

Володимир ПРИСТИНСЬКИЙ

Ігор МАКУЩЕНКО

Андрій ОСІПЦОВ

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ
СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ
З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ**

Навчально-методичний посібник

Маріуполь-2017

УДК 371.034 (076)
ББК 74.200. 554я73

З-46

*Рекомендовано вченою радою
Маріупольського державного університету
(протокол № 10 від « 2 » лютого 2017 р.)*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

- Пітин М. П.,** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;
- Мулік К. В.,** доктор педагогічних наук, професор кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської академії фізичної культури.

З-46 Здоров'язбережувальні технології в організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми та підлітками:

навчально-методичний посібник / В.М. Пристинський, І.В. Макущенко, А.В. Осіпцов. – Маріуполь : ТОВ "ППНС", 2017. – 224 с.

ISBN 978-617-7413-18-8

У навчально-методичному посібнику представлені педагогічні технології, що дозволяють учнівській молоді поглибити знання про здоров'я і здоровий спосіб життя, як особистісну і соціальну цінність людини.

Практичні рекомендації з організації та методики проведення сюжетних рухливо-пізнавальних ігор, сценарії проведення інформаційно-просвітницьких, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів допоможуть педагогам-організаторам, учителям загальноосвітніх навчально-виховних закладів у розробці авторських програм з розвитку пізнавальної активності учнів щодо формування валеологічного світогляду.

Матеріал посібника також зорієнтований на професійно-педагогічну підготовку майбутніх учителів фізичної культури, фахівців з основ здоров'я щодо розвитку творчого потенціалу особистості в реалізації феномену здоров'я людини.

ISBN 978-617-7413-18-8

© Пристинський В.М., Макущенко І.В.,
Осіпцов А.В., 2017

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	6
РОЗДІЛ 1. ПАРАДИГМА ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В АКСІОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА	16
Запитання для обговорення й перевірки знань та завдання для самостійної підготовки.....	38
Література та джерела, що рекомендовані для самостійного вивчення.....	39
РОЗДІЛ 2. ОЗДОРОВЧІ ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ПРО ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	44
Запитання для обговорення й перевірки знань та завдання для самостійної підготовки.....	56
Література та джерела, що рекомендовані для самостійного вивчення.....	57
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	59
Запитання для обговорення й перевірки знань та завдання для самостійної підготовки.....	87
Література та джерела, що рекомендовані для самостійного вивчення.....	88
РОЗДІЛ 4. ВПЛИВ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РОЗВИТОК УЧНІВ ТА ОПТИМІЗАЦІЮ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	91
Запитання для обговорення й перевірки знань та завдання для самостійної підготовки.....	106
Література та джерела, що рекомендовані для самостійного вивчення.....	106
РОЗДІЛ 5. ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОВЕДЕННІ ОСВІТНЬО-ІНФОРМАЦІЙНИХ, ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ І СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ	108
5.1. Сюжетні рухливо-пізнавальні ігри.....	108
5.1.1. "СТРАВОХОДИК".....	114
5.1.2. "ВІТАМІНКИ".....	115

5.1.3. "ЗДОРОВИЙ ХРЕБЕТ"	116
5.1.4. "ФЕРМЕНТИ"	118
5.2. Освітньо-інформаційні заходи з формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя	121
5.2.1. "РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я"	123
5.2.2. "ГІГІЄНІЧНИЙ ДОГЛЯД ЗА ТІЛОМ"	125
5.2.3. "АНТИТІЛА"	128
5.2.4. "ЗБЕРЕГТИ ПРИРОДУ – ВРЯТУВАТИ ЛЮДСТВО"	130
5.2.5. "ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ"	131
5.3. Фізкультурно-оздоровчі паузи та рухові хвилинки в режим і навчального дня.....	134
5.4. Фізкультурно-оздоровчі та пізнавальні спортивно-масові заходи у позанавчальній роботі з учнями	139
5.4.1. Фізкультурно-освітній конкурс "Спорт-ерудит".....	142
5.4.2. Інтелектуально-просвітницька гра "Валео-ерудит ринг"	153
5.4.3. Оздоровчо-освітній тренінг "Здоров'я і здоровий спосіб життя".....	154
5.4.4. Спортивно-пізнавальна естафета "Спорт-лото-забава".....	158
5.4.5. Пізнавально-спортивна експедиція "У світі тварин".....	161
5.4.6. Рухливо-пізнавальний конкурс "Космічна подорож".....	163
5.4.7. Олімпійська вікторина.....	168
5.4.8. Спортивно-розважальний конкурс "Козацькі забави".....	179
5.4.9. Спортивне свято "День здоров'я".....	183
5.4.10. Комплекси вправ для проведення фізкультурних хвилин для учнів початкових класів.....	188
Запитання для обговорення й перевірки знань та завдання для самостійної підготовки.....	190
Література та джерела, що рекомендовані для самостійного вивчення.....	196

ПІСЛЯМОВА	199
ДОДАТКИ	204
Додаток 1. Цитати про здоров'я, афоризми, прислів'я, вірші та приказки про спорт, здоров'я і здоровий спосіб життя	204
Додаток 2. Загадки про фізичну культуру і спорт, чистоту та гігієну тіла.....	210
Додаток 3. Пізнавальна настільна гра "Пригоди у країні Здоровляндії"	217
Додаток 4. Казка, котра допомагає навчатися фізичним вправам.....	221

ПЕРЕДМОВА

Інтенсивний розвиток сучасного суспільства передбачає досягнення реальних стандартів демократії, соціально орієнтованих прав і свобод людини. Відтак є необхідним створення такого соціокультурного середовища, яке б забезпечувало можливості для самовираження та самоствердження особистості, виховання її сили духу і тіла як способу і стилю життя людини.

Збереження здоров'я є однією з глобальних проблем, вирішення якої обумовлює не тільки перспективи майбутнього розвитку людства, а й сам факт його подальшого існування як біологічного виду. Проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як антропологічний виклик планетарного масштабу (поряд із загрозою світової війни, екологічними катаклізмами, нерівністю в економічному розвитку країн, демографічною загрозою, недостатністю природних ресурсів) [41].

Здоров'я людини вже не є суто медичною проблемою. Дані досліджень свідчать, що система охорони здоров'я обумовлює лише 10 % всього комплексу впливів, приблизно 20 % припадає на екологію, близько 20 % на спадковість та 50 % на умови і спосіб життя людини. Вважається, що оптимальна рухова активність людини (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітні системи оздоровлення для підтримки та відновлення після інтенсивних фізичних і психічних навантажень тощо) є одним із провідних чинників збереження здоров'я.

Фізична культура в даному контексті є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства, яке успадковує такі її духовні цінності, як генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, забезпечення високої працездатності та продуктивної професійної діяльності, здійснення змагальної та розважальної діяльності, виховання естетичних ідеалів та етичних норм особистості. Формування сучасного валеологічного світогляду учнівської молоді полягає у спрямованості дій

суспільства на створення умов, які б забезпечували усвідомлення необхідності збереження, зміцнення і відновлення здоров'я як духовно-ціннісного феномену.

У суспільстві спостерігається підвищений інтерес до оздоровчої функції фізичної культури, коли здоров'я людини розуміється як конкретний рівень рухової активності у взаємозв'язку з генетичними передумовами, енергетичним потенціалом, стилем життя. Такий підхід відповідає державній політиці в галузі фізичної культури і спорту та передбачає вирішення пріоритетної соціальної проблеми – підвищення рівня здоров'я людини засобами фізичного виховання, створення умов для задоволення потреби в заняттях фізичною культурою, формування активної орієнтації суспільства на здоровий спосіб життя, моди на здоров'я.

Значне підвищення темпів розвитку автоматизації виробництва, комфортності умов побуту провокують зростання гіподинамії сучасної людини. Особливо негативно це проявляється на організмі дітей і підлітків, оскільки руховий аналізатор відіграє провідну роль у формуванні основних функцій і регуляції життєдіяльності школярів. У процесі навчання і виховання дітей рухова активність збагачує їхній досвід на основі домінантних цілей діяльності та наявних функціональних можливостей. Такий взаємозв'язок доведений науковими дослідженнями і повинен спонукати підростаюче покоління до занять спортом оздоровчої спрямованості, в тому числі й під час активного проведення дозвілля.

В Україні набуває розвитку фізкультурно-оздоровчий рух "Спорт для всіх", концепція якого була сформульована Радою Європи як довгострокова програма оздоровлення людини засобами фізичної культури і спорту. Провідною метою цієї оздоровчої і соціальної програми є створення умов для подальшого розвитку і підтримки фізичного і психічного стану людини.

На конференції міністрів спорту європейських країн було прийнято Хартію "Спорту для всіх" та визначено її основні принципи:

- право на участь у спортивному житті;

- гуманістичний і соціокультурний розвиток;
- співпраця офіційних осіб та волонтерів;
- доступність спортивних споруд для оздоровчих та рекреаційних цілей.

"Спорт для всіх" є продуктом політичної культури та відображає цінності демократії суспільства. На VII конференції міністрів спорту європейських країн Хартія "Спорту для всіх" була доповнена важливими принципами. Так, у "Кодексі спортивної етики" у статті 6 "Удосконалення системи залучення до спорту" проголошуються положення, що регламентують організацію фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, які, без сумніву, слід вважати пріоритетними і в Україні:

- заняття спортом з метою проведення дозвілля або одержання задоволення, зміцнення здоров'я або підвищення спортивної майстерності повинні заохочуватися шляхом надання відповідних споруд та програм різноманітних типів, а також послуг кваліфікованих інструкторів, педагогів-організаторів та керівників;

- створення умов для занять фізичними вправами й елементами видів спорту на робочому місці, за місцем навчання, проживання та відпочинку повинні бути складовою частиною збалансованої державної політики в галузі фізичної культури і спорту.

Соціально значущим у "Кодексі спортивної етики" є гарантоване право дітей та молоді брати участь й отримувати задоволення від участі у спорті, а також ідея "... заохочення дітей до винаходу їх власних ігор, за їх власними правилами". Крім того, "Кодекс спортивної етики" вимагає від спортивних організацій встановити систему, яка гарантувала б чесну і справедливу гру та особистий рівень досягнень [19].

У країнах Європи ще в 90-х роках ХХ ст. були сформульовані провідні принципи розвитку масового соціального руху – спорт для всіх. У зв'язку з цим, і в Україні настав час, коли слід активізувати діяльність щодо створення національних пріоритетів у реалізації ідеї здоров'я і здорового способу життя

підростаючого покоління; вивчити інноваційний досвід, та на його основі, з урахуванням територіальних і соціальних особливостей, українських традицій і ментальності, активізувати діяльність із формування валеологічного світогляду молоді.

Аналізуючи досвід діяльності спортивно-оздоровчих центрів у Німеччині, ми звернули увагу на таку особливість в організації спорту для всіх, як принцип різноманітності. Реалізація цього принципу передбачає розуміння того, що розвиток руху "Спорт для всіх" потребує постійного пошуку нових видів рухової активності. Так, за останні 50 років в Європі вдвічі збільшилася кількість різноманітних видів рухової активності, що складають основу популярних змагань, ігор оздоровчої і пізнавальної спрямованості, відомих під назвою "Challenge Day" [19].

Слід зазначити, що в законодавчих актах уряду і Верховної Ради України ("Конвенція про права дитини", 1991 р.; "Закон України про освіту", 1991 р.; Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2011-2015 рр.; Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", 1998 р.; "Закон України про фізичну культуру і спорт", 2000, 2011 рр.; "Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту", 2003 р.; "Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті", 2002 р.; "Про невідкладні додаткові заходи зміцнення моральності у суспільстві та затвердження здорового способу життя", 2002 р.; "Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства", 1999 р.; "Про схвалення Концепції загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір»", 2011 р.) акцентується особлива увага на значущості фізичного виховання і масового спорту (спорту для всіх) у формуванні здоров'я і здорового способу життя як особистісної та соціальної цінності людини [1–7].

Здоровий спосіб життя – це визначальний чинник активної і

довготривалої життєдіяльності людини, досягнення оптимального стану соціального, біологічного і психічного благополуччя, яке в поєднанні з іншими соціально обумовленими чинниками життя повинні визначатися задоволенням оптимальної рухової активності. Здоровий спосіб життя – це система поведінки розумної людини (помірність у всьому, оптимальний руховий режим, загартовування, правильне харчування, раціональний режим життя, відмова від шкідливих звичок тощо) на основі духовно-моральних і національних традицій, необхідних для фізичного, духовного і соціального благополуччя, активного довголіття.

Осмислення психолого-педагогічного досвіду щодо доцільності використання засобів фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя людини повинне здійснюватись на підставі реалізації наступних положень:

- державний стандарт освітньої сфери "Фізична культура" й "Основи здоров'я" сприяє задоволенню потреб в досягненні оптимального стану психічного, фізичного, духовного і соціального здоров'я, освіченості щодо формування стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення. З точки зору психофізіологічних закономірностей, раціонально організований процес фізичного виховання спрямований на виховання в дитини потреби фізичного "Я", орієнтованого на особистісний розвиток;

- спрямованість різноманітних засобів, методів і форм фізичної культури на комплексне розв'язання завдань розумового, трудового, екологічного, етичного, естетичного, патріотичного виховання, розвиток валеологічного світогляду на основі національних оздоровчих і спортивних традицій;

- фізичне виховання є важливим чинником формування ціннісного уявлення про здоров'я і здоровий спосіб життя, особистісних потреб та звичок до систематичних занять фізичними вправами;

- процес фізичного виховання учнів сприяє формуванню науково-освітнього світогляду про засоби фізичної культури, розвитку вмінь

цілеспрямовано використовувати рухи для власного фізичного і духовного самовдосконалення.

Відтак, педагогічна система фізичного виховання дітей і підлітків має бути спрямована на формування загальнолюдських гуманістичних цінностей, забезпечувати виховання творчої особистості, здатної самостійно приймати рішення та реалізовувати їх у процесі життєдіяльності.

Основною метою предмета "Фізична культура" є набуття учнями досвіду навчально-пізнавальної, практичної і соціальної діяльності; формування стійкої мотивації і потреби у збереженні та зміцненні здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, у комплексному розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в забезпеченні здорового способу життя [40].

Дана мета реалізується шляхом комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих, мотиваційних і виховних завдань:

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- удосконалення функціональних можливостей організму шляхом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей та природних здібностей;
- збереження та зміцнення здоров'я;
- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, у збереженні та зміцненні здоров'я і фізичного розвитку, а також базових знань з історії та сьогодення Олімпійських ігор та олімпійського руху;
- забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості;
- формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного дозвілля;
- реалізація комунікативної функції фізичного виховання.

Здоров'я – це найперша умова успішного розвитку кожної людини, її

навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей. Навчати дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчально-виховному закладі і поза його межами.

У зв'язку з цим, метою предмета "Основи здоров'я" є формування компетентності учнів зі збереження здоров'я на основі засвоєння знань про здоров'я та безпеку, практичних навичок здорового способу життя і безпечної поведінки, сприяння фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку, утвердження ціннісного ставлення до життя і здоров'я [31; 32].

Головними завданнями предмета є:

- формування знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпеку поведінки, взаємозв'язок організму людини із природним, техногенним і соціальним оточенням;
- розвиток мотивації ціннісного ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, психічних, соціальних і духовних його чинників;
- виховання потреби та моди на здоров'я, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- розвиток умінь самостійного прийняття рішення щодо власних вчинків, дій, поведінки;
- набуття власного досвіду зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану;
- розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей;
- постійне мотивування учнів до засвоєння знань про здоров'я людини та потреби у веденні здорового способу життя.

Незважаючи на те, що в даній сфері накопичено певний досвід, на наш погляд, необхідним є формування нових або удосконалення традиційних оздоровчо-виховних заходів, розробка інтерактивних педагогічних технологій, які враховували би, перш за все, важливі психологічні закономірності емоційно-

чуттєвого розвитку дітей і підлітків, оскільки для них найбільш важливим є те, що сприймається в почуттях і в рухах.

У зв'язку з цим, програми рекомендують:

- застосування інтерактивних методів навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня і групову взаємодію;
- урізноманітнення типів уроку (урок-тренінг, урок-екскурсія, урок-зустріч тощо);
- переважання практичних дій учнів у засвоєнні навчального матеріалу;
- забезпечення зв'язку між теоретичними відомостями та можливостями їх практичного застосування;
- забезпечення змістовних та мотиваційних зв'язків з навчальним матеріалом інших предметів (фізична культура, природознавство, "Я у світі", читання, математика, історія тощо);
- наявність навчально-методичного забезпечення для всіх учасників навчального процесу;
- наявність підготовленого педагога і відповідного освітньо-виховного здоров'язбережувального середовища навчального закладу (кабінет для тренінгів тощо);
- реалізацію співпраці вчителя з батьками, батьків із дітьми;
- ціннісне ставлення вчителя до власного здоров'я, особистий приклад дотримання правил здорового і безпечного способу життя;
- забезпечення постійно діючого моніторингу.

Академік НАПН України І. Бех, аналізуючи сучасну соціальну ситуацію, стверджує, що молоде покоління зіткнеться з унікальним феноменом – необхідністю оволодіння здібностями виживання на основі розвитку соціально-психологічних засобів пристосування до будь-яких (зокрема й екстремальних) ситуацій. У зв'язку з цим, людина повинна володіти надзвичайно різноманітним спектром здібностей, в тому числі й достатньо розвиненими фізичними якостями [13].

Теоретико-методологічним підґрунтям авторського підходу в організації фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів щодо формування знань дітей і підлітків про здоров'я і здоровий спосіб життя стало положення про те, що рухова активність у формі сюжетних рухливо-пізнавальних ігор є природним й ефективним засобом навчання і виховання, коли інтелектуальний розвиток органічно взаємопов'язаний з руховою активністю.

Рухова активність – це нагальна потреба дитячого організму, і вона є важливим стимулятором практично всіх психофізичних функцій, умовою оптимального розумового, психічного і фізичного розвитку, соціалізації учнів. Руховий аналізатор займає особливе місце у розвитку функцій головного мозку, а пізнавальні здібності знижуються, якщо дитина позбавлена можливості активно рухатись. Оптимальна рухова активність позитивно впливає на функціонування серцево-судинної системи, забезпечуючи постачання організму достатньою кількістю кисню і поживних речовин. Для дитини вкрай важливим є дидактична новизна і рухова стимуляція, які, по суті, й забезпечують ефективність розвитку та навчання.

Практика показує, що ефективність реалізації багатofункціональних завдань фізичного виховання учнівської молоді повинна здійснюватися в діалектичному взаємозв'язку базового програмного матеріалу на уроках фізичної культури з різноманітними формами позакласної та позашкільної роботи. Такий взаємозв'язок буде ефективним засобом організації активного дозвілля дитини, чинником формування фізичної культури та культури здоров'я особистості лише за умови знання педагогом теоретичних і практичних основ організації різноманітних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів з використанням інтерактивних педагогічних технологій, що формують знання про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Даний посібник містить дидактичний матеріал з методики проведення пізнавальних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, як в режимі шкільного дня, так і позакласних та позашкільних формах навчання і

виховання учнів.

У теоретичному розділі представлено матеріал щодо значення філософського, історичного, психолого-педагогічного, фізіологічного знання у формуванні цінностей здоров'я і здорового способу життя; щодо доцільності використання виховного потенціалу оздоровчої фізичної культури та ігрової діяльності в розвитку пізнавальної активності учнів. До практичного розділу включені сценарії проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, методичні рекомендації щодо використання інтерактивних педагогічних технологій (сюжетні рухливо-пізнавальні ігри, валеологічні естафети, просвітницько-інформаційні ерудит-вікторини, рухливо-пізнавальні конкурси, оздоровчо-освітні тренінги тощо).

РОЗДІЛ 1
ПАРАДИГМА ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
В АКсіОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

Здорова людина –
найдорогоцінніший витвір природи.

Томас Карлейль

Знання людини з філософії складають основу світогляду, навколо якого утворилися суспільні погляди життєвої мудрості та наукових думок. Філософія досить довго була наукою про всеохоплюючу систему знань, у лоні якої формувалися і розвивалися знання людини з педагогіки, психології, соціології, політології, валеології та інші. Тому аналіз філософської думки має надзвичайно важливе значення та є однією з умов вирішення нагальних проблем сучасності, в тому числі й проблеми феномену здоров'я людини, її здорового способу життя.

Проблема здоров'я і здорового способу життя існувала завжди. Вона ставала все більш нагальною з кожним новим етапом розвитку науки, культури, цивілізації. Залежно від того, як швидко розвивалась людська історія, людина все більше замислювалась над сенсом існування на землі, причинами скороминучості життя, його щасливим перебігом. Людина завжди намагалася продовжити собі життя, забезпечити комфортні умови існування, суспільної діяльності.

Звернення до філософських поглядів минулого дає можливість проаналізувати розмаїття думок щодо здоров'я і здорового способу життя; визначити чинники й обставини, котрі безпосередньо вплинули та впливають на його формування; з'ясувати філософський зміст і смислову цілісність базових понять.

У всіх напрямках розвитку філософської думки (філософській антропології, соціальній філософії, філософії культури і філософії історії, філософії освіти і виховання) відбувається опосередковане, а також

безпосереднє осмислення шляхів людини до усвідомлення цінностей здоров'я і здорового способу життя. Здоров'я і хвороба є суб'єктивними переживаннями людини. Хвороба – це доказовий патологічний процес, а отже об'єктивного критерію або "вимірника здоров'я" не існує й понині. Може, бути здоровим – це те саме, що й не бути хворим?.. Вважаємо, що ні. Адже, здоров'я – це щось більше. Для людини фізичне здоров'я – це і стан, і здатність, і енергія для життєдіяльності.

За останні сто років існування людства було заявлено, що майбутнє за медициною превентивною. Звучить обнадійливо, але новітня історія поки що показує розбіжність гасла і результатів. Не існує такого універсального засобу, комплексу фізичних вправ або рухових програм, якогось позитивного мислення, які задовольнятимуть кожного й на всі часи. У ході багатоміліардної еволюції людини природа знаходить різноманітні рішення її буття. Звідси, начебто сама по собі, виникає потреба в інформації щодо збереження і примноження в свідомості кожної людини знань про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Уже в стародавніх державах (Вавилон, Єгипет, Індія, Китай, Рим) виникає і починає розвиватися така значуща галузь людської діяльності, як медицина. Хоча на цьому етапі розвитку підвалинами для її існування були знахарство та ворожба, але саме її виникнення свідчить про вагомість цієї соціальної проблеми. На цьому етапі існування цивілізації багато стародавніх мислителів присвячували свої трактати філософському осмисленню проблеми здоров'я і здорового способу життя. Так, у старовинних індійських трактатах "Упанішадах" говориться, що " ... лише тіло потрібно тут (при земному існуванні – *примітка авт.*) вшановувати, про тіло слід дбати. Той, хто дбає про тіло, досягне обох світів – і цього, і того" [9, Т. 1, с. 85].

Д. Неру в своїх історичних трактатах розповідає про Агастію – філософа, історика, лікаря, письменника, релігійного проповідника та найкращого оратора середини VI тисячоліття до н.е., який приїхав на територію сучасної Індії з Трипіллі, де, окрім релігійної мудрості, проповідував "філософію серця",

добродійства та беззастережного служіння Богові й земній красі заради блага свого народу. Агастій залишив нащадкам великий список правил збереження здоров'я та лікування хвороб різними травами, соками, мінералами.

Одним із учнів філософського вчення Агастія був відомий лікар античності Царака. Він народився на землі праукраїнській – у Трипіллі. Прізвища Царака, Царик, Царюк, Царак і досі побутують на Волині та Лемківщині. Наш знаменитий пращур ще на початку V тисячоліття до н.е. клинописною абеткою написав найбільший трактат з медицини під назвою "Яюр-веді", що в сучасному перекладі означає "Наука відродження", або "Знання (мудрість) про людське відродження". Ця фундаментальна праця збереглася в Індії під назвою "Джядюр-веді". Індуси й досі шанують її як підручник з найдавнішої медицини. Царака подає опис анатомії людського тіла, детальний опис пологів і догляду за новонародженим. Уперше автор застерігає від штучного переривання вагітності, роз'яснює його шкідливість для здоров'я жінки. У цьому трактаті є й опис деяких спадкових хвороб, а серед лікувальних речовин велику увагу приділено овочам, фруктам, сокам тощо. Нині можемо позаздрити глибині розуму, спостережливості та професійності нашого славетного пращура. Його твердження цікаві й актуальні навіть на початку XXI століття [9; 21].

Турботу про здоров'я породжують, як відомо, страждання, які є наслідком хвороби. У буддійському каноні "Дхаммападі" згодом буде проголошена одна з істин шляхетності та правильного життєвого шляху: "А це, о бхиккху, шляхетна істина про шлях призводить до знищення страждань: правильні погляди, правильні думки, правильна мова, правильне діло, правильна увага ... " [9, Т. 1, с. 117]. Тобто, вперше в історії філософської думки ми зустрічаємося з поняттям "правильний спосіб життя" саме в буддійських трактатах, де наголошується, що все життя є страждання, біль, марнота. Щоб уникнути страждань, треба правильно жити, відмовившись від бажань, які породжують ці страждання і біль.

У давньокитайських текстах, здоров'я мислилось як довголіття. "Той, хто знає міру, не зазнає невдачу. Хто знає край, той не буде в небезпеці. Він може стати довговічним", – говорив Лао-цзи [24]. Використовуючи категорію "дао" – нескінченної космічної енергії, філософ намагався розповісти про закони Всесвіту, завдяки яким можна значно продовжити свій вік. "Той, хто дотримується "дао", майже віковичний. Той, хто дотримується "дао", не буде в небезпеці". Щоб наблизитися до "дао", потрібно жити за правилом "де", тобто доброзичливості, справедливості.

У багатьох ученнях здоров'я та правильний спосіб життя пов'язані з етичними нормами й установками конкретної суспільної культури.

Проблема здоров'я і здорового способу життя звучить й у культурі Давньої Греції. У давнину греки обожнювали красиве тіло. В основі всього була краса, і фізичну красу повинна була поповнювати краса моральна, що поєднувала в собі добродієність, порядність. Тіло виховували атлетикою, гімнастикою, а душу – поезією, танком, музикою.

Духовне здоров'я давньогрецькі філософи визначали як характеристику людини, котра показує, наскільки ефективно вона здатна вирішувати складні ситуації, зберігаючи оптимальне емоційне тло, адекватну поведінку. Під терміном "духовне здоров'я" розуміли ідеальний і нормальний стан психіки, а тому можна сказати, що поняття "психічне здоров'я" та "духовне здоров'я" вони вважали тотожними.

Одне з найбільш ранніх визначень здоров'я, котре було сформульоване в античні часи, належить Алкмеону (початок V ст. до н.е.). Алкмеон визначив здоров'я як гармонію, або рівновагу протилежно спрямованих сил. Філософ зазначав, що в людському організмі під час хвороби порушується рівновага елементів [9; 26].

Античне уявлення про здоров'я взагалі базується на ідеї оптимального співвідношення компонентів тілесної та духовної сутності людини, які створюють упорядковану внутрішню єдність.

Для розв'язання будь-яких проблем тіла або душі існувала досить розвинута для тих часів галузь знання – медицина. Давньогрецький лікар Гіппократ (460–377 рр. до н.е.), порівнюючи медицину з філософією, стверджував, що всі відповідні філософії мудрості є також у медицині [15; 16]. Це – презирство до грошей, совісність, скромність, простота одягу, розважливість, рішучість, акуратність. Гіппократова "Клятва лікаря" увійшла в історію як основа лікарських присяг і професійного кодексу.

Відтак, проблема здоров'я і здорового способу життя хвилювала давньогрецьке суспільство, і не могла залишатися без уваги найвидатніших грецьких філософів. Так, на думку Сократа, здоров'я і щастя тотожні. Тільки доброзичлива людина може бути щасливою, а здоров'я – породження добра, хвороба – породження зла. Але, щоб зрозуміти, що таке добро, а що є зло, треба, як вважав філософ, "людині прагнути до знання, перш за все, знання самої себе" [38, с. 41–42].

Ведучи мову про проблему здоров'я і здорового способу життя в давньогрецькій філософії, не можна не звернути увагу на погляди Платона і Аристотеля. Платон першим показав (як власним способом життя, так і своїм ученням), що бути гарною людиною і бути щасливою людиною – це дві складові одного й того ж [26, с. 77]. Він відрізняв існування душі (як прекрасної та вічної ідеї) та існування тіла – темниці душі. Усе тілесне не є справжнім існуванням, не є буттям узагалі. Буття – це царина ідей, які можуть впливати на матеріальний світ. Саме тому, вважає філософ, благо породжує здоров'я, добробут, красу. Все в цьому світі прагне до блага, а значить і до здоров'я, і до краси, і до добра. За твердженням Платона, здоров'я виражається в пропорційному співвідношенні духовного і тілесного. В його діалогах, які розповідають про історію засудження та смерть Сократа, зображено образ людини, яка досягла найвищого ступеня внутрішньої гармонії. Які саме якості допомагають Сократу зберегти душевну рівновагу та адекватну поведінку, знаючи сувору кару? Це впевненість у своєму обов'язку, стійкість, розуміння

свого призначення.

Послідовник Платона Аристотель поділяв не всі погляди свого вчителя. Він вважав, що всі живі істоти, які існують у світі, від тварин і до людини, глибоко різняться одна від одної. Так, наприклад, жінка не може зрівнятися у фізичній силі з чоловіком, тому її здоров'я і сила – це одне, а чоловічі – зовсім інше. Також "природа встановила, що фізична організація вільних людей відмінна від фізичної організації невільних: в останніх тіло міцне, пристосоване до виконання фізичної праці, але вони не пристосовані для політичного життя..." [9, Т. 1, с. 470]. І, навпаки, шляхетні люди не мають міцного фізичного тіла, але можуть займатися політичною та будь-якою іншою духовною діяльністю. "Той, хто має надлишок у чомусь одному, – тому бракує в іншому ...". Аристотель робить висновок у роботі "Етика" про те, що "мудра людина уникає зайвого, прагне середини, й обирає її ... "; і далі: "добродійність – набута якість душі, що складається із суб'єктивної середини, та відзначена розумом ... середина двох лих – надлишку та нестачі" [там само, с. 460–461].

У своїх працях Аристотель розмірковує щодо структури душі, щастя, чеснот. Філософ не досліджує душевні муки, але в порадах стосовно того, як досягти щастя, можна знайти рекомендації щодо уникнення душевних страждань. Аристотель стверджує, що найвища форма розумності людини, яка виражена добродієм життям, – це споглядання. Коли людина нещаслива, її можуть підтримувати близькі люди, таким чином беручи на себе частку нещастя.

З ім'ям Аристотеля пов'язаний важливий для проблеми здоров'я термін "катарсис", тобто очищення. Це визначення також використовували інші філософи: наприклад, Платон говорить про очищення душі від пристрастей тіла з метою досягнення істини. Але найбільш вдале трактування катарсису належить саме Аристотелю, який зазначав, що "страждання людини закінчується, якщо вона усвідомлює їх неминучість. Цей процес очищення душі від страждань є катарсисом" [26, с. 78].

Досить прогресивні погляди на здоровий спосіб життя вирізняють давньогрецького філософа Епікура – засновника епікурейської школи (342/341–271/270 рр. до н.е.). У трактаті "Про спосіб життя" він писав, що "людина ніколи не зможе примиритися зі своєю смертністю та стражданнями, які можуть супроводжувати її протягом життя. Але більшість з них породжена суто людським жахом. Жах – початок усякого нещастя та болю. Філософія має усунути цей жах та навчити кожного „науки життя людського" [26, с. 95]. Філософ звертався до різних тем, зазначаючи, що головна мета розмірковування, тобто філософії, – це знаходження душевного здоров'я. Стан, до якого повинна прагнути людина, душевний стан, Епікур називав атараксією (з грец. *ataraxia* – відсутність хвилювань). Якщо людина досягла здоров'я душі, то вона вивільнилася від страхів перед смертю і богами.

На думку Сенеки, справжнє душевне здоров'я може бути лише в мудреця: "Мудрець повний радості, веселий і непохитно безтурботний" [36, с. 104]. Такий стан притаманний людині, яка цінує те, що має, і не бажає більшого. Сенека звертає увагу на те, що душевні страждання можуть не усвідомлюватися людиною.

Учений, філософ, математик Піфагор замислювався над гармонією, яку він вбачав у музичних звучаннях, співвідношеннях чисел та людській душі, а тому його ідеї стосуються і душевного здоров'я. Гармонія Всесвіту виникає завдяки взаємодії протилежних, ворожнечих сил (наприклад, світ – темрява, рух – спокій, добре – погане, чоловіче – жіноче тощо). Людина – це частка Всесвіту, тому душа людини налаштовується на вищий порядок, притаманний Всесвіту. Щоб бути в гармонії з космічним порядком, людина повинна дотримуватися міри в думках, почуттях та діях, виховувати стриманість, повагу до давніх учених, відмовитися від убивства тварин [26, с. 52].

У VI ст. до н.е. з'явилися перші натурфілософські системи. Розмірковуючи про природу, вчені уявляли її в єдності з людиною. Геракліт вважав, що людям треба прагнути до пізнання природи речей і використовувати

ці знання у своєму житті. Природа логосу – вогняна, такою ж є душа людини, яка підкоряється законам космосу [9, Т. 1, с. 13–15].

Демокрит (V–IV ст. до н.е.) описував душевне здоров'я в його суб'єктивній данині, надавши цьому стану термін *euthumia* – у перекладі означає "благий стан духу – це такий стан, при якому душа перебуває в спокої та рівновазі ... " [26, с. 373].

Звертаючись до культури Давнього Риму, необхідно зупинитися на такій яскравій персоні, яка своєрідно виражає "дух Риму" та його філософію, – це Марк Туллій Цицерон. Трактати "Про старість" автор починає з того, що констатує: "Тим людям, які самі нічого не мають, що дозволяло б їм жити гарно та щасливо, важко в будь-якому віці. Але тим, хто шукає всіх благ у самому собі, не може здаватися злим ніщо, засноване на неминучому законі природи, а в цьому відношенні перше місце посідає старість" [42, с. 9]. Для мудрої людини старість і хвороби, що вона несе, не існують, тобто здоровим можна бути в будь-якому віці; головне, до чого слід прагнути, щоб бути здоровим і життєздатним, – це мудрість. Далі Цицерон зазначає, що дехто шкодує, нібито старості бракує насолоди, що життя перестає радувати та хвилювати людину, на що філософ відповідає: "Ні, причина всіх подібних скарг – у норіві, а не у віці" [там само, с. 11]. У добрих, лагідних, вгамованих людей майже й наприкінці життя все гаразд, а недобра людина ніколи не буває задоволеною. Цицерон наголошує, що фізичний стан мудрої людини теж іноді буває не дуже добрим. Хоча наш духовний стан і пов'язаний з фізичним, але іноді трапляється, що старість несе хворобу та фізичний занепад. Філософ рекомендує: "... як борються з хворобою, також треба боротися й зі старістю: стежити за своїм здоров'ям, удаватися до помірних фізичних занять, їсти і пити стільки, скільки треба для відтворення сил, а не для їх пригнічення. При цьому слід підтримувати не тільки тіло, а й значною мірою розум і дух, бо вони згаснуть від старості, якщо в них, як у світильник, не підливати масла" [там само, с. 28]. Цицерон розповідає про правильний, здоровий спосіб життя та зазначає, що,

якщо хтось буде дотримуватися його порад, то ніколи не зазнає турботи та бід у похилому віці. Отже, Цицерон робить висновок: "Якщо вона (душа – *прим. автор.*) дійсно знаходить живлення в справах та знаннях, то немає нічого приємнішого за старість, яка приваблює вільним часом" [там само, с. 29].

Аналізуючи античні теорії, доходимо висновку, що підтримка здоров'я полягає в тому, щоб бути помірним в усьому, дотримуватися "золотої середини". Будь-яке тілесне або душевне хвилювання завдає людині тільки шкоди. Помірність, за Платоном, – це "середина між надлишком та нестачею. Для того, щоб завжди дотримуватися цієї середини, необхідна особлива система самоконтролю, самовиховання..." [26, с. 56].

Оздоровлення, з точки зору представників античних часів, полягає в постійному самовдосконаленні, що формує визначений стиль, спосіб життя. Коли людина постійно турбується про те, щоб бути помірною в усьому, вона виховує самовідповідальність, тобто зростає не тільки фізично, а й особистісно. Відтак, турбота про себе та помірність у всьому є основними принципами оздоровлення. Якщо аналізувати шляхи оздоровлення в античні часи в широкому розумінні, тобто не тільки як сукупність превентивних дій, спрямованих проти хвороб у фізичному чи фізіологічному контексті, то оздоровлення – це також підтримка цілісності організму. Наприклад, відомо такий давній метод гармонізації душі і тіла, як комплекс різноманітних гімнастичних вправ, що оздоровлює людський організм. Гімнастичні вправи поєднуються з музикою. І якщо гімнастика зміцнює тіло, то музика возвеличує душу людини. До речі, Платон стверджував, що "необхідність звертатися до лікаря сама по собі ганебна, тобто це свідчить про незрілість, про те, що людина не в змозі сама про себе подбати" [там само, с. 47].

В античній класиці поряд з ідеями соціального устрою існує тема самодостатнього, упорядкованого індивідуального існування. Людина наділена Богом (Логосом, Природою, Космосом) всім, що їй необхідно для повноцінного здорового життя. Головна ідея філософів і мудреців античності полягає в тому,

що кожен сам відповідає за власний порядок, або хаос, що існує в його душі, кожен сам створює добробут, благополуччя, здоров'я. Отже, давньогрецькі та давньоримські філософи вперше порушили питання про інтернальність, тобто особистісну відповідальність людини не тільки за власне здоров'я, а й за власне життя.

Ведучи мову про пошуки шляхів формування здоров'я і здорового способу життя в давнину, не можна, на наш погляд, обійти увагою мудру стародавню спадщину наших предків – слов'ян часів язичництва.

Людина і Природа не протиставлялись, а найтісніше поєднувалися. Архаїчне мислення наших пращурів було засноване на філософії возвеличення сил природи. Таємничі небеса, земля, вода, взагалі Природа були персоніфіковані й одухотворені. Екологічний склад свідомості праукраїнця єднав його з природою не лише міфоепічними поглядами, а й щоденним життям-буттям на Землі впродовж епох. Власне його життя, фенологічні спостереження та висновки, господарювання, щоденна праця задля добробуту стверджували пріоритет екології.

Космографічні міфи про походження Всесвіту, людини, міфи сонячного кола є передумовами до розгадки первісних витоків лікувальної магії праукраїнців, котрі так люблять, шанують, оповивають легендами рослини, особливо цілющі. У прадавній свідомості кожна рослина, її квіти, плоди, стебла та кореневища – це певний символ. Сьогодні, знаючи фармакологічно активні речовини лікарських та їстівних рослин, тобто їхній хімічний склад, поділяємо їх за цими "символами".

Вивчаючи віддалені епохи, констатуємо, що архаїчне мислення наших пращурів було досить конкретним. Навіювання шляхом замовлянь, сугестія – традиційний, узвичаєний у нашому народі засіб лікування, який не терпить агресивності, примусу. Замовляння, здається, впливає з самої природи українця. Етносоціоніка узагальнено визначає його тип як "етноінтуїтивний інтроверт". І коли ми вважаємо, що українській мові притаманна співучість,

лагідність, надзвичайна образність, емоційність, то тут також виявляється наш характер. Українець завжди прагне якихось неймовірних див, очікує чогось несподіваного. Він спрямовує свої духовні і фізичні сили на чарування. А чарування – це первинний щабель, з якого починається народна медицина та первісне лікування [25; 26].

З часом, з прийняттям християнства на Русі, поняття здоров'я і здорового способу життя істотно змінюється. Здоровий спосіб життя – це, передусім, святий спосіб життя. Уникаючи гріха, людина може уникнути хвороби та будь-яких негараздів у своєму житті. Така філософія відображена в різноманітних творах тогочасних мислителів. Наприклад, Володимир Мономах у своїх "Повчаннях" висловлювався так: "Боронися неправди, і пияцтва, і блуду, від чого душа гине і тіло" [9, Т. 2, с. 700]. Згадаємо й думку філософа Кирила Туровського: "Сьогодні весна красується, відновлюючи земне єство: буйні вітри, що тихо гудуть, викликають доспілість плодів, і земля, яка годує сім'я, зелену траву народжує. Весна красна є віра Христова, котра хрещенням знову відроджує чоловіче єство, а буйні вітри – грішні помисли, котрі шляхом покаяння перетворюються в добродійливість, душекорисні плоди наповнюються; земля ж єства нашого, немовби сім'я слова Божого прийнявши та жахом його проникнувши, завжди дух спасіння породжує" [20, с. 343; 26].

Відтак, констатуємо, що у східнослов'янській християнській парадигмі поняття здоров'я і праведності майже тотожні; безгрішне життя – це найкращий спосіб залишатися здоровим.

У Давній Русі лікарська діяльність як особлива професія відома, принаймні, з X століття. У збірнику законоположень "Руська правда" (XI ст.) згадується про винагороду лікареві за його працю, а знайдений у Кирило-Білозерському монастирі рукопис XV ст. свідчить про знайомство тогочасних медиків з працями Гіппократа та його етичними поглядами [9, с. 74].

Наближаючи філософську проблематику здорового способу життя до медицини, звернемося до вчення першого в історії філософа-лікаря – Авіценни.

Його твори "Книга спасіння" та "Канон медицини" стали справжніми підручниками здоров'я в часи Середньовіччя. У той час алхіміки шукали еліксир життя, який би дав людині вічне здоров'я та вічну молодість. Ці пошуки велися з релігійним фанатизмом протягом багатьох століть та закінчилися невдачею, як і пошуки панацеї, тобто ліків від усіх хвороб. Однак, навіть і нині ми іноді чуємо, що якийсь лікарський препарат являє собою спасіння від усіх хвороб. Авіценна вже у ті часи прагнув знайти для кожної хвороби свої ліки. Так, він вважав, що існують різні типи душ, наприклад, є рослинна душа, яка має насичувальну силу; є тваринна душа, котра має рушійну та сприяючу силу, і є розумна душа, тобто людська, яка може мати силу, що перевершує всі існуючі, але "необхідно ... щоб вона мала добродійливі моральні якості". Філософ висловлює думку, що лікувати треба не хворобу, а хворого, враховуючи особливості його душевного стану. Інший арабський філософ Газалі, немовби продовжуючи думку Авіценни, зазначав, що найбільш вдалими лікарями є пророки, які стверджують віру у вищий світ та намагаються розкрити його таємниці. "Пророки – це ті, хто лікує захворювання на серце", але ми часто не розуміємо, "що прописується нам Лікарем" [9, Т. 1, с. 550].

На думку християнських мислителів, хвороби душі – це гріховні, з точки зору церкви, думки та почуття. Вони не відповідають законам Природи (Логосу, Богу). Якщо античні філософи вважають, що шлях до внутрішньої гармонії людини проходить через розвиток людського розуму, який осягає замисел Бога, то для християнського мислителя бажаний стан душі – це дар Бога.

Християнські теологи підкреслювали велику силу почуттів, які спонукають людину до таких вчинків, котрі розходяться з їхніми добрими намірами. Ця особливість представляє людину більш складною та реальною [26, с. 196]. Деякі мислителі Середньовіччя стверджують, що безпристрасність – показник душевного благополуччя, інші дотримуються такої думки, що саме пристрасті, навпаки, – ознака здоров'я та сили душі.

"Канон медичної науки", автором якого є Авіценна, мав великий вплив на

розвиток медичної думки того часу, тому врівноваженість разом з безпристрасністю була основним критерієм здоров'я.

Епоха Відродження починає свої витoki в XV ст. з Апеннінського півострову як пробудження творчої думки після тривалого сну Середньовіччя. Прогресивні представники Відродження звертаються до класичного світу, уявлення про який їм дали стародавні греки та римляни, а також, певною мірою, єгиптяни та перси, – усі ті, хто проникав у глибини свідомості та священного знання. Вони звернулися до минулого в пошуках зерен, так необхідних у той історичний час, в якому їм судилося жити. Але таке повернення до минулого, пошук класичних коренів не означає простого історичного дослідження. Людина епохи Відродження не задовольняється вивченням історії класиків, того, як вони діяли, про що думали. Змінюється уявлення людини про Всесвіт, про процеси наукового дослідження; виникає нове мистецтво, нове розуміння політики, нові релігійні ідеї, відбуваються значні зміни філософських поглядів.

Відтак, ставлення людини до життя раптово розширюється та поглиблюється. Проте поняття "Відродження" в XV ст. не є виключно культурним. Воно значно глибше тієї концепції, яка проповідується Св. Іоанном, Св. Павлом та іншими отцями церкви, і має відношення до життєвої позиції, до дій, завдяки яким людина починає відчувати себе частиною світу, частиною Природи. Людина Відродження не відокремлює себе від цих понять, і якщо вона вивчає Природу, то робить це саме тому, що, відчуваючи себе її часткою, бажає пізнати саму себе та весь світ. Філософи Відродження були водночас і магами, і алхіміками, і вченими. Хвороби людини та негаразди вже все менше розглядаються як Божа кара або Божий іспит. Із хворобою намагаються боротися, але боротися частіше "магічними" засобами, тобто виготовленням чародійних мікстур, пошуками еліксиру життя та каменю безсмертя.

Так, Піко делла Мірандола – лікар епохи Відродження був знавцем талісманів, оскільки знав, які енергії, що виходять з небесних тіл нашої

Сонячної системи, мають зв'язок з якими металами, камінням чи рослинами, і використовував їх для лікування певних захворювань. За допомогою цих елементів виготовлялися талісмани, що, подібно до дзеркала, відбивали священний образ. Енергія, котра сприйнята завдяки талісману, використовувалась для полегшення страждань, щоб організм міг відновити втрачену рівновагу. Це чудове уявлення магії як рівноваги використав також Парацельс, інший відомий лікар-філософ тієї епохи, який водночас почав впроваджувати експериментальний метод у науках, а саме в медицині.

Парацельс почав вивчати внутрішні органи людини, завдяки чому формувалося поняття функціональних особливостей життєво важливих процесів людського організму. Головними положеннями його вчення є такі вислови: "... усі наші знання є самовідвертістю; усі наші можливості – наслідок спілкування з природою, яка має божественне походження". Отже, філософ висловлює думку, що людина сама власна над своїм здоров'ям і все залежить, від неї. Людина – це також перехрестя духовного і тілесного, тому Парацельс підкреслює дуже актуальну будь-коли ідею про те, що "людина страждає тілесно, душевно і духовно, а тому й лікувати її необхідно відповідно цих трьох складових" [26].

Якщо проблему здорового способу життя розглянути по-іншому, абстрагувавшись від залежності середньовічного світогляду від релігійних догм, то необхідно зазначити, що в середньовічних університетах медичне знання завжди спиралося на філософські засади. Так було і в перших вищих навчальних закладах України, в яких, починаючи з XV ст., в місті Замосте (поблизу Львова) була організована перша вітчизняна школа лікарів. Прославилася своїми медичними курсами і Києво-Могилянська академія [41]. Тривалий час інформація про визначних українських науковців Середньовіччя практично замовчувалася.

Мислителі Нового часу почали сміливіше звертати увагу на емоційне життя людини. Душевне здоров'я розглядається як безумовна цінність, але

можна зустріти скептичне ставлення до людського прагнення бути в гармонії з навколишнім світом та самим собою. Філософія Нового часу остаточно зарахувала людину до природного світу. Так, в ученні "Початок філософії" Декарт зазначає, що філософія – це "знання, яке спрямовує саме життя, послуговує збереженню здоров'я, а також відкриттям усіх наук" [9, Т. 2, с. 232]. Лейтмотивом світогляду філософа став вираз: "Мислю значить існую", однак, при цьому він вважає, що "ми краще можемо пізнати нашу душу, ніж наше тіло" [там само, с. 240]. Сутність людини виражається через її розум, і, відповідно, розум – це те, що допоможе їй піклуватися про своє здоров'я і життя.

Інший філософ епохи Нового часу Паскаль у своєму творі "Думки" писав, що "людина – не найзначніша билина в природі, але билина, котра мислить. Не треба озброюватися всьому Всесвітові, щоб знищити її. Для її загибелі достатньо невеличкого випару, однієї краплини води. Та хай Всесвіт знищить її, людина стане ще вище та шляхетніше за свого вбивцю, тому що вона усвідомлює свою смерть" [9, Т. 2, с. 304].

Бенедикт Спіноза (1632–1677 рр.) торкається цієї теми в "Етиці". Коли людина в стані афектів, вона відчуває страждання, і тому мудра людина, здолавши цю залежність, досягає справжньої свободи. На думку Спінози, афекти – це природні прояви людини, котрі підкоряються законам природи. Але те, що людина зазнає афектів, тобто діє не з власної волі, значить, що вона невільна, робить те, чого не знає і не контролює. Людина стає вільною лише тоді, коли у своїх діях керується розумом: "... слідує тільки самій собі, робить тільки те, що вона визнає найголовнішим у житті й чого унаслідок цього вона більш усього бажає" [37, с. 335].

