

О.В. Погонцева, В.В. Деревянко, І.Р. Захарчук,  
О.М. В'яла, О.С. Трофимов

# СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ

навчально-методичний посібник

для вчителів загальноосвітніх  
навчальних закладів

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

О.В. Погонцева, В.В. Деревянко, І.Р. Захарчук,  
О.М. В'яла, О.С. Трофимов

# СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ

*(«Щаслива та захищена дитина –  
активна та здорова родина і нація»)*

*навчально-методичний  
посібник*

КИЇВ  
Видавництво «Фенікс»  
2017

УДК: 796.015(072)

**Рецензенти:**

**Бобровник Сергій Ілліч,**

начальник Київського міського відділення (філії) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, майстер спорту з легкої атлетики, кандидат педагогічних наук;

**Боляк Андрій Анатолійович,**

професор кафедри фізичної культури та спортивної майстерності Київського Університету імені Бориса Грінченка, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

**Гельфанд Едуард Юхимович,**

заслужений працівник фізичної культури і спорту України, вчитель-методист загальноосвітнього навчального закладу.

*Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України  
(лист Інституту модернізації змісту освіти від 05.05.2017 № 21.1/12-Г-97)*

*Підготовлено та видано за сприяння  
Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та Німецького банку розвитку (KfW)  
www.unicef.org.ua*

**Погонцева О.В., Деревянко В.В., Захарчук І.Р., В'яла О.М., Трофимов О.С.**

**С73** Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація»): навчально-методичний посібник / О.В. Погонцева, В.В. Деревянко, І.Р. Захарчук, О.М. В'яла, О.С. Трофимов. – Київ: Видавництво «Фенікс», 2017. – 268 с.

ISBN 978-966-136-453-9

Мета посібника – забезпечити викладацький склад загальноосвітніх навчальних закладів та закладів післядипломної педагогічної освіти науково-методичними розробками, що дозволяють організувати ефективний навчальний процес у відповідності до змісту і вимог концепції освіти в інтересах сталого розвитку, програми «Спорт заради розвитку».

Розроблені матеріали методичного посібника «Спорт заради розвитку» можуть бути використані вчителями загальноосвітніх навчальних закладів; викладачами вищих навчальних закладів України в межах проходження ознайомчої та виробничих практик на базах загальноосвітніх навчальних закладів України; організаторами курсів підвищення кваліфікації, методистами, організаторами навчальних програм, семінарів.

Представлені матеріали можуть використовуватися під час проведення занять-тренінгів та занять фізичною культурою з метою усунення соціального напруження, попередження конфліктів, покращення комунікації та взаємодії в колективі тощо, а головним інструментом вирішення проблеми автори пропонують використання фізичної активності та спортивної діяльності.

УДК: 796.015(072)

## ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ З АДВОКАЦІЇ, РОЗРОБКИ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД . . . . .	4
1.1. Характеристика концепції «Сталого розвитку» . . . . .	4
1.2. Базові документи концепції «Сталого розвитку» . . . . .	16
1.3. Міжнародний досвід впровадження програми «Спорт заради розвитку» в контексті сталого розвитку . . . . .	19
РОЗДІЛ II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ З АДВОКАЦІЇ, РОЗРОБКИ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» В УКРАЇНІ . . . . .	25
2.1. Стратегічні пріоритети Сталого розвитку України . . . . .	25
2.2. Цілі сталого розвитку для України . . . . .	27
2.3. Обласні консультації з питань адаптації Цілей Сталого Розвитку (ЦСР) в Україні . . . . .	28
2.4. Концепція «Спорту заради розвитку» . . . . .	36
РОЗДІЛ III. НАЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЕКТУ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» . . . . .	38
3.1. Україна: від Цілей розвитку тисячоліття до Цілей сталого розвитку . . . . .	38
3.2. Співпраця з Німеччиною: тренінги «Спорт заради розвитку» . . . . .	41
3.3. «Теорія змін»: концепція використання спорту як ефективного інструменту зміни поведінки особистості в соціумі – мета, завдання, результат . . . . .	41
3.4. Моніторинг ефективності впровадження спецкурсу «Спорт заради розвитку» . . . . .	44
РОЗДІЛ IV. ФІЗІОЛОГІЧНІ Й ПСИХО-ЕМОЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ КРИЗЬ ПРИЗМУ СТАЛОГО РОЗВИТКУ . . . . .	46
4.1. Вікові особливості психічного та фізичного розвитку особистості . . . . .	46
4.2. Індивідуальні особливості учнів . . . . .	80
4.3. Психологічні особливості організму людини . . . . .	83
РОЗДІЛ V. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ КРИЗЬ ПРИЗМУ СТАЛОГО РОЗВИТКУ: ЗНАЧЕННЯ, ЗМІСТ ТА НАПОВНЕННЯ . . . . .	98
РОЗДІЛ VI. НАЦІОНАЛЬНІ ТА ЕТНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Й ЕЛЕМЕНТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ ВИКОРИСТАНІ В ПРОГРАМІ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» . . . . .	196
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ . . . . .	219
ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ . . . . .	219
ДОДАТКИ . . . . .	239

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ З АДВОКАЦІЇ, РОЗРОБКИ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

### 1.1. Характеристика концепції «Сталого розвитку»

У 50–60-х роках ХХ ст. розвиток суспільства пов'язували лише з економічним прогресом та зростанням економічної ефективності. На початку 70-х років у зв'язку з несправедливим розподілом прибутків та зростанням кількості бідних у країнах, що розвиваються, питання соціальної справедливості були визнані такими ж важливими, як і зростання економічної ефективності. Проте зростаюче споживання природних ресурсів призвело до деградації довкілля й негативно вплинуло на здоров'я людей. Реальною загрозою стала проблема «меж зростання», на яку в 1972 році звернув увагу світової громадськості Римський клуб.

Щоб уникнути екологічної кризи, до концепції розвитку необхідно було включити третю мету – збереження довкілля. Вперше це питання було порушено на Конференції ООН з довкілля людини (1972, Стокгольм), яка визнала актуальність екологічної проблематики та необхідність створення дієвих міжнародних механізмів для її розв'язання. Термін «сталий розвиток» з'явився у 1980 році, коли вийшла в світ «Всесвітня стратегія охорони природи» (ВСОП), підготовлена Міжнародною спілкою охорони природи (МСОП). Ця стратегія висунула принципово нове положення: збереження природи нерозривно пов'язане з питаннями розвитку. Розвиток суспільства має відбуватися за умови збереження природи. Поняття «сталий розвиток» почали широко застосовувати після публікації у 1987 році звіту Міжнародної комісії з довкілля та розвитку «Наше спільне майбутнє», підготовленого під керівництвом Г. Г. Брундтланд. Концепція сталого розвитку набула провідного статусу після Конференції ООН з довкілля та розвитку (1992, Ріо-де-Жанейро) і була відображена в прийнятому на конференції Порядку денному на ХХІ століття.

Світове співтовариство визнало, що збалансований розвиток «повинен стати пріоритетним питанням порядку денного міжнародного співробітництва». Загальновизнаним є розуміння збалансованого розвитку як гармонійного поєднання економічних, соціальних та екологічних складових розвитку. Лише досягнення збалансованості між ними забезпечить можливість переходу до такого суспільного розвитку, який не виснажуватиме природні та людські ресурси, а тому

матиме можливість тривати досить довго. В українській мові популярності набув термін «сталий розвиток», який з'явився внаслідок перекладу терміна «устойчивое развитие» з російської мови, а не безпосереднього його перекладу з англійської. Утвердився він і в законодавстві України, хоча є сполученням слів з протилежним змістом (сталий – постійність, розвиток – передбачає наявність змін). Концепція збалансованого розвитку стала відповіддю на виклики часу. Вона є альтернативою панівній моделі сучасного розвитку, що ґрунтується на ставленні до природи лише як до джерела сировини.

Забезпечення збалансованого розвитку – це не технічна проблема, для розв'язання якої необхідні нові технічні засоби чи технології. Це проблема зміни суспільних відносин і формування такого суспільства, яке не руйнуватиме середовище свого існування. Збалансований розвиток – це також не суто наукова проблема. Перехід до такої моделі розвитку має й етичний зміст, це зсув у ціннісних орієнтаціях багатьох людей. Як будь-який суспільний ідеал, концепція збалансованого розвитку є дороговказом для створення суспільства, яке буде розвиватися в гармонії з природою. Головними принципами збалансованого розвитку є: поєднання збереження природи і розвитку суспільства; задоволення основних потреб людини; досягнення рівності та соціальної справедливості; забезпечення соціального самовизначення та культурного різноманіття; підтримання цілісності екосистем. Концепція збалансованого розвитку передбачає реалізацію цілісної системи принципів діяльності. При цьому системоутворюючим є принцип цілісності.

Для досягнення збалансованості слід гармонійно поєднувати принцип збереження культурної і природної спадщини з принципом інноваційності, творчості. Творчий підхід до природоперетворювальної діяльності передбачає врахування складності природних екосистем і творчу адаптацію суспільної діяльності до можливостей екосистем підтримувати життя на Землі. Важливим є принцип екоефективності, який полягає в тому, щоб створювати більше товарів і надавати більше послуг, використовуючи менше ресурсів і менше забруднюючи довкілля. Не менш важливим є й принцип достатності, який визначає межі споживання. Принципи збалансованого розвитку обов'язково мають бути поєднані з такими загальнолюдськими моральними принципами, як справедливість, відповідальність перед нинішніми й майбутніми поколіннями, солідарність, ліквідація бідності, гендерна рівність, визнання традиційних прав корінних народів тощо. **Ключовою ідеєю збалансованого розвитку є розгляд усіх екологічних проблем як важливих соціальних.** Відповідно, шляхи ви-

рішення цих проблем також матимуть не технологічний, а соціальний характер, тобто екологічні проблеми можна буде вирішити лише спільно з іншими соціальними проблемами та шляхом соціальних змін – зміни суспільних відносин у соціумах, а якщо це неможливо, то зміни існуючих соціально-політичних систем. Важливо знайти такий тип соціальної організації суспільства, який забезпечить можливість гармонізувати ставлення цього суспільства до природи. Проблеми збалансованого розвитку – це насамперед проблеми влади і політичної волі. Для його реалізації необхідна відповідна міжнародна і національна політика. Досягнення збалансованого розвитку потребує глибоких структурних змін в управлінні та нових шляхів роботи в різних галузях економічного, соціального та політичного життя. На національних і місцевих рівнях потрібні як міжгалузеві інституції, так і такі, що ґрунтуються на принципі участі громадськості, а також інтегруючі механізми, які можуть залучати уряди, громадянське суспільство та приватний сектор до розроблення моделі спільного бачення майбутнього розвитку, його планування та спільного прийняття рішень.

**Концепція сталого розвитку** – модель розвитку цивілізації, яка виходить з необхідності забезпечити світовий баланс між вирішенням соціально-економічних проблем та збереженням навколишнього середовища.

Вперше термін «сталий розвиток» з’явився в доповіді «Наше спільне майбутнє», представленій в 1987 році Всесвітньою комісією ООН з навколишнього середовища і розвитку, яку очолила Г. Г. Брундтланд. Цим терміном позначалася така модель розвитку суспільства, за якої задоволення життєвих потреб нинішнього покоління людей досягається не за рахунок позбавлення такої можливості майбутніх поколінь. Концепція сталого розвитку вперше була визначена як стратегічна мета світової спільноти на міжнародній конференції ООН з проблем екології в Ріо-де-Жанейро в 1992 році.

Основним завданням сталого розвитку проголошується задоволення найбільш важливих для життя потреб всіх людей і надання їм можливості задовольняти свої прагнення кращого життя.



**Рис. 1.1. Ключові цінності Цілей глобального розвитку**

«Учасники глобального співтовариства проголошують власну загальну відповідальність один перед одним і відповідальність індивідуально кожного учасника спільноти перед майбутніми поколіннями» («Хартія Землі»).

**Ключовий імператив:** «Мисли глобально – дій локально». **Етичні принципи:** 1) Поважати і піклуватися про живе суспільство – головна спрямованість діяльності спільноти; 2) Екологічна цілісність – підстава для вибору пріоритетних напрямів діяльності спільноти; 3) Соціальна та економічна справедливність – базова вимога для визначення змісту ефективних управлінських рішень; 4) Демократія, ненасильство і світ – параметри для вибору процедур і методик організації процесів прийняття ефективних управлінських рішень.

**Ключові механізми:** 1) комплексний характер діяльності; 2) регіоналізація; 3) залученість до участі.

**Стратегія сталого розвитку** – забезпечення збалансованого планування з урахуванням інтересів громадян та у співпраці держави і громадськості на основі холістичного підходу та комплексного вирішення соціальних, економічних, екологічних проблем.

**Провідна ідея** – поліпшення якості життя, стану навколишнього середовища, локальної й глобальної ситуації в цілому.

**Провідний механізм** – перетворення в інтересах сталого розвитку.

**Концепції глобального розвитку**, в тому числі Концепції стійкого (сталого) розвитку, реалізуються по всьому світу силами різних міжнародних організацій. Міжнародні агентства, що працюють в рамках Концепції сталого розвитку, використовують різні інструменти, такі як розробка певної політики забезпечення сталого розвитку, розвиток освіти з метою сталого розвитку, а також реалізація різних проектів з використанням нових соціальних технологій, що сприяє просуванню принципів сталого розвитку не тільки на глобальному та національному, а й на місцевому рівнях.

**Цілі сталого розвитку (ЦСР)** (англ. *Sustainable Development Goals (SDGs)*), офіційно відомі як «Перетворення нашого світу: порядок денний в галузі сталого розвитку на період до 2030 року» (англ. *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*) – набір цілей для майбутнього міжнародного співробітництва, які замінили собою Цілі Розвитку Тисячоліття в кінці 2015 року. Дані цілі планується досягати з 2015 по 2030 рік.

Резолюція Генеральної Асамблеї ООН «Перетворення нашого світу: порядок денний розвитку в галузі сталого роз-



витку на період до 2030 року» визначає 17 цілей та 169 завдань. ЦСР слугують орієнтирами для встановлення цілей на національному рівні та моніторинговим інструментом для вимірювання суспільного прогресу в 193 країнах світу. Особливістю нових цілей є те, що вони будуть поширюватися на весь світ – на багаті й бідні країни і мають широку сферу охоплення (економічне зростання, соціальна інтеграція і захист навколишнього середовища). Цілі й завдання стимулюватимуть дії до 2030 року в областях, що мають найважливіше значення для людства і планети.

**Сталий розвиток** (англ. *Sustainable development*) – загальна концепція щодо необхідності встановлення балансу між задоволенням сучасних потреб людства і захистом інтересів майбутніх поколінь, включаючи їхню потребу в безпечному і здоровому довкіллі.

**«Сталий розвиток»** – такий розвиток суспільства, який задовольняє потреби нинішніх поколінь і не ставить під загрозу можливості наступних задовольняти свої потреби» (*Звіт Комісії ООН під керівництвом Г. Г. Брундтланд, 1987 р.*), коли економічне зростання, матеріальне виробництво і споживання, а також інші види діяльності суспільства відбуваються в межах, що визначаються здатністю екосистем відновлюватися, поглинати забруднення і підтримувати життєдіяльність нинішніх та майбутніх поколінь. Сталий розвиток відноситься до моделі людського розвитку, в рамках якої використання ресурсів спрямоване на задоволення людських потреб з одночасним забезпеченням сталості природних систем та навколишнього середовища, щоб ці потреби могли бути задоволені не тільки для нинішнього, а й для майбутніх поколінь. Сталий розвиток вимагає чіткого підходу до використання ресурсів. Такий підхід пов'язаний з нашою здатністю розумно використовувати, створювати і фінансувати ресурси, що складають основу нашої економіки.

**Особливості перекладу.** Термін «сталий розвиток» є офіційним українським відповідником англ. терміна «*sustainable development*», дослівним перекладом якого, з урахуванням контексту, може бути «життєздатний розвиток», а за змістом – «самопідтримуваний розвиток». Інколи цей термін тлумачать як всебічно збалансований розвиток. За визначенням Комісії ООН зі сталого розвитку, його мета – задовольняти потреби сучасного суспільства, не ставлячи під загрозу здатність майбутніх поколінь задовольняти свої потреби. Теорія сталого розвитку є альтернативою парадигмі економічного зростання, яка ігнорує екологічну небезпеку від розвитку за екстенсивною моделлю.



**Рис. 1.2. Триєдина концепція сталого розвитку**

**Парадигма Сталого Розвитку** включає в себе вимоги до захисту довкілля, соціальної справедливості та відсутності расової й національної дискримінації. У країнах, де на державному рівні зазначені вимоги ігноруються, в поняття сталого розвитку намагаються вкласти «зручний» зміст, вихолощуючи справжній. Так, в Україні термін «сталий розвиток» часто вживають для означення лише неухильного зростання економічних показників країни, її регіонів, міст, сіл та окремих галузей економіки. Інколи до цього додають здійснення безсистемних заходів щодо збереження довкілля та поліпшення санітарних умов проживання й праці людей. Таке тлумачення терміна, розкритиковане Г. Дейлі, є не лише грубою помилкою, а й його профанацією.



**Рис. 1.3. Вплив сталого розвитку на окремі ланки життя сучасного суспільства**

**Базові концепції.** Концепція сталого розвитку ґрунтується на п'яти головних принципах: 1) Людство дійсно може надати розвитку сталого і довготривалого характеру, щоб він відповідав потребам людей, які живуть зараз, не позбавляючи при цьому майбутні покоління можливості задовольняти свої потреби. 2) Обмеження, які існують в галузі експлуатації природних ресурсів, відносні. Вони пов'язані з сучасним рівнем техніки і соціальної організації, а також зі здатністю біосфери до самовідновлення. 3) Необхідно задовольнити елементарні потреби всіх людей і всім надавати можливість реалізувати свої надії на благополучніше життя. Без цього сталий і довготривалий розвиток просто неможливий. Однією із головних причин виникнення екологічних та інших катастроф є злидні, які стали у світі звичайним явищем. 4) Необхідно налагодити життя тих, хто користується надмірними засобами (грошовими і матеріальними), з екологічними можливостями планети, зокрема щодо використання енергії. Розміри і темпи приросту населення мають бути погоджені з виробничим потенціалом глобальної екосистеми Землі, що постійно змінюється.

**Приклади впровадження концепції:** 1) Будівництво доріг, будівель має супроводжуватися відповідним зростанням масиву зелених насаджень – щоб не погіршувати стан довкілля. 2) Зростання виробництва зерна не повинно супроводжуватися виснаженням чи іншим погіршенням якості ґрунту. 3) Видобування корисних копалин (наприклад, залізних руд, вугілля) має супроводжуватися створенням підприємств, що не залежать від цього видобутку. Тобто, щоб після їх вичерпання майбутні покоління (а часто й сучасні) не мали економічних проблем. 4) У приватному сенсі – заробітна плата повинна компенсувати витрати на відновлення здоров'я, погіршене через виконувану роботу. 5) Медичні препарати та хірургічні операції мають не лише вирішувати поточну проблему, а й не призводити до погіршення стану здоров'я пацієнта у майбутньому. 6) Навчання та використання праці жінок не повинно приводити до відмови від виконання основного обов'язку – народження дітей. Фактично найбільша шкода, яка може бути завдана майбутнім поколінням, – це пряме їх знищення.

**Складові концепції сталого розвитку.** Концепція сталого розвитку з'явилася в результаті об'єднання трьох основних точок зору: економічної, соціальної та екологічної.

**Економічна складова.** Економічний підхід до концепції сталого розвитку заснований на теорії максимального потоку сукупного доходу Хікса–Ліндаля, який може бути створений за умови принаймні збереження сукупного капіталу, за допо-

могою якого й здійснюється цей дохід. Концепція передбачає оптимальне використання обмежених ресурсів та екологічних технологій – природо-, енерго- та матеріалозберігаючих, включаючи видобуток і переробку сировини, створення екологічно прийнятної продукції, мінімізацію, переробку й знищення відходів. Однак при вирішенні питання, який капітал має зберігатися (фізичний, природний чи людський) і якою мірою різні його види є взаємозамінними, при вартісній оцінці цих активів, особливо екологічних ресурсів, виникають проблеми правильної інтерпретації й розрахунку.

**Соціальна складова.** Соціальна складова стійкості розвитку орієнтована на людину і спрямована на збереження стабільності соціальних і культурних систем, у тому числі на скорочення руйнівних конфліктів між людьми. Важливим аспектом такого підходу є справедливий розподіл благ. Бажано зберегти культурний капітал, різноманіття в глобальних масштабах, повніше використовувати практику стійкого розвитку, наявну в культурах, що не домінують. Для досягнення стійкості розвитку сучасному суспільству доведеться створити ефективнішу систему прийняття рішень, що враховує історичний досвід і заохочує плюралізм. Важливим є досягнення не лише внутрішньо-, а й міжпоколінної справедливості. У рамках концепції людського розвитку людина є не об'єктом, а суб'єктом розвитку. Спираючись на розширення варіантів вибору людини як головної цінності, концепція сталого розвитку передбачає, що вона повинна брати участь у процесах, які формують сферу її життєдіяльності, сприяти прийняттю й реалізації рішень та контролювати їх виконання.

**Екологічна складова.** З екологічної точки зору, сталий розвиток має забезпечувати цілісність біологічних і фізичних природних систем. Особливе значення має життєздатність екосистем, від яких залежить глобальна стабільність всієї біосфери. Поняття «природних» систем і ареалів проживання можна розглядати широко, включно зі створеним людиною середовищем, таким як, наприклад, міста. Основна увага приділяється збереженню здатності до самовідновлення і динамічної адаптації таких систем до змін, а не збереження їх у деякому «ідеальному» статичному стані.

**Єдність концепцій.** Узгодження різних поглядів та їх переклад на мову конкретних заходів, які є засобами досягнення сталого розвитку – завдання великої складності, оскільки всі три елементи сталого розвитку повинні розглядатися збалансовано. Важливі й механізми взаємодії цих трьох концепцій. Економічний і соціальний елементи, взаємодіючи, породжують нові завдання, такі як досягнення справедливості всереди-

ні одного покоління (наприклад, щодо розподілу доходів) та надання цілеспрямованої допомоги бідним верствам населення. Зв'язок соціального та екологічного елементів викликає інтерес до таких питань, як внутрішньопоколінна і міжпоколінна рівність, включаючи дотримання прав майбутніх поколінь.



Рис. 1.4. Глобальні цілі сталого розвитку

Сімнадцять Цілей Сталого Розвитку (ЦСР) – наше спільне бачення людства і соціальний договір між світовими лідерами та людьми» (Бан Кі-мун, Генеральний секретар ООН). Такі цілі й завдання стимулюватимуть в найближчі 15 років діяльність в областях, що мають велике значення для людства і планети.

Основні вектори спрямування Цілей Сталого Розвитку:

- **Люди.** Сповнені рішучості покінчити з бідністю і голодом в усіх проявах, а також спрямовані на забезпечення всіх людей можливостями для реалізації свого потенціалу, будучи рівними, маючи гідність і живучи в здоровому середовищі.
- **Планета.** Сповнені рішучості захистити планету від деградації, в тому числі за рахунок сталого споживання та виробництва, сталого управління природними ресурсами і прийняття невідкладних заходів щодо зміни клімату, щоб підтримувати потреби нинішнього і майбутніх поколінь.
- **Зamoжність.** Сповнені рішучості забезпечити всіх людей повноцінним життям, щоб економічний, соціальний та науково-технічний прогрес відбувався в гармонії з природою.
- **Мир.** Сповнені рішучості сприяти зміцненню мирного і справедливого суспільства, яке вільне від страху й насильства. Сталий розвиток неможливий без миру, а мир неможливий без сталого розвитку.

- **Партнерство.** Сповнені рішучості мобілізувати кошти, необхідні для реалізації даної програми за допомогою активізації Глобального партнерства в інтересах сталого розвитку.

ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ЗМІНИ В СИСТЕМАХ ЦІННОСТЕЙ



ПРАВО НА НАЙКРАЩУ ЯКІСТЬ (УМОВИ СТІЙКОСТІ)

**Рис. 1.5. Умови та механізми організації діяльності суб’єктів сталого розвитку**

У додатках представлено ґрунтовне трактування «Цілей сталого розвитку» відповідно до затверджених міжнародних документів.

Надалі вважаємо за потрібне розглянути історію розвитку концепції сталого розвитку, а також зупинитися на ключових світових подіях, які вплинули на формування моделі сталого розвитку.

Якщо стисло охарактеризувати Глобальні Цілі сталого розвитку до 2030 року (відповідно до резолюції Генеральної Асамблеї ООН «Перетворення нашого світу»), то вони матимуть наступне формулювання:

Ціль 1	Подолання бідності скрізь та в усіх її формах
Ціль 2	Подолання голоду, досягнення продовольчої безпеки, поліпшення харчування і сприяння сталому розвитку сільського господарства
Ціль 3	Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці
Ціль 4	Забезпечення всеохоплюючої і справедливої якісної освіти та заохочення можливості навчання впродовж усього життя для всіх
Ціль 5	Забезпечення гендерної рівності, розширення прав і можливостей усіх жінок та дівчаток

Ціль 6	Забезпечення наявності та раціонального використання водних ресурсів і санітарії для всіх
Ціль 7	Забезпечення доступу до недорогих, надійних, стійких і сучасних джерел енергії для всіх
Ціль 8	Сприяння поступальному, всеохоплюючому та сталому економічному зростанню, повній і продуктивній зайнятості та гідній праці для всіх
Ціль 9	Створення стійкої інфраструктури, сприяння всеохоплюючій і сталій індустріалізації та інноваціям
Ціль 10	Скорочення нерівності всередині країн і між ними
Ціль 11	Забезпечення відкритості, безпеки, життєстійкості й екологічної стійкості міст і населених пунктів
Ціль 12	Забезпечення переходу до раціональних моделей споживання і виробництва
Ціль 13	Вжиття невідкладних заходів щодо боротьби зі зміною клімату та його наслідками
Ціль 14	Збереження та раціональне використання океанів, морів і морських ресурсів в інтересах сталого розвитку
Ціль 15	Захист і відновлення екосистем суші та сприяння їх раціональному використанню; раціональне лісокористування; боротьба з опустелюванням; припинення і повернення назад (розвертання) процесу деградації земель та зупинення процесу втрати біорізноманіття
Ціль 16	Сприяння побудові миролюбного й відкритого суспільства в інтересах сталого розвитку; забезпечення доступу до правосуддя для всіх і створення ефективних, підзвітних та заснованих на широкій участі інституцій на всіх рівнях
Ціль 17	Зміцнення засобів здійснення та активізація роботи в рамках Глобального партнерства в інтересах сталого розвитку

**Індикатори.** Важливим питанням реалізації концепції сталого розвитку – особливо у зв’язку з тим, що вона часто розглядається як така, що еволюціонує, – стало виявлення її практичних і вимірюваних індикаторів. У цьому напрямку зараз працюють міжнародні організації та науковці. Виходячи з вищевказаної тріади, такі індикатори можуть пов’язувати всі ці три компоненти і відображати екологічні, економічні та соціальні (в т. ч. психологічні, наприклад, сприйняття сталого розвитку) аспекти.

**Стимулювання сталого розвитку на рівні регіональних систем.** Комплекс заходів стимулюючого характеру сприятиме досягненню стану рівноважної регіональної системи і виходу із нерівноважного стану регіональної соціо-еколого-економічної системи. Під цим слід розуміти те, що об'єктом стимулювання є сталий розвиток регіонів. **Сталий розвиток** не є нинішнім станом регіональної системи, чи навіть національної. Натомість сталий розвиток регіону є перспективою, пріоритетом, якого необхідно прагнути. Варто пам'ятати, що саме **стимулюючі інструменти впливають на прагнення системи досягти сталого розвитку регіону** і вийти із нинішнього стану регіональної системи. Зрозуміло, що будь-яка регіональна система прагне не допустити стану нерівноваги, проте в силу дії різних факторів (зовнішніх та внутрішніх) починання щодо досягнення сталого розвитку регіону можуть бути зупинені ще на початку. Тому стимулювати сталий розвиток необхідно з метою: 1) досягнення сталого розвитку як стратегічної мети; 2) досягнення динамічної рівноваги регіональної СЕЕ системи; 3) досягнення оптимального співвідношення якісних та кількісних характеристик регіональної СЕЕ системи – збалансованості сталого розвитку регіону; 4) налагодження взаємозв'язку між соціальною, економічною та екологічною сферами регіону – досягнення гармонійності; 5) підтримання протягом тривалого часу позитивних параметрів розвитку регіональної СЕЕ системи – досягнення стабільності сталого розвитку; 6) активізації потенційних можливостей регіону нарощувати та ефективно використовувати конкурентні переваги у соціальній, економічній та екологічній сферах регіону – досягнення конкурентоспроможності; 7) досягнення здатності регіональної СЕЕ системи до самовідтворення та недопущення дії дестабілізуючих чинників – безпеки сталого розвитку.

**Стимули регіонального розвитку, на відміну від мотивів, є усвідомленими, цілеспрямованими конкретними заходами, що спонукають до дії.** Дія стимулу пов'язана з прямим впливом на діяльність господарюючих структур регіону та демонстрацією конкретного втілення. Отже, **стимули впливають на систему, вимагаючи досягнення результату з високою ефективністю.** Стимул регіону передбачає задіяння (залучення) зовнішніх впливів на регіональну систему для досягнення сталого розвитку.

Таким чином, економічна сфера розвитку регіональних систем за першооснову ставить задоволення економічних потреб. Під впливом економічної потреби формується відповідний економічний інтерес господарюючих структур та відповідно до запиту шукається спосіб (інструмент, метод) для задоволення по-



треби. Інтерес породжує внутрішнє бажання задовольнити економічну потребу всередині регіональної системи (економічний мотив) і зовнішнє (економічний стимул). Під дією стимулювання та мотивування здійснюється активна діяльність суб'єктів сталого розвитку регіону з досягнення конкретної цілі. Проте активну діяльність не так легко здійснювати, оскільки на шляху досягнення мети виникають різноманітні перепони: зовнішні (позасистемні) та внутрішні (системні). Тому іноді доводиться чекати на впровадження активних дій щодо регіональної системи з досягнення економічної цілі (надходження коштів). Тобто стимули та мотиви повинні діяти і по відношенню до суб'єктів, а не лише об'єктів сталого розвитку регіону.

## 1.2. Базові документи концепції «Сталого розвитку»

Світ стоїть на межі великого розвитку або великого занепаду. І лише від людей залежить, в який бік переважать ці терези. Тому ще в далекому 2001 році держави-члени ООН прийняли вісім Цілей Розвитку Тисячоліття, які містили 21 завдання. Вони включали скорочення масштабів крайньої бідності, зниження дитячої смертності, боротьбу з епідемічними захворюваннями, а також розширення всесвітнього співробітництва з метою розвитку. Виконання завдань передбачало поліпшення соціальних й економічних умов. Проте рух до цілей відбувався нерівномірно. У той час як одні країни вже досягли багатьох з них, інші не приступали ще до жодної. Потрібно було шукати нові шляхи вирішення проблеми.

Саме тому в 2012 році на Конференції ООН зі сталого розвитку у Ріо-де-Жанейро держави домовилися створити відкриту робочу групу для розробки комплексу Цілей сталого розвитку, беручи до уваги успіхи і проблеми у досягненні Цілей розвитку тисячоліття. Після більш ніж року переговорів відкрита робоча група представила рекомендації щодо цілей у сфері сталого розвитку.

Характеристика базових документів «Цілей Сталого Розвитку»

### 1. Конвенції Ріо:

- **Конвенція з біологічного різноманіття (UN Convention on Biological Diversity – CBD).** Її мета – збереження та відновлення біологічного різноманіття, його стале використання, в тому числі шляхом справедливого розподілу отриманої від цього користі. Через втручання людини, руйнування екосистем темпи вимирання окремих видів живих організмів сьогодні

ні у сотні чи навіть тисячі разів перевищують норму. Втрата біорізноманіття збіднює планету, спричиняє деградацію екосистем і може мати негативний вплив на сільськогосподарське виробництво та економіку цілих регіонів, а також на сільське населення, яке використовує не лише культивовані, а й дикі культури. Якість функціонування екосистем також має важливе значення для заходів з пом'якшення клімату. Видове різноманіття стало важливим стимулом для розвитку туристичної галузі у багатьох регіонах світу. Отже, є безпосередній зв'язок між збереженням різноманіття видів та забезпеченням економічного розвитку і соціальної захищеності населення.

- **Рамкова конвенція про зміну клімату (the United Nations Framework Convention on Climate Change – UNFCCC).** Її мета – стабілізація концентрації в атмосфері парникових газів на рівні, який забезпечить запобігання негативним антропогенним змінам клімату. Зменшення кількості опадів у посушливих регіонах спричинить опустелювання та зменшення родючості ґрунту, погіршення ареалу диких тварин та рослин та негативні наслідки для життя сільського населення. Вже зараз глобальне підвищення температури створює сприятливі умови для переміщення комах, які передають малярію, в Європейський регіон (охорона здоров'я). Через підвищення рівня Світового океану мільйони людей по всьому світу будуть змушені залишати свої оселі, зокрема мешканці європейських приморських міст. Це призведе не лише до людських жертв, а й завдасть шкоди інфраструктурі багатьох країн. Зміна клімату може викликати конфлікти через розподіл природних ресурсів і створить загрозу продовольчій безпеці. У свою чергу це спричинить міграцію населення і збільшить ризик етнічних та інших соціальних конфліктів.
- **Конвенція про боротьбу з опустелюванням (the United Nations Convention to Combat Desertification – UNCCD).** Її мета – як запобігання подальшому опустелюванню земель, так і пом'якшення негативного впливу посух. Опустелювання та деградація земель – виклик всьому людству, адже «здорові» та стабільні ґрунти є основою розвитку сільського господарства. Найбільше страждає сільське населення, та це неминуче відбивається на всьому суспільстві. Деградація земель зменшує їх родючість, тому доходи сільського населення скорочуються, а якість продуктів та забезпеченість ними се-

ред селян стрімко падає. Масштабна міграція у міста збільшує тиск на інфраструктуру міст та сферу надання послуг. Серед наслідків таких процесів – підвищення рівня бідності міського населення та загострення соціальних проблем. Значна деградація земель в певному регіоні може створити загрозу для продовольчої безпеки, від чого постраждає велика кількість населення. Також значними будуть негативні наслідки для біорізноманіття та цілісності екосистем.

**2. Декларація Ріо з навколишнього середовища та розвитку (1992)** визначає права та обов'язки держав світу в межах Концепції сталого розвитку

*Основні принципи Декларації:*

- в центрі уваги – люди, які мають право на здорове та якісне життя у гармонії з природою;
- право на розвиток має бути реалізоване так, щоб задовольняти потреби в розвитку і зберігати довкілля для нинішніх і наступних поколінь;
- охорона довкілля має стати невід'ємною складовою процесу розвитку і не може розглядатися окремо від нього;
- всі держави й народи мають співпрацювати для ліквідації бідності й злиднів;
- обмеження і відмова від тих моделей виробництва, які не відповідають сталому розвитку;
- проведення відповідної демографічної політики.

**3. Програма дій «Порядок денний на XXI століття» (Agenda 21) (2002).** Документ регламентує основну мету діяльності всіх країн-учасниць – просування шляхом сталого розвитку суспільства, за якого задовольняються потреби сучасності без загрози майбутнім поколінням. Він визначає комплексний підхід до проблем довкілля та розвитку на основі глобального партнерства і має 115 напрямів. Програма дій «Порядок денний на XXI століття» складається з 4-х розділів та 40 глав. Перший розділ присвячено економічним та соціальним проблемам людства; другий відображає напрями збереження та раціонального використання ресурсів для розвитку; третій вказує на необхідність посилення ролі та значення великих суспільних груп населення – жінок, комерційних структур, профспілок, фермерів, дітей та молоді, представників корінного населення, науковців, органів місцевої влади й недержавних організацій у досягненні цілей сталого розвитку суспільства; четвертий висвітлює засоби та методи реалізації Концепції сталого розвитку.

**4. Цілі розвитку тисячоліття (2000)** – міжнародні цілі розвитку, сформульовані в Декларації тисячоліття ООН 189 країнами-членами ООН та 23 міжнародними організаціями. Основними є вісім цілей: 1) Викорінення крайнього зuboжіння та голоду; 2) Надання всім жителям планети початкової освіти; 3) Забезпечення гендерної рівності та розширення прав жінок; 4) Зменшення дитячої смертності; 5) Покращення охорони здоров'я матерів; 6) Боротьба з ВІЛ/СНІДом, малярією та іншими захворюваннями; 7) Забезпечення екологічної стійкості; 8) Формування глобального партнерства в цілях розвитку.

**5. Йоганнесбурзька декларація зі сталого розвитку (2002).** В декларації йдеться про основні завдання для досягнення сталого розвитку: подолання бідності, зміна моделей споживання, охорона і раціональне використання природної ресурсної бази. Декларація підтвердила зобов'язання урядів приділяти першочергову увагу вирішенню глобальних проблем, які створюють загрозу сталому розвитку. В документі визнається, що світова спільнота має кошти й ресурси для вирішення проблем, пов'язаних із подоланням бідності та забезпеченням сталого розвитку, а також будуть ініційовані додаткові заходи для використання наявних ресурсів.

**6. Ріо+ 20. Майбутнє, якого ми прагнемо (2012).** У документі підтверджується необхідність дотримання Йоганнесбурзької декларації, курсу на стійкий розвиток і забезпечення побудови економічно, соціально та екологічно збалансованого майбутнього для планети, необхідність подальшого просування ідеї збалансованого розвитку на всіх рівнях та інтеграції його економічної, соціальної й екологічної складових та врахування їх взаємозв'язку.

**7. Резолюція A/RES/70/1,** прийнята Генеральною Асамблеєю ООН 25 вересня 2015 року, про підсумковий документ «Перетворення нашого світу: порядок денний сталого розвитку 2030» [56].

### **1.3. Міжнародний досвід впровадження програми «Спорт заради розвитку» в контексті сталого розвитку**

Питання сталого розвитку розкриваються в роботах таких фахівців, як J. H. Nulse (Сталий розвиток під ризиком: ігнорування минулого) [256]; R. W. Kates, T. M. Parris, A. A. Leiserowitz (Що таке сталий розвиток? Цілі, показники, цінності та практика) [258].

Вважаємо за необхідне наголосити на тому, що питання агресивності у дитячому та молодіжному середовищі піднімалося в європейському середовищі вже дуже давно фахівцями різних галузей. Зокрема, W. T. Orton та P. P. Heinemann досліджували проблеми мобінгу [270; 255], A. Pikas розглядав фактори його попередження [273].

Питання поширення булінгу в шкільному середовищі як міжнаціонального явища висвітлено в роботах таких фахівців, як W. Craig, Y. Harel-Fisch, H. Fogel-Grinvald, S. Dastaler, J. Hetland, B. Simons-Morton et al. (Міжнаціональний профіль залякування та віктимізації серед підлітків у 40 країнах) [239]; P. Due, B. Holstein, J. Lynch and others (Занепокоєння та симптоми серед дітей шкільного віку: міжнародне порівняльне дослідження в 28 країнах) [234]; R. Kaltiala-Heino, M. Rimpel, P. Rantanen (Залякування, депресія та суїцидальні думки у фінських підлітків: шкільне опитування) [257]; Ch. Lee (Екологічні підходи до знущань серед учнів середніх шкіл у США) [263]; N. Marées, F. Petermann (Залякування в німецьких початкових школах: гендерні відмінності, вікові тенденції та вплив міграції батьків і освітніх сюжетів) [266].

Також варто зазначити, що проблемою залякування в шкільному середовищі, систематичними проявами агресії, її формами та особливостями впливу на організм дитини та підлітка – булінгом займалися дуже активно ще з другої половини ХХ ст. багато закордонних фахівців. У їхніх роботах висвітлено такі теми: Сімейні історії шкільного знущання: наслідки психотерапії батьків і дітей – S. Allison, L. Roeger, B. Smith, L. Isherwood [230]; Залякування в школі: перспективи розуміння та запобігання міжнародній проблемі – A. Carney, K. Merrell [235]; Прогнози залякування і віктимізації в дитячому та підлітковому віці: аналітичне дослідження – C. R. Cook, K. R. Williams, N. G. Guerra, T. E. Kim, S. Sader [237]; Визначення та орієнтація на ризик залучення до залякування та віктимізації – W. M. Craig, D. J. Pepler [238]; Використання моделі неповноправних осіб для переосмислення в школах – N. Duncan [240]; Залякування та віктимізація: роль поведінкових проблем та психопатичних рис – K. A. Fanti, E. R. Kimonis [244]; Залякування та асоціації з психосоматичними скаргами та депресією у потерпілих – M. Fekkes, F. Pijpers [246]; Транзакційна модель залякування та віктимізації – S. Georgiou, K. A. Fanti [249]; Залякування, психологічна адаптація та успішність в початковій школі – G. Glew [251]; Запобігання віктимізації та самопорушення підлітків: тестування гіпотез із загальної теорії деформацій – C. Nau, R. Meldrum [253]; Шкільне знущання та молодіжне насильство: причини чи наслідки психопатологічної поведінки? – Y. Kim [259]; Погляди вчителів та переконання щодо залякування: вплив на стратегії

управління класом та усунення учнів з віктимізацією однолітків – В. Kochenderfer-Ladd, М. Е. Pelletier [260]; Тимчасова лінія еволюції шкільного залякування в різних соціальних контекстах – Н. Коо [261]; Залякування, самогубство та вбивства: розуміння, оцінка та запобігання загрозам жертв знуцань – В. Losey [265]; Агресори та їхні жертви: знуцання в школах; віктимізація однолітками: попередні результати та довгострокові наслідки – D. Olweus [268; 269]; Асоціації між дитячою дисциплінарною практикою та поведінкою хуліганів у підлітків – G. A. Zottis, G. A. Salum, L. R. Isolan, G. G. Manfro, E. Heldt [277] та багато інших.

Як впливає тривала агресивна поведінка на дитину в дитячих дошкільних закладах, розглядається в роботах таких фахівців, як R. Faris, D. Felmlee (Постраждали від соціальної боротьби: шкільні мережі однорангової віктимізації та їх наслідків) [245]; М. Nealy (Шкільний булінг та суїцид) [254]; S. Perren, F. D. Alsaker (Соціальна поведінка і взаємовідносини потерпілих та померлих у дитячому садку) [271].

Особливості впливу сімейного виховання на подолання проблем булінгу в шкільному середовищі присвячено роботи таких дослідників, як А. С. Baldry, D. P. Farrington (Булери та правопорушники: особисті характеристики та батьківське виховання) [231]; L. Bowers, P. Smith, V. Binney (Згуртованість та підтримка у сім'ях дітей, які піддавалися булінгу в школі) [232]; С. А. Christie-Mizell, J. M. Keil, M. T. Laske, J. Stewart (Хуліганська поведінка, час батьків для дітей та уявлення підлітка про час, проведений із батьками) [236]; S. N. Georgiou, P. Stavrinides (Виховання вдома та залякування в школі) [250]; S. Lereya, M. Samara, D. Wolke (Поведінка батьків та ризики стати жертвою або булером: аналітичне дослідження) [264]; D. Wolke (Сімейні фактори залякування та віктимізації підлітків) [275]; В. Zablotzky, С. Р. Bradshaw, С. М. Anderson, Р. Law (Фактори ризику залякування серед дітей з розладами спектра аутизму) [276].

Окремим питанням поширення агресії в сучасному середовищі є Інтернет-мережі. Так, зокрема, питанням кібернетичного залякування присвячені роботи R. M. Kowalski та С. Fedina [262].

Варто звернути увагу на те, що ця проблема не є новою для дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладів у багатьох країнах світу.

**Австралія.** Уряд Австралії приділяє велику увагу поліпшенню якості життя інвалідів шляхом реалізації стратегії «Розвиток для всіх: реалізація програми допомоги Австралії з урахуванням проблем інвалідів на період 2009–2014 років», в якій спорт є базовим механізмом досягнення цієї мети. Австралійська програма партнерської співпраці в галузі спорту спрямована на вирі-

шення масштабних пріоритетних проблем розвитку і проблем громад в країнах Африки, Азії та Латинської Америки, Карибського басейну; спорт використовується тут як основа для подолання соціальної ізоляції та забезпечення соціальної згуртованості, поширення здорового способу життя та надання можливостей для отримання освіти і висунення на лідерські позиції.

**Бразилія.** Куритиба – бразильське місто, населення якого досягло 2,7 млн. Донедавна більша частина його проживала в нетрях і не мала найменшого уявлення про те, що таке переробка відходів. Тому відходи (сміття) стали проблемою для мегаполісу: сміттевози не могли навіть під'їхати до деяких будинків. Тоді мер міста запропонував унікальне рішення: на межі бідних районів поставити сміттеві контейнери з наклейками «скло», «пластик», «папір» і т.д. Хто не вмів читати – могли бачити картинки. Кожному, хто приносив мішок сміття, видавався талон, який можна було обміняти на транспорт, пакет фруктів чи овочів, у свята – на частування. Незабаром місто було очищене від сміття. Люди навчилися розрізняти види пластику, а шкільна програма по збору відходів дозволила забезпечити приладдям учнів з найбідніших родин. Сьогодні 90 відсотків жителів щодня здають на переробку дві третини своїх відходів, всі джерела забруднення виведено за межі міста, а міжнародні видання неодноразово визнавали Куритибу кращим місцем для проживання в Бразилії.

**Грузія: «Чемпіонат з футболу серед школярів».** Починаючи з 2001 року ЮНІСЕФ спільно з численними партнерами організовує чемпіонат з футболу серед дитячих та юнацьких команд на Кубок Президента Грузії. Цей щорічний захід, який проводиться вже п'ятнадцять років поспіль, дозволив відкрити нові таланти та об'єднати молодь навколо здорових спортивних заходів. Його мета – сприяти просуванню здорового способу життя та запобіганню шкідливим звичкам, зокрема, вживанню алкоголю і наркотиків, серед дітей та молоді. Організаторами турніру є Державна канцелярія Грузії, ЮНІСЕФ, місцева НУО «Loseb Noneshvili», Міжнародний дитячий фонд та Федерація футболу Грузії. За оцінками, щороку участь в чемпіонаті беруть більше 45 тис. дітей з двох тисяч шкіл. У майбутньому ЮНІСЕФ планує активніше просувати навчальний компонент цієї ініціативи, що передбачає навчання (тренінги) для молоді з питань ВІЛ/СНІДу та прав дітей. Окрім того, завдяки фінансуванню Данського національного комітету в справах ЮНІСЕФ Дитячий фонд ООН має намір розширити турнір з метою сприяння миру серед громад, що проживають у зонах конфлікту – Південній Осетії, Абхазії, у тому числі біженці з Чечні, які мешкають у Панкійській ущелині.

**Зімбабве: Програма «Навчання молоді через спорт»**

реалізується власне зусиллями молодих людей. Вона вимагає від учасників продовжувати ходити до школи та бути волонтерами у своїх громадах. Основна мета цієї національної програми, яка виконується за підтримки Зімбабвійської комісії зі спорту та відпочинку, національних та міжнародних партнерів – об'єднати молодь шляхом залучення до спорту, підвищити їхню обізнаність з питань ВІЛ/СНІДу, а також дати їм засоби для того, щоб вони могли просувати ці знання та навички серед своїх однолітків й демонструвати позитивний приклад у своїх громадах. Починаючи з 2000 року програмою вже охоплено 25 тис. молодих людей, половина з яких – дівчата.

**Індонезія.** Індонезійська влада запровадила проект для бідних верств населення, згідно з яким люди можуть обміняти зібране сміття на візит до лікаря. Це допомагає очистити територію міст та сіл і покращити стан довкілля. Представники проекту «Лікарняна сміттестраховка» докладають багато зусиль для популяризації ідей проекту, заразом пояснюючи населенню провінції Східна Ява, у якій спосіб він реалізується. Засновник проекту молодий лікар Гамаль Альбінсаїд пояснює: «Ми організуємо бізнесове підприємство з метою впливу на суспільство. Ми справді шукаємо прибуток, але не для особистого збагачення. Прибуток, який ми отримуємо, забезпечує підтримку проекту». Згідно з умовами цього проекту населення має збирати сміття неорганічного та органічного походження, яке можна переробити як вторинну сировину. Йдеться про пластикові пляшки, упаковки, картон, папір та опале листя. Той, хто здав відходи у спеціальних пунктах, отримує ваучери на безкоштовне відвідування лікаря у поліклініці.

**Колумбія: Проект «Футбол для миру»** реалізується у партнерстві з Верховним комісаром з миру, Молодіжною програмою, урядом та приватним сектором. У рамках проекту здійснюється облаштування футбольних майданчиків на громадських землях для виховання толерантності та навичок вирішення конфліктів. Проект допомагає громадам усвідомити, що всі діти, у тому числі ті, які беруть або брали участь у військових діях, рівні в своїх правах, жодна дитина не має бути виключена із суспільства чи маргіналізована. З метою утвердження гендерної рівності дівчата й хлопці грають у командах разом. Якщо, наприклад, при розіграші м'яча його не торкнулася жодна дівчинка, гол не зараховується. У 2017 році в проекті взяло участь близько 20 тис. підлітків і молодих людей віком від 11 до 22 років та 5 тис. тренерів із 50 міст і сіл. За оцінками, меседжами про важливість миру охоплено більше 50 тис. жителів Колумбії.



**Міжнародний проект компанії Adidas.** Відомий бренд випустив колекцію кросівок із переробленого пластику і поліестеру, зібраного в океані. За словами ініціаторів цього проекту, для пошиття такого взуття використовується виключно океанічне сміття. Верхній шар кросівок на 95 відсотків виготовлений з пластику, який виловлено в океані поблизу Мальдів, решта – з перероблених матеріалів – UltraBOOST Uncaged Parley. Взуття надійде в продаж з ціною 220 дол. за пару.

У прес-центрі представництва компанії Adidas запевнили, що найближчим часом планується виготовити мільйон пар взуття в рамках програми «Parley Ocean Plastic», а кінцевою метою нового екологічно-оздоровчого проекту є усунення первинної пластмаси з усіх ланцюгів виробництва» [1; 229].

**Руанда: «Спорт для миру і злагоди».** Основна мета програми ЮНІСЕФ з підтримки спорту в Руанді – сприяти інтеграції дітей-сиріт та інших уразливих груп дітей до своїх громад шляхом участі в спортивних заходах разом з іншими дітьми. Завдання проекту полягають у підтриманні та розширенні існуючих ініціатив, у тому числі спортивних заходів як складових навчання в школах, дружніх до дітей, та програм із захисту їхніх прав. Зокрема, проект передбачає підтримку Програми, яку Дитячий фонд ООН проводить спільно з міністерством освіти Руанди, для подальшого включення спорту до навчальних планів як окремої дисципліни. Ключова мета цієї програми – забезпечити використання спорту як засобу підтримання єдності серед учнів, що допомагає досягти примирення і відновлення після геноциду.

**Туреччина: Програма «Навчання сімей та дітей»** закликає сім'ї з дітьми віком до шести років спільно взяти участь в ігрових заходах, які проводяться для маленьких громадян. Під час цих заходів батьки дізнаються про важливість раннього розвитку дітей, особливості харчування, грудного вигодовування та гри. Краще усвідомлюючи потреби своїх дітей щодо фізичного, психологічного та когнітивного розвитку, вони можуть створювати сприятливе та інтерактивне середовище для їхнього навчання вдома.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ З АДВОКАЦІЇ, РОЗРОБКИ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» В УКРАЇНІ

### 2.1. Стратегічні пріоритети Сталого розвитку України

*Першочергові завдання, що мають визначальне значення для досягнення загальних цілей збалансованого розвитку України.* В умовах масштабних суспільно-політичних змін, які відбуваються в Україні, економічних перетворень, зростання антропогенного навантаження на природу розроблення та впровадження в конкретних планах дій узгодженої стратегії збалансованого розвитку (ЗР) може бути адекватною відповіддю на виклики часу. Доцільність переходу до ЗР визначається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, що пов'язані з євроінтеграційними прагненнями України та необхідністю виконання міжнародних зобов'язань. Стратегія переходу має ґрунтуватися на аналізі тих дисбалансів, які існують в економічних, соціальних та екологічних сферах, та подальшому визначенні шляхів їх подолання. До стратегічних пріоритетів віднесено такі.

Україна задекларувала своє прагнення перейти на шлях збалансованого розвитку на Конференції ООН з навколишнього середовища та розвитку в Ріо-де-Жанейро у 1992 році, підписавши Декларацію Ріо і Програму дій «Порядок денний на XXI століття». Важливими завданнями у зв'язку з цим є: розроблення і впровадження Національної та регіональних стратегій ЗР, Національного плану дій з охорони навколишнього середовища, а також проведення експертизи чинного законодавства щодо його відповідності принципам збалансованого розвитку з метою створення адекватного правового поля; здійснення інституційної модернізації системи державного управління у сфері охорони довкілля, зокрема створення Національної агенції із ЗР; розроблення та впровадження системи індикаторів ЗР.

*Структурна перебудова та оздоровлення економіки України.* В Україні склалася нераціональна структура природокористування та управління соціально-економічним розвитком держави, яка є неефективною та екологічно небезпечною. Сформувалася яскраво виражена сировинна спрямованість експорту, що загрожує перетворенню України на сировинний придаток розвинутих країн. Важливими завданнями у цьому плані є: розроблення й впровадження Програми структурної перебудови економіки України до 2030 року;

вдосконалення системи інтегрованого екологічного управління шляхом урахування екологічної складової в політиці, програмах та стратегіях різних галузей господарства; розвиток екологічного підприємництва; розроблення механізму заохочення в усіх галузях економіки та інших видах діяльності, побуті до використання енергозберігаючих технологій; припинення будівництва надпотужних енергогенеруючих агрегатів, відмова від пріоритетного розвитку атомної енергетики; стимулювання зростання обсягів відновлюваних джерел енергії.

**Збалансоване ведення сільського господарства.** В Україні дуже високий рівень сільськогосподарського освоєння території (72%). Надмірне навантаження на земельні ресурси спричинило деградацію ґрунтів та інші негативні процеси. Важливими завданнями цього напрямку є: розроблення та впровадження Національної програми екологізації сільського господарства; розширення мережі господарств, що спеціалізуються на біологічному землеробстві й тваринництві; застосування державного контролю за використанням генетично модифікованих організмів.

**Формування демократичного суспільства, зниження рівня соціально-економічної нерівності.** Запроваджені на модель ринкової трансформації українського суспільства призвели до значних соціальних втрат, ослаблення громадянських інститутів, що є загрозою демократичному розвитку. Зросли бідність, підвищився рівень захворюваності, що пов'язано із соціальними проблемами; скоротилася середня тривалість життя, зменшилася кількість населення; посилюється розшарування суспільства за майновими ознаками, рівнем доходів, можливостями доступу до соціальних благ. Для подолання цих явищ важливими завданнями є запровадження механізмів громадського контролю за діями органів державної влади; посилення боротьби з організованою злочинністю та корупцією в державі; підвищення незалежності судової влади; забезпечення незалежності ЗМІ, створення системи об'єктивного інформування про ЗР; приведення рівня заробітної плати у відповідність з реальною вартістю робочої сили; забезпечення повної зайнятості працездатного населення, економічна підтримка непрацездатних громадян; децентралізація програм соціальної підтримки населення й підвищення ролі місцевих органів влади у вирішенні проблем бідності на основі цільового закріплення податків за місцевими бюджетами.

**Перехід до збалансованого природокористування.** Практика господарювання останніх років спричинила посилення

антропогенного навантаження на природно-ресурсний потенціал, що призвело до деградації багатьох його складових. Загальний індекс природоємності ВВП більш ніж у 10 разів перевищує середньосвітовий. Важливими завданнями за таких умов є удосконалення економічного механізму природокористування, який передбачає економічну оцінку природно-ресурсного потенціалу; запровадження принципів «забруднювач сплачує», «користувач сплачує»; технологічна модернізація гірничовидобувної та переробної галузей, рекультивація порушених земель; орієнтація на експорт кінцевої продукції, перероблення вторинної сировини; перехід до інтегрованого управління водними ресурсами на основі басейнового принципу управління; формування інвестиційної політики, спрямованої на використання енерго- та ресурсозберігаючих технологій.

**Збереження біологічного і ландшафтного різноманіття.** Ресурси рослинного і тваринного світу України протягом останніх 50 років мають стійку тенденцію до виснаження. Важливими завданнями щодо стабілізації та поліпшення такої ситуації є забезпечення ефективного функціонування національної екологічної мережі; зростання площі природно-заповідного фонду до середньоєвропейських показників; удосконалення системи моніторингу біо- та ландшафтного різноманіття; підтримка розвитку екологічного туризму.

**Формування освітнього та наукового потенціалу ЗР.** Критична ситуація в галузі екологічної освіти пояснюється багаторічним пануванням споживацького ставлення до природи, руйнуванням народних традицій раціонального природокористування, недооцінкою екологічних знань у системі освіти. Освіта в інтересах збалансованого розвитку є новим освітнім напрямом, який лише починають впроваджувати. Для позитивного розвитку наукової та освітньої складових ЗР важливими є державна підтримка наукових досліджень з проблем переходу до ЗР; введення навчальної дисциплін із ЗР та «Екологія» в освітні програми як базового компонента; створення та впровадження системи обов'язкової підготовки і перепідготовки державних службовців з питань охорони природи і ЗР; створення цілісної національної екологічної інформаційної мережі.

## 2.2. Цілі сталого розвитку для України

У національних консультаціях взяли участь близько трьохсот представників урядових установ, агентств ООН в Україні, Національної академії наук України, громадськості та экс-

пертного середовища. Під час національних консультацій обговорювалися 17 ЦСР за такими групами: 1) Стале економічне зростання та зайнятість; 2) Справедливий соціальний розвиток; 3) Ефективне, підзвітне та всеохоплююче управління і справедливість для всіх; 4) Екологічна рівновага та розбудова стійкості. Підсумки національних консультацій стануть основою для розроблення національної доповіді «Цілі Сталого Розвитку: Україна».

Учасники працювали у робочих групах з метою адаптації глобальних завдань розвитку з урахуванням національної специфіки. Аналіз результатів опитування (оброблено понад 130 анкет) відображає експертну думку учасників консультацій. Далі наведено опрацьовані дані у графічному представленні.

Реалізація ідей збалансованого розвитку потребує стратегічного підходу, який би базувався на зміні всієї філософії мислення та політичної діяльності, що передбачає перехід: від розроблення та виконання фіксованих планів, які швидко застарівають, до створення адаптивної системи, яка може постійно поліпшуватися; від погляду, що лише держава є відповідальною за розвиток, до того, що це відповідальність всього суспільства; від централізованого і підконтрольного прийняття рішень до прозорих переговорів, співпраці та узгоджених дій; від фокусування на прийнятті законів чи ін. нормативних актів до зосередження на якісних результатах управлінських процесів і процесах участі громадськості; від галузевого до інтегрованого планування; від зосередження на дорогих «проектах» до розвитку, який визначається і фінансується, виходячи насамперед з власних можливостей країни.

В Україні поки що відсутні такі важливі стратегічні документи, як Національна стратегія збалансованого розвитку та Національний план дій з охорони навколишнього середовища. З огляду на євроінтеграційні прагнення України, варто зазначити, що принцип збалансованого розвитку закріплено в установчому Амстердамському договорі ЄС. ***Збалансований розвиток визначено ключовим принципом усіх політик ЄС.***

### **2.3. Обласні консультації з питань адаптації Цілей Сталого Розвитку (ЦСР) в Україні**

У липні–вересні 2016 року в Україні були проведені обласні консультації з адаптації та локалізації ЦСР, мета яких – визначення пріоритетних цілей та шляхів їх досяг-

нення. Ініціатива об'єднала голоси громадян з усіх куточків країни.

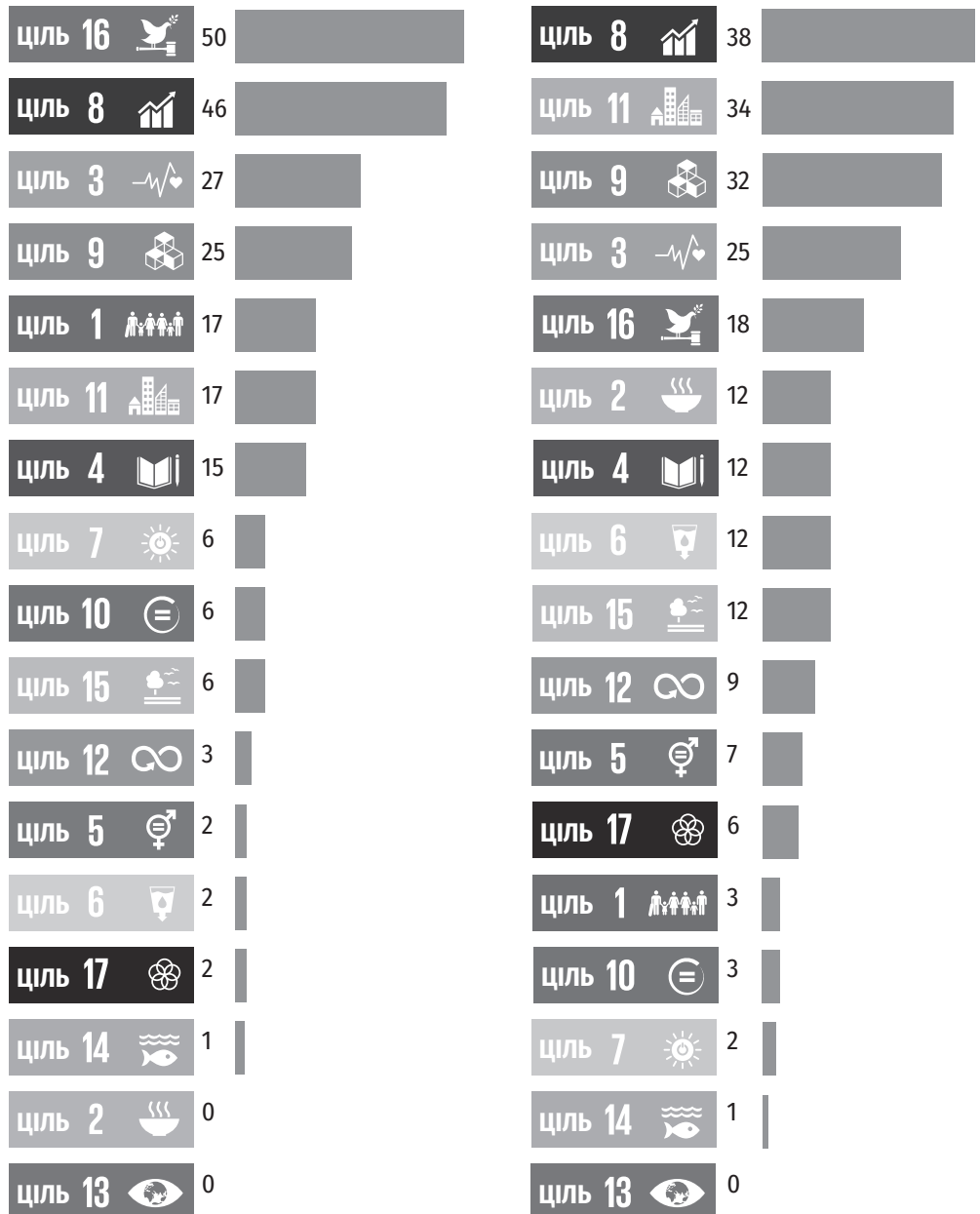
У 2015 році Цілі Сталого Розвитку були затверджені світовими лідерами на Саміті ООН зі сталого розвитку. Резолюція Генеральної Асамблеї ООН «Перетворення нашого світу: порядок денний розвитку в галузі сталого розвитку на період до 2030 року» визначає 17 цілей та 169 завдань. Для урахування громадської думки щодо стратегічного планування на засадах «не залишити нікого осторонь» Міністерство економічного розвитку і торгівлі України спільно з Представництвом ООН в Україні успішно провели консультації з громадськістю у десяти областях країни. Обласні консультації з ЦСР проводилися з 20 липня по 26 вересня 2016 року в містах Дніпро, Житомир, Запоріжжя, Луцьк, Маріуполь, Суми, Тернопіль, Ужгород, Черкаси та Чернівці. У консультаціях взяли участь понад п'ятсот учасників, які представляли обласні та місцеві органи влади, організації громадянського суспільства, міжнародні організації, наукові кола тощо.

**Національні пріоритети.** Більшість учасників обласних консультацій погодилися, що головним пріоритетом є Ціль 16 (Сприяння побудові миролюбного й відкритого суспільства в інтересах сталого розвитку, забезпечення доступу до правосуддя для всіх і створення ефективних, підзвітних та заснованих на широкій участі інституцій на всіх рівнях). Такий вибір є цілком природним з огляду на тривалу кризу, в якій опинилася країна. Другою за пріоритетністю була Ціль 8 (Сприяння поступальному, всеохоплюючому та сталому економічному зростанню, повній і продуктивній зайнятості та гідній праці для всіх). Третьою за пріоритетністю стала Ціль 3 (Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці).

**Обласні пріоритети.** Шість міст головним пріоритетом обрали Ціль 8 (Гідна праця та економічне зростання), що відображає серйозну стурбованість економічною ситуацією в усіх областях країни. Також пріоритетними виявлено для регіонів такі цілі: Ціль 11 (Забезпечення відкритості, безпеки, життєстійкості й екологічної стійкості міст і населених пунктів); Ціль 9 (Створення стійкої інфраструктури, сприяння всеохоплюючій і сталій індустріалізації та інноваціям); Ціль 3 (Міцне здоров'я); Ціль 15 (Збереження екосистем суші). Головним пріоритетом для більшості регіонів, особливо там, де триває військовий конфлікт, та прилеглих областях, є Ціль 16 (Мир та справедливість).

**Національні пріоритети** розвитку для України, визначені під час обласних консультацій щодо Цілей сталого розвитку в 10 областях

**Обласні пріоритети** розвитку для України, визначені під час обласних консультацій щодо Цілей сталого розвитку в 10 областях



**Рис. 2.1. Результати обласних консультацій щодо визначення національних та обласних пріоритетів розвитку для України**

Результати консультацій свідчать, що в цілому для людей основними пріоритетами на національному рівні є мир та/або ефективне управління. Водночас на місцевому рівні пріоритети різняться. Найбільш популярними для областей стали Цілі 8, 11 та 9, – це відображає той факт, що учасники на місцевому рівні у різних регіонах країни бачать можливість змін на обласному рівні за рахунок поліпшення еко-

номічної ситуації в громадах та побудови економічної й соціальної інтеграції. Важливо відзначити, що висновки десяти обласних консультацій були схожі з результатами національних експертних консультацій, що проводилися у Києві 5–6 липня 2016 року.



*Національні пріоритети*























*Обласні пріоритети*

**Рис. 2.2. Схема проведення обласних консультацій та визначення національних і обласних пріоритетів Глобальних цілей сталого розвитку**



Таблиця 2.1

## Результати щодо визначення пріоритетів ЦСР для України

№	Місто	Кількість учасників	Пріоритети ЦСР	
1	Дніпро		ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ УКРАЇНИ: 	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ ОБЛАСТІ: 
2	Суми	39	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ УКРАЇНИ: 	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ ОБЛАСТІ: 
3	Житомир	51	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ УКРАЇНИ: 	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ ОБЛАСТІ: 
4	Тернопіль	57	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ УКРАЇНИ: 	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ ОБЛАСТІ: 
5	Луцьк	48	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ УКРАЇНИ: 	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ ОБЛАСТІ: 
6	Маріуполь	69	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ УКРАЇНИ: 	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ ОБЛАСТІ: 
7	Черкаси	71	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ УКРАЇНИ: 	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ ОБЛАСТІ: 
8	Запоріжжя	23	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ УКРАЇНИ: 	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ ОБЛАСТІ: 
9	Чернівці	45	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ УКРАЇНИ: 	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ ОБЛАСТІ: 
10	Ужгород	39	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ УКРАЇНИ: 	ПРІОРИТЕТНІ ЦІЛІ ДЛЯ ОБЛАСТІ: 

Національні консультації виявили пріоритетними Цілі 3, 8, 9 і 16. Під час обласних консультацій обговорювалися потреби найбільш уразливих груп населення, які можуть бути вирішені шляхом реалізації Цілей сталого розвитку. Учасники рекомендували регулярно і систематично проводити оцінку потреб цих груп населення громадою, запроваджувати додаткові послуги на рівні громади відповідно до результатів цієї оцінки. Було зазначено, що члени уразливих громад ма-

ють бути більш обізнаними про свої права і залученими до місцевих процесів прийняття рішень. Також наголошувалося на необхідності розвивати профспілки. Що стосується конкретних груп населення, то учасники закликали підтримувати людей з обмеженими можливостями, у тому числі шляхом покращення соціальної інфраструктури, зайнятості (навчальні програми із зайнятості), через взаємодію з місцевими державними та громадськими структурами. Окрім того, мають проводитися інформаційні кампанії для залучення людей з обмеженими можливостями до участі у суспільному житті.

Для розв'язання проблем гендерної рівності учасники запропонували проведення інформаційних кампаній з метою надання більш повної інформації про дискримінацію за ознакою статі у суспільстві, а також запобігання побутовому насильству.

У ході консультацій обговорювалися екологічні проблеми (використання відновлюваних джерел енергії, переробка і скорочення споживання), проте Ціль 7 (Відновлювана енергія) не розглядалася як основний пріоритет для жодної з областей. Це викликає занепокоєння, враховуючи високий рівень неефективного використання енергії в країні.

Для досягнення Цілі 3 «Міцне здоров'я» більшість учасників консультацій пропонувала посилити профілактичну діяльність (медичну допомогу): регулярні обстеження, обстеження на ранній стадії дітей, які є в групі ризику по інвалідності чи туберкульозу, більш глобальні заходи профілактики, зокрема популяризацію спорту, здорового способу життя, екотуризму. Для сімей з дітьми, які мають хронічні захворювання, повинні створюватися дитячі садки, проводитися тренінги і надаватися допомога з транспортування. Особливий акцент було зроблено на профілактиці й лікуванні захворювань серцево-судинних захворювань, раку та ВІЛ. Додаткова підтримка має надаватися у сфері психічного здоров'я; окремі групи наголосили на необхідності створення системи медичного страхування, запровадження безкоштовних медичних послуг, збільшення кількості сімейних лікарів, впровадження інформаційних технологій у сфері охорони здоров'я, створення мобільних лабораторій.

Україна має все необхідне для сталого майбутнього, враховуючи активне громадянське суспільство та успішність в залученні громадян до формування програми «Порядок денний на XXI століття»

Водночас нинішня криза негативно впливає на настрої громадян та їх віру в майбутнє України. В даній ситуації метою консультацій щодо ЦСР є стратегічне планування, зміцнення й відновлення довіри, що створить та розвиватиме платформу відкритого діалогу для забезпечення сталого майбутнього для України.

Варто зазначити, що для більш ґрунтовного розуміння представленої програми «Спорт заради розвитку» фахівцям загальноосвітніх навчальних закладів необхідно буде ознайомитися з деякими міжнародними документами на які варто спиратися фахівцям під час роботи в межах цього проекту, а саме: «Декларація тисячоліття Організації Об'єднаних Націй» [23]; «Йоханнесбургская декларация по устойчивому развитию» [56]; Програма дій «Порядок денний на XXI століття» [169]; «Сталий розвиток: Цілі сталого розвитку» [192]; «Цілі сталого розвитку 2016–2030» [221]; «Що таке сталий розвиток? Базові документи. Інтеграція» [224]; «Цілі сталого розвитку: Україна. Результати національних консультацій» [222]; «Угода про асоціацію між Україною та Європейським Союзом» [213]; «Узбекистан на пути к устойчивому развитию. Национальное сообщение» [214]; «Текст Национальной стратегии устойчивого развития Кыргызской Республики на период 2013–2017 гг.» [204].

Вважаємо за потрібне окремо зупинитися на державних документах, які регламентують діяльність фахівців різних галузей у межах проекту «Спорт заради розвитку», таких як: Указ Президента України «Про Стратегію сталого розвитку «Україна – 2020»» [215]; «Указ Президента України від 26.05.2015 № 287/2015» [215]; «Про Стратегію сталого розвитку «Україна – 2020»» [168]; «Цілі Сталого Розвитку: Україна. Обласні консультації. Липень–вересень 2016 року. Департамент економічної стратегії та макроекономічного прогнозування Міністерства економічного розвитку і торгівлі України та Представництво Організації Об'єднаних Націй в Україні» [220]; «Проект Закону про Концепцію переходу України до сталого розвитку» [170]; «Проект Закону про Концепцію сталого розвитку України» [171]; «Проект Постанови про Концепцію переходу України до сталого розвитку» [171]; «Проекты концепції сталого розвитку України: можливість їх вдосконалення та застосування» [172]; «Про рішення Ради національної безпеки і оборони України «Про Стратегію національної безпеки України»» [166]; «Про Стратегію економічного та соціального розвитку України «Шляхом європейської інтеграції» на 2004–2015 роки» [167]; «Про Стратегію економічного та соціального розвитку України «Шляхом європейської інтеграції» на 2004–2015 роки» [167].

Окремі укази та постанови стосуються особливостей сталого розвитку окремих регіонів України. Це такі як: «Про затвердження нової редакції Екологічної політики м. Миколаєва: рішення Миколаївської міської ради» [165]; «Сталий розвиток регіонів України: звіт Інституту прикладного системного аналізу НАН України і МОН України» [196]; «Стратегія економічного та соціального розвитку територій Івано-Фран-

ківської області до 2015 р.» [194]; «Стратегія економічного та соціального розвитку Рівненської області на період до 2015 року» [193]; «Стратегія розвитку міста Києва до 2025 року» [195]; «Стратегія соціально-економічного розвитку Харківської області на період до 2015 року» [199]; «Стратегія сталого розвитку Харківської області до 2020 року» [200] та ін.

Проблемами сталого розвитку в світовому масштабі займалися такі вітчизняні фахівці, як І. Динник [24]; К. В. Дубович [30]; С. О. Лук'яненко та Н. В. Караєва [45]; Л. С. Гринів [21]; О. Г. Білорус та Ю. М. Мацейко [7].

Варто також відзначити вітчизняних фахівців, які внесли вагомий вклад в пропагування різних форм фізичної культури: Е. Н. Приступа; І. Боберський [6]; О. Ю. Бубела [10]; Л. В. Гнітецький [18]; І. Р. Боднар [8]; Г. В. Зганяйко [34]; О. І. Шиян, Ю. О. Павлова та М. А. Іванова [35]; В. О. Пустовалов; О. М. Онопрієнко [89]; І. С. Кліш [57]; О. Я. Кругляк [68]; В. І. Левків [71; 72]; А. О. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин та Й. Г. Фалес; Ж. О. Твердохліб та Л. І. Погребенник; Л. О. Тимошенко, О. Ю. Зубрицька та О. Є. Цюпка [206]; В. А. Шахматов [226]; А. В. Цьось [223]; О. Д. Швай [227]; І. Чорнобай [225].

Багато праць, присвячених впливу рекреаційної діяльності на різні аспекти життя людини в сучасному середовищі та впровадженню окремих аспектів національної фізичної культури, представлено в роботах Є. Н. Приступи із співавторами, а саме: О. В. Бік; І. Р. Боднарем, Б. А. Виноградським, А. Вовканичем, Р. П. Петриною, Ю. В. Петришиним А. М. Окопним та В. М. Пасічником [27]; Ю. А. Брискіним та М. П. Пітин [128]; Л. Чеховською, О. Ждановою та М. Линецем [217]; О. М. Вацебою; Н. Завидівською та П. Мартином; О. Є. Іванашко [48]; В. І. Левків, О. В. Слімаковським та Р. С. Мозолою; Т. В. Палагнюком; М. Лук'янченко; І. М. Ріпаком; М. М. Олексюком; Ю. А. Павловою; Г. М. Гуменюком.

Також Є. Н. Приступою висвітлено окремі аспекти професійної підготовки фахівців з фізичного виховання в контексті Європейських цінностей та модернізації вищої професійної фізкультурної освіти у співавторстві з такими закордонними фахівцями, як Аркадіуш Жепка та Лех Войцех [120]; Анджей Рокіта; Аркадіуш Жепка та Владімеж Лара [127]; Анджей Рокіта та Тадеуш Жепа [175].

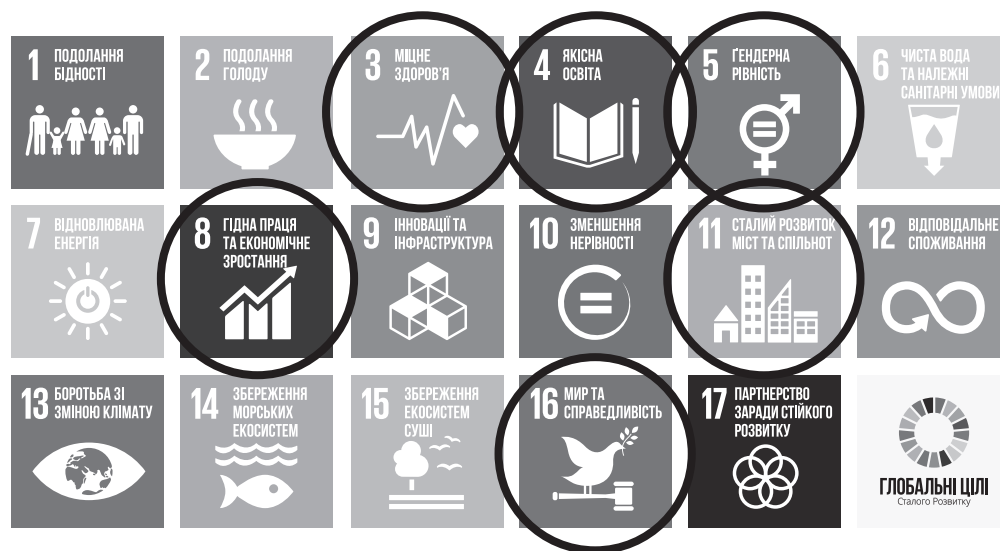
Проблемою сталого розвитку в різних аспектах та різних галузях займалися вітчизняні науковці та фахівці, серед яких М. П. Бутко [12]; З. В. Герасимчук [16; 17]; М. А. Голубець [20]; В. Г. Поліщук; І. А. Грицяк та Д. І. Дзвінчук [31]; С. Д. Макосій [81]; О. О. Мартюшева [82]; А. Л. Помаза-Пономаренко [102; 103]; Ю. І. Соха [188]; Н. М. Андреева, В. О. Бараннік та Є. В. Хлобистов [197; 198]; В. Я. Шевчук [228] та ін.

Окремі питання професійної підготовки соціального працівника щодо вирішення практичних завдань висвітлено в роботах О. В. Безпалько [3; 4; 5; 189]; П. М. Дмитрук [28]; Н. В. Зимовець [36; 37; 38; 39; 40]; Т. С. Беглова, Т. В. Журавель, К. В. Сергеева та ін. [42; 43]; Н. А. Клішевич [58; 59; 60; 61; 62; 63]; Т. Л. Лях [74; 75; 76; 77; 78; 79; 80; 83]; Г. О. Першко [95; 96; 97; 98] та ін.

Проблеми булінга, агресивної поведінки дітей у сучасному шкільному середовищі висвітлюються в роботах таких дослідників, як Е. А. Голоцван [19]; В. А. Гриценко [22]; І. С. Кон [66]; В. Внук, Є. Приступа, Т. Приступа та Е. Болях; О. М. Ожійова [88]; Т. В. Журавель, В. В. Самусь, К. В. Сергеева, О. Д. Соловйова та Н. М. Строева; Ю. Б. Савельєва та Т. М. Салата [187]; Т. Фалд [216]; М. Хвесик та І. Бистрякова [219].

