

УДК 37.015.311:37.015.3

Наталія Мурейко,  
м. Київ

**ФОРМУВАННЯ У ДОШКІЛЬНИКІВ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ВПРАВ  
ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ**

**Актуальність.** Основна спрямованість оздоровчого хортингу – поліпшення функціонального стану організму і фізичної підготовленості дітей під час виконання елементарних вправ з хортингу. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи і відпочинку. Оздоровча програма хортингу поширюється на всі вікові категорії людей – від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей. Оздоровчий хортинг потрібний дитині для того, щоб засвоїти і розвивати резерви свого тіла і свідомість, збагачуватися новими знаннями, реалізувати свої можливості. Поетапне збільшення навантажень і труднощів різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних із засвоєнням базової техніки хортингу, сприяє виявленню здібностей, необхідних людині у повсякденному житті. Він також є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей, для перешкоджання зсувам внутрішніх органів. Завдяки багаторазовому повторенню різних переворотів, обертань, стрибків організм дітей дедалі менше реагує на незвичайні положення тіла [3, с. 14–15].

Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти визначила систему завдань, спрямовану на виховання гармонійно розвиненої, високоосвіченої, національно свідомої і соціально активної людини, що наділена глибокою громадянською відповідальністю, високими духовними якостями, родинними та патріотичними почуттями, є носієм кращих надбань національної та світової культури і здатна до саморозвитку і самовдосконалення.

**Мета статті** – опис практичної діяльності ДНЗ № 146 м. Києва з оздоровлення дошкільників на основі їх прилучення до здорового способу життя із застосуванням елементів хортингу й виховання на цінностях українського народу.

**Виклад основного матеріалу практичного дослідження.** Дошкільний навчальний заклад № 146 санаторного типу для дітей з латентною туберкульозною інфекцією та після вилікування від туберкульозу є державною установою з безкоштовним утриманням дітей дошкільного віку. Рік заснування ДНЗ – 1985, потужність за проектом 250 місць, розрахований на 14 груп. Завідуюча – Данилюк Оксана Вікторівна, спеціаліст вищої категорії, педагогічний стаж – 26 років.

На 1 вересня 2014 року функціонує 10 груп: *ясельного, молодшого дошкільного, середнього дошкільного та старшого дошкільного віку*, а також *підготовча група*. У ДНЗ працює 46 працівників: медичні сестри – 2, технічний персонал – 22 особи, педагогічних працівників – 22 особи.

За попередній навчальний рік педагогами було оформлено та систематизовано матеріали на патріотичну тематику: „Народознавство в дитячому садку“ (Г. М. Масло); „Нетрадиційні оздоровчі технології в дитячому садку“ (О. П. Красовська); спортивно-ігрове заняття з фізкультури „Мандрівка українських козаків“ (Я. О. Семіряжко, середня група); комбіноване заняття „На гостини сороки-

ворони“ (Ю. М. Каменська, ясельна група); комплексне заняття з використанням креативного дидактичного демонстраційного матеріалу „Моя українська сім'я, моя патріотична родина“ (Т. П. Боярчук, старша група); комбіноване заняття з використанням оздоровчих технологій „Квіти українського віночка“ (О. П. Красовська, старша група); заняття з розвитку логіко-математичного мислення „Чарівне дерево“ (Т. М. Смирнова, молодша група) та ін.

Упродовж навчального року проводилися такі сучасні форми роботи з педагогами: круглий стіл де обговорювалися наступні теми: „Виховання патріотизму у підростаючого покоління“, „Державні стандарти дошкільної та початкової освіти“, „Використання елементів хортингу для фізкультурно-оздоровчої роботи ДНЗ“, а також було проведено семінар-практикум „Подорож у країну обдарованих“.

Керівництво ДНЗ поставило перед вихователями такі основні завдання для успішного виховання та оздоровлення дошкільників:

1. Організувати навчальну, виховну та розвивальну діяльність вихованців таким чином, щоб зменшити негативні впливи на дитячий організм.
2. Організувати співпрацю ДНЗ з родинами вихованців із питань всебічного та патріотичного виховання в ДНЗ і в сім'ї.
3. Включити до навчальних програм елементи фізкультурно-оздоровчого хортингу для вдосконалення властивостей тіла: рівноваги, стрибучості, гнучкості та ін.

