

**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ;
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА
СУДДІВ, ТРЕНЕРІВ І СПОРТСМЕНІВ ТА
ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ ІЗ ХОРТИНГУ**

УДК 37.015.311:37.015.3

*Ірина Данилюк,
Наталія Скляр,
м. Умань*

**ОРГАНІЗАЦІЙНО–ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАСОБАМИ
ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ**

Актуальність. Популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання їх у дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини – основна мета хортингу й одне з головних завдань педагогів-патріотів. Якщо сьогодні ми будемо справжніми громадянами та українцями-патріотами, завтра наша молодь, вихована лагідною, солов'їною мовою, впевнено крокуватиме по українській землі. Отже, від наших зусиль передати молоді культурні традиції українського народу; гармонійне поєднання культу фізичної досконалості, високої моралі та духовності в дусі патріотизму; наше прагнення сильного й здорового суспільства залежить, якою буде Україна, суспільство нового покоління та наша оновлена держава.

Хортинг – це спосіб життя, особливе сприйняття навколишньої дійсності. Чи не найпершим завданням хортингу є виховання людини духовної, з багатим внутрішнім світом. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може направити свою життєву енергію на досягнення поставленої мети. Хортингіст вчиться насамперед керувати собою, своїми емоціями та бажаннями, намірами й учинками. Він завжди бере на себе відповідальність за свої рішення та дії. Тож головне, чому вчитель має навчити учня, – це умінню ставити цілі та досягати їх. Це вміння приходить разом із формуванням світогляду, здорового способу життя та всебічній фізичній підготовленості юнаків до різноманітної діяльності, формування їхньої фізичної досконалості.

Оздоровчий хортинг сприяє вихованню життєво важливих рухових навичок, а також надає рухам краси, граціозності, ефективності. Він забезпечує розвиток фізичних і психофізичних якостей, таких як спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість, формує волю, дисципліну, розвиває пам'ять, мислення. Специфічним завданням оздоровчого хортингу є формування правильної постави, забезпечення природної потреби в рухах, прищеплення культурно-гігієнічних навичок. Оздоровча програма хортингу може поширюватися на всі вікові групи – від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей. Вправи оздоровчої системи розраховані на людей різної фізичної підготовленості та є лише початком вияву резервів людського організму. Збагатившись новими знаннями, дитина зможе реалізувати свої можливості та природні здібності [1; 3].

Мета статті – визначити, обґрунтувати та запровадити оптимальні й доцільні технології оздоровчого хортингу, які б сприяли збереженню, зміцненню дитячого здоров'я; формування гармонійно розвиненої особистості з новим поглядом на власне „Я“, з бажанням самореалізуватися, самоудосконалюватися, змінювати на краще власний соціально–культурний простір.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кожному педагогу відомо, що дитині властива природна потреба у рухах. Тож і роль рухової діяльності у розвитку дітей є цілком очевидною та не потребує особливого обґрунтування. З іншої боку, саме рухова активність посідає досить скромне місце у житті учнів. Багато досліджень доводять, що навіть недовге харчове чи кисневе голодування дуже небезпечно для дітей. Задоволення дитини у потребі поїсти, чи у свіжому повітрі, безумовно, – є нагальною умовою життя. Та сама їжа ще не забезпечує фізичного здоров'я, яке постійно потребує спеціальних зусиль та вмінь людини, і це добре розуміють вчителі фізичної культури, першочергове завдання яких – зберегти та зміцнити здоров'я дітей. Здорову дитину легше виховувати, вона швидше оволодіває потрібними вміннями та навичками, а її здоров'я – це насамперед гармонійний розвиток усіх її фізіологічних систем і забезпечити його може лише оптимальна рухова діяльність. Сьогодні достатньо наукових досліджень, які повністю збігаються із твердженням французького лікаря Тіссо, що рухи можуть замінити майже всі ліки, але жодні ліки не в змозі замінити дії рухів.

Сьогодні проблема рухової активності набула особливої актуальності. „Хвороби століття“, спричинені недостатньою фізичною активністю, нервовим напруженням, екологічним станом тощо, дедалі частіше стають звичними супутниками дитинства. Діти з вини батьків у більшості випадків звикають до пасивного способу життя ще вдома. Найбільш звичним заняттям у вільний час для них є сидіння перед телевізором або комп'ютером, і це значно знижує питому вагу їхньої рухової активності. Тож саме через це діти потрапляють у стан між здоров'ям і хворобою. У них часто-густо спостерігаються підвищене збудження, кволість, загальне пригнічення, перевтома, порушення сну – і все це призводить до функціональних порушень у нервовій системі та зниження працездатності.