#### 2.4. Концепція «Спорту заради розвитку»

Держави-члени ООН затвердили 17 універсальних Глобальних цілей в галузі сталого розвитку, покликаних забезпечити мирне, справедливе, гідне майбутнє та широкі можливості для всіх людей. Разом вони складають комплекс взаємопов'язаних і неподільних пріоритетів для людей, планети в цілому, забезпечення процвітання, партнерства та миру. Пан Гі Мун, восьмий генеральний секретар ООН, підкреслив, що для досягнення цих глобальних цілей необхідно задіяти потенціал спорту і спільними зусиллями добиватися побудови кращого майбутнього. Цілеспрямоване використання спорту, ігор та рухової активності є дієвим, практичним та ефективним інструментом, який має неабияке значення для досягнення цілей сталого розвитку та розбудови миру.



*Рис. 2.3. Глобальні Цілі сталого розвитку для України – національні пріоритети*

## *Національні пріоритети*

Під час національних консультацій обговорювалися 17 ЦСР за такими групами: Стале економічне зростання та зайнятість; Справедливий соціальний розвиток; Ефективне, підзвітне та всеохоплююче управління і справедливість для всіх; Екологічна рівновага та розбудова стійкості. Підсумки національних консультацій стануть основою для розроблення національної доповіді «Цілі Сталого Розвитку: Україна».

Спорт заради розвитку в міжнародній перспективі. Яким може бути внесок спорту у вирішення проблем в сфері сталого розвитку.

Центр досліджень Innocenti Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) був створений в 1988 році у Флоренції (Італія) з метою зміцнення дослідницького потенціалу ЮНІСЕФ та сприяння його роботі із захисту прав дітей в усьому світі. Центр, який раніше називався Міжнародним центром з розвитку дитини, допомагає визначати та проводити дослідження у поточних та майбутніх сферах діяльності ЮНІСЕФ. Його основні завдання – поліпшення міжнародного розуміння питань, пов'язаних з правами дитини, сприяння повноцінній реалізації положень Конвенції ООН про права дитини в країнах світу.



## НАЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЕКТУ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»

### 3.1. Україна: від Цілей розвитку тисячоліття до Цілей сталого розвитку

В Україні суспільство готове брати участь у розробленні довгострокового стратегічного документу, який визначив би нові Цілі сталого розвитку. За останні п'ятнадцять років доповіді щодо Цілей Розвитку Тисячоліття (ЦРТ) слугували єдиним стратегічним документом, який надавав можливість громадськості контролювати дії влади, використовуючи моніторинг 33 ключових показників. Цілі сталого розвитку мають продовжити цю традицію та використовувати імпульс ЦРТ і напрацьовану інституційну базу.

Цілі сталого розвитку в Україні складатимуть нову систему взаємоузгоджених управлінських заходів за економічним, соціальним та екологічним (природоохоронним) вимірами, спрямовану на формування суспільних відносин на засадах довіри, солідарності, рівності поколінь, безпечного навколишнього середовища. Основою сталого розвитку є невід'ємні права людини на життя та повноцінний розвиток.

Нові цілі мають забезпечити інтеграцію зусиль щодо економічного зростання, прагнення до соціальної справедливості і раціонального природокористування, що потребує глибоких соціально-економічних перетворень в Україні та нових підходів до можливостей глобального партнерства.

В Україні у процесі визначення Цілей сталого розвитку, відповідних завдань та показників на довгострокову перспективу необхідно враховувати глобальні орієнтири розвитку, принципи сталого розвитку та суспільну думку щодо бачення майбутнього розвитку. Світовий досвід свідчить, що суспільний прогрес значною мірою залежить від підтримання балансу між цілями підтримки економічного зростання, конкурентоспроможності бізнесу, забезпечення екологічної безпеки та зменшення соціальної нерівності. Для досягнення довгострокових цілей необхідно послідовно виконувати визначені коротко- та середньострокові завдання. Передумовами досягнення всіх без винятку цілей розвитку є якісне управління, викорінення корупції, суспільна підтримка. Відповідно належне управління, чесна та прозора влада, участь населення у прийнятті рішень та контролюванні їх виконання мають враховуватися при формулюванні стратегічних цілей.

## **Україна: впровадження проекту «Спорт заради розвитку»**

У вересні 2015 року в рамках 70-ї сесії Генеральної Асамблеї ООН у Нью-Йорку відбувся Саміт ООН для прийняття Порядку денного в галузі розвитку на період після 2015 року. Саміт розглядається світовою спільнотою як подія історичного значення. Його проблематика охоплювала всі аспекти соціально-економічного розвитку, конкурентоспроможності країн, екологічної та енергетичної безпеки, глобального партнерства для розвитку, а обсяг ґрунтовної підготовчої роботи не мав прецедентів в історії.

Перед країнами членами-ООН постали нові завдання адаптації визначених на глобальному рівні цілей та їх моніторингу. В Україні також розпочалася робота зі встановлення цілей сталого розвитку на 2016–2030 роки, відповідних завдань та показників для моніторингу досягнення цілей.

### **Національні реалії впровадження проекту «Цілі Сталого Розвитку 2030»**

Науковці констатують: у 2011 році дослідження на замовлення Національного бюро статистики в галузі правосуддя показало, що 28 відсотків американських учнів 6–12 класів були об'єктами залякувань (булінгу). Це робило їх більш схильними до психологічних проблем та призводило до різкого падіння середнього балу успішності. Відчуття впевненості та безпеки учня є необхідною умовою ефективного навчання. Уроки можуть бути творчими й цікавими, але якщо учень потерпає від залякувань, він може цього просто не помічати. **Булінг** – це насильство в учнівському середовищі, коли школярі ображають одне одного, або знімають на відео шкільні бійки.

Вінниця стала третім містом, куди завітав всеукраїнський тур проти булінгу. До цього він пройшов у київських та харківських школах [29]. Усього організатори заходу довільно обрали для експерименту 23 школи. Тур стартував 25 листопада 2013 року і завершився в середині грудня. До участі в проведенні заходів долучився вінницький боксер В'ячеслав Узелков, який переконливо висловив своє ставлення до такого ганебного явища в шкільному середовищі, як булінг. Також для учнів проводилися змістовні лекції, центральною темою яких були обговорення альтернативних способів вирішення суперечок.

Програма «Спорт заради розвитку» є новаторською для України. Проте її ефективність вже доведена багатьма країнами, в яких вона активно реалізується. Тому наразі йдуть перемовини і паралельна розробка механізмів впровадження цієї програми в систему освіти України.



Фармацевтичною корпорацією «Артеріум», за ідеєю та за підтримки Асоціації велосипедистів Києва було розроблено рекреаційні маршрути. На початку 2012 року облаштовано перший веломаршрут у київському парку «Сирецький гай», а восени – інші шість, які працювали у тестовому режимі. Взимку проводилася робота з усунення недоліків, й оновлені рекреаційні «Маршрути здоров'я» були офіційно відкриті вже у червні 2013 року. Обслуговування маршрутів надає фармацевтична корпорація «Артеріум», а Асоціація велосипедистів Києва проводить опитування користувачів та поширює інформацію про них.

Велосипедні «Маршрути здоров'я» протяжністю від 4 до 11 км йдуть по колу і повертаються на місце старту. Розраховані вони на людей, які ведуть здоровий спосіб життя і залучають до цього своїх дітей, тому не мають значних перепадів висоти та інших незручних для проїзду ділянок. Промарковані маршрути спеціальними вказівниками та стендами, щоб було легко орієнтуватися. Усі шість облаштовані в різних частинах Києва, щоб з будь-якого району зручно було доїхати до одного з них.

Інвестиційна комісія КМДА включила проект створення велосипедної інфраструктури у столиці з першою чергою на велосипедному маршруті «Житловий масив Троещина – Європейська площа» до переліку об'єктів, які потребують залучення інвестицій. Система Bike-sharing (велопрокат) дозволяє орендувати велосипед на одній з автоматизованих станцій, а після поїздки повернути його в будь-який пункт прокату, встановлений у місті. Подібні програми успішно працюють у багатьох європейських та північноамериканських містах. Мережа Bike-sharing стане черговим кроком у розвитку велосипедної інфраструктури Києва. Наразі завершується будівництво першого веломаршруту в Києві «Житловий масив Троещина – Європейська площа» (загальна протяжність – 21,6 км). Раніше для української столиці була розроблена спеціальна схема веломаршрутів, яка охоплює все місто. Отож якісні маршрути для велосипедистів з'єднують найвіддаленіші райони з центром Києва [212].

Українські співаки закликають берегти ліси та раціонально використовувати папір. Висаджена ними алея каштанів – це їхній протест, адже кожного разу на концерти друкують гори паперових квитків. А це така дорогоцінна деревина! Лідери гуртів «Друга ріка», «Скай» та «Токіо» пропонують замість паперових купувати електронні квитки. Лідер гурту «Друга ріка» В. Харчишин переконаний, що так можна врятувати не одне дерево [209].

### 3.2. Співпраця з Німеччиною: тренінги «Спорт заради розвитку»

У 2016 (12–14 вересня, м. Харків) та 2017 (103 лютого, м. Київ) роках відбувся навчальний тренінг для фахівців загальноосвітніх навчальних закладів, закладів післядипломної педагогічної освіти, представників громадських організацій щодо навчання особливостям впровадження та популяризації міжнародної програми «Спорт заради розвитку» в Україні. Особливо актуальним у межах цього проекту є те, що представниками Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) і складової проекту «Сприяння соціальній згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб на Сході України» протягом лютого–травня 2017 року організовано навчання за програмою тренінгу для фахівців загальноосвітніх навчальних закладів, яке пройшли близько 650 осіб. Мета проекту – підготовка вчителів для впровадження програми «Спорт заради розвитку» та проведення навчальних заходів з поширення інформації щодо проблем виникнення булінгу (насильства) та особливостей його профілактики як поведінкового феномену в шкільному середовищі. Проект впроваджується в п'яти областях України – Донецькій, Луганській, Дніпропетровській, Харківській та Запорізькій.

Ми вдячні ЮНІСЕФ за новаторську для України програму, ефективність якої доведено багатьма країнами світу, в яких вона активно реалізується.

Всі учасники заходів дійшли висновку, що спорт відіграє важливу роль в поліпшенні фізичного й психічного здоров'я, зміцненні активної громадянської позиції та соціальної інтеграції. Спорт має унікальний потенціал приваблювати, активізувати та надихати.

### 3.3. «Теорія змін»: концепція використання спорту як ефективного інструменту зміни поведінки особистості в соціумі – мета, завдання, результат

Основна мета Теорії змін НАСПЗ щодо потенціалу спорту – поліпшення якості та результативності реалізації програм. Нижче викладено ключові підходи, що сприяють розвитку здатності до відновлення й протидії злочинній поведінці за допомогою програм, в основі яких спорт для розвитку.

Результатом процесу формулювання Теорії змін стала діаграма, на якій зображено гіпотези (припущення) щодо того, якою, на нашу думку, є роль спорту в припиненні злочинної поведінки. Ми визначили чотири загальні категорії, в яких може проявлятися позитивна роль спорту:

- **Відволікання:** існує простий аргумент – якщо людина з групи ризику займається спортом, це відволікає її

від участі в антисоціальной діяльності та/або вживання наркотичних речовин.

- **Самопочуття:** зібрано достатні свідчення фізіологічної користі спорту – фізична діяльність поліпшує стан здоров'я, самопочуття та настрої.
- **Особистий розвиток:** існує низка особистих якостей, які можна розвивати за допомогою спорту та які спортивні тренери можуть посилювати.
- **Соціальний розвиток та розвиток громади:** спостерігаються також і соціальні переваги занять спортом разом з іншими людьми.



Все більша кількість даних свідчить про те, що спорт (а також запровадження позитивних рольових моделей та сприяння соціальній мобільності) може мати позитивний соціальний вплив та протидіяти деяким розповсюдженим наслідкам і проявам негативного дитячого досвіду, як-от насильство, бездоглядність та неблагополучні умови в дитинстві.



Теорія змін має на меті визначити очікувані результати соціальних проектів і програм та шляхи їх досягнення. Це певною мірою абстрактна модель взаємозв'язку між потребами, діяльністю та результатами, оскільки представити життя людей у всій його повноті або докладну інформацію про окремі спортивні проекти за допомогою простої діаграми або низки тверджень неможливо.

Теорія змін – це спосіб описати, як програми чи проекти сприятимуть здійсненню позитивного впливу на суспільство. Цей процес передбачає опис того, яким чином відбувалося планування програми або проекту за такими категоріями:

Кон- текст	Ситуація, в якій перебувають люди, які мають ризики щодо злочинної поведінки. В ідеалі в описі контексту мають бути проаналізовані всі аспекти спроможності осіб, особисті зв'язки, інституційне середовище та наявну інфраструктуру.
Вплив	Стала і тривала різниця, якої, відповідно до плану проекту, мають досягти бенефіціари.
Ре- зуль- тати	Це зміни на рівні поведінки бенефіціарів, які стаються раніше та сприяють досягненню сталого впливу. Вони є критично важливими, оскільки це те, на що програма впливає безпосередньо і за що відповідає. Наприклад, спортивні проекти безпосередньо не приводять до припинення злочинної поведінки, але вони надають бенефіціарам ресурси, навички та спроможність зробити це самостійно. Окрім того, в тому, що стосується припинення злочинної діяльності, результати проявляються поступово – через невеликі поліпшення, які поступово приводять до більш значних довгострокових змін.

Процес змін	Теорія, яка описує, <b>як саме</b> проходить зміна. Що відбувається упродовж участі бенефіціарів у проєкті/програмі та сприяє досягненню необхідних результатів. Цього елементу бракує у багатьох теоріях змін, але він є вкрай важливим для усвідомлення та оцінки процесу змін.
Діяльність та ресурси	Тут визначається, що саме робить проєкт/програма. Оскільки ця теорія змін застосовується до всього сектору, її мета – не лише спробувати описати всі можливі види спортивних проєктів, які можна реалізувати. Натомість ми зосереджуємо увагу на визначенні <b>якості</b> – тобто на тому, що робить проєкт «хорошим» і підвищує вірогідність досягнення бажаних змін.

Сфера	Індикатор	Що ми хочемо створити та як будемо це вимірювати і демонструвати?
<b>Залучення</b> Етапи зміни поведінки 	<i>Клієнт залучений до негативної діяльності</i> 1. Стадія відсутності усвідомлення проблеми (роз'єднаний/виживання), « <b>Не в моїх планах</b> » 2. Обмірковування (не залучений/безпека), « <b>Думаю про це</b> » 3. Підготовка (майже залучений/відчуття належності), « <b>Планую найближчим часом зробити щось з цим</b> » 4. Дія (залучений/важливість), « <b>Починаю це робити</b> » 5. Підтримка (активно залучений/самоактуалізація), « <b>Продовжую, не здаюся</b> » <i>Активне утримання від злочинної діяльності</i>	<i>Клієнт залучений до негативної діяльності</i> 1. 2. 3. 4. 5.  <i>Активне утримання від злочинної діяльності</i>
<b>Фізичне і психічне самопочуття</b> 	1. Фізичне здоров'я 2. Здоровий спосіб життя 3. Настрій/поліпшення самопочуття 4. Відчуття звільнення 5. Убезпечення від ризиків себе та інших	1. 2. 3. 4. 5.

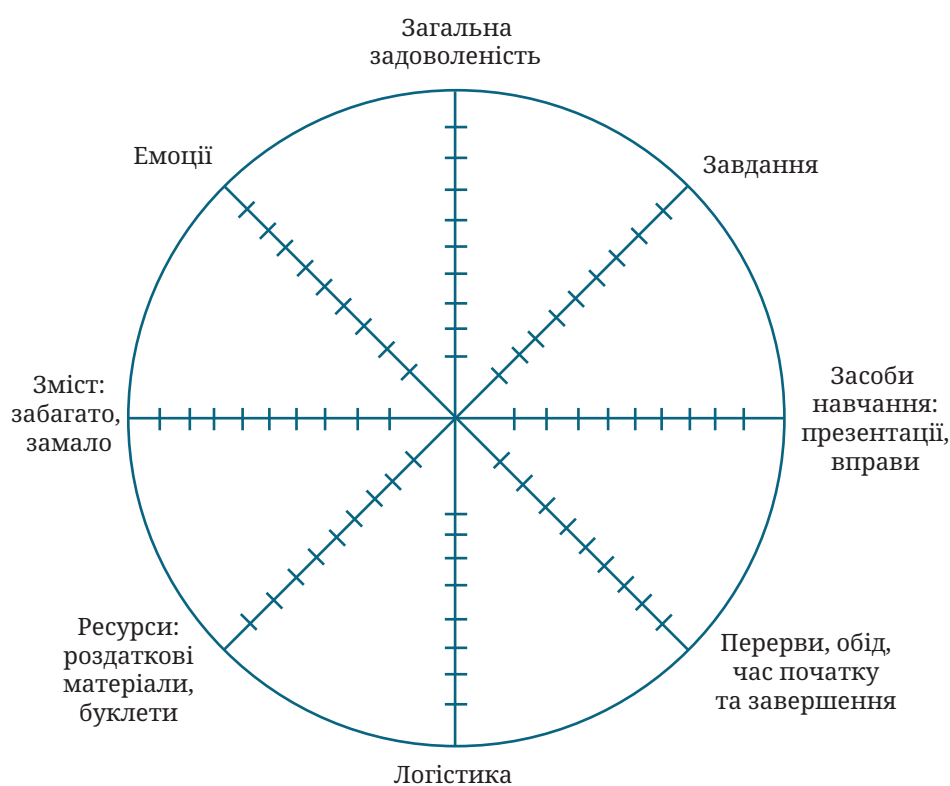
<b>Особистий розвиток</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закріплення занять спортом та активного способу життя</li> <li>2. Підвищення мотивації</li> <li>3. Контроль за почуттями</li> <li>4. Здатність до відновлення</li> <li>5. Самоповага</li> <li>6. Віра у власні сили</li> <li>7. Позитивна самоідентифікація</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6.</li> <li>7.</li> </ol>
<b>Можливості навчання/освіти</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нові навички</li> <li>2. Прогрес у навчанні</li> <li>3. Прогрес у роботі</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
<b>Соціальний розвиток і розвиток громади</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поліпшення соціальних навичок</li> <li>2. Поліпшення відносин з людьми рівного статусу / друзями</li> <li>3. Розширення можливостей</li> <li>4. Спроможність представляти та просувати усвідомлене бачення користувачів послуг (ради ув'язнених, молодіжні ради тощо)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> </ol>

Спорт став універсальною мовою, яка охоплює такі людські цінності, як радість спілкування, дружба, дисципліна, досягнення. Залишається незрозумілим, як і чому насильство перешкоджає цим цінностям. Але спорт не має імунітету від проблем насильства, які зачіпають усі сфери життя людини – сім'ю, роботу, навчання, громадське життя. У цьому дослідженні доведено, що свідчення наявності насильства проти дітей у спорті є незаперечними, а відтак існує гостра потреба додаткових досліджень з цього питання.

#### 3.4. Моніторинг ефективності впровадження спецкурсу «Спорт заради розвитку»

Бажано після кожного заняття здійснювати оцінку набутих знань, умінь та навичок. Викладачі можуть використовувати знайому їм із тренінгів пелюсткову діаграму. Діти під час такого оцінювання постійно, швидко й наочно бачать власні досягнення. Пелюсткова діаграма може містити такі пи-

тання: а) загальний рівень задоволеності у порівнянні з очікуваннями; б) завдання щодо протидії булінгу та спорту заради розвитку; в) часові проміжки (перерви, час проведення уроку, час його початку та закінчення); г) засоби фасилітації (презентації, види діяльності); д) логістика (конфігурація приміщення, майданчика, наявність води тощо); е) ресурси (роздаткові матеріали, буклети); ж) зміст (занадто багато чи занадто мало); з) задоволення (від отриманих під час навчання теоретичних відомостей та набутих умінь і навичок щодо протидії булінгу).



**Рис. 3.1. Оцінка заняття за програмою спецкурсу «Спорт заради розвитку» (пелюсткова діаграма)**

## **IV** ФІЗИОЛОГІЧНІ Й ПСИХО-ЕМОЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ КРІЗЬ ПРИЗМУ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

### **4.1. Вікові особливості психічного та фізичного розвитку особистості**

Вікова періодизація є умовним поділом цілісного життєвого циклу на вікові періоди, що вимірюються роками. Відомо, що розвиток дитини відбувається упродовж кількох періодів, які послідовно змінюють один одного. Цей процес є обов'язковим і передбачуваним, оскільки неможливо молодшого школяра повернути до дошкільного рівня розвитку, але можна передбачити, яким він стане у підлітковому віці.

*Віковий період – відрізок життя індивіда, який досягає певного ступеня розвитку і має характерні, відносно стійкі якісні особливості.*

У межах періоду відбуваються кількісні та якісні зміни психіки, що дає змогу виділити певні стадії, які послідовно змінюють одна одну. Тобто розвиток психіки людини має періодичний і стадійний характер. У межах стадій розрізняють менші часові відрізки розвитку – фази (у періоді раннього дитинства виділяється стадія немовляти, а в межах цієї стадії – фаза новонародженості).

Визначення періодів, стадій, фаз психічного розвитку особистості необхідне для створення оптимальної системи навчання й виховання, використання в повному обсязі можливостей дитини на кожному віковому етапі. Критеріями їх визначення є системні суттєві якісні ознаки – психічні й соціальні зміни на певному етапі життя. Важливе значення має розуміння зв'язку між періодами та стадіями розвитку, оскільки набуті знання і навички на попередній стадії переходять у наступну й використовуються в нових, складніших взаємовідносинах особистості з суспільним середовищем.

Здавна педагоги і психологи намагалися вирішити проблему визначення вікових періодів розвитку особистості. Грецький філософ Аристотель зробив першу спробу визначити основні етапи розвитку людської психіки. Він розглядав цей процес як матеріалізацію природних можливостей, які згодом перетворюються на реальність і поєднують людину із зовнішнім світом. Аристотель поділив розвиток дитини на три періоди (по 7 років кожен), назвавши їх відповідно: рослинний, тваринний, розумний.

Природною основою вікових особливостей розвитку є анатомо-фізіологічне дозрівання організму, його органів, центральної нервової системи, залоз внутрішньої секреції.

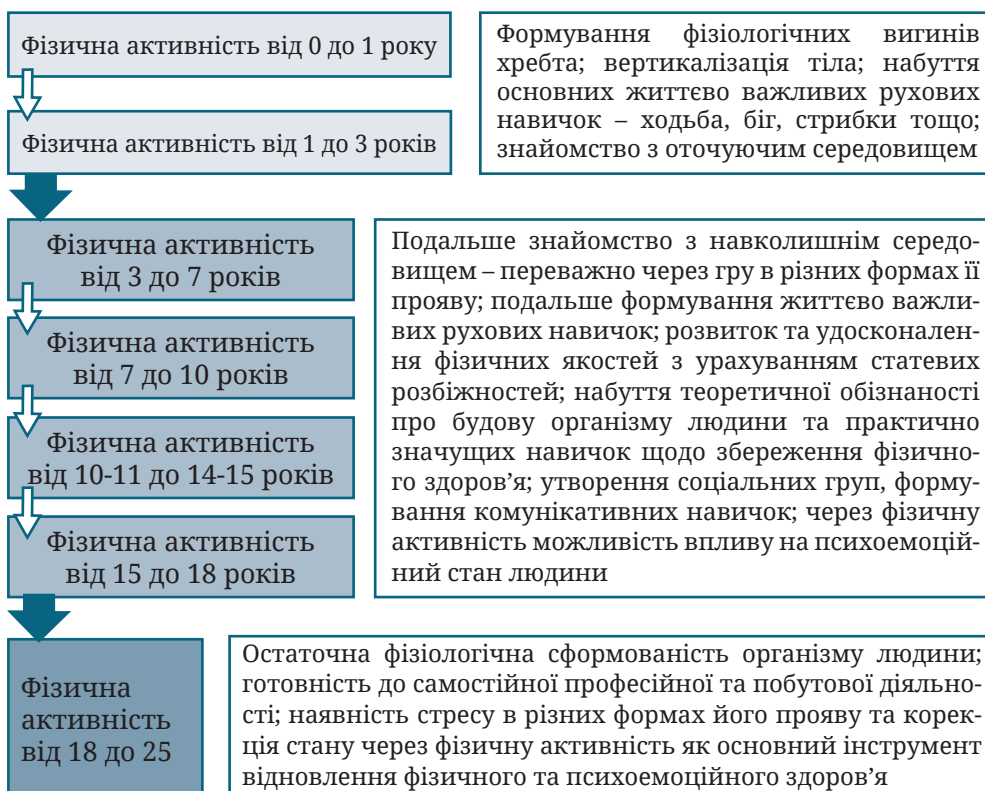
Цілком обґрунтованою вважається вікова періодизація В. Крутецького: новонароджений (до 10 днів); немовля

(до року); ранній дитячий вік (1–3 роки); переддошкільний період (3–5 років); дошкільний (5–6 (7) років); молодший шкільний (6 (7) – 11 років); підлітковий (11–15 років); вік старшокласників (15–18 років). Перехід від попереднього періоду до наступного часто має кризовий характер.

**Вікова криза** – нетривалий за часом (до одного року) період розвитку людини, що характеризується бурхливими психологічними змінами.

Кризи проявляються в негативних симптомах поведінки, фактах важкої виховуваності, тимчасового зниження навчальної працездатності, маючи не тільки негативне, а й позитивне значення у розвитку особистості. У дитячому віці виділяють: кризу першого року життя, кризу трьох років, кризу 6–7 років, підліткову кризу (10–11 років).

Тому вчителям загальноосвітніх початкових закладів важливо знати риси та якості кожної дитини на певному етапі розвитку. Знаючи причини появи у неї нових рис або якостей, педагог ефективніше вирішуватиме конкретні виховні завдання. Психологи з'ясували, що для розвитку психічних процесів дитини найсприятливішими є певні вікові періоди – *сензитивні* (підвищеної чутливості) періоди розвитку. Якщо такий період минув або ще не настав, виховні впливи, здійснювані без урахування цього, будуть неефективними, а то й шкідливими для дитини.



**Рис. 4.1. Структура фізичної активності та ігрової діяльності людини**



На нашу думку, варто окремо зупинитися на стадіях анатомо-фізіологічного та психоемоційного формування особистості – від народження до юності, оскільки формування та виховання її відбувається на кожному з етапів розвитку. Від того, який вплив на дитину здійснювало найближче оточення, яку модель поведінки вона засвоювала, залежатиме самостійна поведінка школяра початкової та основної школи, а надалі у більшості випадків це стає моделлю поведінки вже дорослої особистості. Саме тому, на наше глибоке переконання, впроваджувати окремі технології запобігання агресії, проявам нетерпимості етнічної, національної, мовної варто ще тоді, коли в житті дитини відбувається перша соціалізація – дитячий колектив в місці проживання, дитячий дошкільний заклад тощо. Саме там слід закладати принципи рівності, доброзичливого та турботливого ставлення до товаришів, формувати правильні комунікативні навички.

Отже, вважаємо за необхідне стисло в межах навчально-методичного посібника нагадати фахівцям, які здійснюють професійну діяльність в дитячих колективах різного віку, про закономірності та особливості анатомо-фізіологічного та психоемоційного формування особистості від народження до юності.

#### 4.1.1. Перші стадії раннього дитинства

**Пренатальна (дородова) стадія та її фази.** Розвиток людини розпочинається ще до її народження і проходить такі етапи: зародження (утворення зі статевих клітин зародка), розвиток в організмі матері, народження. Зародок з самого початку існування взаємодіє з організмом матері. У його розвитку реалізується спадково закріплена і передана в генах батьків програма побудови людського організму, систем його органів та їх функцій.

Період від запліднення яйцеклітини до народження дитини триває дев'ять місяців (280 днів). Розвиток дитячого організму протягом цього часу проходить дві фази: *ембріональну* (перші три місяці) та *фетальну* (від 3-х місяців до народження). В ембріональній фазі людський зародок у стислі строки проходить основні стадії еволюції живих організмів – від одноклітинних істот до приматів. У фетальній стадії він стає плодом, набуваючи виразних людських рис у будові тіла, нервової системи. Швидко розвивається головний мозок. У його корі, утворення якої починається вже на восьмому тижні, після чотирьох місяців посилюється ріст зовнішнього її шару. Внутрішній шар росте повільніше, внаслідок

цього утворюються борозни й звивини. Формуються інші шари головного мозку, утворюються механізми безумовних рефлексорних актів.

**Рефлекс** – закономірна реакція організму на зміни зовнішнього чи внутрішнього середовища, здійснювана через центральну нервову систему у відповідь на подразнення рецепторів.

**Безумовний рефлекс** – природжений рефлекс, стереотипна реакція організму на біологічно значимі впливи зовнішнього чи внутрішнього середовища.

Протягом пренатального періоду всі життєві потреби дитячого організму забезпечує мати. Її організм здійснює зв'язок плоду із зовнішнім середовищем. Вже на цьому етапі розвитку дитячого організму виявляються різні рефлексорні акти і «спонтанні» рухи плода, зачатки тактильної, температурної, больової, вестибулярної, звукової, вібраційної, смакової та нюхальної чутливості. При повторенні одного й того ж подразника реакція плода згасає. Це свідчить про їх рефлексорну природу, виникнення явищ внутрішнього гальмування у корі головного мозку. Експериментально доведено можливість утворення умовних рефлексів у плода та в недоношених дітей. Це означає, що в останні місяці свого утробного існування плід може не лише реагувати на різні зміни середовища, а й переживати перші відчуття.

**Стадія немовляти, фаза новонародженості.** У позаутробному житті дитини, а саме на першій стадії немовляти (від народження до року), виділяють коротку, але надзвичайно важливу фазу новонародженості (триває до чотирьох тижнів). Починається вона з акту народження – радикальної зміни способу життя дитини, перевірки її готовності до позаутробного існування, пристосування до нових умов. Протягом перших тижнів життя організм певною мірою адаптується до нового (сухішого, холоднішого, світлішого, різноманітно озвученого) середовища, в якому безупинно відбуваються зміни, часом різкі й несподівані. Новонароджена дитина має своєрідні анатомо-фізіологічні ознаки: вагу, довжину тіла, розвиток м'язів і кісток, нервової системи. Так, 70 відсотків її тіла становить вода, вага – приблизно 3–3,5 кг, довжина тіла – 48–50 см. М'язи, зв'язки, кістки ще дуже слабкі, нервові механізми не сформовані. Проте нервова система дитини морфологічно (за зовнішнім виглядом, будовою) вже складена. Вага головного мозку становить приблизно 372–400 г. У корі великих півкуль є основні борозни й звивини, така сама кількість нервових клітин, що й у мозку дорослої людини. Проте більшість нервових провідних шля-

хів ще не покриті мієліновою оболонкою (жироподібною речовиною), наслідком чого є дифузний (розсіяний) характер усіх реакцій дитини. Нервові клітини головного мозку маляти мають ще невеликий потенціал працездатності, швидко втомлюються – в перші тижні життя дитина майже увесь час спить. Активність її виявляється у вроджених чуттєвих і рухових реакціях.

Основним пізнавальним органом дитини є ротова порожнина. Але більш сформованими та енергійними є пов'язані з харчуванням рухи (ссання, ковтання, випльовування, мімічні рухи). Тому важливе значення має природне годування маляти яке позитивно впливає на його фізичний, психічний розвиток. Крім харчових рефлексів дитині потрібні також рухи грудної клітини та діафрагми, що забезпечують нормальне дихання.

У новонародженого є чимало рухів, що мають захисне значення: *активно захисні рухи* (розширення і звуження зіниць, кліпання, зажмурювання, чхання, кашель, випльовування тощо), *пасивно захисні реакції* (насторожування, завмирання тощо), *рефлекси чіпляння*.

У перші дні після народження найбільше значення в життєдіяльності дитини мають аналізатори (тактильні, смакові, нюхові, температурні, вестибулярні) і відповідні їм форми чутливості. На звукові подразники новонароджені реагують легким тремтінням повік, незначною зміною пульсу та дихання. Звуки людського голосу викликають більш жваву реакцію. Деяко пізніше починає функціонувати зоровий аналізатор. З появою зорового та слухового зосередження помітно збільшується час неспання, який заповнюється своєрідною активністю, що стає джерелом нових вражень; виникає елементарна пізнавальна активність, пов'язана з потребою нових вражень.

Наприкінці першого місяця дитина вперше ніби «визнає» матір: пильно й осмислено дивиться в її очі, неквапно й широко їй усміхається. У маляти з'являється весела міміка, блиск очей, воно глибоко дихає, простягає ручки, перебирає ніжками. Тривалість такого емоційно-мімічного стану стає довшою, він переноситься й на інших людей, які звертаються до дитини – потреба в людині, у спілкуванні з нею.

**II фаза розвитку немовляти.** Під впливом природних і нових потреб, що виникають на їх основі (враження, спілкування з дорослими), у дитини швидко розвиваються форми активності й функції, які їх задовольняють. Цьому сприяють фізичний ріст, розвиток нервової, сенсорної, моторної систем, поява перших форм спілкування з дорослими.

До кінця першого року життя немовля росте швидко: його зріст становить 70–75 см, а вага – 9–10 кг. Прорізуються молочні зуби, інтенсивно розвивається нервова система. Вага мозку однорічної дитини досягає 850–900 г. Швидко розвиваються аналізатори, зокрема центральні їх мозкові частини; у корі великих півкуль головного мозку відбуваються процеси аналізу й синтезу зовнішніх сигналів. Протягом першого півріччя життя аналізаторні функції швидко вдосконалюються. У дев'ять місяців діти розрізняють основні кольори, форми тіл (куб, куля, циліндр, конус).

З'являються перші форми спілкування з дорослими. Протягом першого півріччя маля починає розрізняти серед інших об'єктів людину. Вже з трьох місяців впізнає матір, зосереджує увагу на інших людях, фіксує їх зором і слухом; у 4–5 місяців – розрізняє близьких та чужих людей; у 8–9 місяців – при спілкуванні з дорослими виникають перші ігри. Згодом дитина починає гратися самостійно, надаючи перевагу все ж грі з дорослими.

Диференціюються й функції різних форм домовного спілкування. Якщо спочатку дитина кричить від болю, голоду, реагуючи на дискомфортну ситуацію, то з часом її крик стає звертанням, засобом впливу на інших, у ньому з'являються різні модуляції (гнів, радість, нетерплячість, скарга, переляк). Збагачуються звукові інтонації та арсенал виразних рухів, виникає зв'язок між ними і певними реакціями на них дорослих.

Постійно взаємодіючи з дорослими, дитина починає реагувати на їхню мову, розуміти слова. Поступово у процес спілкування з дорослими залучаються і мовні засоби, спочатку в формі розуміння їхнього мовлення. Важливе значення у підготовці мовлення має гуління («а-а-а», «е-е-е» тощо) – мимовільна неусвідомлена гра звуками, стимулом до якої спершу є голос, поява дорослого (з 3-х місяців). Після 6–7 місяців з'являється лепетання – багаторазове повторювання складів – «ба-ба-ба», «ма-ма-ма» тощо. Після дев'ятого місяця дитина вже може відповідати дорослому звуками, повторюючи ті, які чує від нього.

Слово дорослого починає регулювати поведінку дитини наприкінці першого року життя. Малюки вже розуміють до 10–20 слів. Вони можуть виконувати завчені рухи при їх називанні, виконувати прості доручення – обирати предмети за вказівкою, припиняти дію з ними під впливом заборони «не можна!», вимовляють перші слова: «мама», «тато», «на», «дай» тощо. Спілкування з дитиною на цій стадії розвитку її мовлення ще досить ускладнене і доступне лише близьким

їм людям. Але це вже мовне спілкування, що відкриває можливості дитини для засвоєння людського досвіду, нових перспектив виховання.

Протягом першого півріччя відбувається сенсорний розвиток, починаючи з другого – прискорюється розвиток рухів (моторики) дитини. Приблизно на п'ятому місяці виникають зорово-тактильно- (на дотик) кінестетичні (стосується положення і руху тіла) відчуття, що складають основу початкового орієнтування дитини у просторі. Відбувається й диференціація кінестетичних відчуттів у долонях і пальцях, що зумовлює розрізнення функцій пальців у акті хапання. Важливим для підвищення практичних і пізнавальних можливостей є розподіл функцій між правою та лівою рукою.

На шостому місяці дитина здатна до сидіння, що вимагає від неї значного напруження, необхідного для підтримання рівноваги тіла. Поза сидіння – важливий здобуток у розвитку статички маляти. Саме у цій позі починає формуватися характерне для людини вертикальне положення хребта, пов'язане з функціонуванням внутрішніх органів. Сидіння значно розширює можливості дитини отримувати враження від навколишнього світу, контакту з дорослими.

За нормальних умов розвитку 8–10-місячна дитина вже може стояти самостійно, за щось тримаючись, пересуватись, а до кінця року робити перші кроки. У формуванні статички дітей виявляються індивідуальні особливості, зумовлені як їхнім фізичним станом, так і особливостями виховних впливів. У цій фазі життя дитина виявляє невеликий набір вроджених емоцій.

**Емоції** – елементарні переживання, що виникають у людини під впливом загального стану організму.

До емоцій належать *переживання задоволення і незадоволення, страху і гніву*. На основі вроджених емоційних реакцій формуються *умовні емоційні реакції*: позитивна реакція на матір, усмішка, пожвавлення, коли дитина чує голос або бачить людину, яка піклується про неї. Емоції значною мірою виявляються у мимовільному наслідуванні. На усмішку маля відповідає усмішкою, плач інших дітей викликає у нього плач. З 7–8 місяців емоції дитини стають різноманітнішими, а їх вияви частіше є засобом спілкування. Виникають *емоційно-рухові умовні реакції* на вигляд предметів, передусім іграшок, формується емоційне ставлення до них. У збагаченні емоцій дитини важливими є слова дорослих, пов'язані з цікавими чи приємними для неї діями. Наприкінці першого року виразно виявляються й індивідуальні відмінності в емоційній сфері немовлят, зумовлені особливостями їхнього життя.

#### 4.1.2. Ранній дитячий вік

**Ранній дитячий вік (від 1 до 3-х років)** – період істотних змін в анатомо-фізіологічному, психічному розвитку, спілкуванні з дорослими.

**Анатомо-фізіологічні особливості.** Розвиток дитини характеризується подальшим інтенсивним фізичним ростом організму, хоча темп його уповільнюється. За перший рік життя дитина виростає на 20–25 см, за другий – на 10–12, за третій – лише на 7 см. До трьох років зріст її сягає 80–90 см, вага – 14,8–15 кг. Змінюється співвідношення між величиною голови, тулуба та кінцівок. До двох років прорізуються всі 20 молочних зубів. Ритмічніше функціонує серце. До третього року життя вага мозку маляти досягає 1000 г, що становить 2/3 ваги мозку дорослої людини. Розвиваються нервові механізми, енергійно відбувається мієлінізація нервових шляхів у півкулях мозку. Концентрованішими стають процеси збудження й гальмування. Підвищується працездатність нервової системи, що виявляється і в збільшенні часу неспання.

**Розвиток психіки і пізнавальної діяльності.** Цей період характеризується значним розвитком психічних процесів і пізнавальної діяльності дитини.

**Психіка** – здатність мозку відображати об'єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок, інших суб'єктивних образів об'єктивного світу.

**Психічні процеси** – різні форми єдиного, цілісного відображення суб'єктом об'єктивної дійсності (відчуття, сприймання, пам'ять, уява, уявлення, мислення, увага, почуття, воля). Основою розвитку психічних процесів у дитини є її власна активність, що виявляється в спілкуванні з дорослими, маніпулюванні предметами, самостійному пересуванні та ін. Рухаючись самостійно, дитина знайомиться з новими предметами, виявляє їх якості, створює їх цілісні образи. Тобто дії зумовлюють розвиток відчуття й сприймання.

**Відчуття** – психічний процес, що полягає у відображенні мозком властивостей предметів і явищ, станів організму під безпосереднім впливом подразників на відповідні органи чуття.

**Сприймання** – психічний процес відображення предметів і явищ дійсності за безпосередньої їх дії на органи відчуття, що супроводжується розумінням цілісності відображуваного. Особливо інтенсивно розвивається в дитини зорова чутливість, дотикова і кінестетична чутливість рук. Виникають різноманітні міжаналізаторні зв'язки, найважливішими з яких є координація рухів рук та очей. Швидко розвивається

й слух у дітей, які вже розрізняють музичні тони, різні звуки, голоси людей і тварин. Розширюються можливості сенсорного (чуттєвого) виховання, що забезпечує їх перцептивну, моторну й мовну активність, зумовлює розвиток фонематичного й музикального слуху.

Сприймання предметів стає цілісним. Дворічні діти при виборі однакових предметів часто орієнтуються передусім на їх форму, потім на розміри (величину), а дещо згодом і на колір. Розвиток сприймання предметів у цьому віці значною мірою залежить від використання в роботі з дітьми дидактичних ігор, завдань (геометричних вкладок, матрьошок, пірамідок), які дають можливість співвідносити предмети із зразками, здійснювати вибір за кольором, формою і величиною.

На початку третього року життя дитина вже орієнтується в найближчому просторовому оточенні – у знайомій кімнаті, дворі, розрізняє напрями «вперед» і «назад», «догори» і «донизу», помічає зміни в розташуванні предметів. У неї виникають перші орієнтації і в часовій послідовності подій, але їй ще важко розрізнити значення слів «сьогодні», «завтра», «вчора».

Увага в ранньому дитинстві розвивається від мимовільної її форми до перших виявів довільної (дія за вказівкою, долання труднощів). **Увага** – форма психічної діяльності людини, що виявляється в її спрямованості й зосередженості на певних об'єктах з одночасним абстрагуванням від інших. Обсяг уваги ще дуже незначний, її легко відволікає кожний новий, яскравіший об'єкт. Ця особливість дає змогу дорослим легко відвертати увагу дитини від недозвільної для неї речі, від небажаної дії. Наприкінці третього року життя слово може викликати увагу й спрямувати її, що створює умови для проведення коротких занять в групах дітей.

У ранньому дитинстві відбуваються значні зрушення в пам'яті. **Пам'ять** – закріплення, збереження в мозку того, що відбувалося у минулому досвіді людини. Будучи одним із феноменів розумової діяльності, вона фіксує набутий дитиною сенсорний (чуттєвий), моторний, емоційний досвід. Зазнають перших змін основні процеси пам'яті (запам'ятовування, зберігання й відтворення інформації). Значно впливає на процеси запам'ятовування мовлення, відкриваючи можливість групувати численні елементи досвіду, позначати їх словом, міцніше закріплювати й оперативніше відтворювати. Це означає, що до народження, в утробному періоді розвитку, дитина ще не має пам'яті, живучи пам'яттю матері. З моменту сприйняття нею звуків, світла, смаку, запаху з'являється пам'ять. Завдяки пам'яті кожне покоління передає свої знання і досвід наступному.

Пам'ять розвивається в образному, руховому, словесному й емоційному її видах. **Образна пам'ять** – пам'ять на уявлення, картини природи й життя, звуки, запахи, смаки. **Моторна пам'ять** – запам'ятовування, збереження й відтворення рухів, їх величин, амплітуди, швидкості, темпу, послідовності. **Емоційна пам'ять** – пам'ять на почуття.

Загалом процеси пам'яті на ранньому етапі мають мимовільний характер. **Мимовільна пам'ять** – запам'ятовування та відтворення, які не мають спеціальної мети щось запам'ятати чи пригадати. Дитина мимоволі запам'ятовує життєво значуще, емоційне, яскраве. Вона легше сприймає образний матеріал, ніж словесний, не підкріплений малюнком. Розуміння дитиною слова й особливо оволодіння активним мовленням робить можливими й перші вияви довільності в роботі пам'яті.

У поведінці дитини, в її діях з предметами, іграшками, у перших спробах малювати виявляються образи її уяви, хоча в ранньому віці їх нелегко відокремити від образів пам'яті.

**Уява** – психічний процес створення образів предметів, ситуацій, обставин через використання наявних у людини знань в новій комбінації. На другому і третьому році життя дитини активізується її репродуктивна (відтворювальна) уява. У перших іграх, в яких ще немає ні сюжету, ні ролі, уява виявляється в перенесенні дитиною відомої їй дії в нову ігрову ситуацію (годує ляльку, вкладає її спати, умиває, одягає тощо).

У предметних практичних діях зароджується мислення дитини, яка може мислити тільки про ті предмети, які бачить, з якими щось робить. Вона ще не здатна спочатку думати, а потім робити, її мислення здійснюється в наочній ситуації практичними діями, тому й називається наочно-дійовим. Намагаючись переборювати різні перешкоди в досягненні наочно сприйманої й бажаної мети, дитина вдається до практичного аналізу (розламає іграшку, з'ясовуючи, що в ній пищить), практичного синтезу (складає будиночок з кубиків). Переміщуючи предмети в просторі, розподіляючи на частини і групуючи в певну цілісність, вона здобуває нові знання про властивості предметів, їх просторові, кількісні відношення, причинні зв'язки, вчиться мислити, відкривати для себе властивості об'єктів не просто на власному досвіді, а в процесі практичного і мовного спілкування з дорослими.

Перші узагальнення в ранньому мисленні здійснюються на основі окремих, найпомітніших ознак, а часом і зовсім несуттєвих. Запитання до дорослих («Це що?», «Хто це?» тощо) свідчать про зростаюче прагнення дитини пізнати на-



вколишнє середовище. Серйозне ставлення дорослих до запитань маляти підтримує його допитливість, спрямовує увагу на не помічені особливості об'єктів, стає важливим фактором розвитку мислення.

**Спілкування з дорослими.** Є необхідною умовою забезпечення життя, розвитку й діяльності дитини. Нові фізичні та психічні якості, сформовані протягом першого року життя, і подальший розвиток викликають якісні зміни у взаєминах з дорослими. Вони виявляються у самостійності, яка невинно зростає. Оволодіваючи у спільній діяльності з дорослими та під їхньою опікою предметними діями, способами пересування, дитина починає згодом виконувати їх вже без участі чи прямої допомоги дорослих (знаходити іграшку, гратися нею тощо). За таких обставин керувати її поведінкою стає складніше, бо доводиться зважати і на можливу внутрішню стимуляцію. Якщо дорослі не враховують цих якісних змін у психіці дитини, в її стосунках з оточенням, прагненнях, виникають конфлікти, які спричиняють зриви в поведінці, перші прояви неслухняності, примхи. За таких умов виникає описана у психологічних працях «криза першого року», що є результатом невідповідності між новими прагненнями і можливостями та застарілими формами взаємодії з дорослими. Якщо дорослі враховують все це, надають дитині більше самостійності у межах її можливостей, кризи вдається уникнути.

Від одного до трьох років настає *стадія сенситивності* (особливої чутливості) дитини до мовних впливів. Пасивний словник її швидко поповнюється. До двох років вона розуміє всі слова, що стосуються її оточення. Якщо дорослі мало розмовляють з малям, не стимулюють його до засвоєння й активного використання слів або ж довго говорять нарочито дитячою мовою, розвиток мовлення гальмується.

Важливим досягненням дитини є оволодіння нею слуханням мовлення, зокрема вказівок щодо її дій та розповідей дорослих. На другому–третьому році життя діти охоче слухають оповідання, казки, вірші, які вперше виводять їх за межі безпосереднього спілкування з дорослими, дають відомості про те, чого вони ще не бачили. Це збагачує їх пізнавальною інформацією, знайомить з моральними ситуаціями й оцінками, що сприяють початковому моральному вихованню.

Наприкінці другого року життя удосконалюється граматична структура мовлення дитини: з'являються складніші речення, морфологічні елементи множини, теперішній і минулий час дієслів, родовий, давальний, знахідний відмінки.

Мовні надбання дітей стимулюють позитивні зрушення у їхньому психічному розвитку, позначаються на всіх пси-

хічних процесах (відчуттях, сприйманні, мисленні, пам'яті). Наприкінці раннього дитячого віку мовлення починає виконувати у житті дитини не лише комунікативну функцію, а й деякі інші – планування дій, інструктування самої себе. Виявляє себе і як засіб усвідомлення власних можливостей, саморегуляції поведінки, певної її самостійності. Недоліки в розвитку мовлення позначаються на подальшій поведінці дитини: формуються неповноцінні взаємини між нею та іншими дітьми, дорослими. Це призводить до пасивності, нерішучості, безініціативності, несамостійності. Важливу роль у розвитку дитини відіграють слова-оцінки дорослих. Пов'язані з відповідним виразом обличчя, мімікою, жестами, ставленням до дитини чи ситуації, слова «добре», «погано», «гарно», «соромно», «можна», «не можна» стають сильними стимулами для вияву її емоцій, підкріплення її дій. Можна помітити стійке ставлення до певних осіб (симпатії, антипатії, страх).

З розвитком активності, самостійності дітей різноманітнішими стають їхні стосунки з дорослими. Розвиваються взаємини й між самими дітьми, виникають спільні ігри. Спочатку в іграх дитя частіше займається чимось своїм, хоч і любить, щоб поряд були діти (так звані «ігри поряд»).

Наприкінці другого року життя виникає так звана «криза трьох років». Її сутність полягає у психологічному відокремленні дитячого «Я» від оточуючих дорослих, що супроводжується певними специфічними проявами – впертістю, негативізмом, норовистістю. Причина – невдоволеність взаєминами з дорослими, прагнення знайти власну позицію.

У період «кризи трьох років» у дітей виробляється певний комплекс поведінки. Вони прагнуть самоствердитись, самостійно досягти позитивного результату в своїй діяльності. Самолюбство дитини проявляється в переживаннях гордоців за досягнення, позитивно оцінених батьками й вихователями («я вже великий», «слухняний», «самотужки одягаюсь» і т. ін.), постійних заявах і вимогах «Я сам!», бажанні бути схожим на дорослих, наслідувати їх. Негативне чи байдуже ставлення вихователя, батьків до результатів діяльності дитини викликає у неї образ, смуток. Загалом цей період характеризується підвищеною вразливістю й чутливістю малюка до оцінювання його досягнень дорослими.

Отже, протягом перших трьох років життя дитини відбуваються якісні зміни, які забезпечують поступове перетворення малюка з безпомічної істоти в активного діяча в найближчому суспільному середовищі.

### 4.1.3. Переддошкільний вік

**Переддошкільний вік (від 3 до 5 років)** має свої анатомо-фізіологічні особливості розвитку, особливості психіки й пізнавальної діяльності, особистісного формування дитини.

**Анатомо-фізіологічні особливості.** Високий темп фізичного розвитку, що був характерний для перших двох років життя малюка, на третьому році дещо уповільнюється. У середньому за рік маса тіла дитини збільшується на 2 кг, а зріст – на 7–8 см. Саме з цього віку починається помітне накопичення м'язової сили, збільшується витримка, зростає рухливість. Кісткова система зберігає ще в окремих місцях хрящову будову (кисті рук, гомілки, деякі частини хребта). Тому необхідно постійно стежити за поставою, положенням тіла дитини під час сидіння, сну тощо. Нервова система ще дуже вразлива і вимагає дбайливого ставлення до неї з боку дорослих.

**Розвиток психіки і пізнавальної діяльності.** У переддошкільному віці вдосконалюються сенсорні можливості дітей. Вони можуть добирати за зразком основні геометричні фігури з різного матеріалу, предмети основних кольорів та називати ці кольори. Упродовж переддошкільного віку дитина навчається розрізняти всі спектральні кольори. Інтенсивно розвивається зорова, тактильна і кінестетична чутливість, координуються дії рук та очей. Швидко розвивається фонематичний і музикальний слух, здатність розрізняти різні шуми, голоси людей, звуки й тони музики.

Має свої вікові особливості й пам'ять. Оскільки довільні процеси не досить розвинені, дитина ще не вміє цілеспрямовано запам'ятовувати, тому основним є мимовільне запам'ятовування та згадування. Переважає наочно-образна і рухова пам'ять. Діти в цьому віці можуть відтворити не більше чотирьох предметів (їх відображень) з 10–15. Ця обмеженість виявляється і в запам'ятовуванні окремих слів – не більше двох із десяти. Дошкільники найлегше запам'ятовують те, що справило на них сильне враження. На думку психологів, пам'ять дитини – це її інтерес. Тому впродовж усього дошкільного дитинства дуже важливо зробити для дітей цікавим те, що вони повинні запам'ятати: слова, образи, предмети. Водночас вихователі, батьки мають подбати, щоб пам'ять дітей збагачувалась знаннями, конче необхідними для їхньої подальшої діяльності.

Дітям властиве активне дійове мислення. Їм легше що-небудь зробити, аніж розповісти про зроблене, оскільки в них ще не розвинуте словесне мислення, вони не вміють уявно вирішувати завдання. Звідси розходження між тим, що дитина робить, і тим, як вона пояснює свої дії. Тому дітей слід

спрямовувати на вирішення невеличких, але конкретних завдань: спочатку навчити їх розуміти запитання, а потім – відповідати на нього, тобто мислити. Для розвитку словесного мислення використовують дидактичні ігри, бесіди, інші мовні завдання. І чим старшою стає дитина, тим більше вона вдається до наочно-образного, а потім і логічного мислення.

Характерні особливості у цей період має увага: підвищується стійкість мимовільної уваги, збільшується її обсяг. **Стійкість уваги** – це проміжок часу, протягом якого дитина може зосереджуватися на певній діяльності. Якщо у трирічному віці вона триває близько 25–27 хв., то в переддошкільному – 50 хв. Діти можуть безперервно гратися. В інших видах діяльності вони ще не здатні довго зосереджувати увагу.

Слово дорослого є засобом формування перших виявів довільної уваги. Процес її починається з мовних вказівок, котрі сигналізують, що можна робити, а що – ні, на що обов'язково слід звернути увагу. Правильне формулювання завдань, їх мотивація, вироблення певних умінь, необхідних для певної діяльності, розвивають увагу. Тривалість та обсяг уваги у різних дітей не однакові й залежать від методів роботи з ними, виховних прийомів.

Не досить стійкими є образи уяви, що виникають у процесі гри або інших видів діяльності, хоча вони бувають надзвичайно яскравими. Жвавість уяви виявляється в тому, як діти перевітлюються, про що свідчать їхні переживання при сприйманні казок, малюнків, вистав. Дорослі мають бути уважними щодо вибору книжок для читання, розповідей дітям, обережними у розмовах в їхній присутності. Не варто викликати у них почуття страху нагадуванням про можливі небезпеки – це породжує похливість, страх самотності, темряви, незнайомих людей.

У переддошкільному віці досягає свого розвитку мовлення дитини. Загострюється інтерес до мови оточуючих. Швидко поповнюється активний словник (1500–2000 слів). Значно змінюється пасивне й активне мовлення, яке на п'ятому році життя наближається до мовлення дошкільника. Відбувається подальше освоєння граматичної будови мови. Діти вже вживають багатослівні складні речення. Мова стає для них основним засобом спілкування з дорослими й однолітками.

**Формування особистості.** Відбуваються значні зміни у спілкуванні дитини з дорослими та однолітками, ігровій діяльності. Висока чутливість до емоційного спілкування зберігається, але здебільшого під час спільних предметних чи ігрових дій з дорослими. Дітям уже недостатньо однієї доброзичливої уваги – їм потрібно, щоб дорослі брали участь в їхніх діях.

У практичній взаємодії діти, наслідуючи дорослих, засвоюють предметні дії, досягаючи завдяки цьому певного рівня розвитку навичок предметної діяльності. Саме на цьому етапі в основному формується потреба у спілкуванні з однолітками. Якщо раніше одноліток сприймався як об'єкт навколишньої дійсності, то тепер дитина ставиться до нього як до рівного собі суб'єкта.

***Ігрова діяльність різноманітніша й змістовніша.***

Зміст сюжетної рольової гри розкривається завдяки виконанню дитиною взятої на себе ролі й дотриманню правил гри. Роль набуває організуючого значення, а дії стають узагальненими. Крім того, діти вже не просто відтворюють окремі дії, а об'єднують і підпорядковують їх. Виникає колективна гра.

Великого значення набувають творчі ігри, коли діти беруть на себе певні ролі й підпорядковують їм свої вчинки. В іграх виявляється інтерес до світу дорослих, які для них є взірцем поведінки. Спільні ігри починають переважати над індивідуальними та іграми поруч, проте достатньої узгодженості між учасниками ще немає і тривалість гри незначна. У процесі ігрової діяльності відбувається й особистісний розвиток переддошкільника.

Характерною особливістю дітей цього віку є значне емоційне збудження, нестриманість і недостатня стійкість емоцій, які швидко виникають і швидко минають, змінюються на протилежні. Потрібен особливий такт, який не допускав би грубого втручання в діяльність дитини, бо це може викликати сильні афективні реакції. Чим менша дитина, тим більше слід уникати впливу на неї сильних подразників. Водночас необхідно поступово виховувати й гальмівні процеси, які складають основу вміння стримувати себе, свої почуття.

Основні життєві потреби дитини цього віку – любов, доброта, увага дорослих, ігри та спілкування з однолітками, яскраві переживання. Але варто пам'ятати, що нервова система дитини настільки не сформована, що навіть маленький колектив є для неї сильним подразником і дуже втомлює.

Попри зростаючу самостійність дітей, роль дорослих в їхньому житті ще дуже велика. Основні потреби у спілкуванні з дорослими починають переходити із практичної сфери (спільного виконання дій) у пізнавальну: дорослі стають джерелом різноманітних знань про навколишнє середовище. Діти виявляють підвищену чутливість до тону розмови, настрою співрозмовника, ставлення до себе оточуючих. Вони також дуже чутливі до емоційного стану ровесників, легко переймаються їхніми почуттями. У цьому віці дуже важливо приділяти увагу вихованню гуманних почуттів та уявлень про доброту, чуйність, взаємодопомогу, дружбу.

#### 4.1.4. Дошкільний вік

**Дошкільний вік (від 5 до 6–7 років)** – останній віковий період дошкільного дитинства.

**Анатомо-фізіологічні особливості.** На п'ятому році життя характерний для переддошкільників швидкий ріст організму дещо уповільнюється і знову прискорюється наприкінці дошкільного дитинства. Середнє щорічне збільшення зросту дошкільника становить близько 6 см, дівчатка дещо випереджають хлопчиків. Щороку вага дитини збільшується на 1,5–2 кг, змінюються пропорції тіла, видовжується туб і особливо ноги.

Для кісткової системи дитячого організму характерне недостатнє окостеніння, хрящова будова її окремих ланок, значна гнучкість та еластичність хребта. Працездатність м'язів дошкільника значно нижча, а стомлюються вони швидше, ніж у школяра. Загальний розвиток опорно-рухового апарату виявляється у підвищенні координації, вправності й точності рухів.

Удосконалюється діяльність серцево-судинної системи. Збільшуються розміри серця (до п'яти років у 4 рази порівняно з новонародженою дитиною). Змінюється ритм його роботи (у новонародженого – 120–140 уд./хв., у старшого дошкільника – 70–100 уд./хв.). За надмірних фізичних навантажень ритм серцевих скорочень легко порушується, виникає втома серцевого м'яза.

Завдяки загальному фізичному розвитку дошкільників удосконалюється структура і функції мозку, відбуваються прогресивні зміни вищої нервової діяльності, для якої характерною стає особлива жвавість орієнтувальних реакцій. Розвивається умовне гальмування, посилюється регулятивний вплив кори великих півкуль головного мозку на функціонування підкірки, що зумовлює фізіологічну основу цілеспрямованості й організованості поведінки.

**Розвиток психіки і пізнавальної діяльності.** Функціональні зміни в роботі центральної нервової системи дитини пов'язані з морфологічними змінами в будові головного мозку, збільшенням його ваги, яка наприкінці шостого року життя досягає 1350 г (90% маси мозку дорослої людини), розвиваються його функції. Ускладнюється структура аналітико-синтетичної діяльності, розширюється сфера впливу словесних подразників, сигналів на розвиток діяльності дитини, що є передумовою її психічного розвитку.

Відбувається помітне підвищення чутливості аналізаторів, їх здатності диференціювати оптичні, акустичні та інші властивості предметів і явищ, продовжує розвиватися кольо-

ровідчування, розрізнення світлових відтінків. Мовний слух дитини розвивається швидше, ніж звуковисотний, який є основою музикальних здібностей.

Прискорено розвиваються кінестетичні відчуття завдяки рухливим іграм, ритмічним і фізкультурним вправам, малюванню, ліпленню, ручній праці. Розвиток їх виявляється у збільшенні точності й вправності рухів, швидкості вироблення рухових навичок.

Сприймання дошкільників розвивається в різних видах діяльності (ігровій, практичній). Поступово воно виокремлюється у відносно самостійні дії, спрямовані на пізнання предметів навколишнього світу, на виконання перших перцептивних (чуттєвих) завдань. Дитина вдається до спеціальних прийомів детального обстеження предмета, сприймання її стає активнішим, цілеспрямованішим, збільшується тривалість розглядання об'єктів.

Дитина вчиться керувати своїм зором, рукою. Більшого значення набувають мисленнєві процеси: упізнаючи предмети, вона порівнює їх, використовуючи свої знання, хоча при цьому нерідко ще не вміє відрізнити те, що бачить, від того, що знає про предмет.

Інтенсивно розвивається просторова орієнтація дошкільників та орієнтування в часі.

Їхня пам'ять розвивається в осмисленій діяльності, в якій розуміння є основою як мимовільного, так і довільного запам'ятовування. У процесі спілкування з дорослими у дітей все частіше виникає потреба запам'ятати і пригадати, від цього значною мірою залежить результативність їхньої діяльності. Тому саме в цьому віці починається формування власне мнемічних (мнемоніка – мистецтво запам'ятовування) дій, які мають свої специфічні цілі та способи їх досягнення.

Розширення зв'язків дошкільника з середовищем, виникнення нових їх видів і форм закономірно виявляється в розвитку його уяви. Збагачується репродуктивна уява, здійснюється процес формування довільності уяви. У цьому віці відбувається цілеспрямоване створення образів. Розвивається наочно-дійове мислення, виникають нові його форми. Мислення стає образно-мовним, набуває певної самостійності: поступово відділяється від практичних дій, стає розумовою дією, спрямованою на вирішення пізнавального мислительного завдання. Тому мовлення набуває все більшого значення в його функціонуванні. За допомогою мовлення діти починають мисленно оперувати об'єктами, зіставляти їх, розкривати їх властивості й відношення, виражати цей процес і його результати в судженнях, міркуваннях.

Розвиток мислення у дітей дошкільного віку пов'язаний з позитивними зрушеннями в їхньому мовленні. Швидко збагачується словник дошкільняти. Спостерігаються значні індивідуальні відмінності в збагаченні словника, зумовлені середовищем, в якому росте дитина, різноманітністю її мовних контактів з дорослими.

Виникає внутрішнє мовлення, що стає засобом формування й функціонування внутрішніх розумових дій. Поява внутрішнього мовлення є ознакою розвитку словесно-логічного мислення. Розвивається чуття мови, яке допомагає успішніше користуватися нею, виправляти помилки свого мовлення і помічати такі помилки в інших.

У цей період активно формується довільна увага. Діти вже можуть виділяти об'єкти, які потрібні в їхній діяльності, і спеціально зосереджуватися на них. Значно зростає стійкість, збільшується обсяг мимовільної та довільної уваги. Але підвищена збуджуваність, невисока працездатність при кисневому голодуванні різко знижують увагу. Можливість довільної уваги в цьому віці ще надто обмежена, тому необхідно цілеспрямовано її розвивати.

Дошкільне дитинство здавна називають віком гри. Вважаючи гру основною діяльністю дошкільника, психологи виходять з визнання соціальної обумовленості її розвитку. **Гра** – особлива форма життя дитини в суспільстві, причому дуже важлива для неї. Вона є діяльністю, в якій діти виконують ролі дорослих, відтворюючи в ігрових умовах їх життя, працю та взаємини.

Якщо в ранньому дитинстві основним моментом гри є оволодіння предметами і способами дій з ними, то у грі дошкільника головним стає людина, її дії та взаємини з іншими людьми. Гра набуває рольової форми, дитина вчиться гратися. Головне при цьому дотримання правил, обумовлених роллю і сюжетом гри, яка стає спільною, справді колективною. У колективній грі між учасниками виникають реальні стосунки. Дитині не байдуже, з ким гратися. Вона обирає партнера. Коли до гри долучається особисте ставлення, вибір, симпатії, це створює сприятливий ґрунт для підвищення її виховної ролі в житті дитини.

Окрему групу становлять дидактична гра, гра-драматизація, гра-фантазування. Вони не мають властивої дошкільній грі мотивації: головним є результат, а не процес. *Дидактична гра* – кілька підготовчих операцій до виконання ігрового завдання. *Гра-драматизація* відтворює дію, типову для персонажа. У ній важливий не тільки процес зображення, а й якість відтворення. *Гра-фантазування* – особливий вияв ви-



гадки, де немає дії, правил, завдання. Всі ігри можна вважати перехідними формами до неігрової, продуктивної діяльності, а також до ігор школярів.

**Особистісний розвиток.** У зв'язку із задоволенням зростаючої потреби дитини в товаристві ровесників розвиваються соціальні емоції (симпатії, антипатії, уподобання тощо). Діти вибірково ставляться до об'єктів прихильності, а приязнь чи неприязнь до когось втрачає ситуативність і стає постійним почуттям. Фактором розвитку почуттів є оволодіння формами експресії: виразу почуттів за допомогою слів, інтонації, міміки. У процесі спілкування в дітей формуються моральні почуття. Важливе значення у їх становленні мають оцінні відношення. Переживання гордоців виникають внаслідок схвалення дорослими актів поведінки. Урізноманітнюються вияви почуття власної гідності. У дошкільному віці стає важливим не просто вміння, а його якісне виявлення, наприклад, швидко і вправно одягатися, стрибати високо й далеко. З усвідомленням цінностей діти пишаються трудовими успіхами, професійною майстерністю батьків.

Почуття сорому, ніяковості пов'язані із зростанням морального досвіду й самосвідомості. У малюка осудження його вчинку викликає страх перед покаранням, збентеження і незадоволення собою. У дошкільному віці воно стає внутрішнім, супроводжується зніяковінням, навіть згадка про негідний вчинок викликає сором. Деякі діти ніяковіють через невпевненість, занижену самооцінку, надмірну чутливість до критичних зауважень. У таких дітей соромливість може стати рисою характеру.

Важливими для формування моральних почуттів дітей є уявлення про позитивні зразки поведінки. Наявність їх дозволяє дитині передбачати емоційні наслідки вчинку, переживати задоволення від схвалення своєї поведінки або невдоволення від негативного її оцінювання. Це є вирішальним у формуванні моральної поведінки. Самолюбство, гордощі, почуття власної гідності, сорому стають мотиваційними компонентами моральних якостей особистості.

Воля дитини розвивається як здатність досягати мети, переборювати зовнішні та внутрішні перешкоди, свідомо регулювати свою поведінку. Мета, яку ставлять перед собою діти, ще нестійка, а задуми – швидкоплинні. Різні зовнішні фактори відволікають їх, стають на заваді досягненню мети.

**Дошкільний вік** – період засвоєння прикладу дорослих (норм, правил поведінки), формування механізмів особистісної поведінки, підпорядкування свого ставлення до речей та людей ідеальним зразкам, засвоєним від дорослих. Зазнає

змін спілкування дошкільників з дорослими. Воно набуває нових форм: від зовнішнього контакту дитина переходить до свідомого й добровільного підкорення дорослому. Крім практичного спілкування з дорослими, виникає інтелектуальна співпраця, що знаходить свій вияв у дитячих запитаннях. Прагнення активного спілкування з дорослими виявляється у намаганні залучити їх до власних переживань, почути думку щодо своїх дій або обговорити чийсь вчинок. Отже, комунікативна діяльність розгортається на основі пізнавальних та особистісних мотивів і містить елемент ініціативи та самостійності.

Обмеження самостійності, ініціативи породжує впертість, негативізм, вередливість, егоїзм, самолюбство, опір вимогам дорослих навіть тоді, коли ці вимоги не суперечать прагненням і намірам самої дитини. Для неї опір – вияв власної активності. Він виявляється у різних формах негативізму – нерозумному, безпідставному, демонстративному запереченні вимог дорослих, відмові їх виконувати. Це трапляється при гальмуванні дитячої активності й ініціативи, запровадженні системи заборон або необмеженої свободи, яка породжує свавілля й розбещеність. Дорослі, які розумно організують своє спілкування з дитиною, стають об'єктом свідомого наслідування, здобувають авторитет.

У дошкільнят розвивається й потреба спілкування з ровесниками. Вони входять у товариство ровесників, вчать зважати на пропозиції товаришів, поступатися своїми бажаннями, допомагати одне одному, уболівати за загальні інтереси, відповідати за спільну справу. Це – ознаки становлення дитячого колективу. У дошкільників лідерами стають діти, здатні верховодити в іграх, інших справах. Популярність їх спочатку визначається не лише справжніми достоїнствами чи внутрішніми перевагами, а й зовнішніми особливостями – привабливий вигляд, охайність тощо. Поступово набувають значення інші якості: уміння працювати, організувати гру, кмітливість, спритність, доброта.

Самооцінка дітьми вчинків, умінь формується на основі оцінних суджень дорослих.

**Самооцінка** – судження людини про наявність у неї якостей, характерних для певного еталону, зразка. Вона постає як вияв самооцінного ставлення до себе людини, як результат аналізу, порівняння, синтезу. Будучи основним структурним елементом самосвідомості особистості, особливу роль відіграє у саморегулюванні поведінки та діяльності. Суттєвою якісною характеристикою самооцінки є ступінь самокритичності. У цьому процесі діти спершу засвоюють і послуговують-

ся оцінною думкою дорослого, потім вона стає власним переконанням. З віком об'єктивність самооцінок зростає. Вони схильні до самоствердження перед дорослими, товаришами, а також перед самими собою, що є серйозною проблемою для батьків і вихователів.

**Готовність до навчання.** Період дошкільного дитинства завершується формуванням у дітей психологічної готовності до навчання в школі. Основними її компонентами є мотиваційна, розумова та емоційно-вольова готовність.

*Мотиваційна готовність* починається з позитивного ставлення до школи, бажання вчитися, прагнення здобувати знання. Вона заснована на пізнавальній спрямованості дошкільника, допитливості, набираючи форм пізнавальної активності, перших пізнавальних інтересів. Пізнавальна спрямованість виявляється у здатності відділяти відоме від невідомого, переживати почуття задоволення від здобутих знань, радощів і захоплення від виконання інтелектуальних завдань.

*Розумова готовність* дітей до школи не зводиться тільки до набуття певної суми знань про навколишнє середовище, а передбачає й мислительні дії та операції. Тому вона передбачає уміння розв'язувати прості задачі, робити звуковий аналіз слова або зв'язно розповідати про зображення на картинці, оволодіння у певних межах операцією аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, класифікації, групування тощо.

*Вольова готовність* дітей до школи означає здатність керувати своєю поведінкою, довільно спрямовувати свою психічну діяльність. Саме певним рівнем вольового розвитку школяра обумовлюється його здатність зосереджуватися на виконанні шкільних завдань, скеровувати увагу на уроці, запам'ятовувати і відтворювати матеріал. Формуванню у першокласників відповідальності за учнівські справи, сумлінного ставлення до своїх обов'язків сприяють розвинуті в період дошкільного дитинства мотиви обов'язковості виконання правил поведінки та вимог дорослих. Якщо ж дитина звикла керуватися лише власними бажаннями, а мотиви на зразок «треба», «не можна» їй незрозумілі, то такій дитині важко при звичаїтися до шкільних вимог і дотримуватися правил для учнів.

*Емоційна готовність* виявляється у задоволенні, радості, довірі, з якими дитина йде до школи. Ці переживання роблять її відкритою для контактів з учителем і новими товаришами, підтримують впевненість у собі, прагнення знайти своє місце серед однолітків. Важливим моментом емоційної готовності є переживання, пов'язані із самою навчальною діяльністю, її процесом і першими результатами, вболівання за успішне виконання завдань.

#### 4.1.5. Молодший шкільний вік

**Період життя дітей від 6–7 до 11 років** називають молодшим шкільним віком. При визначенні його меж враховують особливості психічного й фізичного розвитку дітей, перехід їх до навчальної діяльності, яка стає основною.

**Анатомо-фізіологічні особливості.** Фізично дитина у цьому віці розвивається досить рівномірно. Збільшуються зріст та вага тіла, підвищується імунітет, швидко розвиваються м'язи серця. Артерії у школяра дещо ширші, ніж у дорослої людини, і саме цим пояснюються особливості артеріального тиску. Частота серцевих скорочень стійкіша, але під впливом різних рухів, позитивних і негативних емоцій вона швидко змінюється.

Кістково-сполучний апарат молодших школярів досить гнучкий, оскільки в їхніх кістках ще багато хрящової тканини. На це треба зважати, щоб запобігти можливому викривленню хребта, вдавлюванню грудей, сутулуватості.

Розвиток м'язової системи сприяє збільшенню фізичної сили дітей. Але малі м'язи кисті рук розвиваються повільніше. Першокласникам важко писати в межах рядка, координувати рухи руки, не робити зайвих рухів, які спричиняють швидку втому. Тому слід проводити фізхвилинки, які знімають напруження малих м'язів пальців і кистей рук.

Діти цього віку дихають частіше, ніж дорослі. Для підтримання їхньої працездатності особливо важливо, щоб у класі та вдома було чисте повітря.

У дітей добре розвинені всі органи чуттів, але деякі з них мають свої особливості. Так, очі завдяки еластичності кришталика можуть швидко змінювати свою форму залежно від пози під час читання чи письма. Якщо не враховувати цієї особливості органів зору молодших школярів і не виправляти їхньої пози під час уроків, це може призвести до підвищення очного тиску, нечіткості зображень на сітківці й до короткозорості.

Вага мозку молодшого школяра наближається до ваги мозку дорослої людини. Особливо збільшуються лобні долі, пов'язані з діяльністю другої сигнальної системи. Водночас відбуваються значні зміни у розвитку і роботі центральної нервової системи. Аналітико-синтетична діяльність кори великих півкуль головного мозку ускладнюється.

**Розвиток психіки та пізнавальної діяльності.** Під час навчання – основної діяльності учнів – якісно і кількісно розвиваються пізнавальні процеси. Вони виявляються у розвитку сприймання. Кількісні зміни полягають у збільшенні швидкості процесу сприймання та кількості сприйнятих

об'єктів, розширенні обсягу їх запам'ятовування тощо. Якісні зміни свідчать про зростання пізнавальної ефективності.

Сприймання стає довільнішим, цілеспрямованим і категоріальним процесом, але трапляються труднощі в сприйманні форми та її відображенні, написанні букв, цифр. Розвивається здатність розрізняти висоту звуків, чому сприяють заняття з музики та співів. Для початку занять з музики молодший шкільний вік є найсприятливішим.

В учнів формується здатність спостерігати явища навколишньої дійсності, тобто, виходячи з певної мети, помічати їх, виявляти істотні деталі, з'ясовувати взаємозв'язки між ними.

Значні якісні зміни відбуваються в розвитку пам'яті. Під впливом навчання формується логічна пам'ять, яка має вирішальне значення у здобутті знань. Але не вмючи ще диференціювати завдання (запам'ятати і відповісти) від інших навчальних завдань (зрозуміти тощо), молодші школярі виробляють у себе настанову на дослівне запам'ятовування і відтворення. За правильного педагогічного керівництва учні осмислено запам'ятовують доступний для них матеріал. Проте дослівне запам'ятовування й відтворення має і позитивне значення. Воно є важливим засобом нагромадження словникового запасу і культури дитячого мовлення, розвитку довільної пам'яті. У процесі заучування розвиваються самоконтроль, уміння помічати помилки у відтвореному та їх виправляти. Зростають продуктивність, обсяг, міцність, точність запам'ятовування матеріалу. У цей період учні частіше вдаються до спеціальних мнемічних прийомів запам'ятовування.

Розвиток пам'яті полягає в зміні співвідношення між мимовільним і довільним запам'ятовуванням (зростає довільне), образної та словесно-логічної пам'яті. Для розвитку логічної пам'яті важливою є настанова вчителя – зрозуміти (проаналізувати, порівняти, співвіднести, згрупувати тощо) матеріал, завчити його. Довільне запам'ятовування продуктивне тоді, коли запам'ятовуваний матеріал стає змістом активної діяльності учнів.

Розвиток уяви відбувається у напрямі від репродуктивних її форм до творчого осмислення уявлень, від довільного їх комбінування до логічно обґрунтованої побудови нових образів. Зростає вимогливість дітей до витворів їх уяви, швидкість створення образів фантазії.

Мислення стає конкретно-образним, але все більшого значення набувають абстрактні компоненти. Під впливом навчання змінюються співвідношення між його образними і понятійними, конкретними та абстрактними компонентами. Молодші школярі швидше оволодівають індуктивними умовиводами, ніж дедуктивними.

**Умовивід** – специфічна форма зіставлення кількох суджень.

**Індукція** – процес переходу одиничних, часткових суджень до загального судження.

**Дедукція** – процес переходу від судження, що виражає загальне положення, до судження, що виражає вузчі положення або частковий випадок.

Ці умовиводи переплітаються в мисленні, спрямованому на вирішення пізнавальних завдань, зокрема тих, що вимагають розкриття причин різних явищ, мотивів поведінки людини.

У розвитку мовлення важливим є використання різних форм слова, писемного та внутрішнього мовлення, яке виявляється у функціональних формах: повторення, монолог, колективний монолог, повідомлення, критика, наказ, прохання і погрози, питання і відповіді. Відбуваються також зрушення в морфологічній структурі усного й писемного мовлення, розвиток словесних асоціацій, оволодіння писемним мовленням, розширення взаємозв'язків між компонентами структури мовлення. Значно збільшується кількість слів, якими діти позначають предмети, явища, їх ознаки, дії, процеси. Проте є ще чимало дефектів в усному мовленні (шепелявість, заміна одного звука іншим, заїкання, картавість тощо), які вимагають уваги не тільки вчителя, а й спеціаліста-логопеда.

Показником успіхів учнів в оволодінні мовленням є мовчазне читання. Воно відрізняється від голосного згорненістю зовнішніх мовно-рухових актів: спочатку дитина читає пошепки, а потім мовчки. Мовчазне читання розвиває самоконтроль, увагу, внутрішнє мовлення.

Переважає мимовільна увага. Діти активно реагують на все нове, яскраве і незвичайне. Мимовільна увага має позитивне значення, але недостатня для досягнення успіхів у навчанні. З віком зростає обсяг і стійкість уваги, пов'язані із значущістю навчального матеріалу. Усвідомлення учнями важливості його засвоєння – умова стійкості довольної уваги.

**Формування особистості.** У молодшому шкільному віці відбувається подальший розвиток особистісних якостей не тільки в інтелектуальній, а й в емоційній, вольовій сферах, спілкуванні з дорослими та однолітками. Джерелом емоцій у молодших школярів є навчальна та ігрова діяльність. Формуванню почуттів сприяють успіхи та невдачі у навчанні, взаємини в колективі, читання художньої літератури, сприймання телепередач, кінофільмів, інтелектуальні ігри тощо. До емоційної сфери належать переживання нового, здивування, сумнів, радощі пізнання – основи формування пізнаваль-

них інтересів, допитливості учнів. Колективні заняття сприяють розвитку моральних почуттів і формуванню таких рис характеру, як відповідальність, товариськість, колективізм.

Молодші школярі емоційно вразливі. Відбувається диференціація сором'язливості, яка виявляється в реагуванні на людину, думка якої має значення для них. Розвивається почуття самолюбства, що виявляється в гнівному реагуванні на приниження їхньої гідності й позитивне емоційне переживання за визнання їхніх позитивних особистих якостей.

Розвитку моральних почуттів (дружби, товарищкості, обов'язку, гуманності) сприяє перебування учнів у колективі, об'єднаному спільною навчальною діяльністю. Розвивається почуття симпатії, важливе для утворення малих груп, з яких складаються колективи.

Формуванню вольових якостей (самостійності, впевненості у своїх силах, витримки, наполегливості) сприяє шкільне навчання, яке вимагає від учнів усвідомлення й виконання обов'язкових завдань, підпорядкування їм активності, довільного регулювання поведінки, вміння активно керувати увагою, слухати, думати, запам'ятовувати, узгоджувати свої потреби з вимогами вчителя. Ефективність цього процесу залежить від використання учителем прийомів переконання, зауваження, заохочення та інших засобів впливу на дитину. Зловживання негативними оцінками, нотаціями, покараннями спричиняє погіршення ставлення учнів до навчальних обов'язків, зниження активності, виникнення лінощів та інших негативних рис.

