

**ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ  
ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ:  
„ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я“, „ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА“,  
„ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ“ ТА „ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ“**

---

УДК 37.035.6

*Галина Коломоєць,  
Олеся Савчук,  
м. Київ*

**ХОРТИНГ У ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ  
ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ  
ТА ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ**

*Актуальність.* Проблема здоров'я набула у сучасному світі особливої актуальності, трансформувавшись у глобальну проблему існування людської цивілізації. Вона зумовила перегляд ставлення кожного до власного здоров'я. Майбутнє кожної країни, її економічний, політичний та культурний рівень залежать від того, наскільки лідери націй піклуються про здоров'я дітей, молодого покоління, створюють для їх повноцінного розвитку та зростання сприятливі умови. Проте цих умов замало, якщо над країною нависла загроза воєнної агресії, відсіч якій потребує, окрім відмінного здоров'я її захисників, величезної любові до Батьківщини, до свого народу. Тому завдання поліпшення здоров'я дітей та учнівської молоді набагато ускладнилося через виклики, які постали сьогодні перед усією країною. Добре відомо, що формувати патріотичні якості, прищеплювати культуру, навички здорового способу життя учнівській молоді, дітям потрібно з дошкільного віку.

*Метою* статті є характеристика хортингу як методу фізичного оздоровлення дітей дошкільного віку, а також їх патріотичного виховання через ознайомлення з новим національним видом спорту.

*Виклад основного матеріалу.* За статистичними даними, до 80 % дітей мають одне або декілька захворювань, лише 15 % – 20 % дітей народжуються здоровими. Кожна третя дитина має сьогодні функціональні відхилення, а у кожній п'ятій є нервові розлади. У структурі захворюваності дітей дошкільного та шкільного віку слід виділити хвороби органів дихання, травлення, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, захворювання нервової системи тощо. Виходячи з цих даних, можна стверджувати, що на сьогодні здорова дитина стає багатством не лише для батьків, а й для держави. Низький рівень здоров'я дітей значною мірою зумовлений відсутністю у них свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння його значення та свого майбутнього [2].

Зважаючи на актуальність проблеми здоров'я, науковці та політики найважливішими стратегічними завданнями у національних програмах „Освіта (Україна XXI століття)“, „Діти України“, Національна доктрина розвитку освіти та програма „Здоров'я нації“ визначили завдання всебічного розвитку людини (у тому разі й дитини), становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я,

наголошуючи на пріоритетності формування відповідального ставлення до здоров'я як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Ці завдання знайшли відображення і в Конституції України, Законах України „Про освіту“, „Про дошкільну освіту“, Концепції національної безпеки України, у Базовому компоненті дошкільної освіти.

Фізичне здоров'я – це такий стан організму дитини, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються у процесі взаємодії з довкіллям; це гармонійна взаємодія всіх органів і систем, їх динамічна врівноваженість із середовищем [1, с. 4–5]. Стан здоров'я дитини є передумовою її успіху в будь-якій діяльності, адже повноцінний фізичний розвиток забезпечує високу працездатність організму. Здорова, фізично розвинена дитина, зазвичай, вірить у власні сили, вона бадьора, життєрадісна, дбає про гармонійність свого буття, уважна до інших людей.

За твердженнями О. Кононко, О. Кочерги, здорову особистість слід виховувати з моменту зачаття, а далі, з моменту народження дитини, особливо активізуючи педагогічний вплив у період дошкільного віку. Оскільки на дошкільний вік припадають важливі сенситивні періоди розвитку людини; то саме у цьому віці у процесі активної дитячої діяльності можна виховати свідоме, бережливе ставлення до власного здоров'я [6, с. 87].

Одним із актуальних завдань у практиці роботи дошкільних навчальних закладів є забезпечення кваліфікованої допомоги у наданні дітям знань про основи здоров'я, виробленні у них навичок збереження, зміцнення і відновлення фізичного, психічного і соціального здоров'я. Важлива місія у цій діяльності відводиться вихователям дошкільних навчальних закладів. Головне завдання педагогів полягає у тому, щоб змінити на краще ставлення до власного здоров'я майбутніх громадян України, звертаючи особливу увагу на той факт, що рівень захворюваності дітей нашої держави на жаль дедалі зростає. Для того щоб дитина могла піклуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, у неї слід сформуванати насамперед усвідомлення пріоритету власного здоров'я.