Отже, через не навченість, невміння поновлювати та підтримувати працездатність організму дитина рано втрачає здоров'я, зменшуючи здатність до регулярної продуктивної діяльності й у майбутньому. Тому батькам, дорослим дуже важливо усвідомити роль рухової діяльності для повноцінного життя й розвитку дітей. Якщо дитина – вправна, спритна, рухлива, в неї є основа для подальшого розумового розвитку. Тож пріоритет у вихованні та розвитку дітей має належати руховій діяльності, а сама така діяльність має організовуватися та спрямовуватися дорослими.

Проте школа трохи змінює пріоритети дитини, надаючи їй більшої свободи. Тепер, у шкільні роки, повноцінний фізичний розвиток дитини залежить від її власної активної життєвої позиції, рівня та різноманітності її рухової діяльності. Доведено, що найдієвішими засобами фізичного виховання дітей є фізичні вправи. Маючи природну потребу в рухах, дитина отримує насолоду від самого процесу виконання фізичних вправ. Вона ніколи не втрачає нагоди побігати, пострибати чи полазити. Задовольнити цю потребу в рухах їй допомагають різні фізичні вправи: основні рухи, рухливі ігри, загальнорозвивальні вправи, ранкова гімнастика, розваги, спортивні свята, танцювальні рухи, фізкультурні заботи тощо, а тепер до них ми можемо включити

вправи з техніки хортингу. Позитивні емоції, нові потреби й інтереси зароджуються під час систематичної рухової діяльності на уроках фізичної культури, у спортивних секціях, дитячих спортивних школах. Сам там у наших учнів та дошкільників поступово формується звичка до щоденних занять фізичною культурою [1–4].

Важливу роль в організації спеціальних дитячих вправ із хортингу відіграє навчання, під час якого виховується вміння оцінити свої рухові можливості, засвоїти загальні закономірності рухової діяльності. Основні технічні елементи базової техніки хортингу спрямовані на зміцнення здоров'я, загальну фізичну підготовленість, загартування організму, виховання правильної постави, зміцнення внутрішніх органів. До основних елементів техніки хортингу входять стройові, загальнорозвивальні вправи та елементи техніки з хортингу. Заняття з цього виду спорту можуть проводитися і на відкритому майданчику з використанням спортивного інвентарю. Завдяки оздоровчій дії основних технічних елементів із хортингу поліпшується діяльність внутрішніх органів, зміцнюється нервово-м'язовий апарат. Вітчизняні вчені та спортсмени (З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, В. Зелений, М. Зубалій, В. Івашковський, М. Куцкир, С. Пятіков, І. Семененко, О. Семигал та інші) вважають систематичні тренування з хортингу важливим чинником підвищення працездатності й одним із найкращих засобів активного відпочинку, збільшення рухової активності, відвернення від шкідливих звичок.

Отже, основні технічні елементи з хортингу мають великі можливості для вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Це відкриває перед педагогом невичерпні можливості творчого підходу до підготовки дітей, збагачення їх системою спеціальних знань, умінь і навичок оздоровчого хортингу [1; 3].

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Саме тому в НВК № 24 Ірина Данилюк і Наталія Скляр прагнуть зробити освітній процес здоров'язбережувальним. Особливе місце в оздоровчій діяльності відводиться ними наступності, систематичності, індивідуальному підходу до кожного учня. І тут вже йдеться не просто про стан здоров'я їхніх вихованців, а про майбутнє України.

