сформовані в дитинстві, стають запорукою міцного здоров'я та здорового способу життя.

Стретчинг - не раніше ніж через 30 хв після прийому їжі, 2 рази в тиждень по 30 хв. з середнього віку в фізкультурному або музичному залах, або в груповій кімнаті, в добре провітрюваному приміщенні, спеціальні вправи під музику. Рекомендується дітям з млявою поставою і плоскостопістю.

Релаксація - в будь-якому зручному приміщенні, в залежності від стану дітей і цілей, педагог визначає інтенсивність технології. Для всіх вікових груп. Можна використовувати спокійну класичну музику (Чайковський, Рахманінов), звуки природи.

Пальчикова гімнастика - з молодшого віку індивідуально або з підгрупою щодня. Рекомендується всім дітям, особливо з мовними проблемами. Проводиться в будь-який зручний відрізок часу (в будь-який зручний час).

Гімнастика для очей - щодня по 3-5 хв. в будь-який вільний час в залежності від інтенсивності зорового навантаження з молодшого віку. Рекомендується використовувати наочний матеріал.

Дихальна гімнастика - в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Забезпечити провітрювання приміщення, педагогу дати дітям інструкції про обов'язкову гігієну порожнини носа перед проведенням процедури.

Гімнастика коригуюча - в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Форма проведення залежить від поставленої задачі і контингенту дітей.

Гімнастика ортопедична - в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Рекомендується дітям з плоскостопістю і в якості профілактики хвороб опорного скелетного апарату.

2) Технологія створення ситуації успіху - керівник гуртка створює ситуацію успіху для розвитку особистості дитини, дає можливість кожному вихованцю відчувати радість досягнення успіху, усвідомити свої здібності, віру у власні сили, виховує найціннішу людську якість – стійкість у боротьбі з труднощами.

Створення ситуації успіху має певний алгоритм:

1. Зняття страху. Допомагає перебороти невпевненість у власних силах.

(«Люди вчаться на своїх помилках і знаходять інші шляхи вирішення проблем»).

2. Авансування успішного результату. Допомагає керівнику висловити тверду переконаність у тому, що його учень обов'язково впорається з поставленим завданням. Це, в свою чергу, переконує дитину у своїх силах і можливостях.

(«У тебе обов'язково вийде», «Я навіть не сумніваюсь у позитивному результаті»).

3. Прихований інструктаж дитини про способи і форми здійснення діяльності. Допомагає дитині уникнути поразки. Досягається шляхом побажання. («Можливо краще почати з ...», «Виконуючи роботу, не забувайте про ...»).

4. Внесення мотиву. Показує дитині, заради чого, кого здійснюється ця діяльність, кому буде добре після виконання. («Без твоєї допомоги твоїм друзям не впоратись...»).

5. Персональна винятковість. Визначає важливість зусилля дитини в діяльності, що здійснюється або здійснюватиметься. («Тільки ти міг би...», «Тільки тобі і можу доручити...»)

6. Мобілізація активності або педагогічне виконання. Спонукає до виконання конкретних дій. («Ми дуже хочемо розпочати роботу...», «Так хочеться швидко побачити...»)

7. Висока оцінка деталі. Допомагає емоційно пережити не результат в цілому, а якоїсь окремої деталі. («Найбільше мені сподобалось у твоїй роботі...», «Найбільше тобі вдалося...»).

Вимоги до особистості й діяльності педагога

Для створення ситуації успіху важлива емоційна культура керівника, його психологічна компетентність, вербальна «інструментовка», наприклад, такі висловлювання педагога :

–Це дуже важливо, і в тебе неодмінно вийде...

–Саме ти й міг би зробити таку справу...

–Це зовсім не складно. Навіть якщо не вийде – нічого страшного...

–Починай же! Я впевнений, ти це добре зробиш...

–Ось ця деталь вийшла в тебе дуже гарно!

І головне, що необхідно керівнику, який приступає до роботи за педагогічною технологією "Створення ситуації успіху"—створити оптимістичну установку дитини, забути на деякий час про її недоліки, побачити тільки перспективні лінії її розвитку. Безперечно, ця технологія заслуговує на пильну увагу з боку вчителів сучасної школи.

3)Інтерактивні методи

Суть інтерактивного методу навчання полягає в тому, щоб заперечити домінування однієї думки над іншою. Під час ігор, вправ з використанням інтерактивних методів йде постійна активна взаємодія дітей з педагогом, дітей один з одним. Керівник в цих видах діяльності виступає рівноправним учасником.

З дітьми дошкільного віку можна використовувати такі інтерактивні методи.

Метод «мікрофон» – діти стають в коло, у керівника мікрофон (він може бути іграшковий або імітація). Педагог ставить запитання, кожна дитина висловлює свою думку.

Правила:

Діти по черзі передають «мікрофон».

Говорити має право тільки та дитинка, яка тримає мікрофон.

Відповіді не обговорюються і не аналізуються.

Теми для обговорення: «Як бути здоровим?»; «Чим мені подобаються заняття у гуртку?»; «Вправи, які мені легко виконувати»; «Що потрібно для життя людині?».

Метод «удвох» – діти за власним бажанням утворюють пари і виконують запропоноване завдання.

Правила:

Намагатися вислухати партнера.

Не коментувати вислови.

Не заперечувати думку.

Вправа «Добрий ранок, друже» – діти діляться своїм настроєм і вирішують, як його можна покращити.

«Як я провів вихідний день»; «Я тобі – а ти мені»; «Один розум добре, а два краще» (українське прислів'я).

Метод «асоціативна квітка» – діти об'єднуються в групи. Кожній групі дається серединка з завданням від квітки. Діти обирають пелюстки, виконуючи завдання.

Правила:

Домовлятися між собою.

Не можна втручатися до іншої групи дітей.

Обґрунтовувати свою думку.

Завдання: «Український одяг»; «Вітаміни наші друзі»; «Про безпеку пам'ятай!»

4) Комунікативні танці - найефективнішим способом соціалізації вихованців у дитячому колективі є комунікативні ігри-танці, які спрямовані на розвиток всіх сторін динамічного спілкування зі своїми однолітками. Для ефективності та покращення педагогічного процесу комунікативні ігри можна згрупувати і вибудувати в системі певних моделей, наприклад:

- Ігри на увагу («Мавпочки танцюють», «Попелюшка», «У пошуках скарбів»).
- Ігри на перешикування («Знайди свою пару», «Чия ланка швидше збереться»).
- Танці зі зміною партнера («Полька»).
- Сюжетні танці-ігри («Дощ», «Морське дно»)

Оскільки в роботі з дітьми є постійна потреба оновлювати репертуар, можна самостійно моделювати танці - ігри, змінюючи музичний супровід і моделюючи побудову рухів залежно від підготовленості дітей. Крім того, в подібних танцях-іграх є можливість формувати рухові навички, закріплювати деякі більш складні рухи, які не відразу в дітей виходять. В ігровій формі при багаторазовому повторенні ці рухи поступово і непомітно для дитини засвоюються. Таким чином, йде поступовий розвиток рухових здібностей дітей і підготовки до вивчення більш складних танців до свят і музичних розваг.

Дошкільний вік - це період залучення дитини до пізнання навколишнього світу, період його початкової соціалізації. Висока сприйнятливність дітей дошкільного віку, легка здатність до навчання, завдяки пластичності нервової системи, створюють сприятливі можливості для успішного морального виховання і соціального розвитку особистості. Цільова педагогічна підтримка соціалізації в музичній ігровій діяльності сприяє накопиченню й осмисленню знань про соціальну дійсність, формування соціально орієнтованих мотивів і творчого оволодіння різноманітним соціальних ролей, що збагачують соціальний досвід особистості.

5) Мнемотехніка - це нова освітня технологія, яка допомагає кожній дитині комфортно та легко здобути знання у будь-якому віці; інформація, перетворена в комбінації зорових образів. Для вивчення танцю використовуються мнемотаблиці. Це схеми, в яких закладена певна інформація.

Весь танець записується схематично. Керівник використовує позначення, зрозумілі йому. Такий же схематичний показ танцю, лише дитячий, в цікавій і доступній формі допоможе дітям зорієнтуватися в просторі при вивченні певної фігури, при переміщенні по залі, вкаже напрямок руху і допоможе зрозуміти як з однієї фігури перетворитись в іншу.

В залежності від назви танцю і сюжету, в мнемотаблицях можна використовувати різні позначення. Наприклад, дівчаток позначити квіточками, а хлопчиків – листочками, а у «Танці Сніжинок», дітей можна позначити на схемі танцю сніжинками.

Показ слайдів зі схематичним зображенням фігур та їх переміщень викликають у дітей інтерес і бажання повторити побачене. Зорово діти легко запам'ятовують інформацію і відтворюють в русі.

На заняттях гуртка використання мнемотаблиць заощаджує час, полегшує сприйняття, вносить елемент цікавості в процес навчання. Крім того, в дітей розвивається мислення, креативні якості, просторова координація і уява, покращується рухова пам'ять. Використання мнемотаблиць дозволяє педагогу полегшити засвоєння знань, ефективно запам'ятати і відтворити інформацію в русі.

Шевченко А.О.

керівник гуртка «Здорове покоління».

ІГРОВИЙ СТРЕТЧИНГ – СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Звичку дбати про власне здоров'я, займатися фізкультурою, вести активний спосіб життя слід формувати в дітей змалку. Зацікавити малят руховою діяльністю допоможе сучасна оздоровча методика – ігровий стретчинг.

Створення здоров'язбережувального середовища для кожної дитини – забезпечення сприятливих для розвитку умов, оптимальна організація освітнього процесу, рухового режиму – домінанта діяльності дошкільного закладу. Створити таке середовище неможливо без упровадження здоров'язбережувальних технологій.

Серед розмаїття здоров'язбережувальних технологій, які використовують у дошкільних закладах, чільне місце належить фізкультурно-оздоровчим. **Мета** даних технологій – зміцнення фізичного здоров'я малюків, підвищення опірності та зміцнення захисних сил організму, поліпшення працездатності, своєчасне формування життєво важливих рухових умінь та навичок, вироблення звички до здорового способу життя.

Завдання використання означених технологій:

- розширити уявлення про гармонію рухів, красу людського тіла, фізичне самовдосконалення;
- сформувати відповідальне ставлення до власного здоров'я ;
- виховати прихильне ставлення до оздоровчої рухової активності як важливого компонента здорового способу життя .

Досягненню цієї комплексної мети сприяє творче використання методики ігрового стретчингу.

Ігровий стретчинг (від англ. stretching – розтягування) – оздоровча методика, що передбачає використання комплексів взаємопов'язаних ігрових ситуаційних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості тіла, збільшення рухливості суглобів та розтягування м'язів, зміцнення хребта, профілактику плоскостопості.

Стретчинг знижує м'язове напруження, а отже, має оздоровчий вплив на весь організм. Вироблені в ході занять рухові навички дають дітям відчуття внутрішньої свободи, впевненості у власних силах, своїй спритності. У дітей зникають комплекси, пов'язані з переживанням фізичної недосконалості власного тіла,



невмінням ним керувати, натомість приходить м'язова радість, відчуття яку допомагають введені в заняття елементи ритміки, естетичної гімнастики. Позитивні емоції, життєрадісність – важливі чинники оздоровлення.

Особливості занять:

Заняття за методикою ігрового стретчингу розпочинають з дітьми 4-го року життя. Малюків розподіляють на групи чисельністю до 15 осіб. Заняття проводяться двічі на тиждень у чистому провітрюваному приміщенні й тривають від 20 до 40 хв. (залежно від віку). Діти займаються на килимку, вдягнені в легкий спортивний одяг, на ногах – шкарпетки або чешки.

Вправи базуються на чергуванні напруження й розслаблення м'язів. Управління власним тілом розпочинається з відстеження й усвідомлення м'язових відчуттів обличчя, контролю тонусу м'язів тощо. З цією метою використовуємо різноманітні м'язові вправи, наприклад, пропонуємо відтворити здивування, страх, гнів, радість, сум, цікавість тощо.

Насиченість заняття:

- дві-три вправи для м'язів живота з прогинанням назад;
- дві-три вправи для м'язів спини з нахилом уперед;
- одна вправа для зміцнення хребта з поворотами;
- дві-три вправи для зміцнення м'язів хребта й тазового пояса;
- одна-дві вправи для зміцнення м'язів ніг;
- одна-дві вправи для розвитку стоп;
- одна вправа для розвитку плечового пояса або рівноваги.

Структура заняття:

Вступна частина заняття складається з розминки (різні види ходьби, бігу, стрибків для набуття правильної постави, зміцнення стоп, поліпшення координації рухів, орієнтування в просторі) й загальнорозвивальних вправ (музично-ритмічні композиції).