З'являється усвідомлення обов'язків, розуміння того, що невиконання правил поведінки шкодить інтересам колективу й кожного учня.

Дітям властиві наслідування й підвищене навіювання, що як позитивно, так і негативно впливають на засвоєння норм і правил поведінки. У зв'язку з недостатнім розвитком самосвідомості, невеликим життєвим досвідом діти можуть наслідувати небажані форми поведінки: грубість, недисциплінованість тощо. В інших випадках, коли вони беруть за взірець поведінку улюбленого вчителя, авторитетних для них дорослих, наслідування і підвищене навіювання полегшують засвоєння норм і правил поведінки. У цей період зростає роль особистого прикладу дорослих, передусім учителя.

Стосунки між дітьми в класі формуються за допомоги вчителя, який завжди вказує на деяких учнів як на взірець, водночас звертає увагу й на хиби в поведінці інших. Більшість дітей відтворює у своєму ставленні до однокласників ставлення вчителя, не усвідомлюючи критеріїв, якими він послуговується при їх оцінюванні.

Починає формуватися громадська думка стосовно учнів, які успішно навчаються і є дисциплінованими, з'являються спроби оцінити вчинки ровесників. У класному колективі виникають об'єднання, які переростають у стійкі шкільні й позашкільні мікроколективи. Важливо тримати їх у полі зору, знати, що саме об'єднує їх учасників, та знаходити способи для коригування їхньої діяльності.

#### 4.1.6. Підлітковий вік

**Підлітковий вік охоплює період розвитку дитини від 11 до 15 років.** Він є органічним продовженням молодшого шкільного віку і водночас відрізняється від нього. Його називають перехідним, тому що відбувається перехід від дитинства до юності в фізичному, психічному й соціальному аспектах.

**Анатомо-фізіологічні особливості. Підлітковий вік** – період складних анатомо-фізіологічних змін в організмі людини. Фізичний розвиток підлітків характеризується великою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, пов'язаними зі статевим дозріванням. У ньому виділяють три стадії: стадію, що передує статево дозріванню, стадію статевого дозрівання і стадію власне статевої зрілості.

На першій стадії розвитку активізується діяльність щитовидної залози та гіпофізу. Це сприяє посиленню процесів обміну в організмі, а також збудженню нервової системи, яка стає чутливішою до подразнень, особливо до тих, що виникають у самому організмі. Кожне хвилювання різко відображається на роботі серця та серцево-судинної системи, у розвитку яких спостерігаються диспропорції. Мускулатура серця і його об'єм збільшуються вдвічі, а діаметр судин залишається малим. Маса тіла збільшується на цей час у півтора рази. Отже, серце через порівняно вузькі судини не може постачати потрібну кількість крові до різних ділянок організму, зокрема мозку. Нервовий апарат, що регулює серцеву діяльність підлітків, не завжди справляється зі своєю функцією: ця недостатність викликає порушення серцевої діяльності (неправильний ритм, блідість, посиніння губ тощо). Недостатній розвиток кровоносної та м'язової систем спричиняє швидку втому, дитина не може справлятися з надмірними фізичними навантаженнями. Тому при їх дозуванні необхідно враховувати особливості фізичного розвитку підлітка.

Скелетна система міцнішає, проте вона ще не така, як у дорослих. Окостеніння хребта, грудної клітки, таза ще не закінчилося, тому за несприятливих умов можливі їх викривлен-



ня. Неправильна поза під час сидіння за партою чи столом призводить до порушення дихання й кровообігу, зокрема нормального припливу крові до мозку. А це може позначатися на розумовій діяльності, працездатності підлітка.

Організм його потребує багато кисню, проте легені розвинені ще недостатньо. Тому дихає він частіше, але неглибоко. Важливо привчати його правильно дихати, керувати своїм дихальним апаратом. Головний мозок підлітків за вагою наближається до ваги мозку дорослої людини. Розвиваються специфічно людські ділянки мозку (лобні, частково скроневі й тім'яні), відбувається внутрішньоклітинне вдосконалення кори головного мозку, збагачуються асоціаційні зв'язки між різними його ділянками. Досконалішими стають гальмівні процеси, розвивається друга сигнальна система, посилено формуються нові динамічні стереотипи, які стають основою навичок, звичок, рис характеру. Інтенсивний розвиток вищої нервової діяльності виявляється в розумовій активності дітей, у зростанні контрольної діяльності кори великих півкуль стосовно підкіркових процесів. Але у вищій нервовій діяльності спостерігаються і деякі суперечності, що проявляються у поведінці підлітків, підвищеній збуджуваності, нестійкості настрою. Іноді помічається метушливість, галасливість, нестриманість, безконтрольність дій.

За останні десятиліття ХХ ст. фізичний розвиток підлітків помітно прискорився. Це явище називають **акселерацією** (лат. *acceleration* – прискорення). Вона виявляється в тому, що характерні для підліткового віку анатомо-фізіологічні зміни в організмі виникають раніше. Дослідники вважають, що акселерацію треба розуміти не лише як прискорення росту й статевого дозрівання, а як зміну темпу розвитку організму, що позначається і на психічному розвитку. Існують різні гіпотези щодо виникнення явища акселерації:

1. *Геліогенна теорія*: вплив сонячного випромінювання на дітей, які останнім часом стали більше перебувати на сонці, завдяки чому стимулюється їхній розвиток.

2. *Теорія гетерозії*: вплив на розвиток дитини міжнародних шлюбів, що призводить до значних змін, і як наслідок – акселерації.

3. *Теорія урбанізації*: розвиток міст і переселення до них сільського населення, що приводить до прискорення статевого розвитку, інтелектуалізації, а це в свою чергу прискорює ріст і визрівання організму.

4. *Нітритивна теорія*: акселерацію вважає результатом поліпшення і вітамінізації харчування.

5. *Теорія опромінювання*: поширення рентгенівських пристроїв, використання атомної енергетики, випробування ядерної зброї на полігонах створюють фони випромінювання, але в таких дозах, які стимулюють поділ клітин.

Протилежний до акселерації – процес *ретардації* (лат. *retardatio* – затримка) – значного відставання розвитку дитини від середніх фізичних і психофізіологічних показників. Він може бути наслідком пияцтва, алкоголізму батьків, народження дітей в більш пізньому віці, спадкової хвороби батьків або одного з цих факторів. Такі діти відстають фізіологічно та інтелектуально.

**Розвиток психіки і пізнавальної діяльності.** Підлітковий вік характеризується значним розвитком психіки, пізнавальних процесів. Навчання залишається основним видом діяльності, проте зазнає значних змін в організації, змісті. Воно характеризується довільністю, зростанням активності й самостійності, зміною пізнавальних і соціальних мотивів. Удосконалюється сприйняття, стаючи більш плановим, різнобічним, але не досягає ще повного розвитку. На нього впливає не лише характер об'єкта, що сприймається, а й емоційний стан підлітка.

Зазнає якісних змін мотивація навчання. Поглиблюючись і диференціюючись, пізнавальні інтереси підлітків стають виразнішими, стійкішими і змістовнішими. Навчальний процес ставить підвищені вимоги до уваги, здатності зосереджуватися на змісті навчальної діяльності й відволікатися від сторонніх впливів. Навчання вимагає як мимовільної, так і довільної уваги, сприяє підвищенню уваги, вдосконаленню уміння розподіляти і переключати її. Для підлітків характерним є прагнення виховувати в собі здатність бути уважними, елементи самоконтролю й саморегуляції.

Підлітки прагнуть логічного осмислення матеріалу, застосовуючи при цьому порівняння, зіставлення, узагальнення, класифікацію тощо. Підвищується рівень абстрагування, формуються системи прямих і зворотних логічних операцій, міркувань та умовиводів, що стають більш свідомими, обґрунтованими.

Пам'ять набуває більшої логічності, довільності й керованості. Підлітки використовують різноманітні засоби запам'ятовування: логічну обробку матеріалу, виділення опорних пунктів, складання плану, конспектування.

Розширюються і поглиблюються пізнавальні інтереси учнів, більш вибірково стає інтерес до навчальних предметів.

Основним у мовному розвитку підлітків є вдосконалення уміння користуватися мовою як засобом спілкування. У здат-

ності користуватися словом, зовнішнім мовленням вони вбачають свою інтелектуальну силу, ознаку свого авторитету в колективі. У зв'язку з цим посилюється інтерес до оволодіння засобами виразної мови, алегорій, крилатих слів і метафор. Підлітки розуміють гумор, мовні засоби його вираження. Користуючись внутрішнім мовленням, вони шукають адекватні способи передачі своїх думок.

У цьому віці зростає значення праці, розширюється участь дітей у продуктивній трудовій діяльності в школі та поза нею. Це відповідає їхнім фізичним можливостям і потребам. Підлітки здатні до тривалої систематичної праці, усвідомлюють її суспільне значення, прагнуть її результативності. Їх приваблює праця, в якій вони можуть виявляти певну ініціативу й творчість.

Ігрова діяльність зберігає своє значення, але набуває якісно іншого характеру за змістом і способами здійснення. Виділяють такі її види: творчі ігри (драматизація, ігри-походи, імпровізація і фантазування при відтворенні історичних подій, сучасних ситуацій); спортивні ігри (футбол, хокей, волейбол та ін.); інтелектуальні (шахи, шашки, розв'язування різних мисленневих завдань); комп'ютерні, військові ігри тощо. Особливо захоплюють підлітків колективні ігри. Їхні успіхи і помилки стають предметом жвавих обговорень, критичних зауважень. В іграх підлітки виявляють підвищену емоційність, збуджуваність.

**Формування особистості. Підлітковий вік** – період переходу від дитинства до дорослості, інтенсивного становлення почуттів і волі, спрямованості, готовності жити і діяти так, як живуть і діють дорослі. Підліток усвідомлює себе дорослою особою. Зростає його активність, відбувається ціннісна переорієнтація під впливом прагнення бути дорослим. Проте він поводить себе ще як дитина, його психічному розвитку властиво багато суперечностей. Ще дитина, і вже – не дитина, має деякі риси дорослого, але ще не дорослий, намагається обмірковувати свої прагнення, дії, як це роблять дорослі, але своєрідно, по-дитячому. Саме ця суперечність у психічному розвитку потребує у спілкуванні з ним такту, обережності, делікатності, які є суттєвими у процесі нормального становлення особистості.

Прагнення самостійності особливо характерне для підлітків. У ньому виявляється почуття власної дорослості та потреба в її визнанні дорослими. Самооцінка набуває не меншого значення, ніж оцінювання його дорослими. Прагнення розібратися в собі та своїх особливостях, бажання порівняти себе з іншими та оцінити їх якості породжують підвищену чутли-

вість до оцінювання особистісних якостей, поведінки, ставлення до себе загалом. Це основна причина вразливості підлітка, його невмотивованих, безпідставних, з погляду дорослих, бурхливих реакцій на зауваження.

Моральні почуття, які ще перебувають на стадії формування, засвоєні норми поведінки визначають зміст і спрямування дій. Проте в поведінці не завжди поєднуються слова, почуття та дії. Дехто не усвідомлює зв'язку між відомими йому загальними нормами і власною поведінкою в конкретній ситуації. Цей віковий період відрізняється бурхливим перебігом емоцій, раптовими змінами емоційних станів, переживань, настроїв, переходами від піднесення до нестриманості, галасливості, від надмірної рухливості до спокою, байдужості. У динаміці емоцій виявляються стосунки підлітка з близькими людьми, колективом, успіхи в діяльності. Раптові зміни настрою можуть спричинити погана оцінка, розчарування в друзів, неувважність дорослих до його інтересів і почуттів, нетактовний спосіб втручання в його емоційне життя.

Моральні якості пов'язані з вольовими. У цей період зникає навіюваність, зміцнюється сила волі підлітка, його самовладання, зростає здатність до подолання труднощів, вияву рішучості й наполегливості. Але підліток не завжди правильно розуміє, в чому саме полягає сила волі. Часом упертість, за допомогою якої він нерозумно домагається здійснення своїх недоцільних бажань, вважається ним позитивною вольовою якістю. За силу волі іноді приймається негативізм, що виявляється в небажанні підкорятися розумним вимогам дорослих і правилам поведінки. Вольовими вчинками підлітки часом вважають і безглузді витівки, які вимагають значних зусиль (не спати дві доби, проколоти шкіру голкою). Це свідчить про хибне уявлення справжньої сили волі.

Колектив має важливе значення у формуванні особистості підлітка. Однією з найхарактерніших його рис є прагнення до самоствердження. Бажання зайняти своє місце в колективі, бути лідером, помітним або малопомітним виконавцем, активним або пасивним, діяти заради колективу або заради себе є виявом внутрішніх, недостатньо усвідомлених позицій дитини. Але в процесі їх прояву, оцінювання колективом підліток під впливом колективної думки починає усвідомлювати свої устремління, домагання, вчинки і місце в колективі, стає суб'єктом виховання.

Особливого значення набувають дружба і товаришування, які стають активними, набирають нових форм: просто товариші, близький товариш, друг. Важливим фактором формування особистості підлітка є дружні взаємини з батьками.

У цьому віці втрачають своє значення «керування» і «підкорення», категоричне наслідування авторитету. І це природно, адже підліток є вже напівдорослою людиною, має власні оцінні судження, вміє їх обстоювати і доводити. Дружба між батьками і дітьми – один із каналів виховного впливу на дитину. Тільки дружні взаємини викликають підлітка на відвертість, допомагають дізнатися про його переживання, впливати на них, використовуючи для цього силу власного досвіду та авторитету.

Підлітковий вік ще називають критичним. Справді, кризи бувають, але вони не є неминучими. Цей період може стати важким у виховному відношенні, якщо батьки, вчителі не обізнані з особливостями розвитку підлітків, не зважають на них і продовжують діяти, як раніше, або, навпаки, ставлять до них такі вимоги, як до дорослого. Підлітки потребують особливої уваги, любові. Труднощі зникають, якщо вихователі розуміють зміни, які відбуваються в психічному житті дітей, поважають нові його тенденції, сприяють реалізації підлітків, відповідно організовуючи різні види їхньої діяльності, взаємини в колективі, участь у громадському житті.

#### 4.1.7. Юнацький вік

**Рання юність (від 15 до 18 років)** – вік безпосередньої підготовки підростаючої особистості до життя як дорослої людини, вибору професії, виконання соціальних функцій.

**Анатомо-фізіологічні особливості.** Фізичний розвиток старшокласників характеризується подальшими анатомо- й фізіологічними змінами. У цей період закінчується видозмінення організму, яке у зв'язку зі статевим дозріванням розпочалося в підлітковому віці. Юність – завершальний етап фізичного розвитку індивіда. У зовнішньому вигляді зникає властива підліткам диспропорція тіла й кінцівок, незграбність рухів, довгов'язість. Розвивається моторика, досконалішою стає координація рухів. Тілесна конституція, особливо обличчя, набуває специфічно індивідуального характеру. Фізичний розвиток полягає у збільшенні зросту, ваги тіла й окружності грудної клітки. Акселерація фізичного розвитку помітна в юності: виявляється в скороченні строків статевого дозрівання, закінченні росту. Статеве дозрівання юнаків і дівчат порівняно з попередніми поколіннями закінчується на два–три роки раніше, показники їхнього фізичного розвитку зараз стали вищими за ті, що були 10–15 років тому.

У старшокласників в основному закінчується окостеніння скелета, удосконалюється м'язова система. Відбувається роз-

виток м'язової тканини, відповідно збільшується м'язова сила. Підвищується фізична витривалість і працездатність організму. Відбувається подальше удосконалення координації рухів. У юнацькому віці вдосконалюється функціонування серцево-судинної системи, нервова регуляція її діяльності. Стабілізується кров'яний тиск, серцево-судинна система стає витривалішою до навантажень. Збільшується життєва ємність легень, особливо у хлопців, витриваліше функціонує дихальний апарат. Продовжується функціональний розвиток нервових клітин головного мозку, удосконалення нервової системи сягає високого ступеня, встановлюється стійка рівновага у функціонуванні ендокринної системи, а співвідношення активності залоз внутрішньої секреції стає таким, як у дорослого. Поступово зникає характерна для підлітків підвищена збудливість і нерівноваженість. Отже, рання юність є періодом відносно спокійного біологічного розвитку організму, більш ритмічної його життєдіяльності, збільшення фізичної сили і витривалості.

**Розвиток психіки і пізнавальної діяльності.** В цьому віці закріплюються і вдосконалюються психічні властивості особистості. Водночас відбуваються якісні зміни всіх показників психічної діяльності, які є основою становлення особистості.

Важливим аспектом психічного розвитку в юнацькому віці є інтенсивне інтелектуальне дозрівання, провідна роль в якому належить розвитку мислення. Навчальна діяльність створює сприятливі умови для переходу учнів до вищих рівнів абстрактного й узагальнюючого мислення. Старшокласники більш усвідомлено і міцно оволодівають логічними операціями. Наукові поняття стають не тільки предметом вивчення, а й інструментом пізнання, аналізу та синтезу.

Дедалі відчутнішою стає потреба в науковому обґрунтуванні та доведенні положень, думок, висновків, критеріями істинності яких виступають не конкретні факти дійсності, а логічні докази. Здатність логічно мислити стає джерелом критичного ставлення до засвоєваних знань, висловлювань дорослих.

Розвиток мислення характеризується подальшим збагаченням фонду добре засвоєних умінь, навичок мислительної діяльності, способів і прийомів розумової роботи. Формування їх залежить від методів навчання.

Мовлення старшокласників ускладнюється за змістом і структурою, збагачується новими науковими і технічними термінами. Удосконалюються мовні засоби передачі думок, відбувається засвоєння і використання норм літературної мови.

Вдосконалюється спостережливість, здатність помічати в об'єктах суттєві зовнішні ознаки, точніше й об'єктивніше їх відображати. Розвивається самоспостереження (за своїми

діями, поведінкою, переживаннями, думками). Юнаки й дівчата заглиблюються у свій внутрішній світ, аналізують його, зіставляють дані своїх спостережень із спостереженнями за дорослими, ровесниками, з описами внутрішнього світу героїв літературних творів. Самоспостереження стає невід'ємною складовою самопізнання, прагнення самовиховання.

Розвивається репродуктивна і творча уява, критичність у ставленні до витворів уяви, посилюється самоконтроль, реалістичність у співвіднесенні образів уяви, особливо мрій, з дійсністю, власними можливостями.

Довільне запам'ятовування стає набагато ефективнішим від мимовільного, відбуваються зміни у процесах логічного запам'ятовування, зростає продуктивність пам'яті на думки, абстрактний матеріал. Основою запам'ятовування матеріалу стають виявлені логічні зв'язки. Намічається спеціалізація пам'яті, пов'язана з основними інтересами старшокласників, їхніми намірами щодо вибору майбутньої професії. Удосконалюються способи заучування шляхом застосування раціональних прийомів.

*Становлення особистості.* Інтелектуальний розвиток тісно пов'язаний з тенденціями особистісного зростання старшокласників.

Збагачується емоційна сфера. Нові емоції виникають не лише завдяки конкретним об'єктам, а й через стосунки з іншими людьми, види діяльності, їхній зміст, перебіг і результати. Нові життєві обставини, нові обов'язки й успіхи в їхньому виконанні породжують і нові переживання.

Усвідомлення й дотримання певних норм поведінки, прийнятих у суспільстві, вироблення свого ставлення до суспільного життя породжують глибокі, міцні й тривалі моральні емоції. Вони різноманітніші за своїм змістом і спрямованістю, ніж у підлітків. Розвиваються почуття гуманізму, колективізму, дружби і товаришування, честі, обов'язку й відповідальності. З підвищенням рівня свідомості, здатності оцінювати власні вчинки формується таке складне почуття, як совість.

**Совість** – особлива форма самоконтролю, важливий компонент моральної самосвідомості. Вона постає внаслідок самооцінки особистістю за критеріями добра і зла, справедливості, порядності вчинків і дій, нерідко виявляється у формі болісного усвідомлення своїх вад, моральної недосконалості.

Особливо загострюються почуття, пов'язані з усвідомленням свого «Я», власної гідності, потребою дружити, товаришувати. Пошук друзів, спілкування з ними – важливе джерело емоційних переживань старшокласників.

**Рання юність** – пора виникнення і переживання першого кохання, яке відчутно впливає на емоційне життя старшоклас-

ника, становлення його особистості. Цю пору називають «періодом утворення пар», перших побачень, перших почуттєвих контактів і відповідного зближення. Настає певна стабілізація, врівноваженість у стосунках молоді обох статей. Інтимні переживання наближаються за своєю формою до почуттів дорослих. У групових стосунках зникає антагонізм статей, розширюються контакти, товариська приязнь і дружні стосунки між хлопцями і дівчатами. Виникають та розвиваються нові форми спілкування з прихованими чи явними еротичними елементами (симпатія, приязнь, флірт, кокетування, залицяння, закоханість). Дівчата й хлопці вчаться привертати до себе увагу осіб протилежної статі, розуміти смаки й уподобання іншої сторони, пристосовуватися до них. Отже, у старшому шкільному віці створюється сприятливий ґрунт для формування міжстатевих стосунків молодих людей, які духовно збагачують їх.

З розвитком свідомості й самосвідомості, цілеспрямованості діяльності формуються вольові якості. Закріплюється здатність керуватися у своїй поведінці й діяльності більш віддаленими цілями, усвідомлення своїх обов'язків. Зміцнюються сила волі, витримка, наполегливість, самоконтроль. Збагачується мотиваційна база вольових дій, здатність до критичного їх аналізу, що виявляється в розсудливості, обдуманості, критичності й самовладанні. Зменшується навіюваність, імпульсивність.

Вибір професії стає центром психологічного розвитку старшокласників. З появою життєвих планів у них формується вміння підпорядковувати свою поведінку конкретним цілям майбутнього самостійного життя, перебудовувати мотиви діяльності. На перше місце виходять відповідальність перед собою, почуття суспільного обов'язку, ідейні переконання, моральні принципи, якими старшокласники починають керуватися в повсякденному житті. Відбувається формування самоконтролю, самозобов'язання, самонаказу.

Формуються основні риси характеру особистості. Більшого значення набуває система переконань, нових потреб, інтересів та ідеалів, які визначають напрям життєвої активності, ставлення до оточення і до себе, суспільних обов'язків.

*Спілкування з ровесниками та дорослими.* Фактором формування особистості у цей період є спілкування з ровесниками, дорослими. Впливовим є класний колектив, у якому проходить значна частина життя молоді, відбувається навчальна діяльність, виникають різноманітні форми суспільних контактів, що регулюються правилами, нормами колективного співжиття. Формуються різні види мікрогруп – групи найближчих приятелів, друзів, товариські групи, компанії. Порівняно з підліт-



ками, юнаки більше приділяють уваги внутрішнім якостям друзів: інтелектуальним запитам, світоглядним настановам, моральним потребам тощо, ставлять високі вимоги до дружби.

Відбуваються зміни у ставленні до дорослих, особливо батьків і вчителів. Тут переважає принцип рівноправності. Все залежить від того, наскільки дорослі зважають на дорослість і самостійність молодого людини, правильно їх оцінюють. Проте можливість конфліктів не зникає. Молодь вбачає причини своїх конфліктів з дорослими передусім у консервативному способі мислення, прихильності до застарілих правил поведінки, суворому дотриманні давніх звичаїв, застарілості етичних переконань та естетичних уподобань і смаків, а ще в надмірному обмеженні їхньої свободи, вимаганні повної слухняності, неадекватних методах виховного впливу. Водночас серед причин конфліктів, що залежать від них самих, старшокласники називають низьку успішність, порушення правил поведінки, ігнорування слухних настанов батьків, зневажливе ставлення до їхніх рекомендацій, вказівок, доручень та заборон, а також власні неслухняність, упертість, егоїзм, лінощі й самовпевненість.

Загалом молодь охоче вислуховує поради, аргументовані пояснення, наставляння батьків, вчителів, знайомих, які користуються у них авторитетом, довірою. Таке ставлення до дорослих пов'язане з пошуками молодими людьми свого місця в суспільстві, друзів як серед ровесників, так і серед дорослих.

#### 4.2. Індивідуальні особливості учнів

Кожній дитині притаманні самобутні й неповторні риси та якості: індивідуальні властивості нервової системи, темперамент, інтереси, здібності, особливості мислення, уяви, пам'яті, емоцій та вольових дій, а також набутий життєвий досвід, швидкість засвоєння навичок. Всередині кожної вікової групи існують індивідуальні відмінності, що залежать від природних задатків, умов життя і виховання дитини.

**Індивідуальні відмінності** – психологічні риси, що відрізняють одну людину від іншої. Формуються вони упродовж життя людини, в процесі її діяльності й виховання. Вроджені особливості, до яких належать типологічні риси вищої нервової діяльності, є фізіологічною основою темпераменту.

**Темперамент** – індивідуально-типологічна характеристика людини, яка виражається в силі, напруженості, швидкості та врівноваженості перебігу її психічних процесів. Виділяють такі типи темпераменту: *сангвінік* (сильний, врівноважений, рухливий), *холерик* (сильний, неврівноважений),

*флегматик* (сильний, врівноважений, інертний), *меланхолік* (слабкий, гальмівний). Властивості типу нервової системи, які відображаються у темпераменті, позначаються на динамічній характеристиці виявлення здібностей.

**Здібності** – психічні властивості індивіда, що є передумовою успішного виконання певних видів діяльності.

Кожній людині притаманні загальні здібності, які виявляються в усіх видах діяльності (розумові здібності, пам'ять, увага), і спеціальні (музичний слух, творча уява тощо). Для успішної життєдіяльності важливим є оптимальне поєднання загальних і спеціальних здібностей. Маючи певну залежність від природи, вони є набутими феноменами. Визначальними для їх розвитку є умови життя, взаємини людини з оточуючим середовищем.

**ДІТИ-САНГВІНІКИ:** легка збудливість почуттів, які не дуже міцні, але відносно стійкі. Вони енергійні, активні, довго не витримують одноманітної діяльності, здебільшого не сором'язливі, але стримані. Легко спілкуються, користуються повагою ровесників, не схильні ображатись, беруть участь у громадській роботі класу і школи. За сприятливих умов виховання ростуть спокійними, вміру рухливими, адекватно реагують на зміну обставин, за несприятливих – виявляють байдужість, безвідповідальність, несамокритичність. Правила поведінки й уміння ними керуватися засвоюють легко, але без систематичних вправ швидко втрачають. Завдяки рухливості легко піддаються як позитивному, так і негативному впливу. На зауваження дорослих реагують спокійно, не опираючись.

**ДІТИ-ФЛЕГМАТИКИ:** почуття важко збуджувати, проте тривалі й стійкі. Флегматик повільний, неохоче спілкується, часто нехтує тим, що вимагає швидкості, зайвих рухів. Він уникає доручень, але отримавши їх, виконує з бажанням, хоч і не поспішаючи, дотримується порядку, організованості. Ухиляється від конфліктів, його важко образити, але, вступаючи в конфлікт, глибоко переживає, хоча зовні не демонструє цього. Щоб посилити активність флегматиків, їх слід залучати до ігор, спорту. За сприятливих виховних умов вони виростають вдумливими, слухняними, організованими людьми, які добре сприймають зауваження дорослих, виправляють помилки; за несприятливих – лінивими, байдужими, апатичними, пасивними.

**ДІТИ-ХОЛЕРИКИ:** характеризуються легкою збудливістю почуттів, силою й стійкістю їх у часі. Поведінка їх енергійна й різка. Вони бурхливо реагують на подразники, їм важко переключатися на спокійнішу справу. У колективі прагнуть самостверджуватись, люблять організувати ігри, охоче долучаються до різних видів діяльності. За правильних умов виховання виявляють активність, наполегливість у роботі, за неправильних – стають неслухняними, запальними, образливими. Покарання, зауваження дорослих діють на них негативно, збуджують, роблять їх грубими, викликають намагання вчинити "на зло". У спілкуванні з такими дітьми потрібно зважати на їхні особливості, бути спокійним, доброзичливим, але вимогливим ставленням формувати стриманість.

**ДІТИ-МЕЛАНХОЛІКИ:** надзвичайно чутливі. Почуття, що легко виникають у них, є міцними й стійкими у часі. Вони сором'язливі, малоактивні, важко пристосовуються до нових обставин, відзначаються хворобливою вразливістю, швидкою втомлюваністю, невпевненістю у своїх силах, поганим настроєм, страхом перед труднощами. Меланхоліки скаржаться на ровесників, бояться образ, часто плачуть, намагаються гратися самотійно. Побоюючись труднощів, будучи невпевненими у своїх силах, вони губляться при опитуванні, виконанні контрольних робіт, хоча мають знання. Чуйне ставлення учителів, батьків до таких учнів, підбадьорювання, доброзичлива і своєчасна допомога сприяють створенню життєрадісного настрою, зміцнюють волю, прагнення до успіху.

**Рис. 4.2. Типи темпераменту, які необхідно враховувати при побудові будь-якого навчально-виховного процесу, при плануванні будь-якої діяльності з дітьми та молоддю**

До внутрішніх факторів, які зумовлюють індивідуальні відмінності в розумових здібностях, належать особливості співвідношення двох сигнальних систем. Люди розрізняються за характером свого мислення, переважанням або поєднанням певних ознак і властивостей мисленнєвої діяльності (конкретність, логічність, образність та ін.). За індивідуальними особливостями вищої нервової діяльності виділяють кілька типів людей: 1) *розсудливий тип*, у якого переважає друга сигнальна система; 2) *художній тип*, у якого переважає перша сигнальна система; 3) *середній тип*, у якого обидві системи співвідносяться приблизно однаково. Ці «спеціальні людські» типи зумовлюють певну спрямованість розумової активності, помітно позначаються на специфіці її саморегуляції.

У процесі навчання і виховання, під впливом конкретних умов життя та у зв'язку із особливостями вищої нервової діяльності людини формуються позитивні (негативні) індивідуальні риси та якості пізнавальних процесів, почуттів, волі, спрямованості особистості, її характеру, які позначаються на успіхах у навчанні, поведінці в колективі. Тому в процесі навчання і виховання необхідно зважати на індивідуальні особливості емоційно-вольової сфери учнів, тактовно, послідовно й неухильно долати негативні вияви їхніх почуттів і поведінки. Результативність навчально-виховного процесу значною мірою залежить від урахування індивідуальних особливостей характеру кожного учня.

**Характер** – сукупність стійких психічних властивостей людини, які виявляються у її поведінці й діяльності. Він є стрижнем особистості, одним із важливих показників індивідуальності. Залежно від обставин властивості характеру виявляються по-різному, інколи можуть бути непомітними чи змінюватися. Але для зміни психічного складу особистості потрібен тривалий час, систематичний виховний вплив, створення умов, які б унеможливили прояви небажаних рис характеру. Головне й вирішальне значення у перевихованні характеру має діяльність самої особистості, внаслідок чого у неї формуються якісно нові звички. А для цього необхідно виховувати в учнів тверде прагнення до самовиховання.

Урахування індивідуальних особливостей учнів у навчанні та вихованні – це не пристосування мети і змісту навчання і виховання до окремого учня, а пристосування прийомів, методів і форм педагогічного впливу до індивідуальних особливостей дітей з метою забезпечення запрограмованого рівня розвитку особистості. Індивідуальний підхід створює найсприятливіші умови для розвитку пізнавальних можливостей, активності, схильностей і обдаровань кожного учня.

Такого підходу потребують насамперед діти, які виявляють неадекватну поведінку, обмежені, нерозвинені здібності, мають чітко виражені відхилення в розвитку.

### 4.3. Психологічні особливості організму людини

**Організм людини** – це сукупність тілесних (соматичних), біофізіологічних та психічних систем.

**Психіка** – здатність мозку відображати об'єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок та інших суб'єктивних образів об'єктивного світу; властивість нервової системи, завдяки якій: а) здійснюється зв'язок із зовнішнім світом; б) координується робота всього організму; в) організм діє у відповідь на подразнюючі сигнали (рефлекси).

Психіка людини проявляється у таких трьох видах психічних явищ: психічні процеси, психічні стани, психічні властивості.

**Психічні процеси** – короточасні процеси отримання, переробки інформації та обміну нею (відчуття, сприйняття, пам'ять і мислення, емоції, воля тощо).

**Психічні стани** відображають порівняно тривалі душевні переживання, що впливають на життєдіяльність людини (настрій, депресія, стрес).

**Психічні властивості** – сталі душевні якості, що утворюються у процесі життєдіяльності людини і характеризують її здатність відповідати на певні дії адекватними психічними діями (темперамент, досвід, характер, здібності, інтелект).

Психіка людини тісно пов'язана з безпекою її життєдіяльності. Небезпеки, які впливають на людину, не можна розцінювати ані як подію, яка породжена лише зовнішньою стимулюючою ситуацією, ані як результат рефлекторної реакції організму на неї. Вплив цих небезпек обумовлюється психофізіологічними якостями людини. Причинами можуть бути внутрішні фактори (індивідуальні психологічні або фізіологічні властивості, порушення емоційного стану, недостатність знань і досвіду) або фактори зовнішнього середовища. Отже, ті чи інші психологічні властивості людини (внутрішні фактори) впливають на її дії, вчинки, поведінку в процесі життєдіяльності.

#### 4.3.1. Значення нервової системи в життєдіяльності людини

**Нервова система** – сукупність структур в організмі, яка об'єднує діяльність усіх органів та систем і забезпечує функціонування організму як єдиного цілого в його постійній взаємодії із зовнішнім середовищем. Нервова система сприймає

зовнішнє і внутрішнє подразнення, аналізує цю інформацію, відбирає і перетворює її відповідно до цього регулювання й координує функції організму.

Фактично люди мають дві нервові системи: центральну і вегетативну. Центральна нервова система керує відносинами людини із зовнішнім світом. Вона включає: спинний мозок, стовбур мозку, великі півкулі головного мозку, які зв'язані з проміжним мозком. Вегетативна нервова система керує діяльністю внутрішніх органів.

**Головний мозок людини** – найбільш досконалий орган живої природи. Він містить 20 млрд клітин і 300 млрд міжклітинних з'єднань. Головний мозок керує діяльністю всього організму людини, це центр нервової системи, мислення, волі й почуттів.

Специфіка і взаємозв'язок різних психічних процесів невід'ємні від структурної організації головного мозку людини. Серед багатьох ознак його структури (передній, проміжний, середній, довгастий) суттєву роль відіграють великі півкулі, особливо їх функціональна асиметрія. На поверхні великих півкуль знаходиться тонкий шар сірої речовини, яка складається переважно з нервових клітин. Це кора головного мозку. Кожна ділянка головного мозку є відповідальною за життєдіяльність якогось органу або системи.

У центральній частині черепної коробки розташований маленький мозок, який є частиною центральної нервової системи. Він контролює рівновагу тіла і рух м'язів. При отруєнні клітин маленького мозку (наприклад, алкоголем) людині стає важко координувати положення свого тіла.

Встановлено, що **функція лівої півкулі** – оперування вербально-знаковою інформацією, читання, рахунок, тим часом як **функція правої півкулі** – це оперування образами, орієнтування у просторі, розрізнення музичних тонів, розпізнавання складних предметів, продукування сновидінь.

Для людей, які мислять **лівою півкулею (логічний тип)**, характерна оптимістичність та самостійність. Вони легко вступають у контакт з іншими людьми, у роботі вони більше покладаються на розрахунки, ніж на інтуїцію, до інформації з офіційних джерел довіра більша, ніж до власних вражень. Для цих людей краще працювати там, де є потреба в логічному мисленні: математика, викладач, конструктор, організатор виробництва, програміст, пілот, водій і щось подібне. У людей з **ушкодженням лівої півкулі** головного мозку порушується мова, страждає або відсутня логіка суджень.

Людей, які мислять **правою півкулею (художній тип)**, характеризує нахил до певного песимізму: більше покладаються

на власні почуття, ніж на логічний аналіз подій, що не завжди на користь. Вони не дуже товариські, але можуть продуктивно працювати навіть у несприятливих умовах (шум, розмови, гуркіт тощо). Можуть досягти успіху в галузях діяльності, де переважає образне мислення: художник, актор, архітектор, лікар, вихователь тощо. *При порушенні цілісності правої півкулі* різко збіднюється емоційна сторона життєдіяльності. Якщо порушена лобна частина головного мозку, то страждає руховий механізм, регуляції форм поведінки, мислення, якщо уражена скронева частина – порушується сприйняття слухових, смакових, аналіз і синтез звуків, пам'ять.

Якщо у людей однаково виявляються обидва типи мислення, то відкривається широкий спектр діяльності: поєднання послідовності у роботі й водночас образне, цілісне, швидке сприйняття подій, ретельне обмірковування своїх вчинків, особливо в екстремальних ситуаціях.

Домінуючим у процесі формування особистості є розвиток лівопівкульних компонентів мислення. Правопівкульне, образно-творче мислення поступово пригнічується при хибих виховання й навчання, і талановиті діти стають звичайними, «стандартними» дорослими.

На мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю чисельні подразники з внутрішнього й навколишнього середовища. Як було відзначено раніше, вони викликають творення безумовних і умовних рефлексів в організмі людини, і все це взаємодіє, систематизується, урівноважується і закінчується настанням динамічної рівноваги. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Настає неспецифічна реакція організму у відповідь на ситуацію – стрес.

**Вегетативна нервова система (ВНС)** регулює діяльність внутрішніх органів, включає: 1) нервові вузли, що знаходяться біля внутрішніх органів; 2) чутливу і напівчутливу системи; 3) вищі центри, які розташовані з різних боків стовбура мозку і півкуль.

Вегетативна нервова система пов'язана з центральною нервовою системою.

ВНС підтримує сталий стан внутрішнього середовища (температуру тіла, склад крові), регулює роботу органів кровообігу, дихання, обміну речовин, травлення, ендокринних залоз.

Наявність мозку, нервових систем, ендокринних залоз дає можливість організму реагувати на внутрішні або зовнішні ситуації таким чином, щоб бути готовим до можливих змін.

Поведінка людини дає певне уявлення про інформацію, яку вона отримала із зовнішнього світу або від свого організму за допомогою органів чуття. Зв'язок між відчуттям і поведінкою встановлюється переважно в певних ділянках кори головного мозку, і, залежно від подразника, відбувається адекватна дія організму – рефлекс. Рефлекси можуть бути двох видів – безумовні й умовні. Безумовні рефлекси – стереотипи поведінки, надбані людиною у постійних умовах зовнішнього середовища, які формувалися в процесі всієї попередньої історії розвитку та передаються у спадковість.

**Умовні рефлекси** – це поведінка, якої набувають у результаті навчання або у разі дій, які часто повторюються, особливо якщо послідовність їх виконання тривалий час залишається незмінною. Це дозволяє виконувати дії у напівавтоматичному режимі. Такі дії називають динамічним стереотипом.

Однією з фундаментальних якостей центральної нервової системи є її здатність створювати осередки гальмування і осередки активності (домінанти). Здатність до довготривалої активної праці та протидії втомі залежить від індивідуальної витривалості нервової системи за відношенням до збуджувального та гальмівного процесів, тобто від її сили. Від сили нервової системи залежить також здатність до екстреної мобілізації в аварійній ситуації. Здатність успішно діяти, незважаючи на відволікаючі фактори. Від рухомості й лабільності нервової системи, врівноваженості нервових процесів залежить така важлива якість безпеки, як здатність до переключення уваги і швидкого реагування на небезпечні сигнали.

#### **4.3.2. Розвиток психіки і поведінка людини**

Якби була можливість наочно порівняти сучасну людину з людьми, які жили 20–30 тис. років тому, то можна було б помітити, що за цей період людина зовні майже не змінилася. Більше того, деякі її фізичні якості, можливо, навіть погіршилися: знизилася гострота зору і слуху, не стало бувалої сили, витривалості. Незважаючи на це, людина пройшла шлях від першої кам'яної сокири до польоту в космос.

Усе це пояснюється специфікою еволюційного розвитку: він пройшов переважно у психіці людини. Розвиток психіки – це результат еволюції нервової системи: під впливом навколишнього середовища ускладнюється нервова система. Усім живим істотам притаманна перша сигнальна система – реакція на подразнення органів чуття (дотик, нюх, смак, зір, слух). Та тільки людина має другу сигнальну систему: реакцію на слова, словосполучення, які вона чує, бачить або промовляє

про себе. Саме ці рівні розвитку нервової системи і визначають типи поведінки. Людині притаманні такі види поведінки: інстинкт, навички, свідома поведінка.

**Інстинктивна поведінка** – дії, вчинки, які успадковуються видом *homo sapiens*. На цьому рівні концентрується вся інформація, нагромаджена у ході еволюції людства. До відомих дій та вчинків інстинктивної поведінки людини належать ті, що пов'язані із самозбереженням, продовженням роду тощо.

**Поведінка за навичками** – дії, які склалися і доведені у процесі навчання до автоматизму шляхом спроб і помилок або шляхом тренувань. Як наслідок, людина виробляє навички, у неї формуються звички і під контролем свідомості (тренування), і без нього (спроби і помилки).

**Свідома поведінка** – найвищий рівень психічного відображення дійсності та взаємодії людини з навколишнім світом, що характеризує її духовну активність у конкретних історичних умовах. Розрізняють свідомість конкретної людини та її самосвідомість. Результат першої – знання конкретної людини про світ, іншої – знання людини про саму себе, свої реальні та потенційні можливості. Індивідуальна свідомість спрямовується як на зовнішній, так і внутрішній світ самого себе. Такі показники самосвідомості, як самопізнання, самоконтроль і самовдосконалення, є вершиною розвитку особистості.

Інстинкти й навички можуть певним чином впливати і на свідому поведінку, але остання, безперечно, може і керувати навичками, і гальмувати інстинкти. Отже, поведінка, дії, вчинки людини є похідними від її психіки.

#### 4.3.3. Властивості людини

До властивостей людини як особистості належить все те, що:

- зумовлює її відмінність від інших (стать, темперамент, риси);
- виявляється у взаємодіях з іншими суб'єктами або предметами навколишнього середовища (особливості поведінки, спілкування, поведінка у конфліктних ситуаціях).

**Властивостей людини** – безліч, та всі вони характеризуються умовами їх появи, ступенем прояву та можливостями вимірювання. Їх можна класифікувати за трьома основними ознаками:

1. **Атрибути** – невід'ємні властивості, без яких людину не можна уявити і без яких вона не може існувати (стать, вік, темперамент, здоров'я, мова, спрямованість).



2. **Риси** – стійкі властивості, що проявляються постійно, їх дуже багато (розум, наполегливість, сміливість, ніжність, самостійність тощо).

3. **Якості** – властивості, які мають різний ступінь вияву залежно від умов, ситуацій (здібності, сприйняття, пам'ять, мислення тощо).

Властивості людини становлять неперервну єдність із внутрішнім і зовнішнім середовищем. Людина має певний каркас постійних властивостей (атрибути та риси), який «зафарбовується» певними якостями.

#### 4.3.4. Якості людини

**Якості людини** – ті її властивості, які виявляються по-різному, залежно від умов, ситуацій. Розглянемо основні властивості, які значною мірою впливають на життєдіяльність людини: здібності, емоційні та вольові якості.

**Здібності** – це психофізіологічні властивості людини, які реалізують функції відображення існуючого світу і регуляції поведінки: відчуття, сприйняття, пам'ять, увага, мислення, психомоторика (рухи, довільні реакції, дії, увага).

Розрізняють загальні та спеціальні здібності. Загальні – притаманні багатьом людям, спеціальні – дають змогу досягти високих результатів у якійсь певній галузі діяльності. Особливі здібності, що виявляються у творчому розв'язанні завдань, називають талантом, а людей, яким вони притаманні – талановитими. Найвищий ступінь розвитку здібностей – геніальність. Природні можливості розвитку здібностей називають задатком. Індивідуальна своєрідність задатків кожної людини характеризує її здатність до розвитку певних здібностей. Задатки розвиваються у процесі виховання, навчання та практичної діяльності. До них належать психологічні процеси, ступінь їх прояву. Однією з особливостей психологічного процесу є відчуття.

**Відчуття** – основа знань людини про навколишній світ. Це відображення властивостей предметів, що виникають при безпосередній їх дії на органи чуттів людини. Відчуття має рефлекторний характер, фізіологічною основою якого є нервовий процес, що стимулюється дією того чи іншого подразника на адекватний аналізатор. Відображення дійсності розуміють як сприйняття.

**Сприйняття** – відображення у свідомості людини предметів як цілісних образів при їх безпосередній дії на органи чуття. Цей процес залежить не лише від інформації органів чуття, а й від настрою, очікувань, життєвого досвіду. Це актив-

ний процес, у якому задіяний минулий досвід, очікування, застереження, значимість для людини того, що вона сприймає. Інформація, яка сприймається, накладається на ту, яка вже є.

Сприйняття поділяються на види за кількома ознаками: а) провідним аналізатором (зорове, слухове, дотикове тощо); б) формою існування матерії (простір, час, рух); в) активністю (сприйняття мимоволі й навмисне).

**Фізіологічною основою сприйняття** є складна аналітико-синтетична діяльність усієї кори головного мозку. За допомогою сприйняття людина спроможна своєчасно виявити небезпечну ситуацію й адекватно відреагувати на неї. Особливе значення мають такі особливості сприйняття, як пороги зору та слуху, час реагування на небезпеки, надійність сприйняття в умовах дефіциту часу, сприйняття простору тощо. Сприйняття взагалі та здібності щодо сприйняття інформації мають суттєве значення для реалізації інших психічних процесів, особливо пам'яті.

**Пам'ять** – одна із найважливіших функцій людського мозку. Якщо сприйняття – початковий етап пізнавального процесу, відображення об'єктивної реальності, що діє на органи чуття в даний час, то пам'ять – відображення реальності, що діяла в минулому. Це здатність людини фіксувати, зберігати й відтворювати інформацію, досвід (знання, навички, уміння, звички). Людська пам'ять утримує два види інформації: генетичну (видову) та набуту (прижиттєву).

**Генетична пам'ять** зберігає інформацію, накопичену в процесі еволюції упродовж багатьох тисячоліть. Вона виявляється безумовними рефlekсами й інстинктами та передається спадково.

**Набута пам'ять** зберігає інформацію, яку людина завоює в процесі життя, від народження до смерті. Вона реалізується в умовних рефlekсах. Розрізняють такі види набутої пам'яті: рухова, образна, емоційна й символічна (словесна та логічна).

**Рухова пам'ять** – пам'ять на позу, положення тіла, професійні та спортивні навички, життєві звички.

**Зорова та слухова пам'ять** є образною пам'яттю, коли інформація сприймається і фіксується через певні органи чуттів.

**Емоційна пам'ять** визначає відтворення певного чуттєвого стану при повторному впливі тієї ситуації, у якій цей емоційний стан виник уперше.

**Символічна пам'ять** поділяється на **словесну** й **логічну**. Словесна пам'ять формується слідом за образною. Характерна риса її – точність відтворення. Особливості логічної пам'яті виявляються у запам'ятовуванні лише суті тексту.

Набута пам'ять поділяється за формами на миттєву, короткочасну, проміжну й довготривалу.

**Миттєва пам'ять** – форма збереження інформації впродовж короткої миті; інформацію неможливо затримати в пам'яті, відтворити. Час збереження сліду інформації в миттєвій пам'яті – 10–60 с. Частина інформації із миттєвої пам'яті потрапляє до короткочасної, час збереження якої – декілька хвилин.

Інформація з **короткочасної пам'яті** після певного перекодування потрапляє до проміжної пам'яті, де зберігається, доки не з'являється можливість перевести її на довготривалі утримання. Час збереження інформації у проміжній пам'яті становить години. Процес очищення проміжної пам'яті відбувається переважно уві сні, можливо, саме цим значною мірою визначається його специфіка та призначення.

Обсяг **довготривалої пам'яті** практично не має обмежень, так само як час збереження в ній інформації. За необхідності використання інформації із довготривалої пам'яті вона знову переводиться до короткочасної.

Усі види пам'яті взаємопов'язані за обсягом, точністю відтворення і забуванням. На розвиток якості пам'яті людини впливають її фізичний і психічний стан, тренуваність, професія, вік. Пам'ять погіршується з віком. До 20–25 років вона покращується і до 30–40 років залишається на тому самому рівні. Потім здатність запам'ятовувати й згадувати поступово йде на спад. Професійна пам'ять зберігається і в похилому віці. Реалізація різних видів і форм пам'яті зумовлюється особливостями сприйняття інформації, потребами й мотивами, інтересами, вольовими зусиллями, застосуванням спеціальних прийомів, психофізичним станом організму. Пам'ять є суттєвою характеристикою пізнавальних здібностей людини, та проникнення в таємниці пізнання явищ навколишнього світу можливе лише завдяки мисленню.

**Мислення** – найвища форма відображення реальності та свідомої цілеспрямованої діяльності людини, що направлена на опосередкування, абстрактне узагальнене пізнання явищ навколишнього світу, суті цих явищ і зв'язків між ними. Найважливіше значення в процесі мислення мають слова, мова, аналізатори.

Мислення спрямовується на вирішення певних завдань – від найпростіших, елементарних, до складних, що їх ставить саме життя. Вся мисленнева діяльність (судження, умовиводи, розуміння, формування понять) складається з таких ро-

зумових операцій: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстракція і конкретизація.

**Аналіз** – поділ подумки предмета, явища на складові частини, ознаки, властивості та виділення цих компонентів.

**Синтез** – поєднання подумки в єдине ціле окремих частин, ознак, властивостей предметів, явищ або понять.

**Узагальнення** – виділення на підставі порівняння головного, загального, особливого або часткового, що є характерним для певного явища, предмета, об'єкта.

**Абстракція** – виділення суттєвих особливостей групи предметів, явищ або понять.

**Конкретизація** – перехід від загального до часткового, зв'язок теорії з практикою, перехід до конкретної дійсності, чуттєвого досвіду.

Для забезпечення надійності та безпеки у складних ситуаціях слід виділити такі риси мислення: винахідливість, кмітливність, швидкість прийняття рішення, критичність, роздумливість.

Психомоторні здібності характеризуються діями, спрямованими на досягнення елементарної мети одним або декількома рухами.

**Види рухових реакцій:** 1) **сенсорні реакції** як реакції на зовнішній вплив, у яких реалізований зв'язок сприйняття та адекватного руху; 2) **сенсорна координація** включає координацію рухів руки, обох рук та рук і ніг.

Психомоторні здібності впливають на безпеку діяльності людини, особливо пов'язаної з виробництвом в умовах автоматизації та механізації. При цьому велике значення мають такі ознаки рухів та реакцій: швидкість реакцій, швидкість руху, точність рухів, координованість, темп рухів, ритми рухів (періодичність), надійність. Для підвищення рівня сенсорної та рухової активності важливу роль відіграє увага.

Увага посідає особливе місце серед психічних явищ. Увага – спрямованість та зосередженість у свідомості на об'єктах або явищах, що сприяє підвищенню рівня сенсорної, інтелектуальної та рухової активності.

До основних функцій уваги належить вибір впливів, регулювання і контроль діяльності доти, доки не буде досягнута її мета. Увагу характеризують концентрація, стійкість, розподіл, переключення й обсяг.

**Концентрація уваги** – стан свідомості, необхідний для того, щоб включитися в діяльність, зосередитися на завданні.

**Стійкість уваги** – тривалість привертання уваги до одного й того самого об'єкта або завдання. Стійкість мимовільної уваги, що виникає без зусилля, всього 2–3 с, довільна увага

досягається вольовим зусиллям, послаблюється через 15 хв. напруженої праці.

**Розподіл уваги** – здатність людини одночасно концентрувати увагу на декількох об'єктах, що дає можливість виконувати одразу декілька дій.

**Переключення уваги** – зворотний бік розподілу уваги. Воно вимірюється швидкістю переходу від одного виду діяльності до іншого. Погане переключення уваги призводить до неуважності.

**Обсяг уваги** – кількість предметів або явищ, що їх людина утримує одночасно в своїй свідомості. Як правило, свідомість відбиває 72 предмети (магічне число «7»). За всіх обставин **управління увагою** – передумова ефективної життєдіяльності та безпеки людини.

Вплив конкретної ситуації на поведінку людини визначається тим, як вона переживає цю ситуацію. Переживання ситуації, різноманітні реакції людини на неї розуміються як емоції. **Емоції** – психічні процеси, які відображають особисту значимість та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини у формі переживання. Прояв емоційного життя відбувається у таких станах, як афекти, власне емоції, почуття, настрої і стрес.

**Афект** – найсильніша емоційна реакція. Повністю захоплює людину і підкоряє її думки й рухи. Завжди ситуаційний, інтенсивний і відносно короткий і є наслідком якогось сильного потрясіння. В афекті змінюється увага: знижується можливість переключення, забувається все, що відбувалося до події, яка викликала афектну реакцію (стан ейфорії після звільнення від небезпеки, ступор при повідомленні про смерть).

**Власне емоції** – більш тривалі реакції та ті, що виникають не лише як наслідок події, яка сталася, а й ті, що передбачаються або згадуються.

**Почуття** – стійкий емоційний стан, який має чітко означений предметний характер і виявляє ставлення як до конкретної події або людей, так і до уявлення.

**Настрої** – найстійкіший емоційний стан, який відображає загальне ставлення щодо сприйняття або несприйняття людиною світу. Настрої може бути похідним від темпераменту.

**Стрес** – неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію. Це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу боротьби, втечі. Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо). Стрессова реакція має різний прояв

у різних людей: **активна** – зростає ефективність діяльності, **пасивна** – ефективність діяльності різко знижується.

Людина народжується з певними емоційними реакціями (первинними емоціями: страх і тривога як прояв потреби самозбереження; радість як реакція задоволення від реалізації потреб; гнів як наслідок обмеження потреби в рухах). Вторинні емоції у людини формуються як наслідок її соціальності та усвідомлення власного «Я». Вони не пов'язані з життєво важливими потребами (образ, провина, почуття сорому, заздрість, злорадність, пихатість тощо). *Головне в природі емоцій* – залежність їх від потреб (цілей) та дефіцит прагматичної інформації. Кілька прикладів негативних емоцій: лють, страх, переляк, горе тощо. Позитивні емоції: натхнення, ентузіазм; людина безстрашна, якщо має вичерпні відомості про те, як вийти з небезпечного становища; відчуття торжества, тріумфу виникає тільки у того, хто подолав великі перешкоди на шляху до мети; успіх підбадьорює, дає відчуття впевненості у своїх силах. Отже, емоціональна урівноваженість сприятливо впливає на життєдіяльність людини і зменшує її схильність до небезпеки.

#### 4.3.5. Атрибути людини

До атрибутів людини належать: стать, вік, темперамент, здоров'я.

**Стать** – сукупність анатомо-фізіологічних ознак організму, що забезпечує продовження роду і дає змогу розрізнити у більшості організмів жіночі та чоловічі особливості. Відмінність статей: генетичні, морфологічні, фізіологічні, психологічні. Це можна довести такими ознаками:

- дівчата переважають хлопців щодо вербальних здібностей (від лат. *verbalis* – словесний);
- хлопці відрізняються більшою агресивністю, наочно-просторовими здібностями;
- міжпівкульні зв'язки у жінок є чисельнішими, а тому краще синтезують інформацію обох півкуль; саме цей факт пояснює феномен жіночої інтуїції;
- жінки мають вищі показники щодо лінгвістичних функцій, пам'яті, аналітичних здібностей, які пов'язують з більшою активністю лівої півкулі мозку;
- перевага правої півкулі у чоловіків вирізняє їхні творчі, художні здібності, дає можливість краще орієнтуватися у просторі;
- «жіноче» має забезпечити незмінність нащадків від покоління до покоління, тобто воно орієнтоване на збе-

реження вже існуючих ознак; саме це пояснює більшу психічну стійкість жінок;

- «чоловіче» пов'язане з необхідністю адаптації до нових, невідомих умов, що пояснює їхню більшу психологічну індивідуальність: серед чоловіків частіше трапляються не лише талановиті, а й психічно хворі особи;
- жінки легко пристосовуються на індивідуальному рівні до зовнішнього світу;
- у чоловіків значно менші здібності до виживання у несприятливих умовах.

**Вік** – поняття, що характеризує період (тривалість) життя людини, а також стадії її життя. Відлік віку починають від народження і до фізичної смерті. Виділяють чотири підвиди віку: хронологічний, біологічний, соціальний і психологічний.

**Психологічний вік** тісно пов'язаний з поняттям психологічного часу, а саме з тим, як людина сама оцінює у внутрішньому світі свій вік. Так, молоді люди (від 20 до 40 років) почувуються старшими, ніж вони є насправді, і так само щодо інших. Після 40 років спостерігається зворотна тенденція – люди сприймають себе молодшими, ніж вони є. Біологічний вік нагадує про справжні роки. Головна особливість психологічного віку – взаємний вплив минулого, сьогодення та майбутнього на сприйняття сучасного, поведінку людини. Людина сприймає сучасність через вплив минулого. Зв'язок між майбутнім і сучасним може змінювати її поведінку. Дуже важливо, щоб люди сприймали минуле і майбутнє у певній гармонії. Людина-мрійник може повністю зосередитися на своїх планах на майбутнє, що провокує її до зниження відповідальності за сьогодення. Вікова психологія визначає, що дорослою людина стає після 25 років (розуміння повної відповідальності за своє життя, за свої рішення, за свої дії).

Розрізняють такі **періоди розвитку дорослої людини**:

- **рання зрілість (25–35 років)** – задіяність в усіх сферах людської діяльності, соціальна та професійна адаптація, перша психологічна криза переоцінки життєвого шляху;
- **середня зрілість (35–45 років)** – пошуки відповіді на основні питання: що таке життя? про що мріяв? чого досягнуто? Переоцінка цілей і досягнень, криза середнього віку – усвідомлення, що не все реалізовано, цілей не досягнуто;
- **пізня зрілість (45–60 років)** – занепокоєність, глибинне оновлення особистості, за умов заспокоєності відбувається концентрація інтересів на собі, з'являється

надмірна турбота про себе; за умов активної праці – за непокоєності – спостерігається висока продуктивність, наявність другого піку творчості в 50–60 років;

- *похилий вік (60–70 років);*
- *старість (70–90 років);*
- *довгожитель (після 90 років).*

#### 4.3.6. Риси людини

Як уже зазначалося, *рисы людини* – стійкі особливості поведінки, що повторюються в різних ситуаціях. Вони суттєво впливають на життєдіяльність людини та її безпеку.

У загальному розумінні *інтелект (розсудливість, розуміння)* – розумові здібності людини. Сутність інтелекту зводиться до здатності людини виділити в ситуації суттєві властивості та адаптувати до них свою поведінку, тобто вміння орієнтуватися в умовах, що склалися, і відповідно до них діяти. Інтелект має особливе значення в нестандартних ситуаціях. В структурі інтелекту виділяють три блоки: блок психічних процесів (від відчуття та сприйняття ситуації до мислення); блок оцінки ситуації та прийняття рішення; блок регуляції поведінки, яка пов'язана з емоціями, мотивами та волею.

Процес інтелектуального розвитку людини безперервно пов'язаний з періодами розвитку її психіки впродовж усього життя. До найважливіших характеристик інтелекту належать: глибина, критичність, гнучкість, широта розуму, швидкість, оригінальність, допитливість.

Життєдіяльність людини та будь-яка діяльність зокрема неможливі без відповідальності її суб'єкта. Відповідальність – поняття, що відбиває об'єктивний, конкретно-історичний характер взаємин між особистістю, колективом, суспільством з погляду свідомого здійснення пред'явлених взаємних вимог. Визначає ставлення людини до обов'язку та наслідків своєї поведінки.

Тягар відповідальності нерідко зумовлює постійну тривогу, стурбованість та навіть невропатичної виразності. Відповідальна поведінка виявляється у вчинках, діях, позиціях, рішеннях, намірах, планах людини. Одні беруть відповідальність на себе за події, що відбуваються в їхньому житті. Інші мають схильність приписувати відповідальність за все, що з ними відбувається, зовнішнім чинникам, знаходячи причину в інших людях, своєму оточенні, своїй долі. Люди першого типу вважають себе відповідальними за свою безпеку, здоров'я, а якщо хворіють, то звинувачують себе і вважають, що їхнє одужання багато в чому залежить від їхніх дій. Люди



другого типу вважають, що здоров'я і хвороби – результат випадковий, і сподіваються, що одужання буде наслідком дій інших людей.

У різних видах діяльності та ситуаціях людина виявляє відповідні психічні властивості – **базові риси**, серед яких можна відзначити риси з полярними ознаками (за Р. Б. Кеттелем), які наведено в табл. 1.

Таблиця 1

**Риси особистості**

<i>Високі оцінки</i>	<i>Низькі оцінки</i>
Товариськість	Замкненість
Розум	Низький інтелект
Емоційна стійкість	Емоційна нестійкість
Наполегливість	Покірність
Експресивність	Витриманість
Висока сумлінність	Низька сумлінність
Сміливість	Боязкість
Ніжність	Суворість
Підозрілість	Довірливість
Мрійність	Практичність
Проникливість	Наївність
Тривожність	Впевненість у собі
Радикалізм (гнучкість)	Консерватизм (ригідність)
Самостійність	Залежність від групи
Високий самоконтроль поведінки	Низький самоконтроль поведінки
Напруженість	Розслабленість

Базові риси конкретної людини можна визначити за допомогою тестів. Для осіб чоловічої статі характерними є суворість, реалістичність, наполегливість, відповідальність, базава готовність до зростання та змін, високий самоконтроль поведінки, формальність у контактах, для жіночої – сердечність, гнучкість, низький самоконтроль поведінки, інтерес до участі в суспільних справах, низький рівень самостійності, доброта.

Серед **базових рис** – одні бажані, інші – не дуже. Але одні риси переважають в одній діяльності, інші – в іншій. Отже, певні риси людини суттєво впливають на її життєдіяльність. Саме тому бажано, щоб обрана сфера діяльності мала позитивну кореляцію, тобто підсилювалася наявними рисами особистості.

Знання *власних рис* – шлях не тільки до ефективної діяльності, а й можливість уникнути небезпек або зменшити їх дію на організм людини, зберегти здоров'я.

*Характер* – сталі риси особистості, що формуються і проявляються в її діяльності та спілкуванні й зумовлюють типове для неї поведінку. Характер є сукупністю певних рис особистості. Щоб можна було говорити про певну рису характеру, вона повинна бути досить виразною, тісно пов'язаною в одне ціле з іншими рисами, систематично виявлятися в різних видах діяльності, ситуаціях, обставинах.

Існує декілька підходів до класифікації характеру людини, але нас цікавить класифікація за її ставленням до певних аспектів діяльності:

- *до праці* – працелюбність, старанність, відповідальність, ініціативність, настирливість, схильність до творчості або протилежні – пасивність, безвідповідальність, лінощі тощо;
- *до інших людей, колективу, суспільства* – товариськість, чуйність, уважність, колективізм або протилежні – замкненість, презирство, індивідуалізм;
- *до самого себе* – самоповага, гордість, самокритичність або протилежні – самолюбство, самовпевненість, егоїзм;
- *до речей* – акуратність, бережливість, щедрість або протилежні – неохайність, недбалість, скупість.

Отже, ланцюги дій (поведінка) та звичок формують характер, а той, у свою чергу, визначає результативність і ефективність життєдіяльності людини та її безпеки.

## **V** МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ КРІЗЬ ПРИЗМУ СТАЛОГО РОЗВИТКУ: ЗНАЧЕННЯ, ЗМІСТ ТА НАПОВНЕННЯ

*Керування ходом гри.* Керування грою включає декілька елементів: 1) спостереження за діями учасників і колективів; 2) виправлення помилок, вказівки щодо правильності способів індивідуальних і колективних дій; 3) припинення проявів індивідуалізму, грубості тощо; 4) регулювання навантажень; 5) стимулювання необхідного рівня змагань протягом гри.

Під впливом зростаючого емоціонального напруження у ході змагань гравці досить часто збуджуються настільки, що втрачають контроль, допускають поспішність дій, порушення дисципліни та етики поведінки.

Дуже важливо попередити ці прояви, систематично виховувати у гравців стриманість, вміння контролювати свої вчинки, підпорядковувати їх інтересам колективу, з повагою ставитися до товаришів по команді і суперників, грати чесно, дотримуючись правил гри. У вирішенні цих завдань особливо великою є роль суддівства.

Втручанням у гру і вимогливістю щодо дотримання правил, суддя утримує хід гри в необхідних межах. Авторитет судді є високим лише тоді, коли його рішення швидкі, впевнені й зрозумілі гравцям. Висока вимогливість до гравців є обов'язковою, вона надає грі особливої чистоти і дозволяє кожному учаснику більш повно себе проявити.

Визначення результату гри має бути простим, але достатньо мотивованим. У багатьох іграх не можна обмежуватися лише підрахунком балів, сантиметрів, секунд. Обов'язково варто враховувати правильність дій гравців з метою надбання у подальшому найбільш повноцінних навичок і вмінь. Помилки у виконанні прийомів, як правило, прирівнюються до секунд, метрів – як штрафні бали, що додаються до загального результату. Підрахунки результатів повинні бути наочними. Для цього необхідно систематично повідомляти про зміни в рахунку гри і час до її закінчення. Сигналізація у суддівстві має важливе значення. Можна користуватися свистком, голосом, сплеском у долоні, прапорцем. Вибір способу визначається характером гри і складом гравців.

Керівник повинен не лише карати, а й заохочувати.

До засобів заохочення можна віднести призначення додаткових балів за якість виконання, надання кращим командам

деяких переваг, висунення кращих гравців на роль капітана, судді-помічника та ін.

**Дозування навантаження у процесі гри.** Одним із важливих завдань керівника є дозування навантаження під час гри. Внаслідок зростаючої емоційності учасники гри досить часто не можуть контролювати свій стан. Це може спричинити перебудження та втому. З появою таких симптомів, як пасивність, порушення точності й контрольованості дій, збліднення тощо, слід зменшити навантаження.

Для дозування навантаження під час гри застосовуються випробувані на практиці прийоми: 1) збільшення/зменшення поля гри; 2) зміна кількості учасників гри; 3) зміна характеру рухів або їх інтенсивності; 4) зміна деяких правил гри; 5) усунення перешкод, які використовуються в грі; 6) зменшення/збільшення загального часу гри, кількості повторів; 7) зменшення/збільшення темпу гри; 8) перерви для внесення зауважень щодо допущених помилок, визначення виграшу; 9) паузи для відпочинку, під час яких гравці після інтенсивного бігу переходять на ходьбу; 10) перерозподіл обов'язків ведучих та пов'язана з ним перестановка 14 окремих гравців; 11) зміна місць для команд (заміна майданчика); 12) короткочасні паузи для нарад капітанів зі своїми командами тощо.

Втручання в гру з метою дозування її навантаження має бути достатньо продуманим, обережним і тактовним. Необережним втручанням керівник може спричинити небажану поведінку учасників, а в деяких випадках навіть порушити гру, як наслідок, зменшиться її педагогічний вплив.

Закінчувати гру треба своєчасно. Затягування може призвести до втрати інтересу і втоми гравців. А передчасне і особливо раптове закінчення гри викликає невдоволеність. Отже, слід діяти так, щоб до кінця гри була досягнута поставлена мета, тоді вона принесе задоволення і викличе бажання повторити її.

**Підведення підсумків гри.** Визначення результатів гри має велике виховне значення. По закінченні гри керівник повинен оголосити її результати. Для цього він створює спокійну обстановку, за необхідності збирає відомості у помічників та тих, хто займався підрахунками балів, а тоді голосно й чітко оголошує результати. В жодному разі не можна допускати суперечок гравців із суддею. Рішення судді є обов'язковим для всіх.

При визначенні результатів необхідно враховувати не лише швидкість, а й якість виконання того чи іншого завдання, про що учасників попереджають заздалегідь. Оголошувати результат гри необхідно лаконічно, без будь-яких побла-

жок для окремих гравців, щоб привчати учасників до правильної оцінки їхніх дій і вчинків.

**Розбір гри.** При оголошенні результатів необхідно проаналізувати хід гри, вказати на помилки, яких припустилися учасники. Важливо відзначити також кращі вчинки і дії гравців (моменти виконання рішення капітана, поваги до судді, допомоги товаришам). Поряд із цим обов'язково вказати на негативні дії і вчинки, що мали місце. При розборі краще засвоюються правила, уточнюються деталі гри, залагоджуються конфлікти. Залучення учасників до розбору гри вчить їх до спостережливості, мислення, сприяє формуванню свідомої дисципліни й інтересу до занять фізичними вправами та іграми. А керівнику допомагає з'ясувати, наскільки засвоєна гра, що сподобалося гравцям і над чим треба ще попрацювати.

### **Рухливі ігри для дітей раннього віку**

Для дітей раннього віку пропонують такі **ігри з ходьбою та бігом**: 1) «Пташки в гніздечку» (вчити ходити і бігати врозсіп, не наштовхуючись одне на одного; привчати швидко діяти за сигналом вихователя, допомагати один одному та оточуючим; 2) «Коники» (привчати рухатися один за одним, погоджувати рухи, не підштовхувати того, хто біжить попереду, навіть якщо він рухається не дуже швидко; 3) «Миші й кіт» (привчати легко бігати на носочках, не наштовхуючись один на одного; орієнтуватися в просторі, змінювати рухи за сигналом вихователя; 4) «Діти і вовк» (вчити виконувати рухи згідно зі словами; закріплювати вміння бігати у різних напрямках; розвивати спритність, упевненість); 5) «До ляльок у гості» (привчати дотримуватися вказаного напрямку, рухатися групою, організовано); 6) «По доріжці» (вчити вправлятися у ходьбі по обмеженій площині; розвивати відчуття рівноваги, спритності); 7) «Переступи через палицю» (привчати під час ходьби не човгати ногами, піднімати їх вище; розвивати вміння переступати через предмети, які трапляються на шляху); 8) «Доженіть мене» (навчати бігати в одному напрямку, слухати сигнал вихователя і починати рухатися за сигналом); 9) «Пташки та автомобіль» (вчити виконувати рухи згідно зі словами; закріплювати вміння імітувати поведки птахів; вчити бігати в заздалегідь обумовлене місце; виховувати уважність, сміливість); 10) «Дітки маленькі ходять тихенько» (привчати ходити тихо, навшпиньки); 11) «Горобчики» (вчити виконувати рухи згідно зі словами; закріплювати вміння імітувати поведки птахів; вчити розбігатися врозтіч та у заздалегідь обумовлене місце; виховувати уважність, сміливість); 12) «Ведмедик» (вчити виконувати рухи згід-

но зі словами; розбігатися врозтіч та в заздалегідь обумовлене місце; виховувати уважність, сміливість); 13) «Зайчики та лисичка» (вчити виконувати рухи згідно зі словами; закріплювати вміння імітувати поведки тварин, бігати урозтіч та присідати; виховувати уважність); 14) «Не спізнися» (вчити діяти за сигналом швидко; привчати орієнтуватися в просторі, розвивати спритність); 15) «Сліпий Панас» (привчати діяти за сигналом, орієнтуватися у просторі; бігати, не наштовхуючись одне на одного; виховувати витримку) [179].

Ще один блок ігор для дітей раннього віку – **ігри з використанням повзання**: 1) «Доповзи до брязкальця» (удосконалювати навички повзання); 2) «У ворітця» (навчати пролізати під перешкодою, не зачепивши її; виховувати уважність); 3) «Будь обережним» (вчити вправлятися у повзанні по обмеженій і припіднятій над підлогою поверхні; виховувати сміливість); 4) «Мавпочки» («За горіхами», «Мисливці», «Піймаймо пташку» – оскільки вправи на повзання однонамітні, тому слід змінювати назву гри) (розвивати навички повзання; виховувати сміливість і спритність) [177; 178; 179].

Важливим блоком ігор для дітей раннього віку, які сприяють розвитку рухових якостей, є **ігри з киданням та ловінням м'яча**: 1) «М'яч у колі» (удосконалювати навички відштовхування м'яча під час котіння); 2) «Лови м'яч» (навчати кидати м'яч у певному напрямку і ловити його); 3) «Влучити у ворітця» (розвивати елементарні навички влучення в ціль; учити оцінювати відстань між предметами); 4) «Гра з м'ячем» (привчати діяти за сигналом, орієнтуватися у просторі; виконувати рухи з м'ячем; виховувати витримку та уважність); 5) «Цілься краще» («Збираємо шишки для білочки» – метання шишок); «Накидаємо камінчики у воду» (метання камінчиків) (розвивати окомір, спритність, координацію рухів під час метання); 6) «М'ячик по колу» (привчати розміщуватися по колу; розвивати вміння передавати м'яч одне одному; виховувати наполегливість та уважність); 7) «Дожені м'яча» (розвивати вміння зберігати під час ходьби і бігу напрямок; змінювати його залежно від ситуації; привчати бігати в різних напрямках, не наштовхуючись одне на одного; ловити м'яч; розвивати увагу й витримку); 8) «Прокоти м'яча» (навчати прокочувати м'яч в потрібному напрямку).

**«За порядком номерів»**. Гравці стають в коло і розраховуються за порядком номерів. Один із гравців бере м'яч, виходить з ним на середину кола, а потім, сильно вдаряючи м'ячем об землю, голосно називає один із номерів. Всі гравці розбігаються в різні боки. Той, кого викликали, стає ведучим. Він ловить або піднімає із землі м'яч і голосно дає команду:

«Стій!» Після цього всі гравці повинні відразу ж зупинитися. Ведучий, не сходячи з місця, кидає м'яч в будь-якого учасника гри, намагаючись «позначити» його. Гравець може як завгодно вивертатися від м'яча, але з місця сходити йому не дозволяється. Якщо ведучий промахнувся, він знову біжить за м'ячем. У цей час інші гравці можуть вільно переходити з місця на місце, поки той, що водить, схопивши м'яча, знову скомандує: «Стій!» Водить той, кого «позначають» м'ячем.

**«Картопля».** М'яч має бути легким, краще невеликим надувним. Гравці, ставши в коло, перекидають м'яч один одному (ловлять або відбивають, як у грі «волейбол»). Той, хто пропускає (упускає) м'яча, стає «картоплею» – сідає навпочіпки в коло і по ньому кидають м'ячем. Якщо м'яч після удару по «картоплині» падає на землю, він не вважається пропущеним, і гра поновлюється, а якщо «картоплині» вдається зловити м'яча (на кшталт «свічки»), то «картоплею» стає той, хто втратив м'яча, інші гравці виходять з кола.

**«Стоп!»** Обирається ведучий. Гравці стають у коло, ведучий – за колом спиною до гравців. За командою ведучого гравці починають швидко передавати один одному м'яча по колу за або проти годинникової стрілки. Кидати м'яч не можна, він постійно повинен бути в руках когось із учасників. Ведучий швидко командує: «Стоп!» У кого з гравців у цю мить виявився м'яч, той виходить із гри. Гра продовжується, поки не залишиться один учасник.

**«Вибивали».** Ігрове поле (завдовжки 8–10 м, окреслено з двох сторін лініями, за якими стоять «вбивали» (ті, хто водить), їхнє завдання – вибити м'ячем гравців з поля. М'яч подається по черзі від одного «вбивали» до іншого. Існує маса варіантів гравців: а) викидайлом стає «вбитий» або новий гравець; б) вибиті гравці залишають поле, поки не будуть вибиті всі гравці команди, при цьому з рук «вбивали» може бути спіймана «свічка», що означає або можливість залишитися в колі, або повернення одного з вибитих гравців на поле.

**«Стовпи».** Всі стають в широке коло. Гра починається з вільного перекидання волейбольного м'яча. Кожен, кому кинули м'яча, повинен відбити його долонями іншим. Тільки-но невдало відбитий або незграбно прийнятий м'яч впаде на землю, всі розбігаються в різні боки, а той, хто упустив м'яча, стає ведучим. Його завдання – якомога швидше підняти м'яч, гукнувши при цьому: «Стій!». Гравці зупиняються там, де їх застав цей вигук. Ведучий з місця, де піднято м'яч, кидає його в найближчого гравця. Дозволяється вивертатися від м'яча, але ні в якому разі не відривати ніг від землі. Вдалося ведучому зачепити м'ячем гравця – значить він відігрався. Гра розпочи-

нається знову. Якщо ведучий кинув м'яча повз ціль, його за це оголошують «стовпом», тобто він повинен стояти на місці не рухаючись. Усі гравці стають знову в коло за 5–6 кроків від «стовпа», і гра поновлюється. Коли настане момент розбігу, «стовп», позбавлений цього права, залишається на місці. Ймовірно, у нього й буде кидати м'яч новий ведучий, якщо решта далеко розбіжаться. При вдалому кидку він відіграється, а «стовп», як і раніше, залишається там, де стояв. Якщо ведучий промахнеться, його самого ставлять «стовпом», а той, у кого він кидав м'яча, повертається в коло гравців.

Важливим елементом програми фізичної культури дітей раннього віку є стрибки. Тому для розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку ефективним є використання **ігор із підстрибуванням**: 1) «Через струмочок» (розвивати відчуття рівноваги, спритності); 2) «Кролики» (вчити стрибати на двох ногах та, просуваючись уперед, пролазити під ніжками стільців; розвивати спритність, упевненість); 3) «Зайці на галлявинці» (вчити діяти за сигналом, стрибати на двох ногах, бігати до визначеного об'єкта; привчати орієнтуватися в просторі; розвивати спритність); 4) «Гра із зайчиком» (вчити бігати, стрибати в різних напрямках, імітуючи «зайчика»; розвивати спритність) [176; 177; 179; 184].

**«Рибак і рибка».** Для гри потрібна скакалка. Ведучий стає в центрі кола, утвореного учасниками. Діаметр кола – по довжині скакалки або трохи менше. «Рибак» обертає скакалку так, щоб вона ковзала по землі і описувала кола під ногами гравців. Учасники – «рибки» повинні перестрибувати через скакалку, щоб не «попасти на вудку». «Рибка», яка потрапила на гачок, стає «рибалкою». Ведучий може ускладнювати завдання, поступово піднімаючи скакалку і змушуючи гравців підстрибувати все вище.

Не менш значуще місце у програмі фізичної культури для дітей раннього віку посідають **ігри на орієнтування у просторі**: 1) «Дзвіночок» (вчити бігати по колу, орієнтуватися у просторі; виховувати дружні стосунки, уважність); 2) «Де лунає дзвіночок?» (вчити орієнтуватися на звук; знаходити певний предмет; визначати на слух, звідки долинув звук, рухатися у напрямку звуку; привчати діяти за сигналом, рухатися, не наштовхуючись один на одного); 3) «Знайди свій колір» (вчити швидко діяти за сигналом; привчати орієнтуватися в просторі; розвивати спритність); 4) «Знайди прапорець» (привчати рухатися за сигналом, не наштовхуючись один на одного; вчити знаходити певний предмет) [177; 179; 184].

Ігри з різноманітними рухами сприяють **розвитку координаційних здібностей дітей раннього віку**. Для реалізації



цього завдання у фізичному вихованні дошкільнят рекомендовано використовувати такі ігри: 1) «Жучки» (вчити діяти за змістом віршованого тексту; бігати в різних напрямках, імітуючи «жучка»; зміцнювати вестибулярний апарат дитини засобом кружляння навколо своєї осі; закріплювати вміння присідати); 2) «Курчатка» (вчити виконувати рухи згідно з командою, бігати в різних напрямках, стрибати, кружляти навколо своєї осі; закріплювати вміння імітувати поведки птахів; виховувати навички встановлення дружніх стосунків з однолітками); 3) «Курочка та Курчата» (вчити виконувати рухи згідно з командою; бігати в різних напрямках, стрибати, кружляти навколо своєї осі; закріплювати вміння імітувати поведки птахів; виховувати навички встановлення дружніх стосунків з однолітками); 4) «Діти і ведмедик» (вчити виконувати рухи згідно з командою; закріплювати вміння бігти в одному напрямку, імітувати поведки тварин; виховувати навички встановлення дружніх стосунків з однолітками); 5) «Котик» (вчити виконувати рухи згідно з командою; закріплювати вміння імітувати поведки тварин, підстрибувати на місці); 6) «Гра в схованки» (привчати діяти за сигналом, орієнтуватися у просторі, виконувати танцювальні або загальнорозвиваючі рухи за прикладом вихователя та самостійно; вчити знаходити певний предмет; виховувати витримку) [184; 186].