За словами Спінози, свобода тотожна блаженству душі. Для блаженства людина повинна розвивати розум, раціональне зерно. Але, хоча розум і здатний приборкувати афект, він не має безумовної сили. Усе ж таки через пізнання природи афектів кожна людина має можливість менше страждати від них і навіть досягти абсолютної свободи. Філософ жив відповідно до своїх ідей.

Йому не були притаманні гнів, роздратованість.

Німецька класична філософія ще більше розвинула ідеї розумного підходу людини до свого здоров'я. Так, Кант розробив свій метод охорони здоров'я. У "Критиці практичного розуму" він розкриває природу людини і висловлює думку про те, що лише за її власним бажанням та її власними постійними турботами можна зберегти здоров'я на довгі роки. Своїм життям, своїм здоровим розумним ставленням до себе та свого організму Кант довів правдивість власних висловлювань. Здоровий спосіб життя німецький філософ уявляв як низку узгоджених побутових та професійних дій, харчування, роботи і відпочинку.

У "Філософії Духа" Георг Вільгельм Фрідріх Гегель розмірковує про розвиток людини як індивіда, про її внутрішні хвилювання, що супроводжують цей процес. Гегель розмежовує такі поняття, як дух, душа, тіло. Душа людини – це дух, обтяжений тілесною основою кожного індивіда. Тіло та пов'язана з ним душа можуть відчувати радощі і страждання. Дух, навпаки, вільний: "Сутність духу ... вільна. Дух має силу зберігатися і в протиріччі, а отже, і в стражданні, піднімаючись як над злом, так і над недугою" [14, с. 25–26].

Гегель стверджує, що дух і розум тотожні. На відміну від інших істот, людина є духом, здатним до мислення, тому вона може піднятися від одиничних відчуттів до всеохоплюючої думки. Довершеність людини є в набутті нею здатності до правильних суджень, відповідної поведінки. Людина не може уникнути душевних страждань, тому що вони є проявом діалектики Духа. Внутрішні протиріччя супроводжують розвиток Духа; коли виникають конфлікти, що є дискомфортними для людини, вона страждає від цього, але чим більше розвивається дух, тим він сильнішає і стає здатним вирішити конфлікт.

Гегель зазначає, що важлива робота розуму людини полягає в тому, щоб зробити тіло зручним та слухняним для душі, тобто опанувати своїм фізичним буттям. На допомогу приходить звичка, котра постає проявом Духа, який розвивається, тобто ця риса так зростається з характером, що стає його

невід'ємною часткою.

З розвитком некласичних напрямів філософії (кінець XIX – початок XX ст.) змінюються уявлення про сутність людини, про сенс її життя, про головні цінності духовного буття, про міжособистісні стосунки та ставлення людини до себе, відповідно, і до свого здоров'я.

Німецький філософ Фрідріх Ніцше (засновник філософського напрямку "філософія життя") у зрізі власної, повної болю та страждань долі зазначав, що хвороба приносить величезні страждання. Бажання позбутися від них природно і зрозуміло. Тому, щоб перемогти хворобу, треба бути здоровим, "бути в основі здоровим", тобто сповідати справжню філософію життя. "Істота типово хвороблива не може стати здоровою, й ще менше може зробити себе здоровою; для типово здорової людини, навпаки, хвороба може навіть бути енергійним стимулом до життя, до продовження життя. Так фактично уявляється мені тепер цей довгий період хвороби: я немов знову відкрив життя, включив себе в нього, я знаходив смак у всіх гарних і навіть незначних речах ..., я зробив з моєї волі до здоров'я, до життя, мою філософію, я перестав бути песимістом у роки моєї найменшої вітальності: інстинкт самовідновлення заборонив мені філософію убогості й зневіри ..." [27, с. 699–700].

Серед основних способів здоров'я є самодисципліна, де головне – не відповідати на зовнішні роздратування відразу ж, та намагатися боротися із проявом злості, заздрості, страху. Ф. Ніцше говорить, що він в основі своїй здоровий, тобто знаходиться в струмені висхідного життя, що він знає, як залишитися здоровим, і не тільки в сенсі перебування правильної перспективи та практикування справжньої філософії, а й у простому повсякденному сенсі (як харчуватися, відпочивати тощо). Однак, треба визнати, що не можна повністю погодитися з такою філософією. І справа не в тім, що хвороба може бути з фізіологічної точки зору невиліковною, а в тому, що істини, котрі відкрилися, можуть бути згубними. Ніцше добре усвідомлював, що "... хвороби, говорячи взагалі, є вже наслідком загибелі, а не її причинами", "... ніколи не гинеш від

кого-небудь іншого, а завжди від самого себе" [28, с. 609].

Ф. Ніцше, на відміну від античних мислителів, розумів душевне здоров'я як ознаку сили, бадьорості, задоволеності життям, молодості. Він категорично не згодний з тим, що пристрасті руйнують внутрішній світ людини. Устремління уникати вираження почуттів, контролювати їх за допомогою розуму, на його думку, є ознакою нездоров'я та слабкості [29, с. 47].

У сучасній філософії з'явилась і з кожним днем набуває все більшого розвитку так звана "філософія здоров'я і здорового способу життя". У вищих навчальних закладах створюються кафедри філософії здоров'я, виникають нові напрямки дослідження цієї актуальної проблеми. Особливої уваги заслуговує, на наш погляд, таке філософсько-медичне явище, як НЛП – нейролінгвістичне програмування. На концептуальному рівні дослідження починається з тлумачення здоров'я як чогось позитивного, що не означає відмови від задоволення. "Здоров'я є природним наслідком нашого способу життя: взаємин, раціонального харчування, оптимального рухового режиму, навколишнього оточення. Здоров'я – це не предмет власності, це процес. Це те, що ми робимо, тобто результат наших думок і почуттів. Це – й образ існування" [22].

Напрямок сучасних наукових досліджень усе більше схиляється в бік тієї галузі, що дотепер вважалася сферою діяльності психологів. Нині вже майже неможливо провести чітке розмежування між фізичними і ментальними факторами захворювань. Розділяти тіло і розум на здоров'я та хворобу – це все одно, що намагатися виділити сіль з морської води за допомогою ножа. Розум і тіло постійно підштовхують одне одного чи до здоров'я, чи до хвороби. Організм не хворіє – це робить людина. Здоров'я і хвороба є суб'єктивними переживаннями людини. Ми самі визначаємо поняття свого здоров'я, головним чином оцінюючи свої відчуття. Не існує "здоров'яметра", що дозволяв би об'єктивно виміряти стан здоров'я.

Нейролінгвістичне програмування досліджує структуру суб'єктивного досвіду, нашого власного способу побудови свого унікального внутрішнього

світу, а тому цілком підходить для того, щоб досліджувати здоров'я.

Кредо філософії – порушувати питання та шукати на них відповіді. Історично склалося так, що актуальні проблеми взаємозв'язку біосоціальної природи людини та сенсу її буття й раніше осмислювалися в лоні філософії, як правило, у запитальній формі. Від гамлетівського "Бути чи не бути?" до позиції Е. Фромма "Мати чи бути?" вони найяскравіше відображаються сьогодні в питаннях про людську самотність на межі вимирання, тобто небуття. У ХХІ ст. ці запитання можуть бути сформульовані в різному сенсі. Що значить бути здоровим? Як слід розуміти проблему прагнення до досконалості – тілесної або духовної, природної чи штучної – і до якого ступеня припустиме хірургічне й генетичне "вдосконалення" людського організму? У ХХІ ст. настав час для нового "прочитання" тези Сократа [38] "Людино, пізнай саму себе!" – як з методологічної формули предмета філософії, так і з алгоритму подальшого розвитку філософських досліджень проблеми здоров'я і здорового способу життя людини.

У викладеному контексті особливого значення набуває аналіз сучасних концепцій та теорій формування здоров'я як особистісно-соціальної цінності людини.

Узагальнене розуміння поняття "здоров'я" визначають як відсутність проявів хвороби, як задовільний стан функціонування організму, як стан рівноваги між індивідом і навколишнім середовищем, як повноцінне існування людини, як стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього світу. У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я здоров'я людини визначається як стан повного тілесного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.

Відповідно до сучасних філософських, психологічних, педагогічних, валеологічних уявлень здоров'я розглядається як стан, процес і здатність. Проте, щоб зрозуміти феномен здоров'я, необхідно встановити головний чинник його збереження.

Сучасні теоретичні й експериментальні дослідження в галузі медицини і біології аргументовано доводять, що основним механізмом збереження здоров'я є гомеостаз. *Гомеостаз* – це фізіологічна та психоемоційна здатність організму забезпечувати постійність свого внутрішнього середовища, незважаючи на зміни умов навколишнього світу за допомогою зворотних зв'язків [17].

Спираючись на дану концепцію здоров'я, сучасна наука вважає, що існує ще одна фундаментальна здатність, котру організм людини використовує для збереження і розвитку своїх захисних можливостей. Такою здатністю організму є фізіологічна та психоемоційна адаптація – пристосування до навколишнього середовища як відповідь на подразники, що з нього надходять.

Відтак, основою формування та зміцнення здоров'я людини є механізм, що ґрунтується на адаптивних реакціях, котрі спрямовані не стільки на збереження, скільки на збільшення адаптаційних ресурсів та резервів організму. Функціональні реакції виникають під впливом фізіологічного, психоемоційного, тренувального стресу і проявляються в морфологічних, нейроендокринних, функціональних перетвореннях, котрі забезпечують перехід організму на більш високий рівень адаптаційних можливостей.

Підвищення адаптаційного потенціалу організму пов'язане, перш за все, із зростанням енергетичного резерву, а максимальний об'єм енергії утворюється в процесі аеробних реакцій, що лімітуються функціональним станом серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. У зв'язку з цим, стає зрозумілим інтерес багатьох дослідників до аеробних механізмів енергостворення. Існують навіть гіпотези про наявність у людини критичного для здоров'я рівня аеробного енергостворення. Корекція та розвиток цих механізмів можливі тільки за умови систематичних занять фізичними вправами.

Дійсно, численні дослідження свідчать, що високі аеробні можливості не тільки знижують ризик розвитку хронічних захворювань, а й збільшують стійкість організму до несприятливих чинників (інфекції, екологічне забруднення, гіпоксія, гіподинамія, стреси тощо).

Аналізуючи феномен здоров'я, вчені виокремлюють три стани організму:

- стан, котрий характеризується високим рівнем адаптаційних можливостей організму;
- стан, котрий характеризується зривом адаптаційних можливостей під впливом патологічних чинників;
- граничний – нестабільний стан адаптаційних можливостей у межах "здоров'я – хвороба".

Останнім часом учені все більше уваги приділяють характеристиці граничного стану організму людини. Це пояснюється, перш за все, тим, що перехід від здоров'я до хвороби здійснюється через низку трансформаційних стадій, котрі не викликають у людини помітного зниження соціально-трудової активності, суб'єктивної потреби звертатися за медичною допомогою. Ці перехідні стадії характеризують, так би мовити "третій стан", який передбачає наступні стадії:

- донозологічну (коли функції організму реалізуються через більш високу, ніж у нормі, напругу регуляторних систем);
- преморбідну (очевидне зниження функціональних резервів, перенапруження механізмів гомеостазу).

Кожна з цих стадій не передбачає фатального переходу до стану хвороби. Скоріше, це шанс, подарований людині природою для відновлення резервних адаптаційних можливостей. Відтак, є всі підстави стверджувати, що феномен здоров'я необхідно розглядати як процес його формування, збереження, зміцнення, споживання, привласнення і відновлення.

В організмі, поряд з реакціями, спрямованими на збереження здоров'я, функціонують і ті, що забезпечують його розвиток, накопичення, зміцнення. У преморбідній фазі виправдовується домінування механізмів збереження адаптаційного резерву. Водночас, гомеостатичні реакції можуть перешкоджати збільшенню адаптаційних можливостей людини, яка знаходиться в донозологічній фазі третього стану. Тому стимуляцію цього механізму

пов'язано з мотивованою, свідомою, оптимально організованою оздоровчою діяльністю людини.

Проте, слід визнати, що результати ґрунтовних методологічних досліджень будуть неповними без аналізу концепції "здоров'я людини як здатність ...". Основні положення цієї концепції стверджують, що здоров'я людини – це явище не тільки медико-біологічне, а й соціальне, яке забезпечує її здатність до оптимальної реалізації суспільних функцій. На здатність людини проявляти своє здоров'я також впливають інтелектуальні, психоемоційні, духовні, моторні якості людини. При відповідності цілей, життєвих настанов, мотивів, потреб, амбіцій, активності життєвої позиції індивіда та проявів здоров'я формується конкретний рівень фізичного, психоемоційного, інтелектуального, креативного і соціального комфорту, без яких людина не в змозі відчувати та усвідомлювати себе здоровою.

Сучасний стан наукових досліджень проблеми здоров'я людини характеризується спробами системного підходу до реалізації ідей фізкультурно-оздоровчої, освітньо-виховної і профілактичної роботи в різноманітних соціальних інститутах суспільства. Останнім часом досить широкого розповсюдження набула ідея реалізації конституційного підходу до впровадження фізкультурно-оздоровчих та реабілітаційних методик, рухових програм, систем. Продуктивність цієї ідеї полягає в реалізації взаємозв'язку між морфологічним типом людини і "кількістю здоров'я", а також динамікою його розвитку.

Відповідно до гуманістичної парадигми необхідно розробляти ідеї актуалізації фізкультурно-оздоровчої освіти і самоосвіти дітей і підлітків. Основою цієї ідеї є те, що вона формується на сукупності наукових явищ, психолого-педагогічних підходів, що реалізують специфіку переходу від зовнішньої детермінації діяльності і поведінки школяра до внутрішньої, на засадах якої ґрунтуються позитивні соціально значущі мотиви, потреби, знання, уміння, навички щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Таким чином, охорона власного здоров'я і відповідальність за його стан – це обов'язок кожної людини, який вона не має права перекладати на інших. Адже, нерідко буває й так, що людина з неоптимальним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією вже в молодому віці доводить себе до катастрофічного стану, а лише тоді згадує про медицину. Якою б розвинутою не була медицина, вона не в змозі позбавити нас хвороб. Людина – сама творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватись, займатися фізичною культурою і спортом, дотримуватись правил особистої гігієни, тобто, добиватися розумними шляхами справжньої гармонії тіла і духу.

*??? Запитання для обговорення й перевірки знань
та завдання для самостійної підготовки*

- Сформулюйте вислів Томаса Карлейля "про здорову людину ...".
- Проаналізуйте ідеї здоров'я і здорового сенсу життя у спадщині слов'ян часів язичества.
- В яких трактатах людство вперше в історії філософської думки зустрічається з поняттям "правильний спосіб життя"?
- Прокоментуйте проблему здоров'я і здорового способу життя, котра відображена в ідеях філософів і мудреців античності.
- Сформулюйте та проаналізуйте прогресивні погляди на здоров'я і здоровий спосіб життя давньогрецьких філософів, лікарів, мислителів (Епікура, Алкмеона, Гіппократа, Платона, Аристотеля, Сократа, Сенеки, Піфагора, Демокрита та ін.).
- Сформулюйте та проаналізуйте ідеї здоров'я і здорового способу життя філософів Давнього Риму.
- Сформулюйте та проаналізуйте ідеї лікарства, здоров'я і здорового способу життя представників філософської думки Давньої Русі (Володимира Мономаха, Кирила Туровського та ін.).

- Проаналізуйте ідеї лікарства, медицини, здоров'я і здорового способу життя представників філософської думки періоду Середньовіччя та Відродження (Авіценни, Парацельса, Газалі, Піко Мірандола та ін.).
- Проаналізуйте ідеї здоров'я і здорового способу життя представників філософської думки епохи Нового часу (Декарта, Паскаля, Спінози, Канта, Гегеля, Ніцше та ін.).
- Сформулюйте та обґрунтуйте Ваше уявлення сучасної "філософії здоров'я", "феномену здоров'я", концепції "здоров'я людини, як здатність ...".
- Дайте визначення та проаналізуйте поняття "гомеостаз".

ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА,

ЩО РЕКОМЕНДОВАНІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ

1. *Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Державний комітет України з фізичної культури і спорту. – К., 1996; 2011. – 26 с.*
2. *Закон України про фізичну культуру і спорт (10 лютого 2000 р. № 1453-III) / Державний комітет України з фізичної культури і спорту. – К., 2000. – 65 с.*
3. *Конвенція про права дитини (ратифікована Постановою Верховної Ради № 789-XII від 27.02. 1991) // Книга вчителя фізичної культури : довід.-метод. вид. / упоряд. С. І. Операйло, А. І. Єльченко, В. М. Єрмолаєва [та ін.]. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 11–31.*
4. *Методичні рекомендації щодо діяльності республіканського (Автономна Республіка Крим), обласних, Київського та Севастопольського міських, районних у Києві та Севастополі, міських та районних у містах центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" : затверджено наказом КМ України 28.03.2003 р. № 805. – К., 2003. – 10 с.*
5. *Наказ Президента України "Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердженні здорового способу життя" від 15 березня 2002 р. № 258 // Педагогіка толерантності. – 2002. – № 2. – С. 27–31.*

6. *Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту* // Спортивна газета. – 2003. – 4 грудня. – С. 1–8.
7. *Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації"* (1 верес. 1998 р. № 963/98) / Державний комітет України з фізичної культури і спорту. – К., 1998. – 24 с.
8. *Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья. Человек и общество* / Н.М. Амосов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
9. *Антология мировой философии* : в 4-х т. – Т. 1. Ч. 1. – М. : Мысль, 1969. – 575 с.; Т. 2. – М. : Мысль, 1970. – 776 с.
10. *Апанасенко Г. Л. Спорт для всех и новая феноменология здоровья* / Г. Л. Апанасенко // *Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации.* – 2004. – № 3. – С. 20–21.
11. *Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития* / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1982. – 270 с.
12. *Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека* / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
13. *Бех І. Д. Виховання особистості* : у 2 кн. / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – Кн. 2. Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади. – 344 с
14. *Гегель Г. В. Ф. Философия духа* // *Энциклопедия философских наук* / Г. В. Ф. Гегель. – Т. 3. – М., 1977. – С. 25 – 45.
15. *Гиппократ. Избранные книги* / Гиппократ. – М. : Госполитиздат, 1936. – 736 с.
16. *Гиппократ. Клятва. Закон. О враче. Наставления* / Гиппократ; [пер. с греч. В.И. Руднева]. – Мн. : Совр. литератор, 1998. – 831 с.
17. *Гомеостаз* / под ред. П. Д. Горизонтова. – М. : Медицина, 1981. – 576 с.
18. *Григоренко В. Г. Научно-практические основы развития психофизических способностей человека в норме и патологии* / В. Г. Григоренко. – Одесса, 2002. – 102 с.

19. *Дутчак М. В.* Спорт для всіх у Європі : засади та тенденції розвитку / М. В. Дутчак // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – С. 7 – 12.
20. *Еремін І. П.* Літературне насліддя Кирилла Туровського / І. П. Еремін // Труды отдела древнерусской литературы. – Т. XIII – М.-Л., 1957. – С. 416.
21. *Избранные произведения* мыслителей стран Ближнего и Среднего Востока / сост. С.Н. Григорян и А.В. Сагадеев. – М., 1961. – 630 с.
22. *Ковалев С. В.* Семь шагов от пропасти. НЛП-терапия наркотических зависимостей / С. В. Ковалев. – М. : Моск. психолого-социальный ин-т; Воронеж : изд-во НПО МОДЭК, 2001. – 192 с. (Серия "Библиотека психолога").
23. *Лосев А. Ф.* История античной эстетики / А. Ф. Лосев.– М. : АСТ; Харьков : Фило, 2000. – Кн. 2. – 864 с.
24. *Лурье С. Я.* Демокрит. Тексты. Переводы. Исследования / С. Я. Лурье. – Л. : Наука, 1970. – 664 с.
25. *Маловідомі періоджерела* української педагогіки (друга половина XIX – XX ст.) : хрестоматія / упоряд. Л. Д. Березовська [та ін.]. – К. : Наук. світ, 2003. – 418 с.
26. *Мусский И. А.* 100 великих мыслителей / И. А. Мусский. – М. : Вече, 2002. – 688 с.
27. *Ницше Ф.* Эссе Номо / Ф. Ницше // Сочинения : в 2 т. – М., 1990. – Т. 2. – С. 699–700.
28. *Ницше Ф.* Рождение трагедии, или Эллинизм и пессимизм / Ф. Ницше // Сочинения : в 2 т. – М., 1990. – Т. 1. – С. 47–57.
29. *Ницше Ф.* Сумерки богов / Ф. Ницше. – М. : Политиздат, 1989. – 398 с.
30. *Омельченко С. О.* Здоров'я та здоровий спосіб життя людини : погляди, думки, висновки / С. О. Омельченко // Рідна школа. – 2005. – № 7. – С. 6–10.
31. Основи здоров'я : програма для загальноосвітніх навч. закладів (5-9 класи) / авт. Т. Бойченко, Т. Воронцова, В. Деревянко [та ін.]. – К. : Шк. світ,

2013. – 64 с.

32. Основи здоров'я : навчальні програми [для загальноосвітніх навч. закл.] (1-4 класи). – К. : вид. дім "Освіта", 2011. – 392 с.

33. *Пристинський В. М.* Вплив духовної спадщини на розвиток і становлення національної системи оздоровлення та фізичної культури в Україні /В. М. Пристинський, Т.М. Пристинська [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Вип. 8. – Львів : НВФ Українські технології, 2004. – Т. 4. – С. 66–69.

34. *Пристинський В. М.* Історико-педагогічні аспекти впливу рухової активності на формування гармонійно розвиненої особистості /В. М. Пристинський // Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2005. – С. 215–218.

35. *Селуянов В. Н.* Методология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадем Пресс, 2001. – 172 с.

36. *Сенека Луцій Анней.* Моральні листи до Луцілія / переклад з латини, передм., прим., покажч. імен. А. Содомори. – [2-е вид.]. – К. : Основа, 1999. – 603 с.

37. *Спиноза Б.* Сочинения : в 2 т. – Т. 1 / Б. Спиноза. – СПб., 1999. – 629 с.

38. *Сократ* : биографические очерки. – СПб. : ЛИО Редактор, 1994. – 326 с.

39. *Теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни* [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://horting.org.ua/node/1069>. – Заголовок с экрана.

40. Фізична культура : навчальні програми [для загальноосвітніх навч. закладів] (1-4 класи). – К. : вид. дім "Освіта", 2011. – 392 с.

41. *Хижняк З. І.* Києво-Могилянська академія / З. І. Хижняк. – К. : Вища шк., 1991. – 266 с.

42. *Цицерон М. Т.* О старости. О дружбе. Об обязанностях / М. Т. Цицерон.– М. : ЭКСМО-Пресс, 1999. – 528 с.

43. *Ян Хин-шун.* Древнекитайский философ Лао-цзы и его учение

/ Ян Хин-шун. – М., 1950. – 159 с.

РОЗДІЛ 2

ОЗДОРОВЧІ ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ПРО ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Тільки людина вміє піднятися над собою,
як живою істотою, і зробити предметом
свого пізнання все, в тому числі й себе ...

Макс Шелер

Оздоровча функція фізичної культури і спорту відома людині з давніх часів. Фізичному вихованню дітей і підлітків приділялась увага в IX-V ст. до н.е. в Спарті. У Стародавній Греції існували школи-палестри для занять гімнастикою, до яких входили сферістика (розваги та ігри), архестрика (танцювальні рухи під музику), палестрика (пентатлон: біг, стрибки в довжину, боротьба, метання спису і диска), агоністика (змагання). У Стародавньому Римі, поряд з патриціанським фізичним вихованням, культивувалися народні вправи та ігри.

Історичні відомості представляють безліч прикладів використання оздоровчої функції фізичної культури в життєписі відомих особистостей. Так, Гален, Гіппократ, Платон, Сократ були основоположниками навчань про фізичне виховання, його оздоровчі засади, котрі згодом розвинули гуманісти Кампанела, Мор, Рабле. Потім, у XIX ст., одержали поширення спортивно-гуманістичні ідеї та системи Обера, Оуена, Нахтегаля, Шписса, а в XX ст. – системи Бука, Гаульгофера [1; 2; 13].

Сфера фізкультурно-оздоровчої діяльності, котра є ефективним засобом рекреації, охоплює простір ідеального, матеріального, духовного і соціального світу зростаючого організму дитини і підлітка. Оздоровча фізична культура проявляється як рівень загальної культури особистості в конкретній зміні індивідуальних уявлень, відносин, свідомості, мислення, дій, поведінки, організації життєдіяльності, що дозволяє здійснювати:

- формування практичних умінь і навичок для збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я, самовизначення в духовних цінностях фізичної культури;

- надбання досвіду творчого використання оздоровчого потенціалу фізичної культури для досягнення навчальних, професійних і життєвих пріоритетів.

Практична реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури передбачає саморозвиток та самовдосконалення умінь і навичок ведення здорового способу життя в процесі вирішення конкретних завдань фізичного виховання, а саме:

- становлення індивідуальної "Я"-концепції здоров'я;
- використання різноманітних засобів, методів і форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності;
- інтенсифікацію пізнавальної активності у надбанні знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя на засадах гуманістичної парадигми освіти і виховання.

Оптимальне психофізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням та активною життєвою позицією визначають стан благополуччя, тривалість життя людини. У зв'язку з цим, виділяють функції оздоровчої фізичної культури:

- соціально-генетична – засвоєння соціально-історичного досвіду в сфері фізичної культури і спорту;
- творча – формування особистості у взаємозв'язку духовного і фізичного розвитку, як фактора активної життєдіяльності;
- рефлексивно-змістотворча – розвиток особистісної світоглядної доктрини сприйняття світу, цінностей фізичної культури, культури здоров'я;
- пізнавально-орієнтаційна – відображення у свідомості психофізіологічної, духовно-моральної, соціальної діяльності особистості;
- перетворювальна – конструктивні зміни в поведінці та діяльності,

навчальному процесі та соціальному житті, проведенні дозвілля;

- комунікативна – засіб неформального спілкування;
- індивідуалізації – формування власного стилю поведінки як моди на здоровий спосіб життя.

На думку доктора педагогічних наук, професора В. Макєєвої [8] оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту є своєрідним дидактичним та виховним інструментарієм тих перетворень, які зміцнюють здоров'я людини, підвищують її життєздатність.

Так званий ефект *заповнення рухового дефіциту* визначається тим, що вже при одноразовому виконанні фізичних вправ спостерігаються функціональні зміни в організмі людини з недостатньою руховою активністю. При заповненні рухового дефіциту нормалізується діяльність серцево-судинної системи, що сприяє збільшенню резервних можливостей організму. Ефект заповнення, незважаючи на короткочасність впливу фізичного навантаження, при багаторазовому повторенні має відновлювальну дію, суттєво покращуючи регуляцію не тільки функцій серцево-судинної системи, а й всього організму. Це адаптаційний механізм лікувально-профілактичного впливу рухової активності.

Ефект *надмірності в оздоровленні* людини передбачає значне збільшення витрати енергії для зниження надмірної ваги тіла завдяки регулярним заняттям фізичними вправами. Перевага впливу фізичних вправ у порівнянні з обмеженням харчування полягає в тому, що при оптимальних навантаженнях не відбувається втрати білка і зниження питомої ваги м'язової тканини, котра не містить жиру; не проявляється значне збільшення функціональної активності м'язів, регуляції дихання та обміну речовин. Тобто, оптимальне фізичне навантаження охороняє організм від можливого негативного азотистого дисбалансу, збільшення надмірного насичення крові киснем тощо.

Ефект *фізичної тренуваності* проявляється в значному збільшенні рухових можливостей, а також у поліпшенні загального функціонального стану організму. Відомо, що оздоровчий ефект рухової активності найбільше

реалізується при багаторазовому повторенні впливу фізичного навантаження, та проявляється спочатку, як чинник усунення гіпокінезії (недостатність рухової активності), а потім як стимуляції життєдіяльності організму, його резервних можливостей.

Ефект *загартовування* необхідний і фізично міцним, і ослабленим людям. Ефекти, що виникають від природних сил (сонце, повітря, вода) являють собою якісно різні впливи, тому легко можуть бути сприйняті організмом комплексно. Результатом загартовування є підвищення пристосованості організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (холоду, теплових, гравітаційних та інших впливів). Оздоровчий вплив процедур, що загартовують організм, проявляється в поліпшенні діяльності центральної нервової системи, кровопостачання головного мозку, судинних реакцій, більш економічній легеневої вентиляції, кисневотранспортній функції крові, обміну речовин.

Регуляторно-трофічний ефект оздоровлення полягає у взаємозв'язку інтенсивності фізичних навантажень і величини реакції кровообігу та дихання. Чим інтенсивніше м'язова робота, тим до більш високих показників підвищуються та відновлюються реакції серцево-судинної і дихальної систем. Механізм його дії визначається можливістю зменшення величини функціональної напруги на орган завдяки перерозподілу зусиль, включення додаткових елементів у структуру рухової дії. При цьому механічна робота, яка виконується м'язами, при використанні додаткових елементів більша, але організм ніби "не відчуває" цього збільшення навантаження.

Інший механізм регуляторно-трофічних ефектів діє так, що забезпечує цілеспрямований розвиток "слабкої ланки" функції. Будь-яка функція, що потребує стимуляції, може бути вибірково посилена завдяки цілеспрямовано підібраним впливам, котрі включаються в заняття фізичними вправами. Так, попереднє виконання короткочасного фізичного навантаження (підготовча частина уроку, розминка) сприяє збільшенню легеневої вентиляції, газообміну при виконанні наступної (більш інтенсивної) м'язової діяльності в основній

частині уроку.

Ефект *переключення реакцій організму* представляє поєднання спокою стомлених м'язів з діяльністю м'язових груп, котрі не були задіяні в конкретний термін часу, тобто в зміні характеру активності організму. Таке поєднання (попередньої й активуючої м'язової діяльності) не призводить до значного посилення реакцій серцево-судинної системи, органів дихання, центральної нервової системи. Тобто, додаткове навантаження, котре виконується за рахунок включення в діяльність м'язів, котрі не були задіяні в попередній діяльності, виявляється нібито не помічене організмом. При цьому ефект реалізується не тільки на функціональному рівні (поліпшується діяльність внутрішніх органів), а й на "глибинному" (біохімічні реакції в тканинах). Отже, ефективність відновлення (активний відпочинок) безпосередньо пов'язана з його змістом і структурою, тоді як при пасивному відпочинку – тільки з його тривалістю. Чим більше таких "контрастів" в одноманітному і тривалому навантаженні, тим легше воно сприймається організмом.

Ефект *водного середовища* сприятливе впливає на фізичний розвиток, функції кровообігу, дихання, терморегуляцію, стимулює діяльність центральної нервової системи, вищі психічні функції, особливо в поєднанні з руховою активністю. Розвивальний вплив водного середовища на серцево-судинну систему пов'язаний з так званим рефлексом "пірнання", котрий полягає в значному зменшенні частоти серцевих скорочень (ЧСС) при зануренні тіла у воду, що стимулює більш економічну роботу серця, сприяє тренуваності організму.

Ефект *внутрішніх станів* (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, воля, увага, емоції) визначається характером домінуючих видів діяльності, в тому числі й рухової. Психофункціональні стани виникають як цілісна реакція організму на зовнішні та внутрішні стимули, спрямовані на досягнення передбачуваного педагогічного результату. Функціональні стани регулюють мотивацію (те, заради чого виконується конкретна діяльність), зміст і характер

діяльності, ступінь її складності. У процесі фізичного виховання тренінгу піддаються всі види антиципації (вибір мети діяльності, рухові програми, характер прийняття рішень, моторні механізми, обробка інформації, порівняння виконаної програми з моделлю дії). При цьому задіяні всі види пам'яті, регулюється швидкість і якість виконання як розумових, так і рухових завдань. Внутрішні стани розвиваються на основі психофізіологічних процесів за рахунок зосередженості, самонавіювання, власної рухової діяльності. Отже, цілеспрямовано організований фізичний тренінг формує нову систему, з більш досконалою взаємодією компонентів, що і передбачає досягнення певного педагогічного результату.

Ефект *психоемоційної настроєності* істотно підвищує оздоровчий вплив занять фізичними вправами. Концентруючи увагу на певних м'язах або функціях, представляється можливим прискорити відновлення організму після фізичних навантажень, посилюючи їх тренувальний ефект.

Ефект *попередньої адаптації* визначається ступенем пристосованості організму до умов м'язової діяльності. Організм має бути здатний сприймати вплив фізичних вправ, що визначається рівнем розвитку рухових здібностей. Чим вище загальна фізична працездатність, тим легше виконувати різноманітні фізичні вправи та сприймати їх вплив.

Збільшення потреби у фізичних вправах іноді супроводжується зниженням здатності сприймати їх вплив. Це пояснюється тим, що на відміну від медикаментозних впливів (котрі не вимагають активності людини як фактора реалізації їх впливу на організм), фізичні вправи чинять свій позитивний вплив лише в разі здатності та бажання їх виконувати.

Ефект *зростаючої взаємодії* передбачає розвиток, а не тільки збереження або зростання первісного впливу, що найбільш яскраво проявляється при загартовуванні організму.

Ефект *творчої діяльності* проявляється в розумінні цілісності організму, необхідності взаємозв'язку функцій і можливостей, котрі розвиваються під

впливом фізичних вправ. Що може бути більш досконалим і привабливим, ніж всебічно й гармонійно розвинене людське тіло і дух, особливо під час руху, коли демонструє дивовижні здібності. При цьому важливо бути не тільки споглядачем краси, яка формується завдяки цілеспрямованим заняттям фізичними вправами, а й її творцем. Адже краса є форма, в якій проявляється біологічна доцільність організму людини. Розуміння креативних ефектів фізичної активності надзвичайно важливе в практичному сенсі. Чим більш свідома нами сутність рухів, тим вище перетворювальна результативність занять фізичними вправами, їх привабливість.

Оздоровчі функції та оздоровчі ефекти фізичної культури знайшли своє відображення в різних наукових концепціях у різні часи. Відомо, що ідеї збереження і зміцнення здоров'я, підтримки творчого довголіття хвилювали відомих діячів науки і культури всіх часів і народів. Людство завжди цікавило, як подолати несприятливий вплив навколишнього середовища, зберегти здоров'я, бути фізично міцним і витривалим, духовно розвиненим, щоб прожити довге і творчо активне життя.

З далеких часів дійшли до нас ідеї про значущість фізичних вправ для оздоровлення людини, профілактики та лікування різних захворювань. Гіппократ, який прожив 104 роки, проповідував гімнастику, заняття спортом, загартовування організму водою і сонцем, прогулянки, помірність у харчуванні. Давньогрецький письменник й історик Плутарх називав гімнастику і рух скарбницею життя, а філософ Платон – цілющою медициною. Давньоримський лікар Гален неодноразово свідчив про те, що він тисячі разів повертав здоров'я хворим за допомогою фізичних вправ. Асклепій вважав гімнастику, прогулянки, ігри, загартовування, дієту, музику основними засобами зміцнення здоров'я людини. Аристотель підкреслював, що більш за все руйнує та виснажує людину фізична бездіяльність. Мудрий Сократ, загартовуючись, ходив босоніж, а давньогрецький філософ і математик Піфагор вважав фізичні вправи важливим помічником у розумовій діяльності. До речі, Платон і Піфагор були

неодноразовими учасниками і переможцями давніх Олімпійських ігор [1; 2; 13].

Ще в далекі часи значна увага приділялася красі людського тіла як супутниці здоров'я, стрункості, грації, гнучкості. Були розроблені системи гімнастичних вправ, котрі формували правильну поставу, легкість і чіткість рухів, а в цілому – досконале володіння тілом. Гімнастика була відома в стародавньому Китаї та Індії, а у стародавній Греції отримала свій розвиток ще за п'ять століть до нашої ери. Французький лікар Тіссо вважав, що рух може за своєю дією замінити будь-який медикаментозний засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити цілющого впливу рухів. Вольтер, проживши довге і творчо активне життя, зазначав, що рух – це життя, а людина може уникнути багатьох хвороб, регулярно займаючись фізичними вправами, працею, дотримуючись помірності в харчуванні [1].

Багатовікові дані медичної науки та людський досвід переконливо доводять, що фізична культура – це могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення опору організму багатьом хворобам. Люди, які регулярно займаються фізичними вправами, довше живуть, рідше хворіють, продуктивніше працюють, мають кращий фізичний розвиток, більш адаптовані до нових, не завжди сприятливих, умов існування.

Регулярні заняття фізичними вправами всебічно впливають на організм людини, активізуючи функціональну діяльність центральної нервової, серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, обміну речовин, в результаті чого підвищується працездатність та імунітет.

Фізіологи вважають рухову активність життєво необхідною потребою людини. Особливо важливим є задоволення потреби в рухах у шкільному віці, коли формуються основні органи та функції організму. Чим різноманітніші рухи, тим більше інформації надходить до центральної нервової системи, що сприяє інтелектуальному розвитку. Достатня розвиненість рухів є одним з показників оптимального нервово-психічного розвитку організму дітей і підлітків, одним з найважливіших засобів виховання особистості.

Наше розуміння змін, що відбуваються в організмі людини під впливом фізичних вправ, ґрунтується на положеннях вчення І. Павлова [11] про цілісність організму, його єдність з навколишнім середовищем, провідною і регулюючою роллю кори великих півкуль головного мозку. Вплив фізичних вправ на організм проявляється не в змінах якоїсь однієї функції, а в реактивній "відповіді" організму, як цілого. В результаті занять фізичними вправами підвищується сила і рухливість нервових процесів, врівноваженість механізмів гальмування і збудження, пластичність центральної нервової системи, тобто здатність організму людини пристосовуватися до різних видів життєдіяльності. Під впливом оптимальних фізичних навантажень виникають позитивні емоції: бадьорість, упевненість, життєрадісність, що "заряджає" нервові центри, підвищує їх активність, створює відчуття задоволеності. Академік І. Павлов був прибічником гармонійного фізичного розвитку людини. Він організував товариство лікарів-любителів фізичних вправ і сам керував тренуваннями, після яких довго та надзвичайно плідно міг працювати в лабораторії.

Академік О. Протасов [15] у 1764 році на урочистому засіданні Російської академії наук виступив з двома досить сміливими доповідями – "Про необхідність руху для збереження здоров'я" та "Про фізичне виховання дітей". Подібних доповідей на високому науковому рівні історія до того часу ще не знала, а голова російської терапевтичної школи відзначив, що для збереження здоров'я, й особливо для профілактики хвороб, немає нічого кращого за вправи тілесні або рухи. Доктор медицини А. Обисов [9] свідчить, що достатня рухова активність та добрий фізичний розвиток позитивно впливають на формування інтелектуальної сфери особистості.

Про значення фізичного виховання, як найважливішої складової всебічного розвитку дитини, вів мову англійський філософ і просвітник Д. Локк [4; 14], обґрунтовуючи корисність фізичних вправ для організму, котрий розвивається. Людині, перш за все, необхідно дбати про зміцнення здоров'я, постійно наглядати за своїм тілом, систематично виконувати фізичні вправи.

Популярність теорії Д. Локка визначила включення фізичного виховання до програм навчальних закладів Англії (у формі рухливих ігор, спорту і спортивних ігор). Видатний чеський педагог Я. А. Коменський [14] першим висунув ідею необхідності побудови системи навчання з урахуванням духовних, розумових і фізичних особливостей розвитку дітей різного віку. Саме період розвитку особистості (від народження до 6 років) він вважав вирішальним для всього подальшого виховання людини взагалі, і для підготовки дитини до школи, зокрема.

Відомі представники передової педагогічної думки XVIII ст. Ж.-Ж. Руссо, І. Песталоцці [14] стверджували, що дитина – це не маленький дорослий, і пропонували в її розвитку покладатися на сили природи. При цьому особлива роль відводилась фізичному вихованню як одному з найбільш ефективних засобів гармонізації відносин людини з природою, соціальним середовищем, а також ігровій діяльності, адже саме у грі досягається інтеграція фізичного розвитку і розумового потенціалу.

Видатним представником прогресивної педагогіки початку XX ст. був відомий учений, основоположник системи фізичного виховання в Росії Петро Францович Лесгафт [5; 6; 7]. Його наукові праці "Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку", "Про ігри та фізичне виховання в школах", "Сімейне виховання дітей і його значення" сприяли становленню нової школи того часу, яка давала б справді наукову, пов'язану з життям освіту, та містили рекомендації з використання активних методів навчання, котрі "пробуджували" б думку учнів, з всебічного гармонійного розвитку молодого організму, відображали нерозривний зв'язок фізичного виховання з розумовим, моральним, трудовим й естетичним вихованням.

Високі вимоги П. Лесгафт висував до вчителя, який повинен знати і розуміти дитину. Учений вважав, що у шкільному віці вплив школи могутніший за вплив сім'ї, школа може й повинна виправляти помилки сімейного виховання. Прагнучи до всебічного гармонійного виховання, школа повинна,

озброюючи учнів науковими знаннями, розширювати їх розумовий світогляд, розвивати мислення, формувати морально правильні уявлення про значення людської особистості, про правду і справедливість, зміцнювати волю і самостійність учнів.

Учений вважав гру справою, завдяки якій дитина готується до дорослого життя. На його думку, ігри є найвигіднішим заняттям для дитини з усіх, які сприяють вихованню звичок, причому, ці заняття, як правило, супроводжуються почуттям задоволення. При цьому особливу увагу слід приділяти поєднанню фізичних і розумових вправ, оскільки одноманітність є неприродною і втомлює.

Розробки П. Лесгафта представляють не тільки теоретичну, а й високу практичну значущість. У його фундаментальній науковій праці "Керівництво з фізичної освіти для дітей шкільного віку" представлена концепція фізичного виховання, основні положення якої актуальні й понині. Тільки гармонійно розвинена особистість здатна виконувати громадські обов'язки з найбільш економними витратами енергії. Гармонійний розвиток ґрунтується на взаємозв'язку фізичних і духовних сил людини, і можливий за умови осмисленої свідомості.

Фундаментальними для дитячої психології є наукові погляди І. Сеченова [16] про особливості розвитку рухів, пам'яті, ранні прояви мислення, волі, мови, свідомості. Психічна діяльність завжди знаходить вираження у вигляді м'язових рухів: "... усе нескінченне різноманіття зовнішніх проявів мозкової діяльності остаточно полягає в одному лише явищі – м'язовому русі". Фізичні вправи, рухливі ігри, гімнастика, спорт, туризм є важливою умовою формування та гармонійного розвитку дитячого організму.

Р. С. Паффенбаргер та Е. Ольсен [12] вважають, що розвиток функцій мозку має відбуватися через вплив на формування всієї природи людини, всього організму, стимулюючи рухову активність і розумові здібності. Мозок людини вкрай чутливий до погіршення кровопостачання, що відбувається, коли дитина веде малорухливий спосіб життя. Це знижує концентрацію уваги і прояви

пам'яті, призводить до швидкої стомлюваності, затримує розвиток функцій центральної нервової системи.

Відомо, що без достатнього обсягу рухової активності неможливий гармонійний розвиток дитини. Протягом життя довжина тіла від народження до зрілості збільшується приблизно в 3,5 рази, маса тіла – в 19-20 разів, маса довільної мускулатури – в 30-40 разів, значні зміни відбуваються також в центральній нервовій системі. Високі темпи розвитку організму викликають у дітей величезну природну потребу в рухах, задоволення якої і визначає гармонійність розвитку.

Велике значення для розвитку знань про фізичне виховання учнів, оздоровчий вплив занять фізичними вправами мають роботи українського педагога В. Сухомлинського [17], який вважав міцне здоров'я одним із найважливіших умов активної і творчої діяльності кожної людини. Невід'ємною складовою педагогічної системи вченого є фізичний розвиток дітей шкільного віку. Думка вченого про зміцнення здоров'я дітей, загартовування організму, підвищення працездатності, загальний фізичний розвиток і стан здоров'я продовжує бути предметом постійної уваги. На думку вченого фізичну культуру педагогічний колектив повинен розглядати як найважливіший елемент здоров'я, як джерело життєрадісності, чинник боротьби за здоров'я, зміцнення фізичних і духовних сил вихованців.

Виховання фізичної культури особистості, на думку педагога, – це, по-перше, турбота про здоров'я і збереження життя як найвищої цінності, а по-друге, гармонія фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини. Якщо фізична культура дитини виражається, головним чином, у виконанні режиму праці, що сприяє нормальному розвитку організму, зміцненню здоров'я, то у вихованні підлітка це поняття має більш глибокий зміст. Анатомо-фізіологічні процеси в цьому віці настільки тісно пов'язані з духовним життям і формуванням свідомості, значною мірою відображають майбутнє людини, що фізична культура вже не може обмежуватися культурою

тіла і здоров'я. Фізична культура повинна визначатися такими сферами людської особистості, як моральна гідність, чистота та благородство почуттів і відносин, життєвий ідеал, моральні та естетичні критерії, оцінка навколишнього світу і самооцінка. Фізична культура повинна забезпечити свідоме ставлення підлітка до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою і спортом, гартувати фізичні і нервові сили, попереджувати захворювання.

Відтак, фізична культура, на думку педагога, дуже тісно пов'язана з культурою моральною й естетичною. Піклуючись про власне здоров'я, підлітки створюють й оберігають оточення, котре необхідне для здоров'я, відпочинку, повноти життя інших людей. Чуйність до себе не повинна розвиватися за рахунок байдужості до інших.

Навчання спритності, пластичності і красі рухів педагог називав найважливішими компонентами гармонії фізичного і духовного розвитку, що вимагає поєднання вміння та фізичного напруження. Важливо, щоб у роботі підлітків не переважали одноманітні рухи, які вимагають тільки фізичних зусиль, щоб стомлення від такої роботи не отупляло чуйності до власного тіла і до навколишнього світу, котре відбивається не тільки на фізичному, а й на розумовому, емоційному, естетичному розвитку людини.

*??? Запитання для обговорення й перевірки знань
та завдання для самостійної підготовки*

- Сформулюйте завдання оздоровчих функцій фізичної культури.
- Назвіть соціальні функції та оздоровчі ефекти фізичної культури.
- У чому полягає практична реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури?
- Наведіть приклади із біографій видатних особистостей про цілющий вплив занять фізичною культурою і спортом на гармонійний розвиток людини.

- Проаналізуйте прогресивні ідеї основоположника системи фізичного виховання в Росії П. Ф. Лесгафта.

- Проаналізуйте ідеї Ж.-Ж. Руссо, І. Песталоцці та інших представників передової педагогічної думки XVIII ст. щодо ролі фізичного виховання в гармонізації відносин людини з природою і соціальним середовищем.

- Проаналізуйте наукові погляди Я. А. Коменського про навчання і виховання з урахуванням духовних, розумових і фізичних особливостей розвитку дітей різного віку.

- Наведіть аргументи українського педагога В. Сухомлинського про значення фізичного виховання у формуванні активної і творчої особистості учня.

ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА,

ЩО РЕКОМЕНДОВАНІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ

1. *Антология* мировой философии : в 4-х т. – Т. 1. Ч. 1. – М. : Мысль, 1969. – 575 с.; Т. 2. – М. : Мысль, 1970. – 776 с.

2. *Гиппократ*. Избранные книги / Гиппократ. – М. : Госполитиздат, 1936. – 736 с.

3. *Зайцева Н. В.* П. Ф. Лесгафт о взаимосвязи умственного и физического воспитания / Н. В. Зайцева // Педагогика. – 2006. – № 1. – С. 24 – 27.

4. *Коменский Я. А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И. Г.* : Педагогическое наследие / сост. В. М. Кларин, А. Н. Джурицкий. – М. : Педагогика, 1988. – 416 с.

5. *Лесгафт П. Ф.* Собрание педагогических сочинений // Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, 1951. – Т. 1 – 441 с.

6. *Лесгафт П. Ф.* Собрание педагогических сочинений // Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, 1952. – Т. 2 – 383 с.

7. *Лесгафт П. Ф.* Собрание педагогических сочинений // Основы естественной гимнастики. Отношение анатомии к физическому воспитанию. Приготовление учителей гимнастики [статьи и выступления]. – М. :

Физкультура и спорт, 1951-1956. – Т. 4. – 367 с.

8. *Макеева В. С.* Оздоровительно-рекреативная физическая культура : учеб. пособие / В. С. Макеева, А. Д. Куницын, В. В. Вучена; под. ред. М. Я. Виленского. – Орел : ОрелГТУ, 2004. – 195 с.

9. *Обысов А. А.* Гимнастика помогает мышлению / А. А. Обысов // Спортивная жизнь России. – 1987. – № 3. – С. 25–29.