Основна частина – силові вправи; масаж ніг; вправи на розтягування, рівновагу; гімнастика для суглобів, хребта. (Важливо правильно вибирати вправи для всіх груп м'язів, варіювати їх).

Заклучна частина – вправи на дихання, релаксація.

Заняття з ігрового стретчингу проводяться у форматі ігрових сюжетних комплексів, що складаються із взаємопов'язаних ігрових ситуаційних вправ, спрямованих на розвиток та оздоровлення дітей. Один комплекс вправ виконується впродовж двох тижнів (4 заняття).

На першому занятті діти закріплюють вміння виконувати вже відомі рухи й ознайомлюються з новими.

Друге – присвячене вдосконаленню техніки виконання вправ, передачі характерних особливостей образів.

Третє та четверте заняття передбачають самостійне виконання дітьми вправ під музику, імпровізування, введення нових персонажів, виконання творчих завдань.

Добираємо доступні й зрозумілі дітям сюжети за змістом відомих казок та мультфільмів.

Обов'язкова умова – створення позитивно забарвленого емоційного поля та наповнення сюжету етичним змістом. Педагог розповідає, а діти в цей час розігрують сюжет, виконуючи вправи, в яких імітують дії тварин, рослин, казкових персонажів тощо. Усі вправи виконуються під музику, що відповідає характерам чи діям персонажів.

Граючи, діти перевтілюються у тварин, птахів, квіти тощо, сповнюються позитивними емоціями. Завдяки грі звичне, повсякденне набуває нових барв, стає незвичайним, а тому особливо привабливим. Тож і складні вправи даються дітям легше.

Нові вправи діти повторюють за педагогом, вивчені, добре знайомі виконують самостійно. Коли розучено достатню кількість вправ, діти можуть самі будувати сюжет і придумувати власні рухи, що сприяє розвитку творчих здібностей.

Орієнтовні вправи ігрового стретчингу

Морська зірка

В. п. – лежачи на животі; руки й ноги розведені в сторони.

1-2-3 – підняти руки і ноги над підлогою, прогнутися, затриматися в такому положенні на 3 сек.

4 – повернутися у в. п.

Важливо. Піднімаючи руки і ноги, слід намагатися не згинати їх; голову тримати прямо, не опускати.

Дельфін

В.п. – лежачи на животі; з'єднані ноги випрямлені; прями руки витягнуті вперед, кисті з'єднані в «замок».

1-2-3 – прогнутися, підняти руки й ноги над підлогою.

4 – повернутися у в. п.

Важливо. Піднімаючи руки і ноги, намагатися тримати їх випрямленими; дивитися на кисті рук.

Рибка

В. п. – лежачи на животі; ноги разом; руки зігнуті в ліктях, долоні лежать на підлозі на рівні плечей.

1 – плавно розгинаючи руки, одночасно підняти голову, груди, згинаючи ноги в колінах, намагаючись доторкнутися ступнями ніг до голови. Затриматися

на 3-5 сек.

2 – повернутися у в. п.

Важливо. Вправа сприяє розтягуванню прямих м'язів черевного преса, допомагає подолати скутість та деформацію хребта.

Гойдалка

В.п. – лежачи на спині; випрямлені руки, відведені назад, лежать на підлозі; ноги теж випрямлені.

1-2 – зігнути ноги в колінах, обхопивши руками гомілки. Притиснути коліна до грудей, погойдатися вперед-назад.

3-4 – повернутися у в. п.

Важливо. Під час «гойдання» слід штовхатися вперед ногами, щоб не завалюватися на бік.

Зернятко

В.п. – сидючи навпочіпки; ноги разом, п'яти торкаються підлоги; пальці витягнутих вперед рук зчеплені в «замок», опущені вниз; тулуб злегка нахилений уперед; голова опущена.

- – повільно піднятися й випрямити ноги, тулуб залишити нахиленим.

- – одночасно випрямити тулуб і підняти прямі руки вгору, розгорнути долоні.

- – руки опустити через сторони вниз.

- – повернутися у в. п.

Вправа готує хребет до подальшого навантаження. Обов'язково слід стежити за тим, аби діти не відривали п'яти від підлоги.

Метелик

В.п. – сидючи на підлозі; спина пряма; ноги зігнуті в колінах; стопи, зведені разом, стоять на підлозі, носочки витягнуті; руки відведені за спину у високому упорі.

1 – коліна розвести в сторони.

2 – стопи ніг обхопити руками, спина пряма. Затриматися в такому положенні 3 сек.. Похитати розведеними колінами – «метелик махає крильцями».

3-4 – повернутися у в. п.

Примітка. Слід стежити, щоб діти намагалися якомога нижче опускати коліна. Рухи мають бути динамічними.

Плавець

В.п. – лежачи на спині; ноги зведені, прямі; руки вздовж тулуба.

- – відвести руки за голову.
- – відтягнути носочки.
- – відірвати ноги від підлоги, по черзі їх підіймати й опускати.
- – повернутися у в.п.

Важливо. Вправа сприяє очищенню органів травлення.

Жабка

В.п. – «поза прямого кута»; ноги разом; руки в упорі ззаду.

- – притягнути стопи до себе.
- – зовнішню частину стопи опустити на підлогу, п'яти разом.
- – носки наблизити один до одного, п'яти залишити разом.
- – повернутися у в. п.

Важливо. . Вправа сприяє збільшенню рухливості суглобів ніг.

Равлик

В.п. – лежачи на спині; випрямлені руки, заведені назад, лежать на підлозі; ноги теж випрямлені.

1 – підняти прямі ноги вгору і завести їх за голову, носками ніг торкнутися підлоги.

2 – повернутися у в. п.

Важливо. Під час виконання вправи руки фіксують тулуб – підтримують спину; ноги в колінах випрямлені.

Неваляйка

В.п. – стоячи на колінах; руки на поясі.

- – нахилитися назад.
- – повернутися у в. п.

Примітка. Нахилиючись, слід тримати спину прямо. Після трьох повторів відпочити (можна сісти на п'яти) і повторити вправу ще тричі.

Павич

В. п. – стоячи; руки опущені вздовж тулуба.

1 – завести руки за спину, з'єднати долоні.

▪ – вивернути складені руки пальцями вгору, розмістити кисті так, щоб мізинці по всій довжині торкалися хребта.

▪ – лікті підняти, плечі відвести назад, затриматися в такому положенні

на 3-5 сек.

4 – повернутися у в. п.

Важливо. . Під час виконання вправи слід стежити за поставою. Після вправи корисно опустити руки вниз, потрусити кистями і спокійно зітхнути.

Чапля

В.п. – стоячи; руки в сторони.

1 – зігнути праву ногу в коліні, носок відтягнути вниз, затриматися в такому положенні на 3-5сек.

2 – повернутися у в. п.

3-4 – те саме з лівої ноги.

Важливо. . Виконання вправи можна супроводжувати віршованим текстом:

Коли чапля вночі спить,

На одній нозі стоїть.

Може, хочете ви знати,

Чи не важко так стояти?

А для того, щоб це знати,

Треба нам, як чапля, стати.

Необхідно стежити за поставою, намагатися зберігати рівновагу. Коліно має бути зігнуте під кутом 90°.

Змія

В.п. – лежачи на животі,

ноги зведені разом; руками впертися в підлогу на рівні грудей.

- – випрямити руки, підняти голову.
- – подати вперед груди, живіт – на підлозі. У такому положенні прогнутися наскільки можливо, закинувши голову трохи назад, зафіксувати позу.

3-4 – повернутися у в. п.

Важливо. Вправа виконується в повільному темпі. Сприяє розтягуванню прямих м'язів черевного пресу. У результаті посилюється приплив крові, що насичує відповідні органи живильними речовинами та киснем. Допомагає долати скутість і деформації хребта. Корисна для мигдалин:

поліпшується надходження до них крові, що робить їх стійкішими до застудних захворювань.

Слон

В.п. – стоячи прямо; ноги разом; прямі руки в «замку» за спиною.

1 – нахилитися вперед, намагатися притиснути лоб до колін, прямі руки піднімати вгору. Затриматись у такому положенні на 3-5 сек.

2 – повернутися у в. п.

Важливо. . Вправа для хребта та плечових суглобів. Слід стежити за тим, щоб під час її виконання ноги в колінах були випрямлені.

Лисичка

В.п. – сидячи на п'ятах, руки за спиною.

- – сісти на підлогу справа від п'ят.
- – повернутися у в. п. 3-4 – те саме вліво.

Важливо. . Під час виконання вправи кистями рук варто триматися за лікті.

Колобок

В.п. – сидячи на підлозі; ноги зігнуті в колінах, п'яти максимально присунуті до сідниць. Обхопити коліна руками, голову притиснути до колін.

- – перекотитися на спину.
- – повернутися у в. п.

Важливо. . Вправа для м'язів спини, хребта.

Морська хвиля

В.п. – «поза прямого кута»; ноги разом; руки в упорі ззаду.

- 1 – підняти прямі ноги на 45° та описати ними «вісімку».
- 2 – в.п.

Важливо. . Вправа сприяє зміцненню кістково-м'язової системи.

Гілочка

В.п. – лежачи на спині; ноги разом, носочки натягнуті; руки витягнуті вздовж тулуба долоньками вниз.

1 – повільно підняти ноги вертикально, не згинаючи їх. Таз від підлоги не відривати.

- 2 – повільно повернутися у в.п.

Важливо. . Вправа сприяє зміцненню кістково-м'язової системи.

Такі “образні” вправи підтримують у малюків інтерес до рухової діяльності, прагнення займатися ігровим стретчингом не лише в гуртку, а й вдома.

ПРАКТИЧНІ НАРОБКИ КЕРІВНИКІВ ГУРТКІВ – ЧЛЕНІВ ТВОРЧОЇ ГРУПИ «ЗДОРОВЕ ПОКОЛІННЯ»

Микитишина А.С.

керівник гуртка «Здорове покоління»

«ХТО ІЗ СПОРТОМ ДРУЖИТЬ – БУДЕ ЗАВЖДИ ДУЖИЙ»

Мета:

- вдосконалення вміння дітей виконувати основні рухи, утримувати рівновагу, розвиток уваги, спритності, кмітливості, витримки,
- виховання інтересу та позитивного ставлення до активної рухової діяльності, бажання досягати певних успіхів, впевнено долати перешкоди.

Завдання:

- формувати в дітей потребу та звичку здорового способу життя,
- вчити вихованців утримувати рівновагу, контролювати дихання

РОБКИ

Обладнання: м'ячі, м'ячик (картопля), лопата, обручі спортивні, кольоровий лабіринт, музикальний супровід.

Хід заняття:

I. Вступна частина (2-3хв.)

Педагог:

Це заняття нам, малята, варто із ходьби почати.

Ви рівненько йдіть за мною, ще й колоною стрункою!

Раз, два, три, чотири – по спортзалу ми ходили!

Ми ішли, не лінувались, ще й у ногу йти старались,

Зупинитись не могли – далі «змійкою» пішли.

(Діти виконують ходьбу: звичайним кроком, далі – «змійкою», ходьба з уповільненням. Зупиняються біля педагога.)

II. Основна частина:

Педагог:

Малята, кому не до вподоби м'яч? Він котиться і мчить навскач,

Летить, підскакує, стрибає – ніколи спокою не знає.

Раз, два, три – м'яч готується до гри.

Міцно м'ячика тримай, і до вправ нових ставай!

(діти стають на невеликій відстані одне від одного)

Загально розвивальні вправи з м'ячем.

Педагог:

М'яч угору піднімаю – добре спинку прогинаю. Діти виконують вправи .

В.п. – ноги нарізно, м'яч унизу. Підняти м'яч угору, прогнутися, повернутись у в. п.

В.п. – ноги нарізно, м'яч біля грудей. Простягати м'яч уперед, потім повернутись у в.п.

Педагог: Опущу я м'яч униз – зачекай-но не котись!

Краще м'ячика підняти, щоб не вік від нас, малята!

В.п. – ноги нарізно, м'яч угорі. Нахилитися, торкнутися м'ячем підлоги, повернутись у в.п.

(Важливо стежити за поставою дітей, за тим, щоб вони випрямлялися повністю)

Педагог:

М'ячик мій зі мною поруч – то праворуч, то ліворуч.

Впевнено його тримаю, в різні боки нахиляю.

В.п. – ноги нарізно, нахил тулуба праворуч, повернутись у в. п., нахил ліворуч і в.п.

Педагог:

М'ячики ми покладемо – і від них ми всі втечемо.

Зупинились, обернулись, а тепер назад вернулись.