### ***Рухливі ігри для дітей молодшого дошкільного віку [178]***

Особливо важливим елементом у фізичній культурі дітей молодшого дошкільного віку є рухливі ігри, які сприяють розвитку вміння рухатися ритмічно; погоджувати та розвивати уміння рухатися за командою; узгоджувати рухи за зоровим сигналом; вправлятися в ходьбі, стрибках, присіданні, підстрибуванні на обох ногах та на місці, побудові кола, бігу в різних напрямках та з вивертаннями, при цьому не зачіпаючи один одного; знаходити своє місце на майданчику; закріплювати навички шиккування в колону; розвивати рішучість, увагу, зорову пам'ять, спостережливість, кмітливість (наприклад, вибрати м'яч, який зручніше взяти), активність; вміння розрізняти кольори; сприяти розвитку мовлення та комунікативних навичок. Такими рухливими іграми є «Біжіть до мене»; «Біжіть до прапорця»; «Бульбашка»; «Впізнай, хто кричить»; «Зайчик»; «Рівенькою доріжкою»; «Горобчики та автомобіль»; «Знайди прапорець»; «Знайди свій колір»; «Потяг»; «Принеси м'яча»; «Пташки та кіт»; «Пташки та пташенята»; «Тролейбус»; «Сонечко та дощик»; «Спіймай комара»; «Що сховано?» та ін.

## **Рухливі ігри для дітей молодшого дошкільного віку**

Далі наводимо приклади рухливих ігор для дітей молодшого дошкільного віку, які сприяють розвитку вміння виконувати рухи за сигналом; вправлятися з бігу за різними напрямками та в підповзанні, підплигуванні на обох ногах та на одній нозі; розвивати вміння ритмічно стрибати, згідно з текстом вірша; вправлятися зі стрибків у глибину, з місця – в довжину, зі швидкого бігу; при цьому завданням у контексті спорту заради розвитку є розвиток вміння розміщуватися в просторі та рухатися в колективі, не штовхаючись та не зачіпаючи один одного. Такими іграми можуть бути «Кіт та миші»; «Курка та курчата»; «Мій дзвінкий, веселий м'яч»; «Миші в коморі»; «Доженіть мене»; «Горобчики та кіт» [25; 51; 73; 126; 129; 139; 176].

## **Рухливі ігри для дітей середнього дошкільного віку [180]**

Далі наведемо приклади рухливих ігор, які сприяють у дітей середнього дошкільного віку розвитку навичок гальмування, уміння діяти за сигналом (за словом), слухати текст і швидко реагувати на сигнал. Діти вчиться ходити, зберігаючи форму кола; вправлятися з бігу, в стрибках на обох ногах, присіданні, метанні правою та лівою рукою; швидко ставати в пари; вправлятися з бігу із вивертанням та підповзанням, повзанні та ловлі м'яча. При цьому важливо розвивати ритмічність рухів та вміння узгоджувати їх зі словами; вправлятися з ходьби по колу та шиккування в коло; розвивати навички зміцнення м'язів плечей і спини, вміння розрізняти кольори. Ігри розвивають слух, увагу та витримку, спостережливість, спритність, рішучість, ініціативу та кмітливість; вміння рухатися в групі та погоджувати рухи один з одним, а також сприяють розвитку мовлення та комунікативних навичок; покращують психоемоційний стан у колективі; підвищують рівень емпатії й толерантності, виховують почуття товариськості та взаємоповаги один до одного. Такими іграми для цієї вікової групи можуть бути: «Два морози»; «Де подзвонили»; «Зайці та вовк»; «Знайди м'яч»; «Знайди собі пару»; «Карусель»; «Кішка та мишка»; «Кольорові автомобілі»; «Конячки»; «Кролики»; «Кудлатий пес»; «Лисиця в курнику»; «Літаки»; «Мишоловка»; «Потрап мішком у коло»; «Пташки та кіт»; «Передай – встань» та ін. [51; 126; 180].

Варто зазначити, що в представлених іграх ведучим може бути обраний будь-хто з учасників або правила складені та-

ким чином, що в ролі ведучого стає особа, обрана за принципом випадковості (лічилка тощо). Іноді для різноманітності та підвищення психоемоційного стану в колективі можна замість дзвіночка ввести сопілку або інший музичний інструмент.

Можна використовувати нестандартний інвентар та інструментарій на заняттях фізичної культури та рекреаційних заняттях (замість прапорців – хусточки; замість м'ячів – шишки тощо). Щоб діти не бігали парами, можна ввести обмежувач – вузьку доріжку.

Також можуть використовуватися такі ігри, як «У ведмедя в бору»; «Хитра лисиця»; «Хто далі кине мішечок», «Через струмочок», які сприяють розвитку витримки, спостережливості, спритності; вчать розпізнавати кольори, вправлятися в рівновазі, метанні правою та лівою рукою, зі швидкого бігу з вивертаннями, за певним напрямком, шикунанні в коло. Також розвивать вміння виконувати рухи за сигналом, рухові якості; сприяють формуванню правильної постави; формують навички колективного руху, взаємоповаги, дружньої підтримки та взаємодопомоги, командної взаємодії; розвивають комунікативні навички та мовлення; вчать толерантності, уважності, умінню робити компліменти та говорити приємні слова товаришам.

### ***Рухливі ігри для дітей старшого дошкільного віку [181; 184]***

У фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку важливими завданнями є: розвиток спостережливості, витримки, спритності й кмітливості, активності й ініціативності, орієнтування у просторі та вміння виконувати рухи за словесним сигналом. Також вправлятися з бігу із вивертаннями та за певним напрямком, стрибків та шикунання в коло; сприяють розвитку мовлення та комунікативних навичок і взаємоповаги. Прикладами рухливих ігор, що вирішують означені завдання, є «Вгадай, кого зловили»; «Доганяйло, хапай стрічку»; «Ми веселі хлопці»; «Стадо і вовк»; «Хто швидше зніме стрічку»; «Швидше на місця» [25; 27; 34; 51; 68].

**«Звірі – будиночки!»** Діти стають у коло, взявшись за руки. Дорослий йде по колу і в кількох місцях роз'єднує його. Учасники з утворених ланок створюють маленькі кола-будиночки для «зайців», «їжаків», «жабенят». Дорослий проходить повз малюків, що стоять в будиночках, і пропонує їм йти за ним. Діти імітують рухи тварин: «зайчики» і «жабенята» – стрибають, «їжачки» – роблять маленькі кроки, йдуть не поспішаючи, розмірено. Утворивши загальне коло, всі учасники водять

хоровод і співають веселу пісеньку. Раптово дорослий подає команду: «Всі в будиночки!» «Звірі» поспішають зайняти свої місця і якомога швидше утворити будиночки. Виграє та група дітей, яка зробить це швидше за інших.

### **Національні ігри для дітей молодшого шкільного віку**

**«Вітер і флюгери»** (розвиває вміння орієнтуватися за сторонами світу). *Хід гри:* Спершу вчитель з'ясовує, чи знають учні, де північ, південь, захід і схід, а потім пропонує їм гру. Вчитель – «вітер», учні – «флюгери». Вчитель: «Вітер дме з півдня» – «флюгери» повертаються на південь і простягають руки вперед (долоні стуляють). Вчитель каже: «Вітер дме зі сходу» – «флюгери» повертаються на схід. Вчитель: «Буря» – «флюгери» обертаються на місці. На слові «штиль» усі завмирають. Гру проводять у швидкому темпі. Переможцем стає той, хто припуститься найменшій кількості помилок.

**«Хто раніше пройде?»** (тренує пам'ять, розвиває спостережливість). У грі можуть брати участь до 5–6 дітей, решта спостерігають. Гравці стають вздовж стартової лінії і ведучий пропонує кожному пригадати якнайбільше назв дерев і кущів. *Хід гри:* кожен з учасників, рухаючись по черзі вперед від лінії старту, повинен з кожним кроком голосно вигукувати назву дерева або куща. Зупинятися не можна. Якщо учасник гри, зробивши крок, не назве дерева чи куща, він має зупинитися і присісти. Тоді в гру вступає інший учасник. Перемагає той, хто пройде далі.

**«Я знаю...»** (сприяє розвитку уяви та вміння конкретизувати назви й поняття). *Інвентар:* м'яч. *Ігрове завдання:* назвати п'ять (7, 10) рослин, щоразу відбиваючи рукою м'яч від підлоги. *Методичні рекомендації:* кількість слів можна не обмежувати, тоді учень називає їх якомога більше. Можна використовувати різні поняття, наприклад: фрукти, овочі, ягоди, напої, одяг, взуття, марки автомобілів, птахів, звірів, квіти, імена хлопчиків чи дівчаток, професії. Якщо учні добре виконують ці завдання, їх можна дещо ускладнити, запропонувавши відповісти на деякі запитання, як-от: Якою буває погода? Які ти знаєш свята? Назви все, що літає. Назви все, що біле. Назви все, що має круглу (трикутну, квадратну, овальну тощо) форму. Назви все, що солодке.

### **Ігри для дітей на свіжому повітрі [51; 68; 73; 89]**

Для різноманітної фізичної активності на свіжому повітрі викладачам загальноосвітніх навчальних закладів можуть бути рекомендовані такі ігри: 1) «Кулька» (розвиває

увагу, взаємоповагу, вміння взаємодіяти в команді); 2) «Хто останній?» (гра може стати у нагоді для визначення ведучого) [184; 186].

**«Один у колі».** Гравці стають у коло і перекидають великий легкий м'яч один одному, поки хтось не помилиться і не упустисть його – він виходить в коло і стає посередині. Гравці продовжують перекидати м'яч, але роблять це так, щоб його не схопив той, що стоїть в центрі, а м'яч влучив у нього. Якщо центральному гравцю вдається зловити м'яча, то він може кинути його в будь-кого. У кого потрапить – той займає його місце. Гра стає цікавішою, якщо йде в хорошому темпі й швидкою передачею вдається змусити гарненько покрутитися і пострибати того, хто стоїть у центрі; 3) «Заховані цукерки» (розвиває спостережливість).

**«Хвора кішка».** Один гравець – «здорова кішка», яка намагається зловити всіх інших. Кожен гравець, якого «позначили», повинен покласти руку точно на те місце, де його торкнулися. Він стає теж «кішкою», але хворою і допомагає «здоровій кішці» при ловлі. «Хвора кішка» позначає тільки здоровою рукою. Гравець, якого не «позначили», перемагає. Він стає «здоровою кішкою» на наступне коло.

**«Цур на дереві!»** Вибирають таке місце, де є кілька дерев. Один гравець стає посередині між деревами, решта – біля дерев і починають перебігати від дерева до дерева. Той, хто стоїть посередині, повинен їх ловити, поки той, що біжить, не підбіг до дерева і не сказав: «Цур на дереві!» Спійманий стає ведучим, а ведучий займає його місце біля дерева.

**«Відьма».** З мотузочки викладається коло – будинок відьми, в якому один з гравців – «відьма» – підстерігає здобич. Решта повзають навколо відьминого будиночка. Коли «відьма» виходить назовні, всі хутко втікають.

**«Дзвіночок тут».** У центр кола виходять троє гравців: двом зав'язують очі, а третьому дають дзвіночок. Гравець із дзвіночком час від часу дзвонить у нього, двоє інших, кидаючись на дзвінок, намагаються схопити його. Той, хто із дзвоником, майстерно маневруючи по колу, робить так, що гравцям з пов'язками на очах доводиться бути дуже уважними, щоб зловити один одного. Якщо один із переслідувачів зловить того, хто грає із дзвіночком, вони міняються ролями.

**«Пожежна команда».** Стільці за кількістю гравців виставляються по колу, спинками всередину. Гравці (пожежні) походжають навколо стільців під звуки музики (удари бубна, барабана). Як тільки музика стихає, гравці повинні покласти на стілець, біля якого зупинилися, якийсь предмет свого одягу. Гра триває. Коли кожен учасник зніме з себе три пред-

мети одягу (вони виявляються на різних стільцях), лунає сигнал тривоги: «Пожежа!» Гравці повинні швидко знайти свої речі й надіти їх. Хто швидше за всіх одягнеться, той стає переможцем.

**«Потяги».** Кожен гравець будує собі «депо»: окреслює невелике коло. Посередині майданчика стоїть ведучий – «паровоз». У нього немає свого «депо». Він йде від одного «вагона» до іншого. До кого підходить – той рушає за ним. Так збираються всі «вагони». «Паровоз» несподівано подає сигнал, і всі біжать до «депо», «паровоз» теж. Гравець, що залишився без місця, стає ведучим – «паровозом».

**«Гойдалки».** Гра, яка сприяє розвитку довіри один до одного, вчить взаємодіяти у команді – один гравець лягає на простирадло, інші піднімають його вище і розгойдують.

Наведемо приклади рухливих ігор, які розвивають у дітей почуття вдячності, формують навички бути доброзичливими, казати добрі та приємні слова один одному, покращують психоемоційний настрій в колективі, комунікативні навички тощо. Прикладом таких ігор може бути «Покупець і горщик»: по колу навпочіпки сидять діти-«горщики»; один із дітей – «продавець» – гукає: «Продаю горщики, продаю горщики!» З'являється «покупець», біжить по колу, зупиняється біля дитини-«горщика». «Продавець» нахваляє «горщик»: «Дивися, який горщик гарний, блискучий, в ньому і сметану можна тримати, і молоко, і гроші ховати! Купуй!», «покупець» і «горщик» оббігають коло, «покупець» намагається зайняти місце «горщика». У цьому випадку «горщик» стає «покупцем». Гра повторюється.

**«Чудесне перетворення».** Гру краще проводити з дітьми старшого дошкільного або молодшого шкільного віку сонячної літньої днини під час прогулянки в парку чи в лісі. Під час відпочинку керівник просить дітей влаштуватися зручніше. Він обирає скромну й сором'язливу дитину і просить її підійти. Встановивши з учасником доброзичливий контакт (дорослий може покласти руку на плече дитині, взяти за руку), ведучий звертається до інших гравців: «Зараз ми з вами пограємо. Послухайте казку». Після цього він розповідає таку історію.

**«Текст казки»:** Саша (Даша) (дорослий називає ім'я дитини, яка стоїть поруч з ним) – черв'ячок (гусеничка). Він (вона) зелененький (зелена), як листя на деревах і трава. Такий гарний колір! Але подивіться, Саша (Даша) сумний (сумна). Він (вона) сумує тому, що потрапив(ла) в струмок, який забрав його (її) далеко-далеко від дому. І тепер він (вона) зовсім один (одна).

Потім ведучий пропонує дітям: «Давайте розвеселимо Сашу (Даринку). Я буду говорити чарівні слова, а ви повто-

рюйте». Діти погоджуються, водять танок навколо ведучого і повторюють хором за ним: «Ми красиві квіти. У нас є пелюстки, а в жуків (метеликів) – крила. Квіти вміють танцювати, а жуки (метелики) – літати. Квіти і жуки (метелики) – друзі. Чудове літо! Як гарно жити на світі! Саша (Даша) – жучок (метелик)». Після цих слів дорослий несподівано вигукує: «Ой, які дива! Подивіться, наш черв'ячок (гусеничка) перетворився в жучка (метелика)!» І продовжує: «Саша (Даша) тепер не черв'ячок (гусеничка), а жучок (метелик), а ми квіти. Квіти і метелики – друзі!».

По закінченні гри дорослий організовує з дітьми заняття-спостереження за рослинами і комахами. Малюки дізнаються про природний симбіоз – про те, що все в природі взаємопов'язано. На завершення прогулянки він показує дітям квіти, жуків та метеликів, розповідаючи про щось дуже цікаве.

**«Король».** Гравці стають у коло, водять навколо ведучого («короля») танок зі словами: «Йшов король лісом, лісом, лісом, Знайшов собі принцесу, принцесу, принцесу (*король з танка вибирає принцесу*). Давай з тобою пострибаємо, пострибаємо, пострибаємо (*всі також стрибають*) І ніжками подригаємо, подригаємо, подригаємо, І ніжками потупаємо, потупаємо, потупаємо, І ручками поплескаємо, поплескаємо, поплескаємо, Голівкою похитаємо, і знову починаємо»... (*обирати принцесу краще із заплющеними очима*).

### **Активна весна – рухливі ігри на свіжому повітрі для всієї сім'ї [73]**

Щоб зробити весну для малюків цікавою й різноманітною порою року, розважте їх тематичними рухливими іграми. Це не лише принесе радість дитині, а ще й збудить в ній інтерес до природи, а також розвиватиме її спритність, швидкість реакції, уміння співпрацювати з іншими дітьми. Запропоновані ігри – чудовий спосіб розважити дитину й розвинути її, допомогти краще пізнати навколишній світ, навчитися спілкуватися з природою, а ще знаходити спільну мову з однолітками.

**«Парасолька».** Гра використовується на масових заходах, під час звичайних прогулянок. Брати участь у грі можуть діти різного віку. Для початку потрібна велика парасолька. Розкрийте її та поясніть дітям, що коли на вулиці сонячно, можна гуляти, бігати, веселитися, а коли починається дощик – швидко ховатися під парасольку. Діти граються. Несподівано вихователь вигукує: «Дощик почався!» – діти швидко ховаються під парасольку; хто не встигає, вибуває з гри. Після слів «Дощик закінчився!» вони знову граються до нового

туру. Переможцем стає той, хто останнім залишиться під парасолькою, коли всі інші гравці вибули. Забаву можна супроводжувати музикою.

**«Упіймай горобчика!»** Гра вчить дітей кооперуватися й співпрацювати, а також проявляти спритність і винахідливість; підходить для проведення на свіжому повітрі під час прогулянок. Є два головні герої – «горобець» і «кішка». Діти утворюють коло, всередині якого ховається «горобець». «Кішка» знаходиться за колом, її завдання – упіймати «горобця», а завдання дітей у колі – не пустити «кішку». Коли «горобець» спійманий, можна змінити головних героїв. Гра добре ілюструє принцип взаємодопомоги та вчить дітей успішно взаємодіяти.

**«Калюжі».** Для гри знадобляться аркуші паперу різного розміру, з якого вирізають умовні калюжі. Сенс гри в тому, що діти намагаються по черзі перестрибнути через калюжі. Спочатку запропонуйте їм перестрибнути через невеликі калюжі, потім – усе більші. Якщо дозволяють розміри приміщення, діти, стоячи в ряд, можуть одночасно стрибати через калюжі й відразу порівнювати свій результат. Перемагає той учасник, який перестрибне через найбільшу калюжу. Нескладна гра, яка сприяє фізичному розвитку та формуванню волі до перемоги.

**«Шукаємо пролісок».** Гра добре розвиває спостережливість; сенс її в тому, що в кімнаті ховають «пролісок» (це може бути вирізана з паперу квітка), який учасник, що на якийсь час вийшов з кімнати, повинен знайти. Хто знаходить квітку, визначає наступного шукача, і гра триває. Перед цією забавою можна розповісти дітям про перші весняні квіти, про зміст назви «пролісок», а також про інші рослини, що тішать око ранньої весни.

**«Бруньки, листочки, квіточки».** Розвиває спостережливість уважність та взаємоповагу. Гру можна супроводжувати музикою. Дорослий пояснює дітям, що коли він говорить слово «бруньки», вони показують кулачки, на слово «листочки» – показують долоньки зі стиснутими пальчиками, а коли чують «квіточки» – розчепірюють їх. Під час гри слова дорослого повинні супроводжуватися діями, іноді – спеціально неправильними, щоб заплутати малюків. Гравці, які помиляються, поступово вибувають, виграє той, хто виконує всі дії правильно.

**«Горобчику, цвірінькай!»** Ця незвичайна забава розвиває слухові навички. Головний гравець повинен стояти або сидіти спиною до інших учасників, до нього підходить довільний гравець і кладе йому руки на плечі. Дитина, що стоїть спиною до інших, говорить: «Горобчику, цвірінькай!», після чого



учасник, який підійшов ззаду, цвирінькає. Головний гравець повинен вгадати – хто це. Ця гра чудово підійде для занять у приміщенні, де немає можливості вільно бігати й пустувати.

### **Літні рухливі ігри для дітей на вулиці [73]**

*Фізичне навантаження просто необхідне дитині для її правильного розвитку й здоров'я. Саме тому організація колективних ігор має особливе значення для педагогів, вихователів та батьків, які прагнуть забезпечити дітям повноцінний відпочинок і задовольнити їхню потребу в русі. Такі ігри відрізняються тим, що вчинки учасників регламентовані правилами, які виключають застосування небезпечних прийомів і нетактовних дій по відношенню один до одного, і це сприяє вихованню взаємної поваги.*

**«Третій зайвий».** Краще грати на лузі, пустирі, великій галявині в лісі чи гаю. Кількість гравців має бути достатньою, щоб, взявшись за руки, вони утворили велике коло. Потім учасники розбиваються на пари. Один з гравців у парі стає за іншим, а той дивиться в центр кола. Відстань між парами – близько 3 м. Обирається одна пара, і за сигналом ведучого один гравець з пари втікає, а інший – наздоганяє. Учасники бігають всередині кола, а поза ним можуть лише оббігати гравців (не більше двох пар поспіль). І той, що втікає, і той, що наздоганяє, у будь-яку мить можуть помінятися ролями з парами, які стоять і уважно спостерігають за грою. Ті, що стоять у внутрішньому колі – втікають, ті, що стоять в зовнішньому – наздоганяють. Коли гравець, який втікає, відчуває, що втомився або не може втекти від більш сильного й спритного, він стає позаду будь-якої пари, і відразу той, хто виявиться у внутрішньому колі цієї пари, вважається третім і стає втікачем. Аналогічно і той, що наздоганяє, може передати свої функції іншому гравцеві, ставши попереду будь-якої пари, тоді гравець зовнішнього кола, ставши третім, а отже, зайвим, стає наздоганяючим. Гра вимагає спритності, швидкості реакції, уваги і не стомлює гравців – відбувається часта зміна ролей, учасники виступають в якості і спостерігачів, і наздоганяючих, і втікачів. Якщо наздоганяючий зловив гравця – він вибуває з гри, а разом з ним (за вибором наздоганяючого) – ще один гравець. Звільнене місце в парі займає наздоганяючий. Обирається наступна пара, коло звужується. Гра продовжується до тих пір, доки не залишаться дві пари гравців. Вони вважаються переможцями. Оскільки правила гри досить складні, проводити її краще з дітьми середнього та старшого шкільного віку.

**«Кенгуру».** Гра дуже активна, призначена для дітей віком від 5 до 8 років. Вона чудово розвиває спритність, волю до перемоги й уміння працювати в команді. Для проведення гри знадобляться великі міцні мішки, свисток для ведучого, крейда. Грати може необмежена кількість дітей, які розділяються на дві рівні команди. Накресливши на підлозі дві лінії – старту й фінішу, ведучий дає сигнал про початок гри. Учасники стають в шеренги й по черзі стрибають в мішках від старту до фінішу і назад, передаючи мішок наступному гравцеві. Перемагає команда, учасники якої першими пройшли дистанцію.

**«Тиха гра».** Для гри знадобиться пов'язка на очі. Таку гру краще проводити в гаю, парку або рідкому лісі – там, де багато сухих гілок. Один з гравців – ведучий – стає біля дерева, великого каменя, невеликого куща або пенька. Йому зав'язують очі. Інші розходяться в різні боки на відстань 25–30 м. Дорослий знаходиться поблизу ведучого. За сигналом діти починають повільно наближатися до ведучого, намагаючись рухатися якомога тихіше. Завдання гравців – підібратися до ведучого якнайближче і торкнутися рукою його або предмета, біля якого він стоїть. Кому це вдасться, той вважається переможцем і стає ведучим. Ведучий подає сигнал до зміни своєї ролі і продовження гри. Почувши шерех, ведучий вигукує: «Чую тебе!» і показує рукою напрям, звідки долинає звук. Якщо напрям в загальному вказано правильно, ведучий робить знак учаснику вийти з гри, стати поруч з ним і вести себе тихенько до її закінчення. Поки вибулий гравець не підійде до ведучого, інші гравці не рухаються з місця, порушники правил також вибувають з гри. Гра закінчується, якщо хтось добрався до ведучого або якщо ведучий почув усіх гравців, або після закінчення певного часу, наприклад 15 хв. У цьому випадку переможцем вважається той, хто водить (якщо ніхто з гравців не добрався до нього непоміченим, а він почув хоча б одного гравця), або учасник, який ближче всіх підбрався до ведучого.

**«Скарб».** Гру можна провести у великому дворі, парку або за містом. Для цього знадобиться який-небудь предмет – іграшка, пакет із солодощами, м'яч або інший спортивний снаряд для колективних ігор. Організатор проводить попередню роботу, яка полягає в підготовці покажчиків-знаків. Їх кількість і складність залежать від величини ділянки та віку гравців. Для молодших школярів достатньо 3–5 простих покажчиків, для дітей старших бажано мати їх більше, до того ж складніших. Покажчик – будь-який предмет, який дає інформацію про те, що шукати треба саме в цьому місці («шукай тут»). Якщо гра проводиться за містом, то покажчиком може бути зламана гілка, встромлена в землю, висмикнутий

з коренем пучок трави, що лежить на дорозі, хрест, продряпаний на землі або намальований на камені крейдою, пірамідка з трьох каменів серед трави, стрічка або клаптик тканини на гілці. Показчики мають виділятися з навколишнього середовища.

Для молодших школярів їх краще зробити більш помітними, ніж для дітей середнього й старшого шкільного віку. Якщо гра проводиться у дворі або в парку, показчиками можуть бути знаки, намальовані крейдою на асфальті, газета чи журнал, нібито забутий на лавці, наклеєні за допомогою скотча шматочки кольорового паперу. Все залежить від фантазії того, хто ховає предмет. Заздалегідь визначається ділянка, де гравці шукатимуть скарб. До початку гри предмет треба сховати, після чого розставити на ділянці показчики. У безпосередній близькості з показчиком або на ньому має бути інформація, як знайти наступний або, якщо це останній показчик, де шукати скарб. Наприклад, під пірамідкою з каменів може бути записка: «30 кроків в напрямку високого дуба». Шукачі скарбу роблять 30 кроків у вказаному напрямку і починають оглядати все довкола в пошуках нового показчика, знаходять клаптик, який прив'язаний до гілки куща, а на ньому напис: «Скарб». Всередині куща діти знаходять пакет із солодоцями. Пошук скарбу починають з майданчика, який визначений заздалегідь – на ньому шукають перший показчик. Діти старшого віку можуть розділитися на дві команди: одна ховає скарб, інша – шукає його. По закінченні гри дорослий разом з дітьми приводить до ладу ділянку, обов'язково давши позитивну оцінку виконаної роботи.

**«Заячі будиночки».** Гравці – «зайчики». У кожного – свій «будиночок», але в одного (ведучого) «будиночка» немає. Він підходить до «будиночка» будь-якого учасника і просить: «Будь ласка, дай мені будиночок». «Зайчик» не хоче поступатися незнайомцю. Він біжить по колу вправо, ведучий – вліво. Вони оббігають всіх учасників, доторкнувшись до кожного. Той гравець, до якого доторкнулися, повинен зайняти вільний «будиночок». За командою ведучого гра припиняється. «Зайчик», який залишився без «будиночка», водить.

**«Хованки».** Гра проводиться в гаю, у парку, на спортивному майданчику, у дворі або за містом, де є невеликі укриття. Визначаються межі ігрового поля. Якщо ділянка досить велика, то для гри може знадобитися свисток. Обирається ведучий і місце, звідки він почне пошук і де буде «застукувати» знайдених гравців. Місце ведучого має знаходитися приблизно в центрі ділянки, бажано біля дерева, великого каменя, пенька, паркової лавки. Ведучий подає сигнал свистком або гукає:

«Ховайтеся!», заплющує очі і рахує до 10 (або 20). За цей час гравці повинні сховатися. Порахувавши до кінця, ведучий знову гукає: «Йду шукати!», розплющує очі і починає пошук гравців. Він може відходити від місця ведучого, але, виявивши того, хто сховався, повинен повернутися на своє місце і назвати ім'я знайденого учасника. Якщо ім'я названо правильно, той, кого знайшли, виходить з гри. Якщо ведучий помилився, гравець не покидає свого місця і, у свою чергу, може «застукатися», тобто добігти до місця ведучого раніше і назвати своє ім'я, забезпечивши собі перемогу. Гра продовжується до тих пір, доки всі гравці не будуть виявлені. Потім ведучим стає перший із знайдених гравців.

У такій грі можуть брати участь діти різного віку, з малюками її організовує дорослий, який гарантує дотримання правил. Пошук гравців можна обмежувати в часі, наприклад до 10 хв. Ведучий повинен знайти одного-двох чи кількох учасників. Або гра продовжується до тих пір, поки ведучий знайде першого з тих, хто сховався. Потім він подає сигнал свистком або гукає: «Знайшов!» Тоді всі гравці виходять зі своїх укриттів, знайдений стає ведучим, і гра продовжується. Тривалість гри встановлюють самі учасники, попередньо домовившись про правила зміни ролей. Крім того, в цю гру можна грати дітям і дорослим разом, всією родиною.

**«Той самий, на ім'я Пильне Око».** Гру краще проводити на майданчику, в парку або лісі, де є багато дерев, чагарників, різних предметів і місць укриття. Одного з учасників призначають ведучим, а всі інші гравці разом з дорослим ховаються неподалік. Ведучий повертається. Подається сигнал до початку гри. Учасники намагаються непомітно наблизитися до ведучого, але той уважно спостерігає за кожним, повертаючись в різні боки. В цей час учасники перебігають або переповзають у напрямку інших укриттів. Якщо ведучий помітив гравця, то називає його ім'я, і той підходить і продовжує разом з ним спостерігати за грою. Однак учасник не виходить, якщо ведучий не вгадав його. Після закінчення встановленого часу він подає сигнал про закінчення гри, після чого всі гравці виходять зі своїх укриттів. Учасник, який опинився найближче до ведучого, вважається переможцем.

**«Сховалися кубики».** Для гри знадобиться набір дитячих кубиків (з намальованими на них картинками або буквами, цифрами). Заздалегідь визначивши ігрове поле (зазвичай це дитячий майданчик), дорослий ховає кубики в різних місцях, але так, щоб малюкам не складно було їх знайти. Потім ведучий просить дітей розділитися на дві команди, які займають свої місця по різні боки від нього. Завдан-

ня кожної команди: рухаючись вперед, уважно оглянути все навколо і знайти якомога більше кубиків. Виграє команда, яка знайшла більше кубиків. По закінченні гри дорослий разом з дітьми розглядає їх і просить назвати те, що на них зображено, або які букви чи цифри написано, після чого нагороджує всіх учасників маленькими призами – цукерками, мініатюрними фігурками, вирізаними старшими дітьми з кольорового картону.

**«Чарівні кульки».** Для гри знадобляться повітряні кульки (за кількістю учасників однієї з команд). Гру краще проводити на відкритому просторі. Ведучий (дорослий) розділяє дітей на дві команди. Гравці команди № 2 шикуються в лінію, відійшовши від ведучого і гравців першої команди на відстань 25–30 кроків. Вони беруться за руки і розводять їх, після чого відпускають. В результаті між гравцями в ланцюжку утворюється відстань. Кожен учасник команди № 1 бере в руки одну повітряну кульку. Завдання гравців – проскочити крізь ланцюжок, утворений учасниками другої команди, не давши себе «позначити». Як тільки всі учасники займуть свої місця, ведучий дає сигнал до початку гри. Гравці з кульками підбігають до ланцюжка і намагаються проскочити через вільний простір. Гравці команди № 2 намагаються затримати їх. Той, кого «позначили», віддає свою кульку ведучому і продовжує разом з ним спостерігати за грою. Якщо гравці команди № 1 зможуть пронести крізь ланцюг не менше половини кульок, вони перемагають, а якщо ні – перемагають учасники команди № 2. По закінченні гри керівник просить дітей стати в коло. Учасники з кульками в руках кидають їх тим, хто стоїть навпроти, зі словами: «Дякуємо за гру!» Ті, хто зловив кульки, кидають тим, хто стоїть навпроти, з тими ж словами, після чого ведучий із зв'язкою кульок в руках звертається до всіх учасників: «Спасибі вам всім за гру!» Якщо є можливість, обмін повітряними кульками можна замінити запусканням їх у небо з приємними побажаннями один одному.

**«Не ходіть, зайці, в город!»** Для гри знадобиться дерев'яна паличка або крейда. Грає не менше п'яти осіб. Ведучий (дорослий) креслить на задалегідь обраному майданчику коло діаметром 2,5–3 м – «город». З числа учасників за допомогою лічилки обирається ведучий. Він – «сторож». «Сторож» стає в коло, інші гравці – «зайці», які намагаються потрапити в город. За сигналом «зайці» починають «наступ», усіяко відволікаючи увагу «сторожа» на себе, щоб ті учасники, які знаходяться за спиною ведучого, могли проникнути на «заборонену територію». Той, кого він торкнеться за межами кола, перебігає, не входячи в коло, на протилежний бік. Гра весела,

сприяє покращенню настрою, підвищує розумову та фізичну працездатність.

**«Рибалки і рибки».** Для гри знадобиться дерев'яна паличка або крейда. Дорослий малює на майданчику коло діаметром 4–4,5 м. З числа гравців вибирають двох дітей, які будуть «рибалками». Вони беруться за руки, утворюючи «рибальську сітку». Інші учасники – «рибки», які «плавають» в озері – бігають всередині кола. Вибігати за межі кола вони не можуть. За командою ведучого «рибалки» забігають в «озеро», намагаючись зловити «рибок», бігають парами, не роз'єднуючи рук. Спіймані «рибки» стають між «рибалками». Таким чином, з кожним спійманим учасником «сітка» розширюється, а «рибок» стає все менше. Коли «сітка» стане достатньо широкою, у «рибалок» з'являється можливість оточити «рибок». Якщо «рибалки» взяли за руки, утворивши коло, то «рибки», які знаходяться всередині кола, вважаються спійманими. «Рибки» можуть вириватися з «сітки», якщо один з «рибалок» (вони завжди знаходяться по краях сітки) під час руху відпустив руку сусіднього з ним гравця. «Рибалка» повинен якомога швидше взяти за руку гравця, який відпустив руку. Гра продовжується до тих пір, поки «рибалки» не зловлять всіх «рибок». Переможцем вважається гравець, спійманий останнім. По закінченні гри учасники, які стоять по краях сітки, беруться за руки, і діти починають водити танок, співаючи веселу пісеньку.

**«Квочка і шуліка».** У грі бере участь 10–12 дітей. Один із учасників, ведучий, зображує шуліку, другий – квочку, решта – курчата. Керівник просить дітей, які зображують курчат, стати рядком за «квочкою» і триматися один за одного. «Шуліка» стає за 3–4 кроки від шеренги. Гра розпочинається за командою ведучого (дорослого): ведучий намагається схопити те «курча», яке стоїть в шерензі останнім. Для цього він повинен причепитися позаду нього. Проте зробити це виявляється не так просто, оскільки «квочка» постійно обертається до «шуліки», перегороджуючи йому шлях. Вона простягає руки в сторони – і вся колона відхиляється в протилежний від «шуліки» бік. Гра продовжується кілька хвилин. Якщо за цей час «шуліці» не вдається схопити «курча», обирають нового ведучого, після чого гра повторюється.

**«Коники».** Для гри знадобиться крейда. Дорослий малює на майданчику коло такого діаметру, щоб всі учасники могли вільно розміститися в ньому. Один з гравців призначається ведучим, він стає в центр кола. Інші гравці – «коники» – стають зразу за колом. За командою ведучого «коники» починають вистрибувати всередину кола й вистрибувати з нього.

Ведучий намагається спіймати кого-небудь з учасників в ту мить, коли останній знаходиться всередині кола. Спійманий гравець стає ведучим, а ведучий – «коником», після чого гра повторюється. Гру можна ускладнити, змінивши правила: вистрибувати й вистрибувати на одній нозі або вистрибувати тільки після сплеску в долоні.

**«У квача».** Цю гру краще проводити на дитячому майданчику. Гравці утворюють два кола – внутрішнє і зовнішнє. Учасники гри починають переміщуватися: у зовнішньому колі – за годинниковою стрілкою, у внутрішньому – проти годинникової стрілки. За сигналом ведучого (дорослого) діти зупиняються. Учасники гри, які утворюють внутрішнє коло, намагаються «позначити» гравців зовнішнього кола (доторкнутися рукою) раніше, ніж останні встигнуть сісти. Спіймані учасники стають у внутрішнє коло, після чого гра починається спочатку. Коли у зовнішньому колі залишиться 5–6 дітей, гра закінчується.

**«Ну, постривай!»** Для гри знадобиться крейда. На протилежних боках дитячого майданчика позначаються два ліси. З числа гравців обирається ведучий – «Вовк». Ним може бути старший з учасників. Інші гравці – «зайці» – розділяються на дві групи, кожна з яких розташовується у своєму «лісі». «Вовк» виходить на середину майданчика, після чого ведучий подає сигнал до початку гри. «Вовк» ловить дітей. Той учасник, якого вдається «позначити», вважається помічником «Вовка». Він зупиняється на тому місці, де був спійманий, і з розкинутими руками перегороджує шлях гравцям під час наступних перебіжок. Якщо помічників «Вовка» виявиться занадто багато, дорослий повідомляє дітям, що вони опинилися в гостях у «Вовка» з нагоди його дня народження. Ведучий пропонує всім учасникам стати в коло, а «Вовкові» – в центр цього кола. Діти беруться за руки, водять танок навколо «Вовка» і співають веселу пісеньку, а «Вовк» – танцює.

**«Відображення».** Для гри знадобиться свисток. Грати краще на дитячому майданчику або в парку. З числа учасників обирається ведучий. Інші гравці діляться на пари і, взявшись за руки, утворюють одне загальне коло. Ведучий знаходиться всередині кола. Дорослий пояснює дітям правила гри: він називатиме дії, а учасники – виконуватимуть їх, але так, ніби вони заглядають в дзеркало і бачать в ньому своє відображення. Потім ведучий промовляє: «Ми дивимося один на одного!» Учасники в кожній парі повертаються один до одного обличчям. Ведучий вигукує: «Ми піднімаємо руку!» Діти піднімають вільну руку догори. «Ми посміхаємося», – продовжує ведучий. Гравці посміхаються один одному. Після цього до-

рослий несподівано дає команду: «Міняйтеся місцями!», і діти починають бігати навколо ведучого, а за сигналом дорослого утворюють нові пари. Завдання ведучого – стати з одним із гравців у пару. Учасник, який залишився без пари, стає ведучим. Якщо гра проводиться з дітьми середнього шкільного віку, то ведучий може подавати команди замість дорослого.

**«Раз, два, три – замри!»** Для гри знадобиться надувний м'яч. Гравці утворюють коло, ставши на відстані витягнутих рук. Один з учасників кидає м'яч іншому, який передає м'яч далі. Гравці передають м'яч до тих пір, поки хто-небудь з них не відіб'є його. Цей учасник стає ведучим. Всі гравці розбігаються по майданчику. Ведучий якомога швидше піднімає м'яч і гукає: «Раз, два, три – замри!» Всі учасники зупиняються на тому місці, де вони опинилися, коли почули команду ведучого. Він кидає м'яч в одного з гравців. Учасники не сходять з місця, але можуть ухилитися – присідати, нахилитися. Якщо ведучому вдасться поцілити в кого-небудь, всі повертаються на свої місця, після чого гра продовжується. Якщо промахнеться, він біжить за м'ячем, а всі у цей час розбігаються. Взявши в руки м'яч, ведучий знову дає команду: «Раз, два, три – замри!» Потім намагається «позначити» когось з учасників. «Позначений» стає ведучим, і гра повторюється.

**«Живий лабіринт».** Для гри знадобиться свисток. Із числа учасників обираються двоє – втікаючий і наздоганяючий. Інші гравці стають в колону по 4–6 осіб і відходять один від одного на відстань витягнутих рук. За сигналом ведучого учасник, який втікає, опиняється в одному із коридорів. Наздоганяючий переслідує його. Вони переміщуються вздовж коридорів. Ведучий заздалегідь домовляється з гравцями про те, що кожного разу, коли вони чують сигнал, то беруться за руки. Таким чином, втікач і переслідувач в цю мить опиняються в різних коридорах. Потім гравці за сигналом керівника знову розривають руки, і гра продовжується. Утікач може переміститися у наступний коридор, забігши в нього з краю лабіринту в ту мить, коли інші гравці візьмуться за руки і перекриють шлях тому, хто наздоганяє. Якщо йому вдається зловити втікача до того, як він вибереться з лабіринту, вони міняються ролями, і гра продовжується.

**«Хижак і траводні».** Для гри знадобиться дерев'яна паличка або крейда. З числа гравців обирається учасник, який виступає в ролі хижака. Ведучий (дорослий) стає посередині майданчика і креслить коло діаметром 2–2,5 м. Інші учасники (траводні) розбігаються в різних напрямках по майданчику. «Хижак» женеться за ними, намагаючись кого-небудь зловити. Спійманих гравців відводять в коло – їх охоронятиме веду-



чий. «Травоїдні» можуть виручати одне одного: для цього досить доторкнутися до простягнутої руки того, хто стоїть у колі. Однак якщо ведучий або «хижак» позначає того, хто звільняє спійманого, він сам опиниться в колі. Виручені «травоїдні» втікають і, приєднавшись до решти учасників, стають вільними. Гра продовжується до тих пір, доки в колі не залишиться жодного учасника.

**«Совушка-сова».** У цій грі можуть брати участь діти різного віку. Учасники гри утворюють коло. Один з гравців, ведучий, стає в центр кола, зображуючи «совушку», а всі інші гравці – «птахи» і «комахи». Ведучий вигукує: «Прокидайтеся – день настав!» Всі учасники, крім ведучого, бігають по колу, розмахуючи руками, ніби крилами. «Сова» у цей час дримає заплющивши очі, всередині кола. Коли ж ведучий голосно гукає: «Ніч настає – всі засинають!», «птахи» і «комахи» замирають. Тут «совушка» вирушає на полювання. Вона знаходить тих, хто сміється або ворухиться, і забирає їх у своє гніздо в центрі кола. Спіймані «комахи» і «птахи» стають «совушками», і всі разом вирушають на полювання.

### **Зимові забави на свіжому повітрі**

Зимові рухливі ігри на вулиці для малюків цікаві й корисні, але вимагають контролю дорослих, щоб дитина не переохолодилася і не захворіла. Рекомендується чергувати активні ігри з більш спокійним відпочинком на свіжому повітрі. Активні зимові ігри для школярів чудово розвивають силу і витривалість: «Естафета на санках»; «Перегони на санчатах».

**«Взяття фортеці».** Чудовий варіант зимової активної гри на вулиці для школярів, яка дозволяє спрямувати невгамовну дитячу енергію в конструктивне русло, розвивати спритність і відчуття рівноваги, взаємоповаги і взаємної підтримки – це формує навички колективної взаємодії. Фортецею може бути невисокий сніговий пагорб з плоскою вершиною, на якій розміщуються 2–3 дітей – захисники фортеці. Решта виконують роль нападників, завдання яких – зіштовхнути захисників з вершини фортеці.

**«Снайпери».** В якості мішеней використовуються намальовані кола на паркані або стіні будівлі. Щоб ускладнити завдання, запропонуйте метання сніжок по черзі правою і лівою рукою. Змагатися у влучності можна також шляхом збивання розставлених на невисокій стіні або сніговому валу цілей.

**«Слід у слід».** Чудовим варіантом рухливої і в той же час досить мирної зимової гри для дівчаток служать незвичай-

ні наздоганялки «слід у слід», грати в яку можна на свіжому снігу. Урізноманітнити і дещо ускладнити банального «квача» можна оригінальною умовою гри: той, хто наздоганяє, повинен переслідувати втікача, ступаючи за ним слід у слід.

Формуючи програму зимових розваг для дітей, пам'ятайте, що прогулянка на свіжому, морозному повітрі обов'язково повинна включати активні та більш спокійні зимові ігри на вулиці (ліплення сніговика; малювання янгола на снігу тощо).

**«Підсічка» / «Вудка».** У центрі кола стає ведучий. У його руках мотузка, на кінці – підвішений мішечок з піском. Ведучий обертає мотузку – мішечок ковзає по землі. Гравці підскакують над мотузкою. Хто зачепить мотузку – змінює ведучого.

**«Спритна акула».** Ведучий (дорослий) розділяє учасників гри в групи, даючи їм назви риб. «Акула» розміщується в центрі кола ігрового поля, «риби» – у своїх колах по краях ігрового поля. Ведучий вимовляє одну або кілька назв «риб», які починають бігати навколо «акули». За сигналом ведучого «акула» намагається зловити «риб». «Риби», до яких доторкнулася «акула», перетворюються в «акул» і допомагають ловити інших гравців. Гра продовжується до тих пір, поки всі «риби» не стануть «акулами». Перемагають гравці, які спіймали найбільше «риб».

**«Кім і миші».** В кутку майданчика креслиться коло – «будиночок кота». Із числа гравців обирається «кіт», решта – «польові миші», які розміщуються по краях майданчика в «нірках». Ведучий вигукує: «Мишки, мишки, виходьте! Побігайте, потанцюйте, виходьте швидше, поки спить вусатий кіт – злодій!» «Мишки» вибігають з нірок і пританцьовують зі словами: «Та-та-та, не боїмося ми кота!» За сигналом «кіт іде!» – всі «мишки» завмирають на місці. «Кіт» підкрадається до них: хто ворухнеться – того забирає до себе в «будиночок». За командою «Кіт пішов» – «мишки» починають знову бігати. Повторюється 2–3 рази, потім «кота» змінюють. Перемагає той, хто жодного разу не був спійманий, а також виявив витримку і кмітливість.

**«М'яч сусідові».** Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. У двох гравців, що стоять на протилежному боці кола, – по волейбольному м'ячу. За сигналом обидва передають м'яч один одному вправо або вліво, по колу, в одному напрямку, щоб один м'яч нібито наздоганяв інший. Програє гравець, у якого виявилось два м'ячі. Потім м'ячі передаються гравцям, які стоять на протилежних кінцях кола, і гра починається спочатку.

**«Заєць і мисливець».** З числа гравців обираються «мисливець» і «безхатченко заєць». Решта гравців – «зайці» – креслять собі коло і стають всередину. «Безхатченко заєць» втікає, а «мисливець» його наздоганяє. «Заєць» може врятуватися від «мисливця», забігши в будь-яке коло, тоді «заєць», що стояв у колі, повинен відразу ж втікати, тому що він стає «безхатченком», і «мисливець» буде на нього полювати. Як тільки «мисливець» зловить «зайця», він сам стає «зайцем», а колишній «заєць» – «мисливцем».

**«Британський бульдог».** Діти призначають двох ловців («бульдогів»). «Бульдоги» стоять з одного боку майданчика, а всі інші – з протилежного. За сигналом одного з «бульдогів» всі гравці повинні перебігти на інший бік. Але так, щоб їх не зловили «бульдоги». Той, кого зловлять, стає ловцем. Гра продовжується до тих пір, поки всі бігуни не перетворяться на «бульдогів».

**«Вище землі».** Перед грою діти вибирають територію, за межі якої не можна вибігати. Потім обирають одного ловця, який починає ловити гравців, що втікають. При цьому діти намагаються стати на лавку або камінь. У такому положенні ловець не має права їх «позначити». Ловцеві забороняється підстерігати гравця, а інші не повинні залишатися з піднятими ногами більш ніж 20–30 с. Якщо ловець наздожене гравця, то вони міняються ролями.

**«Сардини».** Обирається один гравець, який йде ховатися, в той час як решта заплющують очі і рахують до тридцяти. Потім гравці по одному йдуть шукати того, хто сховався. Хто знайшов схованку – теж залишається в ній. Мета цієї гри: якомога швидше знайти гравця, який сховався. Той гравець, який останнім знаходить місце, де ховаються всі інші, йде ховатися першим.

**«Втримай кульку».** Діти розділяються на пари. Для кожної пари креслять коло діаметром 1 м. Гравці стають в це коло, їм дається повітряна кулька. Вони повинні, не виходячи з кола, дмухати на кульку так, щоб вона піднімалася і опускалася над ними і понад межами їхнього кола. Не можна змінювати траєкторію польоту кульки руками. Виграє пара, яка протрималася якнайдовше.

**«Плигунці-горобчики».** Попередньо на асфальті крейдою креслять коло. У центрі кола стоїть ведучий – «ворона». За колом – «горобчики». Вони встрибують у коло і стрибають всередині нього. Потім так само з нього вистрибують. «Ворона» намагається зловити «горобчика», коли той скаче всередині кола. Якщо «горобчика» все-таки зловили, то він стає ведучим, і гра починається спочатку.

**«Слухай сигнал».** Діти йдуть в колоні по одному. Ведучий подає заздалегідь обумовлені сигнали – звукові (плескаючи в долоні). Наприклад: якщо ведучий плескає в долоні один раз – діти біжать, плескає двічі – сідають, тричі – йдуть.

**«Дай руку».** Перед грою діти вибирають територію, за межі якої не можна вибігати. Обирається один ведучий – Салка, інші гравці вільно пересуваються майданчиком. Салка починає ловити гравців, які втікають від нього, при цьому діти намагаються взятися за руки з найближчим гравцем. Взавшись за руки, вони зупиняються обличчям одне до одного. У цьому випадку Салка не має права їх «всалити». Якщо Салка наздогнав самотнього гравця, вони міняються ролями.

**«Дзеркальний відбиток».** Ведучий стає обличчям до гравців і робить різні рухи. А діти повинні повторювати їх, як у дзеркалі. Хто припустився помилки, вибуває з гри. Перемагає той, хто жодного разу не помилився.

**«Захисти вежу».** Всі учасники гри стають у коло. У одного гравця в руках м'яч. У центрі кола стоїть «вежа» («вежу» можна зробити з гімнастичних палиць, зв'язаних угорі). На її верхівці лежить м'яч. Захисник знаходиться біля «вежі» і охороняє її від м'яча, який гравці кидають на «вежу». Той, хто потрапляє м'ячем у «вежу» або в м'яч, стає захисником, а колишній захисник приєднується до решти гравців.

**«Зайвий на прогулянці».** Діти парами, взявшись за руки, прогулюються по колу. Два ведучих: один втікає, другий – наздоганяє. Втікач, щоб втекти від переслідування, бере за руку одного з пари. Тоді той, хто залишився, стає зайвим і втікає. Коли наздоганяючий доторкнеться до втікача, вони міняються ролями.

**«Ціль».** Діти стоять за лінією кола. У центрі кола – ведучий. У одного з гравців м'яч. Ті, що стоять за колом, кидають м'яч на ведучого, намагаючись поцілити в нього, або передають м'яча товаришеві, щоб той зробив кидок. Ведучий бігає, ухиляючись від ударів м'яча. Гравець, який не поцілив м'ячем у ведучого, стає на його місце.

**«Два морози».** На протилежних сторонах майданчика, на відстані 10–20 м позначаються лініями «дім» і «школа». Обираються два «морози». Решта дітей розміщуються за лінією «дому», посередині стоять два «морози». «Морози» звертаються до дітей: «Ми два брати молоді, два морози удалі». Один каже: «Я мороз – червоний ніс», другий каже: «Я мороз – синій ніс». Разом вони запитують: «Хто з вас наважиться в дорогу вирушити?» Діти відповідають хором: «Не боїмося ми погроз, і не страшний нам мороз!» Після цих слів вони втікають з «дому» в «школу». «Морози» ловлять їх і «заморожують». «Заморожені» зупиняються і стоять нерухомо. «Моро-

зи» звертаються до дітей з тими ж словами, а ті, перебігаючи назад у «дім», торкаються дітей, «розморозжуючи» їх. «Морози» намагаються «заморозити» решту учасників. Після двох перебіжок із неспійманих призначають нову пару «морозів», а спійманих відпускають. Повторюється 3–4 рази. Перемагає пара, яка зловила більше дітей.

**«Група, струнко!»** Діти стають в одну шеренгу. Керівник, стоячи обличчям до гравців, подає команди. Діти їх мають виконувати лише у випадку, якщо перед командою буде вимовлено слово «група». Якщо це було інше слово, то реагувати на команди не треба. Той, хто припустився помилки, робить крок вперед і продовжує гру. До кінця гри найбільш неуважні гравці відходять далі від початкового положення. Виграють діти, які були уважними і завдяки цьому залишилися у своєму початковому положенні.

**«Поїзд».** Для проведення гри необхідно підготувати інвентар: довгий шнур (10–12 м), гімнастична лавка, 3–4 обручі, 3–4 набивних м'ячі, два червоних і два зелених прапорця. Гравці шикуються в колону і беруться правою рукою за шнур. Перший гравець – «тепловоз», інші – «вагони». За сигналом керівника «поїзд» починає рухатися – то швидше, то повільніше. Діти можуть наслідувати рух «поїзда», промовляючи: «Тук-тук-тук ...». У двох-трьох місцях позначаються зупинки – «станції», де черговий регулює рух червоним і зеленим прапорцями. «Поїзд» рухається то мостом (по гімнастичній лавці), то тунелем (ворота, утворені стійками), то змієюю (між набивними м'ячами). Грати можна під музику.

**«Літаючий м'яч».** Гра містить вправи для розвитку сили. Перекидання м'яча здійснюється в положенні сидячи між учнями, розміщеними в довільному порядку командами. Перемагає команда, яка менше разів упустила м'яча.

**«Встигни підняти».** У коло діаметром 1 м стає учасник з волейбольним м'ячем у руках. Позаду нього лежать вісім тенісних (гумових) м'ячів. За сигналом учасник підкидає м'яч угору і, поки він знаходиться в повітрі, намагається підібрати якомога більше м'ячів та, не виходячи з кола, спіймати підкинутого м'яча. Перемагає учасник, якому вдалося підібрати більше м'ячів.

**«Втікай від погоні».** На початку гри тільки один гравець має на голові «шапку Котигорошка», яку не можна підтримувати руками. Коли розпочинається гонитва, гравці, наздоганяючи партнера, намагаються зняти з нього шапку і надіти на себе. Кожен утримує її на голові якомога довше. Перемагає той, хто виявиться спритнішим і довше протримає шапку на голові.

**«Велике і маленьке колесо».** Учні утворюють два кола: зовнішнє та внутрішнє. Під сплески в долоні учасники йдуть: одне коло – вліво, друге – вправо. За сигналом вихователя напрям руху змінюється.

**«Розміщення містечок».** На майданчику креслять сім невеликих кіл на відстані 1,5–2 м одне від одного. Учасник із зав'язаними очима з лінії, проведеної за 2 м від крайнього кола, повинен розмістити п'ять містечок. Перемагає той, хто розмістить більше містечок.

**«Граї, граї, м'яч не втрачай».** Кожен учасник отримує м'яч, який він може вести по черзі правою, лівою і обома руками, не заважаючи товаришам. Перемагає той, хто рухався швидше і точніше.

**«Заборонений рух».** Діти, йдучи по колу, повторюють всі рухи за вихователем, крім одного, наприклад: «Руки вгору!» Той, хто виконує «заборонений» рух, стає в кінець колони. Уважні діти опиняться на початку колони, і вони вважаються переможцями.

**«Стрибки через скакалку».** Двоє учнів тримають за кінці мотузку і рівномірно крутять її в бік, де стоять діти, а ті по черзі перестрибують через неї, не зачіпаючи її. Хто зачепить, стає крутити скакалку.

**«Космонавти».** Гравці йдуть по колу, взявшись за руки, і промовляють: «На нас чекають швидкі ракети для прогулянок по планетах, на яку захочемо – на ту полетимо». Але тут є один секрет: «спізнився – місця немає!» Після цих слів всі біжать до ракетодрому і займають місце в будь-якій з ракет. Діти, які залишилися без місця, йдуть у центр майданчика. Потім всі знову стають у коло разом з тими, хто запізнився, і знову розпочинають гру. Перемагають ті учасники, які жодного разу не залишилися без місця в ракеті. Гру починають тільки за сигналом вихователя.

**«Білки».** Учасники ставлять мітки (нитку, мотузку тощо) на снаряди, обладнання (на ігровому майданчику). Кількість міток менша за кількість учасників на одну або дві. Гравці починають пересуватися між снарядами. За сигналом дорослого кожний учасник повинен зайняти позначене місце. Той, хто залишився без місця, стає і намагається зайняти його наступного разу.

**«Брезентові вибивали».** Гра вимагає твердої руки і влучності, а для її підготовки потрібні лише шматок брезенту і кольоровий скотч. У брезенті необхідно прорізати отвори різної форми і величини (чим менші, тим цікавіше), краї обклеїти кольоровим скотчем і кожному отвору присвоїти свою вартість в балах. Перемагає той, хто за 10 кидків м'яча поцілить у більшу кількість отворів і набере максимальну кількість балів.

## Ігри та розваги у водному середовищі

Далі наведемо приклади ігор у незвичному для нас водному середовищі: вони сприяють розвитку фізичних якостей; вмінню управляти власним тілом; формують навички підтримки товариша; покращують психоемоційний стан кожного та колективу в цілому.

**«Маятник».** Гра на воді. Двоє, увійшовши у воду по груди, стають один напроти одного на відстані приблизно одного метра. Третій стоїть між ними – він і буде виконувати роль маятника, падаючи боком то в один, то в інший бік і занурюючись з головою під воду (втім, не обов'язково). А партнери беруть його по черзі на руки і відштовхують долонями. Так він і хитається з боку в бік. Коли йому набридне бути маятником, на його місце стане хтось із тих, хто його розгойдував. Напевно, цікаво пограти у цю гру з татом і мамою? Правда, татові бути маятником буде важкувато.

**«Гойдалки для двох».** Вода – по пояс. Гравці стають один напроти одного, беруться за руки і присідають, упираючись ступнями. Голови в обох поки що над водою. Але ось хтось із них, добре вдихнувши, першим відкидається назад, присідає глибше. Голова його опиняється під водою, зате він підняв другого. Тепер черга того робити глибокий вдих і занурюватися під воду, витягуючи вгору першого, бо йому вже дихати нічим. Ось так і розгойдуються вони, по черзі зникаючи під водою. Поки не набридне.

**«Палиці в діло».** Знадобляться нудлси – діти повинні закинути якомога більше повітряних кульок в пластмасову корзину. Просто, але досить весело.

**«Палочна Олімпіада».** Інвентар – нудлс. Головна перевага – з ними можна робити все що завгодно: згинати, згортати в кільце. Для будівництва імпровізованих спортивних об'єктів кращого матеріалу не знайти.

Різноманітні варіанти рухливих ігор та забав, які можна використовувати як на заняттях фізичною культурою, так і під час свят, активних перерв, позакласної та позаурочної діяльності дитини. Основні завдання, які стоять перед гравцями крізь призму «Спорту заради розвитку» та «Спорту проти булінгу»: покращення комунікативних навичок особистості; формування толерантного ставлення до оточуючих; сприяння проявам емпатії, зусиллям на досягнення загального командного результату, відчуття дружньої підтримки; формування уміння просити про допомогу (за необхідності).

**«Влуч в обруч».** Діти кидають невеликий м'яч із-за спини через плече правою чи лівою рукою, намагаючись вцілити в обруч (на відстані 2 м).

**«Влучний кидок».** За допомогою дрилі та шурупів прикріплюємо пару-трійку відер різного розміру до довгої дошки, а її ставимо вертикально (можна просто притулити до стіни). За потрапляння м'ячем у кожне з відер нараховується певна кількість балів. Чим менше відро – тим більше балів.

**«Влучний кидок 2:0».** Удосконалена версія: кидаємо м'ячики в бляшані банки, які закріплені ланцюжком на гілці. Правила: за потрапляння в кожну банку дається певна кількість балів, хто більше набере – той молодець. Банки розгойдуються постійно.

**«Влучний кидок 3:0».** На зміну відрам і банкам приходять драбина. Решта умов ті самі: кожній сходинці присвоюється вартість в балах, набрати потрібно якомога більше. М'ячик не підійде, тому пошійте невеликий мішечок і наповніть його квасолею, рисом або гречкою. Для економії часу згодиться і старий носок.

**«Вовк у рові».** Посеред майданчика проводяться дві паралельні лінії на відстані 1 м одна від одної. Це «рів», один-два «вовки» стають у ньому. Решта дітей – «кози» – розміщуються на одному боці майданчика – «пасовищі». За сигналом «кози» біжать на «пасовище» і перестрибують через «рів». «Вовки», не виходячи з «рову», намагаються позначити якомога більше «кіз». Позначені відходять убік, їх перелічують. Потім за сигналом вони знову перебігають на інший бік, додому, а «вовки» їх ловлять. Після 2–4 перебіжок обираються нові «вовки». Виграють «кози», не спіймані жодного разу, і «вовки», які зловили найбільше «кіз».

**«Перегони на похилій».** Для цієї гри знадобляться нудлси, які ретельно розрізаються вздовж. Повністю відокремлювати половинки один від одної не потрібно, достатньо щоб вони відкривалися, як книжки. Потім ще ретельніше прорізаєте на кожній половині поздовжні жолобки. Позначаєте прапорцями лінії старту і фінішу – траса готова! Кататися по ній можуть як іграшкові машинки відповідного розміру, так і просто скляні кульки.

**«Гуси-лебеді».** На одному боці майданчика проводиться межа, що відокремлює «Гусятник». Посередині майданчика ставляться чотири лавки, що утворюють дорогу завширшки 2–3 м. На іншому боці майданчика ставляться дві лавки – це «гора». Всі гравці, що знаходяться в «Гусятнику», – «гуси». За «горою» окреслюється коло – «лігво», в якому розміщуються два «вовки». За сигналом: «гуси-лебеді, в поле!» «гуси» йдуть у «поле» і там гуляють. За сигналом: «гуси-лебеді, додому, вовк за дальньою горою!» «гуси» біжать в «Гусятник». Із-за «гори» вибігають «вовки» і наздоганяють «гусей». Виграють ті гравці, які жодного разу не були спіймані.

**«10 передач».** Діти розміщуються парами в дві шеренги один навпроти одного на відстані 2 м. У кожній парі – м'яч.



За сигналом діти передають м'яч один одному заданим способом, намагаючись не упустити. Перемагає пара, яка швидше виконала десять передач без втрати м'яча. Звернути увагу дітей на те, що при ловлі м'яча він не повинен торкатися грудей.

**«Дістань останнього».** Учасники утворюють довгу шеренгу, тримаючись за руки. Перший в шерензі намагається упіймати дітей, які бігають майданчиком в шерензі. Черговий спійманий учень у хвості шеренги стає ловцем.

**«Крижані скарби».** У спеку гра викличе цілковитий захват. Заморозьте у великій ємності воду з іграшками і всякими дрібницями. Робити це треба пошарово, щоб скарби не опустилися на дно. Дайте дітям молоток і викрутку – в найближчі півгодини їм буде чим зайнятися.

**«Дартс з повітряними кульками».** Надуйте кульки і скотчем або степлером прикріпіть їх до дошки. Шуму багато, а веселощів ще більше.

**«Накинй кільце».** Зробіть стійку для кілець самі або просто використайте те, що знайдеться поблизу, хоча б навіть гілки дерева. Пам'ятайте: чим далі від цілі стоїть гравець, тим цікавіше.

**«Перетягування канату».** Звична гра стає набагато цікавішою, якщо учасники стоять не на землі, а на перевернутих ящиках або пеньках. Тут треба виявити не тільки силу, а й неабияку спритність.

**«Пляшковий боулінг».** Чудова гра для дітей і дорослих. Для неї знадобиться: 10 пластикових пляшок, фарба і тенісний м'яч. Пофарбуйте пляшки і м'яч (щоб все виглядало зовсім як справжнє), дайте їм гарненько просохнути. Потім наповніть пляшки водою – кеглі готові!

**«Полювання за скарбами».** Складаємо список скарбів, які гравцям потрібно буде зібрати. Шишки, різні види квітів, листя, гілочки незвичайної форми, щось кругле, трикутне або квадратне, предмети червоного, зеленого або жовтого кольору. Роздруковуємо ці списки і наклеюємо на паперові пакети, а пакети вручаємо слідопитам. Перемагає той, хто першим зібрав всі предмети зі списку.

**«Рівним колом».** Діти стають у коло. Одного із гравців дорослий призначає «витівником» – всередині кола. Діти йдуть за вказівкою вчителя вправо або вліво і кажуть: «Рівним колом один за одним, ми йдемо за кроком крок, стій на місці, дружно разом зробимо ось так!» Після закінчення тексту діти зупиняються, «витівники» демонструють будь-які рухи довільно, всі гравці повторюють. Далі «витівник» змінюється.

**«Смуга перешкод».** Проявіть фантазію! Використайте для створення повноцінної смуги перешкод все: старі покришки, сходи, мотузки, відра, пластикові пляшки. Дітям весело, і дорослі приємно відпочивають.

**«Хрестики-нулики».** На відміну від паперової версії, дає куди більшу свободу вибору інвентаря: велика галька, дерев'яні плашки тощо.

**«Ігри зі світлом».** Якщо стає темно, це зовсім не привід збиратися додому. Неонові палички допоможуть продовжити веселощі. Прикріпіть їх на край відер або банок – так ви з дітьми зможете пограти навіть пізно увечері.

### **Активні ігри для дітей у приміщенні**

Погана погода за вікном – зовсім не привід для поганого настрою й обмеження рухової активності дітей. Навіть якщо на вулиці дощик, у приміщенні можна вигадати багато способів розважити малюків. Пропонований список активних ігор у приміщенні далеко не повний: ви можете вигадати власні модифікації цих забав залежно від особливостей аудиторії й побажань маленьких підопічних.

За допомогою активних ігор в приміщенні навіть похмурий осінній день можна перетворити на радісний і веселий. Різноманітність забав для приміщень дозволяє обрати відповідну гру для кожної вікової групи.

**«Грибники».** Гру можна використовувати навіть у наймолодших групах дитячого садка. Для її проведення знадобляться грибочки із тканини, пластмаси, паперу та кошики для їх збирання. По підлозі треба розсипати в довільному порядку гриби, вибрати декілька гравців і роздати їм кошики. За командою ведучого діти починають збирати гриби. Перемагає той, хто за визначений час зібрав найбільше грибів. Можна грати командами, а гриби замінити будь-якими іншими фруктами чи овочами залежно від пори року. Тоді ця забава стане чудовим доповненням до знайомства дітей зі світом рослин та оповідань про польові роботи.

**«Салат».** Гра дуже проста, проте вона допоможе вам розповісти дітям про різні овочі й фрукти, навіть провести імпровізований кулінарний урок. По колу розставляються стільці, на які сідають учасники. Ще один гравець стає в центр кола, роздає дітям папірці з назвою овочів або фруктів (декілька гравців мають отримати однакові назви, наприклад: з 10 гравців два можуть бути грушами, три – яблуками, п'ять – бананами), обираючи собі також одну назву. Коли учасник, який стоїть у колі, називає фрукт або овоч, гравці з такими назва-

ми повинні помінятися місцями. Той, хто не встиг зайняти місце, стає в центр кола. Якщо ж центральний гравець скаже: «салат!», змінити місце повинні всі учасники.

**«Зоопарк».** Пізнавальну гру можна поєднувати з розповіддю про різних тварин або показом фільму про дику природу. Забава розвиває в дітях спостережливість, рухові навички й уяву. Учасники гри сідають у коло (краще цю гру проводити на килимках на підлозі). Ведучий просить показати тварину (тигра, слона, лютого лева або боязкого зайця). Серед гравців перемагає той, хто досяг максимальної схожості, він стає ведучим і дає завдання тим, хто залишився.

### ***Ігри в приміщенні ґрунтуються на відпрацюванні навичок діяльності в природних умовах***

Є багато розвиваючих «кімнатних» ігор, на жаль, вони легко забуваються. Крім того, не всі підходять для розвідників. Ігри для розвідників мають на меті не лише цікаво провести час, а й розвиток у дітей певних якостей та здібностей. Нижче наводимо ігри, розраховані на дітей віком 11–15 років, але багато з них цілком підходять також для хлопців у віці «вовченят». Інші – підійдуть для старшого віку. Опис більшості ігор дається в скороченому вигляді, оскільки для керівника важливо знати ідею гри, а техніку проведення її він завжди може розробити сам, залежно від обставин, віку та кількості дітей, розміру приміщення, наявних меблів. Зрозуміло, що деякі з цих ігор можна проводити і поза приміщенням. В деяких іграх бажано, щоб керівник проводив їх перший раз з невеликою кількістю дітей, тоді легше розробити техніку і, за необхідності, ввести потрібні зміни. Успіх гри (наскільки гра сподобається) часто залежить саме від того, як вона була проведена.

**«Скаутська гра – Кіма».** Це найдавніша скаутська гра, відома скаутам всіх національностей. Має на меті з'ясувати, якою пам'яттю володіють «розвідники», і так само розвивати у них пам'ять, уважність і спостережливість. Дитині дають певний час, щоб розглянути певну кількість різних предметів. Потім вона повинна назвати предмети, які запам'ятала. Кількість предметів і час, даний для запам'ятовування, відіграють вирішальну роль. Якщо кількість предметів різна, то дуже важко порівнювати результати, досягнуті різними «розвідниками». Наприклад: один «розвідник» із 24 предметів запам'ятав 17, а другий з 18 – 14. Хто з них має кращу пам'ять? Оцінка та порівняння будуть ще складнішими, якщо час, даний на запам'ятовування, так само буде різний. Тому бажано, щоб як кількість предметів, так само і час, даний для спостереження, були однакові при проведенні гри Кіма в різних загонах і дружинах.

Це бажано ще й тому, що в зустрічах з іноземними скаутами можна зіткнутися з різними нормами. Звичайні норми при грі Кіма такі: кількість предметів – 24, час огляду – 1 хв. Оцінка буває різною, але найчастіше вона така: з 24 предметів запам'ятав 15 – незадовільно, від 15 до 17 – задовільно від 18 до 20 – добре, від 21 до 23 – відмінно, всі 24 предмети – феноменальна пам'ять. Відомий тільки один випадок, коли скаут запам'ятав усі 24 предмети. Також тільки один раз названо 23 предмети. Звичайно, при серйозній постановці гри Кіма необхідно звертати увагу на те, щоб підбір предметів був ретельним, суворо дотримувалися умови гри. Бажано, щоб «розвідники» володіли гарною пам'яттю, тобто запам'ятовували не менше 18 предметів. Якщо всі володіють гарною пам'яттю, то проводити гру Кіма з ними доцільно один-два рази на рік. Поки ж цього не досягнуто, бажано проводити її з метою розвитку пам'яті. На початку рекомендовано проводити гру Кіма шість разів протягом року, тобто одна гра кожні два місяці. При цьому можна спостерігати, як прогресує розвиток пам'яті у кожного «розвідника».

**Класичний спосіб проведення гри Кіма** наступний: керівник розкладає на столі 24 предмети і накриває їх хусткою або великим аркушем паперу. Предмети треба розкласти так, щоб один не накривав і навіть не торкався іншого. Після цього викликають по одному «розвіднику». Той входить до кімнати, підходить до столу й зупиняється перед ним. Керівник повідомляє «розвіднику», що від нього вимагається. Потім, зауваживши час, знімає хустку, що закриває предмети. Рівно через 1 хв. він командує «розвіднику»: «кругом!» або «відверніться!» Гравець, повернувшись спиною до столу, називає, які речі лежать на столі. Керівник відкладає названі предмети. Час для відповіді не обмежується, поки «розвідник» не скаже, що більше не пам'ятає. З більш досвідченими гравцями – час на відповідь складає 5 хв. Цей спосіб проведення гри Кіма – найбільш правильний. Оскільки в приміщенні знаходиться тільки один «розвідник» і керівник, то скаут не відволікається і повністю використовує дану йому хвилину на запам'ятовування предметів.

Але цей спосіб проведення гри забирає досить багато часу, бо «розвідники» входять по одному, і після кожного треба знову розкласти предмети. Тому іноді проводять гру одночасно з усіма дітьми. Після того як предмети розкладено на столі й накрито хусткою, всіх гравців викликають в кімнату. Коли вони заспокоїлися, керівник знімає хустку. По закінченні однієї хвилини він знову накриває предмети хусткою. Після цього кожен «розвідник» пише на аркуші паперу, які предмети він запам'ятав. Стежити, щоб не списували – для цього розсадити подалі один від одного.

**«Міжгрупова гра Кіма».** Грає ціла група дітей. Проводиться гра так само, як і в попередньому випадку, але після того, як предмети знову закриті хусткою, скаути допомагають один одному запам'ятати, які предмети були на столі. Один доповнює іншого. Найкраще, якщо кожен «розвідник» пише на аркуші паперу, які предмети він запам'ятав, як і в індивідуальній грі. Потім вони беруть за основу записку того, хто запам'ятав (записав) більше за всіх, і приписують до неї відсутні там предмети зі списків інших «розвідників».

**«Несподівана гра Кіма».** Після того як діти вже багато разів грали в гру Кіма, можна провести її без попередження. **Мета:** скаути завжди мають бути спостережливими. Під час бесіди з «розвідниками» керівник виймає зі своїх кишень різні речі і кладе їх на стіл. Він ніби шукає в кишенях якийсь предмет – ніж, окуляри, гумку. Знайшовши, ховає все до кишені і тоді запитує, які предмети були викладені на стіл. Можна проводити як індивідуальну, так і групову гру.

**«Кім на таблиці».** Вид скаутської гри Кіма має на меті привчити дітей не тільки запам'ятовувати предмети, а ще як вони розташовані. Креслиться таблиця – 24 клітини. У дванадцяти довільно (без будь-якої системи) обраних клітинах розміщено 12 предметів – по одному в кожній. «Розвідник» отримує одну хвилину на те, щоб розглянути таблицю. Потім він має сказати, які предмети і в якій клітині були. Найкраще, якщо він на папері намалює таку саму таблицю і напише назви предметів у відповідних клітинах. Такі маленькі таблиці можна заготовити заздалегідь і перед грою видати «розвідникам». **Оцінка:** за кожен предмет, який запам'ятав – 1 пункт, якщо предмет правильно помістив у клітині – 2 пункти. Таким чином, і в цьому варіанті гри «розвідник» може зібрати 24 пункти – якщо запам'ятає всі 12 предметів і всі розташує правильно у клітинах. У цій скаутській грі можуть бути різні варіанти: 1) в 12 клітинах листя 12 сортів; 2) 12 різних вузлів; 3) 12 різних геометричних фігур; 4) 12 клітин розмальовані в різні кольори; 5) 12 слів. На цьому можна закінчити опис гри Кіма в різних її видах.

### **Ігри на спостереження за довкіллям**

**«Три зміни одягу».** Одна дитина виходить і стає перед іншими, щоб ті могли її уважно оглянути. Час на огляд за умовою – до 5 хв. Потім вона йде з приміщення і робить у своєму одязі будь-які три непомітні зміни: відриває гудзик, розв'я-

зує шнурок черевика, злегка завертає рукав сорочки, з кишені висовує куточок хустинки, зсуває її набік, перевертає пояс штанів. Зробивши це, учасник гри повертається до приміщення. Кожен з гравців повинен написати, які зміни зроблено.

**«Три слова».** Гра, що полягає в наступному: розділитися на пари, кожна пара отримує по три слова, щоб зобразити їх у формі сценки, а глядачі повинні дізнатися, що це за слова.

Крізь призму програми «Спорт заради розвитку» наведені вище ігри допомагають привертати увагу дітей навіть до найменших дрібниць в оточуючому середовищі.

Окремим блоком ігор, які сприяють покращенню кмітливості, розширюють світогляд особистості, словник професійних термінів, є **інтелектуальні ігри**.

**«Кінець світу».** Завдання: уявити, що завтра Земля зіткнеться з метеоритом і зникне із зоряних мап, а ти, тобто учасник, є власником єдиного міжпланетного корабля, який може вмістити лише сімох людей. Потрібно написати на листку паперу всі сім кандидатур. *Примітка:* час варто обмежити.

**«Людина – Тварина».** Сім і більше учасників. За час відсутності гравця всі присутні домовляються про те, «хто буде ким» (визначають, хто із гравців асоціює себе або когось з якоюсь твариною чи птахом). Коли гравець заходить, йому кажуть, наприклад: «орел». Завдання: дізнатися, з ким із присутніх асоціює орла решта гравців.

**«Пантоміма».** Чотири і більше учасників. Завдання: за допомогою пантоміми показати приказку або прислів'я таким чином, щоб інші учасники гри здогадалися, про що йдеться. *Примітка:* гра в часі не обмежується. Якщо гравець не може донести до глядачів значення однієї приказки, можна спробувати іншу або з іншим гравцем. *Варіант:* Простіше використовувати не приказки, а іменники з «насиченим» значенням (телевізор, термінатор, ефір тощо).

**«Написання телеграми».** Чотири і більше учасників. Завдання: написати телеграму з п'яти слів про важливу подію, яка сталася із гравцем (виграв мільйон в лотерею; вітає всіх родичів з Новим роком; чим конкретніша і більша тема, тим краще). Варто обмежити гравців у часі.

**«Повітряна кулька» (тонучий корабель, інша безвихідна ситуація).** Кожному із гравців загрожує нагла смерть – вибуття з гри, якщо його викинуло за борт. Кожен мусить знайти причину, чому саме він повинен залишитися в живих. Кого викинути – учасники вирішують голосуванням. Завдання: залишитися живим якнайдовше (у цій грі активну участь

мусить брати ведучий – підбадьорювання учасників, ініціювання голосування, підбиття підсумків). Гра продовжується доти, доки не залишаться тільки двоє.

**«Справжній і фальшивий командири».** Скаути вишикувані в одну шеренгу. Керівник віддає різні команди: «Підняти праву руку», «Підняти ліву руку», «Опустити ліву руку», «Струнко», «Спочинь» і т. д. Поруч з керівником стоїть один скаут, який, наслідуючи голос керівника, так само віддає команди. Не виконувати накази фальшивого командира! Другий раз грати, коли обидва командири – скаути: один справжній, а другий помилковий. Вони стоять позаду, так що скаути їх не бачать, але визначають по голосу, хто командує.

### **Конкурси-ігри для підлітків та молоді (12–17 років)**

**«Диригент».** Хто-небудь, взявши на себе роль диригента, задалегідь попереджає: «Якщо я, змахнувши рукою, стискуватиму пальці в кулак, замовкаєте відразу ж». Цікаво, майже ніколи не буває так, щоб за цим сигналом пісня зовсім обірвалася, хтось та продовжує тягнути своє. З неуважного співака – штрафний фант!

**«Казка».** Коли у вас зібралося не менше 5–10 гравців (вік значення не має), запропонуйте їм цю гру. Візьміть дитячу книжку з казкою (чим простіше – тим краще, ідеально підходять «Курочка Ряба», «Рукавичка», «Ріпка» тощо). Оберіть ведучого. З книжки на окремі листочки випишіть всіх героїв казки, включаючи, якщо дозволяє кількість людей, дерева, пеньки, річку, відра. Всі гості тягнуть папірці з ролями. Ведучий починає читати казку, і всі герої «оживають».

**«Не пролий краплю».** Гості сидять за столом і по колу передають склянку. Кожен наливає в склянку трохи якогось напою. Останній, у кого склянка переповниться і напій переллється через край, повинен сказати приємні слова сусіду й випити напій.

**«Хто втратив?»** У конкурсі беруть участь всі присутні. Обирається один учасник, який виходить з кімнати. Після того як він вийде, всі присутні складають по одному своєму предмету в мішечок (це можуть бути запальничка, сережка, шпилька). Коли всі учасники складуть свої речі, ведучий кличе того, хто вийшов, назвемо його Гравець. Потім Гравець дістає по одній речі і намагається вгадати, кому вона належить. Якщо він не вгадує, чия це річ, то повинен виконати завдання, яке йому дасть власник речі. Якщо вгадує, то її власник виконує завдання Гравця.

## Веселі ігри та конкурси для дорослих

**Гра «Тяжіння».** Брати участь можуть всі бажаючі. Гравці стають в одно велике коло, дивлячись один одному в потилицю. Ведучий дає завдання якомога щільніше притиснутися один до одного і зробити коло вужчим. А тепер найважче: гості за командою ведучого одночасно згинають ноги і намагаються сісти один одному на коліна. Як тільки у них це вийде, завдання ускладнюється: тепер за командою ведучого гравці, тримаючись у зайнятому положенні, повинні випростати руки. Ось всі і впали! Ведучий коментує ситуацію так: «Вдруге обирайте собі друзів надійніших і міцніших!»