Протягом року колектив ДНЗ працював над реалізацією таких завдань:

- удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи шляхом використання оздоровчих технологій (програми хортинг) та щоденного проведення українських народних ігор, що є фундаментом для виховання патріотизму у майбутніх членів суспільства;
- сприяння індивідуальному становленню особистості дитини під впливом театралізованої діяльності через набуття дитиною творчих умінь;
- формування вміння будувати прості умовиводи на основі причинно-наслідкового зв'язку.

Педагогічний колектив спрямовує свою роботу на постійне удосконалення навчального процесу: підвищення професіоналізму, творчої активності, вміння організовувати навчально-виховний процес із впровадженням нових підходів до виховання дітей, здоров'язберігаючих технологій, орієнтації на особистість дитини.

Відповідно до Закону України „Про фізичну культуру і спорт“, „Про дошкільну освіту“, методичних рекомендацій Міністерства освіти та науки України „Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу“ від 16.08.2010 р. фізичне виховання дітей є одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу санаторного дошкільного закладу. Воно спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення захисних сил дитячого організму, поліпшення працездатності дітей, на своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й фізичної культури взагалі, виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби у виробленні звички до здорового способу життя. Однак організація роботи з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах потребує вдосконалення. Про це свідчить наявність значної кількості дітей з дисгармонійним фізичним розвитком, а також із недостатнім розвитком основних рухів та фізичних якостей. Фіксується

високий відсоток дітей, які часто хворіють на респіраторні інфекції та мають хронічні недуги. Недостатній фізичний розвиток і низька фізична підготовленість дошкільнят пояснюється здебільшого зниженням їхньої рухової активності.

Із інструктивно-методичних рекомендацій Міністерства освіти і науки України щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільньому навчальному закладі видно, що потреба дітей в рухах задовольняється лише на 30 – 50 %. Гіподинамію спричиняють часті респіраторні захворювання, нераціональна побудова рухового режиму й загального режиму дня, недостатнє перебування дітей на свіжому повітрі тощо. Зокрема на руховому режимі дошкільних дитячих закладів негативно позначаються неправомірне скорочення кількості фізкультурних заходів, відсутність системності у проведенні прогулянок-походів за межі дитячого садка, фізкультурних пауз і хвилинок у процесі навчальної діяльності, розваг, свят тощо. Щоб усунути ці недоліки, слід приділити більше уваги організації фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах.

Основою системи фізичного виховання у них залишається руховий режим як сукупність поєднаних і послідовно використовуваних, залежно від віку дітей, його місце в режимі дня, сезону тощо. У межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності, рекомендований для дітей молодшого дошкільного віку, становить 3–4 год., для старших дошкільників – 4–5 год.

Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним застосуванням традиційних засобів фізичного виховання. Це, зокрема: фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму); оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода); гігієнічні чинники (режим харчування, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання та ін.). Сукупність організаційних форм роботи, обов'язкових для впровадження в освітній процес, становлять: заняття з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовуючі процедури); різні форми організації рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята і розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання). Фізкультурні заняття є пріоритетними у процесі систематичного, послідовного формування, закріплення і вдосконалення основних рухових умінь і навичок у дітей, розвитку їхніх фізичних якостей [1–4].

Вихователями ДНЗ щоденно проводяться нетрадиційні загартовувальні процедури, загартовування та спеціальні лікувально-профілактичні заходи (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури та ін.) за призначенням лікаря і згодою батьків. У садочку створені умови для забезпечення оптимального рухового режиму, щоденно відводиться достатньо часу на різні види рухової активності дітей. Для активізації рухового режиму педагоги використовують різноманітні оздоровчі заходи та емоційно насичені засоби (вправи з психогімнастики, „гімнастику пробудження“, інноваційні оздоровчі технології).