(діти кладуть м'ячі на підлогу і пересуваються швидким бігом від м'яча, далі зупиняються і повертаються назад. Педагог слідкує за напрямом руху.

Молодці, малята, м'язи трошки розім'яли, пора й пограти.

Гра. «Позбираємо картоплю»

Описання гри. Діти об'єднуються в 2 команди. Педагог розкладає обручі, першому гравцю дає лопатку та кладе до неї м'ячика. З м'ячем потрібно пройти всі обручі «змійкою» при цьому не загубити м'ячика і в останній обруч посадити нашу картоплю.(м'ячик) Потім передаємо лопатку іншому гравцю, а педагог подає м'ячик. Команди виконують вправу на спритність та увагу.

Гра «Полоси перешкод» (Цікавий лабіринт)

Мета: навчати дітей спритності, кмітливості.

Розвивати увагу, швидкість пересування, швидкість реакції.

Виховувати інтерес до спортивних занять.

Обладнання: кольоровий лабіринт, музикальний супровід.

Описання гри.

Дві команди дітей. Педагог розташовує лабіринт. За сигналом педагога перші гравці команди під жваву музику починають швидко долати перешкоди. Так продовжується доки усі діти не подолають лабіринт. Яка команда впоралась швидше отримує перемогу.

Важливо слідкувати за безпекою дітей.

III.Заклучна частина.

Педагог:Діти, ви всі спритні, кмітливі, сильні – вмієте і картопельку збирати і перешкоди долати.

А тепер руки вгору височенько – вдих повільний, глибоченький.

Я униз їх опускаю – тихо й плавно видихаю.(разом з педагогом виконують вправу.)

Діти, наше заняття добігає кінця. Пригадаймо чим ми сьогодні займалися?(відповіді дітей). Так молодці! На все добре! До нових зустрічей!

Ратинська І.В.

керівник гуртка «Карамельки»

НАЦІОНАЛЬНА ІГРОТЕКА

Мета: сприяння естетичному вихованню і фізичному розвитку вихованців, розвиток танцювальних здібностей, творчого потенціалу в процесі танцювально-ритмічної діяльності, виховання свідомого та дбайливого ставлення до здоров'я.

Завдання:

- зміцнювати кістково-м'язовий апарат;
- розвивати гнучкість, пластичність, плавність рухів;
- навчати узгоджувати рухи з характером музики, засобами музичної виразності, ритмічно, виразно рухатися;
- розвивати художньо-творчі здібності, творчу уяву різноманітними способами відображення ігрового образу, комбінування танцювальних рухів.
- виховувати вміння самостійно діяти в грі.

Методи та методичні прийоми:

- словесні;
- практичні.

Очікувані результати:

- вихованці виконують танцювальні рухи, елементи танців;
- узгоджено і ритмічно рухаються під музику, виконують вправи;
- володіють хореографічно – музичними навичками;
- проявляють ініціативу, творчість, здатність до імпровізації під час музичних ігор.

Обладнання: магнітофон, аудіо записи, палички дерев'яні (розміром 15 см., за кількістю дітей).

Хід заняття:

I Вступна частина (7 хв.)

Організаційний момент: емоційне привітання, (інструктаж з техніки безпеки).

Керівник гуртка:

- Діти, давайте привітаємося. (діти виконують уклін - привітання). Сьогодні на занятті ми просто пограємо і влаштуємо собі танці-зігріванці, а може танцювальну ігротеку? Для того, щоб швидко бігати, стрибати,

лазити, і просто грати. треба підготувати ноги і руки. Отже, розпочинаємо підготовку!

1. *Ігротанець. Ігрогімнастика.*

– піднімаємося на пів пальцях на місці, не відриваючи носки від підлоги, намагаємося підняти вище п'яти;

– виведення ноги: вперед, в сторону з VI позиції; у поєднанні з напів присіданням вперед на каблук; винос ноги в сторону на каблук.

Розминка по колу:

– ходьба на носках;

– ходьба на п'ятах, руки за спиною.

– танцювальний крок з носка;

– марширування із високо піднятими колінами;

– перешиковування: марширування по одному, з'єднання в пару і навпаки, в одну колону;

– танцювальний біг;

– па галопу;

– крок з підскоком;

– біг з високим підніманням стегна;

– фігури марширування: ходіння по діагоналі, розходження парами у два кола і навпаки, у одну колону.

Вправа для вирівнювання дихання (обличчям в коло) «Листочок осінній».

Керівник гуртка:

Діти, ноги і руки уже готові до гри «Знайди свою пару»?

Правила гри: під швидку музику діти виконують танцювальні рухи за власним вибором, коли музика змінюється на повільну, знаходять свою пару і відповідне місце, де пара стояла у танцювальній залі. Гра проводиться 2 рази.

II Основна частина (20хв.)

1.Ігрогімнастика. Загально-розвиваючі вправи.

Керівник гуртка: гарно пограли, а зараз виконаємо цікаві, веселі вправи, які зміцнюють наше здоров'я.

1. *Вправа «Заводимо автомобіль»* Вихідне положення (далі В. п.)– ноги разом, руки зігнуті в ліктях. Переступання на місці, піднімаючи почергово праву і ліву стопу. Середній темп. Повторити 6 разів.

2. *Вправа «Переступи калюжу».* В. п. – ноги на ширині плечей, руки за спину. 1 – широкий крок в праву сторону, 2 – зібрати ноги; 3 –4 – те саме в ліву сторону. Середній темп. Повторити 6 разів.

3. *Вправа «Піймай комара».* В. п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони. 1 – махи руками в сторони, 2 – наклонитися вниз, торкнутися руками підлоги; 3 – присісти між ніг «як жабка»; 4 – вистрибнути вгору. Середній темп. Повторити 6 разів.

4. *Вправа «Шоколадна цукерка».* В. п. – ноги на ширині плечей, руки за спину. 1 – 4 – нахилитися паралельно підлозі, руки витягнути вперед, 5 – 8 – повернутись у в. п., руки за спину, ритмічні рухи стегнами вправо – вліво з поворотами голови.

5. *Вправа «Солдат».* В. п. – ноги разом, руки опущені вниз. 1 – 3 – марш на місці, 4 – підплигнути і розвернутися у точку 1. Далі продовжується вправа, діти розвертаються у точну 2, 3, 4. Середній темп. Повторити 6 разів.

Керівником дається завжди позитивна оцінка виконання вправ.

Маршрутування – перебудова з 4 колон у коло.

Керівник гуртка:

- Діти, які ж ви молодці! Давайте пограємо в музично-рухливу гру «Нитка і голка». Правила гри: обирається дитина – «голка», яка веде всіх за собою, всі діти – «нитка». Куди «голка» йде – туди й «нитка» тягнеться. «Голка» веде дітей по залу, змінюючи кроки (присідаючи, з притопами), змінюючи напрямок. За сигналом керівника, остання дитина з «нитки» стає новою «голкою». Гра виконується під музику, темп музики змінюється.

2. Ігроритміка.

Керівник гуртка:

-А тепер, діти, час пограти з нашими паличками. Перешиковування у велике коло, діти сідають на коліна. Передають один одному по колу палички. Проводимо обстеження паличок.

– Які вони у вас? (тоненькі, однакові, дерев'яні).

– Що вони вміють робити? (відповіді дітей)

– А сьогодні палички допоможуть нам зробити масаж наших долоньок.

Масаж долоньок

▪ Однією паличкою намалювати на долоні сонечко, а на пальчиках промінчики.

▪ Намалювати круг на долоні, круг навести декілька разів.

▪ Потерти палички між долонь.

▪ Покатати палички по підлозі.

Керівник гуртка :

-А ще наші палички вміють співати, спробуйте, як вони співають? А тепер співають тихо – тихо, а тепер голосно, ще голосніше. Наші палички ще вміють не просто співати, а під певний рахунок і з віршиком. Давайте спробуємо!(діти простукують паличками в такт промовлянки)

Промовлянка «Приїхали ковалі»

Приїхали ковалі, стали собі на селі.

– Ковалю, ковалю підкуй коня!

Як умієш, то підкуй!

Як не вмієш, то не псує!

Керівник рахує музичний розмір 2/4 «дві чверті», змінюючи тривалість часток у такті.

Промовлянка «Скаче моя конячка»

Скаче, скаче моя конячка

Но – но – но,

Скаче, скаче без зупинки

Но – но – но.

Склади «Но – но – но» (діти простукують паличками.)

Керівник гуртка:

-А зараз ми спробуємо програти паличками *українську пісню « Ой у полі калина»*. Будьте уважні, слухайте рахунок, не забувайте, коли йде пауза одна паличка піднімається вгору.(діти виконують вправу)

III Підсумки заняття (3 хв.).

Керівник гуртка:

- Діти, швидко промайнуло наше заняття і підійшло до кінця. Вам сподобалось, граючись зміцнювати своє здоров'я?

Піднімаємося з килима, випрямляємо спинку і подихаємо. Піднімаємо руки на вдих, вільно опускаємо на видих (носом – вдих, а видих – ротом, дихаємо глибше). А давайте згадаємо, що нового дізналися ви на занятті?

(відповіді дітей). Щиро вдячна вам за роботу. Впевнена, всі ви заслужили похвалу. *Давайте подякуємо один одному за заняття (уклін), до нових зустрічей!*

Під музику всі виходять із залу.

Література

1. Березова Г. О. Хореографічна робота з дошкільнятами /Г. О. Березова. – 2 вид. – К. : Муз. Україна, 1989. – 208 с.
2. Колногузенко Б. М. Методика роботи з дитячим хореографічним колективом. Ч. І. Хореографічна робота з дітьми : навч. посібник/Б. М. Колногузенко. – Х. : ХДАК, 2005. – 153 с.
3. Удовіченко В.В. Хореографія в дошкільному навчальному закладі. Парціальна програма / В.В.Удовіченко, Т.А.Сиротенко, Н.Ф.Кугуєнко. – Х.: Вид - во «Ранок», 2014. – 80с.
4. Шевчук А. Дитяча хореографія / Шевчук Антоніна. – К. : Шкільний світ, 2008. – 126 с.

Калініченко В. В.

керівник гуртка «Веселка»

СПОРТИВНЕ СВЯТО «ВЕСЕЛІ СТАРТИ»

Мета: розвивати у дітей інтерес до занять фізичною культурою, сприяти формуванню позитивних проявів фізичних і вольових зусиль в умовах змагання; популяризувати значущість фізичної культури серед дітей, батьків та громадськості; сприяти зміцненню здоров'я.

Хід заняття:

Ведуча:

Сьогодні у нашому гуртку – спортивне свято. Ми радо вітаємо учасників змагань «Веселі старти» і запрошуємо їх до залу.

(Під урочистий марш команди виходять на фізкультурний майданчик)

I дитина.

Увага! Увага!

Спішіть, поспішайте!

Спортивного свята ви не минайте!

II дитина.

Бо дружні команди

Зібрались на свято –

Здорові, веселі,

Спортивні малята!

Ведуча.

Шановні гості! Привітаймо наші команди. Саме вони сьогодні позмагаються у швидкості, влучності, а головне – доведуть, що вони – найкращі!

Капітан I

Ми – команда «Козачата»

Дуже сильна та завзята.

Капітан II

Ми – команда «Барвінчата»

Спритні й дужі, як звірята.

Ведуча:

На будь-яких змаганнях обов'язково є журі, яке уважно спостерігає за учасниками, стежить за дотриманням правил і визначає переможців. У нас теж сьогодні є журі.

(слово надається членам журі, які вітають учасників змагань і знайомлять з основними правилами змагань):

- бути уважними;
- чесно дотримуватися правил;
- бути справедливими й вимогливими до себе і товаришів;
- не плакати у разі поразки;
- не зазнаватися, досягнувши перемоги.

Ведуча:

От спортсмени, так спортсмени –

До змагань готові:

Всі бадьорі та веселі

Вигляд ваш – чудовий!

Напевно, кожен знає, що спорту не буває

Без ігор та змагань, без добрих тренувань.

Давайте всі старатись і спритності навчатись.

Ми наше тренування почнемо із шиккування.

(Команди стають на розминку, лунає пісня, всі повторюють вправи)

Ось навшпиньки ми пішли, а тепер на п'ятках,

Дріботіти почали, наче мишенятка.

Крокували, далі бігли..

(Ходьба в колоні: - на носках, на п'ятах, дрібним кроком, біг-дріботіння з переходом на ходьбу.)

Ведуча:

Дякуємо за старання, нам вже час почать змагання.

Ось у мене у руці є веселі два м'ячі:

Та спортивні різні вправи: і корисні, і цікаві.

Тож шикуйтеся, маленькі, та швиденько і скоренько.

(діти шикуються у 2 колони)

Молодці, діти!