Отже, дуже важливо сформуванати у дошкільників валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя. Усвідомлене ставлення до власного здоров'я у дітей дошкільного віку виробиться лише тоді, коли вони засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, етикою спілкування, гігієною харчування та ін. На основі сформованості усвідомленого ставлення до власного здоров'я ці знання та навички діти поповнюватимуть і вдосконалюватимуть упродовж усього свого життя.

Цього ми можемо досягти за допомогою використання елементів хортингу у дитячому садку, адже він базується на методі фізичного оздоровлення та збагачення дитячого уявлення про навички здорового способу життя.

Оздоровчий хортинг – один із розділів засвоєння українського національного виду спорту хортинг, виділений у систему спеціально дібраних фізичних вправ і науково розроблених методичних положень, спрямованих на вирішення завдань всебічного фізичного розвитку та оздоровлення дитини. Він передбачає оздоровлення і всебічну фізичну підготовленість дитини до різноманітної діяльності, формування її фізичної досконалості [3].

Основна спрямованість оздоровчого хортингу – підвищення функціонального стану організму і фізичної підготовленості людини.

Оздоровча програма хортингу поширюється на всі вікові категорії – від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей. Як оздоровча програма він також є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей, для боротьби із зсувами внутрішніх органів. Завдяки багаторазовому повторенню різних переворотів, обертань, стрибків організм дітей все менше і менше реагує на незвичайні положення тіла. Оздоровчий хортинг позитивно впливає на виховання здатності поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях. Нарівні з дихальною системою під впливом фізичних вправ удосконалюється функція серця і судин. Вправи, пов'язані з обертаннями тіла, з перевертанням через голову, справляють позитивний вплив на вестибулярний апарат дітей. У таких дітей набагато рідше спостерігаються запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом.

Оздоровча програма хортингу розрахована на дітей дошкільного віку, починаючи з 3 років. Відповідно до специфіки організму дитини раннього віку, відразу після періоду немовляти, програма охоплює дітей за наступними періодами дошкільного віку: *ранній вік* – третій рік життя; *молодий дошкільний вік* – четвертий рік життя; *старший дошкільний вік* – п'ятий рік життя.

З метою вдосконалення роботи та поглиблення знань фахівцями з хортингу розроблена навчальна програма гурткової роботи „Хортинг“ для дітей 3–6 (7) років дошкільних навчальних закладів. Програма укладена за досвідом роботи колективів вихователів дошкільних і спеціальних навчально-виховних закладів дошкільної освіти та працівників органів освіти на основі базових програм. Програма оздоровчого хортингу для дошкільних навчальних закладів розроблена на виконання Закону України „Про дошкільну освіту“ згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні та затверджена Міністерством освіти і науки України. Програма враховує загальні особливості вікового періоду, характеристики психологічного віку дитини, відмінності хлопчиків і дівчаток, особливості характеру нервової або занадто рухливої дитини. Для поліпшення виховної роботи має до застосування відповідно підготовлений і розроблений перелік цікавих художніх творів, творів образотворчого мистецтва, дитячий музичний репертуар, репертуар спортивних ігор, ігор-забав, театралізацій, навчально-методичні посібники і літературу [4].

У застосуванні фізичних вправ системи хортингу для дошкільних навчальних закладів беруться до уваги:

- вікові можливості дитини;
- завдання розвитку;
- організація життєдіяльності та допоміжні умови.

Оздоровчий хортинг має у своєму розпорядженні різноманітні засоби для вирішення виховних та оздоровчих завдань, точності виконання рухів, удосконалення техніки їх виконання. Регламентований порядок занять та організація навчання забезпечують усвідомлене і самостійне виконання рухів дітьми, розвиток їхньої творчості, виховання організованості.