Умовою збереження здоров'я дитини є насамперед усвідомлення нею самою цінності власного здоров'я. Та досягти певного результату можна лише у разі дотримання вчителями або тренерами низки *дидактичних принципів* [1–4], а саме:

- 1) *систематичності*, який полягає у безперервності, плановості використання засобів оздоровчого хортингу. Систематичне, щоденне повторення „оздоровчого комплексу“ (ранкової гімнастики у визначений режимом школи час, вживання соків, полоскання горла, водно-сольові методи, гімнастики пробудження, самомасажу, проведення спеціальних занять, систематичної роботи у спортивному клубі тощо) не тільки сприяє успішному вирішенню лікувальних завдань, а й відіграє велику виховну роль, привчаючи дітей до організованості та режиму. Систематичне проведення усіх форм „оздоровчого комплексу“ потрібне для повноцінного оздоровлення дітей;
- 2) *поетапного підвищення вимог*, що важливо для адаптації організму дитини до підвищеного навантаження та вирішення виховних завдань. Не можна вимагати від дитини всього водночас (сьогодні дитина зможе виконати одне

завдання, а завтра в неї стане достатньо сил, щоб виконати складніші вправи) і в цьому, наприклад, Наталії Скляр дуже допомагають індивідуальні заняття з дітьми, заняття в гуртках фізкультурного та корекційного спрямування;

- 3) *від простого до складного*, або поступового введення нових, більш складних оздоровчих методів, які має засвоїти дитина. Це стосується як конкретних оздоровчих, так і фізкультурних завдань;
- 4) *індивідуального підходу до кожної дитини*, що враховує особливості розвитку кожної дитини, оскільки не всі діти захоплюються футболом чи іншим видом спорту. У дітей, як і у дорослих, різні смаки. Деякі з них, прислухаючись до голосу темпераменту, не бажають наполегливо займатися спортом. Тоді можна запропонувати їм інші види занять за їхнім смаком (групи здоров'я, туристичний гурток, участь у театралізовано-спортивних розвагах, виготовленні стінгазет, написанні повідомлень, рефератів про відомих спортсменів, вивчення історичних аспектів розвитку хортингу, залучення до корекційної роботи тощо);
- 5) *посильності*, тобто всі засоби, що використовуються для оздоровлення певної дитини або групи дітей, мають бути посилюючими як за своєю структурою, так і за рівнем фізичного навантаження. Не можна силоміць оздоровити дитину, завжди слід враховувати як вікові особливості дитини, так й індивідуальні;
- 6) *врахування вікового розвитку рухів*, або добору певних методів, засобів, враховуючи вікові особливості дитини. Не можна використовувати одні й ті самі методи для різних вікових груп, а слід брати до уваги вікові особливості всіх груп дітей. Потрібно вести облік виконання вправ не два рази на рік, а кожного місяця, відзначаючи зміни у розвитку дитини, заохочувати її. Адже оцінити можна дитину не лише за виконання нормативу, а й за значний прорив у виконанні тієї чи іншої фізичної вправи, навіть коли вона ще не може виконати норматив. Тоді діти будуть із задоволенням ходити на уроки фізичної культури, не будуть боятися, що хтось насміхатиметься з них за невиконання нормативу. Тож дотримуємося принципу: займаємося фізичними вправами не для того, щоб отримати оцінку, а для того, щоб зміцнити своє здоров'я, розвинути свої фізичні якості, досягти певних результатів;
- 7) *поєднання загального та спеціального впливу* як принципу, що має особливе значення у вихованні, адже не всі діти можуть однаково засвоювати навчальний матеріал на стандартних уроках чи заняттях. Тоді на допомогу дитині приходять позакласна робота, робота в гуртках з хортингу або інше заняття;
- 8) *чергування, або розсіяного м'язового навантаження*, важливого для запобігання стомлюваності в дітей. Він передбачає таке поєднання засобів впливу на дитячий організм, щоб робота одних м'язів, які здійснюють рухи, чергувалися з роботою інших, зберігаючи можливість для відновлювальних процесів. Доведено, що під час розумової праці активно функціонує ліва півкуля головного мозку, а на уроці фізичної культури, головне навантаження несе права півкуля, а ліва відпочиває. Тому в нашому закладі

організовано ритмічні та фізкультурні перерви, фізкультурні паузи, проведення окремих уроків на свіжому повітрі;

- 9) *свідомості та активності*, адже найкращий результат досягається тоді, коли дитина активно та свідомо бере участь у заняттях з оздоровчої роботи. Відповідно до цього в НВК № 24 виключено метод примусу. Якщо з якоїсь причини дитина не хоче сьогодні виконувати якийсь вид діяльності, то вона може зайнятись чимось іншим за своїм інтересом. Особливе значення цей принцип має для розвитку рухових навичок і поліпшення якості рухів.