А тепер наступні вправи!

Гра « Передача м'яча » (від капітана діти передають м'яч над головою назад. Який капітан першим підніме м'яча, та команда й виграс.)

Ведуча.:

Капітани в нас сміливі,

Ось м'ячі в них у руках!

А тепер ви позмагайтесь –

Пострибайте в обручах.

На підлогу обруч покладіть, п'ять разів ви його оббіжіть!

(Діти п'ять разів оббігають обруч в одному напрямку,

потім стільки ж – у зворотньому.)

Ведуча:

Діти, в нас порядок люблять,

Знають всі свої місця !

ось протрубимо тривогу:

Тра-та-та! І тра-та-та!

(Гра « Влуч у ціль»)

Ведуча:

Ми цікаво позмагались,

Діти в ланки вже збирались,

А болільники кричать.

Естафету розпочати!

(Естафета з перешкодами)

Ведуча:

Довго бігали, стрибали,

Ручкам й ніжкам волю дали,

Зараз треба відпочити

Вболівальників повеселити

(Всі діти встають, танцюють танок «Ведмедик»)

Ведуча:

Молодці команди! І танцювати ви вмієте, і сильні, сміливі, і перешкоди долаєте. А чи зможете відгадувати загадки?

Всі свої місця займайте
і загадки відгадайте!

(діти сідають на свої місця і відгадують загадки)

1. Той, хто диво-дошку має, і з гори, мов птах злітає,
Це не гра – зимовий спорт! Зветься дошка ця... *(сноуборд)*

2. Наші хлопчики кмітливі, забивають влучно гол.

Влітку вони люблять грати у веселу гру ...*(футбол)*

3. Взимку з гірки залюбки і хлоп'ята, і дівчата

Вниз несуться на... *(санчатах)*.

4. Б'ють мене, а я не плачу.

Б'ють мене, а я все скачу.

А зовуть мене всі ... *(м'ячик)*.

Ведуча:

Швидко все ви відгадали, а в кенгуру команди грали?!

Гра-естафета «Кенгуру» (кожен гравець має пронести м'яч зажатий між колінами пострибавши до фінішу туди й назад).

Ведуча:

Всі стомились, бо змагались,

А тепер всі піднімайтесь, за командами збирайтесь!

Судді рішення приймають, переможців визначають.

А болільники в цей час, виступатимуть для нас! *(поки журі приймає рішення, діти виступають з таночком «Черевички»)*

Ведуча:

Ось і лист нам надійшов і такий у ньому зміст:

«Радилися ми дуже довго, сперечались не без того,

Наше рішення таке – справедливе і просте:

Нам і вам не буде тужно, переможець – вірна дружба!»

(журі оголошує результати змагань і вручає грамоти, подарунки)

Ведуча:

Дякуємо за увагу, за завзяття і відвагу

За веселий щирий сміх, що підтримував усіх.

Та настав момент прощання –

До побачення, змагання!

Микитишина А.С.

керівник гуртка «Здорове покоління»

МУЗИЧНА ГРА «4 КРОКИ»

Мета: сприяння розвитку здорової, всебічно розвинутої та гармонійної особистості;

розвиток опорно-рухової системи, витривалості, спритності, акторських здібностей, хореографічних рухів, формування правильної

постави, виховання естетичного смаку, співпраці в колективі, взаємодопомоги, вміння самостійно діяти в грі.

Обладнання: USB-накопичувач, музичний програвач, подарунки для дітей.

I Частина. Вступна. (7хв.)

Діти під музику заходять до залу, шикуються в шеренгу.

Педагог:

Доброго дня ! Діти, сьогодні до нас завітали гості, давайте привітаємося.

Діти :

Доброго дня!

Педагог: Діти, давайте зараз ми з вами познайомимося та покажемо, що ми вміємо.

Розминка на місці під музику. Лунає пісня Мігай Алла «Маскарад» , Малдіви «Ти щасливий».

1.«Різновиди ходьби».

Розминка по колу : Залунала музики . Літаки загуділи та полетіли по колу (плеск в долоні від педагога), полетіли в іншу сторону (плеск в долоні), сіли на галявину (плеск в долоні), підвелися та пішли по колу на носках (плеск в долоні), ходьба на п`ятках, (плеск в долоні) приставний крок, (плеск в долоні) приставний крок в іншу сторону, (плеск в долоні) крок з підскоком, (плеск в долоні) маршируємо, (плеск в долоні) ходьба на полу навприсядки. Зупинилися надули велику кульку, малу, велику-кулька луснула, залишилися на своєму місці.

2.«Ручки догори»

Діти виконують оплески відповідно до змісту тексту.

Педагог розповідає:

Вгору ручки - хлоп! Хлоп!

(Оплески над головою.)

По колінцях – шльоп! Шльоп!

(Діти плескають себе по колінах.)

Поплескаймо по боках – ах,ах,ах!

(Постукування долоньками по стегнах.)

Поплескаймо за спиною – так, так, так!

(Оплески за спиною.)

А тепер перед собою – так, так, так!

(Малята витягують руки вперед і плескають долонями.)

Оплески лунають зліва,

(Плескають ліворуч від себе)

Оплески лунають справа,

(Плескають праворуч від себе.)

От така у нас забава!

(Розводять руки в сторони, пальці напружені, помахали ручками.)

-Ось і наші пальчики зробили свою зарядку.

II Частина. Основна. (15хв)

1. «Чотири кроки»

Педагог:

Трошки розім'ялися, а зараз давайте вивчимо музичну гру.

Педагог пояснює та показує необхідні рухи без музики. Діти повторюють.

Педагог: Робимо 4 кроки вперед, 4 кроки назад, покружилися на своєму місці, ручками показали ліхтарики, поплескали в долоні, ніжками потопали, плечиками порухали і трішки пострибали. Давайте ще раз спробуємо під музику. Потрібно уважно слухати музику, бо вона почне прискорюватися і ми маємо встигнути .

Педагог вмикає музику . Вихованці виконують під музику вправи.

Педагог:

-Які ви розумні, як гарно у вас все виходить. А чи зможете самостійно повторити гру?,

Діти:

-Так, зможемо!

Педагог вмикає музику, діти самі повторюють музичну гру.

2. Повторення музичної гри Малдіви «Арам-зам-зам»

3.Загадки.

Зараз я буду включати музику, а ви по колу будете передавати метелика (педагог дає дітям метелика), де музика зупиниться і метелик сяде , той загадку і відгадує, а інші діти допомагають.

Лунає музика , потім зупиняється.

Педагог зачитує загадку.

Довгі вуха, куций хвіст,

До мисливства в нього хист:

Все знаходить навмання

Це маленьке _ _ _ _ _ .

(Щуця)

Лунає музика. Зупиняється.

Педагог зачитує загадку.

Здивувалась дівора:

„Це тварина чи гора?

Як же їсть він, як він п'є?”

А для цього хобот є!

(Слон)

Лунає музика. Зупиняється.

Педагог зачитує загадку.

В хаті я мишей ганяю,

Вуса ще з дитинства маю,

Лапкою миюся щодня.

Я пухнасте _ (Кошеня)

Підсумок:

-Діти, пригадайте, що ми вивчали на занятті? Правильно, і гралися, і вчилися марширувати, а зараз давайте закриємо оченята і відпочинемо.

В цей час, коли діти закрили очі, педагог усім розклала невеличкі подарунки.

Педагог:

Відкриваємо очі.

Діти, ви добре працювали, допомагали один одному, були спритними і чемними. І на вас чекають маленькі подаруночки.

Ратинська І.В.

керівник гуртка «Карамельки»

«МИ ДІТИ ТВОЇ, УКРАЇНО»

Мета: поглиблення знань вихованців про український народний танок та його особливості, сприяння розвитку здорової, всебічно розвинутої та гармонійної особистості, виховання любові до рідної Вітчизни, інтересу та поваги до танцювальної культури України;

Завдання: закріпити особливості українського привітання (жіночого і чоловічого) та положення рук українського танцю; розширити уявлення про образну природу танцювальних рухів, про хороводи, розвивати музично-ритмічну координацію рухів.

Хід заняття

І. Вступна частина:

Вхід дітей до зали – хоровод «Приїжджай на Україну».

Привітання (танцювальний уклін).

Керівник:

Діти, ми живемо з вами у великій, могутній, надзвичайно красивій державі. Наша Україна має чарівну природу, співучу мову, неповторну музику, пісні та танці. Наші пращури пестили й цінували свою культуру. І ми з вами сьогодні будемо знайомитися з танцювальною культурою нашого народу.

Ми вивчимо українське привітання-уклін, яким радо зустрічають у нас на Батьківщині гостей. Спочатку уклін виконують дівчата, а потім хлопці.

Уклін для дівчинки, уклін для хлопчика

(діти виконують вправи)

Керівник:

Діти, сьогодні ми з вами вирушимо за новими знаннями та враженнями. Готові?(так)

Молодці, стали рівнесенько, підтягнулися, поклали руки на пояс і рухаємося танцювальним кроком по колу.

Розігрів по колу різні види кроку (на пів пальцях, дрібний, бокові кроки за шостою позицією), різні види бігу (дрібний, із високим

підніманням стегна, із закиданням гомілки назад), танцювальних рухів (па польки, па галопа, підскоки).

II. Основна частина:

1. Елементи партерної гімнастики

Вправи, сидячи на підлозі, для розвитку і зміцнення гомілковоступного суглобу:

- скорочення і витягування стоп обох ніг з поворотами голови
- скорочення і витягування стоп по черзі з нахилами голови
- «Сонечко»

Вправи на розтягування :

- «Метелик»
- «Гармошка»
- «Валіза»

2. Комплекс вправ, лежачи на спині.

Вправи на прес:

- Підняття ніг
- «Велосипед»

3. Комплекс вправ, лежачи на животі.

Вправи для розвитку гнучкості:

- «Змійка»
- «Жабка»
- «Літачок»
- «Кошик»

Керівник:

-Молодці, малята! А зараз стаємо в коло і показуємо переміщення у просторі («зальотний біг» і «бігунець»).

Керівник:

-Діти, що спільного в цих двох рухах? (вони стрімкі і, виконуючи їх, ви ніби перестрибуєте через невеличкі ямки). А чим відрізняються ці рухи один від одного? (виконуючи зальотний біг, ви весь час стрибаєте й начебто пролітаєте над землею. Звідси, мабуть, і назва - „зальотний біг“. А, коли виконуєте бігунець, ви ще робите притуп).

В українському танці рухи бувають повільними або дуже стрімкими, їхнє виконання залежить від характеру музики.

Зараз ми з вами пограємо. Ви уважно слухаєте музичний супровід і добираєте відповідні рухи. Звучить спокійна мелодія – ви вільно, простим танцювальним кроком із носка рухаєтесь по залу, а коли швидка мелодія – рухаєтесь зальотним бігом. (виконання вправи)

Керівник:

-Діти, у танці велике значення мають положення рук. Деякі народи за допомогою рук можуть розповідати цілі історії. Давайте під спокійну ліричну мелодію виконаємо танок рук, які притаманні нашій нації. Я буду показувати, а ви уважно дивіться й повторюйте за мною. (керівник показує правильне положення рук у народному танці, діти повторюють)

Керівник:

Як граціозно танцювали наші руки, ніби розповідали про широкі лани, високі гори, про привітний та гордий характер українського народу. А ще українці дуже працьовитий народ. І це також виражається в рухах. Давайте виконаємо відомий вам рух „**колупалочку**”. Що нагадує цей рух? Правильно, діти, ми ніби копаємо, колупаємо землю то носком, та п’яткою.

(виконання «колупалочки»)

Керівник:

Малята, багато цікавого може розповідати музика. У ній можна почути про красу нашої країни, про її могутність та непоборність, про побут, про взаємовідносини між людьми . Давайте зараз і ми з вами заплющимо очі й помандруємо разом із музикою у фантастичну подорож (можна сісти або лягти на підлогу). Слухайте музику, а по її закінченню *повідомите, які образи виникали у вашій уяві.*

(Діти слухають українську мелодію, а потім розповідають про свої враження).

Керівник:

Діти, а ще в українськiм танці зустрічається багато різних малюнкiв. Як називається танок, в якому використовується багато перешикувань? (хоровод). А які хороводи ми з вами виконували?

А тепер давайте подаруємо нашим гостям танок «*Перлина Україна*» (діти виконують танок)

- **Керівник:**

-Щось гупає мій каблучок, затанцюймо гопачок!

(діти виконують український гопак)

Підсумок.

Керівник:

Діти, чи сподобалося вам заняття? А що цікавого ви дізналися?

Так, діти, український танок дуже різнобарвний. Він підкреслює характерні риси, притаманні українському народові, і сьогодні ми в цьому переконалися.