Вихователь із фізичної культури Я. О. Семіряжко велику увагу приділяє техніці виконання фізичних рухів та вправ, що підвищило їх результативність і ефективність з урахуванням індивідуальних особливостей дітей та умов, в яких вони виконуються. Отже, малята молодших, середній та старших груп показали належний рівень знань, вмінь та навичок із фізичної культури згідно вимог програми „Дитина“ на спортивних

святах („Веселі козацькі старти“, „Мама, тато, я – українська сім'я“, „Ми маленькі українські олімпійці“ і т. д.).

Для виховання дітей на цінностях і традиціях українського народу, вихователі систематично знайомлять дошкільнят із українськими фольклорними творами, творами письменників-класиків, сучасних українських письменників; поринають у світ театральної-ігрової діяльності, вчать дітей слухати і розуміти художні твори та відтворювати їх зміст. У нашому закладі постійно діє українська народна світлиця, а в усіх групах є куточки народознавства, які систематично поповнюються, що дає змогу повною мірою залучати дітей до культури українського народу, формувати в них національну свідомість, розширяти уявлення про рідний край. Діти систематично малюють малюнки та роблять поробки, які потім передаються воїнам АТО. У садочку оформлені виставки робіт дітей, виконаних спільно з батьками „Батьківщина моя – Україна“ та „Небезпеки, що нас оточують“. Ця робота сприяє формуванню в них відповідальності за майбутнє Батьківщини, вихованню патріотизму, психологічної готовності до збереження народного майна, прагнення до усвідомлення розвитку розумових здібностей. До 200-річчя від дня народження Тараса Григоровича Шевченка було проведено тиждень, присвячений його творчості.

Для формування навичок здорового способу життя у дошкільників музичний керівник А. О. Кунигіна проводить яскраві веселі свята та розваги для дітей та батьків. У кожній групі в куточку для батьків оформлені папки з актуальними матеріалами, складені методичні рекомендації по проведенню роботи з формування навичок здорового способу життя, виставлені фотоматеріали, в яких цікаво та локанічно розповідається про основні напрямки роботи та життя групи.

На формування навичок здорового способу життя впливає і якість харчування в ДНЗ, що передбачає: дотримання технології приготування страв; санітарний стан харчоблоку; якість завезених продуктів та термін їх реалізації; збереження продуктів харчування; ведення необхідної документації. Результати за 2013 рік показали: меню складається за встановленою формою згідно перспективного меню та картотеки страв, відповідно до продуктових наборів на день. Враховується режим роботи, який передбачає п'ятиразове харчування дітей із дотриманням термінів реалізації продуктів. У приготуванні їжі використовуються складні гарніри. Упродовж року діти постійно вживають свіжі овочі, фрукти.

У вересні місяці кожного року з метою контролю за фізичним розвитком і станом здоров'я дітей лікарем Г. М. Соколовою Лорд-Кіпанідзе визначені групи здоров'я, в яких кількість навантажень на кожну дитину різниться.

На базі санаторного ДНЗ функціонує фізіотерапевтичний кабінет, у якому дітям з метою профілактики простудних та бронхолегеневих захворювань, оздоровлення дітей проводять двічі на рік лікувально-профілактичні курси: курс ароматерапії за схемою № 15 (листопад, березень); курс полоскання горла настоянкою евкаліпту № 5, настоянкою календули № 5, розчином морської солі № 5 для всіх вікових груп; курс фітотерапії – фіточаї за схемою для всіх вікових груп. Крім запланованих курсів, проводиться індивідуальне лікування за призначенням лікаря: УФО носу та зіву; інгаляції з хлорфіліптом; лужно-олійні інгаляції із застосуванням цілющих рослин. Уся зазначена робота чітко узгоджена з режимом дня, заняттями з фізичної культури, раціональним та посиленням харчуванням.