Кінцева мета формування навичок основних елементів базової техніки оздоровчого хортингу полягає у тому, щоб навчити кожну дитину: свідомо керувати своїми рухами; самостійно спостерігати та аналізувати різні ситуації, вибираючи найбільш ефективний спосіб реалізації рухової поведінки стосовно конкретних умов взаємодії з оточенням; розуміти особливості кожного виду основних рухів, переваги їх використання; точних м'язових відчуттів, правильному виконанню рухів; творчому використанню засвоєних рухів у повсякденному житті.

Рішення поставлених завдань можливе лише завдяки вправам в основних базових рухах хортингу за умови рухової активності самої дитини, а також у процесі організованого навчання.

Під впливом вправ з основних рухів удосконалюється не тільки будова тіла, функціональні можливості організму, але й змінюється характер дитини. Вільні, розкуті рухи породжують свободу особистості, виховують сміливість і рішучість. Правильно організовані основні елементи хортингу зміцнюють як тіло, так і душу дитини, навчають її володіти власною поведінкою, емоціями, почуттями, що є одним із вищих проявів волі у дитячому віці. Розвиток довільних рухів із хортингу в дітей дошкільного віку має нести виховну спрямованість. Основні елементи техніки хортингу вимагають від дитини розуміння сутності виконуваних рухових дій, уміння виконувати їх правильно та усвідомлено. Елементи техніки хортингу: підвищують функціональні можливості організму; розвивають пізнавальні, вольові, естетичні, моральні якості особистості дитини; сприяють пізнанню власного тіла; забезпечують орієнтування у просторі та в часі, навчають цілеспрямованої діяльності відповідно до навколишніх умов. Виконання основних елементів техніки хортингу гармонізує відносини з навколишнім світом, стаючи сходиною у пізнанні та формуванні рухової культури.

Робота гуртків хортингу є суттєвим аспектом дошкільного та початкового виховання в цілому. Завдання гурткової роботи з хортингу в дошкільній та початковій ланці вирішуються в рамках загального виховного процесу і сприяють всебічному вихованню дитини, спрямованому на фізичний, інтелектуальний, духовний, емоційний розвиток, психофізичну готовність до праці. Гурткові завдання з хортингу сприяють передачі суспільно-історичного досвіду та культури виховання рухів. Груповий спосіб виконання фізичних вправ та базової техніки хортингу успішно вирішує завдання закріплення та вдосконалення рухів. Хортинг і його методи сприяють підвищенню загальної фізичної підготовленості дитини та допомагають успішніше вирішувати завдання фізичного виховання. Дитячі оздоровчі вправи техніки хортингу у поєднанні зі словом керівника гуртка є ефективним комплексним засобом виховання дисциплінованості та підготовки до навчання в школі. Оздоровчий хортинг позитивно впливає на виховання здатності

поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях. Під час виконання рухів, пов'язаних із перевертанням через голову, у нетренованої людини підвищується тиск у судинах голови. Під впливом занять оздоровчим хортингом ці явища зникають. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, що забезпечують перерозподіл крові при кожній зміні положення тіла дитини.

Вправи, пов'язані з обертанням тіла, з перевертанням через голову, мають позитивний вплив і на вестибулярний апарат дітей. У них набагато рідше спостерігається запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом. Завдяки оздоровчому хортингу учні отримують гарну фізичну форму, що гарантує їм безліч переваг. Найбільш очевидні з них наступні: поліпшується діяльність серцево-судинної системи та знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов'язки; знижується ризик отримання травм; підвищується задоволення від занять хортингом та будь-якою іншою діяльністю; підвищується самооцінка, самодисципліна, ефективність виступів у спортивних заходах. У міру зростання технічної майстерності кількість переваг від перебування в хорошій фізичній формі неухильно збільшується. Найголовніше те, що здорова енергія, яка наповнює людину, робить кожен новий день її життя радісним і повним. Однією з цілей відкриття секції оздоровчого хортингу для дітей є створення оптимальних умов, що забезпечують формування у них стійкого інтересу до занять фізичною культурою, спортом, прищеплення навичок здорового способу життя [1; 3].