10. *Омельченко С. О.* Валеонасичений здоров'язберігаючий простір : метод. посібник / С. О. Омельченко. – Слов'янськ : вид. центр СДПУ, 2009. – 160 с.

11. *Павлов Иван Петрович* [Электронный ресурс] / А. Мовсеян // Кругосвет : универс. научно-попул. онлайн-энциклопедия. – Режим доступа : http://www.krugosvet.ru/enc/medicina/PAVLOV_IVAN_PETROVICH.html. – Заголовок с экрана.

12. *Паффенбаргер Р. С.* Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

13. *Платон.* Диалоги / пер. с греч. В. Сережникова. – М.; Л. : Гос. социал.-эконом. изд-во, 1963. – 191 с.

14. *Педагогическое наследие* / Коменский Я. А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И. Г. – М. : Педагогика, 1987. – 416 с.

15. *Протасов Алексей Протасьевич* // Русский биографический словарь. – Т. 15 : Притвиц – Рейс. – СПб., 1910. – С. 79–80.

16. *Сеченов И. М.* Рефлексы головного мозга / И. М. Сеченов // Избранные философские и психологические произведения. – М. : Просвещение, 1974. – 259 с.

17. *Сухомлинский В. А.* Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lib.ru/KIDS/SUHOMLINSKIJ/serdce.txt>. – Заголовок с экрана.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоров'я – ще не все, але
без здоров'я – все не що ...

Платон

Процес формування здорового способу життя учнівської молоді має бути не тільки противагою негативним наслідкам сучасної цивілізації та екологічної ситуації в країні, а й важливим складником виховання гармонійно розвиненої особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів. У зв'язку з цим, заходи щодо формування валеологічного світогляду дітей і підлітків повинні враховувати психолого-педагогічні особливості розвитку сучасного школяра.

Педагогічний аспект формування особистості сучасного школяра актуальний з приводу того, що саме соціальні інститути суспільства (навчально-виховні заклади) покликані сприяти адаптації учнівської молоді до умов сучасного життя. У даному сенсі психологічний аспект має надзвичайно велике значення, оскільки починати формування здорового способу життя, на нашу думку, необхідно з природи мотивів, що спонукають до вибору діяльності, із задоволення потреб особистості.

На жаль, сучасна медицина не може повністю вилікувати людину, тому що намагається здебільшого усунути наслідки, а не причину захворювання. При цьому причини часто залишаються у підсвідомості та продовжують руйнівну дію. Лікарі рідко звертаються до внутрішньої сутності людини, до аналізу її поглядів, переконань, дій. Вони, зазвичай, користуються медикаментозними, а не профілактичними та психолого-педагогічними методами лікування.

На думку В. Синельникова [23], існують причини захворювань, котрі знаходяться глибше, ніж фізичний і біохімічний рівні. Це – рівень інформаційно-

енергетичного поля (наші думки, почуття, емоції, поведінка, світогляд). Причини хвороб знаходяться не ззовні, а всередині нас, у підсвідомості. Учені стверджують, що зміна світогляду людини (з негативної на позитивну програму життя) має дивні наслідки, сприяє виліковуванню найтяжчих захворювань. Активна, доброзичлива, чуйна, працелюбна людина надовго зберігає здоров'я, молодість, займається творчою діяльністю, насолоджується життям і спілкуванням, резерви її організму необмежені.

Академік М. Амосов [1] запропонував ввести новий медичний термін "кількість здоров'я" для позначення міри адаптаційних можливостей і резервів організму, що складаються з біохімічних, фізіологічних і психічних підсистем.

Початок шкільного життя для дитини збігається з етапом "прихованого формування світогляду і моралі" (від 6 до 12 років). У процесі навчально-пізнавальної діяльності, коли підліток одночасно спілкується з однолітками і дорослими, закладається основа морального здоров'я особистості. Час навчання дітей в середніх і старших класах школи – це початковий етап у відкритих проявах світогляду і моралі. До закінчення школи, тобто у віці 16–17 років, можна вважати, що особистість людини сформована, оскільки в ній відбулося становлення характеру, світогляду, системи цінностей.

Починаючи з раннього віку, дитина намагається бути схожою на дорослого, тому імітує його поведінку, копіює дії старших братів і сестер та батьків, грає в "дорослі ігри", котрі відображають ті ситуації, що спостерігалися ними, вживає відповідну інтонацію, міміку, жести, рухи.

На психічне, фізичне і соціальне здоров'я дитини впливає процес навчання і виховання в школі. Неврози, психопатичні реакції, астения часто провокують шкільну дезадаптацію, неуспішність, необ'єктивне ставлення до особистості школяра з боку педагогів.

Молодший шкільний вік характеризується розвитком і диференціацією емоційних реакцій, формуванням характеру, коли поглиблюється пізнання навколишнього світу, пізнається сутність навколишньої дійсності.

Молодший шкільний вік – це період інтенсивного формування інтелекту, а тому пізнавальна сфера дитини розвивається завдяки таким факторам:

- сприйняття – перехід до довільного, цілеспрямованого (на початку шкільного віку недостатньо диференційоване);
- пам'ять і довільна увага – довільне запам'ятовування, відтворення; використовуються прийоми мнемотехніки;
- образне мислення – елементи абстрактно-логічного і логічного запам'ятовування, усвідомлення фізичних і психічних можливостей;
- імпульсивна поведінка – воля недостатньо розвинена; виникає підвищений інтерес до власного тіла.

Зважаючи на те, що поведінці молодшого школяра властиві довірливість, допитливість, наслідування, то безпосередній вплив на ставлення до власного здоров'я має родина та найближче оточення. Спілкування з батьками та споглядання взаємин між ними стає об'єктом пильної уваги і копіювання. Діти сприймають, як приклад, усвідомлення власної статі, формується ставлення до репродуктивного здоров'я. Дитиною унаслідкується правильний режим харчування в сім'ї, гігієнічні заходи та рухова активність, взаєморозуміння й емоційна підтримка батьками один одного.

Домінантна потреба молодшого школяра – це бути ним зовнішньо і внутрішньо, тобто відповідати ролі школяра. Коли дитина приходить до школи, вона опиняється в новій системі стосунків з людьми, які її оточують, від неї вимагають підкорення новим правилам, додержання нового розпорядку дня. Сім'я по-новому контролюватиме молодшого школяра у зв'язку з тим, що з'явився новий для дитини вид діяльності – навчання, що потребує відповідальності. Такі вимоги, навіть у доброзичливій формі, викликають певне напруження і дискомфорт. Така ситуація є для дитини стресогенною. Перехід до нового етапу життя відображається не тільки в поведінці школяра, а й на його здоров'ї:

- фізичному (більше навантаження, надмірне втомлення, режим дня);

- психічному (стримання імпульсивності, невимушеної поведінки, вимоги вчителя контролювати себе);
- моральному (спілкування з новими людьми, вміння співіснувати в колективі);
- духовному (дитині відкривається світ людських цінностей, які вона повинна засвоїти та навчитися втілювати у власний світогляд).

Зі вступом дитини до школи збільшується час спілкування з однолітками, з'являються нові зразки для копіювання, відбувається формування колективної свідомості. На ставлення до власного здоров'я впливають засоби масової комунікації, оточення в класі і школі, на вулиці, а вплив сім'ї зменшується. Коло спілкування дитини розширюється, стає багатшим, має значний вплив на формування особистості.

Відтак, на даному етапі розвитку, психолого-педагогічний портрет учня характеризується поширенням і поглибленням тих рис, з якими дитина прийшла до школи, а також виникненням нових, більш розвинених психологічних властивостей (відчуттів, сприймання, уявлення, пам'яті, мотивів, інтересів, потреб, прагнень, вольових рис характеру). У цьому віці процес формування особистості учня молодшого віку дуже чутливий до реалізації інтересів дитини, що виникають у спілкуванні з однолітками, вчителями, дорослими, батьками. На основі цих інтересів формуються адекватні потреби дитини, котрі особливо значущі в адаптації до умов навчально-виховного процесу.

Один із найважливіших процесів на початковому етапі шкільного життя дитини – це адаптація до школи. Особливої уваги потребують діти, які не відвідували дошкільних навчально-виховних закладів, тому що вдома переважна увага приділялася тільки їм. Інша справа – школа. Учитель повинен працювати з усіма, це викликає додаткову напругу, і дитина може почувати себе розгубленою. У зв'язку зі стандартизацією умов життя дитини з'являються відхилення в поведінці, а саме:

- надмірне збудження;
- гіпердинамія;
- агресивність;
- виражені гальмівні процеси нервової системи;
- підвищена тривожність.

Ці відхилення можуть викликати апатію, небажання відвідувати школу, зниження вольової активності, працездатності. Успішна адаптація до шкільного життя – це також новий етап формування дитини як здорової особистості. Набуття нового статусу (учень відповідальний), прийняття та визнання новим колективом і вчителем створює ситуацію успішності, додає впевненості, позитивних емоцій, що сприятливо впливає на здоров'я дитини. Особливо важливо в цей період надати дитині якомога більше позитивних емоцій, яких вона потребує й чекає від дорослих.

Ще одна поширена проблема адаптації школярів – порушення експресивного письма, тобто ситуації, коли дитина має труднощі у формулюванні думок в письмовій формі, допускає багато пунктуаційних й орфографічних помилок, що призводить до відмови виконувати домашні завдання в письмовій формі, відвідувати ті уроки, на яких цей дефект особливо помітний. Ця вада здебільшого впливає на емоційний стан дітей, їх настрої: можлива поява відчаю, відчуження від однолітків, бажання усамітнення. Отже, при відсутності відповідного психолого-педагогічного корегування виникають певні труднощі й у соціальній адаптації.

У зв'язку з особливостями формування хребетного стовпа, а також додатковим фізичним навантаженням, пов'язаним з режимом шкільного життя, відбувається досить швидке стомлення дитини. Але висока природна фізіологічна й функціональна рухливість хребта надає додаткові можливості для забезпечення фізичного виховання, занять видами спорту, що, безумовно, сприяє розвитку психосоматичного здоров'я.

На жаль, організація навчально-виховного процесу сучасної школи не

завжди прискіпливо враховує анатомо-фізіологічні та психологічні зміни, що відбуваються з переходом дитини до шкільного життя. Успішна адаптація до умов шкільного життя, завершеність формування пізнавальної сфери знаменується основними новоутвореннями молодшого шкільного віку – довільністю, внутрішнім планом дій, рефлексією, котрі необхідні для нормального переходу в підлітковий вік.

У зв'язку з тим, що початок шкільного життя більшості дітей починається в шестирічному віці, криза семи років припадає на перший-другий рік навчання в школі. При цьому спостерігаються зміни в поведінці, виникають труднощі в контролюванні дитини. Ця криза пов'язана з появою внутрішнього життя дитини. Діти, готовність до школи яких ще не сформована, не можуть швидко перейти від ігрової до навчальної діяльності. Дітям важко себе контролювати, зауваження вчителя та невдачі навчальної діяльності сприймаються досить боляче, а тому вони відчувають незадоволеність своїм новим статусом учня. Позитивне полягає в прийнятті навчальної діяльності як провідної. Гра та навчання повинні поєднуватися в житті дитини. Негативні враження згодом забуваються, але разом з відставаннями, що інколи відмічаються вже в першому класі, вони можуть суттєво вплинути на мотивацію навчання, емоційний настрій і бажання навчатися.

Згідно з класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я підлітковий період охоплює вік дитини від 10 до 18 років. У зв'язку з процесами акселерації, тобто з більш раннім дорослішанням, середня тривалість підліткового періоду складає від 4 до 7 років. Тривалість цього періоду може коливатися залежно від соціального становища та тривалості освіти в цілому. Цей етап характеризується завершенням психологічного і фізичного дозрівання організму, а також остаточним формуванням будови тіла та його функцій.

Суперечності між новими потребами й неможливістю їх задоволення, між фізичними й інтелектуальними можливостями, з одного боку, і

несформованими формами стосунків з дорослими, з іншого боку, є чинниками, котрі впливають на психічний розвиток підлітків.

У розвитку психічних процесів визначаються такі зміни:

- формується більш складне аналітико-синтетичне сприйняття предметів і явищ (стає більш послідовним, усебічним, довільним);
- пам'ять стає довільною (зростає швидкість запам'ятовування, обсяг пам'яті);
- продовжується формування абстрактного мислення (зростає критичність).

У підлітковому віці простежується стабілізація та визначеність основних якостей особистості, формуються риси характеру, спрямованість життєвої позиції; розвивається сфера моральної свідомості, складаються відносно стійкі моральні погляди, оцінки, судження, цінності. Одним з надзвичайно важливих новоутворень підліткового віку є формування самосвідомості – образу "Я", самооцінки і рефлексії, в тому числі особливого ставлення до власного здоров'я, потреби вести здоровий спосіб життя.

Підлітковий період має назву *пубертатного* і є найбурхливішим в сексуальному розвитку організму. Сприйняття перетворення дитячого тіла на доросле певною мірою впливає на емоційне самопочуття: з'являється підвищена чутливість і збудливість, поєднання соромливості й сором'язливості. При цьому позиція батьків не завжди адекватна щодо особливостей розвитку дітей у пубертатному періоді. Нещирі відповіді, не зовсім правдива інформація викликає недовіру та відчуження від батьків. Відсутність порозуміння й відвертості іноді підштовхує підлітка на пошуки відповідей на вулиці, до ризикованих "експериментів", ранніх статевих стосунків.

У зв'язку з цим, своєчасно надана інформація батьками або фахівцями формує адекватне уявлення та ставлення до здоров'я репродуктивної системи людини. Іноді надмірна увага батьків до здоров'я дитини, підвищена тривожність, велика кількість обмежень і заборон, надто суворий контроль

може сформувати іпохондрію, комплекс неповноцінності, фантазування щодо неіснуючої хвороби, пошуки симптомів небезпечного захворювання, якого може й не бути.

Підлітковий вік – це період відчайдушних спроб "пройти через все" або "спробувати все в житті". При цьому підліток починає з того, що "куштує" доросле життя. Саме в цьому віці багато дітей починають вживати алкоголь і наркотики, що призводить до психологічної залежності. Якщо батьки намагаються ставати на перешкоді спілкування з асоціальною компанією, протест підлітка може виражатись у відмові від спілкування з батьками, вживанні їжі, виконанні домашніх обов'язків, шкільних завдань тощо. Підлітків тягне до невідомого, тому часто в цей період спостерігається цікавість до мандрів, пригод.

Отроцтво є часом, коли підліток починає по-новому оцінювати свої стосунки із сім'єю, однолітками, дорослими. До дорослих, у тому числі учителів, підлітки, як правило, ставляться дуже критично. Характер взаємин різко змінюється. У цьому віці дуже рідко є "улюблені вчителі", ставлення до вчителів надкритичне, тоді як у молодшому шкільному віці вчитель (класний керівник, учитель фізичної культури та інші) займає значне місце, є "ідеалом", "другою мамою". Учитель знецінюється, йому не вибачаються навіть дрібні помилки; часто підлітки мають негативні установки щодо педагогів – навішують ярлики, надають прізвиська тощо.

Труднощі спілкування підлітка та дорослого не є проблематичними, якщо мають форму дружніх стосунків, будуються на взаємоповазі, взаємопорозумінні, взаємодопомозі, довірі. Таке освітньо-виховне середовище створює відповідні соціально-педагогічні умови, коли однолітки, друзі, батьки, учителі, дорослі стають найближчими людьми, яким довіряють найпотаємніше. Через друзів діти пізнають самих себе.

Самовиховання підлітків не може дати позитивних наслідків, коли воно відбувається стихійно, не спирається на внутрішнє відчуття психологічного

комфорту, успіх формування якого значною мірою залежить від колективного впливу педагогів, батьків, дорослих, однолітків; якщо відбувається без урахування індивідуальних особливостей кожного підлітка, рівня його соціально-психологічного розвитку, стану здоров'я, ставлення до самовдосконалення, гармонійного поєднання розумового, морально-духовного, фізичного розвитку, формування цінностей здорового способу життя, розвитку і збереження психосоматичного здоров'я як соціально-особистісної цінності людини.

Відтак, психологічно й педагогічно доцільне спрямування мотивів, інтересів, світогляду, моральних рис характеру і поведінки підлітків у навчанні, вихованні, оздоровленні та формуванні здорового способу життя є неодмінною організаційно-педагогічною та соціальною умовою успішного формування соціально-психологічного статусу школяра.

Важливим новоутворенням особистості підлітка є уявлення про те, що він вже не дитина, тобто набувається почуття дорослості. У цьому віці в деяких підлітків, а іноді й у цілих груп з'являється свій "ідеал", "кумир". Це може бути відомий актор, співак, спортсмен. Дівчатка і хлопчики намагаються наслідувати стиль, зачіски, одяг, поведінку улюбленця. Формуються групи за інтересами – спільне заняття будь-яким видом спорту, цікаве хобі тощо.

У випадку, коли взірцем для копіювання стає позитивна особистість, підліток намагається, так би мовити, формувати себе (охайний одяг, манера поведінки, зачіска), щоб стати схожим на кумира. У цьому випадку ведемо мову про його позитивний вплив. Але іноді прикладом стають кіногерої з асоціальною поведінкою, утворюються асоціальні групи на манер "кіношних". Слід зазначити, що "негативних героїв" наслідують хлопці й дівчата не тільки з тих сімей, котрі, зазвичай, називають "проблемними", а й із цілком благополучних.

Поряд з "кумирами", які приходять зі світу кіно та музики, підлітки обирають собі взірць для копіювання зі свого найближчого оточення. Це може

бути реальна людина, як позитивний, так і негативний приклад. В останньому випадку це може бути дорослий, іноді з кримінальним минулим, що зловживає алкоголем, наркотичними речовинами, розповідає різні історії, вигадує байки для того, щоб привабити дітей. Серед дітей така людина знаходить слухачів, а згодом діти повністю довіряються їй, вважають другом, близькою людиною. Підліткам приємно, що така доросла людина звертає на них увагу, спілкується з ними; поступово навколо неї може згуртуватися компанія з асоціальною спрямованістю. Відмовити "дорослому другу" підліток не в змозі, а тому втягується у вживання алкоголю, тютюнокуріння, наркотиків. Подібна дружба в поєднанні з низькою правовою культурою може призвести до скоєння правопорушень. Під час навіть короткочасного перебування в такій групі відбуваються значні зміни в поведінці дитини. Погіршуються стосунки з батьками – у спілкуванні діти перестають бути щирими, часто обманюють; їм не подобається навчання в школі, вільний час підліток не проводить у родині, тому що в компанії цікавіше.

Подібна поведінка, котра суперечить соціальним нормам, є девіантною. Підліток обирає такий тип поведінки, який призводить до порушення взаємодії між своєю особистістю та групою. Відхилення виникають як результат політичної і соціально-економічної нестабільності суспільства, вибору ціннісних орієнтацій молодого покоління.

Одним із вагомих чинників, який впливає на формування типу поведінки дитини, залишається сім'я і проблеми, пов'язані з нею, а саме: несприятливі сімейно-побутові стосунки, відсутність контролю з боку батьків унаслідок недостатності часу, збільшення кількості розлучень, що бачить підліток у сім'ях друзів й сусідів, тощо. Характеристика особливостей соціально-психологічного розвитку сучасного школяра свідчить про наявність загрозливої тенденції збільшення кількості неповних сімей, які мають дітей шкільного віку.

Але ж, умови сім'ї (соціальне та матеріальне становище, рід занять, рівень освіти батьків, стосунки членів родини) формують особистість дитини і

підлітка. Оскільки девіантна поведінка включає як відносини із соціумом, так і деформації у формуванні особистості підлітка, можна вважати, що різні її прояви свідчать про відхилення у стані соціального здоров'я. Зважаючи на те, що не всі діти схильні до девіантної поведінки, доцільно виділити фактори ризику, передумови виникнення подібного типу поведінки. Таке середовище утворюється взаємодією біологічних, психологічних, соціальних, медичних та традиційних факторів ризику виникнення означеного типу поведінки підлітків.

Психолого-педагогічні особливості розвитку сучасного школяра також визначають соціально-особистісні умови його здорового способу життя, розвитку та вдосконалення психічного і соматичного здоров'я.

Існує низка причин, котрі можуть призвести до того, що підлітки починають вживати алкоголь, наркотичні речовини, а саме:

- залежність від інших людей (однолітків та старших, часто з асоціальною поведінкою);
- конфліктні стосунки з батьками, дорослими, ровесниками;
- відчуття самотності та відсутність порозуміння з оточенням;
- небажання вибачити образу, виказування протесту подібною поведінкою;
- відсутність адекватної поведінки у складних ситуаціях;
- несформована система цінностей та життєвої позиції.

Особливої уваги щодо девіацій у поведінці потребують дівчата. Для них характерні конфліктні взаємини з членами сім'ї, класом, учителями. Спостерігаються випадки крадіжок, відставання в навчанні, відмова вчитися або працювати, бродяжництво, вживання спиртних напоїв, жорстокість тощо. Такі дівчата не проявляють інтересу до професійного самовизначення, обирають види професій, що не потребують значних фізичних та інтелектуальних зусиль.

Дівчата з девіантною поведінкою здебільшого невитримані, надто вперті, егоцентричні; намагаються завжди бути в центрі уваги; мають неадекватну

самооцінку; вважають себе самостійними, але для досягнення власних цілей використовують будь-які засоби. Система цінностей не розвинена, превалюють примітивні потреби та інтереси. Бажання зосереджені на красивому житті, як правило, за рахунок інших. Їхня спрямованість часто асоціальна через включення в асоціальні групи. Скоєння правопорушень пов'язано з аморальним способом життя. Вони часто стають ініціаторами з'ясування підліткових стосунків.

Тоді як одна категорія підлітків занадто комунікативна (є членом дружніх груп, компаній тощо), існує й інша категорія дітей – самотніх. Причини самотності різні: віддаленість місць проживання, перехід до нової школи, серйозні фізичні, розумові або емоційні недоліки. Самотні діти часто мають нерозвинені навички спілкування, потребують підтримки та допомоги з боку дорослих.

Але існує й найпоширеніша група, діти якої мають бажання розширити коло друзів, покращити стосунки з оточенням однолітків. Поряд з активним розвитком комунікативних якостей в підлітків формуються різноманітні захоплення, інтереси, хобі (заняття художньою самодіяльністю, в спортивних секціях, студіях вокалу тощо), тобто їх інтереси ще не достатньо стійкі. Інші мають більш стійкі інтереси, та захоплюються якимось одним хобі, наприклад, колекціонуванням. Такі захоплення теж пов'язані з підлітковим спілкуванням та дають можливість бути підлітку в центрі уваги, поступово самоутверджуючись.

Трапляються випадки, коли підлітки занадто захоплюються власним хобі, через що пропускають заняття, наважуються на скоєння проступків (крадіжки, обману) задля придбання чергового експонату для колекції. У хлопців відмічається пристрасне захоплення бойовими видами спорту (дзюдо, карате тощо). Якщо спочатку цей вид спорту служить для фізичного розвитку, розвинення витримки, вивчення засобів самозахисту, то надалі підлітки можуть намагатися спробувати вивчені прийоми на однолітках, молодших, провокують

бійки, що слід вважати негативними проявами поведінки.

Під час спілкування підлітки намагаються передбачити і зрозуміти думки іншої людини, особливо, якщо об'єкт викликає симпатію; розвивають власну культуру мовлення; розширюють світогляд завдяки читанню, вивченню відеоматеріалів для того, щоб під час спілкування підтримувати тему, яка цікава співрозмовнику.

Уживання своєрідної мови – підліткового сленгу – формує так звану "підліткову субкультуру". Складові субкультури, зокрема й особисті якості, які підлітки цінують і поважають один в одного, є значущими для кожного з них. Переконавання та погляди групи стають власними переконаннями для кожного, і підлітки готові відстоювати їх в суперечках з дорослими, навіть з батьками.

Підлітковий вік – це період підвищеної емоційності, що іноді проявляється в надмірній збудженості, зміні настрою, невірноваженості тощо. Кульмінація такої емоційності характерна для дітей 12–15 років. Емоційна сфера вкрай амбівалентна, тобто підліток водночас здатний відчувати почуття протилежної спрямованості: любов та ненависть, надію та відчай тощо.

Поява агресивної поведінки хлопців, конфліктність у стосунках, бажання сперечатися пов'язані з особливостями спілкування "хлоп'ячих груп". Подібне спілкування характеризується виникненням грубих форм імен та прізвищ, прізвиськ. З іншого боку, агресія пов'язана з фізіологічними причинами, а саме з нерівномірністю фізичного розвитку підлітка.

Через надто чутливу емоційну сферу різні форми протесту виникають у відповідь на образу, неадекватне ставлення до вимог та заборон батьків, дорослих, однолітків. Причиною протесту також можуть бути конфліктні стосунки з батьками, сприйняття конфліктів між батьками, тобто несприятлива ситуація в родині. Ревнощі, які виникають, коли в родині з'являється молодша дитина або вітчим (мачуха), ведуть до реакції протесту. У поведінці можуть спостерігатися демонстративність, намагання вразити всіх своїм зовнішнім виглядом, дорослими манерами, силою м'язів. Для цього деякі підлітки

починають уживати спиртні напої, пропускають заняття в школі, тобто будь-яким чином намагаються привернути до себе увагу. Такий підхід у розумінні природи конфлікту, конфліктної поведінки підлітка дозволяє подолати негативний стереотип сприйняття дитини як закономірно конфліктної особистості з потенційно девіантним типом поведінки.

Підліткова криза – це вершина перехідного періоду від дитинства до дорослості, яка може виявлятися в зміні поведінки (грубість, бажання робити все навпаки дорослим). На прояв підліткової кризи впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники.

Характеристика психолого-педагогічних особливостей розвитку сучасного підлітка дозволяє систематизувати індивідуалізовані та ситуативні фактори, що зумовлюють їх кризову поведінку в суспільстві (сім'я, школа, соціум). У таблиці 3.1 наведено співвідношення внутрішніх і зовнішніх факторів виникнення підліткової кризи поведінки.

Урахування внутрішніх і зовнішніх факторів, що зумовлюють кризову поведінку підлітків, надає психолого-педагогічні можливості скорегувати особливості розвитку завдяки формуванню мотиваційно-потребнісних, гностичних, аксіологічних, праксеологічних й афективних компонентів здорового способу життя.

Вважаємо доцільним акцентувати увагу на тому, що підліткова криза поведінки формується та корегується як фазова соціально-психологічна структура. Підліткова криза складається з негативної та позитивної фази. Основні риси, притаманні негативному періоду, – це надчутливість, роздратованість, "фізична і душевна недуга". Підліток відчуває себе чужим, ворожим до оточуючих, йому здається, що його не розуміють, що він самотній, іноді з'являються суїцидальні думки.

Фактори, котрі зумовлюють підліткову кризу поведінки

Детермінанти кризової поведінки підлітка	
Внутрішні фактори	Зовнішні фактори
Звички	Постійний контроль з боку дорослих
Риси характеру	Залежність від дорослих
Темперамент, властивості нервової системи	Опіка батьків
Внутрішні заборони	Друзі (їх оточення, або їх відсутність)
Здібності	Статус у колективі

Позитивний період пубертатної кризи характеризується тим, що підліток поступово починає сприймати в своєму житті нові джерела радості, усвідомлює своє нове, майже доросле "Я". Успішне розв'язання підліткової кризи дає можливість підлітку піднятися на сходинку вище в особистісному, фізичному, соціальному, духовному розвитку завдяки новоутворенням.

Щодо комунікативної сфери, то дівчата мають більш розвинені комунікативні здібності. Зазвичай, вони більш схильні до спілкування і відкриті спілкуванню. Але це бажання може призвести до пошуків компаній, які мають асоціальну спрямованість.

У підлітковому віці рефлексія більш інтенсивно розвивається в дівчаток. Передовсім це пов'язано з тим, що під час спілкування з однолітками дівчата більше уваги приділяють аналізу власних переживань і почуттів; через взаємне спостереження внутрішнього світу подруг складається власне уявлення про себе. З рефлексією і спілкуванням тісно пов'язана емпатія, яка в дівчат розвинена більше, але це не означає, що хлопці не здатні співчувати іншим. В емоційній сфері хлопці більш стримані, можливо, дещо гірше розбираються в тих почуттях, котрі відчувають. Не розібравшись з емоціями, хлопці частіше схильні до спалахів агресії.

Реакція емансипації в дівчаток може проявитися не тільки в спробах уникнути впливу дорослих, а й у висловлюванні, критиці звичних понять і

цінностей ("старомодних" уявлень про дівочу честь, чарівність, жіночність, привабливість дівчини без сигарети тощо). Це виявляється у втечах з дому, нанесенні татуювань, курінні, уживанні алкогольних напоїв, надмірно ранньому статевому житті.

Прагнення мати права дорослих характерне для всіх підлітків. Дівчатка і хлопчики намагаються засвоїти позитивні риси дорослості, спілкування, пізнання, що вимагає значних зусиль, вдумливості, зосередженості, цілеспрямованості. Деякі підлітки засвоюють лише зовнішній, переважно негативний бік, дорослості (грубі манеру і мову, вживання спиртних напоїв і наркотиків тощо).

У дітей підліткового віку стає актуальною потреба в статевому самопізнанні, потреба в коханні. Процес самопізнання відбувається у вигляді романтичних мрій, самоспостереження, самоаналізу.

Незважаючи на те, що підлітки ніби дорослішають, внутрішньо залишаються переважно соціально незрілими, інфантильними, їхня поведінка характеризується нестійкістю, ситуативністю. "Примірювання" до еталонів дорослої статевої поведінки іноді породжує прояви сексуальної агресії, тривожність, замкненість, песимістичні настрої, стан пригнічення. Викривлений розвиток сексуального інтересу призводить до різного роду статевиx збочень, індивідуальних і групових правопорушень.

У певної частини підлітків збудження нервових процесів переважають над гальмуванням; нестійкість нервової системи може викликати зміни у функціонуванні життєво важливих органів (підвищене збудження, висока реактивність тощо), що може стати причиною розвитку хронічних захворювань.

Серед захворювань, котрі вражають школярів підліткового віку, характерними є:

- захворювання, що пов'язані з гормональною регуляцією (зміни в гормональній системі), а також зовнішні фактори, що іноді призводять до зниження захисних функцій імунної системи;

- порушення психічного здоров'я (зокрема дисморфофобія, нервова булімія, анорексія);
- порушення психологічного здоров'я (почуття неповноцінності, неадекватно занижена самооцінка, підвищена тривожність);
- туберкульоз;
- серцево-судинні захворювання (у період статевого дозрівання відбувається інтенсивний розвиток серцевого м'язу, початок статевого дозрівання супроводжується підвищенням артеріального тиску, схильність до ожиріння провокує ризик гіпертонічної хвороби);
- захворювання органів травлення (тривалі та надмірні емоційні й фізичні навантаження, порушення режиму харчування, праці і відпочинку призводять до збільшення гастроентерологічних захворювань);
- соціальні хвороби (уживання наркотиків і наркотичних речовин, алкогольних напоїв, куріння, ВІЛ/СНІД);
- хвороби імунної системи (визначаються передовсім спадковістю та негативним впливом факторів зовнішнього середовища).

Однією з форм девіантної поведінки є суїцид, тобто свідоме позбавлення себе життя. Суїциди посідають четверте місце серед причин смерті, особливо збільшилась кількість таких випадків серед підлітків та молоді у віці 15–24 років. До 13 років суїцидальні спроби є рідкими, а максимум припадає на період від 16 до 19 років. Проте, близько 60 % підлітків є практично здоровими (відсутні психічні захворювання, психопатії тощо), але в період пубертатної кризи вони знаходяться в пошуках сенсу життя. Нерідко дорослі, особливо в проблемних сім'ях, не висловлюють розуміння та не пропонують підтримку.

Зустрічаються випадки, коли суїцидальна поведінка провокується надмірним уживанням алкоголю, наркотичних речовин, невротичними захворюваннями. Доведено, що не існує прямого взаємозв'язку між кількістю самогубств та рівнем життя. Але існує об'єднуючий фактор – усі особи перебували в стані життєвої кризи. Під час кризи людина опиняється в пошуках

сенсу життя, через що відсутня можливість адекватно сприймати труднощі життя, вирішувати нагальні проблеми. Водночас людина відчуває низку негативних емоцій: відчай та горе, почуття вини та гніву, почуття безпомічності та бажання помститися чи припинити тілесні або душевні страждання.

Значна частина випадків суїцидів та суїцидальних спроб охоплює підлітків та молодь у пубертатному віці. Найбільша кількість спроб фіксується у 16–17-річних. Перехід від дитячого життя до дорослих реалій сприймається надто болісно особливо надчутливими дітьми.

Виникнення думок про скоєння суїцидальної спроби провокує наявність депресивного стану, низьку самооцінку, негативне ставлення до життя, а також присутність в оточенні підлітка таких осіб, які скоїли подібні дії. Діти підліткового віку, завдяки психофізіологічним особливостям свого розвитку, мають неадекватне сприйняття наслідків аутоагресії. Часто вони не думають про можливість фатального кінця суїцидальної поведінки. Так, підлітки, особливо хлопці, захоплюються екстремальними видами спорту, таким чином нібито кидаючи виклик смерті та намагаючись довести власну сміливість та дорослість.

Факт скоєння самогубства іноді сприймається як "романтичний", або як такий вчинок, що притаманний справді сильним натурам, – як право самостійно розпоряджатися власним життям. Найбільш вразливі й емоційні дівчата сприймають такий крок як вирішення проблем нерозділеного кохання (як спосіб привернути увагу об'єкта) або як шантаж. Мотивація суїцидальної поведінки охоплює також вирішення шкільних проблем, боротьбу з батьками за свободу і самостійність, конфлікти з друзями, подругами тощо. Одним із важливих факторів, що може викликати подібну поведінку, є жорстоке ставлення з боку батьків, насильство, дефіцит спілкування в сім'ї, відсутність батьківської підтримки.

Слід констатувати, що нині існує певна проблема щодо ефективних соціальних програм профілактики суїцидальної поведінки в навчальних

зкладах, що відбивається на стані психологічного та особистісного здоров'я дитини.

Для всіх підлітків характерним є прагнення мати такі ж права, як і в дорослих. І дівчата, і хлопці намагаються не тільки бути схожими на дорослих, а й бути ними, тому засвоюють певні риси дорослості щодо діяльності, спілкування, пізнання. Деякі підлітки здатні засвоїти спочатку зовнішній (часто лише негативний) бік дорослості, тобто грубі манери і мову, ненормативну лексику, вживання спиртних напоїв і наркотиків, цікавість до азартних ігор, статевого життя. Уникаючи пояснень батькам та дорослим, самоаналізу власних вчинків, підлітки оволодівають прийомами психологічного захисту, наприклад, витіснення неприємних думок про наслідки скоєного, використовують хитрість, обман, демонструють фізичну силу, агресивність, шантаж тощо.

Юнацький вік – це період створення планів, прогнозів та сподівань. У цьому віці провідною діяльністю стає осмислення власного майбутнього, власних життєвих перспектив і сподівань. У період юнацтва формується новий рівень самосвідомості, прагнення самопізнання, пошук особистої ідентичності, самоповаги. Головне новоутворення юнацького віку – це відкриття власного внутрішнього світу.

Один із головних факторів – це творчий характер діяльності, яка пов'язана з безліччю інтересів, цікавих стосунків. Пізнавальна сфера має наступні характеристики:

- у хлопців переважає схильність до абстрактного мислення, а дівчата більш схильні розв'язувати конкретні завдання;
- увага стає більш вибірковою, залежить від інтересів, збільшується її обсяг і концентрація;
- відбувається подальший розвиток інтелектуальної сфери.

З початком юності зникає необхідність у відокремленні. Особистість старшокласника стає більш завершеною, цілісною; простежується поступовий

перехід від зовнішнього управління до самоуправління. Самоуправління та самосвідомість, критична самооцінка та прагнення до самоствердження стають основою для самовиховання.

Старший шкільний вік – це пора формування світогляду, власних поглядів, переконань, період самовизначення (соціального, особистісного, професійного, духовного, фізичного). У зв'язку із самовизначенням виникають потреби розібратись у навколишньому оточенні, у самому собі, зокрема, в пошуках сенсу життя. У старшому шкільному віці посилюється суспільна спрямованість особистості, потреба принести користь суспільству, іншим людям. Саме в цьому виражається самостійність старшокласників. На відміну від підлітків, які вбачають відображення своєї самостійності у справах і вчинках, старші школярі найбільш важливою сферою прояву самостійності вважають власні погляди, оцінки, думки. Вони також прагнуть бути більш самостійними, ніж підлітки.

Юнаки і дівчата цього віку розраховують не тільки на сприйняття їх дорослими, а й на визнання їхньої індивідуальності та оригінальності. Таке бажання викликає демонстративний, іноді показний тип поведінки, а також захоплення тим, що дорослі часто засуджують, або це не сприймається в суспільстві позитивно (вживання в розмові з однолітками сленгу, наслідування ультрасучасної моди тощо).

Прагнення до самостійності, однак, не виключає потреби в спілкуванні з дорослими. Ця потреба займає найбільш високу рейтингову позицію порівняно з іншими віковими періодами. Потреба в спілкуванні з дорослими зумовлюється тим, що в ранній юності постають проблеми самосвідомості й самовизначення, вирішити які самому буває важко. Проблеми обговорюються в колі однолітків, але через причину недостатнього життєвого досвіду виникає необхідність у допомозі дорослого. Отже, у цьому віці потреба в спілкуванні з однолітками співіснує з потребою спілкування з дорослими.

Із зростанням самосвідомості юнака підвищується й рівень вимог до кола

однолітків, що його оточує, до самого себе. Дівчата і юнаки стають більш критичними і самокритичними, висувають високі вимоги до морального статусу дорослих та однолітків.

Типова риса підліткових і юнацьких груп – це надзвичайно висока конформність. Твердо відстоюючи свою думку про незалежність від старших, підлітки найчастіше абсолютно некритично ставляться до думок власної групи та її лідерів.

Бажання бути "як всі", не виділятися поширюється на одяг, етичні смаки, стиль поведінки, ставлення до здоров'я і здорового способу життя. Протиріччя між прагненням до індивідуальності, з одного боку, та бажанням злитися з колективом, з іншого боку, викликає тривожність. Однаковість підтримується, передовсім, в мікрогрупах, і тому тим, хто ризикує кинути виклик, доводиться відстоювати свої власні позиції. Чим примітивніше товариство, тим з меншою толерантністю воно ставиться до інакомислення, несхожості. Залежно від спрямованості, групи також поділяються на ті, що формують, або не формують здоровий спосіб життя. Такі групи конкурують між собою. Частими є випадки, коли юнаки "мігрують" від однієї групи до іншої в пошуках власної спрямованості.

Як і в підлітковому віці, комунікативні риси, стиль спілкування юнаків і дівчат відрізняються. Спілкування дівчат виглядає більш пасивним, зате більш дружнім і вибіркоvim. За даними психологічних досліджень, хлопчики спочатку вступають у контакти один з одним, і лише потім, у процесі взаємодії, в них складається позитивна установка, з'являється духовна близькість. Дівчата, навпаки, вступають в контакт, переважно, з тими, хто їм подобається.

Колектив однолітків у юнацькому віці впливає на розвиток і формування рис особистості, таких як:

- суспільна спрямованість;
- колективні стосунки;
- скромність;

- чесність;
- наполегливість;
- рішучість;
- витримка;
- дисциплінованість;
- сміливість.

Колектив не тільки надихає на боротьбу з труднощами, а й допомагає боротися зі шкідливими звичками (лінощами, егоїзмом, заздрістю, боягузством тощо). Думка колективу, оцінка колективом вчинків і поведінки має для учнів вирішальне значення. Старшокласники, зазвичай, не тільки реагують на оцінку з боку колективу, а й дослухаються та зважають на неї.

Як будь-який перехід на вищу сходинку в розвитку, перехід від підліткового віку до юнацтва теж характеризується кризою. Криза юнацького віку часто не виокремлюється, на ній не акцентується увага, але вона має місце в дорослішанні молоді. Цей вік характерний тим, що юнаки і дівчата усвідомлюють власну неповторність, несхожість на інших людей, тобто свою індивідуальність. Відбувається перебудова та переоцінка системи цінностей, яка склалася протягом отрочтва.

Як і підлітки, під час кризи юнаки переживають непорозуміння з батьками. Це виражається в деяких стратегіях поведінки батьків: авторитарному, "гнітючому" ставленні, коли дорослі не зважають на думки, критикують усі вчинки і діяльність дітей. З іншого боку, це "байдужа" позиція, тобто, батьки наче й не помічають дорослішання дитини. Така атмосфера може призвести до прояву агресії з боку юнаків. Іноді надмірна уважність батьків, надто тісний емоційний взаємозв'язок, участь у подіях життя дитини стає на перешкоді набуття самостійності молоді людини.

Здебільшого батьки залишаються авторитетними людьми незалежно від віку дитини. Але, часто причиною конфліктних ситуацій між юнаками та батьками є протиріччя в системі цінностей, переконаннях самих батьків. Якщо

вимоги батьків (наприклад, не курити, не зловживати алкоголем, шанобливо ставитися до дорослих тощо) не збігаються з їхніми власними діями і вчинками, то майже завжди в юнаків з'являється почуття непорозумілості, образи, підвищується тривожність, існує ймовірність виникнення внутрішнього конфлікту. Змінюється також ставлення до батьків: з'являються іронічні інтонації, грубі жарти, зникає довіра та щирість.

У юнацькому віці домінують соціальні потреби в самовираженні (демонстрування поведінки), самоутвердженні, самовдосконаленні, самовизначенні, формуються уявлення про майбутнє сімейне життя.

У наших предків існував обряд ініціації, тобто особистісне переродження, а також посвячення хлопця – в парубки, а дівчинки – у дівчину. Цей обряд був пов'язаний з кризою, тобто відповідав переходу молоді з одного соціального статусу в інший, та містив такі етапи, як символічна смерть (прощання з попереднім станом), нове народження та ритуальне посвячення в новий соціальний стан.

Так, в українських селах хлопці мали пройти випробування на фізичну силу, моральну витримку задля того, щоб вважатися парубком. Головна мета жіночих ініціацій полягала в тому, що дівчина переходила від стану дитинства в стан жіноцтва. Відтоді вона мала відтворювати рід.

Характеристика особливостей психолого-педагогічного розвитку учнів дозволяє виявити негативні тенденції в соціальній поведінці підліткових та юнацьких угруповань.

Так, деякі підліткові та юнацькі угруповання проводять, так би мовити, посвячення своїх нових друзів, що притаманно як хлоп'ячим, так і дівочим групам. Завдання груп асоціальної спрямованості часто полягають у скоєнні правопорушень: так вони намагаються, довести свою дорослість, сміливість, хоробрість.

На формування адекватного сприйняття статевої ролі, формування особистості як майбутнього сім'янина великий вплив мають взаємини в

батьківській родині. Надалі людина прагне одержувати від свого партнера любов і визнання там, де в дитинстві вона відчувала дефіцит подібного ставлення (найчастіше, дівчина – від батька, а хлопець – від матері). Якщо дитина бачила позитивну модель батьківського шлюбу, щирі стосунки, щасливе дитинство, розуміння з боку батьків (її рідко карали, частіше проявляли ніжність і турботу, з нею більш відкрито обговорювали питання стосунків між людьми різної статі), то й сама вона намагатиметься будувати подібний тип стосунків.

У ранньому віці діти обов'язково хочуть бути схожими на своїх батьків. Це бажання впливає на їхні життєві сценарії. Так, наприклад, відповідно до сценаріїв багатьох багатодітних родин, одному з дітей призначено прославити їх, а іншому приділяється роль невдахи, що може зганьбити. З такої дитини, можливо, виросте особа з комплексом неповноцінності, яка намагатиметься прагнути самоствердження будь-якими засобами, навіть асоціальними.

Період юнацтва характеризується становленням сексуальності. На цьому етапі відмічаються гендерні відмінності по відношенню до стану свого здоров'я. Дівчата уважніше ставляться до власного репродуктивного здоров'я, їх погляди більше відповідають принципам здорового способу життя. Вони приділяють більше уваги правильному харчуванню, частіше звертаються до лікарів за консультаціями. Юнаки ж в разі захворювання, переважно, не бажають звертатися до лікаря.

В юнацькому віці молоді люди виявляють більшу самостійність, автономність у поведінці, обирають шлях вирішення проблем, не завжди радячись з дорослими. Тому їм доводиться брати на себе відповідальність за свої вчинки. Така відповідальність вимагає від людини концентрації внутрішніх сил, тобто певного напруження. Ситуації напруження, а значить моральні й емоційні затрати, в подальшому вимагають певної розрядки та релаксації. Але, далеко не всі обирають саме конструктивну поведінку (переключитися на інший вид діяльності, приділити час хобі, заняттям спортом тощо), пов'язуючи

її із вживанням спиртних напоїв, психотропних і наркотичних речовин.

Доволі часто доводиться спостерігати родини з однією дитиною. Єдина дитина посідає особливе місце в родині. Але в такої дитини менш активно формується досвід соціальних контактів, навичок спілкування в колективі, на відміну від дітей з багатодітних родин.

Зростає роль родини у зв'язку із збільшенням кількості неповних сімей, де батько відсутній, а також кількості розлучених сімей, де зустрічі з батьком є епізодичними.

Точка зору, коли жінка доглядає за дитиною, а батько забезпечує матеріально, досить поширена для багатьох родин, є чи не ідеалом сучасних сімейних стосунків. Але безпосереднє спілкування батька з дітьми відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні правил стосунків у майбутній родині. Стосунки в дитинстві впливають на виникнення в дорослої людини відчуття самотності. Доведено, що ті, хто мав щирі та довірливі взаємини з батьками, відчував підтримку з їхнього боку, найбільше захищені в емоційному сенсі в зрілому віці. Конфліктні ситуації з батьками викликають в майбутньому самотність у дорослої людини, а відсутність одного з батьків є причиною глибокої самотності.

Закладена в ранньому дитинстві виключна слухняність у дорослому віці впливає на формування самооцінки, самоповаги, впевненості у власних силах; людина почуває себе гіршою за інших, у чомусь "неповноцінною". Перші уявлення людини про саму себе – це уявлення наших батьків, або тих вихователів, з якими вона тісно спілкується в дитинстві.

У житті дитини протягом дорослішання трапляються як щасливі, радісні моменти, пов'язані з приємними подіями, спогадами, так й емоційно складні, скажімо, тяжка хвороба, втрата близьких. На неприємну ситуацію, що може травмувати, діти, як і дорослі, реагують кожен по-своєму (дехто стає більш замкненим, хтось виявляє агресію). Зовсім маленькі діти, не розуміючи природи смерті, починають її боятися, інші – ставити запитання, на які

дорослим іноді складно надати відповідь. Не обговорені проблеми, почуття, емоції можуть вилитися в нічних страхах, виникненні різноманітних фобій, а як наслідок – затримка емоційного розвитку, що впливатиме на соціальну адаптацію дитини.

Із соціально-економічними та політичними змінами в суспільстві відбуваються зміни й у самосвідомості старшокласників. Сучасне юнацтво відрізняється, з одного боку, більшою відкритістю, гнучкістю, умінням пристосуватися до реалій сьогодення, різноманітністю інтересів, а з іншого – відсутністю досить чіткої життєвої позиції, зниженням моральних принципів. Інтереси та потреби молоді пов'язані переважно з матеріальним благополуччям, яке можна отримати, не доклавши певних зусиль (наприклад, виграти в лотерею, отримати спадщину тощо).

Аналізуючи психолого-педагогічні особливості розвитку школяра в контексті формування здорового способу життя, зазначимо, що цей процес повинен відбуватися на основі розвитку індивідуальної мотивації. Залежно від того, до якої групи належать учні, доцільно використовувати відповідні розвивальні програми та педагогічні технології, різноманітні фізкультурно-оздоровчі, спортивно-масові, виховні, інформаційно-просвітницькі заходи (табл. 3.2).

Відтак, психолого-педагогічний портрет учня загальноосвітнього навчального закладу дає уяву про індивідуальні особливості поведінки школярів різного віку і статі в умовах навчання, виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи, спілкування, формування здорового способу життя в середовищі однолітків та дорослих. Це дозволяє визначати домінуючі риси характеру школярів та результативно їх використовувати в процесі соціально-педагогічної логістики реалізації здорового способу життя.