Діти виконують український уклін і маршем виходять із зали.

Література

1. Верховинець В. М Теорія українського народного танцю. - К.: Музична Україна, 1990. –150 с.

2. Ветлугіна Н. А. Музичне виховання в дитячому садку. Київ. Вища школа. –1978. С. 34-39.

3. Зубатов С. Л. Методика викладання українського народного танцю : підручник / Л.У. Зубатов. - Київ : Видавництво Ліра-К, 2017. – 376 с.

4. Луцак Н. Народні ігри як засіб збагачення дитячої лексики "Дрібу, дрібу, дрібушечки": методичні рекомендації. Київ // Дошкільне виховання. – 1999 – №4. – С. 5-7.

5. Мартиненко О. В. Методика хореографічної роботи з дітьми старшого дошкільного віку: [навч. посіб.] / Олена Мартиненко. – Донецьк: ТОВ "Юго-Восток, Лтд", 2009. – 156 с

6. Шевчук А.С. Вплив українських музично-хореографічних традицій на музично-руховий розвиток дошкільників: автореф. дис. канд. пед. наук. - К., 2002. - 20 с.

Фролова О. О.

керівник гуртка «Веселі танці»

СПОРТИВНЕ СВЯТО «СПОРТИВНА СІМ'Я –ТАТО, МАМА І Я »

Мета :вдосконалення рухових вмінь і навичок, формування правильної постави та зміцнення опорно-рухового апарату, створення атмосфери взаємодопомоги та доброзичливого ставлення один до одного, виховання інтересу до традицій українського козацтва, фізкультури і спорту,

сприяння зміцненню родинних стосунків, усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя родиною.;

Обладнання:

м'ячі, шість обручів, спортивні фішки, повітряні кульки, музикальний супровід

Хід свята:

Педагог:

Сім'я – це пристань і гавань,
Сюди повертаєшся знов.
Із мандрів далеких і плавань,
Тут вічно панує любов.
Тебе тут завжди пам'ятають
Куди б ти не їхав, не йшов,
На тебе постійно чекають
Увага, турбота, любов.

Добрий день, шановні гості, батьки.. Сьогодні ми зібралися на свято «Спортивна сім'я- тато, мама і я», щоб позмагатися у силі, спритності, винахідливості і просто відпочити та поспілкуватися з дітьми. Рада бачити вас завжди здоровими, готовими до фізичних випробувань. Давайте разом запросимо наших учасників свята. (лунає музика, заходять діти.)

А перед тим, як розпочати наші спортивні змагання потрібно виконати розминку.

Педагог:

Крок чіткий у нас і певний, ми маленькі всі спортсмени,
Ми дівчата і хлоп'ята – вміємо марширувати! (ходьба в колоні чітким кроком)

Педагог:

Наші ніжки, наші ніжки залюбки гуляють пішки,
Спершу – жваво та швиденько, а як стомляться тихенько.

(ходьба на місці з прискоренням та сповільненням темпу)

Важливо стежити за правильністю постави.

Педагог:

Натискаю на педалі – мчуся далі, далі, далі,

Їду швидко я вперед, гарна річ – велосипед!

(виконання вправи «велосипед», «хатинка», «човник», «жабка», «непосиди»)

Педагог:

Діти, нумо, встали, підвелися, ручки вгору, потяглися!

А зараз, щоб стати дружненько до гри,

З одної колони ми зробимо дві! (під музичний супровід діти об'єднуються в дві колони)

Педагог: От у нас уже готові команди позмагатися.

Команда №1 «Промінчики» ви готові?

Дитина (Так.) Сонце світить нам тепленько,

Ми промінчики маленькі.

Любимо змагатись,

В спортивні ігри гратись!

Команда №2 «Козачата» ви готові?

Дитина (Так.) Кожен день за розпорядком

Маємо робить зарядку.

Для здоров'я вона – плюс,

Намотай собі на вус.

Педагог:

Тепер я впевнена, що кожна команда готова проявити себе в силі, спритності та витривалості. Діти, давайте запросимо наших мам і татусів поповнити наші команди (батьки вихованців стають у команди своїх дітей)

Перший конкурс – на швидкість (командам видають м'ячі, учасникам необхідно передати м'яч вверху один одному, потім –внизу.

За командою «руш», перший учасник передає м'яч другому(який стоїть позаду), той передає далі, і так до останнього. Останній бере м'яч в руки і біжить вперед, стає першим і передає м'яч. Гра триває до того, коли перший учасник повернеться на своє місце і підніме руки догори.

Другий конкурс – на спритність

- Передавання м'яча вверху(двома руками над головою)
- Передавання м'яча внизу(двома руками між ногами)

Третій конкурс –«Посадка картоплі» (В командах діти грають разом з батьками)

На килимку лежать шість обручів, педагог передає в команди по шість кубиків. Першим починає тато, біжить до обруча і розкладає кубики, повертається назад і віддає естафету мамі. Мама біжить і збирає всі кубики, повертається назад і віддає кубики дитині, та їх розкладає, і так далі. Виграє та команда, яка виконала завдання першою.

Педагог:

А для наступних забав
Потрібно багато спритності.
Терпіння, вміння
Дружби і натхнення.

Четвертий конкурс -« Веселий автобус »

Команди шикуються в 2 ряди, (учасникам видають обручі) . Перед кожною командою стоїть фішка на відстані 5 метрів. Перші учасники (татусі) беруть обруч, як кермо. За командою « руш» перші учасники з «кермам-обручем» оббігають фішку, підбігають до другого учасника (мами), стають спиною до нього (мами), мама бере тата за талію обігають фішку вдвох, і повертають назад. Потім дитина береться за мамину талію, біжать втрех, і так далі. Перемагає та команда, яка прибіжить першою.

Дитина:

Щоб здоровим, сильним бути, треба нам про сум забути.
Спортот треба всім займатись – і частіше усміхатись!
Бо усміхнена людина – це здоров'я половина!

Педагог:

Отже, будемо посміхатися і затанцюємо веселий танок. Діти, навчимо наших мам і татусів танцювати « Чіку-ріку». Тож , діти, прошу вас стати попереду, а батьки будуть повторювати.(Діти з батьками виконують веселий танок

« Чіку- ріку »

Педагог:Чудово! Батьки впоралися на відмінно.

П'ятий конкурс- « Зайчики »

Команди стають в колони по одному. Першими на старт виходять діти, стрибають вперед по одному наскільки можуть, педагог замірює відстань (після кожної дитини) і від того ж місця починає наступна дитина. Далі стрибає мама. Останнім стрибає тато. Чий тато стрибне найдалше, та команда і переможе.

Шостий конкурс -«Карета».

Діти стають в колони, татусі знаходяться попереду колони , складають руки у вигляді «сидінь»(мами знаходяться збоку, допомагають). За командою «руш», мами беруть першу дитину і садять її на «сидіння». Татусі переносять дітей до відміченого місця, і повертаються назад за наступною дитиною. Виграє та команда, яка переїде на «кареті» швидше до зупинки.

Сьомий конкурс - «Спортивний тато»

Татусям прив'язують повітряну кульку до лівої ноги. Під музику татусі мають правою ногою луснути кульку суперника. У кого кулька залишиться цілою, той тато і переміг.

Педагог:

Шановні батьки, діти! Наше спортивне свято добігає кінця. Сьогодні ми і повеселилися, і показали, які всі кмітливі, спритні, дужі і до спорту не

байдужі! Всі заслуговують на похвалу та нагородження.

(Нагородження команд)

До нових зустрічей!

Шевченко А.О.

керівник гуртка «Здорове покоління»

СПОРТИВНІ РОЗВАГИ

(за сюжетами українських народних казок)

Мета: сприяння розвитку здорової, всебічно розвинутої та гармонійної особистості;

розвиток акторських здібностей, хореографічних рухів, розвиток рухових умінь і навичок витривалості, спритності, кмітливості;

виховання співпраці в колективі, взаємодопомоги, вміння самостійно діяти в грі.

I. Ігри - розваги з Курочкою Рябою

Ведуча:

Хвостиком Мишка яйце зачепила

І ненароком яєчко розбила.

Курочка Ряба засумувала,

В край невідомий помандрувала.

Плаче старенький дідусь, плаче баба.

Де ж поділася Курочка ряба?

Де її рідну нам відшукати?

Як повернути нам Рябу до хати?

Хто принесе нам яєчко смачненьке? (Курочка Ряба)

Рябо! Рябушечко! Де ти рідненька?

(з'являється Курочка Ряба).

Курочка Ряба: Хто там сумує сльози проливає?

Курочку з дороги хто там виглядає?

Я вже повернулась, я вже прилетіла!

Натомила ноги, натрудила крила.

Принесла вам Ряба яйця у корзині

Дідусю Панасу й бабі Василю!

Рухливі ігри:

1. Перенесення яєць з кошика ложкою – (яйця для діда і баби)

2. Кидання і ловіння м'яча – (не розбий яєчко)

II. Ігри-розваги з Ріпкою

Ведуча:

Доглядав дідусь Панас Ріпку в огороді.

Ріпка виросла велика, «одяглась по - моді»:

В гарну сукню золотаву і в косиначку яскраву,

А на ніжках черевики, хоче Ріпка « на музики»

Ріпка:

Я корисна, вітамінна, в раціоні незамінна.

Хто салатик мій вживає – той здоров'я добре має.
Я вас кличу розважатись, гратись, бігати, змагатись!
Музико весела – грай! Переможців привітай!

Рухливі ігри:

1. Біг змієюю, тримаючись один за одного (чия сім'я скоріше вирве Ріпку?)

2. Веселий таночок з Ріпкою (імпрровізовані танцювальні рухи)

ІІІ. Ігри-розваги з Івасиком - Телесиком

Ведуча: В діда й баби хлопчик жив.

Рибку він ловить любив.

Човник і весельце мав, злую відьму подолав.

Ріс здоровим і міцним – діти всі дружили з ним.

Хто з вас може відгадати, як цього сміливця звати?

(діти відгадують)

Івасик – Телесик:

Я зранку рибки наловив, смачної юшки наварив.

Сиджу один тут біля хати, кого б мені почастувати?

Покличу друзів на обід і пригощу я їх як слід:

Приходьте всі! Я вас чекаю! До юшки, пиріжків і чаю!

Рухливі ігри:

1. «Чарівні човники»

(Переправа на другий берег річки, де живе Телесик.

У кошиках лежать паперові човники. Діти об'єднуються в команди.

Кожен вихованець по черзі бере один човник і старається швидко добігти до будиночка, де живе Івасик – Телесик. Виграє команда, яка першою переправиться на човниках до Телесика.)

ІV. Ігри-розваги з Мишенятами.

Ведуча:

Півник славний трудівник. До роботи Півник звик.

Скрізь у Півника порядок і в коморі теж достаток.

Пиріжечки на столі : і великі, і малі.

А лінивi мишенята не хотіли працювати.

Їм подобалось скакати і смачненьке щось жувати.

Мишки бігали, крутилися і на пиріжки дивилися.

Півник каже мишенятам:

«Треба, любі, працювати. Пиріжечки не для вас випікав я в добрий час».

Як цю казочку назвати, хто з вас може відгадати?

(діти відгадують)

Круть:

Півник добре потрудився , в праці успіхів добився

Він з пшеничної муки випікає пиріжки.

Верть:

А у нас пуста комора і зима вже прийде скоро.

Як ми будем зимувати без зерна в холодній хаті?
Пропадемо з голоду, згинемо від холоду!

Ведуча:

Щоб життя вам врятувати мудрі слухайте поради:
«Правда у житті одна і відома всім вона.
Хто не хоче працювати – той не буде щастя мати».

Мишенята:

Дякуємо за пораду, ми пораді дуже раді.
Працювати завжди будемо і про лінощі забудемо!

Ігри-розваги

1. Метання мішечків у горизонтальну ціль:
(допоможемо мишенятам заpastися на зиму зерном)

Діти об'єднуються в команди. Кожен вихованець по черзі кидає в ціль мішечок з піском. Виграє команда, у якої більша кількість влучень.)

V. Ігри-розваги з Котиком і Півником.

Ведуча: Котик з Півником дружили, в ліс по ягоди ходили.

І Лисичка там жила, дуже хитра, підла й зла.

Лиска Півника зловила, з'їсти бідного хотіла.

Котик мужній і хоробрий, роботящий, чесний добрий

Друга він відвоював, а Лисичку покарав.

Як цю казочку назвати, хто з вас може відгадати?

(діти відгадують)

Півник:

Хитра Лиска, що й казати! Їй не треба довіряти.

А за увагу й доброту я щиро дякую Коту!

Котик: Залишав я дома брата, сам ходив до лісу.