**Гра «На кого схожий?»** Проводити гру краще в компанії, де люди добре знають одне одного і про кожного вже склалася певна думка. Гра проводиться наступним чином. Всі учасники збираються разом. Обирається ведучий. Він мовчки загадує одну людину з присутніх, завдання решти – дізнатися, кого обрав ведучий. Всі учасники гри по черзі ставлять ведучому запитання на асоціацію. Ведучий ненадовго замислюється і повідомляє свою асоціацію. Учасники гри уважно слухають відповіді і намагаються скласти всі асоціації в єдиний образ, – це дозволяє вгадати задуману особу. Хто перший правильно розгадає обраного, той виграє і отримує право стати ведучим у наступній грі.

Під словом «асоціація» розуміється враження, яке справляє дана людина, її особисті почуття, якийсь образ, який вона нагадує. Прикладом запитань і відповідей на асоціацію може стати наступний діалог: «– З яким овочем або фруктом асоціюється ця людина? – Зі спілим мандарином. – З яким видом взуття асоціюється ця людина? – З гусарськими чоботями зі шпорами. – З яким кольором асоціюється ця людина? – З помаранчевим. – З яким типом або маркою машини асоціюється ця людина? – З автобусом. – З якою твариною асоціюється ця людина? – Зі слоном. – З якою музикою асоціюється ця людина? – З джазом. – З яким настроєм асоціюється ця людина? – З веселим». Після таких відповідей ви розумієте, що мова йде про когось завзятого, з добрим характером і широкою душею. Ви озираетесь навколо в подиві: «Хто б це міг бути?» І тут раптом лунає чийсь голос, який називає ваше ім'я. На ваш подив, ведучий говорить: «Це правильна відповідь!»

## Конкурси-ігри для молоді та дорослих

**«Викриття».** Для проведення конкурсу необхідно заздалегідь підготувати чотири альбомних аркуші з написами «Баня», «Дитячий ранок», «Пологовий будинок», «На прийомі»



мі у терапевта», які прикріплюються на спина учасників. Ті, в свою чергу, не повинні знати їх зміст. Щасливчики стають спиною до гостей і по черзі ведучий ставить їм запитання. Запитання можуть бути такими (можете придумати і свої): 1) Вам подобається це місце? 2) Як часто ви тут буваєте? 3) Ви берете туди з собою кого-небудь? 4) Кого б ви запросили відвідати з вами це місце? 5) Які п'ять предметів першої необхідності ви візьмете з собою, щоб не потрапити в незручну ситуацію? 6) Що ви там зазвичай робите? 7) Чому ви обрали саме це місце? Запитання можуть народжуватися і в ході гри, якщо процес захопить учасників і глядачів. Після того як глядачі вдосталь посміються, ведучий може зняти таблички зі спин учасників і показати їм, куди, власне, їх «послали».

**«Не лови гав».** Гравці розбиваються на пари. Їм дається дві хвилини на те, щоб якомога краще розгледіти один одного і запам'ятати всі дрібниці в зовнішньому вигляді. Тоді учасники повертаються спиною один до одного, і конкурс починається. Підглядати і хитрувати забороняється! Ведучий по черзі задає кожній парі запитання: 1) Пригадайте ім'я того, хто стоїть за спиною партнера; 2) Згадайте колір очей партнера; 3) Які завдовжки штани має партнер (куди цікавіше, якщо при цьому на дівчині спідниця, однак від цього формулювання запитання не змінюється); 4) Скажіть, яке взуття на партнері? Далі запитання ускладнюються. Можна запитати, наприклад, що у партнера на шиї, на якій руці у нього годинник і т. д. Ведучий може запитати про колір губної помади, про персні (на яких пальцях, якої форми тощо), яка зачіска. Загалом чим несподіваніше і цікавіше формулювання запитань, тим веселішим і смішнішим буде конкурс.

**«Портретист».** Учасникам видаються фломастери та папір і пропонується намалювати портрет сусіда, який сидить зліва, причому правша має зробити це лівою рукою, а лівша – правою.

**«Пишемо листа».** Всім бажаючим взяти участь у грі видаються звичайний аркуш формату А4 і ручка. Ведучий ставить гравцям запитання, а ті записують свої відповіді, згинають листок і передають його іншому гравцеві, обмінюючись тим самим листками один з одним. Запитання можуть бути банальними. Наприклад, хто і ким працював, коли, що, навіщо, де робив, чим все закінчилося? Вийти може що завгодно, наприклад: Петя, тракторист, вчора, пішов на танці, від нічого робити, на даху, загубився.

**«Хі-Хі та ха-ха».** Учасники конкурсу розміщуються в кімнаті так, щоб усі інші гравці потрапляли в поле їхнього зору.

Перший гравець розпочинає конкурс. Завдання його елементарне, але при цьому не менш значиме. Йому необхідно спокійно, чітко, без емоцій вимовити вголос одне слово: «Ха». Другий учасник так само голосно і виразно вимовляє слово двічі: «Ха-ха». Третій, відповідно, підтримує попередніх і продовжує благородну справу, вимовляючи слово тричі, і так усі по черзі, додаючи до вже сказаних слів ще одне. Все це цілком серйозно, з відповідним пафосом. І не забувайте про вираз обличчя! Гра вважається перерваною, як тільки один з учасників дозволить собі замість «Ха-ха» скотитися до звичайного «хі-хі», або просто розсміятися!

**Конкурс «Знайди наосліп».** Для участі в конкурсі гравці розбиваються на пари – чоловік і жінка. В якості інвентаря у ведучого мають бути припасені стільці за кількістю пар, які беруть участь у грі. Стільці перевертаються і ставляться догори ніжками. Сильна стать на відстані 3 м стає навпроти стільців, після чого їм зав'язують очі.

Дівчатам видається по 10 сірникових коробок. Завдання для учасників не з простих: чоловік із зав'язаними очима повинен дійти до партнерки, взяти у неї сірникову коробку, дійти назад до стільця і покласти її на одну з ніжок. Потім він повертається до своєї напарниці, бере у неї наступну коробку, прямує до стільця і... Конкурс триває до тих пір, поки на всі ніжки стільця не буде покладено по сірниковій коробочці. Зрозуміло, що сірникові коробки, які упали, не зараховуються. І головна умова: чоловікам забороняється торкатися ніжки стільця, всі завдання мають виконуватися під керівництвом їхніх напарниць, які кажуть – куди йти, в яку позу стати, як відвести руку, куди цілити, як присісти і т. д. І не забудьте увімкнути веселу музику!

### **Веселі ігри для підлітків та молоді**

**«Алі-Баба та розбійники».** Дві команди гравців беруться за руки і стають один навпроти одного на відстані 10 м. З кожної команди починають викликати гравців: «Алі-Баба!» – кличе перша група. «Чого бажаєте?» – дає відповідь друга. – «Подайте нам п'ятого, Петрика!». Той, кого назвали, негайно відокремлюється від команди, біжить до суперників і намагається прорвати створений ними ланцюг. У разі удачі він забирає до своєї команди одного з гравців, а у разі невдачі – сам залишається в команді суперників. Гра триває, поки в одній з команд залишиться лише один гравець.

**«Без допомоги рук».** Грають команди, що складаються з двох пар. Перед ними ставиться завдання: без допомоги рук

перемістити з одного краю майданчика до іншого будь-який предмет: стільця, м'яча, кубика, кошика тощо.

**«Бери!»** Учасники гри стають на одну лінію. Перед кожним з них ставлять однакові предмети: м'ячки, кубики або палички. Перед гравцями стоїть ведучий, який розповідає якусь історію чи казку, а потім перериває її і вигукує: «Бери: раз, два, три!» При цьому він може розтягувати рахунок на тривалий час, що має ще більше концентрувати увагу гравців. На рахунок «Три!» учасники повинні якнайшвидше схопити предмети і повернутися на лінію. Хто з гравців виконає завдання останнім, вибуває з гри. Перемагає той, хто залишається один на один зі своїм суперником і виграє двобій.

**«Біг за картоплиною».** На лінію старту виходять кілька команд – від 5 до 10 гравців у кожній. «Перший» номер у простягнутій руці тримає ложку з картоплиною, яку треба пронести на відстань до 20 м. Досягнувши фінішної лінії, перші номери повертаються на старт і передають ложку наступному гравцеві. Під час бігу картоплина може випасти з ложки. У такому разі учасник гри має право підібрати її тільки ложкою, при цьому не торкаючись руками. Перемагає команда, гравці якої швидше принесуть картоплину.

**«Біг з кубиками».** Учасники розподіляються на три команди, які стають в колони за лінією старту. Перед кожною командою лежать три кубики, а за 10 м проводиться лінія фінішу. За сигналом перші учасники беруть кубики, біжать з ними до лінії фінішу, кладуть кубик на лінію, повертаються за другим, кладуть його поряд з першим, повертаються за третім і кладуть його біля перших двох, піднімаючи вгору руки. За перше місце команда отримує три очка, за друге – два, за третє – одно. Перемагає команда з найбільшою кількістю очок. Біг з кубиками можна проводити і на результат. Відзначаються гравці, які показали найкращий результат.

**«Біг по колу».** На землі креслять коло діаметром 20 м. За сигналом гравці починають біг по колу. Після кожного кола із гри вибуває учасник, який перетинає стартову лінію останнім. Переможцем стає гравець, який випередив інших учасників змагань.

**«Веселі каруселі».** Гру можна проводити у дворі чи на будь-якій галявині. Посеред майданчика забивають кілок, на який чіпляють кільце. До цього кільця прив'язують чотири мотузки. За командою четверо гравців беруться за мотузки, а решта учасників стають між мотузками. Створюється своєрідна карусель. За командою судді четверо гравців починають бігти вліво або вправо з мотузками в руках, а ті, хто посередині, намагаються перестрибувати через мотузки. Вони

можуть стояти на місці і підстрибувати або ж бігти у протилежному напрямку. За правилами гри мотузки мають бути натягнутими не вище 50 см над землею.

**«Відріж приз».** Через кімнату або між деревами натягують мотузку, на яку чіпляють призи. Гравцеві дають ножиці, зав'язують очі хустинкою. Його завдання: дістатися мотузки і ножицями відрізати приз.

**«Виручи, Дерево!».** Цю гру можна провести у лісі, в лузі або ж у дворі, де є дерева. Діти збираються в коло. За жеребом або лічилкою обирають ведучого. Суть гри полягає у тому, що після сигналу ведучого діти кидаються врзнобіч, а ведучий намагається наздогнати будь-кого з дітей і доторкнутися до нього. Гравець може врятуватися від позначки ведучого, якщо вчасно вхопиться за дерево, що попередньо визначається гравцями «рятівним». Ним може бути клен, тополя, ясен, дуб, акація. Гравець, котрого позначив ведучий, стає його помічником і допомагає йому позначати інших учасників гри.

**«Виштовхни за коло».** На майданчику окреслюється коло. У нього стають гравці, тримаючись на одній нозі, а руки перехрещують на грудях. За сигналом ведучого вони починають штовхати одне одного, намагаючись плечима виштовхнути когось із гравців за межі кола. Штовхатися руками забороняється! Гравець, який став на обидві ноги або ж вилетів за коло – вибуває із гри. Першість розігрують двоє гравців, які залишилися у межах кола.

**«Влучи сніжкою».** Дві команди стають ланцюгом одна навпроти одної на відстані десяти кроків. За сигналом судді гравці обох команд кидаються сніжками. Кожен має право використати п'ять сніжок. Учасникам змагань дозволяється присідати і відхилитися. У кого влучила сніжка – той вибуває із гри, навіть якщо у нього залишилися «набої». Перемагає команда, у якої залишилося найбільше неушкоджених гравців.

**«Влучи у пляшку».** Гравців обв'язують мотузкою навколо пояса так, щоб його кінчик звисав з боку спини, як хвіст. До «хвоста» прив'язують олівця. Позаду учасників ставлять порожні пляшки. Перемагає гравець, олівець якого першим потрапляє у горловину пляшки.

**«Вовки-розбійники».** На майданчику окреслюють коридор (рів) завширшки до одного метра. Рів може бути зигзагоподібним, місцями вужчим, місцями ширшим. У рову перебувають «вовки» – один, два, три і більше, залежно від кількості гравців. Решта гравців – «зайці» – намагаються перестрибнути через рів так, щоб їх не торкнулися «вовки». Позначений «заець» вибуває із гри. «Вовки» позначають «зайців», перебуваючи лише в рову. «Зайці» рів не перебігають, а перестрибу-

ють. Забороняється затримуватися перед ровом більше п'яти секунд, а також наступати ногою на рів. Хто з-поміж «зайців» порушить це правило, вважається упійманим. Однак вони не вважаються спійманими, якщо «вовки» їх позначили за межами рову.

**«Вогонь по мішенях».** Ці поєдинки добре проводити взимку або ж улітку на пляжі. Гравці розділяються на дві команди з однаковою кількістю. Виготовляються фанерні мішені, які встановлюються на відстані 10 м від лінії команд. Кожен з гравців почергово кидає в ціль сніжку або камінець. Якщо якась команда збила мішень, їй зараховується очко, а мішень встановлюється на один метр далі. Перемагає команда, яка набере найбільше очок.

**«Ворота».** У цій грі кількість учасників не обмежується. Гравці стають парами обличчям один до одного і беруться за руки, створюючи живі ворота. Гравці з останньої пари пробігають або ж проходять під воротами і стають попереду колони. Слідом за ними біжить наступна пара. Гра завершується тоді, коли всі учасники змагань проминуть ворота. При цьому слід дотримуватися деяких правил. Пробігати або проходити ворота треба так, щоб не зачепити їх. Ворота висотою можуть бути різними: можна піднімати руки і утримувати їх на рівні плечей чи пояса; невисокі ворота створюють труднощі під час гри. Для ускладнення гри учасники можуть проносити крізь ворота різні предмети: кульку в ложці, відерце з водою або ж прокочують рукою поперед себе великий м'яч.

**«Впізнай по руках».** Гравці обирають ведучого, до нього підходить один з учасників і простягає руки. Ведучий оцупує їх, намагаючись запам'ятати всі особливості: товщину долоні, довжину нігтів і пальців, гладкість або шершавість шкіри тощо. Після йому зав'язують очі хустинкою, а гравці стають кружком. Завдання ведучого: пересуваючись від одного учасника до другого, «впізнати» на дотик, по пам'яті руки обраного на початку гравця.

**«Впіймай коня».** З довгого мотузка виготовляють ласо або ж аркан. На відстані 5–7 м встановлюють дитячу конячку або ж вирізану з фанери голову коня, прибивають до неї палицю і встромляють у землю. Гравці по черзі кидають ласо. Після трьох турів підбиваються підсумки, за результатами яких визначаються переможці.

**«Вудочка».** Гравцям роздають вудочки з кілечками замість гачків. Їм необхідно накинути кільця на горловини пляшок. Виграє той, хто виконає завдання раніше.

**«Влучи у ціль».** На підлогу ставлять дві пляшки, а кожному з гравців дають по десять горошинок або невеличких ку-

льок. Оголошуються змагання: кожен з гравців, тримаючи руки на рівні грудей, мусить опустити згори у пляшку горошини. Виграє той, хто швидше виконає завдання з найменшою втратою горошинок.

**«Гаряче місце».** На майданчику проводять лінію, за якою – «гаряче місце». За три-чотири кроки від лінії стає ведучий. Діти розбігаються по ігровому полю. Завдання гравців: перебігти на «гаряче місце» й повернутися назад, але ведучий їх не пропускає. Ті гравці, яких він позначив рукою, залишаються на «гарячому місці». Після того як ведучий позначить щогостого гравця, гра закінчується. Всі повертаються у поле, а шостий гравець стає ведучим. Перемагають гравці, яким пощастило кілька разів прорватися на «гаряче місце». Там, де знаходиться «гаряче місце», лежать стрічки чи прапорці. Гравці, котрі перебігають на «гаряче місце» і повертаються назад не позначеними, беруть по стрічці. Хто здобуде найбільше стрічок – стає переможцем змагань.

**«Горобець та кіт».** За межами кола всі гравці – «горобчики». Один з дітей – «кіт». Він перебуває посередині кола. «Горобчики» то «залітають» у коло, то «вилітають» з нього. Вони збирають зернята (розсипані у кружку фішки або інші предмети). «Кіт» бігає всередині кола й намагається спіймати «горобчиків». «Горобчик», якого торкнувся «кіт», негайно висипає зібрані зерна, після чого знову їх збирає. Перемагає «горобчик», який жодного разу не був спійманий.

**«Городник».** На галявині або ж у спортивній залі окреслюють коло діаметром 5 м. У центрі кола кладуть, наприклад, гімнастичні булави чи інші предмети, які умовно називають «морквинами». Обирається «городник». Він стає біля «морквин» і охороняє їх. За межі кола виходити «городнику» не дозволяється. Завдання, що ставиться для «зайців», просте: потрібно дістатися «моркви» і винести її з кола. Щоразу можна винести лише одну «морквину». Якщо «городник» доторкнеться до «зайця» рукою, то він вибуває із гри. Перемагають «зайці», якщо вони зможуть перенести за межі кола всю «моркву». А «городник» виграє, якщо він виведе із гри всіх учасників.

**«Дарунок».** Учасники гри сідають на довгу лаву і складають руки долонями всередину. Ведучий бере невеличкий предмет (камінець, наперсток, гудзик тощо) і по чергово вкладає свої складені долоні в долоні кожного гравця. Все це він виконує непомітно для інших гравців. Після другого або третього обходу ведучий залишає предмет у долонях котрогось із гравців і вголос примовляє: «Монето, монето, котися на ганок!» Тоді гравець, у якого опинилася монета, намагається

швидко відірватися від лави і втекти. Решта гравців повинні затримати його, причому нікому з них підніматися з лави не можна. Якщо гравцеві з дарунком пощастить утекти, то він стає ведучим, а як ні, то попередній ведучий починає гру спочатку.

**«Два ведмеді».** Вибирається ігровий майданчик, де буде проводитися гра. Діти визначають двох «ведмедів». «Ведмеді» беруться за руки і виходять з барлоги. Не роз'єднуючи рук, вони намагаються упіймати дітей, що перебувають у межах ігрового майданчика. Оточивши гравця, «ведмеді» відводять його в барліг. Гра закінчиться після того, як буде спійманий останній гравець.

**«Два і три».** Гравці розбігаються по всьому майданчику. За сигналом ведучого: «Два!» учасники гри утворюють пари з будь-ким, хто стоїть поряд. За сигналом: «Три!» збираються трійками.

**«Дві кішки і мишка».** Діти стають в коло, тримаючись за руки. Лише в одному місці кола є відкриті ворота, через які забігають і вибігають двоє «котів». Вони полюють на одну «мишку», перед якою діти відкривають ворота у будь-якому місці. Якщо одній із «кішок» випадає нагода спіймати «мишку», вона стає у коло, а друга «кішка» обирає інших «кішку» та «мишку».

**«Де ніс, де рот».** Гравці сідають у коло, посередині – ведучий. Він каже: «Рот, рот, ніс, вухо...» При перших словах він справді торкається рукою рота, але потім замість вуха торкається іншої частини голови. Гравці повинні робити все не так, як каже ведучий, а так, як він робить. Хто помилиться – вибуває із гри.

**«Джерельце».** Учасники стають парами (хлопчик і дівчинка), утворюючи живий коридор. Вони беруться за руки і піднімають їх угору, тримаючи у такому положенні до закінчення гри. Один з гравців, що залишився без пари, заходить на початок «джерельця» і проходить коридор, обираючи собі пару. Тримаючись за руки, нова пара дістається кінця коридору, а гравець, чю пару розірвали, повертається на початок «джерельця» і так само обирає нову пару.

**«Дзвін».** Обирається ігровий майданчик. За 30–50 м від центру, на край майданчика, кладуть приз: цукерку, яблучко, апельсин чи щось інше. Учасники беруться за руки й утворюють танок. Рухаючись за годинниковою стрілкою, діти співають і танцюють. А всередині танка ходить або ж бігає ведучий. Танок означає – «дзвін», а ведучий – «язичок» дзвону. Мета ведучого – несподівано проникнути під руками танцівників або розірвати їхній ланцюг і встигнути добігти до місця,

де знаходиться приз. Учасники намагаються перехопити ведучого. Якщо комусь з них вдається зробити це першим, тоді він стає ведучим і продовжує боротьбу за приз. Якщо гравців багато, то ведучими можуть бути кілька осіб. У разі здобуття призів вони порівну розподіляються між усіма ведучими.

**«Дістань камінця».** Для цієї гри необхідні міцна мотузка і два камінці. Двоє гравців беруться за кінці мотузки і починають перетягувати її у протилежні сторони. Для зручності на кінцях мотузки можна зав'язати вузли. На однаковій відстані від кожного гравця кладуть камінці. За сигналом ведучого гравці перетягують мотузку і одночасно намагаються підібрати із землі камінця. Хто виконав це завдання – перемагає у змаганнях. Після цього можна провести поєдинки між переможцями пар.

**«Естафета з паличкою».** Гравці кожної з команд стають у колону по одному за лінією старту. Перші учасники тримають перед собою гімнастичну паличку. За сигналом судді вони переступають через паличку спочатку однією, а потім другою ногою і передають її гравцеві, що стоїть позаду. Той таким же чином переступає через неї і передає далі. Останній учасник, одержавши паличку, біжить наперед своєї команди, котра робить крок назад, і продовжує гру. Гра закінчується, коли перший гравець знову опиниться на початку колони. Виграє команда, яка першою закінчила передачу гімнастичної палички.

**«Жабки».** Учасники гри стають на лінію старту. Їм ставиться умова: за командою капітана гравці кладуть руки на стегна і, присідаючи, як жаби, стрибають у напрямку фінішу. Перемагає той, хто довгими стрибками випередить суперника.

**«Живі квіти».** Ведучий роздає дітям папірці з назвою квітів. Після цього він каже: «Я був у саду, багато бачив квітів, от тільки Троянди там не було». «Ні, – відповідає йому гравець з іменем Троянда, – Троянда там була, а от Півонії не було...» Далі продовжує Півонія: «Півонія там була, а от Ромашки не було...» І так далі. Програє той, хто не встиг відгукнутися.

**«Забий цвяха».** По обидва боки від дошки стають двоє гравців з молотками в руках. Ведучий злегенька забиває у дерево цвяха. Завдання гравців: б'ючи по цвяху почергово, забити його у дошку. Програє той з учасників, хто ударить по цвяху останнім. Є ще один варіант цієї гри: кожен з гравців забиває цвяха у свою дошку. Хто впорається з цим завданням швидше, стає переможцем.

**«Зав'яжи вузол».** Перед ногами кожного з гравців на килимі кладуть мотузку. Оголошується завдання: хто швидше ногами зав'яже вузол. Переможцю вручається приз.



**«Зав’язи вузлики».** На перекладину вішають 10–15 коротких мотузків. Завдання гравця: якнайшвидше зав’язати вузли. Змагання будуть цікавішими, якщо у грі візьмуть участь хоча б двоє суперників. Перемагає спритніший.

**«Займи місце».** Посередині кімнати ставлять колом стільки стільців, щоб їх було на один менше, ніж гравців. За командою судді діти починають бігти за межами стільців в один бік. Лунає сигнал: «Стій!» Кожен з гравців намагається сісти на стілець. Хто залишився без стільця – вибуває із гри разом зі стільцем. У фінал виходять двоє гравців. Хто «осідлає» стільця – той переможець.

**«Займи своє місце».** Двоє гравців сідають на стільці, що стоять спинками один до одного на відстані 5 м. За командою судді: «Бігом вправо!» або «Бігом вліво!» вони біжать у вказаному напрямку, оббігаючи стілець суперника, повертаються до свого стільця і сідають. Перемагає спритніший.

**«Заморожування».** Гравці утворюють коло і простягають руки вперед. Обирають двох ведучих. За сигналом судді вони біжать всередині кола у протилежних напрямках, намагаючись ляснути гравців по долонях, які ті повинні встигнути прибрати. Кого з гравців ведучі «позначили» рукою, ті вважаються «замороженими» і вибувають із гри.

**«Затисни палець».** Двоє гравців чіпляються зімкнутими і зігнутими пальцями правих рук. Великі пальці здіймають угору. За сигналом судді великий палець гравця починає «полювати» за великим пальцем суперника. Він намагається затиснути його зверху. За упійманий і затиснутий палець присуджують очко. Гра триває до 10–15 очок.

**«Збери іграшки».** На краях килиму розкладають невеличкі іграшки. Гравці роззуваються. За сигналом судді вони пальцями ніг беруть іграшку (можна й дві) і, стрибаючи на одній нозі, переносять їх на протилежний край килима. Перемагає той, хто перший виконає завдання.

**«Збір овочів».** На відстані 10–15 м від кожної команди кладуть предмети, що означають овочі або фрукти (помідори, моркву, яблука, груші). У перших номерів команд в руках по маленькому мішечку. За сигналом ведучого гравці біжать до овочів і збирають їх у мішечок, після цього повертаються назад і передають його другим номерам. Другі біжать до фінішної лінії і передають мішечок третім номерам. Треті біжать до лінії фінішу і розкладають (але не розсипають!) овочі з мішечка, повертаються назад і передають порожні мішечки наступним гравцям. Виграє команда, яка першою закінчить гру.

**«Звіринець».** У грі беруть участь 5–6 дітей. У ведучого набір карток із зображенням тварин. Він показує дітям картин-

ку, а діти повинні зобразити цю тварину жестами, рухами (ходять, похитуючись, як ведмеді; стрибають, як зайці; ходять з високо піднятими ногами, як журавель). Ведучий періодично змінює картки.

**«Згорни газету».** Перед кількома учасниками гри на підлозі розкладають газети у розгорнутому вигляді. Праву руку гравці тримають за спиною, а лівою, за сигналом ведучого, зігнувшись, починають згортати газету в кулак. Той з гравців, хто перший виконає ігрове завдання, стає переможцем.

**«Здобудь шапку».** Грає 10–15 дітей. Окреслюється майданчик, за межі якого вибігати не дозволяється. За лічилкою обирається ведучий, який одягає на голову шапку. Під час гри утримувати руками її не можна. За сигналом судді гравці намагаються наздогнати ведучого, зняти з нього шапку і одягнути на себе. Переможцем стає гравець, якому пощастить довше за всіх утримати на голові шапку.

**«Змійка».** Галявина – найзручніше місце для проведення цієї гри. Що більше дітей бере в ній участь, тим цікавішою вона буде. Діти міцно беруть одне одного за руки. Одного з крайніх у ланцюгу обирають ведучим. Не поспішаючи, він біжить, захоплюючи за собою всіх учасників гри, і намагається описувати найрізноманітніші фігури по кружку, перестрибуючи перешкоди, здійснюючи різкі повороти. Він водить ланцюг змійкою, закручує її навколо крайнього гравця, затим розкручує її. З двох останніх гравців можна утворити ворота, через які проникає змійка. За сигналом ведучого змійка може розпастися, а потім з'єднатися.

**«Зміна напрямку».** На майданчику накреслюють дві паралельні лінії якомога далі одна від одної. Гравці стоять посередині, на однаковій відстані від лінії. Обирається суддя. Він подає сигнал, і гравці біжать до будь-якої з цих ліній. Звучить наступний сигнал судді, і гравці змінюють напрям. Завдання судді – не дозволити бігунам дістатися до ліній і перетнути їх. Хто з гравців встиг це зробити, стає суддею.

**«Змагання скорходів».** На землі проводять лінію, за якою стають всі гравці. За 40 м від неї окреслюють другу лінію. За сигналом керівника змагань всі одночасно починають рухатися, намагаючись якнайшвидше дістатися фінішу. Керівник стежить за тим, щоб ніхто з гравців не перейшов на біг або стрибки. Порушник правил вибуває із гри. Перемагає той, хто першим дістанеться фінішу.

**«Зміни число».** Діти стають у коло. За лічилкою обирають ведучого. Він називає чотиризначне число, наприклад 3142. Перший гравець називає число з цими самими цифрами, але вже в іншій послідовності: 1243. Наступний гравець

називає число 4213 тощо. Ведучий записує відповіді на аркуші. Гравець, який повторює відповіді попередніх гравців, вибуває із гри. Виграє той, хто назве останнє число, не схоже на попереднє.

**«Знайди предмет».** Обирається ведучий, який ховає будь-яку річ у межах невеличкої території, яку попередньо позначають прапорцями або деревами. Учасники гри на цей час заплющують очі. Після цього ведучий оголошує: «Предмет відпочиває». Гравці розбігаються на пошуки цього предмета. Якщо ведучий каже: «Тепло», то гравець знає, що він знаходиться неподалік від того місця, де схований предмет. «Гаряче» означає, що предмет дуже близько, а «вогонь» – треба хпати знахідку. Якщо гравець віддаляється від схованки, його попереджають словами «прохолодно» або «холодно». Той, хто знайде предмет, мовчки підкрадається до гравця, який знаходиться до нього найближче, і торкається його знахідкою. Позначений гравець має сховати предмет у наступному турі.

**«Знайди прищіпку».** Викликаються гравці. Одному з них ведучий зав'язує очі, другому дає п'ять звичайних прищіпок, котрі той чіпляє на свій одяг в різних місцях. Завдання гравця з пов'язкою на очах знайти на дотик прищіпки. У грі можуть взяти участь кілька пар, при цьому гравець з прищіпками не має права чинити опору. Виграє той, хто швидше за всіх знайде п'ять прищіпок.

**«Карусель».** Гравець лягає на килим і пальцями правої ноги підбирає невеличку іграшку і переносить її до правої руки. З правої руки – в ліву. З лівої руки – до лівої ноги. Після цього іграшку потрібно перенести до правої ноги. Карусель крутиться доти, поки гравець припуститься помилки. Тоді до гри запрошується наступний учасник. Виграє той, хто більше разів «прокрутить» іграшку.

**«Кіт з рогами».** Учасники гри стають півколом перед ведучим. Він махає руками і повторює слова: «Іде-бреде, іде-бреде...» Діти повторюють його рухи. І раптом ведучий вигукує, наприклад: «Коза з рогами!» Діти повинні миттю виставити вперед пальці-роги. Коли ж ведучий називає тварину, у якої роги відсутні, наприклад: «Кіт з рогами!», тоді роги не повинні виставлятися. Хто ж виставив – вибуває із гри. Перемагає той, хто не зробив жодної помилки.

**«Кіт і миша».** Діти стають у два ряди обличчям один до одного, беруться за руки, утворюючи невеличкий коридор-нірку. В одному ряду стоять «коти», в другому «мишки». Гру розпочинає перша пара. «Кіт» намагається уполювати «мишку», а вона знаходиться неподалік від «нори», щоб швидко можна було сховатися. «Котові» у нірку забігати не дозво-

ляється. Якщо «кіт» вполює «мишку», вони стають у ряд, а наступна пара продовжує гру. Гра триває доти, доки «коти» вполюють всіх «мишей».

**«Кішки – Мишки».** Обираються «кішка» та «мишка». Решта гравців стає кружком на відстані одного кроку один від одного, беруться за руки, утворюючи собою ворота. «Кішка» стоїть за кружком, «мишка» – у кружку. «Кішка» намагається увійти в кружок і вполювати «мишку». При цьому їй дозволяється розривати ланцюг гравців, пробиратися під сплетінням рук і навіть перестрибувати через них. Завдання гравців – не пропустити «кішку», однак при цьому не дозволяється з'єднувати плечі. Якщо раптом «кішка» пробирається в кружок, гравці негайно відчиняють ворота, й «мишка» вибігає з кружка, а «кішку» вони намагаються з кружка не випустити. Коли «кішка» упіймає «мишку», вони стають кружком, а гравці обирають нових «кішку» та «мишку».

**«Красива хода».** Для вироблення красивої ходи і стрункої постави в деяких країнах дівчаток з дитинства привчають ходити з предметами на голові: глечиком, книжкою, дощечкою. Можна розпочати вправу з ходи по колу з книжкою на голові. Головне, – йти правильно, розміреним кроком і в жодному разі не підтримувати книжку руками.

**«Криничка».** Перший, хто розпочинає гру, складає з пальців обох рук пастку-криничку: на вказівний і середній пальці однієї руки впоперек накладаються пальці другої руки. Суперник намагається одним із пальців «набрати водички» з кринички. Завдання «пастки-кринички» затиснути його палець великим пальцем знизу, водночас стискаючи «криничкою». Після того як палець суперника буде спійманий, гравці міняються ролями.

**«Круті повороти».** Ці змагання краще проводити на подвір'ї або на майданчиках. Кольоровою крейдою позначають найрізноманітніші за формою лінії: хвилеподібні, зигзагами, спіралями тощо. Повороти на цих лініях мають бути якомога складнішими, тоді й гра буде цікавішою. Змагається будь-яка кількість учасників. Кожен повинен пробігти точно по цих лініях, зберігаючи рівновагу. Наприкінці кожної лінії можна покласти призи або встановити прапорці. Хто перший завершить біг – одержує нагороду.

**«Курчата».** Учасники гри визначають «півня» і «курку». Решта гравців – «курчата». «Курка» водить «курчат» поблизу «півня». Потім запитує: «Півнику, півнику, що ти робиш?» – «Буду споруджую» – «Для кого?» – «Для курчат» – «Так вони ж мої!» – «Були твої – стануть мої!» «Півень» намагається проникнути до «курчат» справа і зліва. «Курка» з широко розпро-

стертими крилами-руками намагається не допустити до них «півня». «Курчата» не повинні відходити від «курки». Вони постійно перебувають позаду, ланцюжком, і тримають один одного руками за пояс. Якщо «півень» схопить останнє «курча», тоді «півень» і «курка» чергуються місцями.

**«Ланцюг».** Команди стають на лінії, відстань між якими складає 10–15 м. Потім переходять на середню лінію так, щоб кожний із гравців однієї команди зайняв місце між двома гравцями другої. Маємо щось на зразок ланцюга, де кожна команда дивиться у протилежний бік від другої. За сигналом судді кожна намагається силоміць відтіснити суперника за лінію, на якій стояла перед тим, як вони зішлись на середній лінії. Хто ж з гравців розриває ланцюга – вибуває з гри.

**«Летюча хустинка».** За лічилкою обирається ведучий. Він лічить: «Раз, два, три!» – гравці розбігаються врізнобіч. Один з гравців тримає хустинку, посередині якої зав'язаний вузлик. Ведучий намагається наздогнати його і торкнутися рукою. Гравці можуть перекидати хустинку один одному. Якщо вона впаде на землю, гра припиняється, і лише після того як хустинку піднімуть, ведучий може знову продовжувати переслідування.

**«Лисиця і заєць».** Кілька гравців стають у коло. Кожен з них одержує номер на картонці. Ведучий раптово вигукує: «Четвертий і п'ятий біжать!» При цьому четвертий стає «зайцем», а п'ятий – «лисицею». «Лисиця» переслідує «зайця», намагаючись торкнутися його рукою. Якщо вона зіб'ється зі шляху «зайця», то змушена буде простояти три секунди на місці. А «заєць» тим часом може повернутися на власне місце неушкодженим. Якщо йому пощастить, тоді «лисиця» вибуває із гри і стає поряд з ведучим. Якщо «заєць» потрапляє до рук «лисички», то він вибуває із гри. Перемагає той, хто залишається у колі до кінця гри.

**«Лучник».** На стіні приміщення малюють велику мішень з цифрами від 1 до 10. За п'ять метрів від неї проводять лінію. Після лічилки визначається гравець, якому дають півметровою палицю із загостреним кінцем, а очі зав'язують хусточкою. Його завдання: влучити кінцем палички у мішень. Гравець, який набирає найбільше очок після третього туру, перемагає у змаганнях.

**«Морська фігура».** Учасники гри розміщуються на всьому майданчику. Разом з ведучим піднімають руки вгору, плавно ведучи ними то вліво, то вправо, зображуючи живі хвилі, і зачитують лічилку: море хвилюється – раз, Море хвилюється – два, Море хвилюється – три! Морська фігура, на місці замри! «Гравці» миттю зупиняються і завмирають у позі, зображуючи якусь фігуру. Приз присуджується тому, хто вигадав найкрасивішу позу.

**«Нагодуї суперників».** Двоє дітей одягають поліетилєнові накідки. Кожному з них дають металєві миски з манною кашєю і ложки, зав'язують очі хустинками. Завдання: якнайшвидше нагодувати один одного. Перемагає той, чия миска швидше звільниться від каші.

**«Накрути мотузку».** У цій грі беруть участь двоє дітей. Для проведення її потрібна мотузка завдовжки 10–15 м. Кожен з гравців один раз оперізується кінцем мотузки. За сигналом судді вони починають швидко обертатися на одному місці, намотуючи на себе мотузку. Переможе той, хто зробить це швидше.

**«Намалюй ногою».** Кільком учасникам гри роздають аркуші паперу й олівці. Їм ставлять завдання: за допомогою ніг створити малюнок – свій портрет, домашню тварину тощо. Переможця конкурсу визначає журі.

**«Невід».** Двоє гравців беруться за руки і ловлять решту. Коли вони наздоганяють когось із гравців, то з'єднують руки так, щоб спійманий опинився у колі. Тепер вони утрюх ловлять інших гравців. Кожний з нових гравців стає частиною невода. Гра триває доти, поки неводом спіймають усіх «рибок», тобто решту учасників гри.

**«Не зачепи предмети».** Посередині ігрового майданчика ставлять чотири пластикові пляшки, наповнені водою. Розміщують їх у вигляді чотирикутника на відстані одного кроку один від одної і одну в центрі. Після цього учасники гри стають довкола пляшок. Вони міцно тримаються за руки і рухаються по колу вліво і вправо. За сигналом судді вони починають штовхати один одного на пляшки, при цьому не роз'єднуючи руки. Рятуючись, їм дозволяється перестрибувати або переходити через пляшки. Той, хто зіб'є на землю пляшку, вибуває із гри. Якщо під час гри хтось роз'єднує руки, то із гри вибуває двоє гравців. Перемагає останній учасник.

**«Не розхлюпай воду».** Двом і більше гравців дають тенісні ракетки, на які ставлять склянки з водою. За знаком ведучого гравці біжать до лінії фінішу. Хто з них донесе склянку з найменшою втратою, стає переможцем змагань.

**«Одягни ляльку».** Для цієї гри потрібні ляльки і два комплекти білизни для них. Змагаються двоє учасників або команди, кількість яких не перевищує п'яти осіб. Завдання просте: якнайшвидше одягнути ляльку. Якщо грають команди, то за сигналом ведучого перші номери одягають ляльку, другі – роздягають, треті знову одягають, четверті – роздягають, а п'яті – одягають. Перемагає команда, яка найшвидше впоралася із завданням.

**«Окладна ціль».** За кілька метрів від позначки ставлять табуретку із слизькою поверхнею. Гравцеві дають п'ять мішечків, заповнених горохом або піском. Необхідно кинути мішечки так, щоб вони залишилися лежати на табуретці. Переможця визначають за кількістю влучених мішечків.

**«Останній вибуває із гри».** Для цієї гри потрібні однакові предмети: кубики, м'ячі або тенісні м'ячики. Кількість предметів має бути на один менше від числа гравців. Кілька гравців біжать по колу довкола предметів, що розміщені на землі або підлозі. За сигналом судді кожен з них намагається ухопити будь-який предмет. Кому це не вдалося – вибуває із гри, а з кола забирають один з предметів. Перемагає той, кому дістанеться останній предмет.

**«Палиця, що падає».** Гра розпочинається за сигналом судді. Ведучий викликає одного із номерів, наприклад: «Сім!» І тут же випускає з рук жердину завдовжки 2–3 м. Названий номер, що стоїть у колі з іншими гравцями, щодуху біжить до жердини і намагається схопити її до того, як вона впаде на землю чи підлогу. Якщо викликаний гравець не встигне схопити палицю, він стає ведучим, а попередній ведучий займає його місце в колі. Якщо викликаний гравець схопить палицю вчасно, то ведучий залишається у колі. За правилами гри ведучому дозволяється відпускати палицю одночасно з називанням номера, але не дозволяється викликати номери, що стоять за його спиною. Під час гри ведучому також присвоюється номер. Номери до кінця гри не змінюються.

**«Пастка».** Гравці беруться за руки, утворюючи коло – це пастка. Решта гравців – горобці, ворони, метелики, качки, гуси, мухи – все, що літає. За сигналом ведучого учасники гри, які вдають «пастку», піднімають руки вгору, утворюючи ворота. В цей час «пташкам» і «комашкам» дозволяється залітати і вилітати з пастки. Ведучий подає іншу команду, руки опускаються. «Пастка» зачиняється. Хто виявився впійманим, стає «пасткою» і міняється ролями з гравцями, що були у ролі «пастки».

**«Перегони в мішках».** Будь-яка кількість гравців забирається з ногами в мішки і стрибає від старту до фінішу. Хто перший дістанеться лінії фінішу і жодного разу не впаде, оголошується переможцем. Цю гру можна перетворити на перегони команд з естафетою. Діти створюють дві команди й одночасно стартують у мішках. Діставшись фінішу, учасники гри передають мішки своїм товаришам. Команда, яка першою виконає завдання, стає чемпіоном.

**«Перегони зі свічкою».** На лінії старту кільком гравцям дають запалені свічки. За сигналом ведучого гравці розпочи-

нають перегони. Потрібно добігти до фінішу так, щоб свічка при цьому не погасла. Переможців визначають за результатами змагань.

**«Передай іншому».** Ведучий насуває верхню частину сірникової коробки на носа одного із учасників гри. Його завдання: пересадити без допомоги рук коробку зі свого носа на ніс другого гравця. Є й інші варіанти цієї гри. Гравець утримує під підборіддям яблуко або апельсин, або ж олівця між верхньою губою і носом, які вони мусять передати іншому учаснику гри. Кому з них пощастить виконати ігрове завдання, стає переможцем.

**«Перекотити м'яча».** Дві команди шикуються одна навпроти одної на відстані десять кроків. Посередині між ними встановлюють великого м'яча. За сигналом ведучого команди кидають по м'ячу сніжками. На чий бік м'яч відкотиться більше, та команда вважається переможницею.

**«Перенеси палицю».** На лінії старту стають гравці двох команд. Кожному з них видають метрову палицю. За сигналом судді гравці обох команд встановлюють їх на кінець вказівного пальця і поспішають до фінішу. Біля лінії фінішу вони розвертаються і поспішають на лінію старту, де передають палиці гравцям своєї команди. Якщо гравець втрачає палицю, то він підбирає її і лише тоді продовжує змагання. Команда, яка першою закінчила змагання, оголошується переможницею.

**«Переправа через болото».** У гри беруть участь дві команди з парною кількістю учасників. Насамперед проводяться дві лінії старту на відстані 10–15 м одна від одної, по обидва боки ліній стають парні й непарні номери учасників обох команд. Першим номерам обох команд видаються по дві дощечки. За сигналом судді гравці кладуть на землю дощечку, на яку стають однією ногою, другу кидають поперед себе, на неї стають другою ногою. При цьому вони повинні підібрати першу дощечку і кинути її поперед себе. Пересуваючись таким чином, гравці добираються до своїх, що стоять на протилежній лінії, і передають їм свої дощечки. Перемагає команда, гравці якої швидше пройдуть увесь шлях.

**«Перенеси предмети».** У гри можна використовувати кілька предметів: тенісні м'ячики, ложки та м'ячі. Гравці мають перенести на відстань 10–15 м: м'яча – на голові, тенісні кульки – у ложках, палиці – на вказівному пальці. Найкраще коли змагання влаштовується як естафета. Після виконання одного завдання його продовжує інший гравець команди.

**«Півник та кури».** На майданчику позначають три паралельні лінії на однаковій відстані одна від одної. На середній лінії стає «півень» на одній нозі. Він може пересуватися лише



по цій лінії. Решта гравців, тобто «кури», також на одній нозі намагаються перебраться від однієї лінії до другої. Якщо «півень» наздоганяє якусь із «курок» на лінії, то він і вона намагаються вивести один одного з рівноваги, штовхаючись руками і плечима. Якщо перемога на боці «півня», тоді переможена «курка» також стає «півнем» і ловить решту «курей». Невловима «курка» стає переможницею у грі.

**«Півнячі поєдинки».** Цю гру бажано проводити на великій галявині. На поєдинок викликають двох бажаних. Вони стають один навпроти одного, тримаючись на одній нозі, друга зігнута, руки за спиною. Стрибаючи на одній нозі, треба штовхнути плечем суперника так, щоб він упав, втратив рівновагу або опустив другу ногу.

**«Підкори жердину».** Гравцеві пропонується просте завдання: поставити довгу й міцну жердину в кут між підлогою і стіною. Тримаючись за другий кінець палиці руками, йому треба, упираючись ногами в підлогу, а руками в жердину, повернутися так, щоб його голова пройшла всередині трикутника, утвореного підлогою. Завдання не з простих. Виконати його гравець зможе лише тоді, коли жердина і обидві його ноги слугуватимуть сторонами рівнобедреного трикутника.

**«Повтори рух».** Діти шикуються на одній лінії. Перед ними стає ведучий, який виконує руками будь-які фізкультурні вправи. Завдання гравців: точно повторити рухи ведучого. Якщо він, наприклад, піднімає праву руку, то діти повинні також піднімати праву руку. Якщо хтось помиляється – вибуває із гри. За домовленістю діти можуть виконувати рухи навпаки: якщо ведучий опускає руки, то діти мусять піднімати їх. Перемагає найуважніший з гравців.

**«Погоня за змієм».** Один із гравців бере в руки мотузку завдовжки 2–3 м, а решта дітей намагається наздогнати «змія» і захопити його за хвоста. Наступати ногою на мотузку не дозволяється. Щоб не виникло суперечок, варто зав'язати вузол на відстані 15–20 см від кінця мотузки. Хто перший із гравців вполює «змія», той починає його водити, а попередній ведучий стає звичайним гравцем.

**«Позбутися прищіпок».** Двом або трьом гравцям роздають 5–7 прищіпок для білизни. Решта гравців перебуває на майданчику, за який їм виходити не дозволяється. Гравці з прищіпками намагаються якнайшвидше позбутися їх, тобто прищепити до учасників, що перебувають у полі. Переможцем стає той, хто першим залишиться без прищіпок.

**«Познач останнього».** Гравці об'днуються в дві команди. Вони стають один за одним і міцно беруться за руки. Одна колона стоїть навпроти другої. За сигналом судді пер-

ший гравець кожної колони намагається торкнутися рукою гравця другої команди. Дотик вважається правильним, якщо гравці його команди не розімкнули руки. За кожний правильний дотик команді нараховується одне очко. Гра триває 4–5 хв. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

**«Позначки з хаткою».** Обирається ігровий майданчик. По краях майданчика малюють два кола – «хатки». Діти вільно пересуваються майданчиком, за ними «полює» ведучий. Кого він торкнувся рукою – той стає «позначкою». Врятуватися від «позначки» ведучого можна, якщо встигнеш сховатися у «хатку».

**«Полювання на горобців».** У грі беруть участь діти – «горобці» і ведучий – «кіт». На майданчику малюють кола – вони позначають дерева. Гра розпочинається. «Кіт» присідає і «спить», «горобчики» пурхають. Раптом «кіт» прокидається і починає полювати на «горобців», які рятуються від нього на «деревах». На «деревах» «кіт» ловити «горобців» не має права. Упійманий «горобець» змінює «кота». У разі невдачі «кіт» продовжує гру.

**«Полювання на лисицю».** У грі беруть участь два ловці і одна «лисичка». Ловці зав'язують шарф або мотузку петлею і, тримаючи її, утворюють кільце. Вони намагаються заманити «лисицю» у кільце і затягнути на ній петлю, а «лисичка» – проскочити через кільце і не потрапити в неї. Якщо «лисичці» вдається тричі проминути петлю, вона оголошується переможницею і виходить в наступний тур, поки не виявиться найкраща пара серед «лисичок». Так само визначається переможець серед ловців.

**«Полювання за числом».** Визначається майданчик для гри. За лічилкою обирають ведучого – «вовка». Решта дітей – «зайці». У грі бере участь не більше п'яти дітей. Кожному з учасників присвоюється порядковий номер, який ведучий повинен запам'ятати. Його завдання – позначити рукою «зайців» по черзі від 1 до 5. При цьому «безпечні номери» можуть збиткуватися над «вовком» – заважати йому, смикати за одяг тощо. Перемагає ведучий, який протягом визначеного часу встигає вполювати всіх «зайців».

**«Порожнє місце».** Будь-яка кількість дітей стає кружком. Обирається ведучий, який залишає своє місце і починає бігати поза колом. Несподівано він торкається руки котрогось із гравців і, не припиняючи бігу, продовжує рухатися по колу з тим, щоб зайняти звільнене місце. Позначений ведучим гравець повинен бігти в протилежному напрямі, щоб стати на вільне місце. Якщо це їм вдалося зробити одночасно, грав-

ці обирають нового ведучого. Варто пам'ятати, що відстань гравців у колі має бути не більшою за крок.

**«Прочитай оповідання».** Гравці розділяються на дві команди. Одна з них малює на аркуші паперу сюжет оповідання, а друга повинна розшифрувати, тобто прочитати його. Після першого туру діти змінюють ролі. Ось один із сюжетів. Малюють капусту, вовка, лисичку, рака та цапа. Малюнки з вовком, лисичкою і раком перекреслені. А читається оповідання так: попросили вовка, лисичку та рака сторожувати капусту. Вони відмовилися. А коли звернулися за допомогою до цапа, то він із задоволенням згодився.

**«Птахолов».** На галявині позначають коло діаметром до 20 м – «будиночок». У центрі невеличке коло – «клітка». Діти обирають «птахолова» і спійману «синичку». «Синичку» заводять у клітку. «Птахолов» охороняє її у межах кола. Решта «синичок» – поза межами кола. Їм необхідно крадькома пробратися до клітки і торкнутися «синички». Так вона буде звільнена. Та якщо «птахолов» встигне позначити якусь із «синичок», то вона присідає у маленькому колі поряд з першою «синичкою». Виграє «птахолов», якщо йому пощастить пересадити до клітки всіх «синичок». Виграють «синички», якщо вони зможуть визволити «синичку-полонянку».

**«Рибалка».** Обирається «рибалка», йому зав'язують очі. Плескаючи в долоні, діти бігають довкола «рибалки», який намагається їх упіймати. Раптом на шляху «рибалки» трапляється перешкода (стілець, стінка або шафа), діти його попереджують: «Мілина!» Якщо «рибалка» упіймає когось з-поміж дітей, він повинен угадати його ім'я. Саме цей гравець стає новим «рибалкою» і продовжує гру. Якщо він не упізнав учасника гри, йому гукають: «Жабу упіймав!» «Рибалка» змушений відпустити гравця і знову ловити. Після трьох невдач «рибалку» замінюють.

**«Оригінальне знайомство».** Гравці утворюють коло. Кожен бере собі нове ім'я – іноземне або псевдонім, яке оголошує, зробивши крок уперед. Наприклад: «Я – Наполеон». На додачу до імені вигадується жест, характерний для обраного образу – його демонструють під час представлення імені. Так, наприклад, ви представилися і заклали руку за піджак. Наступний гравець повторює всі рухи за вами і потім представляється сам. Третьому гравцеві доводиться повторювати спочатку за першим, потім за другим гравцем і вже після цього представлятися самому. І так сніжним комом по колу. Хто помилиться, починає заново з повтору попереднього гравця (ім'я та жест) і знову «ком наростає» по колу. Пройшовши кілька кіл, ви виявите володаря найдовшого ланцюжка і якимось його потішите.

**«Розірвати ланцюга».** У грі беруть участь дві команди по 10–15 осіб. Гравці першої команди беруться за руки, утворюючи коло. Учасники другої команди стають у центрі й за сигналом судді намагаються розірвати ланцюг і вибратися за коло. Після першого поєдинку команди міняються ролями. Суддя підраховує гравців, котрим пощастило розірвати ланцюга з одного та іншого боку, і оголошує переможців. На старт виходять дві команди з однаковою кількістю гравців. Розділяються на пари: один – «кінь», другий – «вершник». До невеличких листків фанери чіпляються мотузки, за кінці яких беруться «коні», а на фанеру сідають «вершники». За командою судді «коні» обох команд волочать до лінії фінішу «вершників», роблять поворот і повертаються назад. Перемагає сильніша команда.

**«Світлофор».** Гравці за жеребом або лічилкою обирають «регулювальника». Йому дають три прапорці: зелений, жовтий і червоний. Решта гравців стає «водіями». За умовами гри «регулювальник» піднімає зеленого прапорця, і «воді» миттю починають аплодувати. З появою жовтого прапорця гравці тупочуть ногами. А коли «регулювальник» піднімає червоного прапорця – має настати тиша, жоден з «водіїв» не повинен навіть ворухнутися. Хто з гравців збився або порушив правила – вибуває із гри. Змагання стають цікавішими, якщо «регулювальник» проводить гру швидко, тоді «водіям» доводиться активізувати увагу і реакцію. А це найкращий урок для тих, хто готується до самостійного виходу на вулицю, де дорожнім рухом керують світлофори.

**«Скакуни».** Грають двоє–трое дітей. Кожному з них дають по великому м'ячу. Вони затискують м'ячі між ногами, а за сигналом починають рухатися до протилежної стінки зали і повертаються назад. Виграє той, хто швидше виконає завдання.

**«Скарбничка».** У землю забивається палиця завдовжки 1–1,5 м. Угорі на неї кладуть монету, а довкола окреслюють коло. Гравці стають довкола палиці на відстані 2 м і намагаються почергово збити з неї монету іншою монетою. Гра ускладнюється тим, що збита монета мусить упасти за межі означеного кола. Гравець, якому вдається досягнути цього, одержує одне очко. Після 10 або 15 турів підраховується кількість очок і визначається переможець.

**«Сніжинки».** Кожному з гравців роздають невеличкі шматочки вати. Треба трохи розпушити вату, щоб вона злітала у повітря, мов сніжинка. За сигналом судді діти підкидають угору свої «сніжинки». Важливо, щоб вони протрималася угорі якнайдовше. Для цього дозволяється лише дмухати на них.

У кого з гравців «сніжинка» протримається у повітрі найдовше, стає переможцем.

**«Спіймай кульку».** Гравці стають довкола лакованого столу. Кожному з них видається чайна ложечка, а на стіл виставляють тенісні кульки. Гравці намагаються ложечкою упіймати кульку. Накочувати кульку в ложку забороняється. Хто швидше виконає це завдання, той стає переможцем.

**«Стрибки в коло».** Перед колодою чи лавою малюють кола діаметром близько 30 см або складають їх із мотузків. Діти стають на підвищення і за сигналом судді стрибають у кола й миттю вистрибують з них. При цьому вони не повинні зачепитися ногами за кола. Порушник правил вибуває із гри.

**«Стрибки через перешкоду».** Гравці стають обличчям до кола. Біля ніг кожного з них якийсь предмет – книжка, м'яч чи щось інше. За наказом судді діти стрибають у коло і назад через предмети. Ведучий, який знаходиться у колі, намагається торкнутися гравців руками, поки вони не вистрибнули з кола. Позначені ним гравці вибувають із гри. Нового ведучого вибирають із числа тих, до кого жодного разу не доторкнувся ведучий.

**«Таємнича лисиця».** Діти стають колом спиною до центру і заплющують очі. Ведучий походжає всередині і непомітно торкається котрогось із дітей. Таким чином він визначає, хто буде «лисицею». Решті дітей вибір «лисиці» невідомий. За командою ведучого обертаються, і він запитує: «Лиско, лиско, ти де?» Однак «лиска» мусить мовчати, не видаючи себе бодай рухом. Тоді ведучий запитує вдруге: «Лиско, лиско, ти де?» І цього разу «лиска» мовчить. Після того як ведучий запитує втретє: «Лиско, лиско, ти де?» «лисиця» голосно озивається: «Я тут! Я тут!» і кидається на «зайців» – решту дітей. Якщо хтось із гравців устиг присісти, до нього «лисиці» торкатися не можна, а ті, кого «лисиця» позначила рукою, вибувають із гри. За «зайцями» ганяються до тих пір, поки ведучий порахує до двадцяти.

**«Твій колір».** Будь-яка кількість гравців стає у коло. Ведучий заплющує очі і стає спиною до нього на відстані 5–7 м. Після цього він голосно називає який завгодно колір: синій, зелений, червоний, коричневий... і швидко обертається до гравців. Гравці, які мають названий колір одяжі, миттю хапаються рукою за неї так, щоб це побачив ведучий. У кого ж цей колір відсутній, намагаються втекти. Якщо ведучий наздожене когось із гравців, тоді той стає ведучим. Варто пам'ятати, що гравці повинні весь час перебувати у межах означеного майданчика.

**«Телефон».** Гравці сідають в ряд. Хто сидить перший, той «телефон». Ведучий швидко каже йому на вухо будь-яке сло-

во або коротке речення. Те, що той почув, він передає своєму сусідові, а той в свою чергу наступному гравцеві, і так до останнього гравця. Після цього всі кажуть, що саме вони чули. Перший, хто переплутав сказане, сідає в кінці, а гравці пересуваються ближче до «телефона». Кожний з гравців має право виконувати роль «телефона» лише один раз, після чого сідає в кінець ряду.

**«Угадай букву».** Ведучий роздає двом учасникам гри картонні квадрати, на яких написано великі букви, наприклад: Є та І. Суперники тримають їх в руках за спиною. Завдання полягає в тому, щоб кожен з учасників зміг першим побачити букву другого гравця і водночас не показати свою.

**«Упізнай».** У грі беруть участь двоє дітей. На столі два підноси, на кожному перемішані картинки з фруктами та листочками. Дітям необхідно правильно дібрати листочки до фруктів і правильно їх назвати. Перемагає той, хто швидко і правильно виконає завдання.

**«Фрукти та покупець».** Учасники гри сідають на стільці і вибирають собі назви фруктів. До кімнати заходить «покупець». Він каже: «Я прийшов з ринку, купив яблук і груш». У цей час «яблуко» міняється місцем з «грушею», а «покупець» повинен встигнути сісти на місце одного з цих гравців. Той, хто залишився без стільця, стає «покупцем».

**«Хто перескочить?»** Чи легко перескочити через олівець чи соломинку? На перший погляд – жодних проблем. Але це залежить від того, як ти стрибатимеш. Як команда допоможе тобі. Вправа може виконуватися в парах, трійках... – основна умова: виконати завдання ведучого завдяки зусиллям всіх членів команди.

**«Хто швидше підмете».** Окреслюють коло діаметром 2 м. За лічилкою обирається ведучий – він стає у центрі кола і йому дають мітлу. Інші гравці знаходяться біля лінії, в їхніх руках старі газети. За сигналом ведучого учасники починають смітити, тобто відривати шматочки газети і кидати їх у коло. Завдання ведучого: вимести сміття. Він визначається переможцем, якщо за хвилину в колі не залишиться жодного папірця.

**«Хустинка».** Учасники гри стають у коло. Ведучий з хустинкою йде за межі кола і раптово кладе хустинку на плече одному з гравців. Сам біжить поза колом у пошуках вільного місця, а за ним поспішає гравець з хустинкою, яку він тримає в руках, і також намагається стати на звільнене місце. Якщо наздожене ведучого і доторкнеться до нього хустинкою, то перший гравець продовжує виконувати роль ведучого, а другий займає своє місце. Під час гри не дозво-

ляється торкатися руками гравців, пересікати коло, зупиняти тих, хто біжить, поза колом. В той час як ведучий біжить з хустинкою, гравці не мають права озиратися або присідати.

**«Чаклун».** Діти визначають ведучого – «чаклуна». Якщо він позначає рукою когось із гравців, той зупиняється, при цьому розводить руки. Відтепер він вважається «зачарованим». Решта гравців має право «відчарувати» товариша – для цього комусь з них необхідно доторкнутися до нього рукою. Але «чаклун» намагається не допустити дітей до «зачарованого». Водночас він може перемістити його туди, де йому подобається. При цьому той не має права рухатися.

**«Черепашки».** Гравці стають на одну лінію. За сигналом ведучого вони повинні пересуватися невеликими кроками до фінішу. Хто з них зупиниться хоч на мить, вибуває із гри. Перемагає гравець, який дістанеться фінішу останнім.

**«Човник».** Гравці розділяються на дві команди і стають одна навпроти одної. На майданчику між командами проводиться пряма лінія. Перший гравець однієї команди з позначеної лінії стрибає якомога далі у напрямку суперника. Його стрибок позначається лінією. Після цього гравець другої команди від цієї позначки стрибає у зворотному напрямку. І також якнайдалі. Після позначки стрибка другий гравець суперника стрибає у протилежному напрямку. Переможцем змагань оголошується команда, котрій пощастило якомога далі просунути «човника» – тобто позначку стрибків уперед. Це означає, що стрибки переможця виявилися довшими. Стрибки виконуються навприсядки. Відштовхуватися треба одночасно обома ногами. Позначки ставляться на рівні п'ят.

**«Що за птиця, що за звір?»** Для гри вибирають майданчик, окреслений позначкою або прапорцями. Посередині нього сідає ведучий, а гравці оточують його на відстані 4–5 м. Він намагається імітувати рухи якогось птаха чи звіра. Гравцям належить відгадати його. Якщо це комусь вдається, тоді ведучий вигукує: «Так!» Після чого гравці розбігаються, а ведучий їх наздоганяє. Перший, до кого він доторкається, стає ведучим. У разі невдачі ведучий повторює завдання. Ловити гравців йому дозволено лише у межах майданчика. Якщо ніхто з гравців не дає відповіді, кого саме зображує ведучий, тоді ведучий відкриває таємницю і намагається упіймати гравця.

**«Що змінилося?»** На столі розкладають кілька предметів: настільну лампу, вазу, книжку, блокнот, фарби. Один із гравців пильно розглядає їх, намагаючись запам'ятати, що де лежить, а потім виходить з кімнати. За його відсутності інші гравці швидко переставляють одну з речей на інше місце. Тут до кімнати повертається перший гравець і намага-

ється зрозуміти, що саме змінилося. На це йому дається три спроби. Якщо він здогадається, тоді замість нього грає наступний учасник. У разі поразки він продовжує гру в ролі ведучого. Правильна відповідь дає йому можливість заробити очко і право продовжити гру. Хто набере найбільше очок – стає переможцем.

**«Як підняти ногу».** Ведучий оголошує, що він може поставити будь-кого з присутніх так, що той не зможе підняти ноги. Учасника гри поставте до рівної стіни. Відхилитися від неї забороняється. За таких умов всі його намагання підняти ногу виявляться невдалими. Пояснюється це тим, що ніхто не може підняти ногу, якщо не перенесе центр ваги свого тіла на другу ногу.

### **Рухливі ігри для дорослих і дітей**

**«Безхатченко зайчик».** Діти об'єднуються в дві «трійки» і стають на майданчику. Двоє з кожної «трійки», взявшись за руки, утворюють «кущ», а третій, присівши всередині «куща» – «зайчик». Крім того, є ще два скаути, а саме «зайчик» і «собака», які закінчують гру. «Собака» ловить «зайчика». Той утікає і може сховатися в «кущі». Тоді той «зайчик», який сидів у «кущі», втікає, і його ловить «собака». Якщо «собака» зловить «зайчика» (ударом долоні), тоді вони міняються ролями. Не дозволяється ловити в «кущі».

**«Відгадайте слова...».** Змагаються рої, або куріні. Рої «А» і «Б» обирають кожний двох гравців. Один відгадує, другий відповідними словами, пов'язаними змістовно з відгадуваним словом, допомагає відгадати. Скаути, які відгадують, сідають в крісла. За ними розміщена таблиця, на якій упорядник пише слово (іменник), яке треба відгадати. Перед ними сідають, кожний перед своїм, гравці, які мають вказати на це слово. Наприклад, слово, яке треба відгадати, – «олень». Починає гру рій «А». Той, хто відгадує, має назвати якусь тварину, наприклад «кінь». Черга за роєм «Б». Хтось скаже: «ліс». Відгадувач із роя «Б» вже чув попередні слова і повинен здогадатися, що цей звір живе в лісі, тому каже, наприклад: «вовк». Гравець із роя «А» каже: «роги». Відгадувач повинен назвати звіра, який живе в лісі і має роги, отже: «олень». Рій «А» відгадав і одержує 7 очок. Якщо гравець відгадає одразу – одержує 10 очок, за другим разом – 9, за третім – 8 і так до 0.

**«Влуч у капелюх!».** Як можна здогадатися, пропонується влаштувати стрілянину по мішені – капелюху, яку встановлюють на стілець і визначають відстань, з якої буде відбуватися артобстріл головного убору. Кожному гравцеві видається



по п'ять «гранат» – гральні карти, китайські палички, неочищені горіхи (волоські, фундук, арахіс), коктейльні соломинки тощо. «Боеприпаси» можуть бути різного калібру.

**«Гомеостат (групова сумісність)».** Гравці, сидячи, утворюють коло. Всі стискають кулаки і за сигналом ведучого різко «викидають» пальці. Завдання: «викинути» пальці в однаковій кількості. Грають, поки не досягнуть синхронності. Переглядатися і домовлятися забороняється.

**«Гра в сірники».** Коробку сірників (можна неповну) купую перекидає на стіл один із гравців. Наступний гравець бере сірник з купи так, щоб не зачепити інші сірники. Якщо поворухнувся інший сірник, крім того, який дістають, гравець відступає. І тягти сірники починає новий учасник. Кожному дається 5–10 спроб. Хто більше дістав сірників – той переможець. Можна визначати переможця іншим способом: сірники пофарбувати в різні кольори, кожному кольору привласнити кількість очок, або намалювати кругові смужки на сірниках (коло – очко). Гравець, який набрав більше очок – переможець.

**«Звукооператор».** Для гри необхідні спеціальні пристосування і звуковий супровід. Джерелом характерних звуків можуть послужити, наприклад, консервні банки, наповнені сухим горохом, деко, закрита банка з сухим горохом, лижні черевики і дошка, каструля з кришкою, металева ложка, ганчірки. Необхідно підготувати звуковий супровід. Тепер все готово для радіопостановки. Розкажіть будь-яку казку, наприклад «Сказання про добро і зло». Початок казки може бути таким: «Пішов я якимсь в ліс за грибами (засунувши руки в черевики, легко перебираєте ними по дошці), пробирався крізь сосни (звук потривожених людиною соснових лап – ганчіркою легенько б'єте по якійсь поверхні), аж раптом почув чийось ходу (також руки в черевики, але перебирати по дошці повільніше). Спочатку тиху, а потім все важчу й загрозливу (стук кришкою по каструлі). І тут я обернувся, а переді мною – ведмідь. Від страху в мене затряслися ноги (трясти закритою банкою з горохом). І в цей час грянув грім (інтенсивно ложкою по деку). Підняв голову до неба, а з нього падають великі краплі дощу (трясти консервною банкою з горохом). Обернувся на ведмедя, а він іде геть з розкритою парасолькою...» Казку записати на магнітофон і потім прослухати.

**«Зміна компасу».** Позначаємо на майданчику або в залі місця для вісьмох точок компасу. Гравець у колі – без місця. Ведучий викликає дві «точки компасу», і учасники, які знаходяться в тих точках, змінюють свої місця. Гравець, що в середині кола, намагається зайняти вільне місце. Той, хто загубив своє місце, стає в середину кола.

**«Злови пляшку».** Необхідний реквізит для гри: невелике кільце (діаметром 2–3 см) вирізати з дерева, картону або пластмасової кришки. До кільця за допомогою мотузки (дроту) прикріпити палицю завдовжки більше метра. У якомусь місці в кімнаті розставляються різні пляшки. Гравець, тримаючи палицю за кінець, повинен накинути кільце на горлечко пляшки. Можна приготувати кілька палиць, щоб збільшити кількість гравців. Для ажіотажу пляшки можна розставити за вмістом: «Фанта», «Кока-кола» або міцні напої. Хто «спіймав» пляшку – той отримує її вміст у вигляді приза. Бажано, щоб кожен гравець залишився з призом.

**«Зомбі».** Від команди виходить по два учасника, яким зв'язують руки (праву одного з лівою другого). Вільними руками, відповідно лівою одного і правою іншого, учасники повинні упакувати заздалегідь приготований подарунок у згорток, обв'язати його тасьмою, кінці якої зав'язати бантиком. Парі, яка випередила іншу, присуджується очко.

**«Каміння».** Визначити майданчик площею близько 30 кв. м. Обрати двох юнаків-чаклунів. Їхнім завданням є перетворити всіх інших гравців в камені дотиком руки. Гравець, якого торкнулися, стає «каменем» і не може зрушити з місця. Його може «відчарувати» дотиком руки інший гравець. «Чаклуни» змінюються за визначеним часом. Виграє пара «чаклунів», які за означений час матимуть найбільше «каменів».

**«Карикатура».** Гравці утворюють коло. Кожен придумує і зображує добру пантомімічну карикатуру на одного з присутніх у колі. Далі по колу учасники намагаються послідовно зобразити карикатури на всіх гравців. Один зображує, решта колективно відгадує. Якщо правильно відгадали – гру покидає «викритий». В іншому випадку гру покидає автор пародії. І так далі по колу. Найстійкіші будуть переможцями.

**«Карлики та велети».** Гравці стають у коло. Ведучий пояснює завдання: якщо він вигукне: «карлики!» – всі повинні сісти навшпиньки, якщо скаже: «велетні!» – гравці мають піднятися. Хто помилився – вибуває. Перемагає гравець, який дотримався правил гри. Під час гри ведучий може збивати дітей з пантелику, подаючи неправильні команди, наприклад: «Кози!», «Вода!», «Кролі!»

**«Карусель (Крутилка)».** Діти беруться за руки й утворюють коло. Всередині лежить м'яч. Коло швидко кружляє, причому кожна дитина намагається перетягнути його до себе, внаслідок чого вона зрушує з місця. Той, хто зачепить м'яч всередині кола, виходить із гри.

**«Кінський футбол».** Кількість учасників – як для футбольного матчу, але може бути й більше. Гравців гуртують у пари

так, щоб сили партнерів були приблизно рівними. Один із них буде «конем», інший – «футболістом». Гра відбувається за стандартними футбольними правилами, за єдиним винятком: час матчу варто скоротити до 15–20 хв. Під час перерви учасники міняються – «коні» стають «футболістами», і навпаки. Виграє команда, яка забила більше голів у ворота суперника.

**«Кіт та миша».** Діти, взявшись за руки, утворюють коло. Залишаються «кіт» і «миша». «Миша» утікає, «кіт» ловить її. *Можливі варіанти:* 1) «Миша» і «кіт» бігають скрізь вільно. «Кіт» ловить «мишу», доторкнувшись до неї тричі долонею; 2) «Миша» може всюди бігати вільно, а «котові» перешкоджають гравці, опускаючи руки майже до землі. «Миша» ловиться одним дотиком долоні; 3) «Миші» можна всюди перебігати, а для «кота» залишається двоє воріт, позначених хусткою, яку тримають два сусідні гравці; 4) Дві «миші» і один «кіт»; 5) Дві «миші» і два «коти». «Кіт» ловить лише одну «мишу»; 6) «Миша», «кіт» і «собака». «Кіт» ловить «мишу», а «кота» ловить «собака».

**«Клей».** Шість і більше учасників. Гравці беруться за руки, утворюючи коло. В центрі кола – «клей», предмет, доторкнувшись до якого, учасник вибуває із гри. Це мусить бути картонна коробка заввишки 50–60 см і приблизно такої ж довжини, або щось інше таких самих розмірів. Коло звужується і розширюється, змушуючи учасників доторкнутись до «клею». Гра відбувається доти, доки не залишиться спочатку тільки два, а потім тільки один учасник – переможець.

**«Лісовий злодій».** Діти стають у коло. Всередині кола лежить на землі шапка. За колом стоїть ведучий. Його завданням є винести шапку назовні кола так, щоб його зловили. Шапку стереже «лісничий», визначений з-поміж гравців так, щоб «злодій» не знав, хто є «лісничим». «Злодій» може забігти в коло у будь-якому місці, схопити шапку і втікати, але мусить вибігти в тому самому місці, де забігав. «Лісничий» чекає, поки «злодій» вхопить шапку, і тоді його ловить. Коли це вдається, «злодій» залишається в колі, «лісничий» стає «зłodієм», а ведучий визначає нового «лісничого». Якщо «лісничий» не зловить «зłodія», тоді визначають нового «лісничого».

**«Мірошник».** 12–14 учасників гри об'єднуються в пари так, щоб сили були приблизно рівними. Для кожної пари окреслюється певне місце (коло, квадрат), за яке виходити заборонено. Хто вийшов – програє автоматично. *Правила:* кожен з учасників повинен намагатися схопити супротивника і відірвати від землі так, щоб жодна частина тіла не торкалася землі. *Заборонено:* збивати з ніг, битися, кусатися, дряпатися... Все треба робити тільки руками. Хто підняв – той «мірошник». Кого підняли – той «лантух».

**«Намалювати фігуру».** Для гри необхідно розбитися на пари. Кожна пара виступає по черзі. Непомітно для інших гравців один із партнерів у парі пальцем малює на спині напарника будь-яку фігуру. Гравець, на спині якого малювали, зображує цю фігуру перед іншими парами: танцює, виконує якісь рухи. Всі відгадують. За рішенням судді визначається пара, яка перемогла – її фігуру розпізнала більша частина гравців.

**«Оркестр».** У таку гру краще розважатися у великій компанії. Кожен називає свій музичний інструмент, який він обрав для «гри». Цікавіше буде, якщо гравці оберуть різні інструменти. Наприклад, флейта, саксофон, барабан. Обирається «диригент» утвореного оркестру, який стає до нього обличчям і починає «гру» на своєму обраному інструменті (наприклад, імітує барабанний бій, якщо обрав барабан або надуває щоки – якщо флейту). Оркестр теж починає «грати» на своїх інструментах, при цьому не зводячи очей з «диригента». Несподівано «диригент» починає «грати» на іншому інструменті (обраним іншим гравцем). Гравець, у якого відібрали інструмент, припиняє «гру» і руками закриває вуха. Решта учасників оркестру «грають» на обраному «диригентом» інструменті. Через певний час «диригент» повертається до «гри» на своєму інструменті, і оркестр також починає «грати» на своїх інструментах. Таким чином, «диригент» змінює музичні інструменти, а оркестр повинен встигнути за ним і не помилитися у виборі.

**«Передай апельсин».** Всі гравці утворюють коло і передають один одному апельсин або іншу круглу річ (яблуко, м'яч, іграшку). Передача апельсина відбувається без допомоги рук – підборіддям або плечем. Учасник, що упустив предмет, вибуває з гри. Переможцями будуть двоє гравців, які залишилися.

**«Перетворення».** Речі та люди перетворюються у щось без допомоги слів, а шляхом визначення доцільності дій. Наприклад, кімната – пляж, тоді всі гравці – море, пісок, парасольки. Базар – прилавки, овочі, ціни, сумки. Концертний зал – оператори, «зірки», шанувальники, квіти. Можна додатково влаштувати шумовий супровід, зображення реквізиту.

**«Перо».** Два учасники. Один лежить спиною на землі, тримаючи ноги на лавці, інший сидить на його ногах, тримаючи руки на лавці. На голові у нього беретка, до якої причеплено велике перо. Завдання того, хто лежить – забрати перо, іншого – не дозволити це зробити. Переможець – той, хто забрав перо. Руки від лавки гравцеві з береткою відривати заборонено. *Варіант:* Гравець з береткою штовхає того, хто намагається забрати перо, долоньями в груди так, щоб той не міг дотягнутися до пера.

**«Першовідкривач».** Для початку гравцям пропонується зробити «відкриття» нової планети – якнайшвидше надути

повітряні кулі. Далі потрібно «заселити» відкриті планети жителями – швидко намалювати їх фломастером. Переможець той, у кого виявиться найбільш населена планета.

**«Підними стілець».** Різні варіанти віджимання стільця: тримаючи однією рукою за передню або за задню ніжку, за верхню перекладину спинки, але вже двома руками і т. д. Піднімати треба на витягнутих руках над головою. Кому вдалося більше разів підняти, не опускаючи стілець на підлогу – той переможець.

**«Пісня».** Всім гравцям ведучий пропонує заспівати хором. Спочатку загальновідому пісню. Ведучий плескає в долоні один раз – хор співає, два рази – співають подумки (про себе), три рази – знову гучний загальний спів. Так кілька разів, поки якийсь співак не зіб'ється з ритму. Той, хто збився, стає ведучим і для відтворення пропонує свою пісню, також загальновідому. Ведучий допомагає хору, особливо якщо спів уявний.

**«Пляшечка».** Одна із варіацій гри в пляшечку: на кількох листочках (за кількістю учасників) пишуться різні завдання, наприклад: «Зобразить (озвучте) тварину, зображену на картинці», «пробіжи навколо будинку», «першій дівчині, яку зустрінете, подаруйте квітку», «Відіжміться п'ять разів» і т. д. Згорнуті в трубочку листочки засовуються в пляшку. Гравці розсідаються на підлозі по колу. Пляшку розміщують у центрі кола і розкручують, гравець, напроти якого вона зупинилася, дістає листочок і виконує написане завдання.

**«Пожвавлення картини».** Гра командна. Кожна команда потай від іншої вигадує сюжет своєї картини. Далі команди показують пантоміму задуманих картин один одному, на що відводиться по 15 с. Дається час на обговорення і висувається версія назви картини. Команди оголошують те, що зображували. Дві номінації переможців: хто краще відгадав та хто краще зобразив.

**«Розтопи лід!».** Таку гру краще влаштовувати на лоні природі в сонячну погоду. Відпочиваючі об'єднуються в дві команди, кожній видається кубик льоду (кубики однакового розміру). Команда, яка першою розтопить лід – переможець. Кубик переходить в команді з рук у руки і кожен як може – так і розтоплює (гріє в руках, тре).

**«Сліпий дід».** Один гравець із зав'язаними очима є сліпим дідом, який ловить решту гравців. Гравці розміщуються по всій кімнаті і можуть рухатися з місця лише на три кроки. За першим кроком гравець кладе одну руку на стегно, за другим – обидві руки на стегна, а за третім закладає руки за голову. Коли наближається «дід», гравець, щоб не дати себе зловити, може присісти. Зловлений стає «дідом».

**«Слон».** Діти об'єднуються в дві команди. Кожна в свою чергу поділяється на дві частини – «слон» і «наїзники». В кожній має бути по чотири гравці. Ті, хто є «слонами», беруть один одного за пояс і нахиляються, ховаючи голову під руку. (Звісно, це простіше показати, ніж описати.) За командою ведучого «наїзники» з розгону заплигують на «слона». Коли всі заплигнули, кожний «слон» має дійти до визначеної точки, не розірвавши ланцюга і так, щоб «наїзники» не попадали. Хто перший доходить – той і перемагає.

**«Тримай свою мелодію».** Обирається ведучий. Решта гравців згадують добре відомі їм пісні, слова і мотив. Кожен гравець, крім ведучого, виконуватиме обрану ним пісню. Один, крім ведучого, подумки співає (про себе), інші два, крім ведучого, голосно переспівують інших гравців. Головне – не збитися з ритму, чуючи сторонній спів. Потім ведучий плескає один раз в долоні – всі співають подумки, два рази – співають голосно. Гравець, який доспівав пісню до кінця, жодного разу не збившись, визнається переможцем. За цим стежить ведучий. Нагорода – можливість заспівати улюблену пісню без сторонніх голосів і плескань ведучого.

**«Повітряна кулька».** На ігровому полі стоять гравці і перекидають один одному повітряну кульку. Правило гри: з місця не рухатися (ступні від підлоги не відривати). Штрафне очко присуджується тому, хто зрушив з місця або, якщо кульку ніхто не спіймав, торкнувся його останнім. Гравець з трьома штрафними очками стає просто спостерігачем. Останній, хто залишився на ігровому полі, є переможцем.