Основні технічні елементи базової техніки хортингу спрямовані на зміцнення здоров'я, загальну фізичну підготовленість, загартовування організму,

виховання правильної постави, зміцнення внутрішніх органів і їх систем (серцево-судинної, дихальної, ендокринної).

У зміст основних технічних елементів техніки хортингу входять стройові (вправи у шикунанні та у перешикуваннях), загально-розвиваючі вправи та елементи техніки хортингу. Виконання фізичних вправ проводиться як на відкритому майданчику, так і в залі, з використанням фізкультурного інвентарю. Під впливом основних технічних елементів техніки хортингу поліпшується діяльність внутрішніх органів, посилюється обмін речовин, зміцнюється нервово-м'язовий апарат [3].

Розглянемо оздоровчий хортинг на прикладі ранкової гімнастики, оскільки вихователь дитячого садочку щодня проводить гімнастику з дітьми. Використовуючи елементи хортингу, ми можемо дати дітям подвійну користь під час ранкової гімнастики. Її систематичне проведення має позитивний вплив на організм дитини і високий оздоровчий ефект: готує організм до навантаження протягом дня; збуджує нервову систему та кору головного мозку дітей після сну; підвищує реактивність центральної нервової системи; активізує діяльність внутрішніх органів і систем: поглиблює дихання; підсилює кровообіг; поліпшує обмін речовин; підвищує емоційний та життєвий тонус дитини; формує правильну поставу. Імпульси, що надходять до головного мозку дитини під час ранкової гімнастики від усіх рецепторів – зорового, слухового, опорно-рухового, шкірного, – покращують стан організму в цілому. Окрім оздоровчого значення, ранкова гімнастика має ще й виховне. Систематичне її проведення формує у дітей звичку щодня робити фізичні вправи, організовано починати свій день, узгоджено діяти в колективі, бути цілеспрямованим, уважним, витриманим.

Навіть якщо дитячий садок не має фахівця з хортингу, то комплексом ранкових вправ під силу оволодіти кожному вихователеві.

На заняттях можна використовувати готові комплекси вправ, а можна укладати їх самостійно, використовуючи вправи для профілактики певних порушень у фізичному здоров'ї дітей (наприклад, при порушенні постави тощо).

Добираючи комплекси вправ для ранкової гімнастики, слід урахувати фізіологічні можливості та стан здоров'я дітей. Вправи мають бути простими та доступними для дітей, відповідати будові та функціям їхнього рухового апарату, не вимагати великих затрат нервової та м'язової енергії. Доцільними будуть біг, ходьба, стрибки. Урізноманітнити ранкову гімнастику можна за допомогою введення елементів різних видів гімнастики, масажу і самомасажу. Це дає змогу сформуванню у дітей емоційно-ціннісне ставлення до себе, уміння та навички оздоровлення й відновлення власного організму. До того ж таким шляхом дошкільники закріплюють знання про власний організм та здоровий спосіб життя.

При складанні комплексів загальнорозвивальних вправ для ранкової гімнастики слід реалізовувати принцип всебічного впливу цих рухів на удосконалення функцій організму та поліпшення фізичного розвитку дітей. Тому ранкова гімнастика має включати різноманітні за видами рухів вправи, що охоплюють різні групи великих м'язів (плечового пояса, спини, живота, ніг). Рухи для зміцнення дрібних м'язів (рук, ніг) не варто виконувати окремо, адже фізіологічний ефект від їх виконання незначний.

Спочатку слід спланувати вправи, що сприяють зміцненню м'язів плечового поясу, рук та спини, розширенню грудної клітки, випрямленню хребта

та формуванню правильної постави. Потім додаємо вправи, виконання яких зміцнює м'язи тулуба та ніг.

Для вихованців молодших груп доцільно запропонувати вправи на імітацію рухів тварин, птахів, машин. Імітаційні вправи зацікавлюють дітей і викликають у них емоційне піднесення.

Для урізноманітнення ранкової гімнастики корисно впроваджувати, починаючи з молодших груп, вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, кубиками, м'ячами тощо, які сприяють правильному й цілеспрямованому виконанню рухів, а також підвищують інтерес до фізичної культури.