Показниками ефективної оздоровчої роботи також є: зниження кількості гострих респіраторних захворювань протягом року; позитивна, відповідно віку, динаміка антропометричних показників; зменшення ускладнень після чергового гострого респіраторного захворювання; покращення реакції Манту; зменшення кількості днів, пропущених через хворобу однією дитиною; стійка нормалізація показників функціонального стану організму. Але, відсоток захворюваності на одну дитину (2008 р. – 10,4 %, 2009 р. – 8,5 %, 2010 р. – 16,4 %, 2011 р. – 18,5 %, 2012 р. – 13,8 %, 2013 р. – 16,1 %) змінився (див. табл. 1) і це пов'язано з багатьма чинниками. Зазначимо, що вся робота ДНЗ проводилася згідно вимог „Інструктивно–методичних рекомендацій щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ“ №1/9 – 438 від 27.08.2004 р. МОН України.

**Таблиця № 1**

**Аналіз захворювання дітей**

№ п/п	Назва групи	2010 р.	2011 р.	2012 р.	2013 р.
1.	„Курочка ряба“	12	16,2	17,8	22,4
2.	„Рукавичка“	18,1	18	14,6	23,6
3.	„Колобок“	22,2	21,3	27,2	7,8
4.	„Золота рибка“	13,7	18,7	13,7	14,7
5.	„Червона квіточка“	11,8	15,1	12,1	13,1
6.	„Гусі – лебеді“	16,4	15,1	12,3	17,6
7.	„Дюймовочка“	18,5	15,8	12,3	20,3
8.	„Червона шапочка“	19,7	13,8	14,3	11,6
9.	„Буратіно“	3,7	24,2	15,0	15,9
10.	„Колосок“	26,3	25,7	13,0	14,6

Для унаочнення патріотично-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи пропонуємо сценарій спортивно-патріотичного свята для старших дошкільників „Козацькі забави“, зорієнтований на відновлення звичаїв доблесних козаків.

**„КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ“.**

**Мета.** Навчити дошкільників швидко орієнтуватися під час естафет. Закріпити у дітей знання про козацтво, їх звичаї. **Виховувати:** патріотизм, дисципліну чітких виконань команд. **Розвивати:** зосередженість, кмітливість, мову.

**Обладнання:** мультимедійний проектор, магнітофон, українські костюми для всіх учасників, драбини – 2 шт., мішки – 2 шт., бочечки – 2 шт., шаблі – 3 шт., віночки – 3 шт., обручі – 6 шт.; пеньочки, паляниці на вишитих рушниках, корзини (з випічкою, тістечками тощо для всіх учасників), „кінь“, мішень, луки, стріли, ложки, відра з водою, казани – кожного виду обладнання по 2 шт.

**Склад учасників.** Ведуча 1 – вихователь в українському одязі, з хусткою; ведуча 2 – дівчинка в українському одязі, з віночком; ведучий 3 – хлопчик у вишиванці, козацьких шароварах, у чоботях, із шаблею; 4 старших козаки (дорослі люди); отаман; писар; діти старшого дошкільного віку.

**Місце проведення:** актовa зала.

**ХІД СВЯТА**

(Зал прикрашено у стилі козацького табору. Демонструються слайди – краєвиди острова Хортиця та звучать пісні „Хортинг – Сила и Честь“ і

*„Хортинг – вперед за перемогою“, слова Б. Керичка). Під магнітофонний запис „Марш української федерації хортингу“ заходять учасники свята).*

**Ведуча 1:** Ще не вмерла України ні слава, ні воля.

Ще нам, браття українці, усміхнеться доля.  
Згинуть наші вороженьки, як роса на сонці,  
Запануєм і ми, браття, у своїй сторонці.  
Душу й тіло ми положим за нашу свободу  
І покажем, що ми, браття, козацького роду.  
Станем, браття, в бій кривавий від Сяну до Дону,  
В ріднім краю панувати не дамо нікому;  
Чорне море ще всміхнеться, дід Дніпро зрадіє,  
Ще у нашій Україні доленька наспіє.  
Душу, тіло ми положим за нашу свободу,  
І покажем, що ми, браття, козацького роду.  
А завзяття, праця щира свого ще докаже,  
Ще ся волі в Україні пісень гучна розляже,  
За Карпати відоб'ється, згомонить степами,  
України слава стане поміж ворогами.  
Душу, тіло ми положим за нашу свободу,  
І покажем, що ми, браття, козацького роду *(П. Чубинський)*

*(Ведучі: хлопчик і дівчинка стають перед учасниками свята з короваєм на рушнику, навпроти гостей).*

**Ведуча 2:** Гостей поважних ми зустрічаєм радо

У стінах дитсадка свого  
І як годиться, за звичаєм,  
Щиро вітаємо короваєм.