Знаходячись у постійному творчому пошуку нових та інноваційних методів і прийомів, впроваджуючи у практику сучасні здоров'язбережувальні технології, експериментуючи, вивчаючи та досліджуючи найактуальніші питання оздоровчого хортингу, нами на базі навчально-виховного закладу було створено гурток із оздоровчого хортингу. Основний принцип діяльності гуртка: здоров'я дітей – це основна цінність, задля якої варто: не шкодувати часу, сил, праці, оскільки життя без нього стає нестерпним. Враховуючи фізичні, фізіологічні та психологічні особливості учнів, Наталія Скляр на кожному занятті створює емоційну атмосферу, яка сприяє розвитку в учнів свідомого бажання займатися фізкультурою, спортом, оздоровчими процедурами, формує ціннісне ставлення до власного здоров'я. Під час навчального процесу здійснює компетентнісний підхід до навчання та розвитку, підбирає та організовує прийоми та методи з опорою на задатки та здібності кожного учня, чим забезпечує стабільно високі результати навчання. Систематично стимулює фізичну та розумову діяльність учнів, дотримуючись максимальної поваги до їх думки, потреб та можливостей. У НВК № 24 забезпечуються принцип особистісно-орієнтованого підходу до проведення занять із хортингу та позаурочних заходів із урахуванням інтересів, бажання та позитивного настрою кожної дитини. В роботі гуртка „Хортинг“ продуктивно реалізуємо: ідеї оздоровчого хортингу; оптимально поєднуємо різноманітні форми роботи, такі як корекційна та оздоровча робота, туризм; ефективно використовуємо фронтальну, групову, парну та індивідуальну форму роботи на уроці, що сприяє високому рівню її моторної та загальної щільності, можливості врахування особистісних характеристик кожного учня; можливість організувати навчання за принципом „від простого до складного“; забезпечувати поступовість навантажень та росту фізичних показників. На гуртку створюємо

атмосферу доброзичливості, позитивного спілкування та взаєморозуміння. Вчимо учнів відстоювати власну думку, працювати в команді. Навчання здійснюємо такими шляхами: формуємо у дітей бажання брати активну участь у спортивних заходах, змаганнях, іграх, естафетах, святах і розвагах; постійно створюємо умови для гармонійного розвитку кожної дитини як особистості; звертаємо увагу на фізичний розвиток, творчі здібності та інтелектуальний потенціал дитини; приділяємо увагу ознайомленню дітей з різними видами спорту, історією їх виникнення, досягненнями національного спорту України – хортинг. Для успішного вирішення цих завдань було організовано та систематично проводиться робота гуртків: „Оздоровчий хортингу“, „У світі спорту“, „Ясні оченята“, що користуються популярністю у дітей і допомагають їм досягати високих спортивних результатів.

Позакласна та позашкільна діяльність спрямована на виховання в учнів навичок змістовного дозвілля, пропаганди здорового способу життя, згуртування дитячого колективу, вироблення групової взаємодії та ініціативи з опорою на потреби команди тощо. Позакласні заходи, що мають різноманітний та різноплановий характер, спланованість, змістовність тощо, завжди цікаві та корисні дітям. Спортивні свята й розваги гармонійно поєднуються із „Козацькими забавами“, традиційними українськими дійствами, конкурсами сучасного змісту та характеру.

Систематично проводимо зустрічі з видатними спортсменами Уманщини, з тренерами та вихованцями міської спортивної школи, години спілкування, свята, бесіди, екскурсії, подорожі, що сприяють становленню дитячого колективу, вихованню кращих моральних якостей, розвитку потреби у здоровому способі життя, культури поведінки, ініціативи та творчої активності учнів. Із самого початку в розробці схеми побудови гурткових занять з хортингу були визначені відмінності у розташуванні обладнання та інвентарю для виконання фізичних вправ. Наприклад, якщо на заняттях із розвитку мовлення та на інших уроках, найскладніший матеріал для засвоєння пропонується на самому початку, коли увага дитини, її зосередженість на високому рівні, то на заняттях із хортингу найскладніші рухи виконуються ближче до середини, коли розігріті різні м'язові групи й поступово підведені до збільшення фізіологічного навантаження серцево-судинної та дихальної систем. Тобто основним принципом визначення місця фізичних вправ у структурі занять із хортингу є урахування можливостей дитячого організму, попередження травматизму.