Дуже важливо створити гігієнічні умови у приміщенні та на майданчику, подбати про відповідний одяг і взуття дітей, підготувати фізкультурне приладдя. Для того щоб заняття підвищували опірність до несприятливих кліматичних умов, одяг під час виконання вправ має бути легким. Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати ранкову гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Систематичне обтирання після гімнастики або душ із поступовим зниженням температури води, починаючи з + 30...32 °С до + 20...23 °С, сприятиме загартовуванню дитячого організму і матиме гігієнічне значення [5].

### **Орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики для дітей від двох до шести (семи) років**

#### ***Перша молодша група.***

*Вправа „Ялинка“.* Ходьба за вихователем у колоні по одному зі зміною темпу 30 с., біг у середньому темпі 20 с., ходьба. Шиккування в коло.

1. „Велика ялинка“ – піднімання рук угору.

Вихідне положення (далі – в. п.) – ноги на ширині ступні, руки опущені додолу.

На рахунок 1–2 підняти руки через сторони вгору, показати, яка „висока виросла ялинка“ (вдих). На рахунок 3–4 опустити руки через сторони додолу, які „у ялинки довгі гілки“ (видих). Руки над головою, подивитися на них. Повторити 4–5 разів у повільному темпі.

2. „Ялинка гілками хитає“ – рухи прямими руками вгору та додолу.

В. П. – ноги на ширині ступні, руки в сторони на рівні плечей.

На рахунок 1–4 – рухи прямими руками вгору і вниз.

Повторити 4–5 разів у середньому темпі.

3. „Маленька ялинка“ – присідання з рухами прямих рук уперед.

В. П. – ноги на ширині ступні, руки опущені вниз.

На рахунок 1–2 присісти, руки вперед, показати, яка „маленька ялинка“ (видих). На рахунок 3–4 підвестися у в. п. (вдих). Присідати на всій ступні. Повторити 4 рази у повільному темпі.

4. „Дощик пішов – і діти побігли додому“, біг 35 с. у повільному темпі. Ходьба 25 с. із поступовим уповільненням темпу.

#### ***Друга молодша група***

Вправи з прапорцями.

Шиккування дітей в колону по одному. Ходьба звичайна чергується з ходьбою навшпиньках, як „мишка“ 45 с. Біг у середньому темпі 25 с., ходьба. Шиккування в коло обличчям до середини.

1. „Піднімаємо прапорці над головою“ – піднімання рук угору.

В. П. – основна стійка, руки з прапорцями опущені додолу. На рахунок 1–3 підняти руки через сторони вгору, помахати прапорцями над головою (вдих). На рахунок 4 опустити прапорці вниз (видих). Прапорці над головою, подивитися на них. Повторити 6 разів у повільному темпі.

2. „Опустимо прапорці вниз“ – нахили тулуба вперед.

В. П. – те саме.

На рахунок 1–2 нахилити тулуб вперед-вниз, схрестити прапорці нижче колін (видих). На рахунок 3–4 випрямитися у в. п. (вдих). Під час нахилу ноги в колінах не згинати. Повторити 6 разів у середньому темпі.

3. „Підніmemo прапорці в сторони“ – повороти тулуба.

В. П. – ноги нарізно, руки з прапорцями опущені додолу.

На рахунок 1 повернути тулуб праворуч, руки з прапорцями в сторони (вдих); на рахунок 2 повернутися у в. п., руки опустити вниз (видих). На рахунок 3–4 – те саме ліворуч. При поворотах п'ятки від підлоги не відривати. Повторити 5–6 разів у середньому темпі.

4. „Пострибаємо з прапорцями“ – стрибки на обох ногах.

В. П. – стійка нахил тулуба вперед, ноги на ширині плечей, руки з прапорцями в сторони.

Стрибки на місці на обох ногах, виконуючи відведеними в сторону руками змахи вгору і додолу. Стрибати м'яко, дихати рівномірно. Повторити 12 разів. Біг у середньому темпі 25 с., прапорці тримати у правій руці.