**Ведучий 3:** Просимо всіх до козацьких забав

За нас вболівати і не ловити гав!

**Ведуча 1:** Щиро запрошуємо Вас до спортивно-патріотичного свята: „Козацькі забави“.

*(Присутні під музичний супровід співають гімн України і дивляться слайди – краєвиди Батьківщини).*

**Ведуча 1:** Любі козачата! Давним-давно на нашій рідній Україні за Дніпровськими порогами була славна Січ Запорозька. Вірні сини своєї землі, свого народу, а називались вони козаками – вільними людьми, їхали на Січ, щоб згуртуватися та захищати українців від ворогів. Козаки – гарні, сильні, спритні воїни. Вони вміють міцно шаблю в руках тримати, українську пісню заспівати, дотепне слово сказати та забав козацьких не забувають. Тож і ви, козачата юні, звичай наш шануйте й науку козацьку добре опануйте!

**Ведуча 2:** Ніколи не забудемо ми заповіти наших батьків-козаків. Чого вони не встигли, то надолужимо ми.

**Учасники свята (разом):** Ми всі – славні козачата, хочем позмагатись, силу, спритність і завзяття людям показати!

**Ведучий 3:** Стійте, почекайте, не задавайтесь. Сьогодні прийдуть найстарші козаки, і вони Вам покажуть, як силу кувати, як у гурті жити та відпочивати, як забави козацькі не перехарамаркати!

*(Під музику „Гей ви козаченьки“ заходять чотири старші козаки. Всі учасники свята виконують танець козаків. Музика Г. Татарченка, слова В. Крищенка).*

Є і нам про що згадати...  
Пісне, душу возвелич.  
Ой була в нас ненька-мати –  
Запорозька славна Січ.

*Приспів:*

Гей, ви, козаченьки, – вітер в чистім полі,  
Научіть нащадків так любити волю.  
Гей, ви, козаченьки, – спомин з м'яти-рути,  
Научіть минулу славу повернути.  
Научіть минулу славу повернути.

Круточола наша доля,  
Не вода в ній – кров тече.  
Козаку найперше – воля,  
Козаку найперше – честь.

*Приспів.*

А прийшла лиха година –  
Впав козак наш у траві,  
Щоб іскрилась Україна  
На гетьманській булаві.  
Обмочила землю рана  
Із козацького чола,  
Щоб неправда помирала,  
Щоби правдонька жила.  
Щоб неправда помирала,  
Щоби правдонька жила.

*Приспів:*

Гей, ви, козаченьки, – вітер в чистім полі,  
Научіть нащадків так любити волю.  
Гей, ви, козаченьки, – спомин з м'яти-рути,  
Научіть минулу славу повернути.  
Научіть минулу славу повернути.  
Научіть минулу славу повернути.

**Старший козак:** Ох і славне товариство

Тут зібралось нині!  
Ну й прийдеться нам зіпріти  
Друзі мої, милі!

*(Чотири козаки сідають на визначені місця).*

**Ведуча 1:** Сьогодні на наших змаганнях будуть змагатися два курені: „Лісовий“ і „Степовий“. Судитимуть змагання сам отаман із писарем, яких ми також запросили на наше свято. А ось і вони. Ласкаво просимо

*(Заходять отаман із писарем).*

**Отаман:** Здорові були козаки!

**Учасники свята:** Здорові!

**Отаман:** До змагань готові?!

**Всі учасники свята (разом):** Готові!

**Ведуча 2:** Просимо присісти. Ось Ваші місця.

**Ведучий 3:** Наша пісня хай допоможе,

Хай додасть Вам сили.