Структура диференційованого підходу до формування здорового способу життя, розвитку і збереження психосоматичного здоров'я учнів

Стан фізичного і психічного здоров'я	Вікова категорія		
	молодший шкільний вік	підлітковий вік	юнацтво
			Юнаки і дівчата з відхиленнями у стані психосоматичного здоров'я
	Діти з відхиленнями у стані психосоматичного здоров'я	Підлітки з відхиленнями у стані психосоматичного здоров'я	Практично здорові юнаки і дівчата
	Діти основної групи здоров'я	Практично здорові підлітки	
Наявність шкідливих звичок	Не схильні до куріння та шкідливих звичок		Не вживають алкоголю та не курять, відвідують гуртки, ведуть здоровий спосіб життя
	Схильні до куріння та шкідливих звичок		Вживають періодично спиртні напої, час від часу курять
	Діти, які мають деякі шкідливі звички		Регулярно вживають спиртні напої, курять, ведуть пасивний спосіб життя
Здібності	Творчо обдаровані діти (учасники конкурсів, тематичних олімпіад, загальношкільних заходів, спортивних змагань тощо)		
	Здібні діти (іноді беруть участь у шкільних заходах та святах, спортивних змаганнях тощо)		
	Діти з нерозвиненими здібностями (часто педагогічно занедбані)		

Соціально-психологічний портрет дозволяє виявити найбільш характерні риси поведінки та діяльності дітей і підлітків в умовах сім'ї, школи, середовища однолітків, центрів фізкультурно-оздоровчої роботи, навчально-виховних закладів щодо формування здорового способу життя, розвитку й удосконалення психічного і соматичного здоров'я.

Диференціація ознак, з урахуванням означених особливостей, дозволяє систематизувати домінантні риси психоемоційного розвитку. Визначальною умовою розвитку дітей і підлітків, формування їхньої особистості є навчання,

виховання, оздоровлення, формування здорового способу життя, трудова діяльність, гра. Ці види соціально-педагогічної діяльності властиві учням різного віку і статі. Психофункціональні властивості є якісним підґрунтям ефективного формування в учнів соціально-педагогічних аспектів здорового способу життя, їхнього психосоматичного здоров'я.

Період шкільного життя дітей і підлітків є періодом інтенсивного розвитку інтелекту, пізнавальна сфера якого розвивається в напрямі вдосконалення сприйняття, уваги, образного мислення, поведінки, аналізу та синтезу ситуативної інформації, розвитку мотиваційно-потребнісної сфери, на основі яких здійснюється психоемоційна адаптація до умов діяльності загальноосвітнього навчального закладу. Оптимальний вплив соціальних, педагогічних, фізкультурно-оздоровчих факторів дає підстави для реалізації педагогічних технологій здоров'язбережувального навчання і виховання, формування здорового способу життя учнів.

Інтенсивна динаміка вікових періодів шкільного життя дітей і підлітків провокує стандартизацію умов їхньої діяльності, які досить часто спричиняють відхилення в поведінці (надмірне збудження, конфліктність, агресивність, підвищена тривожність тощо). Ці відхилення викликають апатію, страх, небажання ходити до школи, зниження вольової активності, кризове зниження інтелектуальної та фізичної працездатності.

Використання соціально-педагогічних факторів формування здорового способу життя забезпечуватиме успішну адаптацію учнів до діяльності в школі. Результати такої адаптації є потужним чинником формування мотивації до розвитку та вдосконалення психічного і фізичного здоров'я.

Для підліткового віку характерним є виникнення девіантного типу поведінки, що передбачає асоціальні відносини із соціумом та деформації особистості учня. Об'єктивним фактором спонукання підлітка до девіантної поведінки є інтеграція чинників ризику у виникнення такого типу поведінки. Вплив ігрової діяльності та педагогічних технологій, спрямованих на

формування здорового способу життя учнів, дозволяє ефективно забезпечити кумулятивний ефект профілактики та корекції факторів ризику в підлітків, відновлення соціального здоров'я.

Динаміка розгортання шкільного віку (молодший шкільний вік – старший шкільний вік) характеризується формуванням світогляду, власних поглядів, переконань. Генеза цієї динаміки спрямована на формування соціального, особистісного, професійного, духовного і громадянського самовизначення, які зумовлюють суспільну спрямованість особистості, формують потребу принести користь суспільству. Прагнення до самостійності підсилює потребу до щирого спілкування з дорослими з метою розвитку самосвідомості, самовизначення, збереження психічного, соціального і соматичного здоров'я.

Вплив освітньо-виховного оздоровчого середовища навчального закладу, яке утворює система взаємодії інтерактивних педагогічних технологій, створює оптимальні умови соціалізації особистості, формує мотиваційно-потребнісний, гностичний, аксіологічний, праксеологічний й афективний компоненти здорового способу життя дітей і підлітків, сприяє свідомому ставленню школярів до здоров'я як соціально-особистісної цінності.

??? Запитання для обговорення й перевірки знань
та завдання для самостійної підготовки

- Проаналізуйте особливості психолого-педагогічного розвитку дітей молодшого шкільного віку в контексті формування здорового способу життя.
- Проаналізуйте особливості психолого-педагогічного розвитку учнів підліткового віку в контексті формування здорового способу життя.
- Проаналізуйте особливості психолого-педагогічного розвитку учнів юнацького віку в контексті формування здорового способу життя.
- Проаналізуйте особливості та складіть власні рекомендації щодо подолання соціально-педагогічної кризи в період переходу розвитку дітей від молодшого шкільного до підліткового віку.

ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА,

ЩО РЕКОМЕНДОВАНІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ

1. *Амосов Н. М.* Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
2. *Апанасенко Г. Л.* Сущность и механизмы индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко // Український медичний альманах. – 2002. – № 4. – Т. 5. – С. 6–7.
3. *Аршавский И. А.* Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1982. – 270 с.
4. *Вачков И. В.* Приключения во Внутреннем Мире / И. В. Вачков – М. : Ось-89, 2002. – 144 с., ил.
5. *Вашека Т. В.* Профілактика самогубства серед підлітків: методика для вимірювання суїцидальної поведінки / Т. В. Вашека // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 4. – С. 53–55.
6. *Вишневский В. А.* Методология здоровьесбережения в школе / В. А. Вишневский. – М. : Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
7. *Гамезо М. В.* Возрастная психология : личность от молодости до старости / М.В. Гамезо, В.С. Герасимова [и др.]. – М. : Ноосфера, 1999. – 270 с.
8. *Григоренко В. Г.* Теория мотивированных дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физическом совершенствовании человека / В. Г. Григоренко. – М. : Фонд социальных изобретений России, 2000. – 226 с.
9. *Дебесс М.* Подросток / М. Дебесс. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2004. – 127 с.
10. *Державна національна програма "Освіта: Україна ХХІ ст."* – К., 1994. – 15 с.
11. *Життєві кризи особистості : наук.-метод. посібник // Психологія життєвих криз особистості / ред. рада В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань,*

І. Г. Єрмаков [та ін.]. – К. : ІЗМН, 1998. – 355 с.

12. *Зайцева Л. Г.* Педагогіка щасття (Валеологія сем'ї) / Л. Г. Зайцева, Г. К. Зайцев. – СПб. : изд-во Союз, 2002. – 320 с.

13. *Капра Ф.* Паутина життя. Нове наукове розуміння живих систем / Ф. Капра [пер. с англ.]; под ред. В. Г. Триліса. – К. : Софія; М. : Геліос, 2002. – 209 с.

14. *Кривцова С. В.* Навики життя : в згоді з собою і світом / С. В. Кривцова. – М. : Генезис, 2002. – 129 с.

15. *Леви В. Л.* Помилки здоров'я / В. Л. Леви. – М. : Торбоан, 2004. – 416 с.

16. *Литвин-Кіндратюк С.* Народознавство та організація здорового способу життя школярів : монографія / С. Литвин-Кіндратюк, Б. Кіндратюк. – Івано-Франківськ, 1997. – 279 с.

17. *Олиференко Л. Я.* Соціально-педагогічна підтримка дітей групи ризику : учеб. посібник [для студентів висш. пед. закладів] / Л. Я. Олиференко, Т. І. Шульга, І. Ф. Дементьєва. – М. : Академія, 2002. – 256 с.

18. *Омельченко С. О.* Портрет сучасного підлітка у контексті здорового способу життя / С. О. Омельченко // Соціально педагогіка : теорія та практика. – 2006. – № 12. – С. 55–60.

19. *Омельченко С. А.* Роль педагога в формуванні здорового образу життя підліткового покоління / С. А. Омельченко // Професіоналізм педагога : сутність, зміст, перспективи розвитку. – М., 2005. – С. 68–72.

20. *Психологія здоров'я* людини: еталони, уявлення, установки : учеб. посібник [для студ. вузів] / О. С. Васильєва, Ф. Р. Філатов. – М. : Академія, 2001. – 352 с.

21. *Психологія здоров'я* : підручник [для вузів] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Пітер, 2003. – 607 с.

22. *Семенюк Л. М.* Психологічні особливості агресивного поведіння підлітків і умови його корекції : учеб. посібник / Л. М. Семенюк. – 2-е изд.

– М. : Моск. психолого-социальный ин-т Флинта, 2003. – 96 с.

23. *Синельников В. В.* Тайны подсознания / В. В. Синельников. – М. : ЗАО Центрполиграф, 2005. – 525

РОЗДІЛ 4

ВПЛИВ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РОЗВИТОК УЧНІВ ТА ОПТИМІЗАЦІЮ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Здоров'я – це безцінний дарунок природи,
воно дається не навіки, його треба берегти.
Але здоров'я людини здебільшого залежить
від неї самої, від її способу життя, звичок ...

І. Павлов

Ігри та ігрову діяльність вважають основою розвитку рухових і пізнавальних процесів у фізкультурно-оздоровчих заняттях з дітьми і підлітками. В іграх яскраво виражений взаємозв'язок рухів і фізичного розвитку з проявом пізнавальних здібностей. У процесі гри розвивається психіка, активно функціонують пам'ять, мислення, сприйняття. Під час гри дитина проявляє більше свободи, краще запам'ятовує, далі стрибає, швидше бігає, ніж у ситуації звичайного рухового завдання. В умовах гри підвищується гострота зору, більш інтенсивно проходять процеси засвоєння знань про навколишній світ, про фізичний розвиток, про розуміння здоров'я як соціальної й особистісної цінності.

Кожній грі характерне певне виховне призначення: вона розвиває координацію рухів, тренує пам'ять, увагу, навчає культурі спілкування, розширює світогляд, формує культуру здоров'я. Кожна гра наповнена діяльним рухом, заповзятістю, кмітливістю, силою, спритністю. У грі діти виражають почуття, симпатії й антипатії один до одного та до дорослих, пізнають навколишній світ і себе, розвивають організаторські навички і самостійність, відчують повноту життя. Гра є одним із основних видів діяльності дитини в пізнанні предметів і явищ навколишнього світу, підготовкою до навчальної та майбутньої професійної діяльності. У грі формуються розумові здібності, фізичні якості, соціально-психологічні кондиції поведінки особистості.

Найбільш доступними за своєю формою та змістом, сильними за емоційним забарвленням, конкретними за постановкою завдань у регламентованих межах правил є рухливі ігри. Дитина знає, що гра – це процес, пов'язаний з приємними відчуттями, розумовими та фізичними діями. На відміну від регламентованих гімнастичних рухів, рішення рухових завдань в іграх сприяє більш ефективному формуванню початкових тактичних елементів поведінки. Гра навчає самоврядуванню, самостійності, колективізму, свідомій дисципліні, демократичному вибору лідера у відкритому змаганні, а це – передумови для виховання моральності, моральних мотивів, життєвої активності.

Відомі різні види рухливих ігор: сюжетні, пізнавальні, ігри з елементами спорту, ігри-естафети, а також ігрові вправи, що допомагають дитині більш досконало оволодіти технікою спортивних рухів, та інші. Рухливі ігри класифікують за ознакою переважного виду рухів (біг, стрибки, метання, лазіння тощо). При доборі рухливих ігор за характером основних рухів необхідно дотримуватися вікової спадкоємності, що передбачає формування в дітей і підлітків певних навичок і фізичних якостей. Рухливі ігри класифікують також за ступенем прояву м'язової напруги (ігри великої, середньої, малої інтенсивності), що дозволяє добирати адекватний дидактичний матеріал. Найбільш загальна характеристика класифікацій рухливих ігор може бути представлена наступним чином:

- за ступенем складності змісту;
- за віком дітей;
- за змістом і структурою рухів;
- за фізичними якостями, котрі переважно проявляються у грі;
- ігри, що підготовлюють до окремих видів спорту.

Розроблені ігри для дітей з ослабленим здоров'ям, котрі враховують ступінь активності нозологічного процесу (тривалість ремісії захворювання тощо), вік, рівень фізичної підготовленості, психічного розвитку, індивідуальні

особливості, показники функціонального стану. У зв'язку з цим вибір ігор, їх дозування та індивідуалізація здійснюється з урахуванням психофізичного навантаження:

- ігри з незначним навантаженням;
- ігри з помірним навантаженням;
- ігри з тонізуючим навантаженням;
- ігри з тренувально-відновлюваним навантаженням.

Структура навантаження в таких іграх повинна відповідати руховому режиму, який призначають дитині з урахуванням можливої активності, тяжкості захворювання, показників функціональних проб з дозованим фізичним навантаженням.

Гра та ігрова діяльність є об'єктом численних наукових досліджень. Мабуть, важко знайти педагога чи психолога, в наукових роботах яких так чи інакше не йшлося про проблеми ігрової діяльності. На наш погляд, ще не існує жодного визначення цього поняття, котре влаштувало б усіх. У психологічному словнику "*гра*" розглядається як форма діяльності в умовних ситуаціях, що спрямовані на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, фіксованого в соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури [11].

У грі як виді соціальної практики, що виникла історично, відтворюються норми людського життя і діяльності, підпорядкування яким забезпечує засвоєння предметної та соціальної дійсності; здійснюється розвиток інтелектуальної, емоційної, фізичної, морально-вольової сфери особистості. Перш за все, гра є породженням діяльності, за допомогою якої людина перетворює дійсність, змінює світ. Головна сутність гри полягає у здатності, відображаючи дійсність, перетворювати її. У грі вперше формується прояв потреби дитини впливати на світ.

Відзначаючи своєрідність рухової діяльності дітей і підлітків, ігри характеризують:

- як особливе ставлення до навколишнього світу;
- як особливу діяльність, котра змінюється і розгортається як суб'єктивна діяльність;
- як соціально заданий і засвоєний вид діяльності;
- як особливий зміст засвоєння знань, умінь і навичок;
- як діяльність, у процесі якої відбувається розвиток психіки;
- як соціально-педагогічну форму організації життєдіяльності.

Розвивальна сутність гри полягає в тому, що в ній є важливим не тільки результат, а й процес діяльності, процес переживання, пов'язаний з ігровими діями. Хоча ситуації, котрі дитина відображає у грі, є уявні, але почуття, пережиті нею, реальні. Така особливість ігрової діяльності має високий виховний потенціал, оскільки керуючи ходом гри, включаючи в сюжет певні ролі, педагог має змогу формувати позитивну мотивацію дітей. У зв'язку з цим, важливим є не тільки власний досвід переживання дитиною позитивних відчуттів та емоцій, а й те, що тільки завдяки переживанням виховується позитивне ставлення до діяльності. Крім того, гра має значні потенційні можливості сформувати позитивне ставлення до неігрової діяльності.

Виконуючи певну роль у сюжеті гри, дитина не тільки "переноситься в іншу особистість", а й розширює, збагачує та поглиблює власну особистість. І, якщо ігрові дії за своїм змістом не значущі для дитини, то вона може і не увійти в гру, в ігровий стан, а буде лише механічно виконувати роль, не переживаючи пов'язаних з нею почуттів та емоцій. Неможливо включити дитину у гру без її доброї волі, як і будь-кого в процес творчості. Дитина, котра мало грає, недоотримає в своєму розвитку. По суті, завдяки ігровій діяльності здійснюється розвиток особистості дитини.

На думку Л. Виготського [3], у грі дитина діє за лінією найменшого опору (отримує задоволення), але вона обов'язково навчиться діяти й за лінією найбільшого опору. Отже, гра – це певна школа волі і майстерності. Зазвичай, дитина, відчуваючи підпорядкування певним правилам, може відмовитися від

подальших дій, але у грі, підпорядкування правилам є шлях до максимального задоволення. Гра надає дитині нову форму бажання, тобто співвідносить бажання з роллю у грі та її правилами. У грі можливі найвищі досягнення дитини, які завтра стануть її реальністю, її мораллю.

Ігри сучасних дітей стали менш різноманітними, ніж років двадцять тому. Часто приходиться спостерігати учня молодшого шкільного віку, який гру підміняє простим маніпулюванням з іграшками. Ігри дітей стали малоцікавими й одноманітними. У той самий час ми спостерігаємо величезний інтерес дітей і підлітків до електронних (комп'ютерних) ігор, що, ймовірно, і змушує переглянути статус гри взагалі. На наш погляд, гра була, є, і має бути тією універсальною формою діяльності дитини, завдяки якій розвивається особистість, формуються її відносини з навколишньою дійсністю.

Ефективним методом навчання та виховання дітей і підлітків є сюжетно-рольові, дидактичні ігри, ігри-забави, ігри-драматизації.

Сюжетно-рольова гра представляє діяльність, в якій діти беруть на себе певні ролі (функції) дорослих, у спеціально створених ігрових умовах відтворюють діяльність дорослих, відносини між ними. Для цих умов характерне використання різноманітних ігрових предметів, що заміщають дійсні предмети в діяльності дорослих.

Прояв так званого самодіяльного характеру ігрової діяльності дітей при цьому полягає в тому, що вони відтворюють ті чи інші явища, дії, відносини активно і своєрідно. Обумовлено це особливостями сприйняття дітей, розумінням і осмисленням ними тих чи інших явищ, наявністю або відсутністю досвіду, почуттів.

Творчий характер ігрової діяльності проявляється в тому, що дитина немов перевтілюється в того, кого вона зображує; в тому, що, вірячи в правду гри, вона відтворює особливе ігрове життя, щиро радіє досягненням і засмучується невдачам. Активний інтерес до явищ, життя людей і світу тварин, природи, потреба в соціально значимій діяльності задовольняється дитиною

через ігрові дії. У розвитку самодіяльності дітей, творчому відтворенні фактів і явищ навколишньої дійсності величезна роль належить уяві. Саме силою уяви у грі створюються ситуації, образи, відтворення можливості поєднувати реальне (звичайне) з вигаданим, що і додає дитячій грі привабливість, притаманну тільки ігровій діяльності.

У сюжетно-рольових іграх чітко проявляється життєствердний характер, коли найважчі ситуації завжди закінчуються оптимістично: капітани проводять кораблі крізь шторми та бурі, лікар виліковує хворих, учитель навчає та виховує дітей тощо. У творчій грі дитина активно відтворює і моделює явища реального життя, внутрішньо переживає їх, що наповнює життя яскравим змістом, залишаючи слід на довгі роки, іноді назавжди.

В іграх-драматизаціях структура, ролі, ігрові дії обумовлені сюжетом і змістом літературного твору (казки, загадки, прислів'я тощо). Їх основою є умовне відтворення явища, дій і взаємин людей, елементи творчості. Своєрідність таких ігор полягає в тому, що відповідно до сюжету діти виконують певні ролі, відтворюють події в точній послідовності. Найчастіше основою гри-драматизації є народні казки. У казках образи героїв окреслені найбільш яскраво, вони приваблюють дітей динамічністю та зрозумілою вмотивованістю вчинків, сюжетні дії послідовно змінюють одна одну, а діти із задоволенням їх відтворюють. Граючи, дитина безпосередньо висловлює свої почуття у тексті, міміці, інтонації, рухах.

Нами розроблено сценарії подібного типу ігор, в яких поєднується розповідь відомої дітям казки із вивченням програмного матеріалу з гімнастики (додаток 4). Такі ігри розширюють уявлення дітей про навколишній світ, розвивають кмітливість, заохочують, спонукають втілювати в життя прийняте рішення.

Отже, сюжетно-рольові ігри характеризуються наступними особливостями:

- гра є формою активного відображення дитиною навколишнього світу та

життя людини;

- гра, як і будь-яка інша людська діяльність, має соціальний характер, а її зміст визначається зміною історичних умов життя, які відображають ці зміни;

- гра є формою творчого відображення дійсності, тому, граючи, діти не прагнуть до точного копіювання дійсності, а вносять свої власні судження, фантазії, рухи;

- гра є засобом оперування поняттями, їх уточнення і збагачення з метою розвитку пізнавальних здібностей, рухів дитини;

- гра є колективною діяльністю, яка об'єднує всіх учасників одним задумом, але кожна дитина діє у відповідності до правил, котрі визначаються певним сюжетом або роллю;

- всебічно розвиваючи дітей, гра також змінюється і розвивається відповідно до особливостей розвитку дитячого організму (від молодшого шкільного віку до середнього і старшого).

Рухливі ігри з правилами ефективні на заняттях з дітьми, починаючи з дошкільного віку, коли ще немає вираженої ролі, яку бере на себе дитина. Здавалося б, рольовий критерій гри виявляє тут свою неспроможність. Однак, це не зовсім так, оскільки між сюжетно-рольовою грою і грою за правилами існує певна спадкоємність. У грі за правилами немає конкретної ролі, але є певна внутрішня позиція, образ дій, котрі обумовлені правилами. Уміння виробляти власну позицію, дотримуватись її та відповідно діяти розвивається у сюжетно-рольових іграх. Недоцільно використовувати ігри за правилами, поки у дітей не отримала достатнього розвитку сюжетно-рольова гра. Порушення цієї методичної вимоги спотворює логіку розвитку ігрової діяльності.

До ігор за правилами відносять дидактичні ігри, рухливі ігри, ігри-забави, в основі яких є чітко визначений програмний зміст, дидактичні завдання, цілеспрямованість навчання і виховання. Самодіяльність дітей при цьому не виключається, але вона визначається керівництвом педагога. Опановуючи досвідом гри, розвиваючи самоорганізованість, діти успішно проводять ці ігри

й самотійно.

Рухливі ігри – це, перш за все, один із ефективних засобів фізичного виховання дітей, що розвиває і вдосконалює рухову сферу в процесі бігу, стрибків, лазіння, метання (кидання), ловлення тощо. Різноманітні ігрові рухи вимагають активної діяльності великих і дрібних м'язових груп, сприяють обміну речовин, кровообігу, диханню, тобто підвищенню загальної життєдіяльності організму.

Рухливі ігри за правилами сприяють формуванню позитивних емоцій, розвивають пристосувальні процеси в організмі, коли дітям доводиться реагувати рухом на одні сигнали та утримуватися від рухів і дій при інших. При цьому розвиваються морально-вольові якості, кмітливість, сміливість, швидкість реакції. Спільні дії зближують дітей, доставляють радість від спільного подолання труднощів і досягнення успіху. Джерелом рухливих ігор за правилами є народні ігри, яким характерні яскравість задуму, змістовність і простота.

Зміст гри визначається, перш за все, характером рухових дій з урахуванням вікових особливостей дітей, здатністю виконувати певні рухи, дотримуватися правил. Правила в рухливій грі виконують організуючу функцію, саме правилами визначається хід гри, послідовність дій, взаємини гравців, поведінка кожної дитини. Чітке дотримання правил сприяє вихованню дисциплінованості при досягненні мети гри.

Використання рухливих ігор за правилами в шкільному віці має певну особливість, яка полягає в поступовому ускладненні цілей і мотивів ігрової діяльності. Якщо у дошкільнят і молодших школярів правила гри елементарні, то з віком вони стають складнішими, вимагаючи від учасників уміння орієнтуватися на все більш віддалену (перспективну) мету.

Особливість використання рухливих ігор за правилами визначається також поступовою зміною та ускладненням характеру ігрових завдань. Так, якщо спочатку завдання мають переважно індивідуальний характер (скажімо,

кожен учасник гри відповідає сам за себе), то далі ігрове завдання реалізується групами, колективом. Це так звані командні ігри, в яких учасники об'єднані виконанням конкретного ігрового завдання та досягненням спільної мети. Для таких ігор характерним є певний розподіл обов'язків (функцій) гравців, більш детальні правила, визначення виховного характеру цілей і мотивів. Усе більш значущим стає досягнення передбачуваної мети – перемоги, до якої прагнуть команди. Це вже – спортивні ігри, які не менш важливі для формування особистості школяра, для розвитку його розумових і пізнавальних здібностей.

Переважно пізнавальні навантаження, функції інтелектуального розвитку дитини мають дидактичні ігри. За характером використовуваного матеріалу дидактичні ігри підрозділяються на:

- предметні – дидактичні іграшки та матеріали;
- настільні – карткові та логічні ігри;
- словесні – загадки, завдання, прислів'я.

У дидактичних іграх ставляться завдання, вирішення яких вимагає зосередженості уваги, розумового зусилля, вміння осмислити правила, послідовність дій, подолання труднощів; це сприяє розвитку відчуттів і сприйняття, уявлень, засвоєння знань. Такі ігри дають можливість навчати різноманітним і раціональним способам вирішення розумових і моторних завдань, в чому й полягає їх розвивальне значення. У дидактичній грі необхідне поєднання наочності, слова і дій педагога, а також самих дітей з іграшками, ігровими посібниками, предметами, малюнками, картками, спортивним інвентарем тощо. Так, за допомогою словесних пояснень і вказівок педагог спрямовує увагу дітей, впорядковує, уточнює їх подання, розширює досвід. Його образна мова сприяє збагаченню словникового запасу дитини (додатки 2, 3, 5).

Розвиток гри багато в чому визначається розумовою активністю дітей, успішністю виконання ігрових дій і завдань, рівнем засвоєння правил, їх емоційними переживаннями, ступенем захопленості. При засвоєнні нового

змісту, нових ігрових дій, правил інтенсивність гри не повинна бути високою. Надалі, коли гра переходить в основну фазу, захоплює дітей, підвищується й її інтенсивність. При закінченні гри емоційний підйом та інтенсивність дій знову знижується. Закінчення гри має викликати у дітей інтерес до її продовження.

Дидактичні ігри мають певне призначення. Вони, як правило, не виникають з ініціативи дітей, а організуються з метою взаємодії ігрової та навчальної діяльності. Педагог, організуючи гру, ставить конкретну навчальну мету, скажімо, навчити дітей розпізнавати відтінки кольорів, удосконалювати навички рахування, сприяти розвитку знань про вплив рухової активності на здоров'я тощо. Мета повинна бути обов'язково втілена в певному ігровому завданні, що є важливим для формування пізнавальних інтересів, розвитку мислення.

Однак, ігри, що були вивчені раніше, з часом забуваються. Причин, так би мовити, "старіння" дидактичних ігор багато. Однією з них є методичні прорахунки в їх організації. Приходиться спостерігати, що недостатньо досвідчені вчителі початкових класів майже будь-якому дидактичному прийому намагаються надати статус ігрової діяльності (з усіма позитивними результатами, які дають ігри), незважаючи на те, що для самих учнів цей прийом ігровим ніколи не здавався і не буде здаватися. Добрі дидактичні наміри, натикаючись на реалії шкільного життя, часто перетворюються на нещирість і навіть неправду щодо високої ефективності будь-якої дидактичної гри, ігрового прийому.

Необхідно розуміти, що гра повинна надати дитині можливість здійснити, так би мовити, внутрішній крок, котрий пов'язаний з виконанням нової або несподіваної дії. Іноді вчителі схильні відразу вбачати в реально досягнутому результаті очікуваний педагогічний результат, навіть якщо підстав для цього не було (тобто виконання учнями "ігрових дій" все ж не зумовило, наприклад, появи більш-менш нових, або несподіваних ігрових варіацій).

У грі, перш за все, відбувається розвиток мотиваційно-потребнісної

(суб'єктивної) сфери дитини. Відтак, і практика повинна спиратися на найсучасніші, науково обґрунтовані психолого-педагогічні рекомендації, повертаючи дидактичній грі її ігрову сутність. Оновлення дидактичної сутності сучасних ігор має полягати:

- у взаємодії дидактичної і навчально-виховної мети при постановці ігрового завдання;

- у формуванні ігрового завдання таким чином, щоб, на перший погляд, складна для учнів діяльність була замаскована під виконання зрозумілих або раніше знайомих дій;

- у заздальгідь продуманій зміні "мізансцен", тобто, кожен сюжетний задум рекомендовано починати в новому місці;

- в елементі новизни, несподіваності, який повинен бути наявний при повторенні ігрового завдання; це сприяє найбільшим емоційним проявам поведінки.

Включення у навчально-виховний процес гри та елементів ігрової діяльності стимулює прояви пізнавальних можливостей учнів. Педагогічний успіх гри забезпечується умінням вчителя визначити ступінь її доцільності на конкретному етапі навчання, а також усвідомленням, що учні досягнуть запланованого педагогічного результату.

У зв'язку з цим, відповідно до завдань уроку, повинна бути чітко визначена дидактична мета впливу ігрової діяльності. Використання ігрового методу передбачає гнучкість методики навчання, вимагає від учителя знань, умінь, певних навичок, а також творчого, креативного і критичного підходу до проведення уроку, а саме:

- усвідомлення актуальності змісту навчального матеріалу, урахування вікових, психолого-педагогічних особливостей розвитку учнів;

- творчого володіння методикою проведення дидактичних ігор як ефективного засобу і методу забезпечення рівня знань, умінь і навичок учнів, використання виховного впливу змісту навчання.

У вихованні дітей і підлітків необхідно використовувати багатий арсенал народних ігор, найбільш привабливих рухливих ігор та забав, які не тільки розвивають фізично, а й зміцнюють здоров'я, допомагають процесу навчання. "Дайте дитині трохи порухатися, і вона подарує вам знову десять хвилин уваги; якщо ви зуміли ними скористатися, вони дадуть вам в результаті більше цілого тижня повноцінних занять", – зазначає К. Ушинський [13]. Актуальною залишається думка педагога про те, що школа ще недостатньо ефективно використовує такі види дитячої діяльності, як ігри і фізична робота, в яких формуються всі грані людської душі, її розум, її серце і воля, майбутній характер і майбутня доля дитини. Це правильно в двоякому сенсі: не тільки у грі визначаються схильності дитини і сила її душі, а й сама гра має велике значення для розвитку дитячих здібностей, а значить, і вплив на її майбутню долю.

Характерною особливістю гри є сам спосіб, який дитина використовує у цій діяльності. Гра проявляється комплексними діями (наприклад, під час письма, малювання, співу, рухів тощо) з включенням мови (спілкування): діти називають задум гри, сюжет, дійових осіб, критичні судження й оцінки поведінки інших персонажів. Відтворюючи таким чином у своїх діях привабливе і цікаве життя дорослих, дитина емоційно відгукується на дійсність, що її оточує.

Гра є формою творчого відображення дитиною дійсності. Граючись, діти не прагнуть копіювати дійсність, а вносять в ігри багато власних фантазій. У грі найрізноманітнішим чином переплітаються реальність і вигадка, прагнення до відтворення дійсності з найнесподіванішими проявами цієї реальності. І чим більше можливості для такої вигадки, творчого перевтілення, тим більше гра задовольняє найпотаємніші потреби дитини.

Гра – це також форма оперування знаннями, спосіб їх уточнення і збагачення, а отже, і важливий чинник розвитку пізнавальних, рухових, морально-вольових якостей дитини. У своїх іграх діти відтворюють прояви

соціальної дійсності, засвоюють складні явища життя, глибше пізнають навколишній світ. Прийнявши на себе певну роль, дитина добровільно виконує правила, які в житті регулюють діяльність певного персонажа.

Дошкільний і молодший шкільний вік справедливо називають періодом гри, школою життя, яка так необхідна для нормального розвитку дитини, коли формуються найважливіші психофункціональні механізми, вміння спілкуватися, пізнавати. Точно підмічено, що якою є дитина у грі, такою вона, з високим ступенем вірогідності, буде в житті, а вправна реалізація взаємозв'язку розумової та рухової активності дітей сприяє нормальному фізичному та інтелектуальному розвитку.

Гра – це шлях дітей до пізнання світу, в якому вони живуть і який покликаний змінити. Біологічна потреба фізичного розвитку дитячого організму визначає його підвищену рухову активність, емоційність, творчий початок.

Гра є своєрідною школою підготовки до навчальної та майбутньої професійної діяльності, адже вона вимагає зосередженості уваги, точності реакцій, організованості. В іграх розвиваються життєво важливі рухові навички й уміння, адже треба проявити спритність, витривалість, швидкість, витримку, активність. У грі завжди відображений реальний досвід дітей, їх сприйняття явищ життя, прояв творчих можливостей.

Для дітей молодшого шкільного віку рухливі ігри є природною потребою, за допомогою яких вирішуються найрізноманітніші освітні, виховні, оздоровчі, мотиваційні завдання; створюються сприятливі умови для розвитку і вдосконалення моторики, формування морально-вольових якостей. Виконання ігрових завдань приносить дитині задоволення, в тому числі й від рухів, багаторазове повторення яких вимагає уваги, вольових і фізичних зусиль. Активні рухові дії при емоційному підйомі сприяють значному посиленню діяльності м'язової, серцево-судинної і дихальної систем, завдяки чому відбувається поліпшення обміну речовин в організмі.

Вплив ігрової діяльності на розвиток рухової сфери та морально-вольових

якостей визначається тривалістю гри. Чим активніше діє дитина, тим більше вона вправна у тому чи іншому виді рухів, частіше вступає в стосунки з іншими учасниками гри. Активність дітей залежить від змісту гри, характеру й інтенсивності рухів, організації та методики її проведення, рівня рухової підготовленості. Одним із важливих розвивальних завдань рухливих ігор є активність всіх гравців, поступове ускладнення змісту гри у відповідності до вікових особливостей розвитку дітей.

Зміцнення й оздоровлення організму дітей, формування рухових навичок, створення умов для радісних емоційних переживань, виховання дружніх взаємин і дисциплінованості, вміння діяти в колективі однолітків, розвиток мовлення та збагачення словникового запасу, – ось ті основні завдання, які педагог може реалізувати за допомогою різноманітних ігор та ігрових завдань. Позитивний вплив ігрової діяльності на розвиток особистості дитини, визначається також тим, що:

- у грі розвиваються й удосконалюються психічні механізми пізнавальної діяльності (почуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява);
- ігри є школою творчої діяльності;
- ігри організують і дисциплінують, розвивають силу, спритність, координацію рухів;
- в іграх виховуються почуття, збагачуються емоційні переживання, формуються самосвідомість і самопізнання;
- ігри навчають і виховують уміння спілкуватися;
- ігри є своєрідними вправами для виховання морально-вольових якостей (наполегливість, цілеспрямованість тощо).

Розглядаючи гру як специфічну діяльність, виділяють низку її психолого-педагогічних можливостей (табл. 4.1).

Досвідчений педагог віддає перевагу апробованим ігровим формам і елементам, яких в арсеналі сучасного вчителя повинно бути багато. Якщо плануємо провести урок ігровим методом, то майже весь освітній простір уроку

займатиме ігровий сюжет з його ігровими правилами, ігровою логікою розвитку подій.

Таблиця 4.1

Психолого-педагогічні можливості ігрової діяльності
(М. Бітянова, 2005)

Особливості гри як діяльності	Психолого-педагогічні можливості гри
Гра – це внутрішньо-мотивована діяльність.	У грі людина відчуває себе природно, адекватно до своєї людської суті, тому що природний стан людини – це стан діяча, ініціатора власного розвитку.
Людина поринає у гру всім своїм інтелектуальним, особистісним, емоційним, фізичним потенціалом.	Гра виявляє найширші можливості для розвитку і саморозвитку, оскільки, людина знаходиться у стані "максимальної готовності" до цього.
Гра вказує учаснику правила поведінки, межі дозволеного, тимчасові межі самореалізації в ігровому просторі.	Гра надає значні можливості для формування саморегуляції, навичок планування, самоконтролю і самооцінки
Гра є "експериментальним майданчиком" особистості, дозволяє відчувати себе вільним від стереотипів, шаблонів мислення.	Гра дозволяє осмислити і зрозуміти себе, побачити (відчути, пережити) перспективи змін, побудувати нові моделі поведінки, навчитись адекватно відноситися до навколишнього світу й до себе.
Гра – це сумісна діяльність, що передбачає колективну взаємозалежність і розширення особистих можливостей за рахунок залучення потенціалу інших учасників.	Гра розвиває найважливіші соціальні навички й уміння, здатність до емпатії, кооперації, розрішення конфліктів шляхом співробітництва, вчить людину бачити ситуацію очима іншого.

Відтак, тематичні знання, уміння і навички, які хотів би вчитель передати учням (або перевірити ступінь їх засвоєння), виступають ігровими засобами. Отже, гра виступає на уроці метою, а знання, уміння, навички – засобом, що, на наш погляд, є абсолютно правильним з точки зору розвивального навчання і виховання: не життя (діяльність, самопізнання) заради освіти, а освіта заради життя і діяльності, самопізнання.

??? Запитання для обговорення й перевірки знань
та завдання для самостійної підготовки

- Сформулюйте визначення поняття "ігрова діяльність".
- Сформулюйте визначення поняття "гра".
- У чому полягає пізнавально-розвивальна сутність сюжетно-рольової гри?
- У чому полягає пізнавально-розвивальна сутність гри-драматизації?
- У чому полягає пізнавально-розвивальна сутність рухливої гри за правилами?
- У чому полягає пізнавально-розвивальна сутність дидактичної гри?
- Охарактеризуйте психолого-педагогічні можливості ігрової діяльності.

ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА,

ЩО РЕКОМЕНДОВАНІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ

1. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений ; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы : [пер. с англ. Э. Берн] ; под общей ред. М. С. Мацковского. – М. : Прогресс, 1988. – 399 с.
2. *Бернштейн Н. А.* Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 234 с.
3. *Выготский Л. С.* Педагогическая психология / Л. С. Выготский ; под ред. В. В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1991. – 480 с.
4. *Ігровий метод у фізичному вихованні оздоровчої і реабілітаційної спрямованості : посібник* / В. М. Пристинський, І. В. Макущенко, Т. М. Пристинська. – Слов'янськ; Донецьк : ДонІЗТ, 2006. – 69 с.
5. *Інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів "Спорт для всіх" : навчально-метод. посібник* / І. В. Макущенко, В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська, Л. О. Демінська. – Донецьк; Слов'янськ : ДДІЗФВС; СДПУ, 2008. – 82 с.

6. *Каптеров П. Ф.* О детских играх и развлечениях / П. Ф. Каптеров // Хрестоматия по педагогике. – М. : Просвещение, 1985. – С. 74–75.
7. *Коротков И. М.* Подвижные игры во дворе / И. М. Коротков. – М. : Знание, 1987. – 93 с.
8. *Пристинский В.Н.* Дидактические подвижно-познавательные технологии формирования валеологического мировоззрения учащейся молодежи : учеб. пособие / В.Н. Пристинский, К.К. Краснолуцкий. – Одесса : ВМВ, 2013. – 192 с.
9. *Пристинський В.М.* Інтерактивні педагогічні технології розвитку психофізичних функцій у дітей молодшого шкільного віку / В. М. Пристинський, А. В. Осіпцов // Вісник Чернігівського нац. пед. університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / гол. ред. М.О. Носко. – Вип. 102. Т. II. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – С. 84–87.
10. *Приступа Є.* Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.
11. *Словник психологічних понять* [Електронний ресурс] // Варій М. Й. Психологія : навч. посібник / М. Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 288 с. – Режим доступу: <http://books.br.com.ua/34504>. – Назва з екрану.
12. *Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги* / уклад. В. І. Семеренський, П. Г. Черемиський. – Харків : Друк, 1999. – 528 с.
13. *Ушинский К. Д.* Человек как предмет воспитания : опыт педагогической антропологии [Электронный ресурс] / К. Д. Ушинский. – Режим доступа: http://dugward.ru/library/pedagog/ushinskiy_chelovek1.html. – Заголовок с экрана.

РОЗДІЛ 5
ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОВЕДЕННІ
ОСВІТНЬО-ІНФОРМАЦІЙНИХ, ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ
І СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ

Турбота про людське здоров'я, тим більше здоров'я дитини – це, перш за все, турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості.

В. Сухомлинський

5.1. Сюжетні рухливо-пізнавальні ігри

Серед величезного різноманіття ігрової діяльності особливої уваги, на наш погляд, заслуговують сюжетні рухливо-пізнавальні ігри.

Дитина потребує організованої гри, в якій є позитивний досвід, різноманітні моделі діяльності, поведінки, спілкування, ігровий кругозір, ігровий досвід. Високий педагогічний ефект слід очікувати від ретельно спланованої й організованої форми рухової активності, коли її зміст збігається з актуальною ігровою потребою дитини. У дитини повинна залишатися можливість виразити себе в ігровій діяльності. Втручання дорослого (педагога) необхідно тільки на етапі створення умов щодо ігрової ситуації.

Педагог (дорослий, котрий включений у процес гри) повинен бути прикладом для наслідування. Для молодших школярів прояв творчого "Я" вчителя, його фантазії, ігровий настрій, задоволення від гри є додатковими стимулами включитися в подібний вид рухової діяльності. Особливу роль при цьому відіграє певним чином організоване освітньо-виховне середовище, котре наповнене засобами-стимулами до гри, до здоров'я, до здорового способу життя.

Узагальнюючи досвід використання дидактичних можливостей шкільних виховних систем, побудованих на засадах ігрової діяльності, ми виділили б три підходи до їх реалізації.

По-перше, гру використовують іноді формально, як елемент навчання, як стихійний набір традиційних ігрових форм. Найбільш поширеним видом "творчості" при цьому виступає адаптація телевізійних ігрових передач або програм. При використанні ділових ігор, зміст більшості яких визначається моделюванням способів діяльності, рольовою поведінкою, проектуванням об'єктів і явищ в наближених до реальних умов ситуаціях, неминуче, в жертву приносяться сутнісні риси гри, такі як добровільність, спонтанність, свобода самовираження тощо.

По-друге, ігри, що використовуються для створення ігрових комплексів, ігрових сюжетів. Переваги даного підходу очевидні: тривалий час в школі (класі) присутній ігровий настрій, активно застосовується моделювання ігрових форм і засобів, активізується творчий потенціал учасників гри. Закономірним і виправданим стає звернення до занять з освоєння нових ігор, коли вибудовується ігрова перспектива, яка породжує очікування й переживання, що об'єднує гравців, а також тих, хто хотів би включитися в гру.

По-третє, на наш погляд, найвищий рівень проникнення гри в навчально-виховну діяльність, повинен супроводжуватись активізацією пізнавальної діяльності дітей і підлітків, розвитком їх творчого потенціалу. Чи можливо це в традиційній навчально-виховній практиці? Ми вважаємо, що так. Але для цього необхідно відмовитись від необґрунтованого розширення використання ігрової практики, іноді на шкоду якісному засвоєнню знань, умінь і навичок. Нерідко доводиться спостерігати формальне ставлення до гри, що продиктоване пристосувальною педагогікою, коли гра є не більше, ніж поблажливим жестом для веселого, життєрадісного настрою в умовах шкільної заорганізованості.

Рухливі ігри досить різноманітні за своїм змістом. Одні ігри мають сюжет, певні ролі, правила, котрі тісно пов'язані з сюжетом; ігрові дії в них

здійснюються згідно з вимогами заданої ролі та правил. В інших іграх сюжет і ролі відсутні, а запропоновані лише рухові завдання, регульовані правилами, які визначають послідовність, швидкість і спритність їх виконання. У третій групі ігор сюжет, дії гравців обумовлені текстом, визначальним характером рухів, їх послідовністю. Під час добору ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку доцільно орієнтуватися на особливості їх змісту: сюжет, тема гри, правила, рухові дії. Саме зміст гри визначає її розвивальну і виховну значимість (ігрові дії дітей); від змісту залежить своєрідність організації, характер виконання рухових завдань.

Сюжетні рухливо-пізнавальні ігри будуються на основі наявного досвіду дітей: уявлення і знання про навколишнє життя (професії льотчика, пожежного, шофера тощо), засоби транспорту (автомобіль, поїзд, літак тощо), явища природи (спосіб життя і поведки тварин, птахів тощо). У деяких сюжетних іграх дії гравців визначаються текстом ("У ведмедя у бору", "Гуси", "Зайці і вовк" тощо). Сюжетні ігри та їх правила обумовлюють характер рухів гравців. В одному випадку діти бігають, високо згинаючи ноги в колінних суглобах, імітуючи рухи коника; у другому – стрибають, як зайчики, у третьому їм треба зуміти злізти на сходи, як пожежникам тощо. У сюжетних іграх рухи мають переважно імітаційний характер. Діти починають, припиняють або змінюють рухи відповідно до правил гри, які, зазвичай, тісно пов'язані з сюжетом, визначають поведінку і взаємини гравців.

Сюжетні рухливо-пізнавальні ігри – переважно колективні, що дозволяє використовувати їх в різноманітних педагогічних умовах з метою досягнення конкретної виховної мети. У сюжетних іграх дії дітей, зазвичай, тісно взаємопов'язані. Так, активність дитини, котра виконує роль "вовка", спонукає й інших учасників гри ("зайців") рухатися швидше, енергійніше, що і складає зміст ігрових дій. Однак, кожна дитина, котра приймає участь у грі, здатна проявити самостійність, ініціативу, швидкість і спритність у міру індивідуальних можливостей. Зважаючи на те, що ігри колективні, у дітей

формується елементарні вміння орієнтуватися у просторі, необхідність узгоджувати свої дії з діями інших гравців, знаходити відповідне місце в колоні, в колі, швидко змінювати місце на ігровому майданчику, не заважаючи іншим. При цьому створюються умови для спільних радісних переживань, спільної рухової активності. Гра допомагає дитині подолати боязкість, сором'язливість. Часто буває важко змусити дитину виконувати рухи на очах у всіх, а от у грі, наслідуючи діям своїх друзів, дитина природно й невимушено виконає самі різні рухові завдання.

Підпорядкування правилам гри виховує у дітей організованість, увагу, вміння керувати своїми рухами, сприяє прояву вольових зусиль. Діти повинні, наприклад, починати рухи всі разом (за командою), змінювати місце чи порядок дій тільки після сигналу або останніх слів тексту, якщо гра супроводжується текстом.

Провідним принципом запропонованих педагогічних технологій є активізація рухової сфери школярів завдяки дидактичних можливостей моделювання пізнавальної діяльності у процесі проведення сюжетних рухливо-пізнавальних ігор, валеологічних естафет, просвітницьких конкурсів, свят здоров'я, ерудит-вікторин про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Метою цих заходів є сприяння розвитку пізнавальних і психофізіологічних функцій, активізація рухливо-пізнавальної діяльності дітей за допомогою гри на фоні такої необхідної для повноцінного розвитку рухової активності. Запропонований комплекс заходів відповідає умовам розвивального навчання і виховання, а тому може бути використаний для інтеграції рухових, пізнавальних і мотиваційних процесів учнів.

Нагальна потреба в русі, підвищена рухова активність є найважливішими біологічними чинниками розвитку дитячого організму, головним стимулятором практично всіх психофізичних функцій. Руховий аналізатор займає особливе місце у розвитку функцій головного мозку, тому пізнавальні здібності значно знижуються, якщо діти позбавлені можливості вільно й активно рухатись. Для

дитини вкрай важливою є дидактична новизна і рухова стимуляція.

Ми вважаємо, що рухову активність необхідно використовувати як один із чинників підкріплення в процесі запам'ятовування. При засвоєнні навчального матеріалу під час участі у сюжетних рухливо-пізнавальних іграх у свідомості дитини функціонують різні види пам'яті: короткочасна – при потребі відтворити сприйняту інформацію; довготривала – при пригадуванні фактів через декілька днів; образно-рухова – коли рухова діяльність взаємопов'язана з дидактичним матеріалом. Різноманітні й активні рухи підвищують ефективність функціонування кори головного мозку, а отже, сприяють розвитку розумових здібностей. Дітям, котрі ведуть малорухливий спосіб життя, мають недостатньо розвинену рухову сферу, для засвоєння одного й того ж обсягу інформації потрібно значно більше часу, ніж дітям з достатнім руховим режимом.

У даному сенсі, рухливо-пізнавальна гра та ігрова діяльність сповна задовольняють природну потребу дитини рухатись й активно діяти. Оскільки організм являє собою єдине ціле, то посилення діяльності однієї функціональної системи активізує роботу інших систем.

При обмеженій руховій активності значно знижуються пізнавальні реакції, а психічна недорозвиненість супроводжується недорозвиненістю психомоторики. Цілеспрямований розвиток пізнавальних здібностей можливий лише за наявності пізнавального інтересу, який, перш за все, активізується в ігровій діяльності дитини при реалізації наступних умов:

- залучення учня до процесу самостійного пошуку та "відкриття" своїх можливостей;
- різноманітність дидактико-розвивального матеріалу;
- усвідомлення потреби та важливості нових відчуттів;
- взаємозв'язок з попереднім досвідом, в тому числі й руховим, відповідність оптимальності фізичного навантаження індивідуальним особливостям дитини.

У процесі організації та проведенні сюжетних рухливо-пізнавальних ігор

ми рекомендуємо використовувати наступні структурні компоненти:

- інформаційно-пізнавальна частина – передбачає виклад і засвоєння теоретичних відомостей завдяки виконанню завдань з використанням "валеології в малюнках";

- оздоровчо-рухова частина – передбачає використання фізичних вправ, рухливих сюжетів, танців та інших різноманітних форм рухової діяльності як чинника формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Гігієнічне та оздоровчо-рекреаційне значення сюжетних рухливо-пізнавальних ігор полягає в активізації психоемоційного стану дитини. Такі ігри мають бути бажаним видом активного відпочинку; вони сприяють профілактиці гіподинамії, формують правильну поставу, оптимальний руховий стереотип, розвивають знання про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Психолого-педагогічне значення полягає в активізації процесів мислення, розвитку спостережливості, пам'яті, уваги, виховання морально-вольових якостей.