На холодну довгу зиму назбирати хмизу.

Дров не встиг я нарубати, холодно у нашій хаті.

Що робити? Де подітись? Як ми будем взимку грітись?

Ведуча:

Любі Котику і Півнику!

В нас малята всі кмітливі, сильні, спритні і сміливі.

Швидко вирушать в дорогу, нададуть вам допомогу.

Допоможуть хмиз зібрати й зиму перезимувати!

Рухливі ігри:

1. «Збирання хмизу»

Діти об'єднуються в команди і збирають розсипані гілочки. Виграє команда, яка назбирає більше «хмизу».

ОЗДОРОВЧІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

(укладач Ратинська І. В.)

Гра - важливий засіб виховання, який доступний кожному і має тісний зв'язок з життям. Граючись, дитина пізнає світ, навчається спілкування з іншими, виконує побутові дії, фантазує. Для маленької дитини гра - це життя.

Жива гра дає дитині можливість насолоджуватись вільним проявом своїх фізичних і духовних сил. В. О. Сухомлинський порівнював гру з „величезним світлим вікном, крізь яке в духовний світ дитини вливається живлющий потік уявлень, понять про навколишній світ”.

За словами К. Д. Ушинського, у змісті народної гри є всі доступні форми навчання. Саме у процесі гри діти пізнають грамоту, вчать рахувати, різнити кольори, виконувати повсякденні дії, набувають навичок самообслуговування та спілкування. Видатний лікар та етнолог Є. Покровський називав дитячі ігри

„ вільним вираженням душевних та фізичних сил дитини”. У грі дитина відображає те, що бачить в своїй сім'ї, віддзеркалює навколишній світ. Народні ігри несуть у собі джерело пізнання та виховання загальнолюдських цінностей. Вони бувають різними. Г. В. Довженко поділила українські народні дитячі ігри на такі групи:

- гри, де організуючим началом є пісня;
- ігри, де таким началом є діалог, який у поєднанні з рухами сприяє створенню розвинутої динамічної дії;
- ігри, де є невеликий діалог, приспівочка або пісенька, які слабо пов'язані з самою дією.

Серед скарбів народної гри є **забавлянки, хороводи, танці, віршовані історії**, що не мають кінця, **рухливі ігри**.

Забавлянки, або утішки, потішки, чукалки - коротесенькі пісеньки чи віршики гумористично-жартівливого змісту, що супроводжуються відповідними рухами, активізують єдність слова та моторики дитини, розвивають її мовлення. Незважаючи на свою простоту, забавлянки сприяють жвавому спілкуванню з довіллям, формують відчуття прекрасного.

Цим жанром здавна користувались дорослі в процесі спілкування з маленькими дітьми. Забавлянки співали тоді, коли дитина вже починала сидіти самостійно. Вони покликані стимулювати загальний розвиток дитини і мають практично-побутове призначення: активізувати дитину, заспокоїти її, викликати в неї позитивні емоції. Забавлянки - напрочуд вдала й доцільна форма спілкування дорослих з дитиною, що сприяє гармонійному розвитку. Це спілкування викликає в малят почуття фізичного комфорту, радість, активізує сприйняття різноманітних зовнішніх подразників.

Забавлянка - це і гра, і дія, і пісенька.

Забавлянки умовно можна поділити на ігри: з голівкою, пальчиками, ніжками, підкидання.

Забавлянки навчають праці. Пригадайте гру "Сорока-білобока". В забавлянці перед дитиною вимальовується ланцюг різноманітних трудових дій, пов'язаних з домашнім господарством: рубання дров, носіння води, розпалювання печі, приготування каші. Народна система виховання змалечку спрямовувала дитину до працелюбності.

У потішках ми зустрічаємо також і невеличкі казки для найменших. Вони повторюються, мають свій ритм, стосуються звичайних побутових справ.

Забавлянка спонукає дитину до активної дії, будить позитивні емоції, сприяє фізичному розвитку дитини, розвиває мову та інтелект, формує моральні цінності, привчає до охайності й дисципліни.

В народних іграх зустрічаємо хороводи, ігри-танці. Хоро, хорос - коло, що нагадує сонячний диск, є символом гармонії. Хороводи присвячували порам року, святам, важливим подіям у житті народу.

НАРОДНІ ІГРИ

Подоляночка:

Десь тут була Подоляночка,
Десь тут була молодесенька,
Тут вона сіла, тут вона впала, до землі припала,
Сім літ не вмивалась, бо води не мала...
Устань, устань Подоляночко,
Умий личко, як ту скляночку,
Візьмися у боки та поскачи трохи...
Попливи до Дунаю, бери дівку з краю.

А ми просо сіяли:

А ми просо сіяли, сіяли,
Ой дід ладо, сіяли, сіяли.
А ми просо витопчем, витопчем,
Ой дід ладо, витопчем, витопчем.
Ой чи же вам витоптать, витоптать?
Ой дід ладо витоптать, витоптать?
А ми коней випустим, випустим,
Ой дід ладо випустим, випустим.
А ми коней виловим, виловим,
Ой дід ладо виловим, виловим.

Зайчику, зайчику

Зайчику, зайчику,
Ти мій братчику,
Не ходи, не топчи
По городчику.

Бо моя рутка,
Як баламутка,
Моя м'ятка,
Як паніматка.
Зайчикок, зайчикок прибігає,
Рученьку, ніженьку піднімає;
Чим бито, не бито,
Ніженьку пробито.
З калинового лугу,
Вибирай собі другу.

Ой у полі жито

Ой у полі жито: сидить зайчик,
Він ніжками чеберяє,
Коли б такі ніжки мала,
То я б ними чеберяла,
Як той зайчик. (Двічі)
Ой у полі просо: сидить зайчик,
Він ніжками чеберяє;
Коли б такі ніжки мала, то я б ними чеберяла,
Як той зайчик. (Двічі)
Ой у полі гречка: сидить зайчик,
Він ніжками чеберяє.
Городили зайчика
Тинком, льонком,
Та нікуди зайчику
Та не вискочити,
Та нікуди зайчику
Та не виплигнути.
А в нас ворота
Позамикані,
Жовтим піском
Позасипані.

Там на горі мак

Там на горі мак, мак!
Роди, Боже, так, так!
Маки, маки, маківочки,
Посходимось до купочки.
Соловеечку, пташку, пташку!
Та чи був ти в нашім садку?
Та чи бачив ти, як мак сіють?
Ой, так сіють мак! (Двічі)
Соловеечку, пташку, пташку!
Та чи був же ти в нашім садку?

Та чи бачив ти, як мак росте?
Ой так росте мак! (Двічі)
Соловеечку, пташку, пташку!
Та чи був ти в нашім садку?
Та чи бачив ти, як мак полють?
Ой так полють мак! (Двічі)
Соловеечку, пташку, пташку!
Та чи був ти в нашім садку?
Та чи бачив ти, як мак цвіте?
Ой так цвіте мак! (Двічі)
Соловеечку, пташку, пташку!
Та чи був ти в нашім садку?
Та чи бачив ти, як мак ломлять?
Ой так ломлять мак! (Двічі)
Соловеечку, пташку, пташку!
Та чи був ти в нашім садку?
Та чи бачив ти, як мак їдять?
Ой так їдять мак! (Двічі)
Там на горі мак, мак!
Роди, Боже, так, так!
Маки, маки, маківочки,
Золотії голівочки.

Забавлянки

Гойда, гойда, гойдаша,
Де кобила, там лоша,
А кобилка в лісі, а лошатко - в стрісі.
Чуки, чуки, чуки, чук.
Наловив дід щук,
А бабуся плотву - годувати дітвору,
А бабуся карасиків - годувати Тарасиків.
А бабуся окуньців - годувати молодців.

Кую, кую ніжку,
Поїдем в доріжку,
Будем коня напувати,
Будем в баби ночувати.

Куй, куй, чобіток,
Подай, бабо, молоток.
Не подаси молотка,
Не підкую чобітка,
Молоток срібленький,
Чобіток золотенький.

Ладунки, ладусі!
А де були? у бабусі.
А що їли? Кашку.
А що пили?Бражку.
А що на закуску?
Хліб та капустку.

Сорока-ворона.
Діткам кашку варила.
На припічку сиділа.
Підійдіть, дітки, по водицю!
І цьому дам, і цьому дам,
А цьому не дам: він дров не рубав,
В хату не носив, печі не топив,
Води не носив, діжі не місив,
Каші не варив, хліба не ліпив,
В піч сажав, кашу доїдав.

Їде, їде пан, пан
На конику сам, сам,
А за паном хлоп, хлоп,
На конику скок, скок.
Гоп-чук, чук-чук-чук,
Кращий хлопчик, дівчур:
І волики напасе,
І водички принесе.

Чуки-рики, півники, гайда,
Була собі дівчина-найда.
І хліб пекла, і часник товкла,
І сорочки латала,
І на хлопців моргала.
Ось така вона була.
Очі дівчинки манісіньки,
Яка ж бо ти гарнісінька:
За косою барвіночок
Ще й рука білісінька.
Кує коваль бричку, заглядає в пічку:
Чи є борщ, чи є каша?
Чи є в борщі кусок м'яса?

Ішла киця по водицю та й упала у криницю.

Пішов котик рятувати, став за хвостик витягати.
Ой, цить, кицю, будь весела,
Та поїдемо на села,
Та купимо трана-рана,
А в барана спина драна,
А в корови круті роги,
А в Наталі чорні брови.

Танцювала риба з раком,
А петрушка - з пастернаком,
А цибулька - з часником,
А дівчина - з козаком. .
А цибулька дивується,
Що так гарно танцюється.

Послухайте, люди,
Довга байка буде!
Був собі горобець,
Бабі збив новий горнець.
Прилетіла горобчиха,
Питається баби стиха:
А хто збив вам горнець?
Баба каже: „Горобець!“
Підіб'ю йому крильця!
Чи казати знов з кінця?
Як казати, то казати:
Був собі горобець...

ПАЛЬЧИКОВІ ІГРИ

Перша іграшка дитини - її ручки та пальці. Малюк пізнає навколишній світ через своє тіло. Чим більше дитина рухає своїми пальчиками, тим більше розвиваються мозкові структури. Ще у II тисячолітті до н. е. китайські мудреці знали, що існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення. Сучасні дослідження фізіологів підтверджують існування такого зв'язку. В роботах В.М. Бехтерева є висновки про те, що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальне напруження, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє поліпшенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Дослідження М.М. Кольцової свідчать, що кожен з пальців руки має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку. Розвиток рухів пальців передуює появі артикуляції складів. Таким

чином, мовлення перебуває у прямій залежності від розвитку дрібної моторики руки.

Народна мудрість здавна зберігає знання про доцільність використання ігор з пальчиками. У різних культурах зустрічаються народні ігри для малюків, у яких активно задіяні руки та пальці. „Пальчикові” ігри - віршовані рядки, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальчиків. Ігри з пальцями допомагають батькам не тільки розвивати мовлення та інтелектуальні здібності дитини, а й приносять задоволення від проведеного разом часу, допомагають у хвилини плачу, стають у пригоді для створення ритму впродовж дня. Пропонуючи малюку таку гру, важливо відразу створити її настрій, правильно вимовляти кожен звук, продумати всі рухи заздалегідь і поступово її повторювати. Особливу радість приносить дитині ситуація, коли всі члени сім'ї разом відтворюють гру. Спочатку вона може тільки спостерігати за тим, як батьки граються у „пальчикову” гру, поступово включаються у гру окремими звуками та рухами. Важливо, щоб відповідна гра повторювалась упродовж певного проміжку часу. Наприклад, гру присвячено весні протягом 2-х перших весняних тижнів. Потім на зміну приходять нова „пальчикова” гра, пов'язана з певною подією, святом, періодом року. Можна виділити певний час для „пальчикової” гри. Наприклад, перед сніданком. Коли лунають слова з гри, гортань дитини вібрує, повторюючи всі звуки, спершу беззвучно, а через деякий час з'являться відтворені склади і слова із запропонованої гри. Настає і той момент, коли малюк разом з вами показує гру з пальчиками. Світ „пальчикових” ігор дарує радість і малятам, і батькам.

Перший пальчик - наш дідусь,
Другий пальчик - то бабуся,
Третій пальчик - наш татусь,
А четвертий - то матуся,
А мізинчик - наш малюк,
Він сховався тут.

(Показуємо на пальчик та кажемо: „перший пальчик...”, і продовжуємо гру, загинаючи кожен пальчик).

Задрімав мізинчик трішки,
Безіменний - стриб у ліжко,
А середній там лежить,
Вказівний давно вже спить.
Вранці всі вони схопились враз -
В дитсадочок бігти час.