А наш писар і отаман, щоб добре судили!

**Ведуча 2:** Отож, першою за козацькою традицією буде естафета „Стрибки у мішках“. Запрошуємо на середину зали учасників естафети – це козаки двох куренів – „Лісового“ і „Степового“. Прошу також вийти на хорт, тобто у коло двох найстарших козаків. Нехай покажуть нам, як силу слід кувати.

*(За сигналом, найстарші козаки у мішках спритно стрибають до кінця зали, вилазять із них, оббігають свою перешкуду та передають естафету (мішок) наступному учаснику з куреня. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде старший козак із мішком у руках).*

*(Під час кожної естафети звучить пісня „Ой що ж то за шум учинився“).*

Просимо отамана назвати переможця естафети.

*(Отаман називає курінь, що переміг, і вітає його козаків).*

**Ведучий 3:** У козаків у всі віки були бочки з порохом, водою, медом, оселедцем. Тож вони вміли і любили змагатися. Запрошую ще двох старших козаків, щоб навчили юних козаків естафети „Переміщення бочок“. За сигналом старші козаки від кожного куреня передають із правого боку бочку наступному учаснику. Коли бочка потрапить до рук останнього козака, що зліва, той із нею біжить на правий фланг, стає останнім у шерензі і передає бочку товаришеві. Естафета закінчується тоді, коли першим знову опиниться старший козак.

Просимо отамана назвати переможця естафети.

*(Отаман називає і вітає курінь).*

**Ведуча 2:** Козаки – вправні хлопці, чоловіки. І кожному з них подобалася українська дівчина, а були серед них і жонаті. Щодня згадували вони про своїх коханих, про карі очі, чорні брови і прагнули якнайскоріше побачитися, подарувати їм стрічки, хустки, корали, чоботи тощо. Згадуючи про улюблених, співали чемні пісні, які брали за душу. Наприклад: „Повій вітре на Україну, де залишив я дівчину“.

**Ведучий 3:** Сьогодні, на нашому святі присутні молоденькі україночки. І справжні козаки хотіли б зробити приємне для кожної з них. А ну, козаки, до естафет. За сигналом, старші козаки добігають до драбини, вилазять на неї, беруть віночок, добігають до хорта і віддають вінок дівчинці, потім якнайшвидше повертаються до свого куреня і стають у хвіст колони. Дівчинка одягає вінок на голову, біжить до драбини, вилазить наверх, вішає віночок на попереднє місце і повертається у хорт, щоб передати естафету першому у колоні козаку . від куреня. Естафета закінчується тоді, коли першим знову стане старший козак.

Просимо отамана назвати переможця естафети.

*(Отаман називає і вітає переможця).*

**Ведуча 2:** Козаки старалися, віночок приносили і, мабуть втомилися. Тож нехай тепер дівчата розважать нас і всіх присутніх. Ну ж бо, у танок!

*(Дівчата під музичний супровід танцюють веснянку).*

**Ведуча 1:** Всі Ви молодці. А тепер конкурс між двома куренями: хто більше знає прислів'їв та приказок про козаків. Та спочатку нехай старші козаки розкажуть нам якусь небувальщину. *(Старші козаки розповідають небилиці, жартують).*

**Ведучий 3:** Щось козаки засиділись, заслухались козацьких жартів. А ну, козаченьки, шаблі в руки – і до хорту. Доведіть свою майстерність володіння шаблею. *(Хлопчики виконують танець із шаблями).*



**Ведуча 2:** Розворушилися? А тепер, завзяті курені, до естафет. За сигналом, старші козаки біжать до обруча, пролазять через один, другий, третій; біжать до лави, повзуть по ній на колінах; біжать до дуги, пролізають під нею; оббігають орієнтири та повертаються бігом до свого куреня; передають естафету першому козаку у колоні та стають позаду всіх. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде старший козак.

Просимо писаря, адже отаман, мабуть, стомився, назвати переможця естафети.  
(Писар називає і вітає переможця).