**«Шоколадка».** Командна гра для ласунів. Ведучий готує для кожної команди (2) по однаковій шоколадці. Команди розсідаються за столом навпроти один одного, ведучий – в центрі. Ведучий дає команду: «Почали!» і роздає по шоколадці найближчим до нього гравцям. Перші гравці повинні швидко розгорнути її і відкусити шматочок, далі передати наступним учасникам, які так само відкушують шматочок і передають естафету. Перемогла команда, яка перша з'їла шоколадку, причому відкусити від неї повинні абсолютно всі гравці, так що треба ще правильно розподілити солодкий інвентар.

### **Ігри для дітей та молоді в таборі під час дощу (ігри в приміщенні)**

**«Зоопарк».** Всі сідають у коло так, щоб один стілець залишився вільним. У центрі кола стоїть ведучий. Кожен учасник, який сидить у колі, називає себе якою-небудь твариною. Учасник, який сидить зліва від вільного стільця, плескає по ньому правою рукою і називає якусь тварину. Той, хто почув назву

тварини, обраної ним, повинен зайняти вільний стілець. Учасник, праворуч від якого звільнився стілець, повинен вдарити по ньому і назвати іншу тварину. Завдання ведучого – встигнути зайняти стілець. Той, хто не встиг стукнути, стає ведучим.

**«Моргалочки».** Діти розсідаються на стільцях так, щоб утворити коло. Позаду кожного сидячого на стільці повинен стояти гравець, а один стілець має бути вільним. Гравець, який стоїть за ним, повинен непомітно підморгнути будь-кому з тих, що сидять у колі. Всі учасники, які сидять, дивляться на гравця з вільним стільцем. Учасник, який сидить, побачивши, що йому підморгнули, швидко займає вільне місце. Завдання гравців, які стоять позаду тих, хто сидить, полягає в тому, щоб не пропустити своїх підопічних до вільних місць. Для цього їм варто тільки покласти руку на плече того, хто сидить. Якщо гравець, який стоїть, не випустив сидячого, то вони міняються місцями.

**«Рибалка».** На стілець ставиться глибока тарілка. Учасники гри повинні по черзі кидати в неї з відстані 2–3 м гудзик (пробка з пляшки), намагаючись потрапити так, щоб гудзик залишився в тарілці. Гру можна проводити командами – у якій команди більше гудзиків збереться в тарілці.

**«Риб, птахів, звірів».** Учасники гри утворюють коло, в центрі якого стає ведучий. Він заплющує очі й починає обертатися навколо своєї осі, випроставши вперед праву руку, і один раз вимовляє: «Риб, птахів, звірів». Потім зупиняється і говорить будь-яке з цих слів, показуючи рукою на когось із учасників. Той, на кого вказали, повинен швидко назвати птаха, рибу або звіра, залежно від того, що було названо ведучим. Ведучий рахує до трьох, і якщо за цей час той, хто стоїть у колі, не встиг нічого сказати або сказав не те, що треба, він виходить із гри. Назви риб, птахів, звірів не повинні повторюватися. Виграють найбільш уважні та ті, хто знає найбільше назв тварин.

**«Статуя кохання».** Для проведення цієї гри необхідно, щоб четверо (два хлопчики і дві дівчинки) вийшли з приміщення. Обираються хлопчик, який виконуватиме роль «першого скульптора», та хлопчик і дівчинка, які будуть «скульптурою». «Скульптору» ставляться умови: «Уяви, що ти справжній скульптор і повинен зліпити «скульптуру кохання». Перед тобою глина, з якої ти можеш ліпити, вона застигне так, як ти захочеш». «Скульптор» приступає до роботи, а після того як він закінчить її, його просять зайняти місце хлопчика в його «скульптурі». Потім запрошують до кімнати дівчинку і повторюють їй ту саму умову. Після того як дівчинка закінчить роботу, вона повинна зайняти місце дівчинки в цій «скульптурі». І так далі з іншими учасниками, які стоять за дверима.

## Ігри для молоді та дорослих

Вираз «все наше життя – гра» знайоме практично кожному. Всі ми у нашому повсякденному житті граємо якісь ролі. Гра є одним із основних видів нашої діяльності протягом усього життя, адже, якщо вірити досягненням психологічної науки, вона спрямована на задоволення потреби в розвагах і задоволенні, розвиток важливих навичок та умінь.

Гра, звичайно ж, посідає основне місце у житті дітей, їхньому дорослішанні й адаптації до навколишньої дійсності. Та з розвитком науки, техніки й технологій з'являлися все нові матеріальні блага, робота потребувала менше часу, а на відпочинок залишалось більше. Відтак гра стала цілком дорослим заняттям. Сучасні види ігрової діяльності є для дорослих не основним заняттям – гра не навчає нас чому-небудь, а є вираженням наших внутрішніх потреб і притаманних кожному з нас якихось дивацтв і забаганок.

Ігри, у першу чергу спортивні, рухливі або екстремальні, підвищують рівень адреналіну в крові. У кожної людини свої «адреналінові» запити – декому варто спробувати свої сили в якихось небезпечних видах фізичної активності. *Психологічна потреба (особливо у чоловіків) самоствердження через перемогу над іншою людиною залишилася актуальною і сьогодні. Саме в цьому й полягає основне підґрунтя командних спортивних ігор* (які є образом «війни наших з ненашими») та різноманітних рухливих ігор (наприклад, пейнтболу тощо). Розстріл один одного кульками з фарбою є нічим іншим, як грою дорослих, але згадаємо про потребу в змаганні й можливості кудись витратити негативну енергію, яка постійно накопичується. Саме через призму такого погляду ми починаємо дивитися на гру інакше.

Найчастіше до цього типу ігор помилково відносять комп'ютерні відеоігри. Комп'ютерні гравці керуються передусім не потребою в змаганні (котра присутня особливо в on-line-іграх), для них важливіше, створення нової реальності, у якій би вони були вільними від обмежень і недоліків реального життя. Реальність така, що в ній не все залежить від нас, і події розвиваються аж ніяк не за оптимальним для нас сценарієм. Комп'ютерні ігри дають змогу кожному «виправити» це, відчути себе «героєм, суперменом», але вони відволікають від об'єктивної реальності.

Усілякі ігри, що мають логічне підґрунтя, особливо затребувані людьми, які прагнуть довести (насамперед самим собі) свою інтелектуальну спроможність. І тут не обійдеться без елементів змагання, проте на першому місці все-таки праг-



нення перемогти суперника. Сучасне життя настільки автоматизоване й запрограмоване, що залишає людині все менше можливостей для прояву свого розумового потенціалу. Ми не повинні шукати шляхів вирішення технічних завдань – для цього є спеціальні люди й роботи. Саме тому, на наше глибоке переконання, інтелектуальні ігри важливі.

Корисними є ігри на свіжому повітрі, які не лише дають змогу організувати вільний час, а й сприяють зміцненню здоров'я підлітків та молоді. Ігри для вулиці поділяються на спортивні й рухливі. Спортивні ігри вимагають створення певних умов: для баскетболу потрібні кошики, для волейболу – натягнута сітка, для футболу – ворота, для настільного тенісу – спеціальний стіл. Існує цілий ряд ігор, де необхідним є лише просторий майданчик: бадмінтон, городки, пляжний волейбол. Рухливі ігри можна провести без атрибутики або необхідною є мінімальна кількість підручних предметів: вони добре підходять для великої компанії дітей та підлітків, для будь-якої кількості дорослих учасників.

Згідно з міжнародними дослідженнями, лише 10 відсотків висококваліфікованих працівників переходить на іншу роботу під впливом так званих зовнішніх чинників, тобто відгукнувшись на пропозицію про вищу зарплату. Близько 10–15 відсотків говорять про відсутність задовільних умов праці. При цьому 70 відсотків вказують як основну причину, що спонукала їх змінити місце роботи, складну психологічну атмосферу в колективі. Для більшості сучасних компаній люди – головний капітал, умовно кажучи, основний фонд. Тому рівень мотивації та створення корпоративного духу сьогодні для багатьох керівників є однією зі складових успіху.

Ідея використання нестандартних форм управління колективом і виховання командного духу не є новою, проте з позицій сьогодення вона набула нового забарвлення та є дуже актуальною для створення високого рівня взаєморозуміння в колективі, покращення взаємодії та навичок співпраці. Фахівці встановили, що атмосфера, в якій проходять подібні заходи, сприяє спілкуванню в неформальній обстановці, завдяки чому знімається психологічне напруження, покращується емоційний стан всіх учасників, підвищується рівень якісної та ефективної співпраці, з'являється певний запас життєвих сил.

Досить новою, але надзвичайно ефективною формою командотворення є така форма колективної діяльності, як тематичні тренінги. У суто академічному вигляді тренінг є процесом навчання, складовою робочої програми, мета якої – формування єдиної команди. *Дружні взаємини* – запорука збереження атмосфери єдності в будь-якому колективі, оскільки

кожен складається з тих людей, з ким доводиться щодня долати перешкоди зовнішні й внутрішні. Саме для цієї мети – запобігання (або вирішення) можливих внутрішніх суперечностей – розроблені спеціальні соціально-психологічні програми. Перевагою командотворного тренінгу-гри є те, що він захоплює всіх учасників, незважаючи на вік і службове становище.

Отже, **основна мета тренінгу**: а) морально-психологічне оновлення учасників; б) вироблення в групі співробітників командного духу; в) об'єднання колективу; г) підвищення взаємної довіри; д) надання взаємодопомоги та підтримки; е) командне ухвалення рішень; ж) зміцнення лідерських позицій керівника й підвищення до нього довіри підлеглих – стимулювання якіснішої та ефективнішої роботи підрозділу.

Особливостями таких заходів є те, що проводяться вони не лише в офісі, а й на природі: це фізичне заняття, яке піднімає питання особового й міжособистісного характеру. В процесі гри учасникам пропонується спільно подолати ряд перешкод, виконати певні вправи, які не під силу одній людині. Завдання і вправи розроблено так, щоб виявити певний умовний рівень взаємодії членів команди, потім підняти його на вищий рівень. На цьому принципі побудовано виконання всіх вправ, які пропонуються учасникам програми протягом навчального дня. З виконанням кожної наступної вправи з'являється впевненість, що зрештою все можливо подолати, головне – докласти спільних зусиль, підтримати колегу й прийняти запропоновану ним допомогу. Але головна умова командної роботи – участь її «командира»: лише тоді керівник зможе не лише оцінити якісно новий рівень взаємин у підрозділі, усвідомити, на що здатні його підлеглі в спільній роботі, а й підвищити власний авторитет і довіру до себе.

Використовуючи технологію тренінгу, вирішуються й інші завдання: взаємовідносини ділових партнерів, організація спільної діяльності, створення психоемоційного клімату, розуміння цілей компанії тощо.

Будь-яка доросла людина в душі відчуває себе дитиною, якій хочеться відійти від буденних проблем і поринути у світ пригод та яскравих емоцій. Саме тому сьогодні на ігровому ринку створюються проекти, які призначені для дорослих, завдяки яким вони відволікаються від буденного життя. Значною популярністю користуються фантастичні ігри, та ще більшою – командні, які розвивають колективне мислення, сприяють згуртуванню колективу заради досягнен-

ня спільної мети, покращенню комунікації, дають змогу відчувати впевнену допомогу ближнього, або ж навпаки – взяти участь у конкурентній боротьбі й відчувати дух суперництва.

Всі командні ігри поділяються на розвиваючі, де потрібно задіяти свою ерудицію й логіку, та рухливі, в яких спираються лише на фізичні можливості. Рухома категорія ігор сприяє поліпшенню психічного стану, а інтелектуальні проекти розвивають увагу, тренують пам'ять. Варто відзначити, що останній різновид повністю занурює людину в ігровий процес, при цьому працюють обидві півкулі головного мозку – як логічне мислення, так і емоційна складова. Нині стала популярною розвага – квести в реальності: ігри з елементами пригод, жахів, детективу, ужасика й трилера. Тут необхідно застосувати логіку, інтуїцію, спостережливість і кмітливість. Команда спільно має знайти вихід із квест, для цього необхідно вирішити багато загадок, головоломок, ребусів і пройти безліч випробувань за певний час (зазвичай 60 хв.). Ігри-квести в реальності мають величезну кількість сюжетів – повторюють сюжет відомих усім книг, фільмів.

*Розкриття особистості під час гри.* Будь-яка командна гра неможлива без лідера, який є генератором ідей та згуртовує колектив. Інші гравці є активними або пасивними учасниками, але кожна роль дуже важлива. Саме поділ обов'язків і має привести до стовідсоткового результату – для досягнення перемоги. З іншого боку, гравець може оцінити свої здібності, наскільки він активний, стресостійкий і кмітливий в непередбачуваних ситуаціях. Реаліті квест дасть змогу людині відкрити нові таланти, а також виявити слабкі й сильні сторони характеру. Завдяки такому проекту за одну годину можна відкрити в собі багато нового.

*Корпоративні зустрічі* – захід специфічний. Якщо компанія велика, а колеги малознайомі між собою (взагалі незнайомі), найкращим варіантом згуртування колективу будь-якого віку, особливо молодіжного або дорослого, надихнути на самовіддану працю в команді є корпоративне свято. Такі заходи зміцнюють відносини між колегами і допомагають новим людям швидше влитися в колектив, знайти порозуміння, відчувати дружню підтримку.

### **Психолого-педагогічні ігри на пізнання та самопізнання**

*«Мої бажання».* Гра спрямована на формулювання учнями власних очікувань, цінностей, думок. Вона допомагає усвідомити власні цінності, побудувати їхню ієрархію, зрозумі-

ти, що різні люди можуть мати різні цінності. Головний, але не завжди досяжний результат – розуміння того, що, обираючи систему цінностей і виконуючи її, людина реалізує свою волю. *Тривалість гри* – 40 хв. Для роботи знадобляться аркуші паперу, для виготовлення «квітки бажань» – кольоровий папір, ножиці, клей. *Хід гри*: 1) Дітям пропонується на аркуші паперу написати 3–7 бажань; 2) Наступним етапом роботи є визначення того, від кого залежить виконання бажань. Якщо це залежить від самої дитини, то напроти бажання пишуть – «Я», якщо від інших – пишуть «Д», якщо дитина не знає, від кого залежить виконання її бажання, то вона пише – «Н»; 3) Потім діти виготовляють «квітку бажань». Серединку залишають вільною, а на пелюстках пишуть бажання; 4) Із дитячих робіт оформляється галявина бажань. Проводячи гру серед молодших підлітків, можна проаналізувати зміну системи цінностей залежно від віку. Крім того, психологи можуть проаналізувати систему цінностей як групи в цілому, так і окремо взятої дитини.

**«Асоціації».** Ведучий виходить з кімнати. Ті, хто залишився, загадують одну людину з тих, хто сидить у колі. Завдання ведучого – повернутися до кімнати і поставити по одному запитанню кожному з учасників, щоб відгадати, кого загадали. Сенс гри в тому, що запитання будуються приблизно в такий спосіб: «З яким персонажем мультфільму (книги, фільму, анекдоту, казки) асоціюється загадана людина (з кольором, деревом, маркою автомобіля, твариною, будинком, стравою)? Природно, запитання залежать від уяви ведучого. Відповіді мають бути чесними й тактовними. У результаті гра перетворюється в найцікавіше дослідження, що дозволяє її учасникам довідатися про оточуючих багато чого... Наступним водить той, кого загадували.

**«Моє життя/Ваше життя».** Гра дозволяє підліткам краще пізнати один одного, зазирнути у своє майбутнє, згадати минуле, спробувати проаналізувати сьогоднішнє. Вони дійдуть висновку, що з долі кожної людини складається доля всього покоління. У процесі цієї гри діти діляться своїми думками з оточуючими. *Час гри*: 25 хв. Кожному учаснику знадобиться аркуш паперу, а для групової роботи – половина аркуша ватману, кольорові олівці чи крейда. *Хід гри*: 1. Дітям пропонується скласти свої аркуші вчетверо і на кожній частині описати події, які сталися з кожним або будуть важливими в їхньому житті чи змінять його в майбутньому. На виконання цього завдання дається 15 хв. (Табл. 5.1). Потім діти діляться на групи по 4–5 осіб у кожній і намагаються спрогнозувати життя свого покоління (Табл. 5.2).

## Моє життя

Моє життя 10 років тому	Моє життя 5 років тому
Моє життя зараз	Моє життя через 10 років

## Життя мого покоління

Життя мого покоління 10 років тому	Життя мого покоління 5 років тому
Життя мого покоління зараз	Життя мого покоління через 10 років

**«Кільце»** (розвиток уваги, спостережливості). На роль кільця добре підійде серцевина від скотча, для дітей можна підібрати щось яскраве, наприклад прикрасу для волосся. Група виходить з кімнати. Ведучий розміщує кільце так, щоб воно знаходилося в полі зору учасників. Наприклад, повісити на цвях, надіти на горлечко пляшки, покласти на стіл, де вже є купа всіляких предметів, прикрасу можна пришпилити до фіранки. Група заходить до кімнати і мовчки шукає кільце. Хто знаходить – мовчить, ніяк не показуючи, де знайшов, і сідає на своє місце. Чим менше залишається тих, хто шукає, тим складніше знайти предмет. Останньому доводиться нелегко.

**«Подорожі країнами»**. Гра демонструє різне розуміння духовних цінностей. Діти показують своє уміння критично мислити, приймати рішення і вирішувати проблеми. Вони вчаться впливати на спосіб мислення інших людей, оцінюють важливість різноманіття ідей і підходів. Старші школярі демонструють навички ефективного спілкування, узагальнюють, роблять висновки. *Тривалість гри:* 40 хв. *Хід гри:* Вся група ділиться на кілька команд, кожна команда представляє обрану країну. Йде робота в групі, де діти мають змогу дискутувати і висловлювати свої думки. Кожна команда намагається показати особливість, самобутність тієї країни, того народу, який вона представляє, відобразити її неповторність і своєрідність. Всі інші команди намагаються зрозуміти причини саме таких умов життя, особливості даної національності. Кожна країна розглядається з декількох позицій, які діти визначають на самому початку гри, ще до розподілу на групи – країни. Потім ці особливості вносяться в таблицю. Пізніше, коли таблиці кожної країни заповнено і відповіді представників вислухано, учасники намагаються знайти точки дотику – ті цінності, які є незмінними, не залежать від країни, на-

ціональності, і намагаються це проаналізувати. Наступний етап гри – дискусія. Воля до самовираження створює атмосферу, необхідну для успішних занять. У результаті цієї роботи діти краще пізнають одне одного і себе.

### **Психолого-педагогічні рішення для заходів із командотворення**

Зрозуміло, перш ніж проводити тимблдингові заходи, потрібно встановити, над якими колективними проблемами варто працювати на даному етапі, підібрати необхідну кількість та якість завдань, аби досягнути поставленої мети (*налагодити комунікацію, посилити командні якості, познайомити співробітників ближче один з одним, навчити разом вирішувати комплексні завдання тощо*). Все залежить від активності відповідальної за тимблдинг людини, волі керівництва і бажання співробітників дещо розслабитися та вийти за звичні рамки. Отже, прості та ефективні ідеї, які працюють для вирішення означених вище завдань.

**«Правда і неправда»** (30–60 хв.). Кожен із учасників має представитися, називаючи своє ім'я та два факти про себе, один з яких має бути правдивим, а другий – ні. Після того як усі висловляться, учасникам надається час на вільне спілкування, під час якого кожен з них має запевнити колег у тому, що їхня неправда є чистісінькою правдою, а також спробувати з'ясувати, що з тверджень колег є правдивим, а що – ні. Після спілкування відбувається голосування щодо тверджень кожного з учасників. За кожен неправдивий факт, який колеги сприйняли як правдивий, нараховуються бали (*знайомство з колегами, поліпшення взаємодії в групі*).

**«Картковий будинок»** (15–30 хв.). Роздайте колоду гральних карт та ножиці кожній групі з двох–п'яти учасників. Їхнім завданням буде побудувати найвищий будинок, використовуючи лише карти та ножиці (*стимулювати креативності можливості та взаємодію в команді*).

**«Врятувати яйце»** (1–2 год.). Дещо брудна, проте класична вправа для тимблдингу. Розділіть колектив на дві–три команди, завданням яких буде створити таку упаковку для яйця, яка може зберегти його при падінні з висоти (найкраще – з 2–3-го поверху). Допоміжні інструменти: газети, сіно, повітряні кульки, тканина, поліетиленові пакети). Виграє команда, яйце якої не розіб'ється (*стимулювати креативність та взаємодію в команді*).

**«Легомен»** (30–60 хв.). Ведучий має побудувати невеликий об'єкт зі стандартних блоків звичайного дитячого блочного конструктора та сховати його. Один учасник від кожної

команди може один раз підійти до скульптури і дивитися на неї, скільки буде потрібно (нічого не фотографуючи та не записуючи). Потім він повертається й інструктує команду, що і як потрібно будувати. Ще один учасник має право на швидкий погляд на об'єкт, після якого він може повернутися і внести корективи (*побудувати якомога точнішу копію об'єкта за розміром, кольором та формою; навички вироблення стратегії, ефективна комунікація, розв'язання проблем у групі*).

**«Мінне поле»** (15–30 хв.). У приміщенні розкласти у довільному порядку «міни» (пляшки, стільці, кульки). Одному члену команди зав'язують очі. За підказками інших гравців він має пройти кімнату, не «підірвавшись» (*вчить членів команди довіряти один одному, налагодити комунікацію*).

**«Пейнтбол»** (2–4 год.). Популярний тимбілдинговий захід, який дає змогу не лише поліпшити командну атмосферу, а й «підстрелити» шефа (*налагодження ефективної комунікації, підвищення командного духу*).

**«Палка-піднімалка»** (15 хв.). Швидка вправа, яку можна зробити навіть під час перерви. Для її виконання потрібна геліева кулька у формі довгої палки. Команда шикуються в ряд, піднімає руки і, підтримуючи кульку-палку вказівними пальцями, намагається опустити її. Спершу, поки команда не виробить правильну стратегію, кулька не опускатиметься, а підніматиметься (*вдосконалення навичок роботи у команді, емоційна розрядка*).

**«Магічне коло»** (30–60 хв.). Складна гра, рекомендована для команд, що люблять розв'язувати проблеми. Береться мотузка, з якої, зв'язавши її, утворюють коло. Потім учасники беруть її до рук і високо піднімають. Не відпускаючи руки, команда має формувати різні геометричні фігури – квадрат, трикутник, вісімку, прямокутник (*вдосконалення навичок роботи у команді*).

**«Розплутати вузол»** (15–30 хв.). Завдання є типово командним. Учасники (8–20 осіб) стоять у колі пліч-о-пліч і за командою піднімають праву руку, одночасно беручи за руку будь-якого іншого учасника (окрім сусідів). Таку саму процедуру має повторити і ліва рука кожного учасника. Далі ведучий повинен впевнитися, що кожен учасник тримає за руки двох різних людей і це не його сусіди (в результаті може вийти більш ніж один «людський вузол»). Потім учасники мають розплутати цей вузол і утворити коло, не розмикаючи рук. Якщо руки будуть розімкнені, команда починає все спочатку (*стимулювання взаємодії у команді, налагодження комунікації; гра потребує повсякденного зручного одягу та підходить для людей, яким не протипоказані фізичні вправи*).

**«Сіль та перець»** (15 хв.). Завдання підходить для великого кола учасників – від 10 до 40 осіб, кількість яких має бути парною. Організатор гри повинен зробити для всіх учасників картки, на яких би були вказані речі, явища, герої мультфільмів тощо, які створюють пари (приміром, їнь та янь, сіль і перець, Міккі та Мінні, тінь і світло, чоловік і жінка). Кожному з учасників на спину прикріплюється одна з карток. Коли гра починається, кожен має за допомогою «так» і «ні» з'ясувати, що саме написано на його картці. Як тільки гравець з'ясовує, хто або що він є, він має знайти свою половинку (*знайомство з колегами, налагодження комунікації; розповідь про 3–5 фактів зі свого життя*).

Гра **на знайомство в групі** «Довідайся за голосами». Гра сприяє більш глибокому знайомству один з одним, розширенню уявлень про оточуючих і про себе; створює умови для розвитку спостережливості, уваги, пам'яті, дає учасникам можливість розвиватися і виявити себе. Розміщення довільне. На певній відстані від групи має бути місце для трьох осіб. Під час гри учасники можуть знаходитися в більш-менш активній позиції. Найактивніший – ведучий. Ним найчастіше стає той з учасників, хто хоче перевірити свою слухову пам'ять, увагу, спостережливість. Інший тип активності – «луна». Цю роль виконують ті з дітей, які хочуть, щоб їх почули. *Тривалість гри: 20–25 хв. Хід гри:* Спочатку обирається ведучий. Він стає спиною до групи. У цей час керівник за бажанням дітей вказує на одного гравця, який повинен один раз повторити: «Я говорю». Ведучий має обернутися до групи обличчям і вгадати, хто говорив. За правильну відповідь він одержує один бал. Потім із групи обираються вже два гравці, які говорять: «Ми говоримо чотири слова». Якщо ведучий відповів вірно, він одержує ще два бали. Коли з групи обираються три гравці, ведучий може заробити ще три бали. Загальний найвищий результат – шість балів. Особливістю гри є те, що багато дітей можуть побувати в активній ролі, крім того, вони самі оцінюють свою спостережливість, пам'ять, увагу, вчать слухати і чути одне одного.

### **Ігри-вправи, які пропонуються для розігрівання групи**

**«Не смійся».** Гравці сідають навприсядки в коло (дівчина-хлопець-дівчина). Усіх попереджають, що сміятися не можна (крім ведучого). Ведучий «урочисто» бере свого сусіда справа (сусідку) за вухо. Всі інші по колу повинні зробити те саме. Коли коло замкнулося, ведучий бере свого сусіда справа за щоку (ніс, коліно і т. д.) і т. д. З кола вибувають ті, хто засміявся. Хто залишився – той перемагає.



**«Секретний фарватер».** Сім-вісім учасників стають паровозиком і тримаються один за одного. Усім, крім першого, зав'язуються очі. Перший учасник – керманіч. Він повинен провести свій корабель до протилежної стіни, оминаючи перешкоди-міни без єдиного слова. Складність в тому, що «хвіст» має властивість вихляти і налітати на «міни», щоб цього не сталося, кожен учасник має точно повторювати рух попереднього. Вправу можна ускладнити, збільшуючи довжину корабля і кількість хвилин.

**«Зіпсований телефон».** Учасники стають у колону по одному. Ведучий – в кінці колони. Таким чином, всі учасники обернені до нього спиною. Торкнувшись плеча учасника, який стоїть попереду нього, він пропонує повернутися до нього обличчям. Потім жестами показує який-небудь предмет (сірникова коробка, волейбольний м'яч та ін.). Перший учасник повертається обличчям до другого і також, торкнувшись його плеча, просить повернутися і показує предмет, другий передає третьому, третій – четвертому і так далі. Останній учасник називає предмет. *Умови:* все робиться мовчки, тільки жестами, можна попросити повторити, учасники не повинні повертатися доти, доки попередній учасник не торкнеться його плеча.

### **Психолого-педагогічні технології, рекомендовані для використання в роботі з молоддю**

**«Плутанина».** Дуже цікава давня народна гра, часто використовується в сучасних психологічних тренінгах для дітей і дорослих. Призначена для згуртування людей, зняття бар'єрів, щоб підняти настрій. У цю гру можна грати як у приміщенні, в альтанці, на веранді чи вулиці, на Дні народження з гостями, в парку або лісі, на дачі або у дворі. Причому грають всі разом – дорослі й діти. Як грати в плутанину? Із гравців обираються «мама» і «дочка». «Мама» йде. Всі гравці беруться за руки і стають у коло. «Донька» заплутує цей хоровад – можна пролазити під рукою, як під ворітця, переступати через руки, повертатися. Головна умова – робити це, не розчіплюючи рук. Коли гравці остаточно заплуталися, вони кличуть маму: «Мамо, ниточку треба розплутати. Тільки не порви!» «Мама» намагається розплутати і повернути всіх у коло на свої місця. Правило те саме – гравці не повинні при розплутуванні розчеплювати руки. Якщо «мама» всіх розплутала, то обираються нові «мама» і «дочка». Якщо ні – «мама» водить ще одну гру. Якщо учасників гри мало, то можна «допомогти» застрягнути за допомогою мотузки.

**«Фігури».** Учасники об'єднуються в пари. Ведучий знайомить їх з набором фігур. Наприклад, «Вальс» – пара стає як партнери в танці; «Гномики» – присідають обличчям один до одного, тримаючись за руки. Всі фігури повинні мати короткі зрозумілі назви. Їх кількість – 6–10 осіб. У процесі гри ведучий називає фігуру, а всі пари швидко її зображують. Хто помилиться, пропускає тур або виконує штрафне завдання.

**«Козаки-розбійники».** Грають дві команди. Одна залишається в певному місці і рахує до заздалегідь обумовленого числа, після чого починає погоню. Інша команда втікає, показуючи противнику напрямок свого руху, позначений стрілками. Завдання тих, хто наздоганяє, в тому, щоб знайти всі стрілки, правильно зорієнтуватися і наздогнати втікачів. Гра вчить швидко міркувати, мислити логічно й орієнтуватися на місцевості; розвиває командний дух; необхідність діяти разом для загальної перемоги – необхідний вклад кожного гравця.

**«Класики».** На асфальті малюють стовпчики – «класи», які примикають один до одного, нумерують по колу від 1 до 10. Грають камінчиком, іноді плоскими бляшаними коробочками. Спочатку камінчик кидають на цифру 1, потім, стрибаючи на одній нозі і штовхаючи нею камінчик, перекидають його за всіма «класами». Вдало пройшовши через усі «класи», не наступивши на лінію і не давши камінчику потрапити на неї, гру починають спочатку, але вже з наступного «класу». Виграє той, хто пройшов усі «класи» без помилок.

**«Колечко».** Діти тримають перед собою стулені долоні, а ведучий між ними проводить своїми руками, також складеними «човником», непомітно опускаючи кому-небудь колечко або інший невеличкий предмет. І після його слів: «Колечко, колечко, вийди на крилечко», власник предмета повинен швидко вискочити з ряду гравців, тоді як інші намагаються його утримати. Якщо у нього це виходить, то він стає ведучим.

**«Попелюшка».** Гра, коли всі сідають на лавку, кожен знімає один черевик і кидає його до купи. Один гравець відвертається і каже, кому віддати позначений іншим черевик. Наприкінці гри всі виявляються взутими в непарне взуття, і це виглядає так кумедно!

**«Числа».** Гра, коли ведучий загадує деяке число, а решта гравців намагаються його відгадати. Ведучий словами «більше» і «менше» спрямовує їх в потрібному напрямку. Відгадав – приз. Гра спокійна, але може бути дуже веселою, якщо пофантазувати з призами.

**«Піжмурки».** Одна з найулюбленіших у світі рухливих ігор. Суть цієї гри завжди одна: обирається ведучий, який із

заплющеними очима відраховує певну кількість часу і починає шукати тих, хто сховався. Якщо він когось знаходить, то має першим добігти «додому» і доторкнутися до нього. «Домом» може бути стіна, дерево. У різних версіях цієї гри учасники можуть весь час «переховуватися», щоб ведучий їх не знайшов.

**«Червона шапочка, біле перо ...».** Учасники розділяються порівну на дві команди. Кожна сплітає руки – стає «ланцюгом». Стоять на деякій відстані одна від одної. По черзі вони викликають гравців з протилежної команди: «Червона шапочко, біле перо, викликаю (ім'я гравця) і більше нікого!» Викликаний повинен підбігти до команди, яка його викликала, і спробувати з розгону «розірвати ланцюг». Якщо йому це вдається, то він забирає з собою одного гравця (того, на кому «розірвався ланцюг»), якщо ні – залишається в команді супротивників, а його команда пропускає хід. Перемагає команда, в якій до закінчення гри залишається більше учасників.

### **Конкурси для покращення психоемоційного стану із використанням повітряних кульок**

Згадайте дитинство – для радісного настрою достатньо було кількох повітряних кульок. Але глибоко в душі кожної дорослої людини живе «дитина». Використання повітряних кульок в рекреаційній діяльності є вправами, що мають яскраве емоційне забарвлення. Пропонуємо розглянути декілька ігор з використанням повітряних кульок в якості нестандартного рекреаційного обладнання.

**«Музична кулька».** Учасники гри стають у коло тісно один до одного і під музику передають по колу повітряну кульку. Раптово стихає музика – із гри вибуває той учасник, у чиїх руках залишилася кулька. Гра продовжується, поки не залишиться один переможець.

**«Лопни, кулько!».** На підлогу кладуть хула-хупи, всередину – повітряні кульки. Учасникам пропонується полопати кульки. Перемагає той, хто швидше впорається із завданням. Кульки можна лопати будь-якою частиною тіла.

**«Кулька на ракетці».** Гравцям дають ракетки для бадмінтону, кладуть на них повітряні кульки і пропонують наввипередки пронести їх на певну відстань. Якщо приміщення невелике, то можна кілька разів обнести кульки навколо стільців, а якщо у вас багато гостей – влаштувати естафету.

**«Танці з кульками».** Пари танцюючих стають обличчям один до одного, беруться за руки, а між лобами затискають

повітряну кульку. Виграє пара, у якої кулька не випала. Звичайно під час танцю між лобами можна тримати апельсин (яблуко), але повітряна кулька виглядає естетичніше.

### **Психолого-педагогічні технології для корегування й підвищення рівня групової згуртованості та взаєморозуміння**

**«Оплески»** (групова взаємодія). Учасники групи шикуються в лінію, колону, коло. За командою, починаючи з першого, кожен учасник почергово плескає у долоні один раз. Один учасник один раз – ні більше, ні менше. Оптимальний час виконання вправи групою з 20 осіб складає три секунди.

**«Королівство»**. Гра розвиває взаєморозуміння в групі. Діти вчать розуміти й обговорювати закономірності виникнення взаєморозуміння. Крім того, визначається статус учнів у групі, обираються ролі й функції, які вони хотіли б виконувати. Молодші підлітки знайомляться з принципами ведення суперечок, дискусій, осмислюють труднощі спілкування між людьми та нерозуміння. *Тривалість гри: 40 хв. Хід гри:* 1) весь колектив варто об'єднати в декілька груп – бажано, щоб у ведучого були помічники. Він пояснює, що в грі бере участь вся група. Кожен учасник може побувати в ролі Короля і розподіляти ролі сам, спробувати зробити так, що все залежатиме тільки від нього; 2) Один із добровольців стає «Королем» – він може набрати собі підданих – «Королеву», «Принца», «Принцесу», «Слугу», «Кухаря», «Ката». Кожному «Король» роздає доручення; 3) Наступним етапом є програвання ролей; 4) Ролі обговорюються. Кожний має право пояснити, чим його роль приваблива для нього, або чому він не згодний з «Королем», чому його роль йому не подобається; 5) Кожному учаснику гри дається можливість внести свої корективи в «Королівство», щось змінити, підвищити чи понизити когось у посаді, взагалі ввести нову посаду. Дуже важливо після кожного кроку пояснювати перестановки; 6) Коли «Королівство» створено, з дітьми проводиться обговорення і співвіднесення отриманого досвіду з ситуаціями в родині, реальному житті. Гра вчить дітей поважати думку іншої людини, обґрунтовувати свій вибір. Кожний у цій грі може бути лідером. Кожний може випробувати на собі тиск, зрозуміти його негативний і позитивний ефект.

**«Корабельна аварія»**. Гра допомагає дітям уявити і моделювати свою поведінку в екстремальній ситуації. Проаналізувавши це, діти можуть переносити діяльність на реальні життєві ситуації, на складності взаємин, взаємини в родині. *Тривалість гри: 30–40 хв. Дітям знадобиться папір. Хід гри:* а) проходить об'єднання в групи; б) кожній групі надається

інструкція: «Уявіть, що внаслідок аварії корабля всі жителі створеного на минулому занятті Королівства потрапили на безлюдний острів. У найближчі 20 років ви не зможете повернутися до нормального життя, у ваші рідні краї. *Завдання*: створити умови, що могли б вас усіх задовольнити. Для цього ви можете: а) освоїти острів, організувавши на ньому господарство; б) налагодити соціальне життя; в) установити правила, норми спільного життя».

Серед дітей проходить обговорення. Результатом ефективності роботи є те, що діти починають уявляти можливості реального життя, коли багато чого залежить саме від них самих. Вони дійдуть висновку, що рано чи пізно багато чого їм доведеться вирішувати самим. Молодші підлітки вчаться планувати свою діяльність, доводять її логічність, крім того, вчаться доходити єдиної думки, тим самим – вести переговори. Обґрунтовують своє рішення, програють цю вигадану ситуацію в реальній дійсності і просто вчаться фантазувати. Але реально.

**«Автобус»**. Юрба із 15–20 осіб стоїть, щільно притулившись одне до одного, зображуючи «автобус». Завдання одинака – прорватися крізь натовп будь-яким способом. Звичайно одинак досягає успіху тільки тоді, коли збирається з усіма силами, докладаючи максимум зусиль.

**«Лабіринт»**. На землі з прутиків складено лабіринт. По ньому йде один із представників команди – із заплющеними очима. Він йде, керуючись тим, що підказують йому члени його команди. Умови гри при цьому дуже жорсткі: одночасно говорити може тільки одна людина, кожен, хто говорить, промовляє не більше одного слова, якщо двоє заговорили одночасно чи якщо той, хто йде, доторкнувся до лінії лабіринту, або якщо він навіть проніс ногу над лінією, то вважається загиблим. Якщо ведучий вважає, що працює не вся команда і хтось із гравців не бере діяльної участі, то він може усунути гравця із гри. Завдання команди – придумати і реалізувати найбільш успішну стратегію проходження лабіринту.

**«Друкарська машинка»**. Всі учасники стають у лінію чи коло. Групі дається завдання: прочитати вірша (речення, словосполучення), наприклад: *Мені тринадцятий минало, Я пас ягнята за селом...* Але не хором, а в такий спосіб: учасники послідовно вимовляють по одній букві, пробіл – уся група сплескує руками, перехід на інший ряд – тупотять ногою. Коми і крапки теж можна як-небудь позначити. Той, хто помилився, вибуває. Коли залишаються три учасники – вся група починає спочатку.

## Прийняття рішень, переконання інших, відповідальність

**«Прийняття рішень».** Гра дозволяє дітям побувати в ролі людини, від якої багато чого залежить. Учить старших школярів приймати рішення і відповідати за них, дослухатися думок інших, аналізувати їх, змінювати свою точку зору, якщо це необхідно. *Хід гри:* Дітям пропонується подумати самостійно, потім об'єднатися в групи по 5–6 осіб і створити проект. Пропонується представити кожного (має необмежені можливості, необмежену владу, необмежене фінансування); одне обмеження – час. Кожному надається можливість очолити Всесвітню комісію з поліпшення життя людства, а можливо, і його порятунку від згубного впливу цивілізації. Порадьтеся, які заходи варто було б розпочати і як це можна організувати. У процесі роботи важливо поважати думку співрозмовника. Якщо людина використовує свій досвід, наводячи якісь приклади, дайте їй можливість відчувати, що вона має рацію. Намагайтеся подивитися на світ очима вашого співрозмовника. Ставте собі запитання: чому в нього така думка? Якщо не згодні з ним, якщо вирішення цього питання у вас виходить краще, постарайтеся викликати його на змагання. Ви повинні домовитися, дійти єдиної думки, вислухавши різні точки зору. І якщо думка інших усе-таки краща і ви з цим погодилися, то варто віддати йому належне, що ви якоюсь мірою визнали себе переможеним, віддаючи пальму першості умінню й ерудитиці напарника.

**«Хроніка пікіруючого бомбардувальника».** Два учасники. Один – «бомбардувальник», другий – «бомба». «Бомбі» зав'язують очі. Завдання «бомбардувальника»: «скинути бомбу» на ціль, використовуючи тільки власну мову. Ціль знаходиться в іншому кінці кімнати, а на шляху до неї стоять різні перешкоди (інші учасники групи, предмети). Зіткнення з перешкодою – зрив, недаліт до цілі. *(Розвиває довіру до партнера; уміння слухати; взаємодовіру, повагу один до одного; бажання допомогти товаришу правильно виконати поставлене завдання, оскільки від цього залежить загальний результат роботи.)*

**«Мафія».** *(Гра розвиває увагу, уміння володіти собою, здатність переконувати людей, акторську майстерність.)* Для гри необхідно не менше 10 осіб і звичайних гральних карт/або карток з написами «мафія», «доктор» і т. д. чи відповідними малюнками. На початку і по ходу гри всі сидять у колі, так щоб кожний бачив кожного. Серед карт мають бути два тузи, король бубна і король хрестовий, інші карти – будь-які. Ведучий роздає їх усім гравцям. Це своєрідний розподіл «ролей»: тузи – «мафія», король бубна – «лікар», король хрестів – «комісар Каттані», решта – «мирні жителі». Ніхто не повинен знати, у кого яка роль.

Гра починається з того, що ведучий повідомляє про появу в місті мафії. Кожний буде виконувати свою роль. «Мафія» – «убивати» (убиті просто виходять із гри) «лікар» (реаніматор) – лікувати «поранених», «комісар Каттані» – вистежувати «мафію».

На першому етапі для кожного (а для «мафії» – особливо) головне не видати себе, тобто поводитися якомога обережніше, щоб інші не здогадалися про ту роль, що вам випала. Ведучий повідомляє про настання «ночі». Усі заплющують очі. З дозволу ведучого «мафія» виходить на «полювання»: двоє з картковими тузами розплющують очі і жестами вказують на кого-небудь з учасників (це потенційний «убитий»). По команді ведучого «мафія» заплющує очі, і в гру вступає «лікар». Він також має вказати на кого-небудь із учасників. Якщо вибір «мафії» і «лікаря» збігся, то всі залишаються в грі, якщо ні – обраний «мафією» учасник вибуває. Про це повідомляє ведучий після оголошення «дня» (коли всі розплющують очі). «Вдень» починається найцікавіше. Уже є перша «жертва», «мафія» лютує, і якщо її не знайти, вона може вивести із гри всіх «мирних жителів», включаючи «лікаря» і «Каттані», й виграти. Тому «мирні жителі» і «мафія», якій необхідно переконливо вдавати із себе «мирних жителів», повинні обговорити й вибрати, кого ж вони виключать із гри протягом «дня». Гравці можуть при достатній спостережливості викрити «мафію», а можуть і помилятися – тоді вибуває свій же «мирний житель». І знову по команді ведучого настає «ніч» (іноді буває корисно обмежувати день 5–10 хв.). Особлива роль відведена «комісару Каттані»: він повинен «вночі» непомітно підглядати за «мафією», а «удень» ціною свого життя (виклавши карту) відкрити тільки одну «мафію». А викрити другу – завдання «мирних жителів». «Комісар Каттані» може цього деякий час і не робити, а намагатися переконати «мирних жителів» у своїй правоті. Можуть виграти і «мафія», і «мирні жителі».

Гра на виявлення рівня довіри в колективі – **«Колискова»**. Варто заздалегідь обмовитися про рівень екстриму! Один учасник стає в центрі й заплющує очі, а інші стають довкола нього дуже близько і кладуть руки на рівні грудей (на плечі, на спину). Бажано зробити однією ногою крок назад, щоб спертися. Починається повільне погойдування центрального учасника. Він же у свою чергу стоїть на тому самому місці. Треба повільно і плавно передавати центрального учасника по колу, допомагаючи сусіду його підтримувати. Поступово кут відхилення збільшується... Через хвилину можна поступово закінчувати робити приемність центральному учаснику, тобто зменшувати амплітуду коливань. Бажана участь у «колисковій» всіх учасників.

## Ігри в приміщенні для молоді та дорослих

**«Живий вузол».** Гравці стають у коло. Всі по команді ведучого простягають праву руку вперед – до центра кола і беруть будь-кого за руку. Тут перша умова: не можна обирати сусіда. Потім в центр кола всі простягають ліву руку, і відбувається така ж сама «плутанина». Але тут друга умова: не можна брати за руку ту людину, з якою ти вже «зчеплений» руками. Як результат – отримано живий вузол, який тепер всі разом мають розплутати, але варто бути скоординованими в діях всієї групи, не розчіпляти рук. *(Гра добре розвиває командну взаємодію, покращує комунікацію в колективі, допомагає знайти спільні правильні рішення та працювати на загальний результат.)* Як варіант: всі дії із заплутуванням можна виконувати, наступавши на носок та на п'яту, коли гравці стоять у колі.

**«Механізми, що ожили».** Учасники гри об'єднуються в дві або більше команди. Кожна вирішує, який механізм вона зображує (або виконує завдання, дане ведучим). Кожен гравець повинен брати участь в інсценуванні. Гравці не можуть говорити, але можуть імітувати звуками роботи того механізму, який зображують. Гравці другої команди мають відгадати механізм, який показували гравці першої команди.

**«Мумія».** Обирають дві–три пари. У парі № 1 гравець – «мумія», друга особа – «мумітатор». Кожній парі видають рулон туалетного паперу або паперових рушників. «Мумітатор» повинен якомога швидше повністю загорнути «мумію» папером. Гра вважається завершеною, якщо вправа виконана якісно й швидко. Гра може виконуватися групою осіб. В цьому випадку група спільно виконує «муміфікацію».

**«Некролог».** *(уміння висловлювати свої думки, самоаналіз; говорити добре про людину)* Гра для компанії добре знайомих людей. Оберіть двох-трьох добровольців – вони виходять наперед. Ведучий говорить: «Уявіть, що життя цих людей раптово обірвалося. Сьогодні ми проводжаємо їх в останню дорогу». Далі всі інші учасники гри розділяються на невеличкі групи і пишуть «некрологи» для своїх товаришів. Про що пишуть в некролозі? Яка була ця людина, що вона робила, її заслуги. Гра змушує подумати про те, як людина живе на землі, що є головним в її житті, а що другорядним. Для самих добровольців – це можливість подивитися на себе з іншого боку іншими очима, оцінити значущість свого життя.



**«Нове призначення предмету».** (розвиток логічного мислення; уміння висловлювати нестандартні ідеї) Діти сидять у колі. Ведучий «запускає» будь-який предмет (стару праску, парасольку, горщик, пакет, газету). Кожний вигадує нове призначення цього предмету (наприклад, праску можна використовувати як ваговий засіб або для биття кокосових горіхів). Перемагає той, хто вигадує найбільш незвичайні варіанти використання предметів. Предмет може «гуляти» по колу, доки для нього вигадують нові варіанти застосування.

**«Паніка».** (концентрація уваги, рівень самоконтролю, самодисципліна, творча діяльність) Кількість гравців має бути парною, але якщо є особа без пари, вона може стати рефері. Всім роздаються маленькі папірці (штук по 10) та олівці. Кожний гравець вписує відомих всім особистостей, героїв кінофільмів або мультфільмів (Робін Гуд, В'ячеслав Вакарчук, Котигорошко, Лис Микита тощо). Папірці згортають і кладуть у «шапку» (кепку, пакет), перемішують. Гравці об'єднуються в пари. Зручно, якщо люди в парі сидітимуть навпроти один одного або всі за одним столом. Після цього «шапка» йде по колу. «Рефері» бере її, секундоміром відміряє 30 с, а гравець швидко витягує по одному папірцю й пояснює своєму партнеру, що за особистість описана в ньому. Чим більше осіб за 30 с зможуть пояснити, який загадковий персонаж описаний у папірці, а їхні партнери його вгадають, тим краще. Невідому особистість можна пояснити по літерах (перша літера – те, чим миють руки, друга літера – п'ята буква абетки тощо). В кінці пари гравців підраховують, у кого більше загаданих персонажів. Якщо трапляється одне й те саме ім'я, його описують різними способами. Гра має таку назву, тому що часто буває так, що ти розумієш, про кого говорить твій партнер, але не можеш швидко згадати ім'я, прізвище, героя фільму і починаєш панікувати. Вона дуже подобається молоді та дорослим.

**«Пройти безшумно».** Декільком гравцям зав'язують очі. Вони стають парами один навпроти одного на відстані простягнутих рук. Кожна пара утворює «ворота». Інші гравці, поділившись на групи (за кількістю воріт), намагаються по одному пройти крізь ворота. Проходити треба обережно, можна зігнувшись або ще якимось чином. При найменшому звуку гравці, які стоять у воротах, піднімають руки, щоб створити перепону та затримати того, хто рухається. Перемагають ті, кому вдалося пройти через ворота.

**«Риби, птахи, звірі».** Гравці рівномірно розподіляються по колу. Обирають ведучого. Він проходить повз гравців,

промовляючи: «Риби, птахи, звірі»... Зупиняючись без попередження перед будь-ким, він промовляє: «птахи», а гравець має назвати будь-якого птаха, якого до цього не було названо. Головне, щоб гравці не витрачали марно часу. Той, хто довго затримується або помиляється, сплачує фант, а потім «викупляє» його, виконуючи бажання гравців: співає пісню, читає вірш, танцює.

**«Спина до спину».** Кожний учасник обирає собі партнера одного з ним зросту. Вони сідають спина до спиною і тримаються за руки. Коли гравці прийняли це положення, ведучий пропонує їм спробувати піднятися. Якщо вони навчаться вставати (вправа «2»), слід запропонувати їм виконати вправи «3», «4» і т. д. Урізноманітнити вправу можна так. «Ступня до ступні»: зміст завдання полягає в тому, що гравці сідають обличчям один до одного, тримаючись за руки та упираючись один в одного ступнями.

**«Запитання – Відповідь»** (покращення психоемоційного стану). Зазделегідь заготовляють картки із запитаннями та відповідями (таблицю, наведену нижче, можна роздрукувати і розрізати перед грою). Далі картки розподіляють між гравцями (кожний по черзі тягне по картці, доки вони не закінчатся). Потім ведучий бере папірець із запитанням і ставить його першому гравцеві, той бере навмання одну із своїх карток і дає з неї відповідь – продовжують всі учасники по колу. Гра піднімає настрій і заряджає позитивними емоціями.

Запитання	Відповіді
Чи часто Ви спізнюєтеся на навчання?	Моя сором'язливість підказує мені, що краще зараз промовчати.
Чи часто Ви відвідуєте ресторан?	А що Вам до того...
Чи літаєте Ви?	Тільки уві снах
Чи спізнюєтеся Ви на потяги?	Доводилося декілька разів
Чи любите Ви подорожувати?	Так, але це ще не все
Чи часто Ви миєтеся в лазні?	На такі запитання не відповідаю
Чи купляєте Ви дорогі речі?	Мое фінансове становище не дозволяє цього робити
Чи хочете Ви прожити довго та щасливо?	Так – це моя мрія

Запитання	Відповіді
Чи наступаєте Ви на власні шнурки, коли ходите?	А як Ви здогадалися?
Чи любите Ви відпочинок на природі?	Так, тільки в гамаці під тінистим деревом
Чи небезпечні Ви, коли розлучені?	Ви мене погано знаєте
Чи дивитися Ви серіали?	Так, мені це приносить дуже багато задоволення
Чи любите Ви смачно та багато попоїсти?	Все залежить від мого настрою
Чи здатні Ви на благородний вчинок?	Так, звісно, здатний
Чи вірите Ви в любов з першого погляду?	Я припускаю, що є такі речі в житті
Чи пам'ятаєте Ви дні народження Ваших друзів?	Спитайте, щось простіше
Чи чіпляєте Ви перехожих?	Це дуже можливо, враховуючи мою зовнішність
Чи пересуваєте Ви меблі вдома?	При кожному зручному випадку
Чи сняться Вам кошмари вночі?	Кожну ніч
Чи вдягаєте Ви влітку лижі?	У мене з головою все добре
Чи виносите Висміття?	Так, тільки коли ніхто не бачить
Чи чистите Ви зуби?	Звичайно, так, і Вам також раджу
Чи любите Ви писати вірші?	Так, це моя стихія
Чи любите Ви ризикувати?	Ризик – справа благородна
Чи хочете Ви поїхати до Америки?	Мені здається, це реальна ідея
Чи порушуєте Ви правила дорожнього руху?	Поговоримо про це без свідків
Чи граєте Ви в шахи/шахмати?	Вам би це також сподобалося
Чи подобається Вам, коли люди знайомляться в потязі (літаку)?	Так, особливо в потязі
Чи є Ви прихильником здорового способу життя?	Я так проводжу весь свій вільний час

Запитання	Відповіді
Чи буває Вам страшно?	Особливо в кабінеті стоматолога
Чи любляете Ви готувати страви?	Так, це моє хоббі
Чи часто Ви обіцяєте більше, ніж можете виконати?	Я навіть не припускаю думки про це
Чи могли б Ви заради кохання здійснити якийсь видатний вчинок?	Здається, Ви дуже замріялися
Чи щасливчик Ви?	Раз на раз не попадає, але буває
Чи обливаєтеся Ви холодною водою?	Я звик до цього з дитинства
Чи годуете Ви бездомних котів та собак?	Так, мені це дуже подобається
Чи співаєте Ви?	Тільки в компанії близьких друзів
Чи могли б Ви вистрибнути з вікна?	Навіщо? На моєму термометрі нормальна температура тіла, до чого ці крайнощі?
Чи подобається Вам вставати дуже рано?	Життя змушує
Чи Ви влюбчиві?	Прошу не ставити мене у незручне положення...
Чи займаєтеся Ви спортом?	Так, але сьогодні відпочиваю
Чи граєте Ви на гітарі?	Так, у мене багато прихованих талантів

**«Сплеск долонь».** Гра від двох до двохсот осіб. Ведучий («голова») стоїть перед аудиторією і тримає руки наготові: ліва – угорі, права – внизу. В цей час всі інші тримають руки також в позиції готовності. Як тільки ведучий починає рухати руками (піднімаючи їх угору та опускаючи долу), всі гравці мають слідкувати за тим, коли його руки перехрещуються – в цю мить вони повинні сплеснути в долоні. Якщо «голова» робить оманливу спробу, а гравці продовжують плескати в долоні, тоді вони автоматично виключаються із ігри (якщо гра проводиться стоячи – сідають). Гра продовжується, поки

не будуть виявлені найуважніші гравці з добре розвинутою інтуїцією.

**«Хто перший доторкнеться»** (підвищення фізичної активності). Всі учасники стають в коло і тримаються за руки. Один з них сидить в центрі кола навприсядки – «кущ». Завдання всіх гравців зробити так, щоб їхні сусіди торкнулися «куща», але при цьому не доторкатися до нього самим. Той гравець, який доторкнувся до «куща», сідає в центр кола. Гра продовжується.

### Конкурси та ігри для свят

**«Угадай знамениту особистість».** Суть гри полягає в тому, щоб бажаючі пограти розділилися на дві команди. Особистостей, які всі будуть вгадувати, треба записати на папірці і вкинути в мішок або капелюх, звідки їх будуть витягати. Якщо одна команда витягує папірець, вона повинна описати знаменитість, не згадуючи її імені. Інша команда – вгадує. Хто більше разів відгадає, той виграв.

**«Угадай».** Сенс гри – всліпу вгадати учасника, якого гравець буде торкатися. Учасникам гри не можна подавати голос, а «сліпий» повинен торкатися тільки волосся, рук і одягу.

**«Угадай з питань».** Можна грати всією компанією. Одна людина думає про когось з компанії, хто також бере участь у грі, а інші повинні ставити їй запитання за допомогою відповідей, за якими вони зможуть вгадати хто це. Запитання мають бути на кшталт: «Якби це була рослина, то яка?», «Якщо б це була машина, то яка?», «Якщо б це була тварина, то яка?» і так далі.

**«Знайди бублик за 15 сек.».** Бажано грати на вулиці чи на природі. На маленьке деревце чіпляють бублик. Учаснику зав'язують очі, щоб він нічого не бачив, і розкручують кілька разів. У нього є 15 сек., щоб знайти бублик і з'їсти його.

**«Телефоністи».** Дві групи гравців – 10–12 осіб сідають один навпроти одного паралельними рядами. Ведучий добирає важкі скоромовки і повідомляє їх по чергово дуже тихо одному з гравців кожної команди. За сигналом ведучого перші номери в команді починають передавати тихо (на вухо) сусіду скоромовку – вправа виконується до останнього гравця. Останній, хто отримав «телеграму», повинен встати й озвучити скоромовку, яку він почув. Виграє та команда, яка припустилася найменше помилок при передачі «телеграми» та найбільш чітко й правильно повторила завдання відповідно до оригіналу. Приклади скоромовок, які можуть бути викори-

стані під час гри: 1) «Ліз лис Лисим лісом, Ніс хвіст Низом-низом. Хвіст об терен Обдер. В лісі кажуть тепер: «Ліз лис...»»; 2) «Перепілка – гарна птиця, Та хлоп'ят вона боїться, Бо хлоп'ята беруть гілку І лякають перепілку. Не потрібно так лякати, В неї п'ять перепелят»; 3) «Прилетіли горобці – Говорили про крупці; Не про крупці, Не про крупицю, А про круп'ячко»; 4) «Біжать стежини Поміж ожини. І вже у Жені Ожина в жмені»; 5) «Для синків-молодців Мати напекла млинців. І хвалили молодці Ті млинці на молоці»; 6) «Шишки на сосні, Шашки на столі. У Соні шашки, А у Сими – шишки»; 7) «Шило шубку Шурі шило, Шовком, шерстю шви обшило. Вийшла шубка прехороша Нашій Шурі на порошу»; 8) «Гава гаву запитала: – Ти на ганок не літала? – Не літала я на ганок, То й прогавила сніданок».

**«Кільцекиди».** На підлогу щільно одна до одної виставляють порожні пляшки й пляшки з різними напоями. Учасникам пропонують з відстані 3 м накинути на пляшку кільце. Той, кому вдається накинути кільце на повну пляшку, забирає її як приз. Кількість кидків для одного учасника варто обмежити. Кільце вирізають з тонкого картону. Діаметр кільця – 10 см.

**«Крокодил».** Гравці об'єднуються у дві команди. Команда № 1 обирає яке-небудь поняття й показує його пантомімою, без слів і звуків. Команда № 2 намагається з трьох спроб угадати, що їм показують. Потім команди міняються ролями. Гра ведеться на інтерес. Формує навички роботи в пантомімі. Можна загадувати: окремі слова, фрази з відомих пісень і віршів, прислів'я та приказки, крилаті вирази, казки, імена відомих людей. Виконувати вправу повинна вся команда.

**«Найкращий комплімент».** Оскільки справжній чоловік має бути галантним і вміти знайти підхід до жіночого серця – учасники змагаються в проголошенні компліментів прекрасній статі.

**«Хто швидше».** Для цієї гри знадобиться кілька веселих історій, які можна дістати з Інтернету, кілька крісел (залежності від учасників), на одне менше, ніж учасників. Один гравець виходить з кімнати і витягує з мішка історію. Ведучий з даної історії дає учасникам слова (наприклад, сонце, веселка, машина...), які вони повинні запам'ятати. Якщо гравець буде швидко читати історію і вимовляти ці заповітні слова, інші гравці, почувши своє слово, мають встигнути сісти на стілець. Останній, хто не встиг сісти на стілець, читатиме історію в наступному раунді. Бажано, щоб спеціальні слова повторювалися тільки по одному разу.

**Наведемо декілька прикладів парних ігор з використанням музики:**

**1. «Танцювальна газета».** У кожної пари є газета, на якій вона під музику танцює. Якщо музика стихає, газета кожного разу згортається пополам. У підсумку з газети залишається маленький квадратик, на якому пара повинна встояти і продовжувати танцювати. Виграє той, у кого вистачить вигадки якнайдовше утриматися на меншому клаптику газети.

**2. Гра «Угадай назву пам'ятки».** Ведучий видає парам папірці з назвою відомих пам'яток, не розголошуючи їх вголос («Михайлівський собор», «Пам'ятник Шевченку», «Золоті ворота» тощо). Парам дається час на підготовку. Вони можуть використовувати предмети, що знаходяться під рукою. Завдання – зобразити якомога реалістичніше пам'ятник, а решта гравців повинна відгадувати.

### **Командні ігри**

**«Естафета із сюрпризом».** Для гри знадобляться дві порожні пластикові пляшки на 1,5 л. Учасники об'єднуються в дві команди. За сигналом ведучого гравець команди № 1 передає пляшку гравцеві № 2, затиснувши її між колінами. Складність («сюрприз») полягає в тому, що якщо пані в спідницях або довгих сукнях, то їм доведеться їх підняти, щоб утримати пляшку. Якщо пляшка впала, то вона повертається. Виграє команда, чия пляшка дійде до останнього гравця першою.

**«Веселий фрукт».** Потрібні дві команди. Гравці сидять. Кожній команді видається по яблуку (апельсину). Гравці повинні передати його з початку в кінець тільки за допомогою ніг, оскільки руки зчеплені за спиною. Зворотно яблуко передають, притиснувши його підборіддям до грудей. Сусід забирає яблуко таким же способом. Руками не допомагаємо! Виграє та команда, яка виявиться спритнішою і зробить найменше втрат, передаючи яблуко.

**Вправа «Два яблука».** Вправа, яка ілюструє негативні наслідки для людини цькування (булінгу). Показати, чому цькування – погано, можна за допомогою двох яблук. Викладач приносить в клас два однакових яблука. Одне з них він попередньо кілька разів кидав на підлогу, щоб воно почорніло всередині, але діти про це не знають. Потім просить дітей порівняти їх – спочатку школярі визнають, що яблука виглядають однаково. Потім вчитель бере яблуко, яке кидав об під-

логу, і починає говорити про нього погані речі, а далі на його прохання до критики долучаються діти. Те яблуко, яке гарантовано не було зіпсоване, отримало від педагога і школярів компліменти. В кінці вправи вчитель розрізає обидва яблука. Діти з подивом бачать, що те яблуко, про яке вони говорили погані речі, виявилось всередині чорним, а те, яке хвалили, залишилося свіжим. Таким чином вчитель може показати вихованцям, якої шкоди можуть завдати словесні знущання й глузування.

Ми пропонуємо запроваджувати вправи на попередження дитячої та підліткової агресії в колективі починаючи ще з дошкільного віку.

### Майстер-клас «Методична вертушка» від О. Аксьонової

Тема уроку:

ЕЛЕМЕНТИ СПОРТИВНИХ ІГОР	ЗМІНИ
--------------------------	-------

Завдання уроку:

забезпечити розширення уявлення учнів про вплив фізичних вправ на особистість та її потенційні здібності;	забезпечити дієвий процес щодо класифікації учнями прикладів ввічливої/ гуманної/ відповідальної поведінки;
продовжувати розширення рухового досвіду учнів, удосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності.	створити можливості для позитивного застосування лідерських навичок учнів в різних формах активності щодо особистісного вдосконалення.

*Інвентар та обладнання:* пластикові одноразові пакети – за кількістю учнів; серветки різнокольорові – за кількістю учнів; картки з назвами завдань; макет фізіологічної кривої; канцелярське приладдя; фліп-чарт; секундомір; музичний центр (за бажанням).

*Місце проведення уроку:* конференц-зал, актовий або спортивний зал, рекреаційне приміщення, класна кімната, майданчик, галявина тощо.

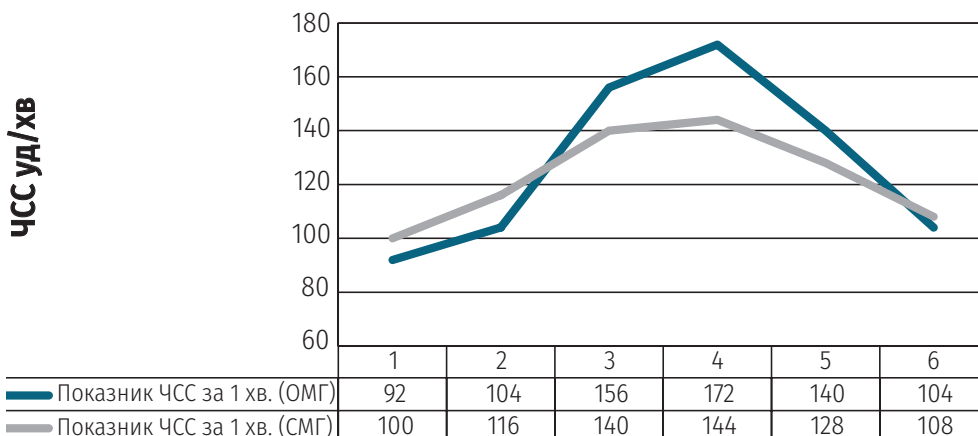
*Хід уроку:* 45 хв.



Частина уроку	Назва структурного компоненту уроку. Стислий зміст рухових завдань учням	Тривалість, хв.	ЧСС для учнів ОМГ (Уд./15 сек.)	ЧСС для учнів СМГ (Уд./15 сек.)
ВСТУПНА – 3–5 ХВ.	<p><b>Оргмомент:</b> Привітання. Стисле пояснення сутності роботи. Кожний учасник бере по одному пакету та серветці. Обрати учнів, які будуть здійснювати самоспостереження. Ці учні після кожного завдання підходять до макету, вимірюють ЧСС і відмічають на графіку свої показники.</p> <p><b>Вправа «Давайте згадувати»:</b> У різних місцях приміщення розташовані картки з прикладами булінгу. Вчитель називає ці приклади. Ті учні, які були учасниками певної форми булінгу, переміщуються до відповідної картки певним способом. Одразу пишуть на цій картці стандарти поведінки, яка змінила/змінить зазначені антигуманні вчинки. Способи переміщення учням змінювати кожного разу самостійно – креативно.</p> <p><b>Пам'ятка № 1.</b> Що зазначили в картках для того, щоб ніколи не бути учасником агресивної жорстокої ситуації? Учні по черзі оголошують певну позицію; ті, хто згоден, стають навколо цього учня, взявшись за руки, піднімаються навшпиньки, тягнуться вгору.</p>	3–5	23	25
ПІДГОТОВЧА – 5–6 ХВ.	<p><b>ІГРОВЕ ЗАВДАННЯ «ЗАВОДНІ ІГРАШКИ».</b> Учні парами, взявшись за руки, відтворюють звуки / рухи так, нібито заводиться якась іграшка. Потім відтворюють її переміщення до іншого партнера.</p> <p><b>Розминка з фантазією:</b> Учні розміщені довільно. Вчитель пропонує певне в.п., учні виконують вправу стретчингового характеру одноосібно, в парах, трійках тощо. Потім пропонується представникам певних мікрогруп пропонувати свої в.п. Учні об'єднуються в певні мікрогрупи з тими, хто поруч.</p> <p><b>Руханка «Повітряні кульки»:</b> Дихальні вправи з одноразовими пакетами за принципом 1–2–3-замри. Виконуються стоячи на місці. Центральний рух: утримувати пакет за ручки розкритим – видихнути в пакет якомога більше повітря – виконати певні рухи на певний рахунок. Креативно, варіативно.</p> <p><b>Пам'ятка № 2.</b> Коли було цікавіше працювати? Коли важче? Чому?</p>	5–6	26	29

ОСНОВНА – 17–20 ХВ.	<b>Функціональний тренінг «Якщо ти один, якщо нас багато»:</b> дві або три шеренги учнів, поперек майданчика/безпечні інтервали, дистанція. Працюємо одноосібно, в парах, трійках, четвірках, всі. Склад груп – учитель показує на пальцях. Учні намагаються утворити групи якомога швидше. Всі рухові завдання виконують, торкаючись пакета руками лише два рази – на старті та на фініші. Далі – за обумовленим регламентом. Пропонувати і учням визначити регламент та дотримуватися його.	7–8	39	35
	МЕТОДИЧНА ВЕРТУШКА. <i>Пам'ятка № 2 (продовження).</i> Коли було цікавіше працювати? Коли важче? Чому?	10–12		
ЗАКЛЮЧНА – 12–15 ХВ.	<b>Метод «Ключ» Хасаія Алієва:</b> <i>Пам'ятка № 3.</i> А чому така назва «КЛЮЧ»?	5–6	30	30
	ПІДСУМКИ. На підлозі хаотично розкидані аркуші паперу з написаними назвами завдань, які були на уроці. Дівчатам пропонується розкласти ці аркуші відповідно до черговості їх виконання. На фліп-чартах юнакам пропонується відобразити аспекти, які відповідають зазначеним на уроці Пам'яткам. Використовують аркуші паперу, які були задіяні на початку уроку. Групи учнів міняються місцями, знайомляться з результатами роботи своїх товаришів, за необхідності додають певну інформацію, коректують. Як серцево-судинна система учнів реагувала на фізичні навантаження на уроці? Чому такі зміни? Гра на вибір «Закінчіть речення» або «Складіть слоган».	7–9	25	27

**Модель параметрів індивідуального портрету фізіологічної кривої реакції серцево-судинної системи учнів з різним станом здоров'я на фізичні навантаження під час уроку**



### Картки «Приклади булінгу»

Зазнавали / були свідками знущання / цькування хоча б один раз на рік	Самі чинили / були свідками психологічного / фізичного тиску на людину	Ставали жертвами / були свідками кібер-хуліганства
Брали участь / були свідками у бійках хоча б один раз на рік	Знаєте жертв постійного булінгу серед учнів школи / класу / групи	Знаєте людину, яка є «булером»
Брехали хоча б один раз	Виконували сьогодні фізичні вправи	Бажають змінитися, стати ще краще, ніж зараз

### Функціональний тренінг «Якщо ти один, якщо нас багато»

Одноосібно. Піддуваючи пакет, переміститися на зворотний бік майданчика.	Довільна кількість видихів.
Трійки (пари). Зв'язка. Переміститися на зворотний бік майданчика, не загубивши пакету, не розірвавши зв'язок з товаришами в групі.	Учитель обумовлює кількість видихів на пакет. Учні мають голосно рахувати видихи (чесно).
Кількість складу учасників у групі і кількість пакетів збільшуються вдвічі.	Кількість видихів на пакети залишається як у попередньому завданні.
Дві зустрічні шеренги: дівчата та юнаки, на протилежних боках майданчика. Утримують єдину зв'язку – дівочу та чоловічу. Кількість пакетів – на два менше, ніж кількість учасників у групі.	Необхідно у зв'язці кожній групі учнів дійти до центру майданчика, обмінятися пакетами, які літають у повітрі, швиденько обернутися, зціпитися у зв'язку знову і дійти до в.п., не загубивши пакети і своїх подруг/товаришів.
Фронтальна гра «1–2–3-замри». Єдине коло. Команди – по черзі дають учнів, які виявили бажання.	1 – повітрям підняти пакет над собою, переміститися праворуч – упіймати пакет сусіда, який знаходиться праворуч; 2 – так саме, ліворуч; 3 – стоячи на місці, без переміщень.

## Методична вертушка «Своя вправа – своя гра»

Кожна команда розміщується в певній зоні активності. Лідери команд обирають картку з назвою інвентаря. Йдуть до своєї команди та починають виконувати вправу з цим інвентарем, яка є складною та красивою.	Поступово кожна команда отримує другу картку, на якій зазначена певна якість. Це означає, що до <b>своєї вправи</b> слід додати такий елемент, який саме їй сприятиме розвитку зазначеної якості.	На місці роботи своєї команди залишається один учасник. Він буде тренером. Його завдання – навчити учасників другої команди, яка до нього прийде, <b>своїй вправі</b> .	Оновлена команда з новим лідером отримує третю картку – з назвою життєво необхідної рухової навички. Завдання – додати до <b>своєї вправи</b> такий елемент, який вдосконаливав зазначену <b>навичку</b> .	На місці залишається інший учасник – новий тренер. Він приймає нових учнів і навчає їх <b>останній вправі</b> .
<p><b>Своя гра:</b> поєднати учнів з двох команд. Поєднати їхній інвентар. Їхнє завдання: скласти спортивну гру, яка в 2040 році має увійти до програми Олімпіади. Зіграти в неї.</p>				

### Картки для жеребкування

<b>СИЛА</b>	<b>РІВНОВАГА (БАЛАНСУВАННЯ)</b>
<b>ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ</b>	<b>ОРІЄНТАЦІЯ В ПРОСТОРИ</b>
<b>ШВИДКІСТЬ</b>	<b>ВІДЧУТТЯ РИТМУ</b>
<b>ГНУЧКІСТЬ</b>	<b>ЧАСОВА ОРІЄНТАЦІЯ</b>

### **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО РОЗДІЛУ:**

1. У чому полягає користь командних ігор?
2. Наведіть приклади командних ігор із використанням музики. Визначте їх головну спрямованість та завдання.
3. Що є характерною особливістю народних та національних ігор?

## **VI НАЦІОНАЛЬНІ ТА ЕТНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Й ЕЛЕМЕНТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ ВИКОРИСТАНІ В ПРОГРАМІ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»**

Потрапляючи до школи після дитячого садочка, дитина стикається з іншим видом діяльності – навчанням, але при цьому гра залишається важливим засобом відпочинку та творчого пізнання життя. Гра – потужний засіб виховного впливу на дітей.

В. Ф. Шатанов зазначає, що у дорослих дуже рано згасає педагогічний інтерес до ігор, які вірою й правдою завжди служили і покликані служити розвитку кмітливості та пізнавального інтересу дітей на всіх, без винятку, вікових етапах. Відомо, що ті діти, з яких на уроці й слова не витягнеш, в іграх виявляють надзвичайну активність. Вони можуть повернути хід гри так, що деякі відмінники тільки руками розведуть, їхні дії відзначаються глибиною мислення. Мислення сміливого, масштабного, нестандартного.

Народні рухливі ігри, поширені серед всіх верств населення, особливо серед дітей дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку, беруть свій початок зі стародавніх фольклорних обрядів, церемоній та ритуалів. Найчастіше у змісті присутні фольклорні образи. Зокрема, для українських народних ігор характерні образи вовка, ведмедика, зайчика, котика, кози, як взагалі для української культури. Вони традиційно відтворювалися у різноманітних обрядах і ритуалах, а згодом перейшли у дитячі рухливі ігри.

Відомо, що діти віддають перевагу тій чи іншій грі, керуючись своїми уподобаннями. Вихователь же, добираючи гру, повинен враховувати вік дітей, чітко визначати мету кожної гри. З дітьми раннього віку (1–2 роки життя) проводять переважно індивідуальні ігри-забавлянки (можливо, й групові – з 2–3 дітьми). З дітьми третього року життя найбільш ефективними є рухливі та розвиваючі ігри на прогулянці (невеликою групою з 5–6 дітей). Текст слів в іграх простий. Це переважно ігри-заклички: «Дощику-дощику», «Вода холодная», «Зозуле-кавуле», «Вийди, вийди сонечко». Для дітей четвертого року життя доступні прості хороводні ігри: «Курочка-чубарочка», «Кізонька», «Де ж наші ручки?», «Качечка». Для п'ятого – складніші хороводні ігри з текстом для співу: «Галя по садочку ходила...», «Калина», «Я лисичка, я сестричка», «Ой у перепілки...», «Жили у бабусі...».

У процесі гри в учнів розвивається зосередженість, увага, здатність мислити самостійно. Поринувши в ігровий про-

цес, діти не помічають, як навчаються, до активної діяльності залучаються навіть найпасивніші учні. Коли вчитель використовує на уроці елементи гри, то в класі створюється доброзичлива атмосфера, панує бадьорий настрій, з'являється бажання вчитися. Плануючи урок (рекреаційну фізичну активність, гурткову роботу, діяльність спортивно-оздоровчої секції тощо), необхідно зважати на всіх без винятку учнів, добирати ігри, які були б їм цікаві та зрозумілі.

У дітей 1–2 класу розвивається образне мислення: їх цікавлять ігри імітаційні, сюжетні. Колективно-узгоджувальні дії для них ще достатньо складні. Найкраще підійдуть ігри з бігом, стрибками, ловінням, метанням м'ячів та інших предметів; з використанням музичного супроводу, речитативів. Максимальна кількість правил гри два-три.

У дітей 3–4 класу спостерігається значний розвиток координаційних здібностей. Зростають фізичні можливості, удосконалюється здатність до фізичного та психічного самокерування, розвивається оперативне мислення.

Використання національних (етнічних) рухливих ігор, зокрема українських народних, з дітьми молодшого шкільного віку має велике оздоровче, гігієнічне, освітнє та виховне значення: діти загартовуються; відтворюють накопичений досвід; закріплюють, поглиблюють знання; пізнають світ; збагачуються новими відчуттями; розвивають уяву, засвоюють нові поняттями. Дитина розвивається у грі, значно розширюється її кругозір, розвивається спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати та узагальнювати. Вона вчиться правильно оцінювати просторові, часові характеристики рухів і швидко реагувати на них. Використання різноманітних ролей сприяє формуванню організаторських здібностей.

Народні ігри особливо сприяють ознайомленню дитини з національними та етнічними традиціями, культурою різних народів.

Важливими питаннями, які впливають на ефективність використання українських народних рухливих ігор з метою розвитку самоорганізації ігрового колективу є вибір ведучого і розподіл учасників гри на команди. Своєчасне навчання дітей різних способів вибору ведучого дає можливість справедливо розв'язувати актуальні для початку гри питання взаємодії в ігровому колективі, запобігати багатьом конфліктним ситуаціям між дітьми.

Ведучого гри найкраще обирати за допомогою лічилки – віршована гра. Перш ніж проводити її розучування, педагогу необхідно правильно її підібрати. При цьому варто враховувати як зміст гри, так і техніку виконання рахунку. Якщо

рухлива гра ґрунтується на діях певних персонажів (зайця, вовка, лисиці), то бажано для неї використовувати лічилку, у змісті якої є назва головного персонажа. За технікою виконання рахунку лічилки можна розподілити на декілька видів. Найчастіше рахунок виконується таким чином: гравці стають у коло, хтось один усіх обходить, чітко вимовляючи кожне слово тексту лічилки, і по черзі вказує на учасників гри. Ведучим стає той, кому випало останнє слово. Є лічилки, текст яких закінчується займенником «ти». Така лічилка точно вказує, кому бути ведучим у грі. Під час використання деяких лічилок діти домовляються про додаткові дії, виконання яких допомагає визначити ведучого: вони можуть стати в коло, а хтось один – у центр з м'ячем у руках. Він промовляє такі слова: «Раз, два, три! Водити зараз будеш ти!» Після цього діти розбігаються хто куди, а той, що стоїть у центрі, кидає м'яч, намагаючись влучити в когось із утікачів. Ведучим стає той, у кого попадає м'яч.

Є й інші способи визначення ведучого.

До них належать: 1) вибір за згодою гравців; 2) обрання більшістю голосів учасників гри; 3) обрання за результатами попередньої гри: ведучим стає той, хто переміг, тобто виявився найпрудкішим, найкмітливішим, найуважнішим.

Кожен з наведених вище способів вибору ведучого має як переваги, так і недоліки, тому в навчально-виховному процесі їх варто чергувати.

Різними способами, що спираються на ініціативу та самоорганізацію дітей, може проводитися розподіл гравців на команди.

*1 спосіб.* За допомогою порядкової лічби, залежно від кількості команд: перший, другий, третій і т. д. – спосіб розподілу на команди не використовується на початку навчального року в 1-му класі – учні ще не засвоїли цю форму лічби.

*2 спосіб.* За вибором капітанів команд. Спочатку гравці обирають капітанів команд, а потім капітани формують свої команди за домовленістю з однолітками – спосіб розподілу на команди доцільно використовувати у 3–4 класі, коли учні добре знають один одного і можуть швидко досягти домовленості завдяки досить високому рівню розвитку мовлення і спілкування.

*3 спосіб.* Формування постійних команд для проведення рухливих ігор.

*4 спосіб.* Розподіл на команди шляхом обопільної домовленості (капітани команд потай від інших учасників гри обирають кожен собі слово-пароль. Наприклад, один обрав слово «горіх», інший – «яблуко». Діти, які хочуть брати участь у грі, по двоє підходять до капітанів, а ті питають: «Яблуко чи го-

ріх?» Назвавши слово, учасник автоматично переходить на бік того капітана, який його уособлює.