Пізнавальне та естетичне значення полягає в тому, що такі ігри відображають накопичений історичний досвід, поглиблюють уявлення про життя, людський організм, здоров'я, тобто формують валеологічний світогляд.

Запропоновані сюжетні рухливо-пізнавальні ігри мають певну організаційну структуру, а саме:

- назва гри;
- тема гри;
- пізнавальна і рухова мета;
- зміст та структурно-логічна схема проведення гри;
- правила гри.

Організація і проведення ігор малої і середньої рухової інтенсивності можливі не тільки на спортивному майданчику (у спортивній залі), а й у шкільному фойє, у вільній від парт частині класної кімнати тощо.

Нижче пропонуємо сценарії та методику проведення сюжетних рухливо-

пізнавальних ігор, котрі знайшли широке впровадження в практиці, викликають високу емоційну зацікавленість дітей, бажання грати, в тому числі, й у процесі самостійного дозвілля.

5.1.1. "Стравоходик"

Назва. "Стравоходик".

Тема. Будова стравоходу.

Пізнавальна мета. Ознайомити учнів з будовою та функціонуванням стравоходу людини.

Рухова мета. Удосконалювати вміння і навички шиккування, командного переміщення по майданчику, розвивати вміння утримувати рівновагу і правильну поставу, проявляти спритність і координацію рухів.

Зміст і правила гри. Учні шикуються в дві шеренги по сім гравців. Педагог (капітан, ведучий, лідер) знайомить з метою та правилами гри, наводить відомості про будову органів травлення, шикуює команди в колону з дистанцією 0,5-1,0 м. Знайомить кожного учня з ігровим ім'ям:

- Рот (капітан);
- Глотка;
- Стравохід;
- Шлунок;
- Дванадцятипала кишка;
- Тонкий кишечник;
- Товстий кишечник.

Гравці іншої команди беруться за руки та за сигналом ведучого швидким кроком рухаються в бік "Стравоходу", огинаючи учасників, повертаються до стартової лінії. Гравці команди, котрі виконують "змійку", також мають ігрові імена (наприклад, назви овочів і фруктів). Потім гравці міняються ролями.

Можливий варіант одночасного змагання кількох команд: перемагає команда, котра швидше повернеться на стартову позицію. Команда, котра

розірвала "змійку", отримує штрафні очки та відповідає на запитання з теми (наприклад, "Для чого організму потрібні білки, жири, вуглеводи?", "В яких продуктах міститься найбільша кількість білків, жирів, вуглеводів?" тощо), або промовляє скоромовку (наприклад, "Вітаміни – часточки життя!", "Білки, жири і вуглеводи – основа складу їжі" тощо). Вірні відповіді зараховуються і надають можливість отримати додаткові бали (рис. 5.1.1.1).

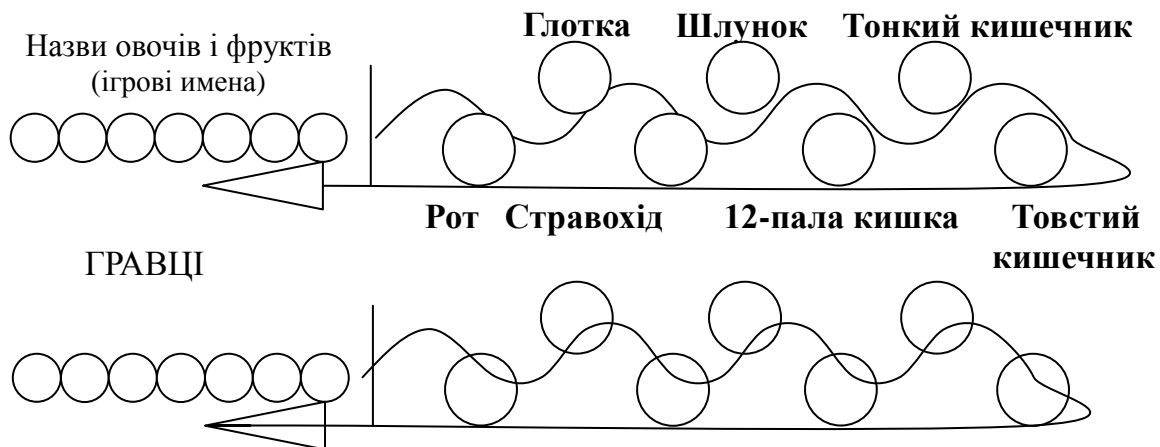


Рис. 5.1.1.1. Структурно-логічна схема проведення гри "Стравоходик" (розробник І. Макущенко)

5.1.2. "Вітамінки"

Назва. "Вітамінки".

Тема. Значення вітамінів у зміцненні здоров'я та збереженні працездатності людини.

Пізнавальна мета. Сформувати знання про вітаміни. Пояснити значення та роль вітамінів у підтриманні нормальної життєдіяльності організму.

Рухова мета. Розвивати швидкість і спритність.

Зміст і правила гри. Учасники гри (за командою) шикуються в шеренги, а потім у коло, в центрі якого знаходяться фішки, в яких приховані назви вітамінів (А, В, С, D, Е, К, РР). Кількість фішок на одну-дві менше кількості учасників.

Учасники в повільному темпі переміщуються по колу, а почувши слова

ведучого: "Швидко бігай – спостерігай, вітамінки вибирай!", – намагаються схопити фішку-"Вітамінку". Гравець, котрий не встигає взяти "Вітамінку", "занедужує", і, якщо не встигає вимовити речитатив-скоромовку: "Овочі та фрукти – це основні джерела вітамінів, що необхідні для здоров'я!", вибуває зі гри.

Гра повторюється з меншою кількістю учасників. Під час перерви педагог знайомить гравців з продуктами, які містять найбільшу кількість вітамінів. По закінченні гри визначаються переможці. Можливе коротке опитування гравців з метою перевірки набутих знань (рис. 5.1.2.1).

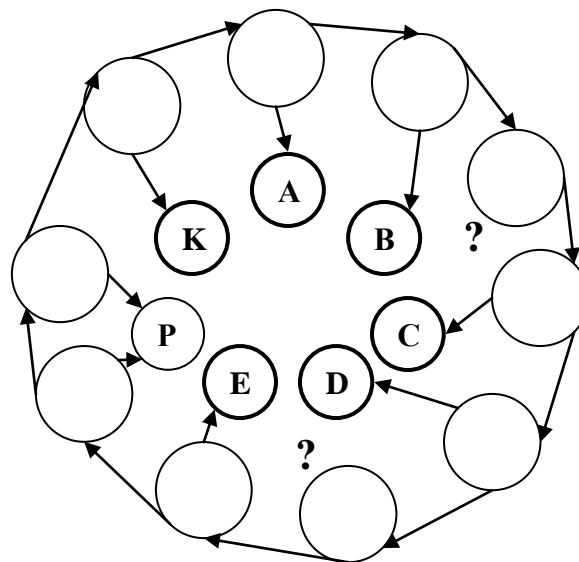


Рис. 5.1.2.1. Структурно-логічна схема проведення гри "Вітамінки"
(розробник І. Макущенко)

5.1.3. "Здоровий хребет"

Назва. "Здоровий хребет".

Тема. Будова і функції хребетного стовпа.

Пізнавальна мета. Ознайомити учнів з будовою хребта. Визначити призначення фізіологічних вигинів хребетного стовпа.

Рухова мета. Розвивати уміння і навички шиккування та перешикування, діяти в команді.

Зміст і правила гри. Чотири команди шикуються за лініями – сторонами

великого квадрата. У центрі окреслюється умовне зображення хребта з фізіологічними вигинами. Педагог надає відомості про анатомічні особливості хребта, про значення фізіологічних вигинів, акцентуючи увагу на тому, що правильно сформований хребет витримує навантаження у 18 разів більше, ніж без фізіологічних вигинів. Знайомить гравців з будовою хребців. Довільно розподіляє між учасниками номери хребців відповідно до відділів хребетного стовпа, закріплюючи номери за учасниками: шийних – 7, грудних – 12, поперекових – 5, крижово-куприкових – 6-8.

Загальна кількість учасників гри складає 30-33 учнів. Можна видавати гравцям картки з номерами та назвами відділів хребта. Картки гравці виймають лише по команді для перевірки правильності "побудови" хребетного стовпа.

За командою "Розійдись!" – діти довільно переміщуються в різні боки ігрового майданчика. Педагог (ведучий) промовляє речитатив: "Погуляйте, походіть і пострибайте" (пауза) ... "Хребет" – шикуйся!" Почувши команду, гравці намагаються якнайшвидше вишикуватися в своїх командах на лініях "фізіологічних вигинів" відповідно до номерів хребців і відділів хребетного стовпа (рис. 5.1.3.1).

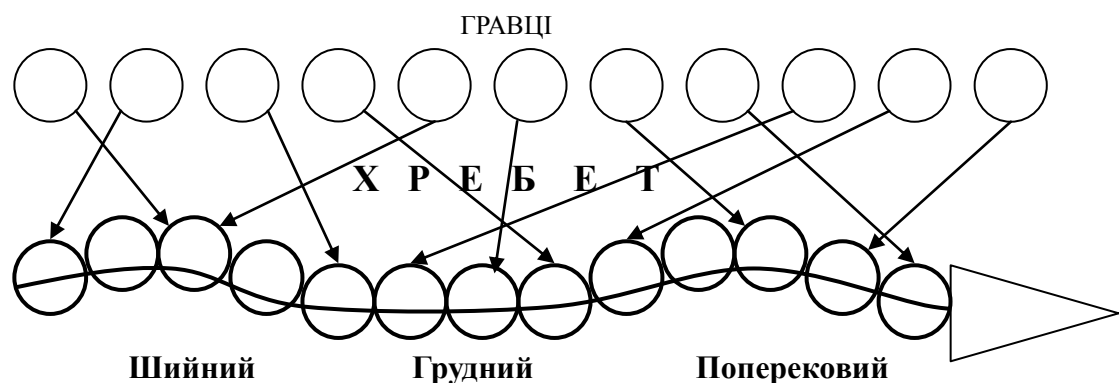


Рис. 5.1.3.1. Структурно-логічна схема проведення гри "Здоровий хребет" (розробник І. Макущенко)

Команда, котра першою та без помилок побудує хребетний стовп, перемагає. За допущені помилки нараховуються штрафні бали, додаткове

запитання з теми. Команда, котра припустилась помилок, виголошує скоромовку, наприклад: "у шийному – 7, в грудному – 12, в поперековому – 5, у крижово-куприковому – 6-8 – маємо здоровий хребет". По закінченню гри оголошуються підсумки та визначаються переможці.

5.1.4. "Ферменти"

Назва. "Ферменти".

Тема. Будова та функції травної системи.

Пізнавальна мета. Формувати знання про будову травного тракту, процеси травлення, основні компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи. Визначити роль ферментів у процесі травлення. Сприяти вихованню кмітливості, уваги.

Рухова мета. Розвивати швидкість і координацію рухів при переміщеннях.

Зміст і правила гри. Учасники шикуються в одну шеренгу, і, за командою педагога, розподіляються на 1-2-3-й. Перші номери – "білки", другі – "жири", треті – "вуглеводи". Знайомимо учнів з основними поняттями теми, роллю різних елементів живлення, називаємо продукти, котрі містять найбільшу кількість певних елементів, розповідаємо про небезпеку для здоров'я в разі недостатності або надлишку певних поживних речовин, про важливість ферментів у процесі травлення.

Трійки гравців, узявшись за руки, утворюють "клітини організму" і в повільному темпі переміщаються по колу. Всі "клітини" утворюють єдиний "організм людини", тому учасники стають у велике коло, в центрі якого знаходиться ведучий – "фермент". Його завдання полягає в тому, щоб (за командою викладача) встигнути зайняти місце одного із гравців, коли вони перебігають від однієї "клітини" до іншої. Швидко міняються місцями ті гравці, котрі почули свою назву: "Білки", "Жири" або "Вуглеводи". Той гравець, хто залишиться за межами "клітини", стає ведучим.

Гравці мають усвідомити, що без ведучого – "ферменту" – вони змінювалися б ролями дуже повільно. Так і в організмі: ферменти прискорюють біохімічні процеси травлення в багато разів. По закінченні гри називаємо

переможців, проводимо коротке опитування з метою закріплення набутих знань (рис. 5.1.4.1).

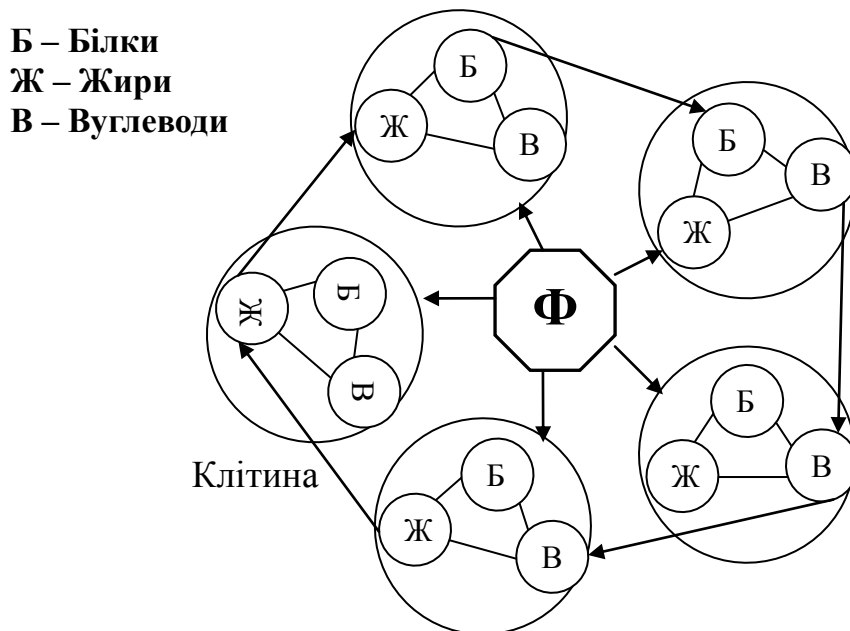


Рис. 5.1.4.1. Структурно-логічна схема проведення гри "Ферменти"
(розробник І. Макущенко)

Основним призначенням цих рухливо-пізнавальних ігор є єдність інформаційного, теоретичного і практичного знання про організм людини, про функції організму, тобто дидактичний взаємозв'язок пізнавальної, рухової та мотиваційної діяльності учнів.

Мислення, сприйняття, уявлення дитини ефективно розвиваються у взаємозв'язку з руховою діяльністю. Отже, неодмінною умовою прояву та розвитку здібностей дитини є спільна ігрова діяльність, активне спілкування. Дидактична інформація сприймається більш активно та запам'ятовується, якщо дитина не тільки чує, а й спостерігає та образно представляє процеси, які відбуваються в її організмі на тлі вираженого позитивного психоемоційного настрою.

Практика показала, що сюжетні ігрові ситуації захоплюють дітей, активізують їх інтерес до подій, допомагають моделювати образ-асоціацію

знання про будову і функції організму людини, її здоров'я. Засвоєння теоретичних знань у поєднанні з рухами дозволяє дитині проявляти не тільки свідому пам'ять, а й асоціативне мислення. Запам'ятовування й осмислення навчальної інформації більш ефективні на тлі рухової активності, що наповнена асоціаціями (образно-руховим сприйняттям).

У запропонованих іграх рухова активність сприяє більш якісному сприйняттю освітньої інформації, оскільки крім установки на осмислене запам'ятовування дидактичних сюжетів гри реалізується також і несвідоме запам'ятовування. Ці ігри мотивують дітей проявляти свої розумові здібності вже на самому початку гри (при її організації), а потім при розподілі ролей, виборі шляхів реалізації сюжету. Отже, в таких іграх формуємо знання на тлі так необхідної для розвитку організму дитини рухової активності, тобто, тренуючи тіло – розвиваємо розумові здібності. Такі ігри дозволяють ефективно здійснювати взаємозв'язок нових знань з попереднім чуттєво-руховим досвідом (діти зображують та уявляють те, як функціонує організм людини, як організм взаємодіє із зовнішнім середовищем, що для організму корисно, а що шкідливо). Ці ігри насичені різноманітними психоемоційними переживаннями, а тому розвивають у свідомості дитини ціннісне ставлення до навколишньої дійсності, до себе, до свого організму, до здоров'я. При цьому, на наш погляд, надзвичайно важливим є не тільки процес гри, а й необхідність, граючи, досягти максимального ефекту в засвоєнні знань.

У проведенні сюжетних рухливо-пізнавальних ігор надзвичайно важлива роль вчителя, педагога, організатора, від якого залежить не тільки підготовка й організація гри, але і її дидактичний та виховний результат. Учитель – активний учасник і керівник гри, котрий повинен:

- знати дидактико-пізнавальне, виховне і рухове призначення гри;
- знати про вплив рухової активності у забезпеченні розумового розвитку дитини;
- володіти методикою організації і проведення гри (раціональне

поєднання розумового та фізичного навантаження);

- уміти досягати передбачуваного педагогічного (рухливо-пізнавального) результату.

5.2. Освітньо-інформаційні заходи з формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя

Сюжетні рухливо-пізнавальні ігри можуть успішно виступати дієвим дидактичним компонентом Днів здоров'я, валеологічних вікторин та естафет, конкурсів малюнків про здоров'я, рухову активність, здоровий спосіб життя, просвітницьких та інформаційних бесід, а також інших тематичних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.

Ефективним дидактичним компонентом цих заходів, який активізує прояв пізнавальних здібностей учнів, є так звана валео-ерудит-казка – це можливість навчати знанням про здоров'я і здоровий спосіб життя на основі яскравих прикладів героїв відомих казок, коли діти створюють їх власні малюнки (валео-малюнки). Створення малюнків сприяє розвитку творчого сприйняття просторових характеристик, свідомого й осмисленого інтересу до особистості улюбленого казкового героя, краси та сили його тіла і духу, його здоров'я, а отже і власного здоров'я. Ми пропонуємо дітям створити їх власні малюнки на підставі сюжетів відомих казок, включаючи в них вигаданих "героїв" ("лікар Градусник", "Гантелькін", "Нехворійкін" тощо).

Виконуючи малюнок, дитина, як правило, звертає увагу на його зовнішні контури. А ось завдання педагога полягає в тому, щоб звернути увагу автора малюнка на ключові символи, смисловий ряд зображень, прояв смислової кмітливості.

На уроках з предмету "Основи здоров'я" ми пропонуємо учням вже розроблені малюнки розглянути протягом однієї-двох хвилин, а потім малюнок закривається, й учні, проявляючи короткочасну пам'ять, прагнуть розпізнати інформацію, котра була закладена в сюжет малюнка. Ставимо допоміжні

запитання, наприклад: "Скільки героїв було зображено?", "Хто ці герої? Назвіть їх", "Який сюжет, та з якої казки нагадує тобі цей малюнок?", "Чи пам'ятаєте ви ключові слова зображеного сюжету" тощо.

У технології валео-малюнка зображення, картинка, образи, комбінації символів відіграють другорядну роль. Важливіше тут думка дитини, зміст сюжету, які вона відтворює в своїй свідомості, ті емоційно-інформаційні сигнали, які передаються за допомогою малюнка, а не власне його художня складова.

Відтак, головним призначенням та розвивальним завданням створення малюнку є усвідомлення і відтворення змісту сюжету, який представлено в символах і знаках "малюнка про здоров'я", що сприяє розвитку:

- асоціювання основних понять, термінів і символів (наприклад, "загартовування – здоров'я", "мікроби – хвороба" тощо);
- уміння знайти в сюжеті символи, ідеї здоров'я та формування здорового способу життя;
- уміння виділити та розкрити головні поняття;
- уміння створити єдиний образно-логічний ланцюжок ідей-символів.

Сприйняття й розуміння мови символів – ось, можливо, одне з головних завдань створення валео-малюнка.

Поставлене педагогом завдання – створити свій власний малюнок за темою, що вивчається, дозволяє "перекодувати", – переосмислити закладену в сюжет ідею на мову образів, думок, особистих психоемоційних переживань кожного учня.

У процесі виконання малюнка учень стає активним учасником тематичного сюжету, його свідомість, так би мовити, формує інформацію в більш зрозумілому, образно представленому вигляді. Акцентуємо увагу на змістовній складовій картинок-символів, що розвиває пам'ять дитини. Малюнок, картинку, символ діти запам'ятовують швидше й точніше, ніж записаний текст.

Створюючи власний валео-малюнок, дитина демонструє "творчість", світ своїх думок та образів, світогляд; здійснює перший крок до розуміння феномена здоров'я, потреби формування власного стилю здорового способу життя. Спостерігаючи за пригодами казкових валео-героїв, розуміючи їх достоїнства та помилки, "проживаючи" в малюнку разом з ними події, що відбуваються, діти відкривають для себе унікальний світ знання про здоров'я людини, набувають гігієнічні навички, запам'ятовують основні правила ("Хворіти – погано!", "Бути здоровим – добре!", "Про власне здоров'я необхідно піклуватися з дитинства!", "Зайвих знань про свій організм не буває!" тощо).

Наведемо приблизну тематику освітньо-інформаційних та просвітницьких заходів, що спрямовані на формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, рухову активність, в яких рекомендуємо використовувати метод валео-малюнка з вивченої теми, супроводжуючи його складанням власного варіанту рухливо-пізнавальної гри.

5.2.1."Рухова активність і здоров'я"

Пізнавальна мета. Формувати в учнів усвідомлення важливості профілактики гіподинамії. Ознайомити дітей з функціонуванням органів і систем людського організму. Виховувати відповідальне та ціннісне ставлення до здоров'я. Активізувати пізнавальні процеси.

Рухова мета. Навчити шикунанню та перешикуванню за командою. Формувати навички координації рухових дій. Навчити техніці передачі та ловлі м'яча.

Обладнання та інвентар. Структурно-логічна схема гри, м'ячі.

Хід проведення заходу.

1. Організаційний компонент (перевірка навичок оптимального рухового стереотипу, знань про важливість рухової активності та її вплив на розуміння здорового способу життя).

2. Повідомлення мети, пізнавальних і рухових завдань.

3. Оформлення малюнка-схеми гри "Серце", "Серце і судини", "Нервовий імпульс"(рис. 5.2.1.1).

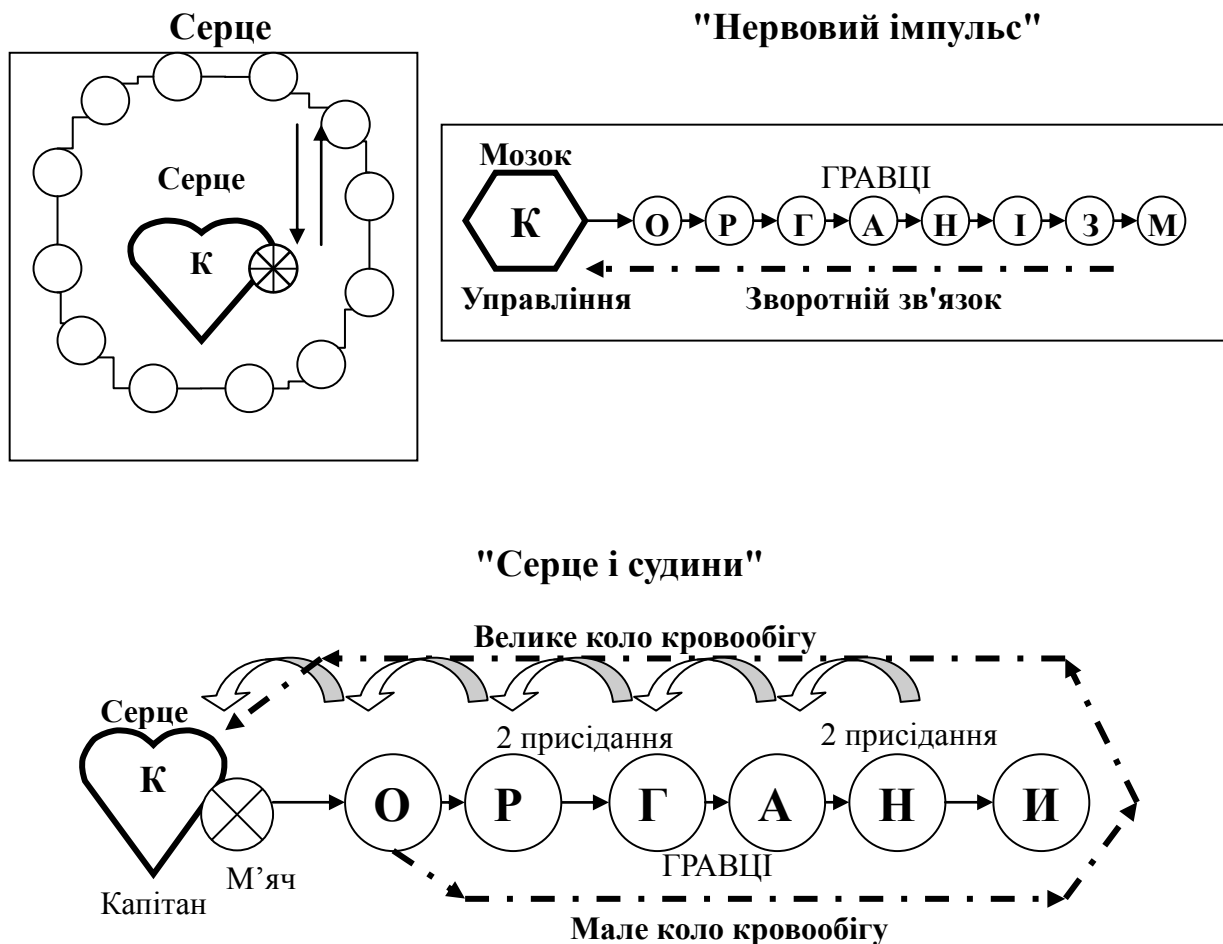


Рис. 5.2.1.1. Структурно-логічна схема гри "Рухова активність і здоров'я"
(розробник І. Макущенко)

4. Додаткова дидактична інформація. Людський організм пронизаний густою мережею найтонших кровоносних судин – капілярів. Діаметр капіляра в 50 разів менше діаметра волосини людини. Загальна довжина капілярів близько 100 тис. км, що становить 2,5 довжини екватора земної кулі. Серце людини фізично не в змозі створити тиск такої сили, щоб виштовхнути кров у велику кількість капілярів. У цьому йому допомагають "периферичні серця", помічники серця – скелетна мускулатура. Чим більше працюють м'язи, тим більша кількість крові надходить в кожен клітину організму. Серце – це живий

двигун, який працює і вдень, і вночі, приводячи до руху кров людського організму (за 26 секунд кров надходить до кожної клітини нашого організму).

М'язи – головні тягачі-силачі, що приводять у рух весь організм. Мозок – це "комп'ютерний" центр організму, який збирає інформацію та керує функціонуванням всіх систем організму. Всі органи організму представляють єдине ціле. Психічний розвиток людини відбувається завдяки діяльності головного мозку. По нервах інформація від кори головного мозку надходить в усі органи і системи та повертається назад. Від функціонування центральної нервової системи багато в чому залежить стан здоров'я людини.

5. Організаційно-методичні вказівки:

- узагальнення й систематизація набутих знань, умінь і навичок;
- підведення підсумків, виставлення оцінок, балів;
- повідомлення дидактичного завдання: яскраво оформити валео-малюнок з вивченої теми;
- скласти власний варіант рухливо-пізнавальної гри.

5.2.2. "Гігієнічний догляд за тілом"

Пізнавальна мета. Познайомити учнів з будовою та функціями шкіри, правилами гігієни, функціями антитіл і макрофагів. Виховувати в дітей відповідальне та ціннісне ставлення до здоров'я. Активізувати пізнавальні процеси.

Рухова мета. Розвивати швидкісні та швидкісно-силові якості, спритність. Удосконалювати рухові дії в рухливо-пізнавальній грі.

Хід проведення заходу.

1. Організаційний компонент (перевірка навичок оптимального рухового стереотипу, рівня знань про здоров'я і здоровий спосіб життя).
2. Повідомлення мети, пізнавальних і рухових завдань.
3. Засвоєння дидактико-оздоровчого матеріалу.

Перш ніж приступити до розповіді про анатомічну будову шкіри людини,

звертаємо увагу учасників на складність будови й унікальний саморегулюючий механізм, який діє в нашому організмі без участі свідомості, незалежно від наших знань про нього. Щоб осягнути мудрість людського організму, подивимося, як схематично виглядає шкіра під мікроскопом. Малюємо три шари шкіри, даючи їм для кращого запам'ятовування образно-порівняльні назви: епідерміс ("кордон"), дерма ("прикордонна застава"), підшкірна клітковина ("державна").

Складність будови та важливість функцій шкіри визначається тим, що в ній знаходиться понад 250 тис. холодкових, 30 тис. теплових, 1 млн. больових рецепторів, близько 3 млн. потових та 2-3 тис. сальних залоз. Характеризуючи функції шкіри, акцентуємо увагу на її ролі як бар'єру для запобігання проникнення в організм шкідливих мікробів.

Клітини епідермісу змінюються кожні 7-8 днів. Відмерлі клітини містять велику кількість мікробів, тому, щонайменше, один раз на тиждень необхідно мити тіло водою з милом.

Щоб підсилити значимість гігієнічного догляду за шкірою, пропонуємо обвести на папері контури своєї долоні, та яскравим кольором позначити ділянку в 1 см^2 , акцентуючи увагу на тому, що під мікроскопом можна помітити близько 40 тис. мікробів, серед яких можуть бути збудники небезпечних хвороб (порівнюємо цю кількість з кількістю учнів у 40 великих школах міста). Таким чином, стає зрозумілим, чому так часто хворіють діти, які забувають мити руки. Мікроби можуть проникнути вглиб організму через подряпини, рани на шкірі та викликати різні захворювання.

4. Рухливо-пізнавальна гра "Макрофаги".

Назва. "Макрофаги".

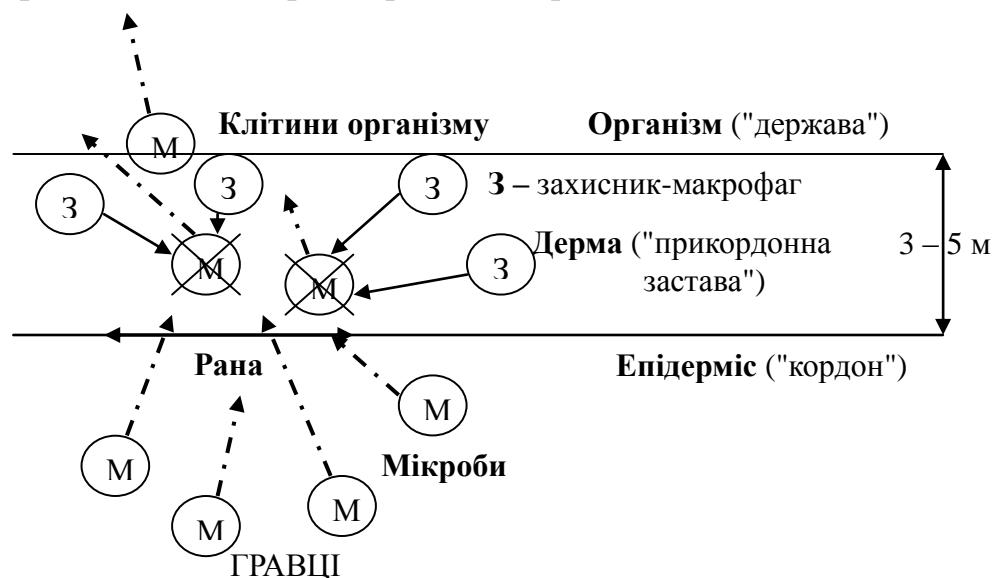
Тема. Захисні функції шкіри та слизових оболонок організму.

Пізнавальна мета. Познайомити учнів із захисними функціями шкіри та слизових оболонок.

Рухова мета. Розвивати швидкісні якості, спритність.

Зміст гри. Ігровий майданчик поділяється на дві половини (це лінія захисту організму від зовнішніх руйнівних чинників – "шкіра"). У двох-трьох місцях червоним кольором позначаємо іншу лінію довжиною 1 м (це місця пошкоджень організму – "рани"). Усередині організму знаходяться "макрофаги" – захисники (1-3 гравця). На іншій половині майданчику перебувають гравці-"мікроби", котрі (за командою педагога) намагаються потрапити в "організм" через "рани".

"Макрофаги" повинні заплямувати "мікробів". Заплямований "мікроб" вибуває з гри, якщо не встигає вимовити скоромовку (наприклад: "Мікроби живуть скрізь – і на суші, й у воді. Через рани потрапляють в організм та призводять до біди!"). "Мікроби", яким вдалося через "рану" потрапити в "організм", вимовляють: "В організм я заходжу і хвороби приношу, а як чую – "Макрофаг", то тікаю з криком "Ах!" Після ключового слова ("макрофаг") гравці-"макрофаги" "оживають" та намагаються заплямувати "мікробів". Гра завершується оголошенням підсумку, визначенням кращих гравців, повторенням термінів і понять про здоров'я і здоровий спосіб життя.



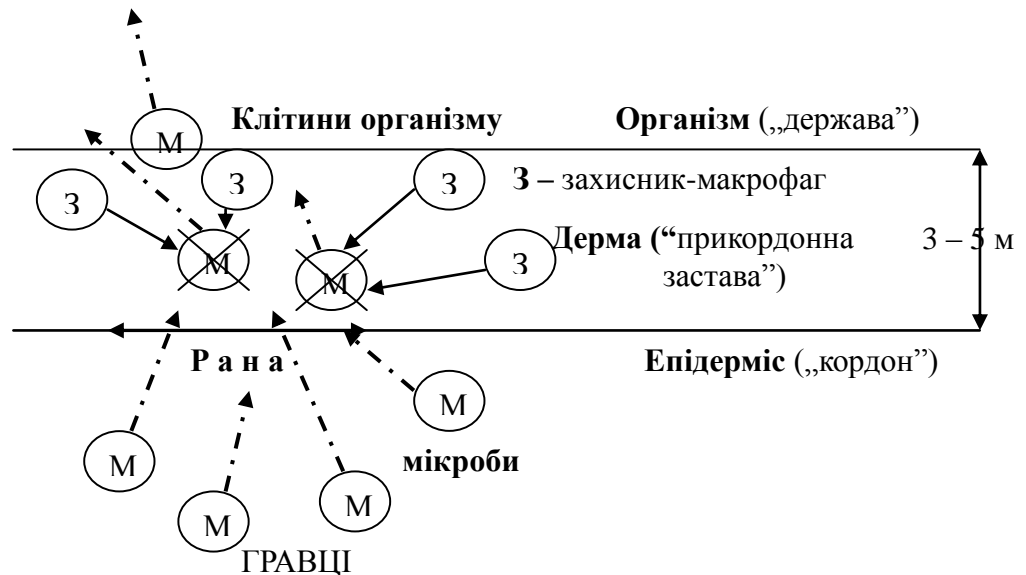


Рис. 5.2.2.1. Структурно-логічна схема гри "Гігієнічний догляд за тілом"
(розробник І. Макущенко)

5. Організаційно-методичні вказівки:

- узагальнення й систематизація набутих знань, умінь і навичок;
- підведення підсумків, виставлення оцінок, балів.
- повідомлення дидактичного завдання: яскраво оформити валео-малюнок з вивченої теми та скласти власний варіант гри.

5.2.3. "Антитіла"

Назва. "Антитіла".

Тема. Значущість щеплень у профілактиці інфекційних захворювань та збереженні здоров'я.

Пізнавальна мета. Поглибити знання учнів щодо дії на організм щеплень для профілактики інфекційних хвороб. Сформувані уявлення про важливість

проведення профілактичних заходів.

Рухова мета. Розвивати швидкісні якості, спритність.

Зміст гри. Пояснюємо важливість проведення щеплень, розповідаємо про функціонування імунної системи людини, формування імунітету до інфекційних хвороб. Акцентуємо увагу на тому, що не всі мікроорганізми є "ворожими", а деякі з них живуть в організмі, "співпрацюючи" з ним; це називається нормальною мікрофлорою (рис. 5.2.3.1).

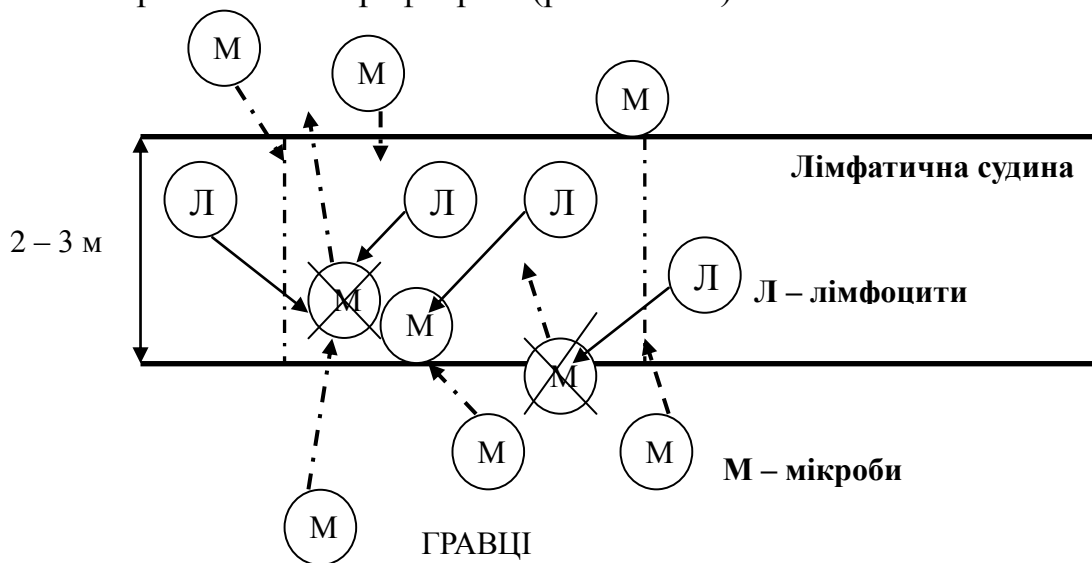


Рис. 5.2.3.1. Структурно-логічна схема проведення гри "Антитіла"
(розробник І. Макущенко)

Стрічка метрової ширини перетинає по центру ігровий майданчик – це "лімфатична судина", в якій знаходяться один-два гравця – захисники організму ("лімфоцити"). За межами "судини" (на одній половині майданчика) розташовані гравці, котрі виконують роль "мікробів" та намагаються (за командою педагога) потрапити в "організм" – перестрибнути з однієї частини майданчика на другу. "Лімфоцити" повинні заплямувати "мікробів". Заплямовані "мікроби" поповнюють склад команди "лімфоцитів", стаючи "антитілами". Гра припиняється, коли "мікробів" залишається один-два, а "антитіл" стає багато. Повторюємо основні поняття та терміни з вивченої теми, визначаємо кращих гравців.

Організаційно-методичні вказівки:

- узагальнення й систематизація набутих знань, умінь і навичок;
- підведення підсумків, виставлення оцінок, балів;
- повідомлення дидактичного завдання: яскраво оформити валео-малюнок з вивченої теми;
- скласти власний варіант рухливо-пізнавальної гри.

5.2.4. "Зберегти природу – врятувати людство"

Пізнавальна мета. Поглибити знання учнів про екологію. Навчитися усвідомлювати вплив навколишнього середовища на здоров'я людини. Виховувати бережливе ставлення до природи, тваринного та рослинного світу. Сприяти розвитку розуміння того, що Всесвіт і планета Земля – це живі створіння, які існують та розвиваються разом з нами. Активізувати пізнавальні процеси.

Рухова мета. Розвивати та удосконалювати швидкісні якості, спритність, почуття рівноваги, координацію рухів.

Хід проведення заходу.

1. Організаційний компонент (виховання навиків оптимального рухового стереотипу, перевірка знань про здоров'я і про здоровий спосіб життя).
2. Повідомлення мети, пізнавальних і рухових завдань.
3. Дидактико-оздоровча інформація.

Розповідаємо про те, що у кожного з нас є будинок, квартира. Ви любите свій будинок, домашніх тварин, допомагаєте батькам доглядати за ними. Скажіть, а чи є в нас спільний дім? (Діти відповідають, що це наша планета – Земля). Люди – це частина великого океану – живого Всесвіту. Мешкаючи на Землі, людство підпорядковується її законам. Природне середовище створює умови як для збереження здоров'я, так і для його руйнування.

Екологія – це знання людини про взаємозв'язок організму з навколишнім середовищем. У перекладі з грецької "екос" – будинок, дім, місце проживання.

Наука екологія допомагає людині зберегти екологічну рівновагу між природою і людиною.

Про серйозність проблеми забруднення навколишнього середовища свідчать факти, що в XVIII ст. накопичення продуктів життєдіяльності (відходів) ще істотно не впливало на загальну екологічну ситуацію. З появою двигунів внутрішнього згоряння, теплових електростанцій, підприємств хімічної промисловості тощо відбуваються значні зміни в навколишньому середовищі. За останні 50 років людською діяльністю з атмосфери використано стільки ж кисню, скільки за попередні 3,5 мільйони років. В опадах значно зросла кількість сполук важких металів та радіоактивних речовин. За останні 30-40 років зникла значна кількість тваринного й рослинного світу. Більш всього забруднюють навколишнє середовище транспортні засоби (наприклад, автомобіль на кожні 100 км руху використовує стільки кисню, скільки необхідно людині на рік життя, а реактивний літак за годину польоту спалює 6-10 тонн кисню, що людині вистачило б на 3 роки життя).

Забруднення навколишнього середовища призвело до збільшення небезпечних захворювань (хронічних бронхітів, запалення легенів, онкології, алергій, хвороб серця і судин тощо).

Пропонуємо намалювати картину забрудненого середовища, а вдома – яскраву картину чистої природи. Малюнки супроводжуємо фразами: "Чиста природа – джерело здоров'я", "Забруднене повітря, вода, земля – небезпечні для здоров'я і життя людини" тощо.

4. Оздоровчо-рухлива частина заходу "Екологічна рівновага" полягає в тому, що команди шикуються в колону. За сигналом педагога учні утримують рівновагу протягом 1 хвилини, стоячи на одній нозі. Ведучий акцентує увагу на важливості дотримання екологічної рівноваги в природі.

5.2.5. "Індивідуальне здоров'я людини"

Пізнавальна мета. Усвідомити цінність індивідуального здоров'я. Мотивувати учнів до необхідності знати та вміти визначати рівень

психосоматичного здоров'я. Формувати потребу стежити за станом здоров'я, прагнення до підвищення рівня здоров'я, мотивацію до здорового способу життя.

Обладнання та інвентар. Ростомір, медичні ваги, секундомір, сантиметрова лінійка (стрічка).

Визначення індивідуального рівня здоров'я – "Паспорт здоров'я".

Показники здоров'я	Базовий контроль	Нормальні величини
Вік		
Зріст		
Вага		
Частота серцевих скорочень (пульс):		
Р1 (у стані спокою)		60-90 ударів за хвилину
Р2 (після фізичного навантаження)		100-130 ударів за хвилину
Р3 (час відновлення)		Р1~Р2
Життєва ємність легенів О ₁ (пауза)		
О ₂ (вдих)		
О ₃ (видих)		
О ₂ – О ₃ (см)		5-8 см
Кистьова динамометрія (кг)		дівчатка - 10 (15) хлопчики - 20 (25)
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість раз.)		дівчатка - 5 (10), хлопчики - 12 (15)
Підтягування на низькій перекладині в положенні лежачи (кількість раз.)		дівчатка - 10 (15) хлопчики - 20 (25)
Підйом тулуба в сід із положення лежачи (кількість раз.)		дівчатка - 20-25 хлопчики - 25-30
Станова динамометрія (кг)		дівчатка - 25-30 хлопчики - 30-35
Проба Ромберга (с)		15 секунд

Хід проведення заходу.

1. Організаційний компонент (перевірка та формування знань про оптимальний руховий стереотип, рухову активність; визначення вихідного рівня індивідуального здоров'я; поглиблення знань про здоровий спосіб життя).

2. Повідомлення мети, рухливо-оздоровчих завдань.

3. Мотивація навчально-пізнавальної діяльності.

4. Додатковий дидактичний матеріал. Під час бесіди формуємо розуміння того, що щастя людини – це, перш за все, її здоров'я. Здоров'я дає можливість людині реалізувати себе як особистість. Тому необхідно знати свій організм, вміти оцінювати стан свого здоров'я, дотримуватися оздоровчих і профілактичних заходів з метою покращення стану здоров'я.

Цей захід рекомендуємо проводити у формі науково-популярної бесіди із запрошенням батьків та друзів. Досвід в проведенні таких бесід свідчить, що люди (незважаючи на вік, рівень освіти, фах) з особливим інтересом сприймають як аналіз досвіду, думки відомих вчених, філософів, педагогів сучасності, так і пізнавальні історичні факти щодо здоров'я, здорового способу життя.

Наведемо кілька цитат відомих людей, висловлювання яких рекомендуємо використовувати в процесі бесід (додаток 1). Ж.-Ж. Руссо писав про рух як засіб пізнання навколишнього світу, звертаючи увагу на те, що без рухів неможливе засвоєння таких понять, як простір, час, форма. К. Ушинський неодноразово підкреслював важливість рухів в оволодінні дитиною рідної мови. Відомі лікарі, педагоги, психологи в результаті досліджень дійшли висновку, що недостатність рухів не тільки негативно впливає на фізичне здоров'я дитини, а й знижує розумову працездатність, гальмує загальний розвиток, робить дітей байдужими до навколишнього світу [14; 20; 29].

Інтелект, почуття, емоції прокидаються до життя завдяки рухам. Слід надати можливість дітям рухатися і в повсякденному житті, і під час занять. Рух називають "первинним стимулом" для розуму дитини. Фізіологи, займаючись

вивченням розвитку функцій головного мозку, довели, що при будь-якому руховому тренінгу вправляються, перш за все, не м'язи, а мозок людини.

5.3. Фізкультурно-оздоровчі паузи та рухливі хвилинки протягом навчального дня

Призначенням позаурочних форм є створення організаційно-методичних умов для виховання в учнів мотивації до систематичних занять, сприяння запровадження фізичної культури в повсякденний побут, удосконалення засвоєних на уроках фізичних вправ та набутих знань.

Для розв'язання завдань фізичного виховання дітей і підлітків варто практикувати різноманітні фізкультурно-оздоровчі та рухливі хвилинки протягом навчального дня. Особливістю цих занять є їхня добровільність та висока емоційність. Важливо, щоб кожен учень міг проявити себе незалежно від рівня власної рухової підготовленості.

Головними завданнями фізкультурних хвилинок і фізкультурних пауз є активізація працездатності й уваги, зменшення м'язового і розумового напруження, попередження порушень постави.

Організація цих занять передбачає певну підготовку місця їхнього проведення, а також учнів (діти виходять з-за парт, послаблюють одяг тощо). Фізкультурні хвилинки проводяться на кожному уроці до перших ознак втоми (зниження активності й концентрації уваги). При проведенні фізкультурних хвилинок важливо дотримуватися певних методичних умов, а саме: належної тривалості (2,5–3 хв.), доцільності включення трьох-чотирьох вправ з 5-7-разовим повторенням кожної.

Комплекс фізкультурної хвилинки передбачає вправи для м'язів рук, спини, ніг, котрі повинні зняти статичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг.

Фізкультурні паузи проводяться, як правило, у групах подовженого дня, а також в домашніх умовах протягом 7–12 хвилин кожної навчальної години.

Крім загальнорозвивальних вправ доцільно виконувати ходьбу і біг на місці, стрибки, рухливі ігри (рекомендується виконувати фізичні вправи, котрі є предметом домашнього завдання, супроводжувати їх виконання музикою тощо).

Наводимо сценарії проведення фізкультурних пауз та рухливих хвилинок.

- Задзвонили синенькі дзвоники на стеблі *(руки вгору, "похитатися", як дзвоники під вітерцем)*
Поскакав зелений коник по землі *(підскоки на місці)*
Розправляв малі крилятка, наче птах *(руки в сторони)*
Він казки поніс малятам по світах *(руки донизу)*.
- Вийшла курочка на грядку, кличе діток на зарядку: *(ходьба на місці)*
- Куди-куди? На доріжку! Починаємо пробіжку! *(біг на місці)*
З фізкультурою ми дружимо, різні вправи любим дуже.
- Раз, два, три, чотири! – Чути з нашої квартири *(вправи за вибором)*.
- Хомка, хомка, хом'ячок *(нахили праворуч – ліворуч)*
Посмугований бочок.
Хомка рано встає *(руки вгору, потягнутися)*
Прибирає гарно хатку
І виходить на зарядку.
Раз-два-три-чотири-п'ять,
Хомка сильним хоче стать *(вправи за вибором)*.
- Вітерець гойднувся
Між зелених віт *(руки вгору, "похитатися", як деревце)*
Колосок прокинувся
І сказав: - Привіт! *(змахи руками, наче крилами)*
Бачу, ти прокинувся
Від моїх пісень.
- Зайчик стриб-стриб, *(підскоки на місці)*
А довкола сніг, сніг. *(присід)*
стежиночки нема –

Замела зима (*повороти тулуба вліво – вправо*).