Ходьба 30 с. у повільному темпі, підняти руки з прапорцями в сторони та опустити вниз 5–6 разів. Звичайна ходьба.

### **Середня група**

Вправи з великим м'ячем.

Шикування дітей у колону по одному за зростом. Ходьба із зміною темпу 40 с. Ходьба з високим підніманням стегна, як „коник“ 25 с. Біг у середньому темпі 30 с, ходьба. Шикування в кілька колон.

1. Піднімання м'яча вгору, за голову.

В. П. – основна стійка, м'яч тримати обома руками, опущеними додолу.

На рахунок 1–2 підняти м'яч вгору, за голову, торкнутися ним потилиці (вдих). На рахунок 3–4 опустити м'яч у в. п. (видих). Піднімаючи м'яч вгору, прогнутися впоперек. Повторити 6–8 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба в сторони.

В. П. — стійка ноги нарізно, м'яч на голові, підтримується руками.

На рахунок 1 нахилити тулуб праворуч (видих), на рахунок 2 повернутися у в. п. (вдих). На рахунок 3–4 – те саме ліворуч. Під час нахилу п'ятки від підлоги не відривати. Повторити 6–8 разів у середньому темпі.

3. Нахили тулуба вперед.

В. П. – стійка на колінах, м'яч біля грудей.

На рахунок 1–2 нахилити тулуб уперед, сісти на п'ятки, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (видих). На рахунок 3–4 випрямитися у в. п. (вдих). Під час нахилу руки прямі. Повторити 6–8 разів у повільному темпі.

4. Повороти тулуба.

В. П. – стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу.

На рахунок 1 повернути тулуб праворуч, підняти м'яч вперед (вдих), на рахунок 2 повернутися у в. п. (видих). На рахунок 3–4 – те саме ліворуч. Руки прямі, п'ятки від підлоги не відривати. Повторити 6–8 разів у середньому темпі.

5. „Пострибаємо, як м'ячик“ – стрибки на обох ногах.

В. П. – стійка ноги на ширині плечей, м'яч перед грудьми. Стрибки на обох ногах. Повторити 16 разів.

Біг у середньому темпі 30 с. Ходьба 35 с у повільному темпі з підніманням рук у сторони 8 разів. Звичайна ходьба.

### **Старша група**

Вправи з обручем.

Шикування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба чітким кроком, як спортсмени 30 с. Ходьба 35 с на зовнішньому та внутрішньому боці ступні (руки в боки). Біг 35 с у середньому темпі, ходьба. Перешикування в 3–4 колони (через центр поворотом праворуч або ліворуч).

1. Піднімання обруча вгору.

В. П. – основна стійка, обруч вертикально біля стегон, обхват зовні.

На рахунок 1 підняти обруч вгору над головою (вдих); на рахунок 2 опустити обруч за спину, згинаючи руки (видих); на рахунок 3 підняти обруч угору (вдих); на рахунок 4 опустити обруч у в. п. (видих). Обруч над головою, подивитися на нього. Повторити 8 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба вперед.

В. П. – стійка ноги нарізно, обруч вертикально біля стегон.

На рахунок 1 нахилити тулуб вперед, покласти обруч на підлогу (видих); на рахунок 2 випрямитися (вдих); на рахунок 3 нахилити тулуб вперед (вдих), взяти обруч (видих); на рахунок 4 випрямитися у в. п. (вдих). Ноги в колінах не згинати. Повторити 8 разів у середньому темпі.

3. Повороти тулуба.

В. П. – сидячи на підлозі, ноги нарізно, обруч вертикально перед грудьми.

На рахунок 1 повернути тулуб праворуч, поставити обруч на підлогу праворуч (видих); на рахунок 2 повернутися у в. п. (вдих); на рахунок 3–4 те саме ліворуч. Повторити 8 разів у середньому темпі.

4. Піднімання ніг угору.

В. П. – лежачи на спині, обруч горизонтально на рівні грудей.