У деяких командних рухливих іграх доводиться встановлювати право першого ходу. Визначити, яка з команд розпочне гру, можна так: а) виходячи з результатів попередніх ігор; б) надавши право вибору команді, яка краще підготувала до гри майданчик і необхідний інвентар; в) за допомогою лічки між ватажками; г) за результатами певного виду змагання (фізичного чи розумового) між представниками команд (відгадування загадок, влучання у ціль, біг наввипередки чи до зазначеного місця тощо); д) шляхом жеребкування (можуть бути використані дві палички, різні за довжиною, проте однакові за товщиною, один із гравців затискає обидві палички в кулаку так, щоб їхні зовнішні кінці були на одному рівні; починає гру та команда, чий ватажок витягне коротшу паличку); е) пусканням паперового літачка (між командами проводиться лінія; дитина, яка не бере участі в грі, або інша незацікавлена особа ставить ноги паралельно лінії з обох її боків і запускає літачок; на чію сторону він залетить, та команда і починає гру; спосіб найкраще підійде для учнів 1–2 класів); ж) відгадуванням, в якій руці знаходиться предмет (камінчик, каштан, дрібна іграшка тощо), парної чи непарної кількості схованих предметів, сторони монети тощо; з) виявленням поваги (наприклад, хлопці, граючи з дівчатами, пропонують їм розпочати гру першими або учасники сильнішої команди передають право почати гру слабшій команді); і) вимірюванням руками на палиці – хто зможе утримати палицю після закінчення її вимірювання, той здобуває для своєї команди право першого ходу.

Послідовне і систематичне навчання учнів різних способів самоорганізації дозволяє ефективно використовувати час, відведений для ігор, для активного, повноцінного відпочинку дітей і сприяє формуванню самоврядування класного колективу, набуттю кожним учасником досвіду соціальної взаємодії.

Максимальний вплив національних рухливих ігор, особливо українських, як засобу гармонійного розвитку особистості в початковій ланці загальноосвітньої школи залежить від оптимально створених педагогічних умов їх організації, серед яких можна визначити такі: а) систематичність проведення ігор протягом дня; б) забезпечення взаємодії навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання; в) оптимальне поєднання прийомів і методів педагогічного керування грою у її підготовчій, основній і заключній частинах; г) використання педагогічних методів, адекватних значенню кожного з етапів керування грою для гармонійного розвитку особистості школяра.



Українські народні ігри для дітей старшого дошкільного віку можна розподілити на кілька груп. До першої групи належать рухливі ігри з текстом-діалогом: «Кози», «Панас», «Чорне – біле», «Гуси», «Піжмурки», «Квочка», «Крук», «Сірий кіт», «Залізний ключ» та ін. До другої групи належать хороводні ігри зі співом. Текст цих ігор ознайомлює дітей з трудовими процесами та звичаями українського народу. Це такі ігри, як «Соловейку, сватку, сватку», «А ми просо сіяли, сіяли...», «Мак», «Задумала бабусенька», «Подольночка» та ін. Третю групу становлять ігри розважального характеру, в яких відбито народні звичаї. Це насамперед такі ігри, як «Ягідочка», «Чий вінок кращій?», «Ходить Гарбуз по городі», «Як у нас біля воріт», «Ой є в лісі калина», «Ой на горі жито» та ін.

Чимало народних ігор стануть у нагоді вихователеві для закріплення у дітей звуковимови та звуконаслідування. Серед них такі: «Волосянка», «Рядки», «Гуси», «Ку-ку, ку-ку, птичко мала», «Прослужив я в пана рік», «Задумала бабусенька», «Довгоносий журавель» та ін.

Неможливо переоцінити значення народних ігор, зокрема українських рухливих, для розвитку мовлення дітей, збагачення їхнього словникового запасу образними словами. Почувши спів зозулі, дитина, підстрибуючи, промовляє: «Зозуле, зозуле, голубонько, Сім літ не кувала, Закуй мені в цьому літі, Скільки житиму на світі?» За своєю структурою більшість народних ігор прості, однопланові, довершені, в них у єдине ціле поєднуються слово, рух, пісня.

Народні хороводні ігри проводяться вранці та у другій половині дня. Вони також входять до складу занять з усіх розділів програми, ними бажано закінчувати заняття для підтримання емоційного тону дитини. Без хороводних ігор не може обійтися жодне народне свято чи розвага.

### Методика викладання українських народних ігор для дітей молодшого шкільного віку

**Специфіка народних ігор.** Народні ігри як фольклорний жанр мають низку специфічних особливостей. Це ігри групові, вони об'єднують від десяти до двадцяти і більше учасників, їх структурна особливість дозволяє згуртувати всіх, хто бажає грати. Народні ігри можуть проводитися будь-де: у помешканні й на галявині, на подвір'ї і біля ставу, на лузі і на річці. Народні ігри багатоваріантні. Одна й та сама гра у різних регіонах України має неоднакові приспиви, повтори. В цьому легко переконатися на прикладі таких ігор, як «А ми просо сіяли...», «Мак», «Калина». В варіанті гри № 1 «А ми просо

сіяли...» є приспів «Ой дід-лада»: «А ми просо сіяли, сіяли, Ой дід-лада, сіяли, сіяли», а у варіанті № 2 виконується приспів «Зелена рута, жовтий цвіт»: «А ми просо сіяли, сіяли, Зелена рута, жовтий цвіт, жовтий цвіт».

Обмірковуючи, які ігри запропонувати дітям, необхідно враховувати природні умови. Скажімо, гуляючи в лузі, доречно провести такі ігри, як «Гуси», «Віночок», «Подольночка»; біля водойми – «Міст», «Качки і рибалка», «У річку гоп»; у лісі – «Грибок», «Горішок» тощо.

Перш ніж запропонувати дітям певну народну гру, варто ознайомити їх з її походженням, історією, атрибутами та дійовими особами; розповісти, як грали в цю гру в минулому.

Прикладом того, як можна ознайомити дітей з давньою традицією святкування Івана Купала є гра «Горюдуб». Напередодні свята купальське дерево прикрашали вінками, квітами, стрічками. Увечері біля обрядового дерева розкладали вогнище з дубових гілок, і хлопці в парах з дівчатами перестрибували через нього. Вважалося, що в такий спосіб відбувається очищення вогнем. Із давніх-давен люди вірили, що вогонь очищає душу від усього злого й наділяє силою та здоров'ям. Саме тому цей обряд проводили перед жнивими.

Дітям цікаво буде дізнатися, що стрибала через вогонь тільки доросла молодь, а дітлахи – через кропиву, адже так безпечніше. А якщо кропива все-таки когось і жалила, то це було тільки на користь. Варто ознайомити дітей із символікою вінкоплетіння – пояснити значення квітів і кольорів стрічок.

У багатьох словесних супровадах весняних ігор зустрічаються елементи-символи обох провідних мотивів цих дійств: це може бути головний персонаж гри птах Коструб – магічний провісник весни, похорони якого символізують перемогу сонця над холодом; воротар чи ящур, які відпускають або ж полонять молоду дівчину. У *зрі «Ящур»* знайшли своє відображення прадавні міфи й ритуальні звичаї про жертвоприношення, які містяться і в казках.

У багатьох іграх дівчата бігали та стрибали, напевно, навчаючись утікати від переслідування. У стародавні часи тільки завдяки іграм вони могли виробити такі навички. Таку інформацію треба підшукувати до кожної гри, добирати уривки з оповідань, народних казок, влучні загадки та прислів'я (наприклад, ось таку загадку доречно запропонувати перед грою «Коза»: «Не дід, а з бородою, не бик, а з рогами, не корова, а доїться»). Перед проведенням гри доречно заспівати народну пісню (наприклад, перед грою «Сірий кіт» – колискову про котика, перед грою «Зайчик сіренький» – пісеньку про

зайчика). Дітям подобається, коли їм розповідають про те, як виготовлялися атрибути до народних ігор в давнину: м'яч колись робили з бичачої вовни, яку скачували між долонями, а щоб м'яч був більш пружним, його змочували водою – м'яч називався повстяним. Грالیся ним переважно діти старшого віку або дорослі, оскільки він був досить важкий. Спеціально для малят вовну скачували в кульку й обшивали зверху шкірою – м'яч був легкий і називався ремінним. Замість вовни використовували також пір'я, пух, волоски очерету. У давнину діти використовували для рухливих ігор майже все, що потрапляло під руку.

Із малими формами фольклору можна знайомити дітей як перед початком ігор, так і під час їх розучування у ході гри, оскільки вони досить ритмічні й легко запам'ятовуються. Прислів'я та приказки використовуються і для підбиття підсумків гри: «Дружній череді і вовк не страшний», «Зробили спішно, коли б воно не вийшло смішно», «Берись дружно – не буде сутужно» тощо. Такий лаконічний виховний підсумок справляє на дітей набагато сильніше враження, ніж надокучливе моралізування.

Майстерність дорослих і чітко продумана методика проведення народних рухливих ігор і розваг забезпечать виховний, пізнавальний та оздоровчий ефект, сприятимуть залученню дітей до витоків національної культури та духовності, зроблять їхнє дозвілля веселим та яскравим.

**Дидактичні ігри** – ігри розумової спрямованості, які потребують застосування раніше набутих знань, умінь, активної мисленнєвої діяльності, кмітливості. Народні дидактичні ігри вчать дитину ненав'язливо, легко, захоплюють змістом так, що вона навіть не помічає, як навчається. У скарбниці народної дидактики є ігри для будь-якого віку. Наприклад, для найменших дітей: «Кую-кую чобіток», «Гу-ту-ту, варю кашу круту», «Сорока-ворона»; для старших: «Чорне та біле», «Краска», «Дід Макар», «Фанти», «Бирка», «Кури» та ін.

Фольклорний образ вовка, який фігурує в багатьох дитячих іграх, втілений у головній ролі **гри «Сірий вовк»**. Найкраще місце для її проведення – зелений луг. За допомогою лічилки обирають «вовка». Решта учасників гри – «вівці». Вони розбігаються, рвуть травичку, примовляючи: «Щиплю, щиплю травку, Сірому вовку на лопатку!» Кидають пучечки трави на «вовка» і втікають. А він кидається їх наздоганяти. Кого спіймає, той стає «вовком», і гра повторюється.

З дітьми другого року життя розігрується (індивідуально) українська народна **гра-забавлянка «Горошок»**. Перебираючи пальчики дитини, починаючи від мізинця, промовля-

ють: «Горошок, Бобошок, Сивочка, Курочка. А той старий когутисько Не хотів іти до дітиська – Та шуп з ним до песа!» Під час повторного розігрування діти відповідають на запитання текстом забавлянки, повторюють слова.

**Гра «Дощику-дощику»** проводиться на прогулянці в переддощову годину. Діти стають у коло, піднімають руки, дивляться на хмари й повторюють текст за вихователем: «Не йди, не йди, дощику, Дам тобі борщику У глинянім горщику. Поставлю на дуба; Дуб повалився, Горщик розбився, Дощик полився». (Усі діти розбігаються)

**Гра «Ой у перепілоньки...».** Діти стоять у колі, злегка розставивши ноги і опустивши руки вздовж тулуба. Учасник гри у колі – «перепілонька». На слова «Ой у перепілоньки та й голівка болять» усі діти разом з вихователем піднімають руки вгору і торкаються пальцями голови збоку, а при повторенні слів «Та голівка болять» опускають руки вздовж тулуба. На приспів: «Тут була, тут перепілонька, Тут була, тут сизокрилая, – діти беруться за руки і йдуть по колу вліво, а «перепілонька» – вправо або робить крок на місці. На останні слова всі зупиняються. На слова: «Ой у перепілоньки та й колінця болять, Та й колінця болять» – усі діти нахиляються вперед. На слово «колінця» вони долонями торкаються колін, а на слово «болять» – випрямляються. На приспів «Тут була...» діти беруться за руки і йдуть по колу вправо. На слово приспіву «сизокрилая» зупиняються. Вихователь продовжує: «Ой у перепілоньки крильця не болять, Крильця не болять...» Усі діти піднімають руки в сторони і на слова «не болять...» опускають їх вниз. На слова «Пташки знялися й полетіли» всі діти біжать по колу.

Старшим дітям для тренування вимови голосних звуків і регулювання сили голосу можна запропонувати **гру «Волосянка»**. Трое-четверо дітей разом з вихователем домовляються, які голосні звуки вони тягнутимуть. Потім співають: «Ой нумо, братці, волосянки тягти, А хто не дотягне, того за руки тягни». І всі тягнуть о або у (а, є, і, и, ю, я, е). Хто зупиниться, того й тягнуть за руку. Гра повторюється спочатку.

З цією ж метою можна провести хороводну **гру «Довгоносий журавель»**. У тексті гри передбачено багаторазове повторення слів «журавель», «сякий-такий» та інших слів з важкими звуками. Перед початком гри за допомогою лічилки діти обирають «журавля». Лічилку доцільно підібрати також зі звуком ж: «Джинджик, джинджик, Джинджирички. На джинджику черевички, Жакеточка, шапочка. Добрий вечір, дівчаточка. Раз, два, три – вийди ти». Після цього діти стають у коло, посередині якого стоїть «журавель». Діти ходять

по колу, водять хоровод і співають пісню: «Унадився журавель, журавель До бабиних конопель, конопель». «Журавель» походжає всередині кола на носках, високо піднімаючи прямі ноги. На приспів: «Сякий-такий журавель, журавель, Сякий-такий довгоносий, Сякий-такий журавель, журавель. Такий-такий довгоногий, Конопельку поїдає» – «журавель» стоїть у колі, махає «крилами» (руками), зупиняється, присідає і вдає, ніби їсть коноплі. На приспів діти в колі зупиняються, тупають ногами, показують, який довгоносий і довгоногий журавель і як він поїдає коноплі (при цьому присідають). На слова: «А я того журавля уловлю, уловлю, Сіттю крила обів'ю, обів'ю» – діти підводяться, роблять кілька кроків до центра й на слово «ловлю» різко нахиляються, ніби ловлять, а «журавель», махаючи «крилами», «перелітає» з однієї частини кола в іншу. На слова приспіву діти роблять ті ж самі рухи, які було описано вище. На слова: «Щоб він більше не літав, не літав, Конопельки не щипав, не щипав» – «журавель» літає всередині кола, а діти, стоячи на місці, приплескують і притупують. На приспів вони повторюють ті самі дії, що й раніше. Після закінчення пісні усі промовляють «Киш!», плещуть у долоні, злегка нахиляються до «журавля», вдаючи, ніби проганяють його, і «журавель» вилітає з кола. Одній грі можна присвятити й окреме заняття: пояснити значення тих професій, про які йдеться у грі, завчити слова, розподілити ролі, проговорити діалог, а потім уже грати.

**Гра «Бондар»** (збагачує словниковий запас; розвиває усне мовлення; покращує комунікативні навички особистості; знайомить дітей із працею народних майстрів). **Обладнання:** малюнки великих і маленьких бочок з дерева. **Словник:** запитальні слова, форми звертання, дієслова (стругати, збирати, складати, кінчати, наливати), іменники (танок, чопочок), прізвища. **Хід заняття:** бесіда-розповідь вихователя: – Чи чули ви, діти, такі прізвища: Бондар або Бондаренко, Коваль або Коваленко, Ткач або Ткаченко, Кравець, Швець? А чи знаєте ви, звідки вони походять? Спочатку послухайте такий вірш: Ким наші прадіди були, Нам прізвища розповіли: «Хто краяв сукні – став Кравець, Хто шив взуття, прозвали Швець. Горшки виліплював Гончар, Хто вікна склив, назвали Скляр, Трудились з ранньої зорі землі своєї трударі». – Отже, хто шие одяг? (Кравець.) – А взуття? А хто виготовляє посуд? – Якщо в сім'ї кравця ріс син, який допомагав батькові, його звали Кравченко, і згодом ця назва стала прізвищем. А в сім'ї гончарів синів звали Гонч..., у сім'ї шевців – Шевч... Ось так виникли деякі прізвища. – Діти, сьогодні ви дізнаєтеся ще про одну дуже цікаву професію і про походження та

значення прізвищ Бондар і Бондаренко. Пропоную послухати таку пісню: «– Бондарю, бондарю, Що ти робиш? – Стружу, стружу дошку На дубову бочку.– Бондарю, бондарю, Що ти робиш? – Стружу, стружу дощечки На дубові бочечки.– Бондарю, бондарю, Що ти робиш? – Дощечки збираю, Бочки складаю.– Бондарю, бондарю, Що ти робиш? – Бочку я складаю. Обруч набиваю.– Бондарю, бондарю, Що ти робиш? – Вистругую чопочки Затикати дірочки.– Бондарю, бондарю, Що ти робиш? – Бочку вже кінчаю, Води наливаю.– Бондарю, бондарю, В боки візьмися, в таночок, бондарю, Хоч раз обкрутисся.– Що робив бондар? Отже, прадіди тих, хто носить прізвище Бондар або Бондаренко, робили бочки».

*Хід гри:* Дійові особи – «бондар», допитливі діти («бондаренки»). Діти обступають «бондаря» півколом і співають: «Бондарю, бондарю, Що ти робиш?» Бондар відповідає: «Стружу, стружу дошку На дубову бочку». З цими словами «бондар» виставляє ліву ногу вперед і вдає, ніби стругає рубанком дубову дошку (затискує пальці в кулачки і, тримаючи правий кулачок позаду лівого, імітує роботу рубанком). Під час відповіді «бондаря» діти повторюють його рухи і слова. На слова «Дощечки збираю, бочки складаю» «бондар» двічі піднімає з підлоги по дві «дощечки», а на наступні слова складає їх одну до одної. Чопочки «вистругуються» швидше. На кожен такт правим вказівним пальцем «бондар» водить по лівому, наче ножиком, від себе вперед, виконуючи таким чином по чотири рухи в такті. «Вистругавши» чопочки, всі тичуть пальчиком вперед і вигукують «Тиць!», наче затикають у бочці дірочку. На слова «Бочку вже кінчаю, води наливаю» «бондар», ритмічно нахилиючись і випрямляючись, удає, що заливає в бочку воду. Щоб переконатися, що вона без дірок, піднімає «бочку» вгору і, зачекавши хвилинку, весело вигукує: «Не тече!» На слова останнього куплета щасливий «бондар», узявшись у боки, кружляє навколо «бочки». За бажанням останній куплет можна повторити.

*Гра «Шевчик»* (збагачує словниковий запас; розвиває усне мовлення, розширює уявлення дітей про народні види мистецтва; покращує комунікативні навички особистості). *Обладнання:* зображення пари красивих черевиків (шнурочки, як вусики, язички висунуті). *Хід заняття:* Вихователь пропонує повторити вірш «Ким наші прадіди були...», проводить бесіду за назвами професій. Потім оголошує дітям про те, що сьогодні вони розучать нову гру про ще одну з професій, але спершу треба відгадати таку загадку: «Два братики-вусатики, В обох чорненькі сорочки. Стоять собі в куточку Повисували язички». – Чи схожі черевики на братиків-вусатиків? – запитує ви-

хователь, демонструючи малюнок. – Черевики – вид взуття на шнурках або гудзиках. А хто шиє взуття? (Швець, шевчик). Тож сьогодні ми з вами розучимо гру про шевчика – майстра, що шиє і лагодить взуття. Послухайте її. (Вихователь наспівує та демонструє всі ігрові рухи. Потім визначає ролі гравців, і гра розпочинається).

*Хід гри:* Дійові особи – майстер-швець, помічник майстра (три особи), шевчики (всі діти). *Обладнання:* стільчик, іграшкова миска. Діти («шевчики») стоять у розірваному колі, всередині кола – стільчик, на якому миска з водою; біля стільчика стоїть майстер-швець, навколо стільчика – три помічники. Діти всі разом співають: «А чи бачив ти, як шевчик Шкіру у воді мочить?» Усі «шевчики» нахиляються, ритмічно піднімають та опускають праву руку, затиснуту в кулачок, і вдають, ніби вимочують шкіру, перевертаючи її на обидва боки. Майстер так само вимочує шкіру в мисочці. «А чи бачив ти, як шевчик Шкіру натягає?» «Шевчики» прикладають ліву руку до правого коліна, наче тримають шкіру, а правою, затиснутою в кулак, ритмічно рухають від коліна до землі. Майстер, натягуючи шкіру, ставить ліву ногу на стілець. «А чи бачив ти, як шевчик Черевички шиє?» Стиснувши пальці обох рук, ніби між великим та вказівним пальцями знаходиться дратва, шевчики в ритмі пісні то з'єднують руки перед собою, то розводять їх у сторони. «А чи бачив ти, як шевчик Гвіздки забиває?» «Шевчики» опускаються на праве коліно і ритмічно стукають по лівому коліну правим кулачком, ніби молоточком. «Майстер» може поставити лівий кулачок на спинку стільчика й стукотіти правим кулачком по лівому. «А чи бачив ти, як шевчик Гвіздки розчищає?» «Шевчики» прикладають ліву долоню до грудей і в ритмі пісні рухають по ній правою, очищаючи «гвіздки». «А чи бачив ти, як шевчик Черевички чистить?» «Шевчики» піднімають ліву ногу, зігнуту в коліні, прикладають до коліна долоню лівої руки і ритмічно потирають по ній правою рукою, наче щіткою. «Майстер ставить ліву ногу на стільчик і чистить черевики». «А чи бачив ти, як шевчик У свято танцює?» Шевчики танцюють. Роботу закінчили, то їй радісне свято настало. Як кажуть: «Зробив діло – гуляй сміло».

Слова приспіву розігруються так. На слово «ой» діти легко вдаряють по землі лівою ногою, а праву, зігнуту в коліні, піднімають угору. На слово «брате» в тому самому положенні легко підстрибують на лівій нозі, одночасно плескаючи лівою рукою нижче зігнутого коліна правої ноги (плескач). Наступний такт – ті самі рухи, тільки виконувати їх починають уже з правої ноги і плескають правою долонею. Якщо «шевчики» танцюють кожний на своєму місці, «майстер-швець» з по-

мічниками виконують плескач, кружляючи один за одним навколо стільчика.

У *грі «Мак»* у варіанті I діти звертаються до городника, аби дізнатися, чи полив він мак та чи поспів мак. При цьому кожне запитання оспівується приспівом: «Маки, маки, маківочки, золотії голівочки». Є варіант гри, в якому після приспіву йде суцільний діалог з козачком: «– Козачок, чи виорав мачок? – Козачок, чи посіяв мачок? – Козачок, чи посходив мачок? – Козачок, чи пора молоть мачок?» Характерною особливістю народних ігор є навчально-пізнавальний зміст, втілений в ігровій формі. Мати бавить немовля, перебирає його пальчики, промовляючи: «Печу, печу хлібчик Дітям на обідчик. Цьому дам, цьому дам, Цьому дам і цьому дам... А цьому не дам, бо цей бецман. Він дров не носив, Він діжі не місив, Він печі не топив, Діток гулять не водив – Справжній лежень. То я цьому не дам». Ця гра-забавлянка з раннього віку вчить дитину любити працю, не лінуватися. Народні ігри образні, в кожній з них відбивається якась подія (або випадок), близька і зрозуміла за своїм змістом дитині.

Перед проведенням *гри «Кривий танець»* бажано ознайомити дітей з її історією: дуже давно, ще за тих часів, як на нашу країну нападали татари. Тож батьки наказували своїм дітям остерігатися ворога, навчали їх заплутувати свої сліди у разі небезпеки, аби чужинці по них не відшукали дорогу до села. У танку гри імітується саме такий рух – по кривій. Діти водили «кривий» хоровод по обіді біля церкви на свято Благовіщення. Люди з особливою пошаною ставилися до цього свята – вважалося, що цього дня «Бог благословляє всі рослини». Працювати на Благовіщення означало скоїти великий гріх. Існувало повір'я, що в цей день навіть птах не в'є собі гнізда.

Вранці діти виходили в поле до бузька (лелеки), показували йому освячений хліб і промовляли: «Бусле, бусле, на тобі хлібця, а ти нам – жита копу». Дівчата, взявшись за руки, довгою чередою бігали між трьома застромленими в землю кілками, трьома дітьми, що сиділи на землі, або просто куди потягне їх провідниця хору, корифейка, виробляючи всілякі зигзаги, незвичайні повороти та виконуючи простеньку пісеньку, що повторюється без змін: «Кривого танцю йдемо, Кінця му не знайдемо: То в гору, то в долину, То в ружу, то в калину. А ми кривому танцю Не виведемо кінцю, Бо його треба вести, Як віночок плести». Дітям дуже подобалася ця гра, адже завдяки їй вони могли згуртовуватися в цікаві ігрові товариства, а також раз у раз переживати захоплюючі моменти (небезпеку, втечу, радість спасіння).



У дівочій *грі «Колесо»* наявний виразний мотив втечі з полону як стародавня етнічна пам'ять народу. Дівчата утворювали коло, тримаючись за руки. Двоє піднімали руки за спиною одна до одної, починали бігати врізнобіч, за ними – їх подруги. Так намагалися пробігти вздовж дівчат по колу. Після кола спина до спини робили інше коло – обличчям до обличчя. Бігати було незручно, деякі виривалися з кола, інші падали.

Мало місце і поєднання «Кривого танцю» і «Колеса». Дівчата, тримаючись за руки, виводили зигзаги, кола й півкола в хороводі та співали: «А перше зіллячко шавлія, шавлія. Ой, бо ж то надія, надія. А друге зіллячко рутонька, рутонька. Ой, бо ж то журбонька, журбонька. А третє зіллячко барвінок, барвінок. Ой, бо ж то на вінок, на вінок». Дівчата водили хоровод одна за одною, потім розривали його, махали руками, розбивалися попарно. Потім переходили у центр, ставали одна навпроти одної і, тримаючись за руки, обкручувалися одна до одної плечима кілька разів. Подруги повторювали танок за ними, шикувалися одна за одною та піднімали руки долонями вгору, долонями вперед. Ця частина танцю нагадує обряд ритуальної подяки вищим силам за допомогу та порятунок.

На Київщині була поширена колективна *гра «Щітка»*. Парубки та дівчата бралися за руки і утворювали довгий ланцюг. Останньою завжди була дівчина. Вона намагалася стояти нерухомо, міцно упираючись двома ногами в землю. Всі інші водили навкруги неї хоровод і через деякий час обвинували дівчину «живим ланцюгом». Коли «ланцюг» змикався, дівчина починала бігати в тісному колі, помалу розсуваючи його, і співала. Щойно дівчина переспівала пісню, з кола виходив парубок і починав розмову. Після цього дівчина вибігала з кола і тікала, а парубок кидався її ловити. Як доганяв, то вів її в коло і ставав поруч із нею. Якщо не наздоганяв, то ставав у коло сам. У цій грі відбулося нашарування магічної дії хороводу, мотивів полону і втечі та нестримного бажання молоді розваг.

Згадки про княжу добу на Україні збереглися у *грі «Володар»*. Дівчата розбивалися на два «ключі» – малий і великий. «Малий ключ» – дві учасниці, які за допомогою піднятих рук утворювали «ворота», а «великий ключ» – усі інші дівчата, що співали хором: «– Володарю, володарчику, Одчини та воріточки! – А хто воріт потребує? – Гетьманськеє дитя! – А в чому тее дитя? – В сріблі, злоті, Червонім чоботі. – А цього нам мало! – А що ж ми додамо? – Яренької пчїлки!». Після цих слів «малий ключ» здіймав руки вгору – відчиняв «ворота», а «великий ключ» пробігав через них по черзі. Олекса Воропай припускає, що згадувані в цій грі «яренькіі пчїлки» – пам'ять про

ту данину медом, яку давали князеві Роману литовські племена в XIII ст.

У **хороводі-грі «Зелений Шум»** дівчата об'єднувалися в два «ключі» (2 групи), бралися за руки та співали. «Ключі» ставали один за одним, паралельно, починали бігати вперед, потім назад. В іншому варіанті хороводу «Зелений Шум» дівчата пробігали під «аркою», утвореною руками останніх двох учасниць. Ці дівчата розверталися так, що їхні руки склалися навхрест. Інші дівчата пробігали під руками наступних пар і ставали одна навпроти одної в два ряди, утворюючи з рук плетену доріжку («місток»). Переплітаючи руки, дівчата співали: «Ой, нумо, нумо, В зеленого Шума... Трясця вам, а не нам, Трясця нашим ворогам». На роль «шума» вибирали хлопчика або дівчинку п'яти-шести років, жваву, активну дитину, яка ходила по «містку», сплетеному з дівочих рук. «Шум» рухався вперед по руках, залишені позаду пари дівчат перебігали наперед і знову сплітали із своїх рук «місток». Такий хоровод міг тривати безкінечно. Хоровод «Шум» міг слугувати магичним запрошенням шуму зеленої весни, молодій трави, бруньок і бутонів; він пробуджував природні сили до нового життя. З часом первісний текст загубився, гра стала веселою забавою і розвагою. Вона піднімала настрій, дарувала радість і надію.

**Гра «Гойдалки»** в давнину була своєрідним обрядом, символом єднання з богом неба Сварогом. Гойдання становили невід'ємну частину військової підготовки; потім стали улюбленою забавою дітей, молоді та дорослих. Рахували, хто більше обертів набере при гойданні. На свята гойдалки були центром розваг сільської громади. Їх будували хлопці для свого села. Сусідні парубки намагалися викрасти частину гойдалки або зламати її. Тому парубоцька громада виставляла на Великдень і протягом наступного тижня після нього охорону. Частиною **гри-охорони** є будівництво **«Вежі»**. Хлопці ставали один одному на плечі, вдивлялися в далечінь, тим самим намагаючись вчасно помітити і роздивитися ворога. На Великдень хід «вежі-дзвіниці» вулицями селища був ритуальним дійством. П'ять парубків ставали в коло, їм на плечі – ще чотири, на них – три, потім – два, і на верхівку – один. Між собою хлопці розмовляли зрозумілою тільки їм мовою, а, наприклад, «пташину мову» використовували як бойові або попереджувальні сигнали – це була гра, розвага, навчання, випробування сил, вміння «спати і чути». Нічна варта згуртовувала хлопців і привчала до відповідальності.

Особливості кожного народу виявляються в усній творчості – казках, приказках, піснях. На нашу особисту думку, до

цього переліку можна додати й різноманітні дитячі ігри. Пропонуємо кілька цікавих рухливих забав для веселого проведення дозвілля разом із друзями на вулиці чи вдома.

**Австрійська гра «Кіт-смішко».** Якось по радіо сповіщали, що одна заможна австрійська бабуся перед смертю заповіла всі свої гроші та майно... кішечці. Вчинок доволі химерний, але свідчить про те, як тамтешні люди люблять котів. У австрійських дітей (та й не лише австрійських) з мурчиками пов'язано багато різних ігор. Перш за все діти мають визначитися, хто з них буде Котом. Він ходить поміж гравців і намагається розсмішити кожного: кумедно нявчить, облизується, підстрибує, виставляє пазури, вдає із себе грізного звіра... Той, хто не втримається і зарекоче чи навіть усміхнеться, стане Котом.

**Австралійська гра «Полювання на кенгуру».** В Австралії живуть незвичні тварини – кенгуру, які швидко стрибають. На животі кожної з них є хутряна кишенька. У ній вони носять своїх дитинчат. Був час, коли на кенгуру полювали. Зараз це суворо заборонено, але в тамтешніх дітей залишилась гра, яка нагадує про той час. На майданчику діти малюють обриси кенгуру. Потім відходять кроків на десять і починають кидати у «тварину» дерев'яні списи. Кожен спис прикрашений кольоровим клаптиком тканини або ж пір'їнкою, аби можна було розрізнити їх. Хто із «мисливців» виявиться найвлучнішим, той і переможе.

**Англійська гра «Риба-кит».** Кожен, хто дружить із географією, знає, що Англію з усіх боків обступає вода. Англійці люблять і добре знають море, складають про нього казки, легенди, пісні, ігри. Однією з них є «Риба-кит». Бавлячись у неї набігаєшся та насмієшся досхочу. У просторій кімнаті поставте по колу стільці. Їх має бути на один менше за кількість учасників гри. Кімната – «море», а кожен, хто сидить на стільці – «Рибка»: Оселедець, Окунь, Тріска... Тільки бідолашний Кит без місця, плаває між «рибок» і одну за одною кличе зі собою («рибки» встають зі стільців і ходять за Китом). Невдовзі вже цілий табунець за ним увивається. Аж тут Кит гукає: «На морі буря!», кожна Рибка повинна швидко зайняти своє місце. Хто не встиг – стає Китом (розвиває рухові якості, увагу; формує позитивне ставлення та повагу один до одного; уміння діяти в колективі).

**Аргентинська гра «Вода, земля, небо».** Аргентина – величезний край лісів і річок, пустель і скелястих гір. Мабуть, саме через це тамтешні діти придумали гру «Вода, земля, небо». Ведучий стає у середину кола і, вказавши на когось пальцем, вигукує: «Земля!» У відповідь одразу ж треба назва-

ти дику чи свійську тварину. Хто замислився, залишає гру. На слово «вода» називають якусь рибу, а на слово «небо» – птаха. Повторюватись не можна. Виграє той, хто дасть найбільше швидких відповідей (покращує психоемоційний настрій учасників; допомагає об'єднати учасників до подальших дій; розвиває увагу, пам'ять; стимулює інтелектуальну діяльність людини).

**Аргентинська гра «Поїзди».** Кожен гравець («вагон») буде собі «депо»: обкреслює невелике коло або бере обруч. У середині майданчика стоїть ведучий – «паровоз» – у нього немає свого депо. «Паровоз» прямує від одного «вагона» до іншого. До кого він підходить, той слідує за ним – збирає всі «вагони». «Паровоз» несподівано свистить, і всі стрімко біжать до «депо». Гравець, що залишився без місця, стає ведучим – «паровозом» (вчить колективній взаємодії, повазі один до одного, прояву емпатії та толерантності; розвиває увагу).

**Гра американських ескімосів «Круторогі олені».** Ескімоси живуть у полярній тундрі, на самісінькому краю землі, де починається холодний Льодовитий океан. Зими в них суворі та майже втричі довші, ніж у нас. До такого життя ескімоси готуються змалку – в них є безліч цікавих ігор та змагань. Де-небудь на моріжку креслять пряму лінію. Діти стають на неї навколішки, один навпроти одного, міцно впираючись руками в землю, – нібито вони олені. Плече одного повинне торкатися плеча другого. Щойно пролунав сигнал починати змагання, як кожен «олень» намагається відштовхнути супротивника від лінії. Кому пощастить це зробити, той і переможе.

**Іспанська гра «Кошик із фруктами».** Іспанія – країна садів. Тут скрізь росте виноград, щедро родять апельсини, персики, гранати, лимони. Ну а ті, хто їх вирощує, складають пісні та вигадують казки про ці плоди. Гра проста, але цікава та весела. Діти сідають у коло. Кожен обирає собі назву фрукта: хтось Персик, хтось Апельсин, а хтось Лимон. У центрі стоїть Покупець із кошиком і, наприклад, гукає: «Апельсине і Лимоне, до мене!» Ті, що обрали собі назви цих фруктів, повинні швидко помінятися місцями. Але Покупець також гав не ловить – може одразу ж зайняти чиєсь місце. Хто не встиг сісти, той стає Покупцем.

**Італійська гра «Водоноси».** Італія – спекотна південна країна. Там дуже часто виникають посухи, з якими люди навчилися боротися давно, копаючи канали та зрошуючи виноградники і поля. І дитячі ігри не обходяться без води: об'єднати дітей у дві команди. Перед кожною поставте відерце з водою і горнятко чи блюдце, а за кілька кроків від них – дві пляшки. Після сигналу ведучого перші учасники обох команд зачерпують воду і біжать до своїх пляшок. Виливши у них

воду, повертаються назад, щоб передати естафету другові. Та команда, яка наповнить свою пляшку першою і пролле менше води, здобуде перемогу.

**Французька гра «Весела дуель».** Колись у Франції було модно носити шпагу. Кожен навчався володіти нею із самого малечку. У давнину в цій країні були дуже поширеними дуелі... Тепер дуелі проводять тільки під час спортивних змагань. Але й дитячі забави можна перетворити на веселі дуелі, де замість шпаги треба взяти ложку. На підлозі купками розкладають горіхи, яблука чи картоплини. В кожній купці їх має бути однакова кількість. Кожен учасник гри бере ложку і починає збирати «урожай» в кошик чи відерце. Хто зробить це найшвидше – той і переміг. Але допомагати собі руками не можна: все потрібно робити ложкою!

**Татарські ігри «Летіли, летіли».** Гравці шикуються в одну шеренгу. Керівник гри називає предмети, які літають і не літають, одночасно піднімаючи вгору руки. А гравці повинні піднімати руки лише при називанні предметів, що літають. Для активізації уваги краще виголошувати ритмічні, заримовані словосполучки: «Летіли, летіли – ворони летіли, летіли, летіли – палиці летіли» і так далі. Той, хто припустився помилки, робить крок назад.

**«Жваві конячки».** Учасники гри стоять на лінії старту попарно: попереду «кінь» (під пахвами у нього протягнута мотузка), ззаду «вершник» (він тримається за вільні кінці мотузки). За 25–30 см від лінії старту проводиться межа. За сигналом гравці рухаються вперед. Вони імітують звички коней, а «вершники» поганяють звичайними в таких випадках словами. Знову сигнал – і гравці розбігаються по майданчику. Після третього сигналу «вершник» ловить свого «коня», «запрягає» його і швидко повертається на лінію старту. Перемагає пара, яка виконає ігрове завдання найшвидше. *Правила:* 1) Не дозволяється розбігатися до сигналу. 2) Під час бігу необхідно імітувати кінські рухи. Гра вимагає від учасників швидкого орієнтування, спритності. У ході цієї гри удосконалюються навички бігу, розвивається творчий підхід до виконання завдання.

**Узбецька гра «Чапан-куль».** У грі може брати участь одночасно 15–20 дітей. Учасники, за винятком першого, сідають по-пастушому навпочіпки (склавши ноги хрест-навхрест) на відстані витягнутої руки один від одного. Для гри потрібен барвистий халат – «чапан» (можна замінити кольоровим м'ячем, який надасть грі яскравості, зберігаючи всі елементи веселого змагання). Суть гри: чапан швидко передається по колу з рук в руки, а «ведучий», що біжить із зовнішнього

боку кола, намагається спіймати гравця із чапаном до того, як він передасть його сусідові. Учасники простягають руки назустріч чапану, намагаючись якнайшвидше його взяти. Якщо гравця з чапаном вдається упіймати, він стає новим ведучим. Попередній ведучий сідає в коло, і чапан знову починають швидко передавати з рук в руки. Гра триває протягом 3–5 хв.

**«Януси».** У Давньому Римі було божество з двома лицями, називалося воно Янус. Суть гри «Янус» полягає у тому, що учасники гри розподіляються на пари. Вони стають спиною один до одного і переплітають руки. Окреслюються дві лінії на відстані 10–15 м. Пари стають на стартову лінію і за сигналом розпочинають біг. Біля другої лінії гравці однієї пари змінюють ролі і повертають на старт. Переможницею стає пара, яка швидше подолає відстань туди і назад.

**Японська гра «Рибалки та рибки».** Рибу в Японії ловлять не тільки дорослі та підлітки, але й малі діти. А все починається з веселої гри в рибалок. До прутиків треба прив'язати довгі барвисті стрічки, а до стрічок – пір'їнки або трісочки. Пір'інка – це «рибка», яку тягнуть по землі. Кожен прагне наступити на «рибку» сусіда, а свою від цього уберегти. Кому наступили на «рибку», той вибуває з гри.

### **Українські народні ігри для дітей та підлітків, які можуть бути використані в проекті «Спорт заради розвитку»**

**«Бузьки».** Кожен учасник гри креслить собі коло діаметром 1 м або має гімнастичний обруч – «гніздо», в якому необхідно стояти на одній нозі. Учитель промовляє: «Бузьки полетіли!». Всі гравці бігають по майданчику, махаючи «крилами». Вчитель забирає одне «гніздо»: «Бузьки прилетіли!». Кожен гравець повинен зайняти будь-яке «гніздо» і стояти в ньому на одній нозі. Учасники, які залишаться без «гнізда» або ж не встоять на одній нозі, із гри вибувають.

Наведемо декілька прикладів ігор-руханок, ігор-віршів, які розвивають рухові та інтелектуальні здібності; покращують фізичний розвиток; сприяють покращенню колективної взаємодії, прояву емпатії та толерантності; підвищують психоемоційний стан кожного учасника.

**«Веребей».** Діти утворюють коло, всередині нього – «верей». Коло швидко рухається за годинниковою стрілкою, всі співають, плескаючи в долоні: «Киш, киш, верей, Не клюй конопель. Мої конопельки, Дрібні, зелененькі, Самі не беруться, Мені не даються» «Веребей» кидається до дітей в колі, а вони – розбігаються. Той, кого спіймали, стає на його місце, гра розпочинається знову.

**«Галя по садочку ходила...».** Посередині кімнати чи майданчика ставлять два стільчики спинками один до одного. На одному стільчику квітка. Це «садок». Діти стоять у колі, а одна дитина (Галя) з хусточкою в руках – біля квітки. На слова: «Галя по садочку ходила, Хусточку біленьку загубила, Ходить по садочку, блукає, Хусточку біленьку шукає» – діти йдуть по колу вліво. Галя ходить усередині кола біля квітки і на слово «згубила» залишає хустинку на стільчику, біля квітки, а сама переходить на інший бік, до сидіння стільчика, й удає, ніби шукає хустинку. Потім сідає на стілець. На слова: «Не журися, Галю-серденько, Ми знайшли хустинку біленьку, У садочку, біля малини, Під зеленим листом тернини» – діти йдуть по колу вправо і зупиняються. Одна дитина, визначена на роль вихователя, підходить до стільчика з квіткою, бере хустинку і промовляє: «Ти, Галю, хустину не шукай, Хто знайшов, відгадай!» Якщо Галя, не оглядаючись, відгадає, кому з дітей належить цей голос, то з тим учасником вона міняється місцями. Гра продовжується.

**«Горюдуб» (гра-руханка).** Гравці шикуються по двоє і стають один за одним. Той, хто «горить», стоїть спереду осторонь і співає: «Горю, горю, палаю, Кого хочу, спіймаю, Раз, два, три, перша пара, біжи!» Гравці останньої пари роз'єднуються, біжать уздовж шеренги наперед, намагаючись знову з'єднати руки. В цей час «горюдуб» намагається спіймати одного з них. Спійманий стає на його місце, а «горюдуб» – у пару в кінець колони.

**«Петрушка».** Маленькі дівчатка сідають на землі рядком, одна одній на коліна. Одна з них не сідає, а підходить до першої в ряду й каже: «Просили мама петрушки на юшку». Після цих слів бере її за руки й хоче вирвати з обіймів подружки, а та не пускає. Як вирве, то відводить убік. Потім підходить до другої, далі – до третьої і так до останку. Якщо дівчинка, котра рве «петрушку», не відзначається фізичною силою, то їй доводиться довго тужитися, аби висмикнути «петрушку», а інші учасниці гри в той час сміються.

**«Піжмурки».** За допомогою лічилки обирають водія, зав'язують йому очі хустинкою, виводять на середину кімнати і звертаються до нього з такими словами: «– Водій, водій! На чому стоїш? – На бочці.– Що в бочці? – Квас! – Лови курей, та не нас». Водій починає ловити і той, кого він спіймає, стає на його місце. Гра продовжується.

Наведемо далі приклади руханок, ігор-танців, у яких формуються навички колективної взаємодії; сумісне виконання дії для отримання якісного результату; покращує психоемоційний стан учасників фізичної активності; вчить прояву

дружньої підтримки, емпатії; покращенню комунікації в колективі). Такими різновидами фізичної рекреаційної діяльності можуть бути такі ігри.

**«Ворона».** Діти самі обирають «матку» і «ворону». «Ворона» відходить убік, «матка» – залишається з дітьми. Всі діти один за одним за неї чіпляються. «Ворона» летить до «матки», намагаючись підкрастися ззаду і схопити дитину. «Матка» розставляє руки, махає ними перед вороною та кричить: «Ага-ага-ага!». Діти теж повертають від ворони в протилежний бік. Якщо «матка» не встереже, «ворона» встигає дістатися до останньої дитини, схопити її і відвести до свого «гнізда». І так триває доти, доки вона не перекраде половину дітей. Тоді беруть палицю, «мати» й «ворона» хапаються за неї руками, а діти, як матчині, так і воронячі, чіпляються ззаду за них. Починається перетягування, і хто швидше пустить руки, той буде «вороною». Гра повторюється.

**«Кіт і мишка».** Дівчата і хлопці беруться за руки і стають у коло, а двоє розташовуються всередині: дівчина – «миша», хлопець – «кіт». Коло – це танок. Учасники танка піднімають руки вгору, взявшись один за одного. Як «миша» проскочить, то тільки там, куди біжить «кіт», танок опускає руки вниз, а в іншому місці – ні. Як «кіт» проскочить назовні, то всі учасники танка піднімають руки вгору – «миша» крізь руки забігає всередину, і всі опускають руки вниз. У цей час танок приспіває: «А до нори, миша, до нори, А до золотої комори. Мишка у нірку, А котик за ніжку: Ходи сюди. А що ж то за мишка – не втече; А що ж то за котик – не дожене. Мишка у нірку, А котик за ніжку: Ходи сюди, ходи сюди». Після того як «кіт» упіймає «мишу», на ці ролі обирають інших учасників, і гра проводиться заново.

**«Мак».** Діти стоять у колі пліч-о-пліч. Одна дитина всередині – «городник». Вихователь співає: «Ой на горі мак, Під горою так». Діти беруться за руки і, ступаючи назад, збільшують коло на ширину відведених у сторони рук. На слова: «Мак, мак, маківочки, Золоті голівочки» – діти роблять крок на місці і виконують мах руками вперед-назад. На слова: «Станьте ви так, Як на горі мак» – діти присідають і показують руками, який виріс мак (простягають руки вперед). Підвівшись, діти запитують: «Городнику, городнику, Чи полив ти мак?» «Городник» відповідає: «Полив». На приспів: «Мак, маки, маківочки, Золоті голівочки» – діти роблять крок на місці, розмахуючи руками вперед і назад, а «городник» у цей час ходить усередині кола і вдає, ніби поливає мак. На слова: «Станьте ви так, Як на горі мак» – діти, стоячи, показують, як виріс мак (піднімають руки в сторони на рівень плечей, до-



лоні повертають угору, пальці трохи згинають, показують, яка квітка в маку). На приспів: «Мак, маки, маківочки, Золоті голівочки» – діти опускають руки і роблять крок на місці, розмахуючи руками вперед і назад. Потім питають: «Городнику, городнику, Чи поспів мак?» «Городник» відповідає: «Поспів». Діти повторюють пісню спочатку, дріботливим кроком звужують коло, беруться за руки й повільно піднімають їх угору. На слова «Станьте ви так» показують, яка спіла головка в маку. *Вказівки:* стежити, щоб діти виконували рухи одночасно. Після кількох повторень гри замість кроку на місці діти ходять по колу.

**«Маринка».** Усі діти стають у коло. Вчитель промовляє лічилку: «Покотило, покотило, По дорозі волочило, Сонце, місяць і зірки, На кілочку вийдеш ти!» За допомогою цієї лічилки обирають двох гравців, які розташовуються біля зайвого місця в колі. Кого вибрали першим, той починає: «– Де ти стоїш? – На ринку. – Що продаєш? – Маринку. – Що хоч? – Сім кіп галушок і зі сливками пиріжок!» Після цих слів гравці зриваються з місця, оббігають коло з різних боків. Останній, хто займає зайве місце, розпочинає гру спочатку.

**«Подоляночка».** Учасники гри шикуються в коло. Одна дитина – «подоляночка» – стоїть поза колом. На слова пісні «Десь тут була подоляночка, Десь тут була подоляночка» – діти йдуть по колу вправо, а «подоляночка» – вліво. На слова «Тут вона впала, До землі припала» – діти зупиняються і піднімають з'єднані руки. «Подоляночка» вбігає в коло і присідає. Діти, йдучи по колу вліво, співають: «Ой встань, ой встань, подоляночко, Ой встань, ой встань, молодесенька». Тримаючись за руки, вони підходять до «подоляночки» і відходять назад. На слова «Умий своє личко, як ту скляночку, Біжи до Дунаю, Візьми ту, що скраю – подоляночка» вмивається, біжить до якої-небудь дівчинки в колі, бере її за обидві руки і кружляє разом із нею. Потім вони міняються ролями, і гра повторюється. *Вказівки:* Стежити, щоб діти ходили по колу ритмічно вправо та вліво. Рухи «подоляночки» повинні узгоджуватися з текстом пісні.

Серед національних ігор українського народу є приклади таких, які сприяють розвитку розумових здібностей, запам'ятовуванню окремої інформації щодо навколишнього середовища (птахи, кольори тощо); покращують психоемоційний стан у колективі; розвивають комунікативні навички, розширюють понятійний апарат учасників; вчать колективній взаємодії, прояву толерантності, повазі один до одного, особливо під час фізичної активності. Для реалізації завдань фізичної рекреації можуть бути використані такі ігри

**«Білки, жолуді, горіхи»** (розвиває кмітливість, здатність швидко мислити, увагу). Дітей об'єднують у «З» – вони беруться за руки та утворюють кола на всій площі майданчика. Кожний гравець у колі отримує одну з назв – «білка», «жолудь», «горіх». Обирають ведучого. На виклик вчителя «Горіхи!», «Білки!» або «Жолуді!» діти швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий намагається зайняти вільне місце, дістаючи назву гравця, який вибув. Учасник, який залишився без місця, стає ведучим. Перемагають гравці, які жодного разу не були у ролі ведучого. Мінятися місцями в трійках можуть тільки названі гравці.

**«Дідусь Макар»** (розвиток розумових здібностей). Одного із учасників обирають «дідусем Макаром» – він вгадує, чим займалися інші гравці. Діти відходять від нього вбік, загадують яку-небудь роботу (заняття): шити, рвати ягоди, танцювати і т. д. Підходять до «дідуса»: «– Здрастуй, дідусю Макаре! – Здрастуйте, милі діти. Де були, що робили?» Діти: «– На городі (в садку чи в кімнаті)» і далі показують за допомогою рухів, що вони робили. Якщо «дідусь» вгадає, всі тікають, а він їх ловить і кого спіймає, той стає «дідусем». А коли не вгадає, діти зізнаються, чим займалися, кидаються врозтіч, а «дідусь» їх ловить.

**«Птахи»** (закріплює знання дітей про назви птахів). Діти шляхом жеребкування обирають ведучого і «яструба», решта учасників – «птахи». Ведучий потай від «яструба» дає назву кожній пташці: «зозуля», «ластівка», «ворона» і т. д. Прилітає «яструб». Між ним і ведучим відбувається діалог: «– Ти за ким прилетів? – За пташкою. – За якою? – За зозулю (вороною, горобцем)». «Зозуля» вибігає з гурту, а «яструб» намагається впіймати її. Якщо ж «яструб» назвав пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий проганяє його. Гра триває доти, доки «яструб» не переловить усіх пташок.

**«Фарби»** (закріплення знань дітей про кольори). Грають 10–20 осіб. Обирають «мамку», «бога» і «чорта». «Бог» і «чорт» відходять убік, а «мамка» пошепки кожному визначає фарбу, щоб інші не чули: «– Ти будеш червона! Ти – синя. Ти – чорна. Ти – жовтогаряча. Ти – бурякова. «– Я буду червоним яблужком! – просить хтось. – Будь. – Я буду золотим колоском. – Будь. – Я буду голубою хустинкою...» Коли всі фарби визначено, до гравців підходять «бог» і «чорт»: – Дзінь-дзінь! – Хто прийшов? – Бог. – По що? – По фарбу. – По яку? – По зелену. – Вибирай собі. – Оця! – Бери. «Бог» бере «фарбу» й відводить убік. Знову підходить. – Дзінь-дзінь! – Хто прийшов? – Бог. – По що? – По фарбу. – По яку? – По червону. – Вибирай собі. – Оця! – Ні. Не вгадав. Тоді підходить «чорт»: «– Бом-бом. – Хто прийшов? –

Чорт із горбом.– По що? – По фарбу.– По яку? – По синю.– Вибирай собі.– Оця.– Бери». «Чорт» відводить «фарбу» убік, потім повертається напитувати фарбу іншого кольору. Якщо такої немає, то надходить черга «бога» вгадувати фарбу, він підходить до гравців і починає діалог і т. д. Буває, що загадують такі фарби, які є дуже рідкісними... «Бог» і «чорт» сердяться, і тоді за згодою всіх «мамка» називає фарби: глиняна, залізна, земляна, зелений горіх, чорна рожа, золотий черевичок, срібна рибка, червона хустина, біла зірка, солодка морква тощо... І вже тоді залишається вгадати, хто саме. Коли виберуть усі «фарби», беруть цурку (міцну палку), «бог» і «чорт» хапаються за обидва її кінці, а «фарби» вишиковуються за ними, взявши попід руки гравця, що стоїть спереду; «мамка» стає туди, де менше «фарб», і починається перетягування. Хто перетягне – той і переможець.

### **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО РОЗДЛУ:**

1. Охарактеризуйте особливість застосування дидактичних ігор (з прикладами).
2. Що є характерною особливістю народних та національних ігор?
3. У чому вбачається специфіка національних ігор?
4. Що таке ігри-ритуали і в чому полягає їх взаємозв'язок із повсякденним життям людини?
5. Охарактеризуйте особливість національних та етнічних ігор та їх значення в житті сучасної людини.

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

ОСР – освіта заради сталого розвитку  
ООН – Організація Об'єднаних Націй  
ЮНІСЕФ – Дитячий фонд ООН  
РРД – ранній розвиток дитини  
СР – сталий розвиток  
ВІЛ – вірус імунодефіциту людини  
СНІД – синдром набутого імунодефіциту  
ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я  
МОК – Міжнародний олімпійський комітет  
ЛГБТ – Лесбійки, геї, бісексуали та трансгендери  
НПСТ – Національна програма сертифікації тренерів (Канада)  
НТЗЖД – Національне товариство запобігання жорстокості щодо дітей (Велика Британія)  
НУО – неурядова організація  
УВКПЛ – Управління Верховного комісара ООН з прав людини  
ФІФА – Міжнародна федерація футбольних асоціацій  
ФЛА – Футбольна ліга Австралії  
ЦРТ – Цілі Розвитку Тисячоліття  
СДР – Спорт для розвитку  
ВНС – вегетативна нервова система

## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Компанія Adidas створила колекцію кросівок з океанічного сміття. 01.11.2016 [Електронний ресурс] – URL: <http://www.businessinsider.com/adidas-shoe-from-plastic-ocean-waste-2016-11/#-1>
2. Активні ігри в приміщенні [Електронний ресурс] – URL: <http://rustunchik.ua/ua/games/podvizhnyye-igry/dytiachi-rukhlyvi-igry-v-prymishchenni>
3. *Безпалько О. В.* Компетентності соціального працівника як базис побудови освітньої програми бакалавра соціальної роботи / *О. В. Безпалько* // Педагогіка та психологія. – Вип. 738. – Чернівецький нац. у-т. – 2015. – С. 8–15.
4. *Безпалько О. В.* Компетентнісний спектр майбутнього соціального педагога як основа професіоналізму / *О. В. Безпалько* // Проблеми освіти: збірник наукових праць. – Вип. 84. – Житомир–Київ. – 2015. – С. 60–64.
5. *Безпалько О. В.* Соціальна робота в громаді: навч. посіб. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 176 с.
6. *Боберський І.* Рухові забави та ігри / упоряд. Є. Н. Приступа. – Львів, 1994. – 64 с.
7. *Білорус О. Г.* Глобальна перспектива і сталий розвиток: (Системні маркетинг. досл.) / *О. Г. Білорус, Ю. М. Мацейко.* – К.: МАУП, 2005. – 492 с.
8. *Боднар І. Р.* Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів I–III груп здоров'я: автореф. дис. ... д-ра

- наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Боднар Іванна Романівна; Львів держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2014. – 40 с.
9. *Бочавер А. А.* Травля в детском коллективе: установки и возможности учителей / А. А. Бочавер // Психологическая наука и образование. – 2014. – Т. 6. – № 1. [Электронный ресурс] – URL: [http://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2014/n1/67994.shtml](http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2014/n1/67994.shtml)
  10. *Бубела О.Ю.* 700 вправ для формування правильної постави: навч.-метод. посіб. / Бубела О.Ю. – Львів, 2002. – 214 с.
  11. Будущее, которого мы хотим. [Электронный ресурс] – URL: <http://daccess-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N11/476/12/PDF/N1147612.pdf?OpenElement>
  12. *Бутко М. П.* Інвестиційна домінанта сталого розвитку регіону в умовах інтеграції: монографія / М. П. Бутко, О. Ю. Акименко. – Ніжин: ТОВ «Видавництво «Аспект-Поліграф», 2009. – 232 с.
  13. В Бразилії уряд заохотив населення сортувати відходи. 29.07.2016 [Електронний ресурс] – URL: <http://sd4ua.org/v-brazyliyi-uryad-zaohotyv-naselennya-sortuvaty-vidhody/>
  14. Веселі ігри та конкурси для дорослих [Електронний ресурс] – URL: <http://ped-kopilka.com.ua/raznoe/scenari-prazdnikov-dlja-vzroslyh/igry-dlja-vecherinok/ves-lye-igry-i-konkursy-dlja-vzroslyh.html>
  15. Відходи в обмін на візит до лікаря. 28.07.2016 [Електронний ресурс] – URL: <http://sd4ua.org/vidhody-v-obmin-na-vizyt-do-likarya/>
  16. *Герасимчук З. В.* Регіональна політика сталого розвитку: теорія, методологія, практика: монографія / З. В. Герасимчук. – Луцьк: Надстир'я, 2008. – 528 с.
  17. *Герасимчук З. В.* Стимулювання сталого розвитку регіону: теорія, методологія, практика: монографія / Герасимчук З. В., Поліщук В. Г. – Луцьк: РВВ ЛНТУ, 2011. – 516 с.
  18. *Гнітецький Л. В.* Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Гнітецький Леонід Володимирович; Волин. держ. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 16 с.
  19. *Голоцван Е. А.* Интегративная гештальт-терапия дезадаптивных форм нарушения сексуального здоровья [Текст]: дис... канд. мед. наук: 14.01.16 / Голоцван Елена Анатольевна; Харьковская медицинская академия последипломного образования. – Х., 2000. – 188 л.
  20. *Голубець М. А.* Розвиток «сталий» чи «збалансований»? / М. А. Голубець // Український географічний журнал. – 2006. – № 2. – С. 66–69.
  21. *Гринів Л. С.* Екологічно збалансована економіка: проблеми теорії: монографія / Л. С. Гринів. – Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2001. – 240 с.
  22. *Гриценко В. А.* Відторгнення та переслідування підлітків одноплітками як педагогічна проблема / В. А. Гриценко // [Електронний ресурс] – URL: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/ped-1-2012/005-10.pdf>
  23. Декларація тисячелеття Організації Об'єднаних Націй [Електронний ресурс] – URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/declarations/summitdecl.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/summitdecl.shtml)
  24. *Динник І.* Розвиток української держави у контексті реалізації стратегії сталого розвитку «Україна – 2020» / І. Динник // «Ефек-

- тивність державного управління»: Збірник наукових праць. – 2015. – Вип. 43. [Електронний ресурс] – URL: [http://lvivacademy.com/vidavnitstvo\\_1/edu\\_43/fail/35.pdf](http://lvivacademy.com/vidavnitstvo_1/edu_43/fail/35.pdf)
25. Дитячі розвиваючі ігри на вулиці, ігри для дітей у школі і в дитячому садку (частина 2, 3, 4) [Електронний ресурс] – URL: <http://mama-tato.com.ua/article/a-553.html>; <http://mama-tato.com.ua/article/a-590.html>; <http://mama-tato.com.ua/article/a-590.html>
  26. *Дворянин Вікторія*. Цікаві ігри з усього світу. / В. Дворянин // Суббота. – № 53 (1378). – 18 травня 2013. [Електронний ресурс] – URL: <http://www.lvivpost.net/suspilstvo/n/20167>
  27. Дидактичні ігри з м'ячами: навч. посіб. / Є. Н. Приступа, Ю. В. Петришин, Б. А. Виноградський, Р. Л. Петрина, В. М. Пасічник. – Львів: ЛДУФК, 2014. – 206 с.
  28. *Дмитрук П. М.* Особливості зарубіжної практики забезпечення безпеки в соціально-економічній сфері / П. М. Дмитрук. [Електронний ресурс] – URL: <http://www.academy.gov.ua/ej/ej12/txts/10dprmses.pdf>.
  29. До Вінниці завітав всеукраїнський тур проти булінгу. 03.12.13: [Електронний ресурс] – URL: <http://www.myvin.com.ua/ua/news/events/24319/page2/page2/page2/page2.html>
  30. *Дубович К. В.* Механізми державного управління системою надання соціальних послуг: автореф. дис. ... д-ра держ. упр.: спец. 25.00.02. / К. В. Дубович. – К., 2016. – 37 с.
  31. Європейська інтеграція: навч. посіб. для студ. ВНЗ та слухач. магістер. підготов. за напрямом «Держ. упр.» / за заг. ред. проф. І. А. Грицяка та Д. І. Дзвінчука. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2013. – 464 с.
  32. Жизнеспособная планета жизнеспособных людей: будущее, которое мы выбираем. Обзор: доклад Группы высокого уровня Генерального секретаря ООН по глобальной устойчивости [Електронний ресурс] – URL: <http://www.un.org/gsp/sites/default/files/attachments/Overview%20-%20Russia.pdf>
  33. Звернення Президента України з нагоди Дня соціальної справедливості // Офіційний веб-сайт Президента України. [Електронний ресурс]. – URL: <http://www.president.gov.ua/news/zvernennya-prezidenta-ukrayini-z-nagodi-dnya-socialnoyi-spra-36775>.
  34. *Зганяйко Г. В., Пустовалов В. О.* Рухливі ігри: навч.-метод. посіб. – Черкаси. 2012. – 105 с.
  35. Здорова школа: аспекти освітньої політики: навч. посіб. / О. І. Шиян, Ю. О. Павлова, М. А. Іванова [та ін.]; за ред. О. Шиян. – Львів, 2010. – 216 с.
  36. *Зимовець Н. В.* Механізми педагогічної реабілітації вимушено переміщених осіб, які постраждали внаслідок конфлікту в Україні / Н. В. Зимовець // XI міжнародна соціально-педагогічна конференція «Проблеми соціалізації та резосоціалізації особистості», 4–6 червня 2015 року, м. Луцьк. Тези.
  37. *Зимовець Н. В.* Освітній тренінг як інтерактивна технологія діяльності корекційна педагогіка / Н. В. Зимовець // Імідж сучасного педагога / Наук.-практ. освітньо-популярний журнал Полтавського нац. пед. університету імені В. Г. Короленка, Полтавського ОППО. – Полтава, 2014. № 4 (143). – С. 26–30.
  38. *Зимовець Н. В.* Соціальні медіа як засіб формування професійної компететності викладача вищої школи / Н. В. Зимовець,

- М. А. Цимбал // Актуальні проблеми педагогіки: зб. наук. праць / ДНУ ім. Олеса Гончара, редкол.: В. А. Гладуш та ін. – Д., 2014. – Вип. 1. – С. 62–69.
39. *Зимовець Н. В.* Соціально-педагогічна діяльність як чинник розвитку особистісного потенціалу / Н. В. Зимовець, О. М. Воробйова // Актуальні проблеми педагогіки: зб. наук. праць / ДНУ ім. Олеса Гончара, редкол.: В. А. Гладуш та ін. – Д., 2014. – Вип. 1. – С. 54–61.
40. *Зимовець Н. В.* Формування проектної компетентності особистості в освітньому середовищі шляхом реалізації соціальних ініціатив / Н. В. Зимовець // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Провідна роль освітнього досвіду у становленні особистості». – 5–25 квітня 2014 р., Дніпропетровськ. – С. 169–171.
41. Зимові забави на свіжому повітрі [Електронний ресурс] – URL: <http://pustunchik.ua/ua/games/podvizhnyue-igry/zymovi-igry-na-svizhому-povitri-dlia-ditei>
42. Зошит – конспект лідер-волонтер, залученого до програми профілактики ВІЛ та ризикованої поведінки серед молоді: методичні матеріали // Т. С. Беглова, Т. В. Журавель, К. В. Сергеева та ін.; за ред. Т. В. Журавель. – К.: ФО-Буря О.Д., 2013. – 88 с.
43. «Зупинись! – Посміхнись!»: методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації / Т. В. Журавель, К. В. Сергеева, О. Г. Шаровара. – К.: ФОП-Буря О.Д., 2013. – 124 с.
44. Зустрічаємо весну активно-рухливі ігри на свіжому повітрі для всієї сім'ї [Електронний ресурс] – URL: <http://pustunchik.ua/ua/games/podvizhnyue-igry/dytiachi-rukhlivi-igry-na-svizhому-povitri>
45. Інформаційне забезпечення вирішення еколого-енергетичних проблем сталого розвитку суспільства: монографія; за заг. ред. С. О. Лук'яненко, Н. В. Караєвої. – К.: Тамподек XXI, 2012. – Вип. 1. – 283 с.
46. Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України № 34, 35, 36, 2005. – 49 с.
47. Історія соціально-педагогічної роботи: навчально-методичний комплекс [для студ. спеціальності 6.010106 «Соціальна педагогіка» / уклад.: Н. А. Клішевич. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький, 2012. – 32 с.
48. *Іванашко О. Є.* Психологічний зміст соціально-перцептивних уявлень дошкільників в усвідомленні здорового способу життя / О. Є. Іванашко, Є. Н. Приступа // Науковий вісник Волин. держ. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – № 7. – С. 118–121.
49. Игры в лагере во время дождя [Электронный ресурс] – URL: <http://ped-kopilka.com.ua/letnii-lager/igry-v-lagere-vo-vremja-dozhdja.html>
50. Игры в приміщенні [Електронний ресурс] – URL: [http://skauty.org.ua/publ/igri/igri\\_na\\_skhodinakh/igri\\_v\\_primishhenni\\_zbirnik/29-1-0-16](http://skauty.org.ua/publ/igri/igri_na_skhodinakh/igri_v_primishhenni_zbirnik/29-1-0-16); <http://www.ukrlit.vn.ua/interruption/game/game.html>
51. Игры для дітей на свіжому повітрі [Електронний ресурс] – URL: <http://kuchka.info/ihry-dlya-ditej-na-svizhому-povitri.html>
52. Игры для дорослих. Березень 2015 року [Електронний ресурс] – URL: <http://jurist.ua/?article/847>

53. Ігри для молоді [Електронний ресурс] – URL: <http://www.cerkvaimisija.com.ua/index.php/2011-12-12-17-12-27/61-2011-09-26-17-01-08>
54. Ігри молоді [Електронний ресурс] – URL: <http://bibl.kharkiv.ua/igri-molodi>
55. *Иткис Г.* Маленький – задира, большой – хулиган // Русский экспресс. – 2009. – № 361. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.russianexpress.net/details.asp?article=2866&category=56>
56. Йоханнесбургская декларация по устойчивому развитию [Електронний ресурс] – URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/declarations/decl\\_wssd.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/decl_wssd.shtml)
57. *Кліш І. С.* Використання засобів етнопедагогіки у фізичному вихованні дітей до 3-річного віку: метод. посіб. / І. С. Кліш. – Луцьк: [б. в.], 1998. – 66 с.
58. *Клішевич Н.* Досвід соціально-педагогічної роботи в установах для неповнолітніх з делінквентною поведінкою у другій половині ХХ ст. / Наталія Клішевич // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – № 11 (270). – Луганськ, 2013. – С. 19–24.
59. *Клішевич Н. А.* Особливості соціально-педагогічної роботи з делінквентними підлітками в центрах соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді / Н. А. Клішевич // Науковий вісник Житомирського університету: зб. наук. праць. – 2010. – С. 58–64.
60. *Клішевич Н. А.* Ретроспективний аналіз поняття делінквентної поведінки / Н. А. Клішевич // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць. – Вип. 13, книга 2. – Кам'янець-Подільський: Видавець Звойленко Д. Г., 2009. – Книга 2. – С. 86–95.
61. *Клішевич Н. А.* Становлення соціально-педагогічної роботи з підлітками із делінквентною поведінкою у другій половині 50-х рр. ХХ – початку ХХІ ст. / Н. А. Клішевич // Соціальна педагогіка. – № 4. – 2010. – С. 17–24.
62. *Клішевич Н. А.* Форми соціально-педагогічної роботи з підлітками із делінквентною поведінкою у різних соціальних інституціях / Н. А. Клішевич // Педагогічна освіта: теорія і практика: зб. наук. праць. – К.: ун-т ім. Б. Грінченка; редкол.: Огнев'юк В. О., Хоружа Л. Л., Безпалько О. В. [та ін.].: К: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2013. – № 19. – С. 88–83.
63. *Клішевич Н. А.* Характеристика підлітків із делінквентною поведінкою та форми соціально-педагогічної роботи з ними / Н. А. Клішевич // Соціальна педагогіка: навч. посіб. / [О. В. Безпалько, І. Д. Зверева, Т. Г. Веретенко]; за ред. О. В. Безпалько. – К.: Академвидав, 2014. – 312 с. – С. 209–217.
64. Командотворення. Ігри для дорослих або Філософія успіху. 16.09.2008 [Электронный ресурс] – URL: <http://www.tamada.lviv.ua/article/47/>
65. Комп'ютерна програма «Діагностика»: а. с. № 7095 Україна / А. О. Бубела, О. Ю. Бубела, Б. А. Виноградський, Є. Н. Приступа, В. М. Афонін. – № 6885; заявл. 13.12.02; опубл. 10.02.03.
66. *Кон И. С.* Что такое буллинг и как с ним бороться? // Семья и школа. – 2006. – № 11. – С. 15–18. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.pseudology.org/Kon/Zametki/ChtoTakoeBulling.htm>
67. Коррекция психической напряженности у детей-инвалидов зрения в процессе игровой терапии / В. Внук, Е. Приступа,



- Т. Приступа, Е. Болях // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2003. – № 24. – С. 101–110.
68. *Кругляк О. Я.* Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2007. – 80 с.
69. *Кучерявий В. П.* Проблеми сталого розвитку урбоекосистеми великого міста / В. П. Кучерявий // Науковий вісник НЛТУ України. – 2008. – Вип. 18. 12. – С. 23–29.
70. Кращі конкурси та ігри для корпоративу. [Електронний ресурс] – URL: <http://megasite.in.ua/6596-krashhi-konkursi-ta-igri-dlya-korporativu.html>
71. *Левків В. І.* Використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні студентів / В. І. Левків, Є. Н. Приступа // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк, 1995. – С. 16.
72. *Левків В. І.* Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Левків Володимирович Іванович; Волин. держ. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 16 с.
73. Літні рухливі ігри для дітей на вулиці [Електронний ресурс] – URL: <http://ped-kopilka.com.ua/letnii-otdyh/letnie-podvizhnye-igry-dlja-detei-na-ulice.html>
74. *Лях Т. Л.* Методика організації волонтерських груп: навч. посіб. / Т. Л. Лях. – К. ун-т імені Б. Грінченка, 2010. – 160 с.
75. *Лях Т. Л.* Милосердя як передумова розвитку системної благодійної діяльності в Україні / Т. Л. Лях, Н. А. Клішевич, Т. П. Спіріна, С. В. Сапіга // Proceedings of the XII International Academic Congress «Science, Education and Technology in the Modern World» (United States, Cambridge, Massachusetts, 18–20 April 2015). «Harvard University Press», 2015. – P. 45–48.
76. *Лях Т. Л.* Мотивація до волонтерської діяльності / Т. Л. Лях // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: зб. наук. прац / [за ред.: В. С. Курило, С. Я. Харченко, С. В. Харченко]. – Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. – С. 150–157.
77. *Лях Т. Л.* Подготовка социальных педагогов и социальных работников к социальному сопровождению семей, которые воспитывают ВИЧ-инфицированных детей / Т. Л. Лях // Актуальные проблемы социальной психологии: сб. науч. тр. / Под ред. Т. В. Гормоза, Я. Л. Коломинского, А. Л. Пергаменщик и др. – Минск: БГПУ, 2014. – С. 305–308.
78. *Лях Т. Л.* Проблеми нормативно-правового забезпечення волонтерської діяльності в Україні // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: зб. наук. праць / [гол. ред. М. О. Носко]. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – Т. 2. Вип. 104. – Сер. Педагогічні науки. – С. 111–115.
79. *Лях Т. Л.* Соціально-педагогічна діяльність студентських волонтерських груп: автореф. канд. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 – соціальна педагогіка / Т. Л. Лях. – Луганськ, 2007. – 20 с.
80. *Лях Т. Л.* Формування професійних компетентностей майбутніх фахівців – соціальних педагогів / Т. Л. Лях, Т. П. Спіріна // Со-

временная наука и ее роль в государстве: материалы IX (XLIX) Международной научно-практической конференции по философии, филологическим, юридическим, педагогическим, экономическим, психологическим, социологическим и политическим наукам (Украина, г. Горловка, 25–26 сентября 2014 г.). – Горловка: ФЛП Пантюх Ю. Ф., 2014. – 37–42 с.

81. *Макошій С. Д.* Зарубіжний досвід реалізації стратегії сталого розвитку / С. Д. Макошій // [Електронний ресурс] – URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/6/81.pdf>
82. *Мартюшева О. О.* Розробка індикаторів сталого розвитку країни: зарубіжний та вітчизняний досвід / О. О. Мартюшева // [Електронний ресурс] – URL: <http://sp.niss.gov.ua/content/articles/files/12-f2dc4.pdf>
83. Менеджмент волонтерських груп від А до Я: навч.-метод. посіб. / [за ред. Т. Л. Лях]. – К.: Версо, 2012. – 288 с.
84. Методика використання інтегрально-розвивальних м'ячів у інтелектуальному та фізичному розвитку дітей («Інтегрально-розвивальні м'ячі»): а. с. № 37947 Україна / Є. Н. Приступа, Б. А. Виноградський, Р. П. Петрина, Ю. В. Петришин, А. М. Окопний, В. М. Пасічник – Зареєстр. 12.04.11.
85. Наукові засади розробки стратегії сталого розвитку України: монографія / ІПРЕЕД НАН України, ІГ НАН України, ІППЕ НАН України. – Одеса: ІПРЕЕД НАН України, 2012. – 714 с. Додаток 1. – С. 635; Додаток 2. – С. 651.
86. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 г. [[Електронний ресурс] – URL: <http://economy.gov.by/ru/macroeconomy/nacionalnaya-strategiya>
87. *Ніколаєнко С. М.* Виступ Міністра освіти і науки України на спільній колегії МОН, МВС, Мінсім'ямолодьспорт / С. М. Ніколаєнко // Департамент зв'язків з громадськістю Міністерства внутрішніх справ України. – 2007. – 27 квіт. [Електронний ресурс] – URL: [http://mvsinfo.gov.ua/official/2007/04/270407\\_3.html](http://mvsinfo.gov.ua/official/2007/04/270407_3.html).
88. *Ожиёва Е. Н.* Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг / Е. Н. Ожиёва // [Электронный ресурс] – URL: [http://www.rusnauka.com/33\\_NIEK\\_2008/Psihologia/37294.doc.htm](http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.htm)
89. *Онопрієнко О. М.* Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: навч.-метод. посіб. / О. М. Онопрієнко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 104 с.
90. Освіта для сталого розвитку [Електронний ресурс] – URL: [http://dea.gov.ua/chapter/osvita\\_dlya\\_stalogo\\_rozvitku\\_nacional4na\\_dopovid4\\_skorocho](http://dea.gov.ua/chapter/osvita_dlya_stalogo_rozvitku_nacional4na_dopovid4_skorocho)
91. Основные показатели устойчивого развития Республики Беларусь [Електронний ресурс] – URL: [http://www.economy.gov.by/dadvfiles/001251\\_958898\\_Prilogenie1.doc](http://www.economy.gov.by/dadvfiles/001251_958898_Prilogenie1.doc)
92. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. – К.: Початкова школа, 2001.
93. Зимові забави на свіжому повітрі [Електронний ресурс] – URL: <http://pustunchik.ua/ua/games/podvizhnyye-igry/zymovi-igry-na-svizhому-povitri-dlia-ditei>.
94. *Петрина Р. Л.* Формування відчуття ритму у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне вихован-

ня різних груп населення» / Петрина Роман Львович; Волинський держ. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 16 с.

95. *Першко Г. О.* Інноваційні тенденції у підготовці соціальних педагогів до роботи з дітьми, які мають особливості психофізичного розвитку / Г. О. Першко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка / [за ред. В. С. Курило]. – Луганськ, 2012. – Вип. № 22 (257), частина VI. – С. 253–258.
96. *Першко Г. О.* Особливості організації навчальної соціально-педагогічної практики студентів зі спеціальності «Соціальна педагогіка» в інклюзивному навчальному закладі / Г. О. Першко // Збірник наукових праць Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди» / [за ред. В. П. Коцур]. – Переяслав-Хмельницький, 2012. – Вип. 26. – С. 215–219.
97. *Першко Г. О.* Підготовка соціальних педагогів до інтеграції дітей з особливостями психофізичного розвитку у середовище загальноосвітнього навчального закладу: автореф. канд. дис. на здобуття наук. ст. канд. пед. наук: спец. 13.00.05 – соціальна педагогіка / Г. О. Першко. – К., 2011. – 20 с.
98. *Першко Г. О.* Формування професійних особистісних якостей соціальних педагогів під час роботи з дітьми, які мають особливості психофізичного розвитку / Г. О. Першко // Науковий журнал «Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології» / [за ред. А. А. Сбруєва]. – Суми, 2012. – Вип. № 7 (25). – С. 264–270.
99. План виконання рішень Всесвітньої зустрічі на вищому рівні по стійкому розвитку [Електронний ресурс] – URL: [http://www.un.org/ru/events/pastevents/pdf/plan\\_wssd.pdf](http://www.un.org/ru/events/pastevents/pdf/plan_wssd.pdf)
100. Повестка дня на XXI століття [Електронний ресурс] – URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/agenda21.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/agenda21.shtml)
101. *Поліщук В. Г.* Понятійно-категоріальний апарат політики стимулювання сталого розвитку регіону / В. Г. Поліщук // Актуальні проблеми економіки. – 2009. – № 11. – С. 168–173.
102. *Помаза-Пономаренко А. Л.* Зарубіжний досвід забезпечення державою соціального розвитку та регіональної безпеки / А. Л. Помаза-Пономаренко // [Електронний ресурс] – URL: <http://www.kbuvara.kharkov.ua/e-book/apdu/2016-1/doc/6/01.pdf>
103. *Помаза-Пономаренко А. Л.* Стратегія як засіб стабільного розвитку України / А. Л. Помаза. – Світовий досвід державного управління: Актуальні проблеми державного управління 1(49)/2016 Пономаренко // International Scienti'c Journal, 2015. – № 7. – С. 12–15.
104. Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» // Відомості Верховної Ради (ВВР), 2016. – № 47. – С. 804. [Електронний ресурс] – UR: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1695-19>
105. Постанова Кабінету Міністрів України від 22 червня 2011 р. № 704 «Про скорочення кількості та укрупнення державних цільових програм». [Електронний ресурс] – URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/704-2011-%D0%BF>
106. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Комплексної програми реалізації на національному рівні рішень, прийнятих на Всесвітньому саміті зі сталого розвитку, на 2003–2015 роки» від 26 квітня 2003 р. № 634. [Електронний ресурс] – URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/634-2003-%D0%BF>

107. Походження рекреації та її сутність / Є. Приступа, Л. Чеховська, О. Жданова, М. Линець // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 1. – С. 9–56.
108. Право Європейського Союзу. Особлива частина: навч. посіб. / за ред. М. Р. Аракеяна, О. К. Вишнякова. – К.: Істина, 2010. – 528 с.
109. Пріоритетні реформи – прогрес виконання задач на 2015 рік // Офіційний веб-сайт Національної ради реформ. [Електронний ресурс]. – URL: <http://reforms.in.ua/ua/skorkardy>.
110. Приступа Є. Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини / Є. Приступа, Н. Завидівська // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 3. – С. 88–130.
111. Приступа Є. Н. Впровадження української народної фізичної культури у навчально-виховний процес / Є. Н. Приступа, В. І. Левків, О. В. Бік // Національне виховання молоді у навчальних закладах: матеріали наук.-практ. конф. – Львів, 1994. – С. 67–68.
112. Приступа Є. Гопак – танець чи двобій / Євген Приступа // Спортивна газета. – 1990. – № 132. – 3 лист.
113. Приступа Є. Глобалізаційні тенденції в системі підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту в Європі / Євген Приступа // Наукові записки. Серія: Педагогіка. – 2004. – № 4. – С. 125–129.
114. Приступа Є. Н. Джерела вивчення народної фізичної культури українців: метод. матеріали на допомогу вчителю фіз. культури / Є. Н. Приступа; за заг. ред. Л. О. Мазура. – Львів: ЛОНМІО, 1995. – 5 с.
115. Приступа Є. Н. До питання про генезу українських народних ігор: метод. матеріали на допомогу вчителю фіз. культури / Є. Н. Приступа; за заг. ред. Л. О. Мазура. – Львів: ЛОНМІО, 1995. – 9 с.
116. Приступа Є. Н. Ефективність використання українських народних ігор у дитячих дошкільних закладах м. Львова / Є. Н. Приступа, О. В. Бік // Фізична культура та спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення: тези звітної наук.-практ. конф. викл. ЛДІФК за 1994 р. – Львів, 1995. – С. 21–22.
117. Приступа Є. Н. Інклюзивне фізичне виховання школярів 1–3 груп здоров'я/Є. Н. Приступа, Ю. В. Петришин, І. Р. Боднар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 62–67.
118. Приступа Є. Н. Інтереси і потреби молоді у сфері проведення культурно-спортивних заходів / Є. Н. Приступа, Т. В. Палагнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр/ за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 1999. – № 1. – С. 4–6.
119. Приступа Е. Н. Исследование качества жизни разных возрастных групп населения / Е. Н. Приступа, Ю. А. Павлова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2013. – № 1, т. 1. – С. 12–21.
120. Приступа Є. Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Лех Войцех // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр./за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2007. – № 1. – С. 106–112.