- Раз, два, три, чотири.

Кицю грамоти учили (*вправи за вибором*)

Не читати, не писати (*імітаційні рухи*)

А за мишками скакати (*підскоки на місці*).

- Спить (*скласти долоні під щокою*) метелик-біленець,
(*змахнути руками, як крилами*)

Спить (*скласти долоні під щокою*) зелений стрибунець, (*підскоки на місці*)

Спить (*скласти долоні під щокою*) ромашка і кульбабка, (*присід*)

Під листком заснула жабка (*стрибком випрямитися*)

А маленький світлячок не лягає на бочок:

Він засвічує ліхтарик і читає свій букварик (*імітаційні рухи*).

- Кізонка-козуля маленька

Кізонька-козуля, гарненька (*підскоки на місці*)

Підійшла козуля до річки (*ходьба на місці*)

Попити чистої водички (*нахил уперед, торкнутися кистями рук підлоги*)

Щоб зручніш було напиться,

Опустила срібні копитця (*присід*)

Милується козуля на вроду,

Губками посиджує вроду (*встати*).

- Довгі вуха, куций хвіст (*показати "довгі вуха"*)

Невеличкий сам на зріст (*присід*)

На городі побував – нам капусту попсував (*присід, імітація поїдання капусти*)

Довгі ноги скік та скік! (*підскоки на місці*)

Ми погнались, він утік!

Наступні фізкультурні хвилини складаються з *імітаційних рухів*, котрі діти виконують одночасно з декламацією тексту.

- На галявці – ців, ців, ці –

Сойка садить жолуді.
Пильно жолудь оглядає,
Прямо в ямочку кидає.
Сойчєнята – цїв, цїв, ці –
Поливають жолуді.
Каже сойка: - Так і знай,
Буде тут дубовий гай!

- Два ведмежати горох молотили.
Півники два до млина носили.
А горобчик, гарний хлопчик, на скрипочці грає,
Горобчиха, гарна пташка, хатку підмітає.
- Ходила синиця в синій спідниці,
Збирала у кошик стиглі суниці.
А синичатко, жовтєнький животик,
Збирало суниці не в кошик, а в ротик
- Біжить зайчик дорогою та й скаче,
Затуляється лапками та плаче:
- "Усі я городи обійшов,
Та жодної капустини не знайшов".
- На городі – ой, так, так,
Мама висіяла мак.
Мак ростє, ростє угору –
Дозріває в літню пору.
Вліво-вправо хить та хить –
Дзвінко маківка дзвенить.
- Віє вітер на лице,
Захиталось деревце.
Вітерець все нижче, нижче.
Деревце все вище, вище.

- Біжить дорогою бичок,
Баче – лізе їжачок.
Їжачок сміється: "То-то!
Не бери всього до рота!"
- Падав сніг на поріг.
Кіт зліпив собі пиріг.
Поки смажив, поки пік,
А пиріг водою стік.
Кіт не знав, що на пиріг
Треба тісто, а не сніг.
- Гостювати йшла стоніжка,
Забруднила ноги трішки.
На порозі біля хати
Стала ноги витирати.
Всі сто ніжок обмітала,
А як стала на помості –
Із гостини йдуть вже гості.
- Сіяв півничок горох?
А зібравши з поля,
Змолотив – торох, торох!
- Аж воно – квасоля!
- Ходить курочка-квоктуха по двору,
Водить курочка-квоктуха дітвору.
Із коритця всі напилися води,
Поодинці розбрелися хто куди.
Стала курочка-квоктуха їх скликати,
Щоб зернятками пшениці частувати.
Як почули мамин голос малюки,
Повернули, та стрибками напрямки.

Всі курчата позбігалися.

По зернятку їм дісталося.

- Ми ходили по гриби, зайчика злякалися,
Поховались за дуби, розгубили всі гриби.
Потім засміялися – зайчика злякалися?

5.4. Фізкультурно-оздоровчі та пізнавальні спортивно-масові заходи у позанавчальній діяльності школярів

Для забезпечення взаємодії рухової й пізнавальної активності школярів рекомендується використовувати різноманітні позакласні форми фізичного виховання, такі як "свята фізичної культури", "спортивні свята", "спортивні та олімпійські вікторини" тощо.

Програма спортивного свята передбачає урочисте відкриття й закриття заходу (парад учасників, нагородження), спортивно-показову (показові виступи, змагання) та масово-розважальну частини (ігри, атракціони, конкурси, вікторини).

У Положенні про проведення спортивного свята вказуються мета, завдання, час та місце проведення, умови підготовки (розподіл обов'язків), склад учасників, програма показових та масово-розважальних виступів, форма заявок на участь у змаганнях.

Спортивні свята, поряд з іншими виховними заходами, є ефективним чинником формування гармонійно розвиненої, активної особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту, фізичну досконалість. Працюючи зі школярами, педагогу необхідно пам'ятати, що враження дитинства, напевно, найбільш яскраві, котрі запам'ятовуються на все життя; створюють підґрунтя для розвитку етичних й естетичних відчуттів, потреби їх прояву в соціально обумовлених видах діяльності.

Цінність гри, як методу навчання й виховання, полягає в тому, що досягнення мети, пов'язане переважно з проявом фізичних і психічних зусиль, доставляє дітям відчуття радості, задоволення, породжує бажання всебічно

розкрити здібності. Психоемоційний чинник впливає на якість рухових дій, оперативне мислення, що пов'язано з фізичним і розумовим розвитком.

До сценарію спортивного свята включаються різноманітні за характером види ігрової діяльності. Педагогу необхідно пам'ятати про їх структурні особливості, які характеризуються проявом взаємин гравців. Типова організація спортивного заходу передбачає наступні компоненти.

Парад відкриття (нетривала за часом частина), яка спрямована на організацію учасників, коли команди проходять маршем та обмінюються привітаннями. Ведучий представляє журі та "формулу" суддівства.

Розминка складається з двох-трьох ігор, в яких приймають участь усі гравці. Головне її призначення – це створення сприятливих умов для активізації уваги учасників, зняття передстартової психоемоційної напруги. Змістом цієї частини є рухова діяльність, котра вимагає переважного прояву спритності та швидкості рухів. Ігри повинні бути не складними за структурою рухів, а за змістом – близькими до вправ загально розвивального впливу.

Основна частина (найбільш тривала), основу якої складають ігри, в яких приймають участь одночасно (або по черзі) всі гравці. У цій частині концентруються основні ігрові засоби, які вимагають від учасників прояву різноманітних рухових якостей, умінь і навичок, морально-вольових якостей. Ігри з великими емоційними та фізичними навантаженнями повинні чергуватися з менш складними ("вставки-розрядки" тощо).

Заклучна частина заходу спрямована на створення сприятливих умов для протікання процесів відновлення. Використовуються ігри середньої та малої рухової активності з нескладними за структурою і координацією рухами. До заключної частини доцільно включати конкурси вболівальників та показові виступи.

Підведення підсумків змагань, нагородження команд-переможців.

Досить важливим в організації спортивного свята є агітаційно-пропагандистський аспект, який спрямований на формування позитивної

мотивації в учасників та глядачів. Не менш важливим є урочисте відкриття свята, в програмі якого доцільно передбачити різноманітні спортивні ритуали, традиції тощо. Складаючи програму спортивного свята, не обмежуйтесь перерахуванням тільки назв ігор, конкурсів, вікторин, оскільки деякі з них мають різні варіанти виконання. Необхідним є короткий виклад змісту гри та правил її проведення.

Обов'язки учасників змагань:

- підготувати спортивний одяг відповідно до вказівок Положення про змагання;
- своєчасно пройти медичний огляд та отримати допуск до участі у змаганні;
- регулярно відвідувати тренувальні заняття та сумлінно готуватися до майбутніх змагань;
- брати участь у виготовленні інвентарю та реквізиту.

Учасники змагань повинні:

- визнавати авторитет Ведучого та суддів змагань;
- ставити інтереси колективу (команди) вище своїх власних інтересів;
- мати відповідальність перед колективом за свої дії, вчинки;
- не допускати прояву приниження гідності щодо партнерів по команді, а також суперників, ставитися до них з повагою;
- діяти сміливо й рішуче, з ініціативою;
- йти на обґрунтований ризик для досягнення перемоги;
- чесно дотримуватися Правил, бути справедливим і вимогливим по відношенню до себе та своїх партнерів, реалізуючи девіз: "Один за всіх – всі за одного!";
- прагнути вести чесне спортивне суперництво до самого закінчення змагань, незалежно від наявного результату;
- не зазнаватися, домігшись перемоги, та не сумувати в разі невдачі.

Обов'язки Ведучого програми:

- подбати про рекламу змагань, забезпечити оперативну інформацію про хід та підсумки змагань;
- заздалегідь ознайомитися зі змістом конкурсів, вікторин, правилами ігор;
- підготувати майданчик для проведення змагань, місця для вболівальників та журі;
- перевірити наявність та справність інвентарю й обладнання, розташувати їх так, щоб вони були поруч;
- забезпечити медичне обслуговування змагань;
- своєчасно провести жеребкування для визначення черговості участі команд, сторін майданчика тощо;
- заздалегідь продумати найбільш раціональні способи шиккування й розташування команд;
- перш ніж почати змагання, перевірити готовність учасників та журі;
- перед початком кожного конкурсу (гри) нагадати учасникам зміст, правила і, якщо потрібно, продемонструвати основні моменти конкурсу (гри);
- уважно стежити за всіма учасниками змагань для своєчасного встановлення ознак перемоги гравців, та, за необхідністю, припинити гру;
- слідкувати за додержанням правил техніки безпеки, попереджати травматизм, для чого правильно обирати місце для страховки;
- сигналізувати до суддівської колегії про зазначені порушення з боку учасників;
- передбачити заходи заохочення учасників змагань (і переможців, і переможених).

5.4.1. Фізкультурно-освітній конкурс "Спорт-Ерудит"

Високе пізнавальне значення у формуванні валеологічного світогляду має проведення фізкультурно-освітнього конкурсу "Спорт-Ерудит". Даний конкурс проводиться з метою реалізації комплексного підходу до розв'язання освітніх,

оздоровчих і виховних завдань, спрямованих на формування знань про здоров'я і фізичну культуру; здійснення міжпредметних зв'язків, виявлення творчих здібностей учнів, підвищення мотивації до рухової активності, здорового способу життя, культури здоров'я учнівської молоді.

Даний захід спрямований на виконання Указів Президента України № 4013 від 04.07.2005 р. "Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні", № 640 від 21.07.2008 р. "Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні", Постанови Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 р. № 1594 "Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту", Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21.05.2008 р. № 731-р "Про схвалення Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація»".

Умови проведення конкурсу.

1. Мета і завдання.

1.1. Виховання в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як найвищої особистісної й суспільної цінності.

1.2. Формування в учнівської молоді навичок ведення здорового способу життя, культури здоров'я, моди на здоров'я.

1.3. Розвиток мотивації на задоволення потреби в руховій активності.

1.4. Визначення рівня валеологічної свідомості та валеологічного світогляду.

1.5. Створення умов для об'єктивної самооцінки, самовдосконалення особистості.

1.6. Підвищення ролі та значущості фізичного виховання, його взаємодії в суспільстві.

1.7. Впровадження інноваційних педагогічних технологій.

2. Керівництво конкурсом.

2.1. На першому (шкільному) етапі формуються команди для участі у другому (міському) етапі Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого комплексу

тестування знань школярів "Крок до здоров'я".

2.2. У районах (містах) проведення другого етапу організують районні (міські) оргкомітети та журі, до складу яких запрошують фахівців відділів освіти державних адміністрацій, провідних вчителів фізичної культури, валеології, спортсменів.

2.3. Організаційне керівництво третім (зональним) етапом конкурсу здійснюють оргкомітет та журі міських відділів освіти, до складу яких запрошують досвідчених вчителів фізичної культури, представників професійних спілок та спортивних громадських організацій.

2.4. Організаційне керівництво четвертим (фінальним) етапом конкурсу здійснює (згідно з наказом управління освіти і науки, відділу молоді та спорту облдержадміністрацій) оргкомітет та журі.

3. Порядок організації та проведення конкурсу.

3.1. Проведення першого етапу конкурсу здійснюється відповідно до Умов Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого комплексу тестування знань школярів "Крок до здоров'я" в загальноосвітніх навчально-виховних закладах України.

3.2. За підсумками першого етапу конкурсу, загальноосвітні школи подають Заявку на участь у другому етапі, проведення якого здійснюють районні (міські) відділи освіти.

3.3. За результатами другого (районного, міського) етапу переможці подають Заявки на участь у третьому (зональному) етапі до оргкомітету міст (районів).

3.4. За результатами третього етапу переможці подають Заявки на участь у четвертому (обласному) фінальному етапі до оргкомітету міст-організаторів зонального етапу, які надсилають зведений протокол до обласного відділу фізичної культури та спортивно-масової роботи.

3.5. У фінальному етапі відбувається проведення креативних мотиваційних конкурсів на кращі "перефразування" і "блок-схему" до цитати

про здоров'я та рухову активність, метою яких є формування валеологічного світогляду, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

4. Визначення переможців.

4.1. Призерів та переможців визначає журі конкурсу (за сценарієм гри-вікторини переможцями стає команда, котра першою відкрила слова, які складають назву конкурсу "**Спорт-ерудит**", надавши правильні відповіді на запитання).

4.2. У творчих мотиваційних конкурсах на кращі "перефразування" та "блок-схему" до цитати про здоров'я й рухову активність переможців визначає журі окремо.

Сценарій та методика проведення "Спорт-ерудит" вікторини.

Кількість учасників – 5 осіб (бажано дівчата і юнаки).

Команда повинна мати назву (допустимо використовувати назви класу, групи).

У команді має бути обраний капітан.

I тур фіналу – "Бліц-тестування" (кожній з команд надаються запитання у вигляді тестових завдань на визначення теоретичних знань за програмою "Крок до здоров'я").

Три команди, які першими представили більшу кількість правильних відповідей на запитання, проходять до другого туру фіналу.

У другому турі – в "Конкурсі капітанів" – одночасно ставляться запитання капітанам команд: той, хто перший дав правильну відповідь, відкриває першу літеру в словах "**Спорт-ерудит**".

За кожну правильну відповідь у другому турі команда відкриває наступну літеру в словах "**спорт**" й "**ерудит**". Якщо журі фіксує підказку, відповідь не зараховується, і ведучий ставить наступне запитання. Відповідаючи правильно, команди продовжують відкривати літери для визначення переможця та призерів конкурсу.

Сценарій проведення гри.

Вступна частина (10 хв.).

1. Презентація команд-учасниць під музичний супровід (згідно з поданою заявкою: назва команди, капітан, прізвища та ім'я учасників).
2. Презентація журі. Слово журі для привітання.
3. Ведучий зачитує епіграф до гри-вікторини – цитату про здоров'я та рухову активність.
4. Ведучий нагадує правила гри-вікторини.

Основна частина. I тур (до 15 хв.).

1. "Бліц-тестування". Десять запитань до кожної команди у вигляді тестових завдань з програми "Крок до здоров'я" (про особливості самостійних занять фізичними вправами, обсяг рухової активності, навички формування здорового способу життя, культури здоров'я тощо).

2. У другий тур проходять три команди, які першими представили більшу кількість правильних відповідей на запитання "Бліц-тестування".

3. При визначенні переможців, ведучий проводить додатковий творчий конкурс "перекладання" цитати про здоров'я:

- ведучий зачитує цитату, яка прозвучала епіграфом на початку гри;
- команди представляють своє "перекладання" цитати про здоров'я й рухову активність.

4. Гра з глядачами – ведучий ставить запитання залі та вручає приз за правильну відповідь.

5. Команди по черзі зачитують "перекладання" цитати. Журі визначає команду, яка зробила краще перекладання.

6. Ведучий оголошує початок гри для команд, які не пройшли у другий тур фінальної частини, – творчий конкурс на кращу "блок-схему" до цитати про здоров'я та рухову активність, яка прозвучала епіграфом на початку гри.

II тур (до 20 хв.).

1. Ведучий починає з запитання до капітанів команд (на швидкість

відповіді) за командою: "Увага! Ваша відповідь...".

2. Наступні запитання ставляться іншим учасникам (на швидкість відповіді) за командою: "Увага! Ваша відповідь...".

3. Капітан команди, який підняв руку після запитання ведучого, але до початку команди: "Увага! Ваша відповідь..." не приймає участь у відповіді на поставлене запитання ("фальстарт").

4. Переможцем стає команда, яка першою відкрила слова – складові назви конкурсу "**Спорт-ерудит**", надавши правильні відповіді.

5. Ведучий ставить останнє запитання для визначення 2 і 3 місця за найменшої кількості відкритих літерів.

6. Капітани презентують "блок-схему" (структурно-логічний малюнок) до цитати про здоров'я та рухову активність.

7. Гра з глядачами проводиться перед підведення підсумків.

8. Журі визначає найкращу "блок-схему" до цитати.

Заключна частина (5 хв.).

Журі оголошує підсумки, проводить нагородження команд, висловлює побажання гравцям команди, які стали **спорт-ерудитами**.

Дидактичний матеріал для визначення рівня валеологічного світогляду учнів за програмою "Крок до здоров'я"

Вік	Тема		
	Здоровий спосіб життя	Самоконтроль та санітарно-гігієнічні знання	Організаційно-методичні знання
1	2	3	4
6-7 років	1. До рухової активності людини відносять: а) перегляд телепередач; б) читання книги, газети, журналу; в) заняття фізичними вправами.	1. Щоб мати правильну поставу необхідно: а) спати на м'якому ліжку; б) носити портфель в одній руці; в) постійно стежити за дотриманням правильної постави.	1. Ранкова гігієнічна гімнастика виконується: а) після сніданку; б) після пробудження; в) після повернення зі школи.

	<p>2. Які предмети необхідно обрати для занять фізичними вправами:</p> <p>а) пензлик, ручка, олівець;</p> <p>б) ковзани, ракетка, м'яч;</p> <p>в) відеокасети.</p> <p>3. Режим дня – це:</p> <p>а) план виконання домашніх завдань;</p> <p>б) раціональний розподіл денного часу;</p>	<p>2. Природні засоби загартовування це:</p> <p>а) сонце, повітря, вода;</p> <p>б) гаряча ванна;</p> <p>в) дощ, сніг.</p> <p>3. До засобів особистої гігієни відносяться:</p> <p>а) прибирання подвір'я;</p> <p>б) умивання, догляд за волоссям, зубами;</p> <p>в) прибирання класної кімнати.</p>	<p>2. Фізкультурна хвилинка складається:</p> <p>а) 3-4 вправи для рук, тулуба, ніг;</p> <p>б) 5-7 вправ для ніг;</p> <p>в) 5-7 вправ для шиї.</p> <p>3. Заняття фізичними вправами починають:</p> <p>а) розминкою;</p> <p>б) тривалим бігом;</p> <p>в) акробатичними вправами.</p>
8-9 років	<p>1. До рухової діяльності (активності) відноситься:</p> <p>а) ранкова гімнастика, уроки фізичної культури, заняття в спортивних гуртках і секціях, фізкультурні хвилинки і паузи, самостійні заняття фізичними вправами;</p> <p>б) заняття музикою, малюванням;</p> <p>в) заняття в комп'ютерному клубі.</p> <p>2. До згубних звичок відноситься:</p> <p>а) заняття фізичною культурою і спортом;</p> <p>б) паління, вживання алкоголю, наркотиків;</p> <p>в) вживання ягід і фруктів.</p> <p>3. В режим дня обов'язково входить:</p> <p>а) заняття фізичними вправами;</p> <p>б) розваги комп'ютерними іграми;</p> <p>в) перегляд телепередач.</p>	<p>1. Частоту серцевих скорочень (ЧСС) можна визначити:</p> <p>а) на шиї або зап'ясті;</p> <p>б) на потилиці або носі;</p> <p>в) на коліні або стегні.</p> <p>2. Найпростіший спосіб визначення постави це:</p> <p>а) покласти на голову книгу (мішечок з піском), стати спиною до стіни так, щоб п'яти, сідниці, лопатки і потилиця торкалися її, зробити крок вперед, утримуючи рівновагу;</p> <p>б) виконати стійку на лопатках;</p> <p>в) прийняти положення лежачи.</p> <p>3. Для занять фізичною культурою необхідно:</p> <p>а) одягати спортивний одяг і взуття;</p> <p>б) займатися у повсякденному одязі та взутті;</p> <p>в) одягати спортивний одяг на повсякденне.</p>	<p>1. Ранкова гігієнічна гімнастика починається:</p> <p>а) з нахилів;</p> <p>б) зі стрибків;</p> <p>в) з потягування.</p> <p>2. Збираючись у похід необхідно взяти:</p> <p>а) особисте спорядження;</p> <p>б) пральну машину;</p> <p>в) групове спорядження.</p> <p>3. Для розвитку витривалості застосовують:</p> <p>а) біг на короткі дистанції;</p> <p>б) біг на довгі дистанції;</p> <p>в) гру на фортепіано.</p>

1	2	3	4
10-11 років	<p>1. Негативно впливає куріння, вживання алкогольних та наркотичних речовин:</p> <p>а) на особистість в цілому;</p> <p>б) на серцево-судинну систему;</p> <p>в) на тривалість життя.</p> <p>2. Засоби фізичного виховання – це:</p> <p>а) гігієнічні фактори;</p> <p>б) спортивне обладнання та інвентар;</p> <p>в) фізичні вправи.</p> <p>3. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров'я тому, що:</p> <p>а) дозволяє правильно планувати протягом дня важливі справи;</p> <p>б) дозволяє виключити надмірні фізичні навантаження;</p> <p>в) забезпечує ритмічну роботу організму.</p>	<p>1. Попередження травматизму при самостійних заняттях фізичними вправами полягає:</p> <p>а) у дотриманні правил поведінки на спортивних спорудах, виборі інтенсивності навантаження у відповідності з індивідуальними можливостями, рівнем фізичного розвитку, самопочуттям;</p> <p>б) у зміні характеру діяльності;</p> <p>в) у контролі за тривалістю заняття.</p> <p>2. Загартовування це:</p> <p>а) пристосування організму до впливу навколишнього середовища;</p> <p>б) зимове плавання та ходіння босоніж по снігу;</p> <p>в) зміцнення здоров'я</p> <p>3. Отримавши травму (забій) в процесі заняття необхідно:</p> <p>а) перетерпіти біль і продовжити вправу;</p> <p>б) перервати вправу і звернутися за першою медичною допомогою до викладача;</p> <p>в) звернутися за допомогою до партнера.</p>	<p>1. Розвиваючи гнучкість необхідно прагнути:</p> <p>а) оптимального збільшення рухливості в суглобах;</p> <p>б) досягнення максимальної амплітуди рухів;</p> <p>в) оптимальної амплітуди рухів в плечових і колінних суглобах.</p> <p>2. Фізкультурна пауза виконується під час приготування домашніх завдань (через кожні 45 хв.) та складається:</p> <p>а) з 2-3 вправ для шиї;</p> <p>б) з 5-7 вправ для великих м'язових груп і кистей рук;</p> <p>в) зі стрибкових і бігових вправ.</p> <p>3. Біг на короткі дистанції виконується:</p> <p>а) з положення низького старту;</p> <p>б) з положення лежачи;</p> <p>в) з положення, стоячи спиною до напрямку бігу.</p>

<p>12-13 років</p>	<p>1. Термін (поняття) "здоров'я" це: а) відсутність захворювань; б) духовне і фізичне благополуччя; в) відсутність захворювань, фізичне, психічне, духовне і соціальне благополуччя.</p> <p>2. Джерелом забруднення повітря, що призводить до щорічної загибелі близько 2 млн. людей є: а) чадний газ; б) тютюновий дим; в) вихлопні гази.</p> <p>3. До оздоровчих систем, які формують культуру рухів і статуру, не належить: а) система Порфирія в) картинг.</p>	<p>1. Термін (поняття) "антропометрія" означає: а) життєвий об'єм легенів; б) довжина ступні і кисті; в) сукупність показників окружності грудної клітки, зросту і ваги тіла Іванова; б) фітнес, шейпінг, аеробіка;</p> <p>2. Частота серцевих скорочень у спокої в нормі становить: а) 70-80 уд / хв. б) 40-50 уд / хв. в) 80-100 уд / хв.</p> <p>3. Основне призначення спортивного одягу і взуття: а) зручність і надійність; б) естетика і відповідність моді; в) відповідність рухової (спортивної) діяльності</p>	<p>1. Термін "швидкісні здібності" необхідно розуміти: а) як здатність виконувати фізичні вправи, долаючи втому; б) як здатність долати опір або протистояти йому; в) як здатність виконувати рухові дії за мінімальний час.</p> <p>2. Розвиток плоскостопості провокує: а) ходіння босоніж; б) перекочування дрібних предметів серединою ступні; в) ходіння на високих підборах.</p> <p>3. Найбільший ефект для розвитку швидкості забезпечують: а) рухові дії, які виконуються у максимальному темпі б) рухливі та спортивні ігри; в) біг на довгі дистанції.</p>
--------------------	---	--	--

<p>14-15 років</p>	<p>1. Найбільш важливим в процесі занять фізичними вправами є:</p> <p>а) забезпечення необхідного (оптимального) обсягу рухової активності;</p> <p>б) вміння красиво рухатися;</p> <p>в) перемога над суперником.</p> <p>2. "Фізична культура" це:</p> <p>а) вид підготовки до професійної діяльності;</p> <p>б) процес зміни функцій і форм організму людини;</p> <p>в) невід'ємна складова загальнолюдської культури.</p> <p>3. Здоровому способу життя не сприяє:</p> <p>а) активний відпочинок;</p> <p>б) систематичні заняття фізичними вправами;</p> <p>в) вживання наркотичних речовин, алкоголю, куріння.</p>	<p>1. Для контролю за функціональним станом організму необхідно:</p> <p>а) визначення частоти серцевих скорочень (до, під час і після закінчення тренування);</p> <p>б) спостереження за зміною сили м'язів, маси і довжини тіла, округлості грудної клітки.</p> <p>2. Рекомендації, які недоцільно виконувати в процесі занять:</p> <p>а) приймати холодний душ відразу після тренування;</p> <p>б) проводити тренування на свіжому повітрі;</p> <p>в) збільшувати інтенсивність тренування в зв'язку зі зниженням температури повітря.</p> <p>3. Для попередження перевтоми під час занять необхідно:</p> <p>а) правильно дозувати навантаження та поєднувати вправи з напругою і розслабленням;</p> <p>б) визначати ЧСС;</p> <p>в) визначати життєву місткість легенів.</p>	<p>1. Для розвитку основних фізичних якостей вправи доцільно підбирати:</p> <p>а) відповідно індивідуальним можливостям;</p> <p>б) відповідно устаткуванню місць занять;</p> <p>в) відповідно бажанням виконувати певні вправи.</p> <p>2. Для формування статури мало ефективні:</p> <p>а) вправи для зниження ваги тіла;</p> <p>б) вправи для розвитку спритності та швидкості;</p> <p>в) вправи для збільшення м'язової маси.</p> <p>3. Для розвитку швидко-силових якостей доцільно виконувати:</p> <p>а) лазіння по канату;</p> <p>б) кидки і метання різних предметів, стрибкові вправи;</p> <p>в) вправи на "розтягування" м'язів ніг.</p>
--------------------	---	--	--

1	2	3	4
16-17 років	<p>1. ВІЛ / СНІД не передається через:</p> <p>а) кров; б) рукостискання; в) статевим шляхом.</p> <p>2. Для збереження і зміцнення фізичного здоров'я необхідно залучати до систематичних занять фізичними вправами дітей:</p> <p>а) з 7-річного віку; б) з дня народження; в) з 10-річного віку.</p> <p>3. Активний відпочинок це:</p> <p>а) дозвілля із застосуванням різноманітних видів рухової активності (піші, лижні, вело-прогулянки, туристські походи, рухливі та спортивні ігри тощо); б) проведення вільного часу в бібліотеці, читальному залі; в) розгадування ребусів, кросвордів.</p>	<p>1. Безпечна межа показника ЧСС при самостійних заняттях фізичними вправами становить:</p> <p>а) до 180 уд / хв.; б) до 250 уд / хв.; в) до 130 уд / хв.</p> <p>2. Застосовуючи для самоконтролю тест з 20 присіданнями (у темпі одне присідання за секунду), ЧСС у нормі має відновитися до вихідного показнику:</p> <p>а) за 10 хвилин; б) за 3 хвилини; в) за 1 хвилину.</p> <p>3. Рухи рук під час масажу або самомасажу повинні бути спрямовані:</p> <p>а) по ходу кровотоку і лімфи (від периферії до серця і найбільш близького лімфатичного вузла); б) проти кровотоку і лімфи (від серця до периферії і найбільш близького лімфатичного вузла); в) не має значення.</p>	<p>1. Для розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей, витривалості доцільно займатися фізичними вправами:</p> <p>а) щодня; б) 1-2 рази на тиждень; в) 3-4 рази на тиждень.</p> <p>2. Для розвитку гнучкості доцільно виконувати вправи:</p> <p>а) до моменту появи больових відчуттів; б) до появи потовиділення; в) до моменту зменшення амплітуди рухів.</p> <p>3. Для розвитку загальної витривалості виконують:</p> <p>а) циклічні вправи з помірною інтенсивністю; б) біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю; в) повторне піднімання обтяжень середньої і малої ваги з максимальною швидкістю.</p>

Дидактичний матеріал у кожній віковій групі розподілений за темами. Учень повинен продемонструвати певний рівень знання, вибравши з наданих варіантів правильну відповідь, яка оцінюється в 1 бал. Реалізуючи міжпредметні зв'язки, дане тестування доцільно проводити також на уроках інформатики, застосовуючи комп'ютерне обладнання.

5.4.2. Інтелектуально-просвітницька гра "Валео-ерудит"

Рекомендується проводити в структурі інформаційно-просвітницької програми про здоровий спосіб життя "Рівний – рівному", "Молодь за здорове майбутнє – проти СНІДу і наркоманії".

I тур – *Розминка*. Проводиться з метою визначення загального рівня знань про зміцнення та збереження здоров'я, формування навичок здорового способу життя.

II тур – *Фінал*. Проводиться з метою визначення найбільш ерудованої команди та найкращого гравця (ерудита) в питаннях профілактики найнебезпечніших і поширених захворювань, шкідливих звичок (СНІД, туберкульоз, куріння, наркоманія).

У грі проводиться конкурс на кращі валео-перефразування і блок-схему до цитати про здоров'я, метою яких є формування валеологічного життєстверджуючого світогляду, відповідального ставлення до цінностей здоров'я.

Мета і завдання гри.

1. Соціальна та психологічна адаптація молоді до умов сучасного життя.
2. Формування валеологічного світогляду, потреби боротьби зі шкідливими звичками, профілактика СНІДУ, куріння, наркоманії.
3. Формування валеологічних знань в активно-пізнавальній формі.
4. Максимальна кількість залучених учасників.
5. Виявлення та підтримка талановитої й ерудованої молоді.

Правила гри.

1. Команда повинна мати "образну" назву (для кожного класу, групи).
2. У команді обирається капітан, хронометрист, художник-оформлювач, спікер (роль спікера може виконувати капітан команди).
3. Команда представляє Заявку на участь.
4. За кожну правильну відповідь команда отримує «+» та відкриває літеру

в словах "**валео**" й "**ерудит**".

5. У конкурсі капітанів перше запитання ставиться капітану команди, яка першою написала (відкрила) слово "**валео**". Інша команда продовжує писати (відкривати) вказані слова.

Сценарій проведення гри.

Вступна частина (10 хв.).

1. Презентація команд-учасниць під музичний супровід (назва команди, капітан команди, прізвище, ім'я учасників).

2. Презентація журі для привітання команд та побажання всім учасникам здоров'я, перемоги, дружніх стосунків.

3. Ведучий зачитує епіграф до гри– цитату про здоров'я та нагадує основні правила.

Підготовча частина (10 хв.).

I тур – *Розминка*.

1. Бліцопитування: 5 запитань про здоровий спосіб життя кожній команді.

2. Гра з глядачами та вручення призу.

3. Конкурс "Перефразування цитати про здоров'я":

- ведучий зачитує цитату, яка прозвучала епіграфом на початку гри;
- команди зачитують власне валео-перефразування;
- журі визначає краще перефразування та вручає приз.

Основна частина (20 хв.).

II тур – *Фінал*.

1. Конкурс капітанів. Ведучий ставить по одному запитанню кожному капітану. Право дати відповідь першим отримує капітан команди, яка першою написала слово "**валео**".

2. Фінальний тур (до 15 хв.):

- ведучий ставить запитання командам з теми гри: "Попередження та профілактика найнебезпечніших і найпоширеніших захворювань, шкідливих звичок (СНІД, туберкульоз, куріння, наркоманія)";

- далі запитання ставляться на швидкість мислення та формулювання відповідей з ключовими словами: "Увага, ваша відповідь...";
- переможцем є команда, яка першою напише (відкриє) слово "**ерудит**" та надасть правильні відповіді на більшість запитань з теми;
- перед завершальним (творчим) конкурсом на подання блок-схеми проводиться гра з глядачами та вручення призу.

Заключна частина (5 хв.).

1. Капітан (спікер) презентує блок-схему (структурно-логічний малюнок) до цитати про здоров'я, яка прозвучала епіграфом на початку гри.
2. Журі визначає кращу блок-схему та проводить нагородження за кращу творчу роботу.
3. Нагородження та побажання кращим гравцям, які стали **валео-ерудитами**. Вручення призів. Ведучий завершує гру, оголошує підсумки.

5.4.3. Оздоровчо-освітній тренінг

"Здоров'я і здоровий спосіб життя"

Тема. "Здоров'я і здоровий спосіб життя".

Мета. Надати учасникам інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя, наркотичні речовини як фактори загрози здоров'ю.

Керівник тренінгу: _____.

Класи: _____ кл.

Кількість учасників: 12-16 учнів.

Час та місце проведення тренінгу: _____ каб. № _____.

Хід проведення тренінгу.

Зміст заходів	Тривалість (хв.)
Привітання та знайомство. Вправа "Знайомство" (учасники сідають у коло, кожен передає талісман – м'яку іграшку, м'яч по колу, називаючи своє ім'я).	5
Повторення правил діяльності групи (учасники розглядають плакат з правилами роботи групи).	5
Повідомлення про зміст положень, які визначатимуть діяльність учасників тренінгу (вчитель розповідає про те, що означає поняття "здоров'я", "здоровий спосіб життя", "феномен здоров'я").	5
Визначення очікувань учасників групи. Вправа "Очікування" (учасники на кольоровому фоні записують власні відчуття від тренінгу та приклеюють їх на плакаті).	5
Мозковий штурм на тему "Що таке здоров'я?" (у картці записуються роздуми учасників тренінгу про здоров'я, пропонується сформулювати поняття "здоров'я", "здоровий спосіб життя", "феномен здоров'я").	5
Вправа "Модель здоров'я" (група розподіляється на три мікрогрупи, які розробляють власну модель здоров'я; у кожній команді обирається "Хронометрист", "Секретар" та "Спікер"; кожна команда презентує власну "модель здоров'я").	25
Вправа "Чинники, що визначають здоров'я людини" (кожен учасник отримує кольорові аркуші та приклеює їх навпроти записаних факторів, які, на його думку, є найважливішими у формуванні здоров'я людини; керівник пропонує результати наукових досліджень щодо впливу вказаних факторів на здоров'я людини).	15
Вправа "Шлях до здорового способу життя" (три мікрогрупи учасників вирізають "фактори впливу ...", на яких сформульовані дії, що сприяють формуванню здорового способу життя; приклеюють їх на плакати та презентують "власний шлях" до здоров'я і здорового способу життя).	15
Підведення підсумків. Керівник пропонує учасникам відповісти на запитання: - Які фактори визначають стан здоров'я людини? - Як отримані знання будуть використовуватися в особистому житті?	5

Рухлива гра "Ми полюємо на лева" (учасники стають у коло, повторюючи слова, які допомагають створити добрий настрій, зняти втому після заняття тощо).	5
---	---

Обладнання: м'яка іграшка, кольорові аркуші у формі корабликів, ватман, кольоровий папір, ножиці, маркери, фломастери, клей, плакати з написами: "Фактори, що впливають на формування здоров'я людини", "Правила діяльності групи", "Структура модуля".

Висновки та пропозиції. Тренінг є інтерактивною формою засвоєння інформації, котра надає можливість оптимізувати інтеграцію рухових, пізнавальних й мотиваційних процесів учнів.

Під час тренінгу створюється психолого-педагогічна ситуація успіху, школярі навчаються толерантно ставитися до думок і висловлювань інших учасників тренінгу.

Завдяки тренінгу відбувається успішне засвоєння понять "здоров'я", "формування здорового способу життя", "фактори здоров'я", "феномен здоров'я", "наркотичні речовини й шкідливі звички як фактори ризику погіршення здоров'я".

5.4.4. Спортивно-пізнавальна естафета "Спорт-лото-забава"

Сценарій проведення заходу.

Інвентар: стіл, шість куль з номерами в коробці, два футбольних м'ячі, шість гімнастичних палиць, гумовий еспандер кистьовий (шайба), повітряні кулі, ракетки і волани для бадмінтону, кеглі, тенісні м'ячі.

Учасники: дві команди по десять гравців, ведучий, журі.

Обладнання: спортивна зала або майданчик, прикрашені плакатами з зображенням видів спорту. На стіні напис "Спорт-лото-забава", на столі – кольорова коробка з кулями.

Під звуки спортивного маршу команди шикуються в зазначених місцях.

Ведучий. Добрий день та міцного здоров'я вам, дорогі діти. Представляємо ігрову програму "Спорт-лото-забава".

Змагаються дві команди (назви команд): "... " та " ... ". Прошу капітанів підійти до столу (капітани по черзі виймають кулі, розігруючи черговість завдань).

Бадмінтон. Гра в "м'яч з пером" відома давно. В Індії були знайдені наскальні малюнки із зображенням сцен гри, схожої на сучасний бадмінтон. Їх вік близько 2000 років. Заняття бадмінтоном розвивають швидкість, спритність, гнучкість, вміння орієнтуватися у просторі, точність реакції.

Завдання. Учасник повинен пронести волан на ракетці, огинаючи кеглі, та передати естафету (ракетку з воланом) наступному гравцю.

Виграє команда, яка першою виконала завдання. За втрату волана або утримування його рукою нараховуються штрафні очки.

Волейбол. Гра виникла в 1895 році в США. Правила гри відрізнялися від сучасних (можна було багаторазово торкатися м'яча, "грати" із стіною тощо.) Заняття волейболом розвивають реакцію, стрибучість, силові здібності, спритність, координацію рухів, швидкість. А сьогодні ми пограємо за давніми правилами.

Завдання. "Зустрічна естафета". Учасник контролює рух повітряної кулі на дистанції ударами рукою так, щоб вона пролітала вперед.

Змагання тривають, поки хлопчики і дівчатка не поміняються місцями на старті.

Стрілецький спорт. Здавна полювання сприяло винаходу зброї для метання. Спочатку винайшли лук і стріли, пізніше – арбалет. Одне з найдавніших стрілецьких товариств було утворено в Швейцарії в 1220 році і називалося "Гослар". Заняття стрілецьким спортом розвивають витримку, точність, окомір.

Завдання. Команда шикуються в шеренгу, на відстань шести метрів відносяться кеглі. У руках кожного учасника малий (тенісний) м'яч. За

командою всі учасники виконують метання м'ячів, намагаючись збити кеглі. Потім завдання виконує друга команда.

Виграє команда, яка потрапила в більшу кількість кеглів.

Теніс. В Італії, Франції, Англії була відома гра в м'яч, який перекидали через сітку долонею, а з середини XV ст. – ракеткою. У XVI ст. були виготовлені ракетки з дерев'яних "ободків" з плетінням з жил тварин. Гра в теніс розвиває спритність, винахідливість, швидкість реакції, швидкість мислення.

Завдання. Мета естафети полягає в тому, щоб на тенісній ракетці пронести м'яч, не втрачаючи контроль над ним.

Виграє команда, яка першою перетинає фінішну лінію. Штрафні очки нараховуються за втрату м'яча, за вихід на дистанцію передчасно.

Футбол. Країною, в якій вперше почали грати у футбол, вважається Англія. У наш час в футбол грають майже у всіх країнах світу та на всіх континентах. Привабливість гри, її оздоровчий вплив полягають у тому, що грати можна в будь-яку пору року. Боротьба за м'яч, відповідно до правил, виховує рішучість, стійкість, а переміщення зі зміною напрямку, темпу, ритму бігу, велика кількість відволікаючих увагу рухів ("фінтів") розвиває у гравців спритність та кмітливість.

Завдання. Команди шикуються в колони та, за сигналом, виконують ведення м'яча ногами навколо кеглів "змійкою".

Виграє команда, яка закінчить естафету першою з найменшою кількістю помилок.

Хокей. В Ірландії ще у II ст. до н.е. існувала споріднена хокею гра – "кьорлінг". Умови гри були досить жорсткими, а тому в 1527 р. вона була заборонена. Заборона була знята тільки в 1760 р. (через 233 роки).

Батьківщиною хокею з шайбою вважається Канада. За давнім сказанням індіанці на крайній півночі країни грали в ігри на льоду. У XVI-XVII ст. гравюри на міді, світлини голландської та фламандської шкіл зображують гру на льоду, а потім і на ковзанах з довгими клюками ("ключками"). Хокей

розвиває рішучість, завзятість, мужність, силу, вміння терпіти (не випадково на честь гри складена пісня "Трус не играет в хоккей"), швидкість реакції, витривалість, спостережливість. Звучить фонограма пісні.

Завдання. У грі приймають участь по три гравці від кожної команди (воротар і два польових гравця). За два періоди по дві хвилини кожний команда намагається якомога більше разів забити шайбу у ворота суперника. Ключки – гімнастичні палиці, шайба – гумовий еспандер, ворота – кеглі (або перевернута гімнастична лава).

Шикування команд. Нагородження.

Ведучий. Закінчилася ігрова програма "Спорт-лото-забава". У наших змаганнях немає переможених, оскільки ви дізналися багато нового про популярні в світі види спорту, стали більш сильними, швидкими, спритними, рішучими. Я бажаю всім дружити зі спортом, бути здоровими й життєрадісними.

Організований вихід команд під звуки спортивного маршу.

5.4.5. Пізнавально-спортивна експедиція "У світі тварин"

Інвентар: географічна карта світу, магнітофон (відеомагнітофон), кеглі, м'яч, прапорець, гімнастична палиця, картинки із зображенням тварин (кенгуру, лисиці, гепарда, носорога, верблюда, мавпи тощо).

Учасники: команди по десять-дванадцять гравців, ведучий, журі.

Звучить мелодія з телепередачі "У світі тварин".

Ведучий. Добрий день, дорогі діти. Ви любите подорожувати? А тварин? Сьогодні ми вирушаємо з вами в пізнавально-спортивну експедицію "У світі тварин". Почнемо нашу подорож із Австралії (показати на географічній карті, де знаходиться країна).

У 1629 році біля берегів західної Австралії зазнав аварії корабель, а коли його капітан Франц Бельсард вийшов на берег, він зустрів дуже дивну істоту: вона стрибала, як коник, на двох довжелезних задніх ногах. Короткі передні

лапки тварина притискає до грудей. Хвіст у неї був дуже довгим, як у довгохвостой мавпи. Вгадайте, що це за тварина?

Діти. Кенгуру! Ведучий показує картинку із зображенням кенгуру.

Ведучий. Правильно. І перша наша естафета називається "*Кенгуру*". Необхідно стрибати на двох ногах навколо кеглів, притиснувши руки до грудей.

Символом Австралії є коала. Слово "коала" на мові аборигенів означає "той, хто не вживає води". Ці тварини й насправді дуже рідко вживають воду. Шерстка в них густа, сріблясто-сіра, хвоста немає, на лапках по п'ять пальців. Живе коала переважно на деревах (евкаліптах). Протягом доби дорослий коала споживає близько кілограма евкаліптового листа.

Відтак, наступна наша естафета – "*Коала*" – біг з гімнастичною палицею: обхопіть її руками, як коала – дерево.

У Європі, Азії, Африці, Північній Америці мешкають лисиці, куди їх завезли люди з Австралії та Нової Зеландії (показати на географічній карті країни, а також зображення лисиці). Новонароджені лисенята дуже схожі на вовчент та відрізняються тільки забарвленням кінчика хвоста. У лисенят він білий, а у вовчент – сірий. Мисливці розповідають, що, рятуючись від собак, лисиця залазить навіть на дерева.

А як бігає лисиця? Правильно, вона заплутує сліди.

Отже, наступна естафета – "*Лисиця*" – біг по дистанції, обминаючи перешкоди, немов заплутуючи сліди.

Діти, а ви знаєте, яка найшвидша тварина на землі? Це – гепард, він розвиває швидкість до 120 км на годину (показати зображення гепарду). Мешкає гепард в Африці, Азії, Індії, Туркменії (показати на географічній карті). У 1952 році в Індії заборонили полювання на гепардів. У гепарда своєрідний стиль полювання: через височини він видивляється здобич і підповзає, а за 50-100 м кидається в погоню, розвиваючи швидкість до 20 метрів на секунду.

Наступна наша естафета називається "*Гепарди*" (біг на швидкість). Учасник з прапорцем оббігає перешкоду (кеглю) та передає прапорець

наступному гравцеві.

На Землі існує п'ять видів носорогів (показати зображення носорога): два африканських – у них два роги на носі, та три азіатських – у них по одному рогу. Вага носорога досягає двох тонн і більше. Діти, а хто покаже на географічній карті, де мешкають носороги?

Естафета "*Носороги*" полягає в тому, що учасник, пересуваючись по дистанції в положенні упору лежачи на руках, штовхає головою попереду м'яч до кеглі, а потім, взявши його в руки, бігом повертається до лінії старту.

Діти, а хто мені може сказати, де мешкають верблюди? На волі живуть лише двогорбі верблюди (показати зображення) у деяких регіонах Азії, Південно-Східної Азії, Монголії (показати на географічній карті). Верблюд може пройти багато кілометрів по пустелі, не випивши ні краплі води. Чому? Наша естафета "*Верблюд*" полягає в тому, щоб, поклавши м'яч на спину і, притримуючи його руками, обійти перешкоду (кеглю) та передати естафету наступному партнерові по команді.

Мавпи мешкають у Центральній та Південній Америці, Африці, Південній Азії (показати на географічній карті). Майже всі види мавп ведуть денний спосіб життя, а тому розрізняють кольори. Найменша мавпа важить 45-85 грамів, це – "щурячий лемур" (лікроцебус); найбільша – 200-300 кілограмів при зрості до 2 м та розмахом рук до 3 м, обхватом грудей до 175 см, це – "горила" (показати зображення).

Естафету "*Мавпи*" проводимо, пересуваючись стрибками по дистанції навколо кеглів, а у зворотному напрямку – навкарачки, емітуючи рухи мавпи.

Підсумкове завдання полягає в тому, що команди (по черзі) називають тварин, які були зображені на картинках. Перемагає команда, котра запам'ятала найбільшу кількість назв.

Ведучий. Ось і закінчилася наша пізнавально-спортивна експедиція "У світі тварин". Ви дізналися багато цікавого і, сподіваюсь, зрозуміли, що тварин треба оберігати, адже це – частина нашої природи. Підведення підсумків та

нагородження учасників.

5.4.6. Рухливо-пізнавальний конкурс "Космічна подорож"

Оформлення: стіни спортивної зали прикрашені дитячими малюнками, плакатами, портретами космонавтів, зображеннями планет Сонячної системи.

Інвентар: на кожну команду – малюнок (макет) ракети, розподілений на десять фрагментів; легкоатлетичний бар'єр; кеглі; гімнастична лава; гімнастична палиця; аркуші з літерами, що вкладені в конверти; костюм "інопланетянина"; предмети для перенесення (одноразова тарілка, стакан, ложка, виделка, тюбик зубної пасти, м'яч, іграшка, хустиночка, гребінець тощо); набір фломастерів, маркер, ватман.

Учасники: команди по десять гравців, ведучий, журі, вчителі, батьки, діти.

Звучить пісня (мелодія) про космонавтів.

Ведучий. Добрий день, дорогі друзі! Ми раді вітати вас у нашій Сонячній системі.

Нам належить здійснити політ до планет Сонячної системи. І я представляю журі нашої космічної подорожі.