(По черзі загинаємо пальчики до долоні. Потім великим пальцем торкаємося всіх інших - „будимо”. Розкриваємо всі пальці „враз”).

На роботу

Старший встав - не лінувався.

Вказівний за ним піднявся -

Розбудив сусід його.

Той - свого, а той свого.

Встали вчасно всі брати -

На роботу треба йти.

(Стиснути пальчики в кулачок. По черзі розгинати їх, починаючи з великого. А зі словами: „Встали вчасно всі...” широко розставати пальці).

Доброго ранку

Доброго ранку, сонце привітне!

Доброго ранку, небо блакитне!

Доброго ранку, у небі пташки!

Доброго ранку тобі і мені!

(Пальцями правої руки по черзі „вітатися” з пальцями лівої руки, торкаючись один до одного кінчиками).

Спечем хлібчик

Спечем, спечем хлібчик

Дітям на обідчик.

Найбільшому - хліб місити,

А тобі - воду носити,

А тобі - в печі палити,

А тобі - дрова рубати,

А малому - замітати.

Тільки хліба напекли - танцювати почали.

Це робота не легка - витинати гопака.

(Розгинаємо пальчики, починаючи з великого. Імітуємо пальчиками танок).

Пташенята в гнізді

Полетіла пташка-мати

Малюкам жуків шукати.

А малята не літають -

Із гніздечка виглядають.

(Всі пальці правої руки обхопити долонею. Утворити „гніздо”. Коли ворушити пальцями правої руки, створюється враження, що у „гнізді” живі пташенята).

Квітка

Сяє сонечко привітне -

Квітка з пуп'янка розквітне.

(Пучки пальців обох рук зімкнути. Долоньки трішки круглясті, схожі на пуп'янок. Нижні частини долонь притиснути одну до одної, а пальці

широко розставити по колу і трохи вигнути. Утворюється велика квітка, що розпустилася).

Хрущ

Я - малий веселий хрущ.

Мене знає кожен кущ.

Маю я красиві вуса

І нічого не боюся.

(Стиснути кулачок. Вказівний палець і мізинець розвести в різні боки („вуса“). Ворушити вусами).

Квіточка

Під снігом квіточка росте,

Красу на землю принесе,

Промінчик доторкнеться

І квітка усміхнеться.

(Показати руками шар снігу. Потім утворити руками квітку й торкнутися до її пелюсток, показуючи „prominчик“. Далі квітка потроху розкриває пелюстки).

Віяло

В літню спеку віяло

Вітерцем повіяло.

З нами вітерець погрався -

І у віяло сховався.

(Зображати руками віяло. Потім пальчики ховаються в кулачок).

СКЛАДИ КВІТКУ ДО ВІНОЧКА

Мета: сприяти фізичному розвитку дітей; поглибити та закріпити знання дітей про український національний оберіг – віночок, про квіти, з яких його плели;

Обладнання: паперові серединки квітів певного кольору, по 6 пелюсток до кожної серединки того самого кольору.

Хід гри:

Серединки квітів розкладені по колу, а пелюстки розсипані довільно. Діти за сигналом піднімають пелюстки та розкладають навколо серединок відповідно до кольору.

ВІДГАДАЙ, ЩО МИ РОБИМО

Мета: розвивати уяву, рухову активність, образне мислення;

Хід гри:

За допомогою лічилки або за бажанням, діти об'єднуються на дві команди. Одна команда домовляється про те, яку роботу чи професію вони будуть показувати рухами, не вимовляючи жодного звука.

Завдання другої команди – назвати, що показують їм друзі. Потім команди міняються ролями.

Примітка. Гра проводиться, поки дітям цікаво. Вихователь може корегувати рухи дітей відповідно до обраної професії.

Ой, заграйте, музики!
В мене нові черевики!
Танцювати я мастак,
Український наш гопак!

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ

Народні ігри створені народом так само, як казки, приказки, загадки, вони передаються з покоління в покоління. У змісті відбито національну психологію кожного народу: «У всіх народів існує чималий запас ігор, котрі якоюсь мірою відбивають побут народу». Перші записувачі та збирачі українських народних ігор з'явилися в ХІХ ст. Це етнографічні праці Н.Маркевича, П.П.Чубинського, О.В. Богдановича. У наш час у Києві було започатковано Клуб друзів гри, учасники якого впродовж 10 років (1973– 1983) вирушали в етнографічні експедиції для збирання й записування українських народних ігор. Вони зібрали й опублікували понад 400 українських народних ігор.

Народні ігри як засіб виховання дітей високо оцінювали К.Д. Ушинський, Є.М. Водовозова, Є.І. Тихеева, С.Ф. Русова, О.П. Усова, В.О. Сухомлинський та ін.

К.Д. Ушинський підкреслював яскраво виражену педагогічну спрямованість народних ігор. На його думку, кожна народна гра містить у собі доступні форми навчання, вона спонукає дітей до ігрових дій, спілкування з дорослими. Високу оцінку іграм дав В. О. Сухомлинський:

«Гра - це величезне світле вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається живлючий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра - це іскра, що засвічує вогник допитливості». Ігри та забави становлять чималий розділ народної дидактики й охоплюють найрізноманітніші її аспекти:

народознавчий, мовленнєвий, математичний, природничий, пізнавальний, розважальний, оздоровчий тощо. Народні ігри супроводжують свята та національні обряди, у їх змісті відбиті сезонні явища, звичаї, пов'язані з хліборобською та землеробською працею.

Народні ігри - це історія народу, оскільки вони відображають соціальне життя кожної епохи. З допомогою народних ігор діти опановують перші елементи грамотності, вивчаючи напам'ять вірші, скоромовки, лічилки.

В. Скуратівський зазначає, що переважна більшість «абеткових істин дитинства» народжувалась у середовищі простого народу й виконувала певні функції людського співжиття. Ігри відкривали дітям живу історію свого народу, вчили любити народних героїв.

Народні ігри можна класифікувати за такими групами:

- дидактичні,
- рухливі з обмеженим мовленнєвим текстом,
- рухливі хороводні ігри,
- ігри мовленнєвої спрямованості,
- обрядові та звичаєві ігри;
- ігри історичної спрямованості;
- ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу.

Народні дидактичні ігри - це ігри розумової спрямованості. Народні дидактичні ігри вчать дитину ненав'язливо, легко, захоплюють змістом так, що вона навіть не помічає того навчання. У скарбниці народної дидактики є дидактичні ігри для будь-якого віку. Наприклад, для найменших: «Кую-кую чобіток», «Гу-ту-ту, варю кашу круту», «Сорока - ворона»; для старших: «Чорне та біле», «Фарби», «Краска», «Дід Макар», «Фанти», «Бірка», «Кури» та ін.

Народні рухливі ігри з обмеженим мовленнєвим текстом

У них текст подається як лічилка, примовка, перегукування. Це ігри «Панас», «Їду, їду», «Звідки ти?», «Жмурки», «Горю-дуб», «Котилася бочка...», «На чім стоїш?», «Іваночку, покинь схованочку», «Зайчик і Бурчик», «Бочечка», «Квочка», «Ірву, ірву горішечки» та ін.

Рухливі хороводні ігри супроводжуються пісенним текстом. На першому плані – слова, рухи – нескладні (ходіння в колі), по закінченні слів, співу можливий біг. Серед таких ігор найвідоміші: «Огірочки», «Галя по садочку ходила», «Подоляночка», «Перепілочка», «Ой ягіл, ягілочка», «Іде, іде дід» та ін.

Обрядові та звичаєві ігри передають характерні події з життя українського народу: початок жнив, косовицю, великодні та купальські ігри, калиту, веснянки. Гра «Розлилися води».

Ігри історичної та соціальної спрямованості відбивають характер тієї епохи, коли вони склалися. У їх змісті трапляються архаїзми, як для нас, гравцями виступають «пан», «король», «цар», «царівна». Це ігри: «Король», «У короля», «Воротарчик», «Пускайте нас», «Нема пана дома», «У відьми», «Дзвін», «Прослужив я в пана рік», «Кружок» тощо.

Ігри побутової спрямованості відображають у своєму змісті буденне життя людей («Жили у бабусі...», «Ой сусіди, сусідоньки», «Здрастуй, сусіде», «Куй-куй, ковалі...», «Як було у баби...»). Чимало серед них ігор з сюжетами про сімейне життя: «Батько», «Батько й діти», «Горшечки», «Гладушки», «Сімейка» тощо.

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 гребінець,
По чотири - щітки,
Кошелькові дітки.

При цьому ведучий бере останнього за руку і вже вдвох обходять ряд, співаючи. Так повторюється, аж поки залишиться найменший. Тоді всі гуртом підкидають його.

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".

Дуб

Грати в дуба можна на березі річки, на лісовій галявині або в парку - там, де досить простору побігати і 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 тієї, котра прибіжить до нього першою, а яка відстала, стає купувальницею і йде купувати інше дерево.

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.

Латки

Діти збираються грати в латки, хтось говорить:

- Давайте грати в латки.

Відразу ж б'є сусіда по плечу і тікає, примовляючи:

Латка-битка,

Шовкова нитка,

На мені не була,
На тобі вся згнила!

"Полатаний" переслідує втікача, але не промине "полатати" й іншого, хто потрапить під руку. Вдаривши, каже: "Латка".

"Полатаний" намагається передати латку третьому....

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 розбігаються полем. Викликаючи з поля одного із гравців, господар підкидає м'яча вертикально вгору, а гравець б'є його гилкою якомога вище і далі в поле. Вихованці(які в полі) 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 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.

Нещасний ополоник

Дівчата стають поряд і беруться за руки. Одна з дівчат (господарка), починає гру, звертаючись до когось із дівчаток праворуч:

- Здоров, кума! Чи ти ложки мила?

- Мила.

- А ополоник?

- Забула.

- Так не забувай, кумочко.

При цьому господарка намагається вдарити дівчину лозиною, а та повинна втекти поїд руками інших дівчат і стати ліворуч. Гра триває, доки всі дівчата не стануть у тому порядку, що й на початку гри. Тоді господаркою обирають іншу.

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 клички: Сірко, Рябко, Крутько, Бровко, Лиско, Лиска,

Знайда, Жук. Мисливий з бобром відходять далі, щоб хорти не бачили, де сховається бобер. Мисливий сідає, заплющує очі або ховає голову і 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, втікаючи може 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: "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.

Горобейко

Дівчатка беруться за руки і 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.

Гуси

Діти вибирають з-поміж себе двох - мамку і вовка. Мамка 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 і намагається когонебудь зловити. Коли вовк зловить за лінією, то його гуси б'ють крилами, і, піймане за лінією гусеня, він не бере до себе; пійманих же на шляху до городу забирає і садовить їх усіх разом. Гра продовжується доти, поки вовк не переловить усіх гусей.

Квочка

У цю гру діти люблять грати найбільше - напровесні, коли вперше випускають квочку з курчатами надвір. Забивають в землю кілочок, прив'язують мотузок, до кілочка; по виборі – хтось із дітей стає за квочку і, взявшись за кінець мотузка, під приспів:

Ходить квочка

Коло кілочка,

Водить діток,

Дрібних квіток.

Діти - квіти: "Квок", - водить кружка.

Після слів: "Діти-квіти: "Квок" - усі розбігаються – хто куди, а квочка, квочучи, ловить їх та збирає до купи.

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 поворушить, то всіх мишей подушить!

За цими словами "миші" кидаються врозтіч, а "сірий кіт" ловить їх. Спійманий гравець, стає "сірим котом", а його попередник - "мишею".

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, запитують:

- Крутяться журавлі?

- Крутяться.

- Крутімося й ми.

Крутять знову і ведуть далі:

- Клади два коти.

Кладе і ведуть ще далі, знову крутять і ведуть.

- Клади три коти.

- Клади одного кота.

Так розносять усі шість - вісім. Потім приводять на попереднє місце, розв'язують очі і посилають шукати котів. Тоді вибирають іншого носити котів.

Щенята

Збираються хлопці, десять або й більше, міряються палицею, беручи її кулаком один до одного, і чия рука зверху, тому і пасти.

Тоді забивають кілок, прив'язують до нього мотузку; біля кілка усі кладуть шапки - ото щенята. Пастух береться за мотузку й оберігає щенят, бігаючи, наскільки дістає мотузка. Пастух стереже, а всі хлопці крадуть щенят, хватаючи руками або вибиваючи ногою з круга. Як удається пастуху піймати котрогось, то мерщій кричить: "Цура-повода!" А як не зацуравсь, то значить і не піймав. Як розкрадуть усіх щенят, то вважають, одно літо відпас; тоді міняються заново.