На рахунок 1–2 підняти ноги вгору, торкнутися колінами обруча (вдих). На рахунок 3–4 опустити ноги на підлогу (видих). Піднімати ноги прямі. Повторити 8–10 разів у повільному темпі.

5. Нахили тулуба в сторони.

В. П. – стійка ноги нарізно, обруч над плечима горизонтально до підлоги.

На рахунок 1 підняти обруч вгору над головою (вдих); на рахунок 2 нахилити тулуб ліворуч (видих); на рахунок 3 випрямити тулуб, обруч над головою (вдих); на рахунок 4 повернутися у в. п. (видих). На рахунок 5–8 – те саме праворуч. Повторити 8 разів у повільному темпі.

6. Стрибки.

В. П. – основна стійка, руки на поясі, обруч на підлозі біля носків ніг.

На рахунок 1 – стрибок у середину обруча відштовхуючись обома ногами, на рахунок 2 – стрибок назад із обруча. Стрибати м'яко навшпінках, дихати рівномірно. Повторити 10 разів.

Біг у повільному темпі 1 хв. 30 с. Ходьба 40 с. у повільному темпі з рухами рук: під крок правої ноги – руки в сторони, лівої – руки на пояс. Повторити 8–10 разів. Звичайна ходьба.

**Висновки.** Оздоровчий хортинг підвищує емоційність занять, виховує естетичний смак, ритмічність і виразність рухів. Важливу роль в організації спеціальних дитячих вправ хортингу відіграє навчання, у процесі якого виховується вміння оцінити свої рухові можливості, засвоїти загальні закономірності рухової діяльності. Здійсненню цього завдання сприяє розподіл навчальних завдань, застосування аналізу і синтезу рухів, вивчення різноманітних фізичних вправ і творче їх використання.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Андрищенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. канд. пед. наук : 13.00.08 / Т. К. Андрищенко. – К., 2007. – 258 с.
2. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини : [кол. монографія] / Г. В. Беленька, О. Л. Богиніч, М. А. Машовець. – К. : СПБ Богданова А. М., 2006. – 220 с.
3. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Оздоровчий хортинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.info/index.php/homepage/ozdorovchij-khorting>
5. Проведення ранкової гімнастики в дошкільному навчальному закладі [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.nachalka.com.ua/publ/statti/provedennja\\_rankovoji\\_gimnastiki\\_v\\_d\\_oshkilnomu\\_navchalnomu\\_zakladi/4-1-0-1304](http://www.nachalka.com.ua/publ/statti/provedennja_rankovoji_gimnastiki_v_d_oshkilnomu_navchalnomu_zakladi/4-1-0-1304).
6. Формування здорового способу життя : навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. Службовців / [О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін.]. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2000. – 232 с.

### **REFERENCES**

1. Andriushchenko, T. K. (2007). *Formuvannia tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia v ditei starshoho doshkilnoho viku* [Formation of value attitude to their own health in preschool children]. (DySSERTation, Kyiv).
2. Bielienka, H. V., Bohinich, O. L., & Mashovets, M. A. (2006). *Zdorovia dytyny – vid rodyny* [Child health - from family]. Kyiv: SPB Bohdanova A. M.
3. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Ozdorovchyi khortynh [Health Horting]. Retrieved from <http://www.horting.info/index.php/homepage/ozdorovchij-khorting>
5. Provedennia rankovoii himnastyky v doshkilnomu navchalnomu zakladi [Conducting morning exercises in preschool educational institution]. Retrieved from [http://www.nachalka.com.ua/publ/statti/provedennja\\_rankovoji\\_gimnastiki\\_v\\_d\\_oshkilnomu\\_navchalnomu\\_zakladi/4-1-0-1304](http://www.nachalka.com.ua/publ/statti/provedennja_rankovoji_gimnastiki_v_d_oshkilnomu_navchalnomu_zakladi/4-1-0-1304).
6. Yaremenko, O. Vakulenko, O., Zhalilo, L., & Komarova, N. (2000). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia* [Health Promotion]. Kyiv : Ukr. in-t sots. doslidzh.