А зараз – привітання команд.

Ведучий. Для того, щоб почати космічну подорож, нам потрібно як слід підготуватися до неї.

Конкурс – *"Інтелектуальна розминка"*.

На обдумування відповіді на запитання надається 15 с. Відповідає команда, капітан якої перший піднімає руку. Відтак, запитання.

- Хто, коли і на якому космічному кораблі першим побував у космосі? (Юрій Гагарін, 12 квітня 1961 р., на кораблі "Восток").

- Які істоти побували в космосі? (щури, миші, таргани, бджоли, собаки, жаби, мавпи).

- Назвіть планети Сонячної системи (Земля, Венера, Марс, Юпітер, Плутон, Сатурн, Меркурій, Уран, Нептун).

- Яка планета в Сонячній системі найбільша? (Юпітер. У 13 разів більший за Землю).

- Яку планету Сонячної системи називають червоною? Чому? (Марс. Піщано-кам'яниста поверхня планети має червонуватий колір).

- Хто першим вийшов у відкритий космос? (Олексій Леонов).

- Яка з планет Сонячної системи найяскравіша у нічному небі? (Венера).

- Яка планета Сонячної системи найменша? (Плутон).

- Хто був генеральним конструктором перших космічних кораблів? (Сергій Корольов).

Ведучий. Молодці, діти! Я бачу, що ви багато чого знаєте про Сонячну систему. Прошу журі підвести підсумки першого завдання.

Журі оголошує результати.

Ведучий. Для того, щоб відправитися в космічну подорож, нам необхідно побудувати космічний корабель.

Конкурс – *"Побудуй космічний корабель"*.

Команди в колонах шикуються за лінією старту. За сигналом перший учасник біжить до лінії, де бере один фрагмент космічного корабля, несе його команді (тримає в руках). Те ж саме виконує наступний учасник, і так доти, поки всі фрагменти не будуть перенесені. Команда повинна на лінії старту "побудувати" космічний корабель.

Виграє команда, котра першою "побудує" макет космічного корабля.

Журі оголошує результати.

Ведучий. Космічний корабель побудований. Тепер необхідно вибрати маршрут нашої подорожі.

Конкурс – *"Обери маршрут"*.

Команди шикуються в колони. За сигналом, перший учасник, долаючи смугу перешкод, біжить до лінії, де бере папірець, складений конвертом, повертається в кінець своєї колони. Як тільки останній учасник перетинає лінію старту, всі відкривають конверти та складають слово – назву планети (Нептун,

Сатурн, Плутон, Венера, Юпітер ...).

Смуга перешкод в естафеті:

- біг по дистанції;
- подолання бар'єру;
- оббігання кеглів "змійкою";
- переповзання по гімнастичній лаві, лежачи та підтягуючись руками;
- отримання конверту;
- повернення бігом до лінії старту.

Виграє команда, котра першою та з найменшою кількістю помилок виконає завдання (складе слово).

Журі оголошує результати.

Ведучий. Відтак, маршрут нашої подорожі відомий. І ми летимо на Венеру, котра є не тільки планетою, а й богинею краси. Прилетівши на Венеру, ми зустріли надзвичайно модного "інопланетянина".

Конкурс – "*Мешканець планети Венера*". Нарядити одного з учасників команди в костюм "мешканця" планети Венера. Він повинен бути "багатофункціональним". Пояснити призначення деяких деталей костюма.

Виграє команда, яка створила самий "багатофункціональний" та оригінальний костюм.

Журі оголошує результати.

Ведучий. Діти, мандрівники – це люди, котрі не можуть довго перебувати на одному місці. Тому ми прощаємося з цією красивою планетою під назвою Венера та летимо на Сатурн. Ви звернули увагу, які в цієї планети є кільця? Щоб їх подолати, необхідно виконати наступне завдання.

Конкурс – "*У космічній темряві*" (перенесення предметів із зав'язаними очима).

У гімнастичному обручі знаходяться предмети, що необхідні космонавтам у побуті: зубна щітка (у футлярі), гребінець, одноразові тарілки, стакан, ложка, тюбик зубної пасти, м'яч, носовичок тощо.

Завдання полягає в тому, щоб із зав'язаними очима перенести з обруча в обруч предмети, необхідні космонавту в побуті.

Виграє команда, гравець якої швидше за інших виконає завдання та зробить менше помилок у виборі предметів. Завдання доцільно повторити два рази (для учасника хлопчика та дівчинки).

Журі оголошує результати.

Ведучий. Молодці, діти! Усі труднощі ви подолали, а тепер ми вирушаємо на найбільшу планету Сонячної системи. Хто знає, як вона називається?

Діти. Юпітер!

Ведучий. Правильно, Юпітер.

На найбільшій планеті Сонячної системи живуть величезні "космічні істоти". Земляни їх не бачили, але я точно знаю, що у вас чудово розвинена уява і ви зможете зобразити (намалювати) цих небачених істот.

Кожній команді видається аркуш ватману, набір фломастерів, маркерів.

Конкурс – "*Космічна істота*" (протягом п'яти хвилин команда повинна намалювати "космічну істоту", придумати для неї ім'я та скласти розповідь).

Виграє команда, яка найбільш яскраво зобразить власну "космічну істоту" та складе найцікавішу розповідь про неї.

Ведучий. Діти, нам цікаво було на планеті Юпітер, але зараз ми вже вирушаємо на Нептун. Це сама далека планета Сонячної системи. У "мешканців" Нептуна вже вечір і ми потрапимо до них на дискотеку. А ви вмієте танцювати?

Конкурс – "*Космічний танок – Невагомість*". Команди демонструють "космічний" танок "Невагомість": будь-які рухи в стилі твісту, вальсу, рок-н-ролу, хіп-хопу, танцю маленьких лебедів, маленьких каченят, циганочки тощо, але виконувати його треба так, ніби ви перебуваєте в стані невагомості.

Перемагає команда, яка виконала найоригінальніший танок.

Журі оголошує результати.

Ведучий. Діти, ми відвідали вже кілька планет і зараз знаходимося на

самій далекій. Щоб дістатися додому, кожна команда повинна показати, як вона може дружно виконувати наступне завдання.

Конкурс – "Один за всіх – усі за одного". У капітана команди гімнастична палиця. За сигналом капітан біжить по дистанції з гімнастичною палицею, оббігає кеглю, повертається до команди. За палицю тримається наступний учасник, і вони удвох оббігають кеглю, і так доти, поки всі учасники команди, взявшись разом за гімнастичну палицю, оббіжать кеглю та вишикуються на стартовій лінії за капітаном.

Перемагає команда, котра першою закінчила завдання та допустила найменше помилок.

Ведучий. Ну що ж, діти, ви показали себе дружними командами. І зараз ми вже на Землі. Не всі планети Сонячної системи вдалося відвідати нам цього разу, але ми обов'язково це здійснимо в наступних подорожах.

Журі підводить підсумок завдання, оголошує остаточний результат, нагороджує учасників космічної подорожі.

Ведучий. Шановні друзі, ось і завершилась наша космічна подорож. Я дякую всім, хто брав участь у ній, і, сподіваюся, що ви будете фізично загартованими і сильними духом людьми.

Під звуки мелодії "Я – Земля, я своїх провожаю посланцев..." команди організовано залишають спортивну залу.

5.4.7. "Олімпійська вікторина"

Рекомендується проводити у формі захоплюючої гри для учнів будь-якого віку з метою ознайомлення з історією зародження Олімпійських ігор, символікою, принципами, традиціями і героями олімпійського руху.

Завдання:

- формування знань про олімпійські ігри, активізація інтересу до всесвітньо відомої події – свята молодості, фізичної досконалості, краси тіла і духу;

- виховання толерантності, почуття товариства, взаємодопомоги в змагальній діяльності;

- розвиток уважності, точності запам'ятовування, ерудиції.

Місце та час проведення: актовна (спортивна) зала загальноосвітньої школи.

Склад команд: учні 2-3, 4-5, 6-8, 9-11 класів.

Обладнання: стіл, де позначені сектори у вигляді олімпійських кілець; кубик-шестигранник з цифрами від 1 до 6; картки із запитаннями; картки з цифрами від 1 до 21; альбомні аркуші; фломастери.

Зал прикрашений спортивними плакатами, малюнками на тему: "Я малюю спорт", спортивної символікою. Під мелодію олімпійського маршу входять команди та шикуються біля ігрового столу.

Ведучий. Доброго дня, дорогі друзі! Сьогодні ви станете свідками й учасниками незвичайних змагань. Представляю учасників "Олімпійської вікторини" (представлення команд).

У невеликій долині, на півдні Греції розташована Олімпія. Сім доріг вели до неї. Дорога проходила повз священне джерело, в яке обрані для проведення Ігор судді опускали (омивали) руки, символізуючи тим самим свої чесність і непідкупність (представлення журі вікторини).

Внесення олімпійського вогню (дівчатка, одягнені в стилізовані костюми, вносять "олімпійський вогонь").

Ведучий читає рядки (звучить мелодія):

У стародавній Греції дух Олімпійський
Був розбуджений спортивною боротьбою.
Збирайся народ молодецький
Починається в ерудиції бій!

Нехай фортуна не буде примхлива,
Вона вам для перемоги потрібна.
Щоб вами пишалась вся школа,
Подвиг ваш оспівувала країна!

Олімпійський вогонь Афін долетів і до нашої школи. І сьогодні для нас

це – символ чесної і справедливої спортивної боротьби!

У старовину в античному світі,
Двадцять п'ять століть тому
Міста не жили у мирі,
Йшов війною на брата брат.
І наймудріші вирішили:
Сварки вічні страшні,
Можна в сміливості і силі
Змагатися без війни.
Нехай в Олімпію прибудуть,
Хто відважний і сильний.
Для битв мирних буде
Полею бою стадіон.

Добре, що над планетою,
Факел сонячний запалений,
Нехай щасливою прикметою
Для планети буде він!
Ми вогню такому раді,
Видний він з будь-яких орбіт!
Добрий знак олімпіади –
Факел сонячний горить!
Із Стародавньої Греції, з Еллади,
Взявши приклад у нове століття,
Відродила Олімпіади
Сучасна людина!

Хід проведення заходу.

Гравці від кожної команди по черзі виходять до столу і кидають кубики, після чого вибирають запитання з того сектора, номер якого збігається з кількістю очок, що випала. Якщо випало шість очок, команда може взяти запитання із будь-якого сектору. Якщо випадає четвертий сектор, команда може скористатися підказкою. Гравець, котрий дав правильну відповідь на запитання, отримує "медаль". Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість "медалей".

Наводимо перелік запитань, які можуть бути використані під час проведення заходу.

- Яка сучасна держава вважається батьківщиною Олімпійських ігор? (Греція).

- Де саме проводилися в Стародавній Греції Ігри? (На Пелопоннеському півострові, в місті Олімпії, біля підніжжя гори Олімп).

- Коли відбулися перші Олімпійські ігри? (У 776 році до н.е.).

- На честь кого проводилися Ігри? (На честь Зевса, верховного бога в грецькій міфології).

- Це грецьке жіноче ім'я пов'язане зі спортом, а його зменшувальний варіант – дерево. Назвіть обидва варіанти. (Олімпіада, Липа).

- Перекладіть грецькою "дочка Олімпу" (Олімпіада).

- Стародавні римляни вели відлік рокам від заснування Риму, християни – від Різдва Христового. А від якої події вели літочислення давні греки? (Від першої Олімпіади).

- У яких видах змагалися стародавні олімпійці? (П'ятиборство, або пентатлон: біг, стрибки в довжину, метання списа і диска, боротьба. Пізніше з'явився кулачний бій, а також перегони на колісницях, забіг на марафонську дистанцію в повному бойовому озброєнні, змагання поетів та музикантів).

- Пентатлон – п'ятиборство старогрецьких Олімпіад, проводився в наступному порядку: біг, стрибки в довжину, метання диска... А яке змагання проводилось у фіналі? (Боротьба).

- Під час воєн стародавні греки використовували цей предмет для повідомлення місту умов капітуляції. У зв'язку з цим ще в ті часи його було включено до програми Олімпіад. Про що йдеться мова? (Про спортивний снаряд – диск).

- Під час щорічних свят бога Ра єгиптяни влаштовували змагання, які пізніше припали до смаку, як грекам, так і римлянам. Цей вид змагання входив до програми Олімпіад. Що це за вид змагань, де існує командне зважування? (Перетягування канату).

- Чому античні Олімпійські ігри називали святом миру? (Навіть якщо йшли війни, то їх припиняли на час ігор – "Священне перемир'я").

- Під час Олімпійських ігор оголошувалося Священне перемир'я. Чи

порушувалось воно в Стародавній Греції? (Так. У 36 році до н.е. аркадійці захопили Олімпію. Греки, розгнівавшись, надовго заборонили їм приймати участь в Іграх).

- Хто мав право приймати участь в Олімпійських іграх Стародавньої Греції? (Вільні грецькі громадяни за умови, що десять місяців вони тренувалися).

- Чи брали участь у змаганнях жінки? (Ні, але пізніше – дівчата у змаганнях з бігу).

- Кожен знає, що на Олімпійські ігри в Стародавній Греції жінки не допускалися. Це факт достовірний. Але в давньогрецьких іграх був один вид змагань, олімпійським чемпіоном в якому могла стати жінка. В якому виді змагань переможцем могла бути оголошена жінка? (У перегонах колісниць переможцем оголошувався не візниця колісниць, а господар коней, яким могла бути і жінка).

- У яку пору року та з якою періодичністю проводилися Ігри? (Кожні чотири роки, між жнивими та збиранням винограду).

- Яке походження має слово "стадіон"? (Це грецьке слово означає "майданчик для змагань довжиною в один стадій". Стадій – одиниця виміру у багатьох стародавніх народів).

- В Елладі змагалися в бігу на один стадій. Дистанцію, за міфами, бігунам розмічав сам Геракл. Як він відміряв цю відстань? (Ступнями. Стадій дорівнює приблизно 600 ступням, або 192 м 27см).

- Якої нагороди удостоювався переможець змагань в Олімпії? (Вінок з гілля священного оливкового дерева, честі, пошани. На честь переможця споруджували статуї, чеканили монети).

- Як називали переможця Ігор у Древній Греції? (Олімпіонік).

- Як називалися судді та розпорядники Ігор у Стародавній Греції? (Еладоніки).

- Правила яких змагань, за міфами, заснував Лікурґ Спартанський?

(Олімпійських ігор).

- Що саме вперше в історії Олімпіад наказав виготовити, за словами Аристотеля, в 480 році до н.е. олімпіонік Анаксілас ? (Монети, присвячені Олімпійським іграм).

- Історія донесла до нас ім'я переможця Ігор 776 року до н.е. – швидконогого кухаря з Еліди. Назвіть це ім'я, з якого починається історія олімпійського руху. (Норєб, інакше Кораїбос).

- Який вид спорту був включений до програми Олімпіад через легенди про смерть його засновника? (Марафонський біг).

- В якому виді бігу на першій Афінській Олімпіаді переміг грек Спірос Луїс? (Марафон).

- Олімпійським чемпіоном з гімнастики на першій Олімпіаді став грек Ніколаос Андріакопулос. В якій вправі він відзначився? (У лазінні по канату).

- Чільне місце в грецьких міфах займає покровитель Олімпіад Аполлон. Стверджується, що він був учасником Олімпійських ігор, під час яких зумів перемогти Гермеса та Ареса. А в якому виді він змагався з Гермесом, а в якому – з Аресом? (У бігу – з Гермесом, у кулачному бої – з Аресом).

- Коли римський імператор, відомий своєю жорстокістю, побажав особисто брати участь у змаганнях? На старт перегонів колісниць він виїхав в гордій самоті. Ніхто з атлетів не склав йому конкуренцію, щоб даремно не ризикувати життям. Двічі впавши, він все ж таки приїхав до фінішу та був увінчаний олімпійським лавровим вінком. Хто це? (Нерон).

- Хто із відомих людей Стародавньої Греції брав участь в Олімпійських іграх? ("Батько медицини" Гіппократ, філософи Сократ і Платон, драматурги Софокл та Еврипід, математик і філософ Піфагор).

- Математик і філософ з острова Самос, який залишив у "спадок" школярам всього світу свою відому теорему, був увінчаний на Іграх лавровим вінком чемпіона з кулачного бою. Назвіть його ім'я. (Піфагор).

- За що був удостоєний олімпійської нагороди відомий грецький історик

Геродот? (За виступ у конкурсі мистецтв, які були складовою частиною Олімпійських ігор).

- На острові Родос мешкала династія олімпійців, котра виступала на Олімпійських іграх більше 80 років, приймала участь у дванадцяти Іграх, завоювала дев'ять лаврових вінків. Пригадайте ім'я засновника династії. (Діагор).

- Як відомо, всі Олімпіади в стародавні часи проходили в Греції, за винятком однієї – 175-ої у 80 році до н.е. Назвіть місто проведення цієї Олімпіади. (За наказом консула Сулли Олімпіада проходила в Римі).

- Назвіть ім'я римського імператора-християнина, котрий заборонив у 394 році н.е. Олімпійські ігри як "язичницькі". (Феодосій Великий).

- В якому столітті відродилися Олімпійські ігри? (У дев'ятнадцятому).

- Хто виступив з пропозицією відродити Олімпійські ігри? (Французький громадський діяч барон П'єр де Кубертен).

- Коли і де були проведені перші Олімпійські ігри сучасності? (У 1896 році в Афінах, Греція).

- На лицьовій стороні медалі зображена фігура богині перемоги, у витягнутій правій руці – лавровий вінок, у лівій – берло, поруч – птах Фенікс, що символізує відродження... якої події? (Олімпійських ігор, наведено опис медалі I Олімпіади).

- Назвіть першого Олімпійського чемпіона сучасності. (Американський легкоатлет Джеймс Коннолі; його результат у потрійному стрибку становив 13 м 71 см).

- На першій Олімпіаді в 1896 році велосипедисти змагалися в гонці на 87 кілометрів за маршрутом Афіни - *** - Афіни. То в якому ж місті спортсмени здійснювали поворот? (У Марафоні. Саме тому цю дистанцію назвали марафонською).

- Згадайте дослівно девіз Олімпійських ігор. ("Швидше, вище, сильніше").

- Хто є автором олімпійського девізу? (П'єр де Кубертен та Дідона).

- Прочитуйте слова знаменитої "Оди спорту" П'єра де Кубертена. ("О спорт, ти – мир! ").

- Кому, згідно з Олімпійською хартією, надається честь організації та проведення Олімпійських ігор: місту чи країні? (Місту. Кандидатура міста має бути підтримана урядом країни).

- Назвіть давньогрецьке місто, яке за традицією є початковим пунктом естафети Олімпійського вогню. (Олімпія).

- Як запалюють олімпійський факел? (На факел направляють пучок сонячних променів, зібраних за допомогою лінз і відбивачів).

- На яких іграх сучасності вперше запалили олімпійський вогонь? (На IX Олімпійських іграх в Амстердамі в 1928 році).

- Яких птахів традиційно випускають на відкритті Олімпійських ігор? (Голубів).

- Під час відкриття Олімпійських ігор один з видатних спортсменів країни-господарки виголошує промову від імені всіх учасників Ігор. Що це за промова? (Олімпійська клятва).

- Вперше олімпійська клятва була проголошена на VII Олімпійських іграх в Антверпені в 1920 році. Там також вперше здійснили ритуал, знайомий кожному олімпійцеві. Що це за ритуал? (Підняття олімпійського прапора).

- Ця церемонія звична для глядачів сучасних Олімпіад. Проте вперше вона відбулася на IV Олімпійських іграх в Лондоні 1908 року. Про яку частину урочистої церемонії йде мова? (Проходження команд урочистим маршем під прапорами своїх країн).

- На відкритті Олімпійських ігор команди проходять урочистим маршем в алфавітному порядку країни-організатора. Але попереду завжди простує команда однієї і тієї ж країни. Якої? (Греції).

- Як називається організація, котра очолює олімпійський рух у світі? (Міжнародний Олімпійський Комітет).

- Як скорочено називається міжнародний керівний орган олімпійського

руху? (МОК – Міжнародний Олімпійський Комітет).

- В якому місті знаходиться штаб-квартира Міжнародного Олімпійського Комітету? (м. Лозанна, Швейцарія).

- Якого кольору полотнище Олімпійського прапора? (Білого).

- Що являє собою олімпійський прапор? (Біле полотнище з п'ятьма переплетеними кільцями синього, чорного, червоного, зеленого і жовтого кольорів. Затверджено в 1914 році).

- Чи правильно, що кожне з п'яти переплетених кілець символізує певний материк? (Правильно. Олімпійський рух має свою емблему – п'ять переплетених різнокольорових кілець: блакитне – Європа, жовте – Азія, зелене – Австралія, червоне – Америка і чорне – Африка).

- Над яким містом вперше був піднятий олімпійський прапор? (Антверпен, Бельгія).

- Що являє собою олімпійська емблема? (П'ять переплетених кілець і девіз: "Швидше, вище, сильніше!").

- "Олімпійський рух покликаний сприяти розвитку фізичних і моральних якостей, виховувати молодь за допомогою спорту в дусі кращого взаєморозуміння і дружби, сприяючи, таким чином, створенню кращого і більш спокійного світу...". Що це за текст? (Олімпійська хартія).

- Які нагороди отримують переможці в олімпійських змаганнях? (1-3 місця – медалі та дипломи, 4-6 місця – дипломи).

- За особливі заслуги перед олімпійським рухом Міжнародний Олімпійський Комітет нагороджує спортивного діяча або спортсмена вищим знаком олімпійської пошани. Як називається цей знак? (Олімпійський орден).

- Під час Олімпійських ігор 1912 року в Парижі за прикладом старогрецьких Олімпіад був проведений конкурс мистецтв. Назвіть твір, відзначений золотою медаллю, та його автора. ("Ода спорту" П'єра де Кубертена).

- Починаючи з 1924 року до слів "Олімпійські ігри" стали додавати ще

одне, те чи інше слово-прикметник. Яке? (Літні, зимові).

- В якому році пройшли I зимові Олімпійські ігри? (У 1924 році, Шамоні, Франція).

- До якого року зимові Олімпійські ігри проводилися в один і той самий календарний рік, що й літні? (До 1992 року. МОК прийняв рішення далі проводити зимові Ігри в парні, але не високосні олімпійські роки).

- У чому принципова відмінність VI, XII і XIII Олімпіад від всіх інших? (Взагалі не проводилися через світові війни у 1916, 1940, 1944 рр.).

- На емблемі Олімпійських ігор рік зазвичай позначається двома або чотирма цифрами. Однак відомий випадок, коли рік був позначений п'ятьма цифрами. Назвіть місто, в якому проходила ця Олімпіада. (Рим, 1960 рік, було записано як MCMLX).

- В яку пору року проводяться Білі Олімпіади? (Взимку).

- XI зимові Олімпійські ігри вперше проводилися в Азії. Коли і де? (1972 рік, Саппоро, Японія).

- XXII літні Олімпійські ігри відбулися в Москві. В якому році? (У 1980 році).

- Назвіть талісман Олімпійських ігор у Москві. (Ведмедик Міша).

- Який стадіон став центральною ареною Олімпійських ігор 1980 року в Москві? (Лужники).

- На Олімпіаді в Москві був проведений забіг для всіх бажаючих на "Олімпійську милю". А якою була довжина цієї дистанції? (1980 метрів – рік проведення Олімпійських ігор в Москві).

- Скільки разів Рим був столицею Олімпійських ігор? (Один).

- Яка країна приймала зимові Олімпійські ігри частіше за інших? (США, чотири рази – у 1932, 1960, 1980, 2002 рр.).

- У цьому місті літня Олімпіада проходила три рази. Назвіть це європейське місто. (Лондон).

- За книгами якого американського олімпійського чемпіона з веслування

зразкові батьки всього світу виховують своїх дітей? (За книгами доктора Бенджаміна Спока).

- Вперше такий лід для ковзанярів був випробуваний на Олімпіаді 1964 року в Інсбруку (Штучний).

- Налічується лише п'ять країн, котрі приймали участь в усіх Олімпійських іграх: Франція, Швеція, Великобританія, Австралія та... Назвіть останню країну. (Греція).

- В якому місті олімпійський вогонь був запалений палаючою стрілою, пущеної з лука? (Барселона, Іспанія).

- Що зображено на офіційній емблемі Олімпіади 2004 року в Афінах? (Оливкова гілка. XVIII Олімпіада в Афінах).

- Який персонаж грецької міфології зображений на медалях афінської Олімпіади 2004 року? (Богиня Ніка).

- В якому році відбулися останні в XX столітті зимові Олімпійські ігри? (У 1998 році, XVII зимові Олімпійські ігри в японському місті Нагано).

- Коли і де відбулися перші в новому тисячолітті зимові Олімпійські ігри? (У 2002 році в американському місті Солт-Лейк-Сіті, XIX зимові Олімпійські ігри).

- Назвіть дату та час відкриття Олімпіади-2008 в Китаї? (08.08.2008 року о 8 годині 8 хвилин 8 секунд).

- П'єр де Кубертен спочатку був проти включення цього виду спорту до програми Олімпійських ігор, але його підкорила легенда про смерть автора цього виду спорту. Що це за олімпійський вид спорту? (Марафон).

- Засновником якого олімпійського виду спорту вважається японець Дзігоро Кано? (Дзюдо).

- Господарям якої Олімпіади було дозволено включити дзюдо до програми Ігор? (XVIII Олімпіади в Токіо, 1964 рік).

- П'ятиборство вперше з'явилося в програмі V Олімпійських ігор у Стокгольмі (1912 рік). З 1912 по 1948 рр. цей вид спорту іменувався як

"офіцерське олімпійське п'ятиборство". Чому? (У змаганнях приймали участь тільки офіцери).

- В якому олімпійському водному виді спорту виступають тільки жінки? (Синхронне плавання).

- Яка антична країна разом із Грецією дала назву олімпійському виду боротьби? (Рим. Греко-римська боротьба).

- Скільки кілометрів становить найдовша олімпійська лижна дистанція? (50 км).

- Яка олімпійська спортивна гра проводиться в басейні? (Водне поло).

- В якому олімпійському виді спорту використовується шабля? (Фехтування).

- Дивом ігор XXI Олімпіади став стрибок у довжину Боба Бімона. Цей темношкірий американець пролетів 8 м 90 см. Скільки років протримався небувалий світовий рекорд? (Майже чверть століття до 1991 року).

5.4.8. Спортивно-розважальний конкурс "Козацькі забави"

Сценарій проведення конкурсу.

Мета: популяризація фізичної культури; виховання почуття патріотизму, колективізму, відповідальності, згуртованості.

Учасники: команди 9-11 класів (юнаки), два ведучих в стилізованих нарядах, групи підтримки.

Місце проведення: спортивна зала (спортивний майданчик).

Визначення переможців: команда-переможець визначається за найбільшою кількістю набраних очків та нагороджується грамотою.

Мелодія спортивного маршу.

1-й ведучий: Ой у славному граді,

Та на спортивному святі,

Правив там справами фізкультурними

Мудрий гетьман з козаками.

2-й ведучий: Порішило те товариство довідатися –

Хто то буде найспритніший козак?

Понесли гінці той наказ у всі кінці.

1-й ведучий: Ой ви, добрі молодці!

Збирайте ви дружини славні,

Та спробуйте ви силу козацьку!

Мелодія ("Богатирська наша сила ..."). Організований вихід команд.

2-й ведучий: І зібрався народ чесний

Подивитися на силу богатирську

Та на спритність молодецьку,

Підтримати дружини у важку годину.

1-й ведучий: Привітаємо дружини наші славні,

Та послухаємо розповіді їхні.

Конкурс "*Представлення команд*".

1-й ведучий: Розсудити змагання козацькі

Ми попросимо гетьманів знатних.

Представлення журі та суддів у стилі: гетьман Шевченко Олександр
світло Володимирович.

2-й ведучий: Слово мовить гетьман... (директор школи, вчитель фізичної
культури).

Головний суддя виголошує вітальну промову.

1-й ведучий: Шановний гетьман наказує:

Якщо довірили мені розсудити бої ратні,

Повеліваю, перед початком,

Клятву вимовити ...

2-й ведучий і капітани команд вимовляють слова клятви:

Від імені дружини ратної

Запевняю, що боротися будемо

У змаганні чесному

І землі рідної не посоромимо!

1-й ведучий: Починається змагання козацьке,
Подивимося, наскільки наші богатирі сильні
Духом і тілом.

2-й ведучий: Ваше завдання перенести "вантаж" на протилежну сторону
спортивного майданчика. Перемагає команда, яка зробила це найшвидше.

Конкурс "Зустрічна естафета з перенесенням ваги".

1-й ведучий: Чим потішить нас підтримка (група підтримки кожної
команди ...).

2-й ведучий: Розвеселіть ви нас, добрі молодці,
Стрибками довгими та результатами високими!

1-й ведучий: Ваше завдання полягає в подоланні дистанції естафети,
стрибаючи в мішках.

Конкурс "Стрибки в мішках (естафета)".

2-й ведучий: А зараз привітаємо богатиря заморського (запрошений
спортсмен – чемпіон Європи, світу, Олімпійських ігор, дитячих Олімпійських
ігор).

Мелодія ("Рамштайн").

1-й ведучий: Тепер подивимося як наші козаки-богатирі
Будуть силою своєю дивувати,
Бавлячись гирькою пудовою!

Конкурс "Піднімання гирі за 30 секунд (кіл-ть разів)".

2-й ведучий: Не тільки силою своєю славилися
Козаки українські,
А й розумом проникливим ...

1-й ведучий: Ану, хлопці-молодці, відгадайте загадки наші.

Конкурс "Загадки".

- Головна зброя Солов'я-розбійника ... (*Свист*);
- Богатирська козацька цифра ... (*Три*);

- Дві голови, шість ніг, дві руки, один хвіст ... (*Вершник на коні*);
- Змій, по-батькові ... (*Горинич*);
- Не крилата, а перната, як летить, так свистить, а сидить, так мовчить...

(*Стріла*);

• Не колода і не пінь, а лежить він цілий день. Не жне й не косить, а обідати просить... (*Ледар*);

• Очима не побачиш, руками не візьмеш, а без нього в атаку не підеш (*Ура!*);

• Б'ють мене ціпками, тиснуть мене камінням, тримають мене у вогненній печері, ріжуть мене ножами. За що мене так гублять? За те, що люблять! (*Хліб*).

1-й ведучий: І силою, і кмітливістю гарні наші козаки-богатирі.

2-й ведучий: А подивіться-но, добрі молодці, на гостей чужоземних.

Мелодія (показові виступи Клубу Тайського боксу, групи аеробіки тощо).

1-й ведучий: Подивимося, як зійдуться в битві дружини козаці

Помірятися оком пильним та рукою твердою!

Конкурс "Штовхання набивного м'яча".

Два учасники від команди (по три спроби). Перемагає команда, котра виконала штовхання м'яча далі за інших.

1-й ведучий: А подивимося, наскільки наші козаки

В чудесах вправні!

Конкурс "Піраміда" (приймає участь команда).

2-й ведучий: Поки відпочинуть славні козаки-богатирі,

Помилуємося красою чужоземною,

Талантом закордонним...

Мелодія (показові виступи).

1-й ведучий: Наступне змагання

Вимагає сили великої та спритності молодечої.

2-й ведучий: Ваше завдання полягає в присіданні зі штангою.

Конкурс "Присідання зі штангою".

1-й ведучий: Говорили в давнину: "Один у полі не воїн".

2-й ведучий: В останньому змаганні силою богатирською-козакою
Помірятися вийдуть дружини наші славні...

Конкурс "Перетягування канату" (приймає участь команда).

1-й ведучий: Поки готує промову свою гетьман шановний,
Порадують нас дівчата танцями своїми.

Мелодія (показові виступи).

2-й ведучий: Слово мовить гетьман шановний (слово надається головному судді, який проголошує результати змагань в народному стилі, вручає нагороди переможцям).

1-й ведучий: Ми згадали сьогодні козаків-богатирів українських, від яких, за переказами, й пішла сила героїв, захисників землі рідної.

2-й ведучий: Дякую, Вам гості дорогії, що порадували нас своєю присутністю. Будьте здорові, красиві, живите багато!

5.4.9. Спортивне свято "День здоров'я"

Практичне втілення ідеї гармонізації тіла, духу й інтелекту школярів досягається при проведенні в навчальному закладі заходів, котрі потребують координації зусиль всього педагогічного колективу, батьків і громадських організацій. Ці заходи доцільно проводити у природних умовах, коли учнями всієї школи відчувається насиченість елементами романтики, коли об'єднуються майже всі форми фізичного виховання (елементи рухливих і спортивних ігор, туризму, змагання, елементи гімнастики, легкої атлетики та інше).

Педагогічна ідея заходу.

Щасливе життя – це гарне здоров'я.

Здоров'я – це цінний скарб, про який треба піклуватися щодня.

Немає більш нещасної людини, ніж та, яка втратила здоров'я.

Жити – це означає рухатись.

Мета. Створити атмосферу радості, співпереживання, активного відпочинку. Залучити до участі у святі максимальну кількість учнів, вчителів, батьків, представників влади, спонсорів. Пропагувати здоровий спосіб життя, збільшувати руховий режим школярів. Виховання в учнів почуття колективізму, вміння діяти в нестандартних ситуаціях, приймати швидкі та виважені рішення. Згуртувати учнівські, батьківські, вчительські колективи у загальній справі – піклування про своє життя і здоров'я.

Загальношкільна лінійка (виступ директора школи та гостей свята з привітаннями та побажанням здоров'я, оголошення плану проведення змагань, ознайомлення з командою суддів (журі)).

Проведення свята на спортивному майданчику (за окремим сценарієм).

1. Виступ команд початкових класів. Конкурс на кращий показ комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Виступ команд учнів 5-7 класів, до складу яких входять батьки. Конкурсні змагання «Тато, мама, я – разом дружна та спортивна сім'я».
3. Змагання команди старшокласників і команди вчителів.

Підбиття підсумків змагань, нагородження учасників грамотами, призами.

Сценарій проведення заходу.

Шикування команд – учасників змагань на спортивному майданчику.

Виступ головного судді змагань, який оголошує умови першого конкурсного завдання.

Перший конкурс: «За здоров'я дякуємо ранковій зарядці».

Беруть участь команди початкових класів.

Завдання. Показ комплексу вправ для ранкової гімнастики.

План підготовки заходу.

Завдання	Відповідальні за виконання
Укомплектування команд, підготовка назви, девізу, пісні, емблеми, спортивної форми	Класні керівники, актив класу, батьки, педагог-організатор
Формування команди вболівальників (групи підтримки) і дати завдання: оформити плакати із висловами про здоров'я, вболівання за команду, прапорці та інші атрибути вболівальників. До складу команд вболівальників входять учні, які не беруть участь у змаганнях за станом здоров'я, батьки, вчителі	Комісія «Дозвілля» Парламенту школи. Вчителі, які не мають класного керівництва
Проведення бесіди-інструктажу щодо попередження травматизму під час змагань	Класні керівники
Підготовка конкурсних завдань для змагань, посильних й цікавих для учнів	Вчителі фізкультури, педагог-організатор
Підготовка спортивного майданчика та спортивного інвентарю для змагань	Вчителі фізкультури
Підготовка асистентів суддів для зміни на майданчику спортивного інвентарю	Вчителі фізкультури
У перервах між конкурсами включити показові виступи учнів, які займаються індивідуально танцями, іншими видами спорту	Педагог-організатор
Добір музичного супроводу до свята	Вчитель музики
Формування команди журі, ознайомлення її з умовами конкурсу	Педагог-організатор
Випуск газети-запрошення на свято «День здоров'я»	Комісія Парламенту школи «Прес-центр»

Вимоги до показу:

1. Згуртованість команди.
2. Підбір вправ корисних і цікавих.

3. Музичний супровід.

У цей час виступають дівчатка танцювальної групи старшокласниць із показом ритмічного танцю.

Оголошення результатів першого конкурсу головним суддею змагань.

Підготовка інвентарю до наступного конкурсу.

Конкурс: «Тато, мама, я – разом дружна та спортивна сім'я».

Беруть участь команди учнів і батьків 5-7 класів.

Конкурсні змагання проходять у два етапи.

1 етап – представлення команди: назва, емблема, девіз, пісня;

2 етап – спортивні змагання «Спритні, вмілі, витривалі».

Проходження змагань.

Зміст завдань 2 етапу.

Естафета «Триніжка». Ноги учасників зв'язують попарно скакалками: батько-дитина-мама. Вони беруться за руки і таким чином швидко пересуваються до заданого місця на майданчику, розв'язують там скакалки, беруться за руки і на одній нозі, плигаючи, повертаються на своє місце і передають естафету іншим учасникам, які вже готові до естафети.

В естафеті перемагає команда, яка швидше пройде дистанцію без помилок і порушень.

Естафета «Сильні руки» для мам і тат. Батько спирається на руку, мама бере тата за ноги, і рухаються до визначеного місця, де міняються місцями і таким чином повертаються назад, передаючи естафету іншій парі.

Естафета «Човниковий біг». Беруть участь тільки учні.

Естафета «Хто швидше». Дитина веде баскетбольний м'яч до визначеного місця на майданчику, кидає м'яч у кошик. Після того, як дитина влучить м'ячем у кошик, батько і мама стрибають обоє в одному мішку до дитини, садять її у мішок і несуть разом до команди, де передають естафету іншим.

Підведення членами журі підсумків другого конкурсу.

Прибирання спортивного інвентарю, підготовка спортивного майданчика для наступних конкурсів.

Виступ учнів, які займаються дзюдо, карате та іншими видами спорту.

Оголошення підсумків другого конкурсу та завдань третього конкурсу.

Проходження другого конкурсу «Покажи себе» (приймають участь команди старшокласників і вчителів).

Зміст змагань третього конкурсу:

Естафета «Хто швидше». Учасники команди із набивним м'ячем (1 кг) біжать до визначеного місця, перестрибуючи через бар'єрні переклади. Добігши до кінця, повертаються назад із м'ячем, оббігають кожний стояк. М'яч передають іншому учаснику, який повторює шлях попереднього учасника.

Естафета «Тунель». Подолання учасниками перешкод по черзі. Перша перешкода – пролізти під перекладиною, далі – через мішки без дна, які зшиті між собою у довгий тунель. Назад учасник повертається бігом, передаючи естафету наступному учаснику.

Естафета «Тенісисти». Із тенісними ракетками і тенісними м'ячиками треба пройти швидко визначену відстань і не загубити шарик із ракетки. Якщо шарик впав, підняти його і продовжувати естафету з того місця, де впав шарик.

Естафета «Перетягування каната».

Підведення підсумків третього конкурсу.

Виступ членів журі. Оголошення підсумків змагань. Нагородження учасників грамотами і призами.

Організаційно-педагогічні рекомендації щодо проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

Проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів з дітьми та підлітками повинно бути об'єднане у цілеспрямовану комплексну педагогічну систему, що дозволяє на високому емоційному рівні реалізувати ідею інтеграції рухових, пізнавальних і мотиваційних процесів у формуванні уявлення про розумний спосіб життя:

- складаючи програми і сценарії заходів, зважайте не на необхідність урочистості ритуалів, що значно підсилює емоційний вплив рухової діяльності учнів;
- для досягнення прогнозованого (запланованого) педагогічного результату – виховання звички до самостійних занять фізичними вправами – важливим є не стільки участь у заході, скільки процес підготовки до нього (безпосередньо захід є мотиватором);
- педагогічний ефект заходу підсилюється, якщо учасників залучити до обговорення програми (добір ігор, вікторин, конкурсів);
- у ході проведення заходу не втрачайте можливості продовжити вивчення особистості учня (індивідуальних можливостей, нахилів, мотивів, особливостей прояву моральних і вольових якостей);
- пам'ятайте, що участь у заходах спонукає учасників до самовдосконалення, але, якщо інтервали між ними надто великі, досягати бажаного педагогічного ефекту підвищення емоційного фону досить складно;
- проведення заходів створює організаційно-педагогічні умови для реалізації міжпредметних зв'язків, що сприяє залученню педагогічного колективу навчального закладу, а також батьків, однолітків, друзів (найближче оточення) до розв'язання завдань фізичного виховання школярів.

5.4.10. Комплекси вправ для проведення фізкультурних хвилинок для учнів початкових класів

Приблизний комплекс вправ для учнів початкових класів.

1. «Потягусі». В.п. – ноги на ширині плечей, долоні на голові, лікті вперед. Відвести лікті назад, тулуб випрямлений. Повернутися у вихідне положення.
2. «Гвинтики». В.п. – ноги на ширині плечей, руки за спиною. Повернути тулуб ліворуч, потім праворуч, не зупиняючись, повернутися у вихідне положення.

3. «Лялька». В.п. – основна стійка. Повернутися на 360 градусів через ліве плече, переступаючи випрямленими ногами. Те саме через праве плече.

4. «Вітер дерева колише». В.п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони. Нахили ліворуч, потім праворуч; не спиняючись, повернутися у вихідне положення. (Повторити нахили так само).

5. «Політ птахів». В.п. – основна стійка. Руки вгору, піднятися у вихідне положення.

6. «Коники – стрибунці». В.п. – руки на поясі. Стрибки на місці на двох ногах з переходом на ходьбу.

Для учнів 1 класу.

Комплекс 1. Виконується стоячи біля парти і супроводжується віршованим текстом:

Вітерець гойднувся

між зелених віт. (Руки вгору. Похитатися, як деревце.)

Колосок прокинувся

І сказав: – Привіт! (Присід. Повільно підвестися навшпиньки.)

Жайвір усміхнувся,

Мовив: – Добрий день! (Змахи руками, наче крилами.)

Бачу, ти прокинувся.

Комплекс 2. Виконується сидячи за партою.

1. В. п. – руки на парті. 1 – руки вгору; 2 – напівповорот тулуба вліво; 3 – тримати; 4 – в. п. Повторити 3-4 рази в кожную сторону.

2. В. п. – голова прямо, руки на пояс. 1 – нахил голови вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил голови назад; 4 – в. п.; 5 – нахил голови вліво; 6 – в. п.; 7 – нахил голови вправо; 8 – в. п. Повторити 2-3 рази.

3. В. п. – руки вперед. 1 – пальці рук стиснути в кулак; 2 – розтиснути з розведенням пальців. Повторити 6-8 разів.

Для учнів 2 класу.

Комплекс 1. Виконується стоячи біля парти.

1. В. п. – стійка, руки на пояс. 1 – нахил голови вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил голови вправо; 4 – в. п.; 5 – нахил голови вліво; 6 – в. п.; 7 – нахил голови назад; 8 – в. п. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. – о. с. 1 – руки до плечей; 2 – силою напружити м'язи рук, звести лопатки; 3 – підвестись навшпиньки, руки вгору; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – о. с. 1 – присід, руки на коліна; 2 – в. п.; 3 – присід, руки вперед; 4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

4. В. п. – стійка, руки вгору. 1-7 – повільне опускання рук вниз з коловими рухами кистями; 8 – в. п. Повторити 2-4 рази.

Комплекс 2. Виконується сидячи за партою.

1. В. п. – руки на парті. 1 – руки за голову, лікті вперед; 2 – лікті в сторони, звести лопатки, піднести голову – вдих; 3 – опустити голову, лікті вперед – видих; 4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

2. В. п. – руки на парті. 1 – ліва рука на пояс, права рука вгору, напівповорот вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те ж в іншу сторону. Повторити 4-6 разів у кожному напрямку.

3. В. п. – руки вперед грудьми в замок. 1 – руки вперед в замок, долонями назовні; 2 – в. п. Повторити 6-8 разів.

Для учнів 3-4 класів.

Комплекс 1. Виконується сидячи за партою.

1. В. п. – руки за голову, пальці в «замок». 1-2 – руки вгору долонями назовні, нахил голови назад; 3-4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. – руки вперед. 1 – ліва рука вгору; 2 – в. п.; 3 – права рука вгору; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – руки перед грудьми в «замок». 1 – поворот тулуба вліво; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба вправо; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

4. В. п. – руки на парті. 1 – нахил голови вліво; 2 – нахил голови вправо; 3 – нахил голови вперед; 4 – нахил голови назад. Повторити 4-6 разів.

Комплекс 2. Виконується стоячи біля парти.

1. В. п. – руки на пояс. 1 – підвестись навшпиньки; 2 – в. п. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. – о. с. 1 – упор присівши; 2 – стати, руки вгору, ліву назад на носок; 3 – поворот тулуба вліво, руки за голову; 4 – в. п. На наступні чотири рахунки те саме в іншу сторону. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. 1-3 – три пружинні нахили вперед, руки за голову; 4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

4. В. п. – стійка, руки на пояс. 1-3 – три пружинні нахили назад; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

??? Запитання для обговорення і перевірки знань

та завдання для самостійної підготовки

- Які освітні та виховні функції виконують сюжетні рухливо-пізнавальні ігри?
- Зобразіть у вигляді валео-малюнка (графічно) власний варіант гри:
 - "Стравоходик";
 - "Вітамінки";
 - "Здоровий хребет";
 - "Ферменти".
- Складіть власний варіант гри та валео-малюнок до неї за наступними темами:
 - "Рухова активність і здоров'я" ("Серце". "Серце і судини". "Нервовий імпульс");
 - "Гігієнічний догляд за тілом" ("Макрофаги", "Антитіла");
 - "Зберегти природу – врятувати людство";
 - "Наш дім – планета Земля".
- Складіть "Паспорт ..." Вашого індивідуального здоров'я.
- Складіть власний комплекс вправ для проведення фізкультурної

хвилинки у 1 класі.

- Складіть власний комплекс вправ для проведення фізкультурної

хвилинки у 2 класі.

- Складіть власний комплекс вправ для проведення фізкультурної

хвилинки у 3 класі.

- Складіть власний комплекс вправ для проведення фізкультурної

хвилинки у 4 класі.

- Складіть кілька перефразувань цитат про здоров'я, здоровий спосіб життя, рухову активність.

- Складіть власний варіант "Казки ..." про фізичну культуру і спорт, здоровий спосіб життя, рухову активність.

- Складіть власний варіант "Загадок ..." про фізичну культуру і спорт, здоровий спосіб життя, рухову активність.

- Складіть власний варіант "Прислів'я ..." про фізичну культуру і спорт, здоровий спосіб життя, рухову активність.

- Оберіть правильний варіант відповіді на запитання про історію Олімпійських ігор:

- В якій державі Стародавньої Греції були засновані Олімпійські ігри? (Македонії, Аркаїді, Спарті, Еліді).
- Чому атлетичні змагання греки називали "Олімпійськими іграми"? (за назвою гори Олімп, за назвою міста Олімпії, за жіночим іменем Олімпіада, на честь бога Зевса Олімпійського).
- Хто з вільнонароджених греків не міг брати участь в Олімпійських іграх? (правителі, жінки, купці, військові).
- Який дворянський титул мав П'єр де Кубертен, котрий відродив Олімпійські Ігри сучасності? (барон, герцог, князь, граф).
- Що з перерахованого входило в програму перших Олімпійських ігор сучасності?

а) скраклі б) перетягування канату

в) доміно г) хованки

▪ Якого кольору полотнище Олімпійського прапора?

а) зелене б) блакитне

в) біле г) жовте

▪ Кільце якого кольору відсутнє на полотнищі олімпійського прапора?

а) червоного б) жовтого

в) зеленого г) білого

(Його явно б не було видно на білому фоні прапора).

▪ Кільце якого кольору на Олімпійському прапорі символізує Європу?

а) блакитне б) червоне

в) зелене г) жовте

▪ Як називають комплекс житлових приміщень для спортсменів, учасників Олімпійських ігор?

а) олімпійське село б) спортивне село

в) містечко рекордсменів г) чемпіонська столиця

▪ В якій країні проводилися I зимові Олімпійські ігри?

а) Швейцарія б) Австрія

в) Франція г) Норвегія

(Місто Шамон, 1924 р.)

▪ У підніжжя якої європейської гори в 1924 р. пройшли I зимові Олімпійські ігри?

а) Монблан б) Олімп

в) Маттерхорн г) Герлаховські-Штіт

▪ На яких Олімпійських іграх з'явився девіз: "Головне не перемога, а участь"?

а) I-х в Афінах б) II-х у Парижі

в) III-х в Сент-Луїсі г) IV-х в Лондоні

(На банкеті)

▪ Де відбулися зимові Олімпійські ігри, сценарій відкриття яких написав Уолт Дісней?