Сірий вовк

Грають тільки діти. Вибирають "вовка", він, згорбившись, сідає, взявшись під щоку, на горбику і мовчить, а дітки не чіпають його, а рвуть біля нього травку і промовляють:

Рву, рву горішечки,

Не боюсь вовка ні трішечки.

По цім слові діти схоплюються, кидають на вовка нащипану травку і тікають. Вовк біжить за ними, хоче вхопити котрогось. Кого вхопить, той стає вовком і гра продовжується.

Кіт і миша

Дітлахи беруться за руки й стають у коло ("танок"), а двоє: "кіт" (хлопець) і "миша" (дівчина) – у середині. 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 у нірку, а котик за ніжку;

- Ходи сюди, ходи сюди.

Якщо "котові" вдається спіймати "мишку", - міняються ролями.

Лис

Побравшись за руки, всі стають у коло, а один з учасників гри (за вибором,) стає за лиса і йде всередину. Коло подається то вправо, то вліво з піснею:

Ха-ха, ха-ха, гі-гі-гі!
Лис зловився в капкані.
Качки, кури, голуб'ята,
Тіштесь, смійтесь, гі-гі-гі!
Злодій лис у капкані.
Ой, ой! Вирвавсь - утікайте:
Тепер в нього страшна злість,
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.

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.

Воробей (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.

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 і за словами дітей:

Лети, лети цурко,
Кому вона попаде -
Той і гру поведе!-

підкидає кием цурку вгору. Діти намагаються спіймати її, щоб цурка не впала на землю. Хто зловив, одержує 50 очок. Після цього він вкидає цурку у квадрат з того місця, де зловив її. Якщо попав - одержує ще 100 очок і стає ведучим. Якщо не попав у квадрат, гру продовжує попередній ведучий. Якщо ведучий підкинув цурку і її ніхто не зловив, він одержує 10 очок. Знову повторює свій кидок.

На баштані

Діти-гравці обирають сторожа лічилкою:

Гоп, гоп, кавун.
Малайди-драйди, кавун.
Мацики-брицики, не спіши,
Наш баштан стережи!

Сторож ходить по баштану, береже свій урожай, радіє, що багато вродило кавунів та динь. У цей час діти ховаються неподалік від баштану за кущами, спостерігаючи за дідом. Стомившись, той іде відпочити в холодок. Діти біжать на баштан зі словами:

Крадем, крадем кавуни,
Нема діда вдома,
Поїхав по дрова.
Дрова погоріли,
Діда вовки з'їли!

Вони удають, ніби рвуть кавуни, їдять їх. Сторож помічає дітей, кидається їх ловити. Кого він спіймав - той стає ведучим-сторожем.

Дощик

Діти обирають ведучого-кашовара. Він з горщиком та дерев'яною ложкою стає в центрі, ходить по колу і "варить" кашу, "вимішує" її ложкою. Діти, взявшись за руки, ходять навколо нього і речитативом промовляють:

Іди, іди, дощику,
Зварим тобі борщику
У новому горщику.
Тобі каша, а нам - борщ.
Щоб густіший ішов дощ.

Діти зупиняються, а кашовар, заплющивши очі, обертається, піднявши руки з горщиком догори. Потім прямує до дітей. Комуś із них вручає горщик, не відкриваючи очей. Кому випаде, той стає кашоваром, веде гру далі.

Коли гра набридає, гравці зі словами:

Дощику, дощику, перестань!
Ми поїдем на баштан,
Та візьмемо диньку,
Усім по шматочку,
А тобі - ціленьку!-
підстрибуючи на одній нозі розбігаються.

Редька

Спершу визначають, кому бути "сусідкою". Всі інші стають по двоє, потім присідають одне навпроти одного на коліна. Пара неподалік від пари, рядками, подібно до того, як росте редька на грядці. "Сусідка" підходить до крайньої пари і розпочинає розмову:

- Бабо, дай редьки!

- Скопай грядку, то знатимеш, звідки редька береться.

"Сусідка" обходить довкола "редьки", показуючи, як копають грядку.

А тоді звертається уже до другої пари:

- Бабо, дай редьки!

- Посади собі.

Знову слід обійти довкола "редьки" та показати, як її саджають. З тим же запитанням "сусідка" підступає до інших пар, а їй відповідають:

- Поли собі.

- Посапай собі.

- Прополи собі.

"Сусідка" показує як усе те робиться, аж поки почує:

- Вирви собі.

Та пара, яка це каже, міцно тримається за руки, а "сусідка" хапає когось одного попід руки й пробує відірвати від того, з ким він зчепився руками. Як не відірве, то далі йде зі своїм запитанням. А як відірве, то сяде на те місце, а її замінить той, хто не вдержався і гра продовжується далі.

Огірочки

Діти беруться за руки, витягуються в одну лінію. Передні завертаються до задніх, ніби в'ються. Двоє останніх піднімають вгору руки, а всі проходять попід руками, співаючи:

Ой вийтеся, огірочки,

Та в зелені пуп'яночки,

Грай, жучку, грай,

Тут тобі край.

Ходить жучок по жучині,

А жучина по деревині.

Грай, жучку, грай,

Тут тобі край.

Дайте, хлопці, околоту*,

Повезем жучка до болота.

Грай, жучку, грай,

Тут тобі край.
Жучок плаче у болоті.
Дівки скачуть у золоті.
Грай, жучку, грай,
Тут тобі край.
Чи ти, жучку, писка не маєш,
Що ти, жучку, різко не граєш?
Грай, жучку, грай, тут тобі край.

***Околот, околiт** - сніп житньої соломи, обмолочений нерозв'язаним або перев'язаний після обмолоту.

Сонечко

Діти зібралися на галявині і, виглядають із-за хмари сонечко, яке принесе їм весну-красну, співають:

Вийди, вийди, сонечко,
На дідове полечко,
На бабине зіллячко,
На наше подвір'ячко,
На весняні квіточки,
На веселі діточки.
Там вони граються,
Тебе дожидаються.

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...

Діти танцюють у колі, імітуючи рухи, як дівчина ламає калину, в'яже її в пучечки, плете з них віночок.

Панас

Діти грають у кімнаті. Одному з них зав'язують очі, ставлять біля порога і говорять:

Панас, Панас!
Не лови нас.
На тобі коробочку груш
Та мене не воруш.

Після цього діти тихенько ходять по кімнаті, а "Панас", розкинувши руки, намагається піймати кого-небудь. Кого спіймає, той стає "Панасом", і гра продовжується.

Варіант II

Грають хлопці та дівчата. За бажанням хтось стає "Панасом", йому зав'язують очі хустинкою, виводять на середину площадки і звертаються з такими словами:

- Панасе, Панасе! На чому стоїш?
- На камені!
- Що продаєш?
- Квас!
- Лови курей, та не нас.

"Панас" починає ловити і кого з гравців спіймає, той стає "Панасом"

Піжмурки

Насамперед визначають, кому жмуритись, а кому ховатися; а це роблять так: сідає один із гравців на землю і виставляє коліно, на яке всі гравці кладуть по одному пальцю, а той, що сів, кладе свій палець і говорить:

Котилася торба
З великого горба,
А в тій торбі
Хліб, паляниця,
Кому доведеться,
Тому і жмуриться.

На чий палець упаде останнє слово, той і повинен ховатися.

Так проказують ці слова, аж поки не залишиться один гравець, який і повинен жмуритися. Останній у цій лічбі закриває очі та обличчя руками. Всі ховаються. Той, що жмуриться, запитує: "чи вже?". Коли ж не почує ні від кого відповіді, встає і починає шукати. Кого першого він знайде, той і жмуриться.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базовий компонент дошкільної освіти / Науковий керівник: А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук; Авт. кол-в: Богуш А. М., Беленька Г. В., Богініч О. Л., Гавриш Н. В., Долинна О. П., Ільченко Т. С., Коваленко О. В., Лисенко Г. М., Машовець М. А., Низковська О. В., Панасюк Т. В., Піроженко Т. О., Поніманська Т. І., Сідельнікова О. Д., Шевчук А. С., Якименко Л. Ю. — К.: Видавництво, 2012. – 26 с.
2. М. Пономаренко „Основи здоров'я”, Тернопіль Підручники посібники, 2004
3. Г.Г. Провазюк " Гра і здоров'я", Тернопіль „Мальва - ОСО", 2005
4. Л.І. Омельченко, Т.В. Починок „Загартування дітей і підлітків”, Київ: Здоров'я, 1989
5. Н.И. Ефименко „Физкультурные сказки", Харьков „Ранок", 2005
6. Денисенко Н.Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я // Дошкільне виховання. – 2008. – № 9. – С.68-85.
7. Завадавський В.І., Цьось А.В. Про систему фізичного вдосконалення запорозьких козаків /Традиції фізичної культури в Україні – 36. Наук. Статей – К.; ІЗМН, 1997 – 44 – 61 с.
8. Качуровський В. Формування у школярів потреби в зміцненні власного здоров'я засобами фізичної культури /Світло – 2002 - №1 – 20 – 23 с.
9. Кобилянський В. Народні ігри – засіб здорового способу життя / Завуч – 2001 - № 16 – 14 – 16 с.
10. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини : [кол. монограф.] / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. – К. : СПД Богданова А. М., 2006. – 220 с.
11. Богініч О. Л. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська. – К. : Генеза, 2013. – 128 с. – (Серія “Настільна книжка вихователя”).
12. Богуш А. М. Довкілля: для дітей дошкільного віку : [метод. посіб. для вихователів дитсадків та батьків] / А. М. Богуш, В. Р. Ільченко. – Полтава : НМЦЗО, 2003. – Ч. 2. – 76 с.
13. Звоник І. Добрі оповідання про допитливого хлопчика Петруся: Казки за програмою “Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати” / Ірина Звоник ; авт. передмов. Любов Лохвицька. – К. : Альфа Реклама, 2010. – 76 с. : іл. Л. Вакуленко, О. Волосенко.
14. Лохвицька Л. В. Виховання здорової дитини в сучасній сім'ї. Сім'я – берегиня здоров'я дитини : [навч.-метод. посіб.] / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2010. – 228 с.

15. Лохвицька Л. В. До здоров'я дітей – через освіту дорослих: Технологія взаємодії дошкільних навчальних закладів з родинами : [навч.-метод. посіб.] / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрущенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2012. – 176 с. 118
16. Лохвицька Л. В. Дошкільникам про основи здоров'я : [навч.метод. посіб.] / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрущенко – 2-ге вид., оновл. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 192 с.
17. Лохвицька Л. В. Навчи мене бути здоровим! Зошит з основ здоров'я для дошкільнят (ст. дошк. вік) / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрущенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2013. – 56 с.
18. Лохвицька Л. В. Розвивальне предметне середовище в дошкільних навчальних закладах : [навч.-метод. посіб.] / Любов Лохвицька. – К. : ТОВ Ред. газет з дошк. та поч. освіти, 2013. – 80 с. – (Бібліотека “Шкільного світу”, серія “Бібліотечка програми «Дитина»”).
19. Шахненко В. І. Твоя безпека. Ігри, ребуси, тести / В. І. Шахненко, Є. О. Цукатова. – Харків : Ранок, 2007. – 54 с.
20. Яковенко Л. В. Абетка безпеки дошкільників / Л. В. Яковенко. – Харків : Ранок, 2009. – 208 с.

Література з проблеми

«Опрацювання методики проведення музично - ритмічних ігор в роботі з дошкільниками»

1. Ветлугіна М. Розвиток музичних здібностей дошкільників в процесі музичних ігор. – М.: АПН МРСФРС. 1958.
2. Ветлугіна Н.О. Система естетичного виховання в дитячому садку. – К.: Рад. Школа, 1977. - 256с
3. Зінич Р., Кукловська В., Рудченко. Методика музичного виховання в дитяче садку. – К.: Музична Україна. 1974.
4. Шевчук А. С. Дитяча хореографія : навч.-метод. посібник / А. С. Шевчук. – 3-тє вид., зі змін. та доповн. – Тернопіль : Мандрівець, 2016. – 288 с. + вкл. : 8 с. : іл.
5. Ватаманюк Г. П. Музика в країні Дошкілля : навч.-метод. посіб. / Г. П. Ватаманюк. - Кам'янець-Поділ. : Аксіома, 2008. - 260 с. - Бібліогр.: с. 239-243.

Підписано до друку 11.06.2019 р.
Формат 60x84 1/16. Ум. др. арк. 4,75.
Наклад 50 прим. Зам. № 1454.

Видавництво Б. І. Маторіна

84116, м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19.
Тел.: +38 06262 3-20-99; +38 050 518 88 99. E-mail: matorinb@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК №3141, видане Державним комітетом телебачення та радіомовлення України від 24.03.2008 р.