**Ведучий 3:** Найвірнішим другом козака був – кінь. Він допоможе, якщо треба, річку переплисти, ворога наздогнати та всілякі перешкоди. Тож знову запрошую двох старших козаків до участі в естафеті „Вірний кінь“. За сигналом, старші козаки сідають на свого „коня“ (на палицю з головою коня), добігають до пеньочка, залишають коня, піднімають шаблю та біжать назад до свого куреня; передають шаблю першому козаку у колоні та стають позаду всіх. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде старший козак.

Просимо писаря назвати переможця естафети.

**Ведуча 1:** А, чи не час козакам уже попоїсти?

**Учасники свята (разом):** Час!

**Ведуча 1:** А щоб щось попоїсти, його спочатку потрібно зварити... Що найдужче любили варити козаки, якою їжею найбільше насолоджувалися?!

**Учасники свята (разом):** Куліш! Це українська, дуже смачна та корисна страва: картопелька, морквинка, цибулька, пшоно, дичина, зелень і ... (пауза) Вода!

**Ведуча 1:** Так, саме так, водичка, джерельна, чиста, холодна. А який смачний запах!.. Ну що, козаки, зваримо куліш?

**Учасники свята (разом):** Зваримо!

**Ведуча 2:** У нас є: два казани, картопелька, морквочка, цибулька, пшоно, зелень. Потрібна ...

**Учасники свята (разом):** Вода! І дичина!

**Ведуча 2:** Так, так. Жодна справа не звариться без води. Тож потрібно її принести, дичину підстрелити.

**Ведучий 3:** Запрошуємо знову двох старших козаків. Естафета так і зветься: „Вода, дичина“. За сигналом, старші козаки беруть луки, стріли та стріляють у „дичину“ (мішень). А отаман і писар визначають точність попадання. Потім із ложкою біжать до „криниці“, де на них чекає відро з водою, беруть воду, стрілу та несуть до свого казана. Виливши воду, дають стрілу першому козаку у колоні та стають позаду всіх. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде старший козак. Просимо отамана назвати переможця.  
(Отаман називає і вітає переможця).

**Ведуча 1:** Дуже добре, козаки. Нехай козачки куліш варять, а ви, щоб даром не сидіти, чекаючи обіду, ще позмагаєтеся (казани козачки виносять із зали).

**Отаман:** Вправні, я бачу, ви козаки! Співати, грати вмієте, мабуть, і до їжі мастаки. А тепер можна і силою помірятися (перетягування каната між куренями).

**Ведуча 1:** Просимо шановного отамана підбити загальний підсумок естафет

**Отаман:** Запрошую курені, що змагалися, до хорту. Бачу, ви непогані козаки, а перемогла дружба двох куренів.

*(Отман вручає нагороди: за козацьким звичаєм – паляницю на вишитому рушнику; в корзині випічка, тістечка тощо).*

**Писар:** Це тільки мені, чи всім крутить у носі смак куліша?

*(виходять повари з казаном куліша та запрошують усіх скуштувати).*

**Ведуча 1:** От і закінчилося спортивно-патріотичне свято „Козацькі забави“. Запрошуємо всіх попоїсти справжнього, козацького смачного кулішу. Бажаємо всім здоров'я, щастя, бути справжніми патріотами нашої Вітчизни *(козаки під запис „Маршу української федерації хортингу“ виходять із зали).*

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський О. І. Курок. – 3-тє вид., стер. – Суми : Університетська книга, 2011. – 428 с.
2. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчит. фіз. культ. заг. навч. закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
3. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Черненко В. Шлях до здоров'я / В. Черненко. – Сміла : Блискавиця, 2010. – 96 с.

### **REFERENCES**

1. Vilchkovskiy, E. S., & Kurok, O. I. (2011). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku* [Theory and methods of physical education of preschool children]. Sumy: Universytetska knyha.
2. Yermolova, V. M., Ivanova, L. I., & Derevianko, V. V. (2012). *Navchajemo hraiuchys* [Teach playing]. Kyiv: Litera LTD.
3. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Chernenko, V. (2010). *Shliakh do zdorovia* [Way to Health]. Smila: Blyskavytsia.