- а) Саппоро б) Альбервіль
- в) Ліллекхаммер г) Скво-Веллі
- Який з цих видів спорту – олімпійський?
 - а) регбі б) керлінг
 - в) боулінг г) армреслінг
- В якому виді спорту атлет може заробити найбільшу кількість медалей за одні Олімпійські ігри?
 - а) важка атлетика б) бокс
 - в) теніс г) гімнастика
 (Всього 8 медалей, адже всього окремих видів 6, плюс командне багатоборство).
- Яке з цих єдиноборств є Олімпійським видом спорту?
 - а) самбо б) дзюдо
 - в) карате г) айкідо
- Який стиль плавання увійшов в олімпійську програму пізніше за інших?
 - а) кроль б) брас
 - в) кроль на спині г) батерфляй
- Який вид спорту входив в програму Олімпійських ігор з 1896 по 1924 рр. і знову повернувся в неї тільки з 1988 р.?
 - а) теніс б) бокс
 - в) фехтування г) кінний спорт
- В якій частині світу жодного разу не проводилися Олімпійські ігри сучасності?
 - а) Азії б) Австралії
 - в) Америці г) Африці
- Яка тварина було символом XXII Олімпійських ігор?
 - а) лисиця б) півень
 - в) кінь г) ведмідь
 (Адже ці ігри проводилися в Москві).

- Де проходили зимові Олімпійські ігри, талісманом яких став Сніжок і Кубик льоду?
 - а) Турін б) Нагано
 - в) Альбервіль г) Калгарі
- Як називалася пісня дуету Монтсеррат Кабальє і Фредді Мерк'юрі, яка стала гімном XXV Олімпійських ігор?
 - а) Мельбурн б) Барселона
 - в) Атланта г) Мюнхен
 (Саме в цьому іспанському місті в 1992 р. відбулися XXV Олімпійські ігри).
- У якому з цих міст відбулися ігри Олімпіади-2000?
 - а) Атланта б) Сідней
 - в) Афіни г) Лондон
- У якому році проводилися зимові Олімпійські ігри в Солт-Лейк-Сіті?
 - а) 2000-му б) 2002-му
 - в) 2004-му г) 2006-му
- В якому місті проходила Олімпіада, одним з талісманів якої був птах зимородок?
 - а) Барселона б) Сідней
 - в) Мюнхен г) Пекін
- В якій країні пройшли зимові Олімпійські ігри 2006 року?
 - а) Франція б) Італія
 - в) Австрія г) Швейцарія
- Назвіть столицю літньої Олімпіади в 2008 році.
 - а) Делі б) Ханой
 - в) Пекін г) Анкара
- Як називається група з п'яти фігурок – офіційний талісман Олімпійських ігор у Пекіні?
 - а) "Сини перемоги" б) "Брати фортуни"
 - в) "Діти успіху" г) "Друзі спорту"

- Під яким гаслом пройшла Олімпіада-2008 в Пекіні?
 - а) "Один світ – одна мрія" б) "Один Китай – всі рекорди"
 - в) "Один спортсмен – одна медаль" г) "Один за всіх – всі за одного"
- В якій країні пройшли зимові Олімпійські ігри в 2010 році?
 - а) Канада б) Швеція
 - в) Франція г) Австрія
 (У Ванкувері).
- Де пройшли зимові Олімпійські ігри в 2010 році?
 - а) Ванкувер б) Пхеньян
 - в) Зальцбург г) Париж
 (Канада).
- Назвіть столицю літньої Олімпіади в 2012 році.
 - а) Київ б) Лондон
 - в) Москва г) Варшава
- В якій країні пройшли літні Олімпійські ігри в 2012 році?
 - а) Мексика б) Канада
 - в) Великобританія г) США
 (В Лондоні).
- Назвіть столицю літньої Олімпіади в 2016 році.
 - а) Сідней б) Бразилія
 - в) Парих г) Вашингтон

ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА,

ЩО РЕКОМЕНДОВАНІ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ

1. *Амосов Н.М.* Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья. Человек и общество / Н.М. Амосов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
2. *Амонашвили Ш. А.* Психологические основы педагогики сотрудничества / Ш. А. Амонашвили. – К. : Освіта, 1991. – 111 с.
3. *Апанасенко Г. Л.* Спорт для всех и новая феноменология здоровья

/ Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2004. – № 3. – С. 20–21.

4. *Апанасенко Г. Л.* Сущность и механизмы индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко // Украинський медичний альманах. – 2002. – № 4, т. 5. – С. 6–7.

5. *Бех І. Д.* Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1. Особистісно-орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.

6. *Бех І. Д.* Виховання особистості : У 2 кн. Кн. 2. Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 150 с.

7. *Булатова М. М.* Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теория и методика физического воспитания : учеб. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 342–374.

8. *Вильчковский Э. С.* Развитие двигательной функции у детей / Э. С. Вильчковский. – К. : Здоровья, 1983. – 208 с.

9. *Григоренко В. Г.* Психолого-педагогические и медико-биологические факторы оптимизации физического воспитания школьников (норма и патология): учеб. пособ. / В. Г. Григоренко. – Славянск; Бердянск : Модем, 2001. – 90 с.

10. *Загадки* о физической культуре и спорте, чистоте и гигиене [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://littlhuman.ru/727>; http://ulin.ru/riddle.htm#riddle_05. – Заголовок с экрана.

11. *Ігровий* метод у фізичному вихованні оздоровчої і реабілітаційної спрямованості : посібник / В. М. Пристинський, І. В. Макущенко, Т. М. Пристинська. – Слов'янськ; Донецьк : ДонІЗТ, 2006. – 69 с.

12. *Інноваційні* технології оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів «Спорт для всіх»: навч.-метод. посібник / І. В. Макущенко,

В. М. Пристинский, Т. М. Пристинська, Л. О. Демінська. – Донецьк; Слов'янськ: ДДІЗФВС; СДПУ, 2008. – 82 с.

13. *Коротков И. М.* Подвижные игры во дворе / И. М. Коротков. – М. : Знание, 1987. – С. 3–9.

14. *Макаренко А. С.* Педагогические сочинения / А. С. Макаренко. – М. : Педагогика, 1983-1986. – Т. 1–8.

15. *Мурза В. П.* Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.

16. *Обысов А. А.* Гимнастика помогает мышлению / А. А. Обысов // Спортивная жизнь России. – 1987. – № 3. – С. 25–29.

17. *Омельченко С. О.* Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя / С. О. Омельченко, В. М. Пристинський // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2009. – № 3. – С. 77–85.

18. Педагогическое наследие / Я. А. Коменский, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци. – М. : Педагогика, 1987. – 416 с.

19. *Платонов В. Н.* Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

20. *Попов С. В.* Валеология в школе и дома / С. В. Попов. – СПб. : Союз, 1998. – 167 с.

21. *Пословицы* и поговорки про спорт и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vospitatel.com.ua/zaniatia/zagadki/zagadki-pro-sport.html>. – Заголовок с экрана.

22. *Приступа Є.* Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : ТОВ "Вимір", 1999. – 449 с.

23. *Спортивные* праздники круглый год / М. Н. Прибыщенко, В. И. Колесник, А. Г. Трушкин, Е. С. Громак. – М. : ИКЦ "МарТ"; Ростов-н/Д :

изд. центр "МарТ", 2005. – 288 с.

24. *Сухомлинский В. А.* Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну / В. А. Сухомлинский [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.ru/KIDS/SUHOMLINSKIJ/serdce.txt>. – Заголовок с экрана.

25. *Теория* и методика физического воспитания : учебник / под ред. Т. Ю. Круцевич. – В 2 т. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.

26. *Українські* дитячі й молодечі народні ігри та розваги / уклад. В. І. Семеренський, П. Г. Черемиський. – Х. : Друк, 1999. – 528 с.

27. *Ушинский К. Д.* Человек как предмет воспитания : опыт педагогической антропологии / К. Д. Ушинский [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dugward.ru/library/pedagog/ushinskiy_chelovek1.html. – Заголовок с экрана.

ПІСЛЯМОВА

Проблема формування активної життєвої позиції щодо здоров'я та здорового способу життя, забезпечення оптимальної рухової активності учнівської молоді є досить складною і багатофакторною. Фізична культура особистості й основи валеологічних знань – це лише одна зі складових у вирішенні проблеми феномена здоров'я людини.

На наш погляд, її вирішення має бути переосмислено суспільством, насамперед, на філософсько-методологічному рівні. При цьому, системоутворюючим чинником для рефлексивного гуманітарного (а не тільки природничо-наукового) аналізу має виступати категорія "цінність здоров'я" [55; 56; 57; 58].

Саме через таке розуміння відкривається реальна можливість побачити здоров'я очима самого суб'єкта здоров'я, тобто того, хто виступає його носієм, творцем, але й часто руйнівником. Традиційні підходи у вихованні школяра, як повноцінного суб'єкта власного здоров'я, на наш погляд, сьогодні недостатньо ефективні, тому що мало використовують інтерактивні методи та форми організації освітньої практики.

Отже, категорія "цінність здоров'я" для здобуття нею індивідуальної дієвості, як психолого-педагогічного механізму особистісного вдосконалення, повинна позбутися традиційної абстрактності. У даному сенсі "цінність людської тілесності" повинна розумітися з точки зору єдності і тісного взаємозв'язку у формуванні тілесно-фізичних, інтелектуальних, морально-духовних якостей.

Категорія цінність здоров'я як цінність тілесності людини набуває достатню дієвість, якщо через неї учні будуть усвідомлювати і практично утверджувати себе, своє цілісне фізичне і духовне "Я". Таке розуміння і є цінністю, яка визначатиме гуманістичну спрямованість життєдіяльності. У такому соціумі і буде розвиватися особистісна система, де гармонійно поєднуються і цінність здоров'я, і духовні цінності людини.

На думку відомого українського вченого, академіка І. Беха, смислова позиція категорії "здоров'я як цінність для ..." є такою, яка лише починає затверджуватися на світоглядному зрізі, і тому не має ще достатньо обґрунтованої освітньої тенденції та належного методичного і виховного рівня. У даному сенсі значущим стає смислове розуміння, в якому це поняття все більш тісно узгоджується з такими поняттями, як можливості людини, її здатність пристосовуватися до навколишнього середовища, фізичні і психічні ресурси, якість життя, її потенціал, життєвий світ, не залежні від обмежень, які створюються її власною тілесністю [14; 15].

Іншим вагомим аргументом щодо необхідності формування активної життєвої позиції людини до здорового способу життя є гіпокінезія – недостатня рухова активність, яка останнім часом відзначається не тільки серед дітей старшого віку, але і все частіше у дошкільнят і молодших школярів. Безперечно, в першу чергу, від гіпокінезії страждає опорно-руховий апарат і м'язова система: знижується тонус м'язів, працездатність, витривалість, зменшується маса і об'єм м'язів тощо.

Відомо, що м'язова система тісно пов'язана з головними регуляторними механізмами організму. А значить, негативний вплив гіпокінезії на м'язову систему – це удар і по нервовій, ендокринній та інших життєво важливих системах організму, по стану здоров'я в цілому. Зважаючи на "неоптимальну" і недостатньо ефективну побудову фізичного виховання, знижується потреба дітей в рухах, їх руховій активності, що призводить до зменшення потоку подразників, які виникають під час рухів дитини в сприймаючих нервових рецепторах шкіри, м'язів, суглобів, в зорових і слухових аналізаторах. В результаті цього з'являються розлади центральної нервової системи та внутрішніх органів, знижується емоційний тонус дітей, слабшає їх нервово-м'язовий апарат, знижуються показники функціональних систем організму.

На наш погляд, інноваційна система організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнівської молоді повинна бути спрямована,

насамперед, на формування цінності здоров'я та здорового способу життя, культури здоров'я дитини на підставі пізнавальної та оптимальної рухової активності.

У зв'язку з цим, важливою організаційно-методичною особливістю слід вважати необхідність диференційованого підходу, що враховує індивідуальні особливості учнів. На уроках фізичної культури умовно розрізняють чотири типи учнів: активно діяльнісний (10-11%), раціонально орієнтований (35-37%), індіферентний (42-43%) і пасивний (10-12%). Як бачимо, велика частина учнів належить до індіферентного типу, якому притаманна низька мотивація до цінності здоров'я та здорового способу життя, рухової активності. Основними організаційно-методичними підходами в активізації навчально-виховної діяльності повинні бути:

- орієнтація учнів на формування інтересу до занять фізичними вправами у процесі навчання та проведення активного дозвілля на основі використання емоційно привабливих засобів, методів і форм фізичного виховання (оздоровчі рухливо-пізнавальні ігри, валео-естафети, валео-малюнки, вислови і цитати про здоров'я і здоровий спосіб життя відомих людей, валео-вікторини тощо);

- висунення на перший план доступних і зрозумілих мотивів і цілей особистісно-орієнтованого характеру, які мають досить короткий термін реалізації в життєдіяльності учнів: отримання задоволення від рухової активності, поліпшення самопочуття, підвищення працездатності, що зміцнює впевненість у собі, підвищує інтерес і мотивацію до здорового способу життя, моди на здоров'я (освітньо-інформаційні заходи, пізнавальні і захоплюючі фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи);

- підвищення рівня валеологічних знань за допомогою інтерактивних методів сенсорно-моторного збагачення програмного матеріалу пізнавальними технологіями, що дозволяють в ігровій формі, зрозуміло і доступно розповісти про цінності здоров'я;

- залучення учнів до усвідомленої практичної діяльності, спрямованої на

формування у них цінностей здоров'я і здорового способу життя, культури здоров'я за допомогою участі в освітньо-просвітницьких, спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходах, спортивних вечорах і святах.

У зв'язку з цим, запропоновані нами інтерактивні дидактичні технології слід вважати достатньо ефективним комплексом засобів, методів і форм, які дають можливість розширити їх сенсорно-моторний вплив на свідомість дитини, коли буденне стає незвичайним, а тому особливо привабливим.

Найважливішим розвиваючим чинником використання запропонованих педагогічних технологій є їх спрямованість на створення високого позитивного психоемоційного впливу. Саме завдяки інтерактивному рухомо-пізнавальному компоненту ці технології дозволяють досить ефективно забезпечувати потребу дитячого організму в рухах, сприяючи всебічному і гармонійному фізичному, розумовому і духовному розвитку особистості дитини.

Проблема інтеграції рухових, пізнавальних і мотиваційних процесів у дітей має глибокі історичні корені. Її вирішенню присвячені як ідеї античних філософів і мислителів, так і наукові роботи сучасних педагогів. Ідея інтеграції розумового, морального, естетичного і фізичного у вихованні дитини є невід'ємною частиною практично всіх відомих світових систем освіти і виховання, а також національних соціальних доктрин і державних програм в Україні, які визначають проблему збереження, зміцнення і розвитку здоров'я дітей як одне з пріоритетних завдань сучасного суспільства.

Запропоновані комплекси дидактико-оздоровчих заходів є природним і досить ефективним способом навчання і виховання дітей; інформативним методом перевірки ступеня освоєння основних валеологічних знань, навичок і вмінь, тому глибокі переживання, які відбуваються з дитиною при їх виконанні залишають незгладимий слід в емоційній сфері дитини, а значить, формують об'єктивне ставлення до себе і навколишнього світу.

Ефективність виховання у підростаючого покоління цінності здоров'я визначається не тільки інноваційними технологіями, а насамперед ціннісними

орієнтаціями на здоров'я всього соціокультурного простору сучасного суспільства. Здоров'я людини, формування його здорового способу життя та культури здоров'я повинні стати пріоритетною цінністю, перш за все, для самого суспільства в цілому. І лише за цієї умови здоров'я буде визначати цілі, наміри і дії конкретної людини.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Цитати про здоров'я

"Здоров'я – це не таблетка, яку можна проковтнути, щоб потім про нього вже більше не турбується. Здоров'я – це та вершина, на яку кожен повинен піднятися сам" (Вальтер Шененберг).

"Багато людей живуть в стані передхвороби. Такі люди живуть без радості, у них неспокійний сон, підвищена дратівливість і нездужання – це ознаки дефіциту здоров'я. Мудрий лікує ту хворобу, якої ще немає в тілі людини" (Ярослав Мудрий).

"Люди страждають не від якоїсь нерозпізнаної хвороби, а головним чином через зношеність нервової системи і втрати енергії життєвої сили. Причини вразливості людини – в ньому самому. Спочатку захворює дух, а потім тіло. Людина здатна винести багато чого, якщо загартована духом" (Власов Юрій).

"Будь-яке порушення розумного способу життя неминуче призводить до хвороб: послаблює діяльність серця, пригнічує роботу мозку, призводить до передчасного старіння. Здоров'я багато в чому залежить від резервних можливостей організму, які накопичуються повільно, а руйнуються з вражаючою легкістю" (Б. Н. Чумаків).

"У людей, що ведуть малорухомий спосіб життя, спостерігаються ознаки ослаблення уваги, пам'яті, погіршується діяльність серця. Людина, яка помірно і своєчасно займається фізичними вправами, не потребує ніякого лікування" (Мошель В.М.).

"Кращими роками життя ми часто розплачуємося за своє невігластво перед організмом. Головна причина хвороб – нервові розлади, а це завжди наслідок характеру (сили духу). Ми самі робимо життя нудним і нецікавим, нагороджуючи себе безліччю недугів" (І. Марценковський).

"Все людство було б більш щасливим, якби кожен з нас зробив власну

сім'ю щасливою. Людство позбулося б від багатьох хвороб, якщо б кожен виявляв турботу про власний організм" (ГраніАгні Йоги).

"За гроші можна купити ліжко – але не сон, їжу – але не апетит, прикраси – але не красу, будинок – але не домашній затишок, розкіш – але не культуру, розваги – але не щастя, книги – але не розум, ліки – але не здоров'я" (П. Анохін).

"Культура здоров'я – це невід'ємний компонент загальної культури людини. Без здорового режиму, правильних взаємин з природою і людьми зростання кількості лікарів і ліків не допоможуть оздоровленню" (Борис Коган).

"Довголіття – приємне доповнення до життя, але не воно головне. Прожити життя сильним, радісним і невтомним до останнього дня – ось справжня мета життя" (В. Мовчан).

Афоризми, прислів'я, вірші та приказки про спорт, здоров'я і здоровий спосіб життя

* Агід, чуючи похвалу елейців за прекрасну і справедливу організацію олімпійських ігор, зауважив: "Не така вже і велика справа – раз у чотири роки пильнувати справедливість" (Агід II).

* Той, хто займається спортом, може винести навіть культурне життя (Олівер Хассенкамп).

* Коли наближені запитали Олександра, який вирізнявся швидкістю ніг, чи не побажає він змагатися в бігу на Олімпійських іграх, він відповів: "Так, якщо моїми суперниками будуть царі!" (Олександр Македонський – Олександр Великий).

* Спорт стає улюбленим предметом роздумів і скоро стане єдиним методом мислення (В. Ключевський).

* Треба неодмінно струшувати себе фізично, щоб бути здоровим морально (Лев Толстой).

* У масовому розвитку фізичної культури і спорту я бачу один із кращих варіантів у битві за здоров'я людини, її творчу активність і довголіття (Петро Анохін).

* Якщо займатися фізичними вправами – немає ніякої потреби у вживанні ліків, що приймаються під час різних хвороб, якщо в той самий час дотримуватися всіх інших приписів нормального режиму (Авіценна, Абу-Алі ібн Сіна).

* Гімнастика подовжує молодість людини (Джон Локк).

* Я хочу за допомогою гімнастики всього тіла зробити його більш врівноваженим (Сократ).

* Відчуваю після прогулянок і плавання, що молодію, а головне, що тілесними рухами помасирував і освіжив свій мозок. (Костянтин Едуардович Цюлковський).

* Рятівною силою в нашому світі є спорт – над ним як і раніше рябіє прапор оптимізму, тут дотримуються правил і поважають супротивника незалежно від того, на чийй стороні перемога (Невідомий автор).

* Здоров'я людини – щастя. Насолода людини – у діяльності, а фізичний стан має поєднуватися з душевною активністю (Аристотель).

* Здоров'я – стан рівноваги між вимогами середовища та силами організму (О. Остроумов).

* Здоров'я – це стан, за якого всі функції тіла та розуму зберігають нормальну активність (Медична енциклопедія, Філадельфія).

* Здоров'я – природний стан організму, що є виразом його досконалої саморегуляції, гармонійної взаємодії всіх органів і систем і динамічної рівноваги з оточуючим середовищем (С. Лаврінко).

* Здоров'я – правильна, нормальна діяльність організму (С. Ожегов).

* Здоров'я – природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю з оточуючим середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних

(спадкових) і набутих соціальних чинників (Енциклопедія).

* Здоров'я – оптимальна стійкість до патогенних агентів, фізична, психічна і соціальна адаптація до змінюваних умов життєдіяльності (Г. Апанасенко).

* Здоров'я – це позитивне поняття, що наголошує на суспільних та персональних ресурсах, а також на фізичних спроможностях (Оттавська Хартія).

* Здоров'я – це динамічний процес, який визначається гармонійним фізичним, ментальним, емоційним, соціальним і душевним комфортом. Здоров'я має індивідуальне, родинне і громадське функціонування для кращого існування в середовищі (Саскачеванська провінційна Рада здоров'я).

* Якщо ви захворіли, поміняйте харчування. Якщо не допомогло, змініть спосіб життя. Коли і це не допомогло, тоді звертайтеся до лікаря (Гіппократ).

* Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, треба багато що знати (Авіценна).

* Найбільше багатство – здоров'я.

* Здоров'я виходить пудами, а входить золотниками.

* Здоров'я маємо – не дбаємо, а згубивши – плачемо.

* Загартовуй своє тіло з користю для справи.

* Холоду не бійся, сам по пояс мийся.

* Хто спортом займається, той сили набирається.

* Сонце, повітря і вода допомагають нам завжди.

* Хто любить спорт, той здоровий і бадьорий.

* І кмітливість потрібна, і гарт важливий.

* В здоровому тілі – здоровий дух.

* Вітрила та снасті у спортсмена владі.

* Змолоду загартувався, на весь вік згодився.

* Сонце, повітря і вода – наші вірні друзі.

* Починай нове життя не з понеділка, а з ранкової зарядки.

- * Міцний тілом – багатий і ділом.
- * Зі спортом не дружиш – не раз про те пошкодуєш.
- * Пішки ходити – довго жити.
- * Віддай спорту час, а натомість отримай здоров'я.
- * У спорті, як і в казино, виграти випадково дуже важко.
- * У спорті манія величі допомагає погано, але добре допомагає манія

переслідування.

- * Руки в боки!(Виконують відповідні рухи.)
 Руки так! (Руки в сторони.)
 Руки вгору, як вітряк!
 Ще раз в боки!
 Ще раз так!
 Ще раз вгору, як вітряк!
 Виростемо великими. (Руки вгору.)
 Яблук нарвемо. (Показують.)
 В кошики додолу (Нахиляються і опускають руки)
 їх покладемо!
- * Добре те, що сонце світить! (Руки піднімають вгору.)
 Добре те, що віє вітер! (Імітують коливання дерев од вітру.)
 Добре те, що ось цей ліс. (Присідають.)
 Разом з нами ріс і ріс. (Повільно підіймаються.)
 Добре те, що в нашій річці (Руки вперед, долоні назовні.)
 чиста, не брудна вода! (Імітують плавання.)
 І мене матуся рідна (Крокують на місці.)
 після школи зустрічає. (Плескають в долоні.)
 Добре гратися надворі! (Стрибають.)
 Добре вчитися у школі! (Сідають за парти.)
 Добре плавати в ставку! (Імітують плавання.)
 Добре те, що я живу! (Руками показують на себе,
 піднімають їх вгору.)
- * Всі піднесли руки – раз! (Рухи виконуються по змісту.)
 Став навшпиньки увесь клас.
 Два – присісти, руки вниз,
 на сусіда подивись.
 Раз! – і вгору.
 Раз! – і вниз.
 До сусіда повернись.
 Будем дружно присідати,

щоб ногам роботу дати.
Раз! – піднялись.
Два! – присіли.
Хай мужніє наше тіло.
Хто старався присідати,
може вже відпочивати.

Загадки про фізичну культуру та спорт, чистоту та гігієну тіла

<p>Буйне море Грає на просторі, Кит приплив – Рот розкрив, А у роті – решітка, Ллється море крізь неї швидко. (Волосся та гребінець)</p>	<p>Струнка дівка – Жорсткий чуб, Вдень гуляє і танцює. А ранками й вечорами сумлінно працює: Голову покриє Та стіни поміє. (Зубна щітка)</p>	<p>Залізні млини Скріплені, Тонка палка Залізна скалка, млини пече, Силою вабить. (Штанга)</p>
<p>Світле поле-сторона, Йде по полю борона, Пшеницю розгрібає, Порядок зберігає. (Гребінець)</p>	<p>Біла річка ллється В печеру увіллється, Зі струмком виходить – Все зі стін виводить. (Зубна паста)</p>	<p>Посеред дороги Кінь розставив ноги, Без голови та хвоста, Як вкопаний встав. Кінь на місці стоїть А вершник на ньому сидить. (Гімнастичне знаряддя – кінь)</p>
<p>Дерев`яний тин Огороджує двір, У дворі – табун коней, А у тинні – сто дверей, Щоби вилізти на волю Та побігати в чистім полі. Коні ринулися хвилею, Полились живою річкою. (Волосся і гребінець)</p>	<p>Сталевий грибок на ніжці Ковзає по доріжці, Його нога – У чужих руках Їде догори ніжкою Та шкребе доріжку. (Бритвений станок)</p>	<p>Два кільця І два канати, Вгору й вниз, Туди – назад. Незакінчений політ, Стойка, поворот і зліт. (Гімнастичне знаряддя – кільця)</p>
<p>Їжачок залізний, Шкірка гумова, Голки знизу йдуть, Та траву гребуть. (Масажна щітка)</p>	<p>Стоїть Параска – Тримає чашку, Голову схилила, Носик опустила, А із носика струїться До чашки крижана водиця. (Умивальник)</p>	<p>Залізна пташечка знесла яєчко, Яєчко з гнізда Не взяти без труда. Важке яйце, В яйці – кільце. За кільце візьмеш – Яйце унесеш. (Гиря)</p>
<p>Біле корито До пола прибито. (Ванна)</p>		

<p>Безбородий і не білий, Та гладке, без шерстки, тіло, Має залізні копита, Наче в землю вритий, Він не хворіє, не шумить, Де поставлять – там стоїть. Його не зсувають – Через нього стрибають. (Гімнастичне знаряддя – козел)</p>	<p>Срібна труба, Із труби – вода, Вода біжить і ллється В колодязь та сміється, На трубі – два брата , Один одному відрада. Перший у червоному, Другий – в голубому, Разом ті брати Господарі води. (Умивальник)</p>	<p>В домі невеликому Повно люду живе, Усі чесні та прості, Усі прозорі та чисті, А як гість прийде – Народ на нього нападе, Але гість не образиться, Він просто помиється. (Душ)</p>
<p>Озеро біле – То повне, то міліє, З неба чиста вода – Наповнить його без труда. (Ванна)</p>	<p>Залізний дім, Покаті стінки в нім, Даху немає, проте є дно, А на дні – вікно. (Ванна)</p>	<p>Залізний дім , Ні віконця в нім, Круглі стіни, Дугою дах над ними. (Гиря)</p>
<p>Є у мене, дітлахи, Два коня і дві ноги. Розмір в них як дві долоні, Що в мене за коні? (Ковзани)</p>	<p>Силачем я стати хочу. Ось до нього я прийшов: - Розкажіть мені, будь ласка, Як ви стали силачем?</p>	<p>Вітку стояли, На зиму чекали, Дочекалися пори, І помчалися з гори. (Санчата)</p>
<p>Ми проворні сестри, Швидко бігати майстерні. У дощ лежимо, в мороз біжимо, Маємо такий режим. (Ковзани)</p>	<p>Усміхнувся він так щиро: - Дуже просто, – відповів. Кожен день вперед до мрії Підіймав я в ранці... (гирі).</p>	<p>Два коня у мене, Два коня. По воді вони возять мене. А вода тверда, Наче кам`яна! (Ковзани)</p>
<p>Дерев`яні коні по снігу стрибають, А в сніг не пірнають. (Лижі)</p>	<p>Ось галявина срібненька, Не пасеться тут корівонька, Не живе барашка, Не квітне ромашка. Галявинка взимку гарна А весною марна. (Каток)</p>	<p>Ллється річка – лежимо. Лід на річці – біжимо. (Ковзани)</p>
<p>Одягнеш на ноги Чарівні чоботи І взимку поїдеш Без сліз і турботи. (Лижі)</p>	<p>Не живе барашка, Не квітне ромашка. Галявинка взимку гарна А весною марна. (Каток)</p>	<p>Через луг біжать до річки, Тягнуть дві стрічки. (Лижі)</p>

<p>На прогулянці бігуни однакової довжини (Лижі)</p>	<p>Дві стрункі подружки Не відстали друг від дружки. Разом по снігу їдуть, Що аж пісні линуть, І дві стрічки на снігу Залишають на бігу! (Лижі)</p>	<p>Ми – сестрички спритні, Ми сміливі і швидкі, Якщо дощ – лежимо, А у сніг – біжимо. (Лижі)</p>
<p>Дві нові кленові Підошви двохметрові: На них поставив дві ноги І підкорив усі сніги. (Лижі)</p>	<p>Дуже швидких два коня По снігах несуть мене Через луг до берізки подружки, Які тягнуть дві смужки. (Лижі)</p>	<p>Що за кінь? А у коня Є колеса, без керма. Не сиджу я в сідлі, Я ногами на спині На своєму коні. Вліз з ногами я на спину, Руки в сторони розкинув, І поїхав по асфальту, А з бордюру зробив сальто. Кінь ударив в камінь-борт. А коня звать ... (Скейтборд)</p>
<p>На квадратах дошки Королі звели полки. А для бою у полків Немає патронів. (Шахи)</p>	<p>Хто сьогодні переміг, Більше всіх голів забив? Кожен зрозуміє думку Для чого ... (Табло рахунку)</p>	<p>Йому басейн сподобався: Одразу в воду кинувся, Метнувся стилем батерфляй, Тепер спортсмена відгадай. (Пловець)</p>
<p>І дівчата, І хлопчата, З нетерпінням зиму ждуть, Лід малюють — іскри йдуть! Гострі та стрімкі вони. Мають назву... (Ковзани)</p>	<p>Вранці нам в спортивній залі Клас дівчата показали. Зможе хтось з наших хлопчат Теж так сісти на ...? (Шпагат)</p>	
<p>Стрімких гірок боїться трус А нам крутий під силу (Спуск)</p>	<p>У ставку не видно Ні качок, ні гусей. Береги із кахлю Що то є... (Басейн)</p>	<p>Якщо когось вдариш – Він злиться і плаче. А цього як стукнеш – На radoщах скаче! (М'яч)</p>
<p>Маленький, удаленький Голосно кричить, Судді допомагає, Втоми не знає. (Свисток)</p>	<p>Щоб здоров'я було в порядку, Не забувайте ви про ... (Фізичну заряду)</p>	<p>Він з`їв коня, Він з`їв слона І переміг. Пишаймося! (Шахіст)</p>

<p>Є галявина у школі, А на ній козли і коні. Ми тренуємося тут, Вивчили вже кожен кут. У школі є козли і гай?! Що за диво, відгадай! (Спортивний зал)</p>	<p>У дворі є стадіон, Але дуже слизький він. Щоби там як вітер мчатися, На ковзанах навчись кататися. (Каток)</p>	<p>На тренування поспішаю, У кімоно боротись маю. Чорний пояс отримаю, Та змагання виграю. (Карате)</p>
<p>Кожний ранок на дорозі На траві блистить роса, По дорозі їдуть ноги І біжать два колеса. Все вперед, вперед, вперед – Їде мій ... (Велосипед)</p>	<p>То підстрибуючи, то в присядку Діти роблять... (Фізичну зарядку)</p>	<p>Їде він зі стадиону До квартири чемпіона. Разом жити будуть І про нього не забудуть. (Кубок)</p>
<p>Я не схожий на коня. Хоч сидіння маю я. Спиці є. Вони, признатися, Для в'язання не годяться. Не будильник, не трамвай, Але дзвоню я так і знай! (Велосипед)</p>	<p>Я дивлюсь – у чемпіона Штанга важить десь півтони. І я теж хочу ним стати, Щоб сестричку захищати. Буду я тепер в квартирі Підіймати важкі ... (Гирі)</p>	<p>Є у нас ковзани, Тільки літні вони. По асфальту ми каталися Задоволеними осталися. (Ролики)</p>
<p>Металевих два брати, До черевичок приросли, Захотіли покататися, Топ! – На лід і понеслися. Ай, легкі які вони! Братів як звать? (Ковзани)</p>	<p>Як тільки вранці я прокинувся, Присяду, встану, Нахилюсь – Всі вправи по порядку! Поможе вирости ... (Фізична зарядка)</p>	<p>Якщо зі мною міцно дружиш, На тренування вправно ходиш, То в холод, в дощ, і в сніг, і в спеку Ніколи не підеш в аптеку. (Спорт)</p>
<p>На полі лід, паркан навколо, Намалювали в центрі коло. По полю гасає народ, Шукає напис вихід-вхід. Для шайби тут – два входи. І що то є? (Ворота)</p>	<p>Поле для боксерських поєдинків Називають в спорті (Рингом)</p>	<p>Спортсмени лише кращі На п'єдесталі, вручають урочисто Усім їм ... (Медалі)</p>

<p>У цьому спорті всі гравці Високі, спритні молодці.. Люблять в м'яч вони грати І в кільце його кидати. М'ячик о підлогу б'є. І команда виграє. (Баскетбол)</p>	<p>Ось так диво: Не для людей Стадіон, а для коней. І всі коні біжать Виграти вони спішать. (Іподром)</p>	<p>Зелене коло, Сто лавок навколо, Від воріт до воріт Швидко бігає народ. На воротах цих сітки Щоб спіймати удар чіткий. (Стадіон)</p>
<p>Мої нові подружки Блискучі, і легкі, На льоду зі мною граються, Морозу не бояться. (Ковзани)</p>	<p>Цей кінь не їсть вівса, Замість ніг – два колеса. Сядь верхом і мчи вперед В тебе ж є... (Велосипед)</p>	<p>Кинеш у річку – не тоне, Б'єш об стінку – не стогне. Будеш о землю кидати – Стане догори літати. (М'яч)</p>
<p>Цей знак не покупають, А урочисто вручають. За спортивні успіхи дають, Їм кращих нагороджують. (Медаль)</p>	<p>На грифі з двох сторін Висять важкі "млини". Задачу дали не легку Підняти вгору цю вагу. (Штанга)</p>	<p>Він вчить мети добиватися, За олімпійський приз змагатися, Завжди-завжди перемагати І бадьорість духу не втрачати. (Тренер)</p>
<p>Зберемо команду в школі Знайдемо велике поле. Пробиваємо кутовий – Забиваємо головою. І у воротах п'ятий гол! Дуже любимо ... (Футбол)</p>	<p>Я його кручу рукою, І на шії, і ногою, І на талії кручу, І роняти не хочу. (Обруч гімнастичний)</p>	<p>Під свисток судді фінальний Був забитий м'яч останній. Переможений, не плач! Це був дуже гарний....! (Матч)</p>
<p>Ганяють ключками по льоду Її у нас всіх на виду. До воріт залетіти може, І хтось точно переможе. (Шайба)</p>	<p>У вигляді башточки вона, Дуже в шахах важлива. Як зветься, знаю я: Або тура, або ... (Ладдя)</p>	<p>На ньому Мюнхгаузен літав, А ось спортсмен його метав. (Легкоатлетичне ядро)</p>
<p>У футбол команди грали. Грали, але не програли. «0:0» – такий рахунок у команд. Що то є за результат? (Нічия)</p>	<p>Ходок по доріжці йде, А він по доріжці пливе. (Плавець)</p>	<p>Якщо кинеш, він підскочить. Кинеш знову, мчить навскач, Ну, звичайно – це наш... (М'яч)</p>

<p>У небі, як у сні, летить, Спортсмен на простирадлі! (Парашутист)</p>	<p>Хто на льоду мене впіймає? Той найкращу спритність має. А несуть мене вони, Дуже швидкі ... (Ковзани)</p>	<p>Ллється річка – ми лежимо, Лід на річці – ми біжимо. (Ковзани)</p>
<p>Два ременя є на мені, Ще кишені на спині, Як в похід підеш зі мною, Я повисну за спиною. (Рюкзак)</p>	<p>Катаюся на ньому до вечірньої пори, Але ледачий мій кінь возить тільки з гори. Сам на гірку пішки я ходжу, І коня свого за мотузку вожу. (Санчата)</p>	<p>Дерев'яних два коня Вниз з гори несуть мене. Я в руках тримаю палки, але не б'ю коней, Їх жалко. А для прискорення бігу Палками торкаюсь снігу. (Лижі)</p>
<p>Є курносі дві сестрички В даль біжать за ними стрічки, Розвиваючись на бігу, Залишаються на снігу. (Лижі)</p>	<p>Кінь, канат, колода, брусся, Кільця з ними рядом. Перечислити не берусь я Багатство знаряддя. Красоту та пластику Дарить нам ... (Гімнастика)</p>	<p>Грає він на ковзанах. Ключку має він в руках. Шайбу ключкою він б'є Хто спортсмена нам назве? (Хокеїст)</p>
<p>Над трибунами висить Цей потрібний дуже щит. Кожний рік покаже він Рахунок нам з усіх сторін (Табло)</p>	<p>По воротах ти вдар Не прогавить м'яча ... (Воротар)</p>	<p>Хмар нема на небосхилі, Ось розкрився парасоль Опустився прямо тут Через хвилю ... (Парашут)</p>
<p>Полум'я палає, П'ять кілець горять. Свято для народу Раз в чотири роки. Свято те спортивне, Гучне, яскраве, дивне. (Олімпіада)</p>	<p>Тут купатися зимою Зможемо і ми з тобою.. Тут навчать тебе пірнати. Як це місце нам назвати? (Басейн)</p>	<p>Нелегко її добути, Треба сміливим в бійці бути. Тільки тим вона дається, До останнього хто б'ється. (Перемога)</p>
<p>Без весла не обійдешся, Якщо спортом тим займешся. Як заняття ті зовуть, Де до фінішу пливуть? (Гребля)</p>	<p>Росточком маленький, Але удаленький. Хоч він і надутий – З ним сумно не буде. (М'яч)</p>	<p>Смуги дві я на снігу Залишаю як бігу. Я лечу від них стрілою, А вони летять за мною. (Лижі)</p>

<p>В зимовий, студений час Люблять всі малята нас. З гірки ми рушаєм в путь, А на гірку — нас везуть. (Санчата)</p>	<p>Ось полоззя, спинка, планки – А все разом це є... (Санки)</p>	<p>Як солдата немає без пушки, Хокеїста немає без ... (Ключки)</p>
--	---	---

Пізнавальна настільна гра "Пригоди у країні Здоровляндії"

(розробники Т. Журавель, О. Лозован, Т. Лях)

Гра сприяє набуттю комплексу дидактичних установок щодо здорового способу життя; усвідомлення важливості і цінності власного здоров'я; допомагає збагатитись знаннями й навичками відповідальної поведінки і ставлення щодо власного здоров'я (прийняття відповідальних рішень, усвідомлення проблем, пов'язаних зі здоров'ям, протидії негативним явищам тощо).

Матеріали розроблені в межах проекту Всеукраїнського громадського центру "Волонтер" "Профілактика ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки серед вихованців колоній для неповнолітніх" (за підтримки Державного департаменту України з питань виконання покарань, Британської ради в Україні та представництва Дитячого Фонду Об'єднаних Націй в Україні – ЮНІСЕФ).

Завдання гри:

- сприяти усвідомленню поняття "загальнолюдські цінності", "здоров'я як провідної духовної цінності";
- сприяти усвідомленню проблем ризикованої поведінки та її наслідків для здоров'я людини;
- показати важливість дотримання правил гігієни в житті людини та взаємозв'язок гігієнічних навичок зі здоровим способом життя;
- акцентувати увагу на небезпечності вживання психотропних речовин та їх впливу на здоров'я та життя людини;
- проаналізувати взаємозв'язки між безвідповідальним ставленням людини до власного здоров'я та ризикованою поведінкою;
- сприяти формуванню навичок прийняття відповідальних рішень,

виробленню власного ставлення щодо здоров'я і здорового способу життя.

Хід проведення гри.

Гра розрахована на дітей від 6 до 12 років. Приймати участь у грі можуть від 1 до 3 гравців.

Гравці рухаються по колу "Країни Здоровляндії", стартуючи по черзі, за попереднім жеребкуванням. Кількість кроків, які робить гравець за один хід, визначається кількістю карточок на кубуку, який він кидає щоразу перед тим, як зробити хід.

Отже, гравці вирушають у подорож по країні Здоровляндії. На їх шляху зустрічаються різні станції: рожеві ("Тематичні"), сині ("Запитальні"), жовті ("Вітальні") та сірі ("Покаральні").

У разі, якщо гравець потрапляє на одну з рожевих станцій, ведучий пропонує йому звернутися до тематичної сторіночки станції.

Варто зауважити, що на мапі Здоровляндії розміщено 9 рожевих станцій, а саме:

- "Загальнолюдські цінності";
- "Небезпечна поведінка";
- "Гігієна";
- "Хвороби";
- "Режим дня";
- "Здоров'я та здоровий спосіб життя";
- "Раціональне харчування";
- "Добро і зло";
- "Фізична культура і Спорт".

Отже, коли гравець потрапляє на тематичну сторіночку (а з ним і вся команда), ведучий розповідає про те, які "мешканці" тут оселились.

Тематична сторіночка пропонує перелік завдань, з яких можна вибрати одне (або два) для вирішення. Інші ж завдання можуть дістатися наступним гравцям, у разі, якщо вони також потрапляють на цю рожеву станцію.

Ведучий може запропонувати всім гравцям приєднатись до того, хто власне потрапив на тематичну сторіночку, і вирішувати запропоновані завдання разом.

За умови успішного самотійного або ж колективного виконання завдань, запропонованих тематичною сторіночкою, гравець вирушає за напрямом, указаним жовтою стрілкою, та потрапляє на станцію, позначену жовтим кольором – "Подарунок". Тут він отримує в нагороду за виконанні завдання призовий жетон – "Здоровчик".

"Здоровчики" різняться між собою і є номіналом в 1, 2 або 3 "Здоровчика". Ведучому можна або ж видавати монетку відповідно до якості відповіді, або ж пропонувати гравцеві, не підглядаючи, витягти будь-яку.

Наприкінці гравцям пропонується підрахувати кількість "Здоровчиків", отриманих ними під час гри, які обмінюються у ведучого на символічні подарунки. Відтак, чим більше зібрано "Здоровчиків", тим цінніший подарунок.

Коли гравець потрапляє на станцію, позначену синім кольором, ведучий пропонує йому дати відповідь на одне (або декілька) запитань із запропонованих відповідною карткою (Картки запитань). Ведучий обирає запитання відповідно до віку, досвіду, можливостей учасників.

Як правило, ведучий пропонує той блок запитань, який відповідає найближчій рожевій станції. Наприклад, поряд із синьою запитальною станцією знаходиться рожева станція "Режим дня".

У разі правильної відповіді, гравець вирушає далі за маршрутом, не пропускаючи ходу. Якщо ж відповідь неправильна, учасник гри за білою стрілкою просувається на сіру станцію "Стоянка", де пропускає один хід.

Якщо гравець потрапляє на жовту станцію ("Подарунок") або ж на сіру ("Стоянка") випадково, виконавши свій хід, то так само отримує "Здоровчик" або ж, відповідно, пропускає хід.

Гра закінчується у разі фінішування всіх гравців.

Підведення підсумків гри обов'язкове. Окрім обмінів "Здоровчиків" на

символічні подарунки, варто дізнатися про враження дітей, внести поправки у неточні відповіді, надати більш детальну інформацію щодо запитань, які викликали дискусію, заохотити та похвалити учасників гри.

Ведучому в ході гри бажано відмічати ті запитання, котрі виявляються найскладнішими, з метою подальшого проведення додаткових занять з проблемних тем.

Казка, котра допомагає навчатися фізичним вправам

Дорогі діти! Пропонуємо вам в цікавій формі зайнятися фізичними вправами, а в цьому нам допоможуть герої народних казок. Отже, починаємо.

Раджу тобі надіти зручну спортивну форму і взути чарівні туфельки.

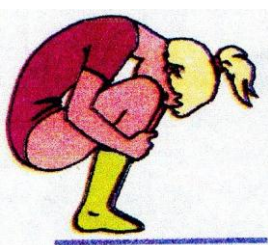
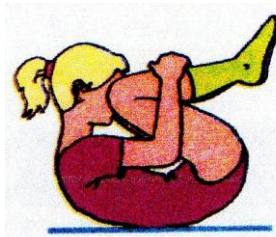
Поради та рекомендації	Сюжет казки (програмний матеріал з гімнастики)	Вербальне оцінювання
	<p style="text-align: center;">ЛИСИЦЯ ТА ЇЖАЧОК</p>  <p>Поверталася стара лисиця з невдалого полювання. У животі бубоніло від голоду. Іде, солодкими оченятами дивиться. Назустріч їжачок.</p> <p>- Доброго дня, їжачок! - Доброго здоров'я, лисиця, – відповів їжачок і згорнувся клубочком.</p> <p><i>А не хотів би ти дізнатись, як саме їжачок згорнувся клубочком? Я з радістю відкрию цю таємницю, а ви мені в цьому допоможете.</i></p> <p><i>Спочатку, ми з вами повинні запам'ятати види групування:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • групування сидячи; • групування, лежачи на спині; 	

- групування сидячи.



Для *групування сидячи*, зігни ноги у колінах, стопи постав окремо, руками тримайся за верхню частину гомілок, коліна розведи окремо та підтягни ноги до грудей. Голову нахили поміж колін, а лікті притисни до тулубу.

Групування лежачи на спині виконуй так: лягай на спину, зігни в колінах ноги і підтягни їх руками до грудей. Голову нахили поміж колін.



Групування сидячи, виконуй із початкового положення "вузька стійка, ноги окремо". Стопи постав паралельно і нижче присядь на носках, потім – на всю стопу. Руками тримайся за верхні частини гомілок, коліна розведи окремо і підтягни ноги до грудей. Голову нахили поміж колін, а лікті притисни до тулуба.

Давай повернемося до казки і дізнаємось, що трапилося далі з нашими героями.

- Як ся маєш? – Питає лисичка.

- Дякую.

- І давно ми не бачились, голубчику. Давай на radoщах поцілуємося. Згорнувсь їжачок ще сильніше, захрипів.

- Не можу, – відповідає. – Я ще не вмивався.

А зараз, любий друже! Давай вивчимо *перекати в групуванні*.

Із групування, лежачи на спині, перекотись назад, доки не торкнешся потилицею опори, і без зупинки вертайся в початкове положення. Виконуй те саме з групування сидячи.

Перекат із положення упору сидячи виконується так: переміщуючись назад, м'яко присядь майже до п'ят і швидко, легким товчком ніг, перекотись на спину. Початкове положення після

	<p>перекату назад приймай без допомоги рук.</p>	
	<p>А чим займаються наші казкові герої?</p> <p>- А знаєш, – каже лисиця, – я тепер вже не їм м'яса, тільки овочі. Сьогодні увесь ранок з кроликами в капусті паслась. І наїлася ж! ...</p> <p>- Та що ви кажете? А я ось тільки-но хотів вам сказати, що у старої вільхи виводок тетерів пасеться.</p> <p>- Де це? – Так і підскочила лисиця.</p> <p>- За струмком, праворуч. Та куди ж це ви?</p> <p>- Побіжу, немає часу ...</p> <p>І лисиці слід зник.</p> <p>Розкрутився їжачок:</p> <p>- Бігай, бігай! Нас, голубонька, не обдуриш ...</p> <p>І потопав далі.</p> <p>А ми, тим часом, навчимося виконувати <i>перекиди</i>.</p> <p>Перекиди виконуй тільки після того, як упевнено навчишся робити групування і переكاتи.</p> <p><i>Перекид вперед</i> з упору сидячи роби так, як показано на малюнках.</p> <p>Прийми положення упору сидячи; перенеси масу тіла на руки, і відштовхнись ногами, не торкаючись опори головою, перевернись через голову; торкаючись опори потилицею і лопатками, захопи руками гомілки; закінчуй перекид початковим положенням.</p> <p>Щоб зробити <i>перекид назад</i>, глибоко присядь, розставивши ноги на ширину стопи. Згрупуйся, відклоняючись назад, сядь ближче до п'яток і швидко, легким товчком ніг, перекотись на спину, руки швидко пересунь на опору ближче до плечей, з опорою на руки перекотись через голову в початкове положення.</p> <p>Далі виконуй декілька переكاتів без зупинки.</p> <p><i>Хорошого усім здоров'я й успіхів в оволодінні рухами.</i></p>	

Навчальне видання

В.М. Пристинський, І.В. Макущенко, А.В. Осіпцов

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ
СПОРТИВНО-МАСОВОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ
З ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ**

Підписано до друку 10.11.2016 р.

Формат 60x84 1/16. Папір типограф. Гарнітура Times. Друк офсетний.
Умов. друк. арк. 13,02. Умов. вид. арк. 10,25. Тираж 300 пр. Зам. № 380,
ТОВ "ПІНС", 87510, м. Маріуполь, вул. Красномаякська, 2.
Свідоцтво ДК 5064 від 18.03.2016

Друкується в авторській редакції