121. *Приступа Є. Н.* Найдавніші витоки українських народних ігор та забав: метод. матеріали на допомогу вчителю фіз. культури / Є. Н. Приступа, В. І. Левків; за заг. ред. Л. О. Мазура. – Львів: ЛО-НМІО, 1995. – 10 с.
122. *Приступа Є. Н.* Народна фізична культура українців в етнопедагогіці українців / Є. Н. Приступа // Вісник Львів. держ. ун-ту імені Івана Франка. Серія педагогічна. – Львів, 1995. – С. 22–30.
123. *Приступа Є. Н.* Народні ігри українців в системі релігійно-обрядових свят: метод. матеріали на допомогу вчителю фіз. культури / Є. Н. Приступа, В. І. Левків; за заг. ред. Л. О. Мазура. – Львів: ЛО-НМІО, 1995. – 28 с.
124. *Приступа Є. Н.* Народна фізична культура українці/ Є. Н. Приступа. – Л.: УСА, 1995. – 254 с.
125. *Приступа Е. Н.* Организационно-педагогические аспекты инклюзивного физического воспитания учащихся 1–3 групп здоровья / Е. Н. Приступа, И. Р. Боднар, Ю. В. Петришин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 1, т. 2. – С. 118–123.
126. *Приступа Є.* Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 4. – С. 276–305.
127. *Приступа Є.* Рекреація як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Владімеж Лара // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр/ за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2007. – № 1. – С. 112–120.
128. *Приступа Е. Н.* Решение проблем современной молодежи средствами олимпийского образования/Е.Н. Приступа, Ю.А. Брискин, М.П. Питын // Sportul Olimpic și sportul pentru toți: materialele Congresului Șt. Intern. – Chișinău: USEFS, 2011. – Vol. 1. – P. 148–151.
129. *Приступа Є. Н.* Рухові ігри та забави/Є.Н. Приступа, О. М. Вацеба. – Л.: Троян, 1992. – 88 с.
130. *Приступа Є. Н.* Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: [спец.] 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки» / Приступа Євген Никодимович; Ін-т пед. АПН України. – Київ, 1996. – 48 с.
131. *Приступа Є. Н.* Система народних знань про фізичний розвиток і фізичне виховання: метод. рекомендації / Є. Н. Приступа, В. Д. Чекас. – Л.: ЛТЕА, 1995. – 46 с.
132. *Приступа Є.* Соціально-культурні аспекти рекреації / Є. Приступа, Н. Завидівська, П. Мартин // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – Ч. 1, розд. 2. – С. 57–88.
133. *Приступа Є. Н.* Сучасні тенденції в системі підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту в Європі / Є. Н. Приступа // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: зб. наук. пр. – Дрогобич, 2005. – Вип. 4. – С. 387–395.
134. *Приступа Є.* Тенденції підготовки фахівців фізичного виховання і спорту в Європі / Євген Приступа, Анджей Рокіта // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр./за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2003. – № 15. – С. 124–130.

135. *Пристуна Є. Н.* Теоретичні та методичні аспекти кваліфікації засобів народної фізичної культури / Є. Н. Пристуна, В. І. Левків, Р. С. Мозола // Традиції фізичної культури в Україні: зб. наук. ст. – Київ, 1997. – С. 115–131.
136. *Пристуна Є. Н.* Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Пристуна, В. С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – Ч. 1. – 104 с.
137. *Пристуна Є. Н.* Українські народні ігри: монографія / Є. Н. Пристуна, В. І. Левків, О. В. Слімаковський. – Львів: ЛДУФК, 2012. – 432 с.
138. *Пристуна Є.* Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика: [монографія] / Євген Пристуна, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. – Дрогобич, 1999. – 449 с.
139. *Пристуна Є. Н.* Українські народні ігри, розваги та забави: методологія їх диференціації: метод. рекоменд. / Є. Н. Пристуна – Львів: ЛОНМШО, 1995. – 16 с.
140. *Пристуна Є. Н.* Українські національні традиції фізичного виховання/менд: метод. рек./Є.Н. Пристуна. – Львів: ЛОНМІО, 1995. – 40 с.
141. *Пристуна Є. Н.* Українські народні ігри в фізичному вихованні дітей/Є.Н. Пристуна, О. В. Бік, О. В. Слімаковський // Традиції фізичної культури в Україні: зб. наук. ст. – Київ, 1997. – С. 153–162.
142. *Пристуна Є.* Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання / Пристуна Євген, Куриш Назарій // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 54–63.
143. *Пристуна Є. Н.* Концептуальні проблеми фізичного виховання у національній школі / Є. Н. Пристуна // Національне виховання молоді у навчальних закладах: матеріали наук.-практ. конф. – Львів, 1994. – С. 43–44.
144. *Пристуна Є. Н.* Концепція вільного часу людини як важлива категорія рекреації /Є.Н. Пристуна // Спортивна наука України. – 2008. – № 5. – С. 9–22. – [Електронний ресурс] – URL: [www.sportscience.org.ua](http://www.sportscience.org.ua)
145. *Пристуна Є. Н.* Методологія рухової активності людини / Є. Н. Пристуна, І. М. Ріпак // Патріотичне виховання української молоді засобами фізичної культури та козацької педагогіки: матеріали ІІ обл. наук.-практ. конф. – Суми, 2001. – С. 161–164.
146. *Пристуна Є.* Напрямки вивчення народної фізичної культури / Євген Пристуна, Орест Бік // Підготовка спеціалістів фізичної культури і спорту в Україні: матеріали І Респ. наук.-практ. конф. – Луцьк, 1994. – С. 343–345.
147. *Пристуна Є. Н.* Народні дитячі та юнацькі ігри і забави Галичини / Є. Н. Пристуна, О. В. Бік // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: [тези доп.] ІІІ Регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 22–24.
148. *Пристуна Є. Н.* Національний ідеал тілесної досконалості в українській народній фізичній культурі / Є. Н. Пристуна // Актуальні проблеми національного виховання студентської молоді: матеріали регіон. наук.-практ. конф. – Івано-Франківськ, 1995. – С. 60–61.
149. *Пристуна Є. Н.* Особливості проведення українських народних ігор та забав з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку

- / Є. Н. Приступа, В. І. Левків // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор: тези II Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів: ЛДІФК, 1997. – С. 60.
150. Приступа Є. Н. Основи періодизації української народної фізичної культури / Є. Н. Приступа, М. М. Олексюк // Фізична культура та спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення: тези звіт. наук.-практ. конф. викл. ЛДІФК за 1994. – Львів, 1995. – С. 5–6.
151. Приступа Є. Н. Принципи і закономірності функціонування української народної фізичної культури / Є. Н. Приступа // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: [тези доп.] II Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1994. – Ч. 1. – С. 65–66.
152. Приступа Є. Н. Проблеми національної термінології у фізичній культурі і спорті / Є. Н. Приступа // Проблеми української науково-технічної термінології: тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 1994. – С. 169–170.
153. Приступа Є. Рекреація як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Войцех Лара // Спортивна наука України. – 2008. – № 3. – [Електронний ресурс] – URL: [http:// www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua).
154. Приступа Є. Стан здоров'я школярів та можливості його корекції засобами фізичного виховання / Є. Приступа, А. Вовканич, Ю. Петришин // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2012. – С. 122–126.
155. Приступа Є. Теоретико-методичні аспекти класифікації українських народних ігор / Євген Приступа, Орест Бік // Спорт і національне відродження: тези доп. наук. конф. – Львів, 1994. – Ч. 1. – С. 210–214.
156. Приступа Є. Н. Українська народна фізична культура в системі релігійних свят / Є. Н. Приступа // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: [тези доп.] II Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1994. – Ч. 1. – С. 67–68.
157. Приступа Є. Н. Українська народна фізична культура в дослідженнях М. Грушевського / Є. Н. Приступа // Михайло Грушевський і Західна Україна: доп. і повідомл. наук. конф. Львів. держ. ун-ту імені Івана Франка. – Львів, 1995. – С. 253–255.
158. Приступа Є. Н. Українська народна фізична культура у фізичному вихованні дітей / Є. Н. Приступа, В. І. Левків, О. В. Бік // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Вінниця, 1994. – Ч. 1. – С. 175–176.
159. Приступа Є. Н. Українські народні ігри в дошкільному вихованні / Є. Н. Приступа // Виховання дітей в дошкільних закладах України: тези доп. міжнар. наук. конф. Прикарпат. держ. ун-ту. – Івано-Франківськ, 1993. – С. 147–150.
160. Приступа Є. Н. Українська система фізичного виховання: традиції та перспективи розвитку / Є. Н. Приступа // Нація і спорт: матеріали міжнар. наук. конф., присвяч. 80-річчю СТ «Україна». – Львів, 1991. – С. 12–14.
161. Приступа Є. Н. Фізична активність – найкращі ліки, або Чи потрібні Україні фахівці зі здоров'я? / Є. Н. Приступа // Дзеркало тижня. – 2007. – 24 лют. – С. 14.
162. Приступа Є. Н. Формування відчуття ритму з використанням засобів української народної фізичної культури / Є. Н. Присту-

па, Р. Л. Петрина // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф.– Львів, 1995.– С. 50–51.

163. *Пристапа Є. Н.* Формування національної свідомості засобами туристично-краєзнавчої роботи / Є. Н. Приступа, Г. М. Гуменюк // Ідея національного виховання в українській і психолого-педагогічній науці XIX–XX ст.: зб. наук. ст. Всеукр. наук.-практ. конф.– Коломия, 1997.– С. 200–202.
164. *Пристапа Є.* Чи здатен національний спорт консолідувати українську націю / Євген Приступа // Республіканець.– 1995.– № 1/2.– С. 89–90.
165. Про затвердження нової редакції Екологічної політики м. Миколаєва: рішення Миколаївської міської ради від 23.12.2011 р. № 12/19 [Електронний ресурс].– Режим доступу: <http://ngik.gorsovet.mk.ua/ru/showdoc/?doc=18163>
166. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 6 травня 2015 року «Про Стратегію національної безпеки України» Указ Президента України від 26.05.2015 № 287/2015. [Електронний ресурс]:– URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/287/2015>
167. Про Стратегію економічного та соціального розвитку України «Шляхом європейської інтеграції» на 2004–2015 роки: Указ Президента України від 28.04.2004 р. № 493/2004.– [Електронний ресурс]–URL: <http://consultant.parus.ua/?doc=025IS95668&abz=3JOCР>. Надійшла до редколегії 30.03.2016 р.
168. Про Стратегію сталого розвитку «Україна – 2020»: Указ Президента України № 5/2015 від 12.01.2015 р. [Електронний ресурс]– URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/5/2015>
169. Програма дій «Порядок денний на XXI століття»: Ухвалена конференцією ООН з навколишнього середовища і розвитку в Ріо-де-Жанейро (Саміт «Планета Земля», 1992 р.): Пер. з англ.– 2-ге вид.– К.: Інтелсфера, 2000.– 360 с.
170. Проект Закону про Концепцію переходу України до сталого розвитку (№ 3234–1 від 19.12.2001). [Електронний ресурс]–URL: [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_1?pf3511=11647](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=11647)
171. Проект Закону про Концепцію сталого розвитку України (№ 3234 від 25.04.2001). [Електронний ресурс]–URL: [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_2?skl=4&pf3516=3234](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_2?skl=4&pf3516=3234)
172. Проекти концепції сталого розвитку України: можливість їх вдосконалення та застосування [Електронний ресурс]–URL: <http://www.niss.gov.ua/articles/1566>
173. Проект Постанови про Концепцію переходу України до сталого розвитку (№ 5749 від 02.07.2004). [Електронний ресурс]–URL: [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_2?id=&pf3516=5749&skl=5](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_2?id=&pf3516=5749&skl=5)
174. Профілактика вживання наркотиків серед учнівської та студентської молоді: методичний посібник // Т. В. Журавель, В. В. Самусь, К. В. Сергеева, О. Д. Соловійова, Н. М. Строева; за ред. Т. В. Журавель.– К.: ФО-П Буря О. Д., 2014.– 96 с.
175. *Рокіта А.* Використання едукативних м'ячів «EDUBAL» у процесі інтеграційного виховання і навчання молодших школярів / Анджей Рокіта, Тадеуш Жепа, Євген Приступа // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.– Львів, 2003.– Вип. 7, т. 2.– С. 54–57.



176. Рухливі ігри [Електронний ресурс] – URL: <https://scoutdruzynovym.wordpress.com/2010/06/22/ruhlyviigry/>
177. Рухливі ігри для дітей молодшої групи [Електронний ресурс] – URL: <http://krainau.com/maty-ta-dytyna/ruhlyvi-ihry-dlia-ditei-molodshoi-hrupy-3.html>
178. Рухливі ігри для дітей молодшого дошкільного віку [Електронний ресурс] – URL: <http://krainau.com/maty-ta-dytyna/ruhlyvi-ihry-dlia-ditei-molodshoho-doshkilnoho-viku.html>
179. Рухливі ігри для дітей раннього віку [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://doshkilnyk.in.ua/ruhlyvi-ihry-dlja-ditej-rannocho-viku/>
180. Рухливі ігри для дітей середнього дошкільного віку [Електронний ресурс] – URL: <http://krainau.com/maty-ta-dytyna/ruhlyvi-ihry-dlia-ditei-serednocho-doshkilnoho-viku.html>
181. Рухливі ігри для дітей старшого віку [Електронний ресурс] – URL: <http://krainau.com/maty-ta-dytyna/ruhlyvi-ihry-dlia-ditei-starshoho-viku.html>
182. Рухливі ігри для дітей старшого дошкільного віку [Електронний ресурс] – URL: <http://krainau.com/maty-ta-dytyna/ruhlyvi-ihry-dlia-ditei-starshoho-doshkilnoho-viku.html>
183. Рухливі ігри для дорослих і дітей. 26.09.2016 [Електронний ресурс] – URL: <http://kobeta.in.ua/ruxlyvi-igri-dlya-doroslyx-i-ditej/>; <http://kobeta.in.ua/ruxlyvi-igri-dlya-doroslyx-i-ditej/>
184. Рухливі ігри – збірник. 22.06.2010. [Електронний ресурс] – URL: <http://www.mamynesonechko.in.ua/index.php/2012-03-20-12-39-00/15-2012-03-03-21-27-05/325-2012-03-03-22-25-59>
185. Рухливі і спортивні ігри в школі: навч. посібник / А. О. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес. – К.: Освіта, 1992. – 173 с.
186. Рухливі ігри на вулиці. 20/07/2011. [Електронний ресурс] – URL: <https://ditvora.com.ua/rukhlyvi-igri-na-vulitsi>
187. Савельєв Ю.Б., Салата Т.М. Виключення та насильство: чи існує булінг в українській школі? [Електронний ресурс] – URL: [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/soc\\_gum/naukma/Ped/2009\\_97/15\\_savelyev\\_yub.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/naukma/Ped/2009_97/15_savelyev_yub.pdf)
188. Соха Ю.І. Принципи сталого розвитку і проблема природно-техногенної безпеки / Ю.І. Соха // Вісник Національного університету «Львівська політехніка». – 2011. – С. 103–111.
189. Соціальна педагогіка: навч. посіб. / [за ред. О. В. Безпалько]. – К.: Академвидав, 2013. – 321 с.
190. Спорт і національне відродження: матеріали Всеукр. наук. конф., присвяч. 120-літтю від дня народження Івана Боберського: у 2-х ч. / ред. кол.: М. Герцик, О. Вацеба, Є. Приступа [та ін.]. – Львів, 1993–240 с.
191. Спосіб визначення рівня готовності студентів педагогічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчої роботи: пат. 69490 Україна: МПК А61В 5/02 / Є. Н. Приступа, О. Ю. Сидорко, М. Г. Сибіль, І. Р. Боднар, О. М. Романчишин. – № 13687; заявл. 21.11.2012; опубл. 25.04.2012, Бюл. № 8.
192. Сталий розвиток. Цілі сталого розвитку [Електронний ресурс] – URL: <http://sd4ua.org>
193. Стратегія економічного та соціального розвитку Рівненської області на період до 2015 року [Електронний ресурс] – URL: <http://www.rv.gov.ua/sitenew/main/ua/4426.htm>


194. Стратегія економічного та соціального розвитку територій Івано-Франківської області до 2015 р. [Електронний ресурс] – URL: <http://www.if.gov.ua/files/ifstrategy2015.pdf>
195. Стратегія розвитку міста Києва до 2025 року [Електронний ресурс] – URL: [http://kievcity.gov.ua/content/13\\_strateghiya-rozvytku-2025.html](http://kievcity.gov.ua/content/13_strateghiya-rozvytku-2025.html)
196. Сталий розвиток регіонів України: звіт Інституту прикладного системного аналізу НАН України і МОН України / наук. керівник М. Згуровський. – К.: НТТУ «КПІ», 2009. – 197 с.
197. Сталий розвиток та екологічна безпека суспільства: теорія, методологія, практика: у 2-х т. / Н. М. Андреева, О. М. Алимов, Є. В. Хлобистов [та ін.]; за наук. ред. Є. В. Хлобистова. – Сімферополь: Аріал, 2011. – Т. 1. – 464 с.; Т. 2. – 340 с.
198. Сталий розвиток і екологічна безпека суспільства в економічних трансформаціях / Н. М. Андреева, В. О. Бараннік, Є. В. Хлобистов [та ін.]; за наук. ред. Є. В. Хлобистова. – Сімферополь: Фенікс, 2010. – 582 с.
199. Стратегія соціально-економічного розвитку Харківської області на період до 2015 року: монографія. – Х.: Вид. дім «ІНЖЕК». – 2008. – 352 с.
200. Стратегія сталого розвитку Харківської області до 2020 року [Електронний ресурс] – URL: <http://kharkivoda.gov.ua/uk/article/static/id/441/>
201. Суточные параметры двигательной активности человека – важный фактор оптимизации оздоровительных тренировок / Е. Приступа, Е. Болах, И. Рипак, Т. Приступа // *Potęgowanie zdrowja: czynniki, mechanizmy i strategie zdrowotne* / pod red. E. Bolach. – Radom, 2003. – S. 374–376.
202. Сучасні підходи до використання ігрової діяльності у виховному процесі / Упорядник Я. М. Шуль. – Тернопіль: Астон, 2004. – 56 с.
203. *Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І.* Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 62 с.
204. Текст Национальной стратегии устойчивого развития Кыргызской Республики на период 2013–2017 гг.: указ Президента Кыргызской Республики от 21.01.2013 г. № 11 [Електронний ресурс] – URL: [http://www.president.kg/ru/news/ukazy/1466\\_tekst\\_natsionalnoy\\_strategii\\_ustoychivogo\\_razvitiya\\_kyirgyizskoy\\_respubliki\\_na\\_period\\_2013-2017\\_godyi/](http://www.president.kg/ru/news/ukazy/1466_tekst_natsionalnoy_strategii_ustoychivogo_razvitiya_kyirgyizskoy_respubliki_na_period_2013-2017_godyi/)
205. Теоретико-методичні аспекти національної фізичної культури: звіт про НДР: тема 1.3.1.02; № ДР 0294U001314 / Є. Н. Приступа, Г. А. Васильков, О. В. Соломонко [та ін.]. – Львів, 1993.
206. *Тимошенко Л. О.* Виховання постави: [посібник] / Л. О. Тимошенко, О. Ю. Зубрицька, О. Є. Цюпка. – Львів, 2003. – 65 с.
207. Тренінг «Спорт заради розвитку» [Електронний ресурс] – URL: [http://lisschool30.at.ua/news/trening\\_sport\\_zaradi\\_rozvitku/2017-03-15-423](http://lisschool30.at.ua/news/trening_sport_zaradi_rozvitku/2017-03-15-423)
208. У Києві відкрито шість рекреаційних веломаршрутів [Електронний ресурс] – URL: <http://avk.org.ua/2013/06/u-kyjevi-vidkryto-shist-rekreatsijnyh-velomarshrutiv/>
209. У Києві музиканти висадили іменну алею каштанів. 25.04.2015 [Електронний ресурс] – URL: <http://sd4ua.org/u-kyuevi-muzykanty-vysadyly-imennu-aleyu-kashtaniv/>

210. Українська народна фізична культура: звіт про НДР: тема 1.3.5; № ДР 0294U001950 / кер. Є. Н. Приступа. – Львів, 1994. – 62 с.
211. Українська народна фізична культура як педагогічна освіта: звіт про НДР (проміж.): тема 1.3.5. / Є. Приступа, В. Левків, Я. Тимчак, Р. Петрина. – Львів, 1997. – 112 с.
212. У столиці буде створена мережа прокату велосипедів «Bike-sharing». 20.06.2016 [Електронний ресурс] – URL: <http://sd4ua.org/u-stolytsi-bude-stvorena-merezha-prokatu-velosypediv-vike-sharing/>
213. Угода про асоціацію між Україною, з однієї сторони, та Європейським Союзом і його державами-членами, з іншої сторони. [Електронний ресурс] – URL: <http://comeuroint.rada.gov.ua/komevrouint/doccatalog/document?id=56219>
214. Узбекистан на пути к устойчивому развитию. Национальное сообщение [Електронний ресурс] – URL: <http://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/1034uzbekistan.pdf>
215. Указ Президента України «Про Стратегію сталого розвитку «Україна – 2020»» від 12 січня 2015 року № 5/2015 [Електронний ресурс] – URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1695-19>
216. Фалд Т. Буллинг. Офисные хулиганы / Т. Фалд; записал В. Кичкаев // Пси-фактор. – 2005. [Электронный ресурс] – URL: <http://psyfactor.org/lib/bulling.htm>.
217. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
218. Фінансове забезпечення сталого розвитку регіонів України: міжбюджетні відносини та інноваційні інструменти стимулювання: Монографія; за науковою редакцією д. е. н., проф. Вахович І. М. – Луцьк: Волиньполіграф™, 2014. – 331 с.
219. Хвесик М. Парадигмальний погляд на концепт сталого розвитку України / М. Хвесик, І. Бистряков // Економіка України. – 2012. – № 6. – С. 4–12.
220. Цілі Сталого Розвитку: Україна. Обласні консультації. Липень – вересень 2016 року. Департамент економічної стратегії та макроекономічного прогнозування Міністерства економічного розвитку і торгівлі України та Представництво Організації Об'єднаних Націй в Україні. – Київ. – 36 с.
221. Цілі сталого розвитку 2016–2030 // [Електронний ресурс] – URL: <http://www.un.org.ua/ua/tsili-rozvytku-tysiacholitia/tsili-stalohorozvytku>
222. Цілі сталого розвитку: Україна. Результати національних консультацій. 09.08.2016 [Електронний ресурс] – URL: <http://sd4ua.org/tsili-stalogo-rozvytku-ukrayina-rezultaty-natsionalnyh-konsultatsij/>
223. Цьось А. В. Українські народні ігри і забави. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 86 с.
224. Що таке сталий розвиток? Базові документи. Інтеграція [Електронний ресурс] – URL: <http://sd4ua.org/shho-take-stalij-rozvitok/>
225. Чорнобай І. Фізкультурно-оздоровчі заходи за українським народним християнським календарем: метод. рекомендації для початкової школи / Ігор Чорнобай. – Львів, 1999. – 15 с.
226. Шахматов В. А. Рухливі ігри на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ: Методичні рекомендації. – Черкаси, 2007. – 50 с.

227. Швай О.Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Швай Олександр Дмитрович; Волин. держ. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 16 с.
228. Шевчук В.Я. Макроекономічні проблеми сталого розвитку / В.Я. Шевчук– К.: Гео-Принт, 2006. – 200 с.
229. Adidas is selling only 7000 of these gorgeous shoes made from ocean waste. Nov. 4. – 2016 [Електронний ресурс] – URL: <http://www.businessinsider.com/adidas-shoe-from-plastic-ocean-waste-2016-11/#-13>
230. Allison S., Roeger L., Smith B., Isherwood L. Family histories of school bullying: implications for parent-child psychotherapy // *Australasian Psychiatry*. – 2014. – vol. 22. – pp. 149–153.
231. Baldry A.C., Farrington D. P. Bullies and delinquents: Personal characteristics and parental styles. // *Journal of Community & Applied Social Psychology*. – 2000. 10(1). – pp. 17–31.
232. Bowers L., Smith P., Binney V. Cohesion and power in the families of children involved in bully/victim problems at school. *Journal of Family Therapy*. – 1992. – 14. – pp. 371–387.
233. Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross sectional study in 28 countries / P Due, B. Holstein, J Lynch and others // *European Journal of Public Health*. – 2005. – vol.15 № 2. – p. 128–132.
234. Bullying in Schools / Problem-Oriented Guides for Police. Problem-Specific Guides Series. – № 12. [Електронний ресурс] – URL: [www.cops.usdoj.gov](http://www.cops.usdoj.gov)
235. Carney A., Merrell K. Bullying at school. Perspectives on Understanding and Preventing an International Problem / A. Carney, K Merrell // *School Psychology International*. – 2001. – № 22 (3). – P. 364–382.
236. Christie-Mizell C.A., Keil J. M., Laske M. T., Stewart J. Bullying Behavior, Parents' Work Hours and Early Adolescents' Perceptions of Time Spent With Parents // *Youth & Society*. December. – 2011. – Vol. 43. 4. – pp. 1570–1595.
237. Cook C.R., Williams K.R., Guerra N. G., Kim T.E., Sader S. Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation // *School Psychology Quarterly*. – 2010. – V. 25. – pp. 65–83.
238. Craig, W.M., Pepler, D.J. Identifying and Targeting Risk for Involvement in Bullying and Victimization. *Canadian Journal of Psychiatry*. – 2003. – 48. – pp. 577–682.
239. Craig W., Harel-Fisch Y., Fogel-Grinvald H., Dastaler S., Hetland J., Simons-Morton B. et al. A cross-national profile of bullying and victimization among adolescents in 40 countries // *International Journal of Public Health*. – 2009. – 54. – pp. 216–224. [Електронний ресурс]. – URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2747624/>
240. Duncan N. Using disability models to rethink bullying in schools // University of Wolverhampton, UK Education, Citizenship and Social Justice. – 2013. – 8: 254 originally published online. – 2013. – pp. 254–262.
241. Education, tourism and health for people / ed. by Walery Zukow, Radoslaw Muszkieta, Eugeniusz Prystupa [et al.]. – Lvi; Poznan; Warsaw, 2010. – 378 s. – Serie: Monograph; № 10/10.
242. Environmentally adjusted Net Domestic Product [Електронний ресурс] – URL: [http://esl.jrc.ec.europa.eu/envind/un\\_meths/UN\\_ME056.htm](http://esl.jrc.ec.europa.eu/envind/un_meths/UN_ME056.htm)

243. *Espelage D., Bosworth K., Simon T.* Examining the social context of bullying behaviors in early adolescence. // *Journal of Counseling & Development*. – 2000. – 78. – pp. 326–333.
244. *Fanti K.A. and Kimonis E.R.* Bullying and Victimization: The Role of Conduct Problems and Psychopathic Traits. // *Journal of Research on Adolescence*. – 2012. – 22. – pp. 617–631.
245. *Faris R., Felmlee D.* Casualties of Social Combat: School Networks of Peer Victimization and Their Consequences. *American Sociological Review*. – 2014. – 79. – pp. 228–257.
246. *Fekkes M., Pijpers F., Verloove-Vanhorick P.* Bullying behavior and associations with psychosomatic complaints and depression in victims // *J. Pediatr.* – 2004. – V. 144. – № 1. – pp. 17–22.
247. Genuine savings as an indicator of sustainability [Електронний ресурс] – URL: [http://www.prototype2010.cserge.webapp3.uea.ac.uk/sites/default/files/gec\\_1997\\_03.pdf](http://www.prototype2010.cserge.webapp3.uea.ac.uk/sites/default/files/gec_1997_03.pdf)
248. *Griffiths L.J., Wolke D., Page A.S., Horwood J.P., the ALSPAC Study Team.* Obesity and bullying: different effects for boys and girls. [Електронний ресурс] – URL: <http://ads.bmj.com>
249. *Georgiou S., Fanti K.A.* A transactional model of bullying and victimization – ResearchGate. *Social Psychology of Education*. – 2010. – 13 (3). – pp. 295–311.
250. *Georgiou S.N., Stavrinides P.* Parenting at home and bullying at school // 2012 Received. *2012 Social Psychology of Education*. – 2013. – 16 (2). – pp. 165–179.
251. *Glew G.* Bullying, Psychological Adjustment and Academic Performance in Elementary School // *Arch Pediatr Adolesc* Семігіна Т.В. Епідемія ВІЛ/СНІДу в Україні: соціально-політичні аспекти 75 *Med.* – 2005. – № 159. – P. 1026–1031. [Електронний ресурс] – URL: [www.archpediatrics.com](http://www.archpediatrics.com)
252. *Hair E., Moore K., Garrett S., Kinukawa A., Lippman L. & Michelson E.* The parent adolescent relationship scale. In K. Moore & L. Lippman (Eds.) *What do children need to flourish*. – New York: Springer Science. – 2005. – pp. 183–202.
253. *Hay C., Meldrum R.* Bullying victimization and adolescent self-harm: Testing hypotheses from general strain theory. *Journal of Youth and Adolescence*. – 2010. – 39. – pp. 446–459.
254. *Healy M.* School bullying and suicide // *Psychol. Today*. – 2012. – № 2. [Електронний ресурс] – URL: <http://www.psychologytoday.com/blog/creative-development/201202/school-bullying-and-suicide>
255. *Heinemann P.P.* *Mobbing*, Oslo: Gyldendal. Herbert, G. A whole curriculum approach to bullying, in D.P. Tattum and D.A. Lane (eds) *Bullying in Schools*, Stoke-on-Trent: Trentham Books. 1973. – 120 p.
256. *Hulse J.H.* *Sustainable Development at Risk: Ignoring the Past*. / J.H. Hulse. – New Delhi: Cambridge University Press India Pvt. Ltd. Ottawa: International Development Research Centre, 2007. – 390 p.
257. *Kaltiala-Heino R., Rimpel M., Rantanen P.* Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents: School survey // *BMJ*. 1999. – № 8. – P. 319–348. [Електронний ресурс] – URL: <http://www.bmj.com/content/319/7206/348>
258. *Kates R.W.* What is Sustainable Development? Goals, Indicators, Values, and Practice. / R.W. Kates, T.M. Parris, A.A. Leiserowitz. – *Environment: Science and Policy for Sustainable Development*, Number 3. – P. 8–21.

259. *Kim Y. Leventhal B.* School Bullying and Youth Violence. Causes or Consequences of Psychopathological Behavior? // *Arch Gen Psychiatry.* – 2006. – № 63. – P. 1035–1041. [Електронний ресурс] – URL: [www.archgenpsychiatry.com](http://www.archgenpsychiatry.com)
260. *Kochenderfer-Ladd B., Pelletier M. E.* Teachers' views and beliefs about bullying: Influences on classroom management strategies and students' coping with peer victimization // *Journal of School Psychology.* – 2008. – Vol. 46. – pp. 431–453.
261. *Koo H.* Time Line of the Evolution of Scholl Bullying in Differing Social Contexts // *Asia Pacific Education Review.* – 2007. – Vol. 8, № 1. – P. 107–116. [Електронний ресурс] – URL: <http://www.springerlink.com/journals>
262. *Kowalski R.M., Fedina C.* Cyber bullying in ADHD and Asperger Syndrome populations // *Research in Autism Spectrum Disorders.* – 2011. – 5. – pp. 1202–1208.
263. *Lee Ch.* An Ecological Systems Approach to Bullying Behaviors Among Middle School Students in the United States // *Journal of Interpersonal Violence.* 2011. – vol. 26. 8. – pp. 1664–1693.
264. *Lereya S., Samara M., Wolke D.* Parenting behavior and the risk of becoming a victim and a bully/victim: a meta-analysis study. *Child Abuse & Neglect, Volume 37 (Number 12).* – 2013. – pp. 1091–1108 [Електронний ресурс] – URL: [http://wrap.warwick.ac.uk/54524/1/WRAP\\_Wolke\\_Parenting.pdf](http://wrap.warwick.ac.uk/54524/1/WRAP_Wolke_Parenting.pdf).
265. *Losey B.* Bullying, suicide, and homicide. Understanding, assessment and reventing threats for victims of bullying. – USA: Routledge. – 2011. – 171 p.
266. *Marées N., Petermann F.* Bullying in German Primary Schools: Gender Differences, Age Trends and Influence of Parents' Migration and Educational Backgrounds // *School Psychology International.* – 2010. – vol. 31.2. – pp. 178–198.
267. Oldenburg Affiliated with Interuniversity Centre for Social Science Theory and Methodology, Department of Sociology, University of Groningen Email author B., Van Duijn M., Sentse M., Huitsing G., Van Der Ploeg R., Salmivalli C., Veenstra R. Teacher Characteristics and Peer Victimization in Elementary Schools: A Classroom-Level Perspective // *Journal of Abnormal Child Psychology.* – № 1. – 2015. – Vol. 43. – pp. 33–44.
268. *Olweus D.* Aggressors and their victims: bullying in schools, in N. Frude and H. Gault (eds) *Disruptive Behaviour in Schools*, Chichester: Wiley. – 1984. – pp. 57–76.
269. *Olweus D.* Victimization by peers: Antecedents and long-term outcomes. In K. H. Rubin & J. B. Asendorpf (Eds.), *Social withdrawal, inhibition, and shyness in childhood*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. 1993. – pp. 315–341.
270. *Orton W. T.* *Mobbing*, Public Health 96. Pikas, A. Sastoppar vi mobbing, Stockholm: Prisma. 1982. – pp. 172–174.
271. *Perren S., Alsaker F. D.* Social Behavior and Peer Relationships of Victims, Bully– Victims, and Bullies in Kindergarten // *Journal of Child Psychology and Psychiatry.* – 2006. – 47. – pp. 45–57.
272. Perspectives for Germany. Our Strategy for Sustainable Development [Електронний ресурс] – URL: [http://www.bundesregierung.de/Content/EN/StatischeSeiten/Schwerpunkte/Nachhaltigkeit/Anlagen/perspektives-for-germany-langfassung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=1](http://www.bundesregierung.de/Content/EN/StatischeSeiten/Schwerpunkte/Nachhaltigkeit/Anlagen/perspektives-for-germany-langfassung.pdf?__blob=publicationFile&v=1)

- 
273. *Pikas A.* Slik stopper vi mobbing.– Oslo: Gyldendal. 1976.– 124 p.
274. *Voices of Young Europe.* Child Helpline International 2003–2012.– 28 p.  
[Електронний ресурс]–URL: [http://www.childhelplineinternational.org/media/60261/europe\\_10\\_year\\_data\\_publication\\_final.pdf](http://www.childhelplineinternational.org/media/60261/europe_10_year_data_publication_final.pdf)
275. *Wolke D.* Family factors, bullying victimisation and wellbeing in adolescents // *Longitudinal and Life Course Studies* 2012.– Vol. 3. Issue 1.– pp. 101–119.
276. *Zablotsky B., Bradshaw C. P., Anderson C. M., Law P.* Risk factors for bullying among children with autism spectrum disorders // *Autism*.2014.– Vol. 18.4.– pp. 419–427.
277. *Zottis G.A., Salum G.A., Isolan L.R., Manfro G.G., Heldt E.* Associations between child disciplinary practices and bullying behavior in adolescents. *J Pediatr (Rio J)*.– 2014.

# ДОДАТКИ

## Додаток А.1

### «ГЛОБАЛЬНІ ЦІЛІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ – 2030»

#### ЦІЛЬ 1 НІ БІДНОСТІ



#### 1. *Подолання бідності у всіх її проявах у всьому світі:*

- Подолати крайні форми бідності (стосується категорій людей, добове споживання яких є нижчим 1, 25 доларів США на день);
- Скоротити принаймні удвічі кількість людей, що живуть за межею бідності у всіх її проявах;
- Запровадити системи загального соціального захисту всіх категорій населення, досягти сталого рівня забезпеченості бідних та незахищених верств населення;
- Забезпечити рівний доступ чоловіків та жінок до усіх суспільних благ, послуг, права власності, зокрема, права власності на землю та інших форм власності та наслідування; рівний доступ до природних ресурсів, сучасних технологій та фінансових послуг;
- Забезпечити здатність малозабезпечених та незахищених верств населення реагувати на несприятливі обставини та зменшити їх уразливість до впливу кліматичних, соціальних, природних потрясінь та катастроф.

#### ЦІЛЬ 2 НІ ГОЛОДУ



#### 2. *Зупинення голоду, досягнення продовольчої безпеки, покращення харчування, сприяння сталому розвитку сільського господарства:*

- Покласти край голоду та забезпечити доступ кожного до безпечної та поживної їжі упродовж цілого року;
- Покласти край усім формам недоїдання та задовольнити потреби у харчуванні дівчат-підлітків, вагітних жінок та жінок у період лактації, а також людей похилого віку;
- Збільшити вдвічі урожайність та прибуток малих фермерських господарств, з урахуванням природних особливостей та біологічного різноманіття кожного регіону;
- Попереджати настання посух, повеней та інших природних катастроф;
- Забезпечити охорону різноманіття видів насіння, зернових та свійських тварин, а також справедливий розподіл результатів виробництва;



- Заохочувати залучення інвестицій у розвиток інфраструктури села, наукових досліджень у сфері сільського господарства, розвиток технологій, висадку та зберігання генофондів сільськогосподарських рослин з метою покращення врожайності у країнах, що розвиваються;
- Врегулювати існуючих, а також попередити встановлення нових торговельних обмежень та порушень на ринках сільськогосподарської продукції;
- Вживати заходи для забезпечення належного функціонування ринків продовольчих товарів та похідних ринків з метою недопущення надмірного коливання цін на продукти харчування.

**ЦІЛЬ 3  
ГАРНЕ ЗДОРОВ'Я**



**3. *Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю населення усіх вікових категорій:***

- Скоротити загальний показник смертності при пологах до показника, що не перевищує 70 випадків на 100 тис. новонароджених;
- Покласти край смертності новонароджених та дітей до 5 років;
- Покласти край епідемії СНІДу, туберкульозу, малярії, гепатиту, розповсюдженню інших інфекційних захворювань, що передаються через воду;
- Скоротити утричі передчасну смертність, викликану неінфекційними захворюваннями;
- Посилити заходи профілактики зловживання психоактивними засобами, у тому числі наркотичними речовинами та алкоголем;
- До 2020 р. удвічі скоротити у всьому світі кількість смертей та випадків травмування у результаті дорожньо-транспортних пригод;
- Забезпечити загальний доступ до послуг з охорони сексуального та репродуктивного здоров'я, зокрема, у сфері планування сім'ї, інформування та освіти, включити заходи з охорони репродуктивного здоров'я у національні стратегії та програми;
- Запровадити загальне медичне страхування, забезпечити доступ усіх категорій населення до послуг з охорони здоров'я, до безпечних, дієвих, якісних та доступних основних медичних препаратів та вакцин;
- Значно скоротити кількість смертей та захворювань, спричинених викидами небезпечних хімікатів у повітря та

воду, а також унаслідок забруднення ґрунтів такими хімікатами;

- Збільшити обсяг фінансування охорони здоров'я, сприяти залученню, розвитку та підготовці медичних кадрів у країнах, що розвиваються;

Посилити спроможність усіх країн у сфері попередження, виявлення ризиків для здоров'я, а також управління вказаними ризиками на глобальному та національних рівнях.

**ЦІЛЬ 4  
ЯКІСНА ОСВІТА**



**4. *Забезпечення всеохоплюючої та якісної загальної освіти і заохочення до навчання упродовж життя усіх категорій населення:***

- Забезпечити рівні можливості для отримання дівчатами та хлопцями безкоштовної, якісної початкової та середньої освіти;
- Забезпечити рівний доступ дівчат та хлопців до якісних заходів із раннього розвитку, піклування та якісної дошкільної освіти;
- Забезпечити рівний доступ жінок та чоловіків до доступної, якісної професійної, технічної та вищої освіти, зокрема до навчання у вищих навчальних закладах;
- Збільшити кількість молоді та дорослих з відповідними знаннями, навичками, у тому числі професійно-технічними, з метою їх працевлаштування та залучення до підприємницької діяльності;
- Ліквідувати гендерну нерівність у сфері освіти та забезпечити рівний доступ незахищених верств населення, зокрема осіб із обмеженими можливостями, корінного населення та дітей із соціально незахищених сімей до освіти на усіх рівнях, включаючи професійно-технічний;
- Гарантувати здобуття значним відсотком дорослого населення як жінками, так і чоловіками, навичок читання, письма та арифметики;
- Гарантувати отримання усіма, хто навчається, знань та навичок, необхідних для сприяння сталому розвитку, зокрема, шляхом проведення освітніх заходів щодо сталого розвитку, прав людини, гендерної рівності, сприяння культурному розвитку та відмові від насильства, правильного розуміння культурного розмаїття;
- Побудувати та модернізувати заклади освіти, що враховують потреби дітей, людей з особливими потребами, ген-

дерні аспекти, та забезпечити загальні й рівні умови для всеохоплюючого та ефективного навчання;

- До 2020 р. суттєво збільшити кількість стипендій для студентів з країн, що розвиваються;
- Суттєво збільшити кількість кваліфікованих педагогічних кадрів, зокрема, шляхом співпраці у сфері підготовки вчителів у країнах, що розвиваються.

#### ЦІЛЬ 5 ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ



### **5. *Досягнення гендерної рівності та надання рівних із чоловіками можливостей розвитку для жінок та дівчат:***

- Ліквідувати дискримінацію жінок та дівчат у всіх її проявах у всьому світі;
- Ліквідувати усі прояви насильства проти жінок та дівчат у громадській та приватній сферах, зокрема торгівлю людьми та сексуальну експлуатацію;
- Ліквідувати усі види небезпечних традиційних практик, а саме примусові шлюби, зокрема у дитячому та ранньому віці;
- Забезпечити визнання цінності неоплачуваного догляду та домашньої роботи шляхом надання соціальних послуг, зміцнення інфраструктури надання таких послуг та посилення заходів соціального заходу;
- Забезпечити всебічну та ефективну участь жінок і створити рівні можливості для лідерства жінок на усіх рівнях прийняття рішень у політичній, економічній та суспільній сферах;
- Забезпечити загальний доступ до послуг з охорони сексуального та репродуктивного здоров'я і репродуктивних прав;
- Запровадити реформи з метою надання жінкам рівних прав на використання економічних ресурсів, доступу до права власності, зокрема на землю, до інших форм власності та їх контролю, доступу до фінансових послуг, права наслідування та природних ресурсів;
- Збільшити використання передових, зокрема інформаційних, технологій (ІТ) з метою сприяння розширенню прав та можливостей жінок;
- Забезпечити прийняття та зміцнення політики і законодавства щодо сприяння гендерній рівності та розширенню прав і можливостей жінок та дівчат на усіх рівнях суспільного життя.



## 6. *Забезпечення загального доступу кожного до систем водопостачання та засобів санітарії:*

- Досягти загального та рівного доступу усього населення до безпечної доступної питної води;
- Забезпечити загальний та рівний доступ до нормальних санітарних умов та гігієни, покласти край відкритій дефекації;
- Покращити якість води шляхом зменшення забруднень, припинення забруднення та мінімізації викидів у воду небезпечних хімікатів та інших речовин;
- Значно підвищити ефективність використання води та забезпечити відведення і постачання питної води з метою подолання нестачі води;
- Охороняти та відновлювати екосистеми, пов'язані з водою, у тому числі гори, ліси, водно-болотні угіддя, річки, підземні води та озера;
- Розвивати міжнародне співробітництво та забезпечити підтримку країн, що розвиваються, щодо водопостачання, водовідведення та пов'язаних з ними питань, у тому числі що стосується збору стічних вод для зрошування, знесолення, ефективного використання водних ресурсів, обробки стічних вод, технологій переробки та повторного використання водних ресурсів;
- Забезпечити підтримку та посилення участі місцевих спільнот у вирішенні питань щодо покращення управління у сфері водопостачання та санітарії.



## 7. *Забезпечення доступу кожного до прийняттого за ціною, безперебійного, сталого та сучасного енергопостачання:*

- Забезпечити загальний доступ кожного до безперебійних та сучасних енергетичних послуг;
- Значно збільшити частку відновлюваних джерел енергії у світовій енергетичній системі до 2030 р.;
- Подвоїти загальний показник енергетичної ефективності до 2030 р.;
- Посилити міжнародне співробітництво з метою забезпечення доступу до досліджень та технологій у сфері зеленої енергетики, зокрема у сфері відновлюваної енергетики.

ки, сучасних та екологічних технологій використання викопних джерел енергії; сприяти залученню інвестицій в енергетичну інфраструктуру та розвитку технології зеленої енергетики;

- Забезпечити розвиток інфраструктури та модернізацію технологій з метою забезпечення загального доступу до сучасних та сталих енергетичних послуг у країнах, що розвиваються, особливо у найменш розвинених країнах та невеликих острівних країнах, що розвиваються.

**ЦІЛЬ 8  
ГІДНА ПРАЦЯ ТА  
ЕКОНОМІЧНЕ ЗРОСТАННЯ**



**8. Сприяти всезагальному та сталому економічному розвитку, зайнятості населення та запровадженню гідних умов праці для усіх верств населення:**

- Сприяти економічному зростанню із розрахунку на душу населення, враховуючи особливості економічного розвитку окремих країн, та сприяти економічному зростанню на 7% щорічно у найменш розвинених країнах;
- Забезпечити досягнення високих економічних показників шляхом диверсифікації економіки, використання здобутків технологічного прогресу та інноваційного розвитку;
- Сприяти впровадженню заходів, зокрема, шляхом надання фінансових послуг, що сприяють розвитку та прогресу, розвитку виробництва, підприємництва, створенню робочих місць та розвитку малого і середнього бізнесу, а також творчому та інноваційному розвитку;
- Підвищити загальну ефективність споживання та виробництва ресурсів, сприяти економічному зростанню, взявши за приклад досвід розвинених країн, з метою протидії погіршенню екологічної ситуації;
- Досягти загальної повної та продуктивної зайнятості, встановлення гідних умов праці та оплати для усіх жінок та чоловіків. До 2020 р. значно зменшити відсоток молоді, що не працює чи не отримує освіти;
- Вжити невідкладних заходів, спрямованих на заборону використання дитячої праці та викорінення примусової праці; до 2015 р. припинити використання будь-яких форм дитячої праці, у тому числі службу дітей у збройних силах;
- Забезпечити охорону трудових прав і сприяти встановленню безпечних та гарантованих умов праці для всіх працівників, зокрема для трудових мігрантів;
- Розробити та реалізувати політику сприяння сталому розвитку туризму, що дозволить створити нові робочі місця,

сприяти розвитку місцевої культури та виробництва місцевої продукції;

- Зміцнити спроможність національних фінансових установ з метою полегшення та розширення можливостей загального доступу усіх категорій населення до банківських послуг і послуг страхування;
- Активізувати реалізацію ініціативи «Допомога у торгівлі» в інтересах країн, що розвиваються, у тому числі шляхом реалізації Інтегрованої рамкової програми технічної допомоги у сфері торгівлі з найменш розвиненими країнами;
- До 2020 р. розробити та запровадити глобальну стратегію зайнятості молоді.

**ЦІЛЬ 9  
ІННОВАЦІЇ ТА  
ІНФРАСТРУКТУРА**



### **9. Побудова стійкої інфраструктури і сприяння сталому розвитку індустріалізації та впровадженню інновацій:**

- Забезпечити розбудову сталої та стійкої інфраструктури з метою сприяння економічному розвитку та добробуту населення;
- Сприяти розвитку всеохоплюючої сталої індустріалізації, підвищенню рівня зайнятості населення у промисловості, збільшенню частки у валовому внутрішньому продукті, враховуючи національні умови, та подвоїти її у найменш розвинених країнах;
- Посилити можливість доступу невеликих промислових та інших підприємств до фінансових послуг, включаючи доступне кредитування та інтеграцію у мережі виробництва і ринки збуту;
- Модернізувати інфраструктуру та модифікувати промисловість, забезпечивши їх сталий розвиток, посилити ефективне використання ресурсів та екологічно безпечних технологій і процесів виробництва;
- Активізувати впровадження наукових досліджень, модернізувати технологічну спроможність секторів промисловості у всіх країнах, у тому числі шляхом сприяння розвитку інновацій та збільшення частки працівників науково-дослідної та дослідно-конструкторської сфери на 1 млн осіб шляхом залучення приватних інвестицій у науково-дослідну та дослідно-конструкторську сферу;
- Сприяти сталому та стабільному розвитку інфраструктури у країнах, що розвиваються;
- Підтримувати розвиток технологій та інновацій у країнах, що розвиваються;

- До 2020 р. значно розширити можливості доступу до інформаційно-комунікаційних технологій та сприяти забезпеченню доступу до мережі Інтернет за доступною ціною у країнах, що розвиваються.

**ЦІЛЬ 10  
ЗМЕНШЕННЯ НЕРІВНОСТІ**



**10. Зменшення нерівності всередині країн та між країнами:**

- Досягти та підтримувати зростання доходів найменш забезпечених 40% населення на рівні, що перевищує середній національний показник;
- Забезпечити розширення прав та можливостей і заохочення соціальної, економічної та політичної інтеграції усіх людей, незалежно від віку, статі, стану здоров'я, раси, національної приналежності, походження, релігії й економічного чи іншого статусу;
- Забезпечити рівні можливості та ліквідувати нерівність результатів, у тому числі шляхом виключення дискримінаційних норм і законів, політичних стратегій та дій у вказаному напрямку;
- Впроваджувати відповідну політику у сфері бюджету, заробітної плати, соціального захисту з метою поступового досягнення відповідної рівності;
- Удосконалювати методи регулювання та моніторингу глобальних фінансових ринків та інституцій і сприяти підвищенню ефективності вказаних методів;
- Забезпечити розширення представництва країн, що розвиваються, у глобальних міжнародних економічних інституціях з метою сприяння зміцненню ефективності, авторитетності, підзвітності та законності таких інституцій;
- Сприяти організованій, безпечній, регулярній та відповідальній міграції й мобільності людей;
- Забезпечити впровадження принципу особливого та диференційованого ставлення до країн, що розвиваються, особливо до найменш розвинених країн, відповідно до угод Світової організації торгівлі;
- Сприяти наданню офіційної допомоги та інвестуванню країнам, які найбільше цього потребують;
- Знизити до рівня менше 3% операційні витрати, пов'язані з грошовими переказами, здійснюваними мігрантами, та ліквідувати канали грошових переказів мігрантів, де такі витрати перевищують 5%.



### **11. Сприяння інтегрованості, безпеці, пристосовуваності до змінюваних умов та сталості міст:**

- Забезпечити доступ до нормальних, безпечних і доступних житлових умов та основних послуг у відповідній сфері, а також модернізувати райони, у яких проживає населення, що знаходиться за межею бідності;
- Забезпечити доступ до безпечних, територіально доступних та сталих транспортних систем та покращити безпеку доріг;
- Посилити заходи захисту та охорони світового культурного і природного надбання;
- Значно скоротити кількість загиблих та потерпілих унаслідок природних катастроф, зменшити економічні збитки, спричинені ними;
- Мінімізувати негативний екологічний вплив міст, приділяючи особливу увагу якості повітря і управлінню переробкою відходів;
- Забезпечити загальний доступ до зелених зон та місць громадського відпочинку, особливо жінок, людей похилого віку та людей з обмеженими можливостями;
- Підтримувати позитивні економічні, соціальні та екологічні зв'язки між містами, передмістями і сільськими місцевостями;
- Збільшити до 2020 р. кількість міст та поселень людей, що прийняли та впровадили заходи з метою підвищення ефективності використання ресурсів, пом'якшення наслідків змін клімату та адаптації до таких змін;
- Підтримати найменш розвинені країни, у тому числі шляхом надання фінансової та технічної допомоги для будівництва стійких, надійних будівель із використанням місцевих матеріалів.



### **12. Впровадження принципів сталого споживання та виробництва продукції:**

- Забезпечити впровадження методів сталого управління та ефективного використання таких ресурсів;
- Зменшити вдвічі із розрахунку на душу населення загальносвітовий рівень харчових відходів та скоротити втрати продуктів харчування у процесі їх виробництва та постачання;



- До 2020 р. досягти екологічно безпечного використання хімічних та інших відходів протягом усього їх життєвого циклу;
- Значно скоротити виробництво відходів шляхом впровадження заходів з попередження, зменшення, переробки та повторного їх використання;
- Заохочувати компанії, особливо великі та транснаціональні корпорації, використовувати раціональні методи виробництва та висвітлювати їх впровадження у своїх регулярних звітах;
- Сприяти проведенню прозорих державних закупівель згідно з принципами сталого розвитку та національними стратегіями;
- Забезпечити відповідний рівень загальної обізнаності усіх людей про сталий розвиток та відповідний спосіб життя;
- Підтримувати країни, що розвиваються, для зміцнення їх наукового та технологічного потенціалу з метою впровадження сталих схем споживання і виробництва продукції;
- Забезпечити розробку та впровадження інструментів моніторингу впливу сталого розвитку на сталий туризм;
- Раціоналізувати неефективні субсидії на використання викопних видів палива шляхом усунення відповідних ринкових перешкод.

**ЦІЛЬ 13  
БОРІТЬБА ЗІ  
ЗМІНОЮ КЛІМАТУ**



**13. Вжиття термінових заходів з метою подолання наслідків зміни клімату:**

- Підвищити у всіх країнах здатність адаптуватися до ризиків, пов'язаних з кліматом та природними катастрофами;
- Включити заходи щодо подолання наслідків зміни клімату у національну політику, відповідні стратегії та плани;
- Покращити освітній рівень, обізнаність населення та інституційну спроможність щодо питань пом'якшення наслідків зміни клімату, адаптації до них та їх ліквідації, а також раннього попередження настання таких наслідків;
- Забезпечити виконання зобов'язань, взятих сторонами згідно з Рамковою конвенцією ООН про зміну клімату щодо спільної мобілізації коштів у сумі 100 млрд.дол. США щорічно з метою задоволення потреб країн, що розвиваються, згідно із заходами для пом'якшення наслідків зміни клімату;
- Сприяти створенню у країнах, що розвиваються, механізмів для зміцнення спроможності ефективного плануван-

ня та управління з питань, пов'язаних із зміною клімату, у тому числі приділяючи особливу увагу жінкам, молоді, місцевому населенню та маргіналізованим групам суспільства.

**ЦІЛЬ 14  
ЗБЕРЕЖЕННЯ  
МОРСЬКИХ ЕКОСИСТЕМ**



**14. Збереження та раціональне використання океанів, морів та морських ресурсів:**

- До 2025 р. забезпечити впровадження заходів щодо попередження та значного зменшення усіх видів забруднень морських ресурсів;
- До 2020 р. вжити заходів щодо запровадження сталого управління та охорони морських і прибережних екосистем шляхом посилення їх опору несприятливому впливу, запровадити заходи, направлені на відновлення вказаних екосистем;
- Мінімізувати шкідливий вплив та подолати наслідки процесів окислення океану, зокрема шляхом інтенсифікації наукового співробітництва у відповідній сфері на усіх рівнях;
- Забезпечити до 2020 р. впровадження заходів з ефективного регулювання морського промислу, припинити практики перелову, а також незаконного та нерегульованого рибного промислу; впровадити науково обґрунтовані плани управління з метою відновлення запасів риби у найкоротші можливі терміни;
- Забезпечити до 2020 р. збереження як мінімум 10% прибережних та морських зон, гарантуючи при цьому виконання відповідного національного та міжнародного законодавства;
- До 2020 р. заборонити субсидії риболовного промислу, що сприяють створенню надлишкових виробничих потужностей та перелову, утриматися від впровадження нових подібних заходів субсидіювання;
- Збільшити економічні вигоди від сталого використання морських ресурсів для малих острівних країн, що розвиваються, та найменш розвинених країн;
- Розширювати наукові знання, розвивати науково-дослідницький потенціал та забезпечувати розповсюдження відповідних морських технологій з метою покращення здоров'я океану;
- Забезпечити доступ малих рибопромислових ремісничих об'єднань до морських ресурсів та ринків збуту.



**15. Впровадження заходів сталого управління лісовим фондом, подолання опустелювання, зупинення процесу деградації Земель та втрати біологічної різноманітності:**

- До 2020 р. забезпечити впровадження заходів щодо збереження, відновлення та сталого використання лісів, водно-болотних угідь, гір і посушливих земель відповідно до зобов'язань в рамках міжнародних угод. До 2020 р. зупинити вирубку лісів, відновити деградований лісовий фонд, збільшити заліснення та відновлення лісового фонду в глобальному масштабі;
- До 2020 р. подолати опустелювання та відновити деградовані землі й ґрунти, у тому числі землі, що постраждали внаслідок посух та повеней;
- Забезпечити збереження гірських екосистем, зокрема їх біологічної різноманітності, з метою підвищення їх потенціалу для забезпечення переваг, що мають важливе значення для сталого розвитку;
- Вжити термінових заходів з метою зупинення процесу втрати біологічної різноманітності та до 2020 р. захистити і запобігти зникненню видів, що знаходяться під загрозою;
- Забезпечити доступ на справедливій та рівній основі до вигод від використання генетичних ресурсів і сприяти належному доступу до генетичних ресурсів;
- Вжити невідкладних заходів з метою зупинення браконьєрства та незаконного обігу охоронюваних видів флори і фауни;
- До 2020 р. запровадити заходи з метою попередження проникнення інвазивних чужорідних видів у наземні та водні екосистеми;
- До 2020 р. забезпечити включення положень щодо забезпечення біологічної різноманітності у відповідні національні та місцеві плани, процеси розвитку та стратегії скорочення масштабів бідності;
- Мобілізувати і значно збільшити фінансові ресурси з метою збереження біологічної різноманітності та сталого використання екосистем;
- Посилити глобальну підтримку зусиль, направлених на боротьбу з браконьєрством та незаконною торгівлею охоронюваними видами, у тому числі за рахунок зміцнення спроможності місцевих громад щодо забезпечення можливостей для сталого отримання засобів до існування.



### **16. Сприяння розбудові справедливих, мирних та відкритих спільнот:**

- Істотно скоротити масштаби насильства у всіх його проявах та пов'язані з ним показники смертності у всьому світі;
- Покласти край зловживанням, експлуатації, торгівлі людьми та всім формам насильства і тортур, що застосовуються щодо дітей;
- Сприяти встановленню верховенства права на міжнародному і національних рівнях та забезпечити рівний доступ кожного до правосуддя;
- Істотно скоротити незаконні фінансові потоки та незаконний обіг зброї, посилити діяльність щодо відновлення і повернення викрадених активів та подолати усі форми організованої злочинності;
- Істотно скоротити масштаби корупції та хабарництва у всіх їх проявах;
- Створити ефективні, підзвітні та прозорі відповідні інституції на всіх рівнях;
- Встановити відповідний, із забезпеченням зворотного зв'язку, рівень загальної участі у представництві та процесі прийняття рішень на всіх рівнях;
- Розширити та посилити участь країн, що розвиваються, у роботі органів глобального управління;
- Забезпечити надання повного спектру юридичних прав кожному, зокрема реєстрацію народження;
- Забезпечити доступ громадськості до інформації та захист основоположних свобод відповідно до національного законодавства і міжнародних угод;
- Зміцнити відповідні національні інститути, зокрема в країнах, що розвиваються, з метою створення потенціалу для запобігання насильству й боротьбі з тероризмом і злочинністю;
- Заохочувати і забезпечувати дотримання недискримінаційних законів та політики у сфері сталого розвитку.



### **17. Активізація та посилення глобального партнерства в інтересах сталого розвитку:**

- Істотно скоротити масштаби насильства у всіх його проявах та пов'язані з ним показники смертності у всьому світі;

- Покласти край зловживанням, експлуатації, торгівлі людьми та всім формам насильства і тортур, що застосовуються щодо дітей;
- Сприяти встановленню верховенства права на міжнародному та національних рівнях і забезпечити рівний доступ кожного до правосуддя;
- Істотно скоротити незаконні фінансові потоки та незаконний обіг зброї, посилити діяльність щодо відновлення і повернення викрадених активів та подолати усі форми організованої злочинності;
- Істотно скоротити масштаби корупції та хабарництва у всіх їх проявах;
- Створити ефективні, підзвітні та прозорі відповідні інституції на всіх рівнях;
- Встановити відповідний, із забезпеченням зворотного зв'язку, рівень загальної участі у представництві та процесі прийняття рішень на всіх рівнях;
- Розширити та посилити участь країн, що розвиваються, у роботі органів глобального управління;
- Забезпечити надання повного спектру юридичних прав кожному, зокрема реєстрацію народження;
- Забезпечити доступ громадськості до інформації та захист основоположних свобод відповідно до національного законодавства і міжнародних угод;
- Зміцнити відповідні національні інститути, зокрема в країнах, що розвиваються, з метою створення потенціалу для запобігання насильству й боротьбі з тероризмом і злочинністю;
- Заохочувати і забезпечувати дотримання недискримінаційних законів і політики у сфері сталого розвитку.

**Фінанси:** а) посилити мобілізацію внутрішніх ресурсів з метою зміцнення внутрішнього потенціалу збору податків та інших відрахувань; б) домогтися повного виконання розвиненими країнами зобов'язань щодо надання офіційної допомоги, у тому числі обов'язкового виділення 0,7% від валового внутрішнього продукту, з метою сприяння розвитку країн, що розвиваються; в) мобілізувати виділення додаткового фінансування країнам, що розвиваються, із різноманітних джерел; г) надати допомогу країнам, що розвиваються, у досягненні прийняттого рівня заборгованості у довгостроковій перспективі шляхом проведення політики, спрямованої на полегшення боргового тягара та реструктуризації заборгованості.

**Технології:** а) посилити співробітництво Північ-Південь, Південь-Південь та тристороннє регіональне і міжнародне

співробітництво з питань науки, технологій та інновацій; б) сприяти розробці та поширенню екологічно безпечних технологій у країнах, що розвиваються, на сприятливих, у тому числі пільгових, умовах.

**Розбудова спроможності:** а) посилити міжнародну підтримку у сфері ефективного та цілеспрямованого нарощування потенціалу в країнах, що розвиваються, з метою реалізації національних планів із виконання усіх цілей у сфері сталого розвитку; б) сприяти створенню загальної, побудованої на основі відповідних правил, відкритої, недискримінаційної, справедливої багатосторонньої торговельної системи у рамках Світової організації торгівлі; в) значно збільшити обсяги експорту з країн, що розвиваються, з метою збільшення удвічі частки у світовій системі експорту до 2020 р.

**Системні питання:** а) зміцнити глобальну макроекономічну стабільність, зокрема шляхом координації та узгодження відповідної політики; б) поважати політичний простір та провідну роль кожної країни у питаннях розроблення та впровадження політики, спрямованої на викорінення бідності та сприяння сталому розвитку.

**Багатосторонні партнерства:** а) посилити глобальне партнерство в інтересах сталого розвитку, розвивати багатосторонні партнерства, що сприятимуть накопиченню та обміну знаннями, досвідом, технологіями і фінансовими ресурсами; б) заохочувати і стимулювати ефективне партнерство у державному секторі, державно-приватне партнерство та партнерство у рамках громадянського суспільства, спираючись на досвід та взявши за основу стратегії розвитку партнерства.

**Інформація, моніторинг та підзвітність:** а) посилити підтримку розбудови спроможності в країнах, що розвиваються, з метою гарантування доступу до достовірних даних у розбивці за рівнем доходів, статтю, віком, расою, етнічною приналежністю, міграційним статусом, станом здоров'я, географічним розташуванням та за іншими характеристиками, що є актуальними у відповідних національних умовах; б) спираючись на існуючі відповідні ініціативи, розробити засоби оцінювання рівня прогресу в галузі сталого розвитку, які доповнюватимуть показники ВВП, та підтримувати удосконалення рівня статистичного потенціалу в країнах, що розвиваються.

**Глобальні Цілі в Україні: Думка молоді: обери найважливіші, на твою думку, Глобальні Цілі для України!**

Обери П'ЯТЬ найважливіших, на твою думку, Глобальних Цілей для України!

(біля обраного варіанту потрібно поставити позначку «-» або «+»)

Ціль 1	Подолання бідності	
Ціль 2	Подолання голоду	
Ціль 3	Міцне здоров'я	
Ціль 4	Якісна освіта	
Ціль 5	Гендерна рівність	
Ціль 6	Чиста вода та належні санітарні умови	
Ціль 7	Відновлювана енергія	
Ціль 8	Гідна праця та економічне зростання	
Ціль 9	Інновації та інфраструктура	
Ціль 10	Зменшення нерівності	
Ціль 11	Сталий розвиток міст та спільнот	
Ціль 12	Відповідальне споживання	
Ціль 13	Боротьба зі зміною клімату	
Ціль 14	Збереження морських екосистем	
Ціль 15	Збереження екосистем суші	
Ціль 16	Мир та справедливість	
Ціль 17	Партнерство заради розвитку	

**Пам'ятка інструктора-вихователя для якісного проведення гри-тренінгу**

Вихователь під час гри з дітьми виступає в ролі інструктора:

- Інструктор є керівником й організатором ігрового процесу. У цій якості він може надавати учасникам нову інформацію, задавати питання і керувати грою.
- Інструктор не повинен виступати в ролі судді.
- Уникайте виступати в ролі «експерта», інакше учасникам нелегко буде висловлювати власну думку.
- Не нав'язуйте учасникам свої цінності й ідеї.
- Заохочуйте членів групи відповідати на питання, звертаючись один до одного, а не через Вас. Обговорення буде

продуктивним при безпосередньому спілкуванні, коли учасники дивляться один на одного, а не тільки на Вас.

- Інструктору доведеться допомагати учасникам висловлювати свої думки.
- Як керівник гри інструктор повинен сприяти підвищенню авторитету кожного учасника в очах інших, зміцнювати в кожному учаснику почуття впевненості в собі й розуміння своєї значимості для роботи всієї групи.
- Намагайтеся звертати увагу на процес спілкування. Пам'ятайте, що мова жестів, міміки, рухи тіла відіграють у процесі спілкування найважливішу роль. Якщо брати до уваги всі можливі способи спілкування, то можна одержати найбільш повне уявлення про групу.
- Вибираючи ту чи іншу гру, добре уявіть собі, яку мету Ви ставите перед собою і перед учасниками.
- Пам'ятайте головне – залишайтеся самими собою. Тільки в такому випадку всі учасники будуть почуватися вільно й невимушено, і кожний привнесе в роботу щось особливе.

#### **Правила поведінки під час гри**

- Добровільність участі при чіткому визначенні своєї позиції.
- Правильних і неправильних відповідей не існує. Правильна та відповідь, яка насправді виражає твою думку.
- Необхідно дотримуватися анонімності і не перетворювати гру в обговорення когось. Поза заняттями не обговорюється те, про що ми довідуємося один від одного, і те, як ми поводитися щодо них. Усе, що відбувається на занятті, має залишатися нашою загальною таємницею.
- Краще помовчати, ніж говорити не те, що думаєш, чи просто брехати.
- Якщо учасник гри не просить, то не потрібно давати оцінку його виступу.

#### **Додаток А.4**

#### **Пам'ятка для вчителя. Правила проведення ігор:**

- При проведенні знайомих ігор необхідно коротко нагадувати лише основні правила.
- Не варто заздалегідь розучувати текст гри, в якій є зачин. Його бажано ввести у гру несподівано.
- Сюжетна гра: а) завчасно розповісти про життя та традиції того народу, національну гру якого обрано для проведення; б) показати ілюстрації, предмети побуту



та мистецтва; в) ознайомити з національними звичаями, фольклором; г) образно й коротко передати сюжет гри; д) надати можливість прослухати діалог (якщо є); е) перейти до розподілу ролей, який, окрім використання лічилок, інколи передбачає призначення ведучих відповідно до педагогічних завдань; ж) пояснити роль ведучого, обов'язково обґрунтувати його вибір;

- Повідомляючи результати, необхідно коротко проаналізувати проведену гру та охарактеризувати дії учасників.
- На завершення варто позитивно оцінити вчинки тих, хто проявив у ході гри такі якості, як сміливість, спритність, витримка, товариськість.
- Після інтенсивної гри доцільно провести спокійну з нескладними завданнями, що не потребують точності й координації рухів, або хороводну гру.

#### *Додаток А.5*

#### **Пам'ятка для вчителя при проведенні національних ігор для дітей молодшого шкільного віку:**

Щоб ігрова діяльність проходила ефективно і давала бажані результати, нею необхідно грамотно керувати, дотримуючись таких вимог:

- Забезпечте готовність учнів до ігрової діяльності (кожний учень повинен чітко засвоїти правила гри, усвідомити її мету, послідовність дій, отримати необхідний запас знань для участі у грі).
- Чітко окресліть завдання гри. Поясніть гру лаконічно і дохідливо.
- Складні ігри проводьте поетапно, надаючи учням можливість засвоїти окремі її дії. Після цього можна пропонувати всю гру та різні її варіанти.
- Не допускайте приниження гідності дитини (образливі порівняння, глузування тощо).
- Дбайте про чітку організацію та цілеспрямованість гри (гра не повинна проходити стихійно).
- Беріть участь у грі разом з дітьми.
- Виявляйте емоційність і безпосередність у ході гри.
- Підбадьоруйте і заохочуйте дітей для підтримання стійкого інтересу до гри.
- Час від часу робіть спроби ускладнити правила гри; своєчасно завершуйте гру.
- Пам'ятайте: основне завдання вчителя – навчити дітей грати самостійно та із задоволенням.

## *Додаток Б*

Додаток представляє парки (рекреаційні зони) м. Києва, в яких розташовані «Маршрути здоров'я». Перед в'їздом на маршрут у різних місцях розміщені інформаційні стенди, які повідомляють про назву маршруту, кілометраж та напрямки руху з маршруту до станцій міської електрички, метро або інших цікавих місць, що знаходяться поза маршрутом. Окрім стендів, маршрути промарковані червоними і зеленими стрілками на деревах або табличках. На кожному з маршрутів встановлені інформаційні стенди, на яких помічено основні орієнтири та місце, де знаходиться велосипедист.

**Маршрут «Сирецький гай» (Виноградар, Сирець, Нивки).** Маршрут проходить по парку-пам'ятці садово-паркового мистецтва «Сирецький гай» («Дубки») неподалік ст. метро «Сирець» у Шевченківському районі, по верхній частині парку без різких спусків та підйомів. Найближча зупинка міської електрички – «Сирець». Маршрут іде по колу. Довжина – 2400 м, приблизний час руху – 20 хв. Цікаві місця на маршруті: Стадіон «Динамо», Джерело. Місця поза маршрутом, на які можна виїхати: 1) Сирецький дендрологічний парк; 2) Київська дитяча залізниця; 3) зупинка міської електрички «Сирець» та ст. метро «Сирець».

**Маршрут «Пуца-Водиця» (Нивки, Академмістечко).** Маршрут проходить лісовим масивом Пуца-Водиця на північ від Києва. Найближча зупинка міської електрички – «Вишгородська». Також можна дістатися трамваями № 12 та № 7 (проїзд у трамваї велосипедистам безкоштовний). Маршрут іде по колу. Довжина – 11 700 м, приблизний час руху – 60 хв. На верхній частині маршруту багато піску, який перетворюється на бруд після дощу, тому ця частина шляху не рекомендована початківцям. Цікаві місця на маршруті: 1) каланча; 2) галявина; 3) бігова доріжка; 4) Український спеціалізований диспансер радіаційного захисту населення. Цікаві місця поза маршрутом, на які можна виїхати: 1) лісництво; 2) ліс та озера Пуці-Водиці; 3) дитячий табір.

**Маршрут «Парк Дружби Народів» (Троещина, Оболонь).** Маршрут проходить островом Муромець (між Троещиною та Оболонню), виїзд з Труханового острова або Московського моста на північ. Найближчі зупинки міської електрички – «Троещина», «Петрівка». Маршрут іде по колу. Довжина 8600 м, приблизний час руху – 40 хв. Інфостенди висотою 3 м – основні вказівники за маршрутом. Цікаві місця на маршруті: 1) мальовничий вид на Оболонь; 2, 4) перший і другий міст-

ки через річку Бобрівню; 3) затока Десенка. Цікаві місця поза маршрутом, на які можна виїхати: 1) вид на Десну; 2) дамба на Десні, пляж бази відпочинку «Десна»; 3) озеро Бабіне на Трухановому острові.

**Маршрут «Парк Партизанської слави» (Харківський, Позняки).** Маршрут проходить територією Микільського лісу, неподалік парку Партизанської слави і ст. м. «Червоний хутір». Найближча зупинка міської електрички – «Дарниця». Маршрут іде по колу. Довжина – 5400 м, приблизний час руху – 30 хв. Знайти старт маршруту: від м. «Червоний хутір» потрібно проїхати 100 м по вулиці Бориспільській до стенду із зображенням маршруту справа обабіч дороги. Цікаві місця на маршруті: 1) «Стежка здоров'я»; 2) галявина; 3) протитанкова траншея часів Другої світової війни. Цікаві місця поза маршрутом, на які можна виїхати: 1) танковий цвинтар; 2) парк Партизанської слави, озера.

**Маршрут «Биківнянський ліс» (Троєщина, Дарниця, Лівобережна).** Маршрут проходить територією Биківнянського лісу, неподалік ст. м. «Лісова», між Лісовим масивом і Троєщиною. Найближча зупинка міської електрички – «Лівобережна». Маршрут іде по колу. Довжина – 8600 м, приблизний час руху – 40 хв. Маршрут проходить лісовими дорогами й стежками, іноді є піски. Є одне незручне місце з різким обривом вниз: це місце позначене знаками оклику на деревах. Цікаві місця на маршруті: 1) Лісовий цвинтар; 2) Алмазне озеро; 3) галявина; 4) село Биківня. Цікаві місця, на які можна виїхати з маршруту: 1, 4) озеро Берізка (Лісове); 2) Національний історико-меморіальний заповідник «Биківнянські могили»; 3) озера колишнього радгоспу «Рибний».

**Маршрут «Голосіївський ліс» (Голосієво).** Маршрут проходить територією Виставки досягнень народного господарства у Голосіївському районі, найближчі станції міської електрички – «Київ-Московський», «Видубичі». Довжина – 6100 м, приблизний час руху – 30 хв. Маршрут іде по колу, переважно асфальтованими стежками і твердим ґрунтом, що робить його найбільш привабливим для навчання їзди на велосипеді. Цікаві місця на маршруті: 1) кемпінг; 2) обладнані місця для відпочинку; 3) прокат велосипедів; 4) віковий дуб. Цікаві місця поза маршрутом, на які можна виїхати: 1) Національний музей народної архітектури та побуту «Пирогів»; 2) Головна астрономічна обсерваторія НАН України; 3) Сергієва пустинь; 4) озеро Дідорівка; 5) Голосіївська пустинь; 6) купальня біля голосіївських озер та лікувальне джерело.

Представлені рекреаційні веломаршрути можуть бути використані в якості оздоровчих маршрутів для ходьби та бігу окремих вікових груп населення, спільного проведення часу всієї родини у лісо-паркових смугах, збагатити культурно-інформаційний рівень відпочиваючих, оскільки в межах кожного маршруту розташовані культурні та історичні пам'ятки, чудові природні краєвиди тощо. Виконання запропонованих різновидів дозволить підвищити рівень фізичної підготовленості, покращити функціональний стан провідних систем життєзабезпечення організму людини та психоемоційний стан.

## ПРО АВТОРІВ

	<p><b>Погонцева Оксана Вадимівна</b>, кандидат у майстри спорту з плавання; магістр з фізичної реабілітації; канд. пед. наук, доцент кафедри освіти дорослих НПУ імені М. П. Драгоманова; виконавчий директор Центру здоров'я, навчання та розвитку «Мальва»; SPA-фахівець вищої категорії. Є автором понад 60 наукових праць, навчальних та методичних посібників; має більше 15 років викладацької діяльності у ВНЗ України та понад 20 років практичної діяльності тренера-інструктора в галузі фізичної культури і спорту, збереження та відновлення здоров'я людини за допомогою природних чинників.</p>
	<p><b>Дерев'янка Вікторія Василівна</b>, завідувач сектору наукового та навчально-методичного забезпечення змісту суспільної, громадянської та технологічної освіти відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту загальної середньої освіти в Новій українській школі Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» МС України. Серед основних нагород: Громадська відзнака медаль «Миротворець. За заслуги II ст.»; Почесна відзнака ЄС Дитячого фонду «Здоров'я через освіту»; Нагрудні знаки «Відмінник освіти України» та «Василь Сухомлинський».</p>
	<p><b>Захарчук Іван Романович</b>, суддя національної категорії, КМС; Завідувач спортивного відділу Українського державного центру позашкільної освіти; викладач з шахів кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського.</p>
	<p><b>В'яла Оксана Миколаївна</b>, Начальник відділу Київського міського відділення (філії) Комітету з фізичного виховання і спорту МОН України.</p>



**Трофимов Олексій Станіславович,**  
заступник директора Департаменту –  
начальник управління сім'ї, молоді та спорту  
Департаменту освіти і науки, молоді та спорту  
виконавчого органу Київської міської ради  
(Київської міської державної адміністрації);  
Майстер спорту міжнародного класу України з боксу;  
шестиразовий Чемпіон України з боксу, дворазовий Абсолютний  
Чемпіон України; Чемпіон Світу WBO Asian Pacific;  
Чемпіон Європи WBF; Інтерконтинентальний  
Чемпіон IBF; Інтернаціональний Чемпіон IBF;  
Чемпіон СНД і слов'янських країн WBC.  
Засновник Федерації професійного боксу України;  
Віце-президент Федерації Боксу України в м. Севастополі;  
Нагороджений орденом Міжнародної асоціації любительського боксу (AIBA)  
за внесок у розвиток боксу в Європі.



**Сакович Олена Трохимівна,**  
Керівник проектів з питань здоров'я та розвитку молоді ЮНІСЕФ в Україні.

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК



НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

*ПОГОНЦЕВА Оксана Вадимівна*  
*ДЕРЕВ'ЯНКО Вікторія Василівна*  
*ЗАХАРЧУК Іван Романович*  
*В'ЯЛА Оксана Миколаївна*  
*ТРОФИМОВ Олексій Станіславович*

## **СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ**

*(«Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація»)*

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Дизайнер-верстальник  
*Гуменюк Антоніна*

Редактор-коректор  
*Голованова Інна*

Формат 60×84/8. Ум. друк. арк. 30,69.  
Наклад 2000 примірників. Зам. 17-177.

Видавець і виготовлювач ПП «Видавництво «Фенікс».  
03067, м. Київ, вул. Шутова, 13Б.  
[www.fenixprint.com.ua](http://www.fenixprint.com.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта  
видавничої справи до державного реєстру видавців,  
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
Серія ДК за № 271 від 07.12.2000 р.