До традиційних навчальних завдань з методики хортингу додаються такі, що передбачають навчання: техніці гімнастики та основам супутніх видів спорту; правил поведінки на тренуваннях і техніці безпеки; етикету та ритуалам хортингу; рухливих ігор; елементів спортивних ігор; основ гігієнічних знань. До традиційних розвиваючих завдань додаються завдання для розвитку рухових здібностей дитини, зміцнення її мускулатури; опорно-рухового апарату, формування правильної постави; створюються умови для розширення загального та спортивного кругозору; для розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення; підготовки дітей до участі в змаганнях.

Оздоровчі завдання передбачають: створення умов для підвищення опірності організму щодо несприятливих впливів зовнішнього середовища; підвищення функціональних можливостей вегетативних органів; звикання до щоденного дотримання режиму та гігієни, до раціонально харчування, до відпочинку у спортивно-оздоровчих таборах.

Заняття складаються з трьох частин (вступна, основна, заключна), що відповідає структурі традиційних занять і уроків із фізичної культури. У *вступній частині* потрібно зацікавити дітей, зосередити їхню увагу та надати первісне навантаження. В *основну частину* включаються загальнорозвивальні вправи, основні рухи базової техніки хортингу та рухлива гра. *Заключна частина* переслідує зниження фізіологічного навантаження для переходу до спокійної діяльності. У цій структурі не встановлюється взаємозв'язок підбору фізичних вправ у різних частинах заняття. Кожна включена група фізичних вправ вирішує свої завдання. Так, загальнорозвивальні вправи мають підбиратися для всіх м'язових груп, щоб забезпечити їх повноцінний розвиток і розігріти, підготувати організм до виконання більш складних основних рухів, але при цьому враховується поєднання загальнорозвивальних вправ і основних рухів.

Щоб вирішити всі заплановані освітні завдання, наприклад, на заняттях гуртка з „Оздоровчого хортингу“ потрібно: створити сприятливе середовище для розвитку особистості, збереження та зміцнення здоров'я кожної дитини; формувати мотивацію на здоровий спосіб життя; навчити основам безпечної поведінки в школі, вдома, на природі, у доквітлі; ознайомити з принципами здоров'язбережувальних технологій, основними навичками загартування, зміцнення власного здоров'я; розширити можливості дитячого дозвілля, навчання культури проведення свят, розваг, культури відпочинку; створити можливості для виявлення та розвитку фізичних якостей, задоволення інтересів, реалізації бажань, позитивного морального клімату на уроках фізичної культури та під час роботи гуртка; задовольнити потреби дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в русі, свіжому повітрі. Також потрібно створити всі умови для профілактики захворювань (інфекційних, крапельних, ГРЗ); проведення комплексного моніторингу „Здоров'я“ та освоєння основних рухів; для занять фізичною культурою та спортом; впровадження валеологізації навчально-виховного процесу; здійснення психолого-педагогічних досліджень із впровадження „Школи сприяння здоров'ю“; розробки та впровадження авторських програм: „Ясні оченята“, „У здоровому тілі – здоровий дух“, „Ранкова гімнастика“; видавання друкованої продукції, поширення кращого досвіду в педагогічній пресі; проведення обміну досвідом із іншими ШСЗ (школи сприяння здоров'я), залучення до роботи інших закладів; організації науково-практичних семінарів, інших методичних заходів, проведення диспутів, анкетування, тестування педагогічних працівників із метою підвищення науково-практичного рівня; здійснювати зв'язки з іншими містами, регіонами, країнами з метою ознайомлення із передовим досвідом; забезпечення необхідного рівня роботи з батьками, залучення громадськості до участі у створенні матеріальної бази, підвищення рівня оздоровчої роботи та поширення досвіду.

Взірець випускника гуртка оздоровчого хортингу – соціально та фізично активна і здорова дитина (за результатами медичного огляду), яка вміє адаптуватися до навколишнього фізичного та соціального середовища й успішно засвоїла всю програму навчання.. Кінцева мета формування навичок основних елементів базової техніки оздоровчого хортингу полягає в тому, щоб навчити кожну дитину: свідомо керувати своїми рухами; самостійно спостерігати та аналізувати різні ситуації, вибираючи найбільш ефективний спосіб реалізації рухової поведінки стосовно конкретних умов взаємодії з оточуючими; розуміти особливості кожного виду основних рухів, переваги їх використання; набути навичок точних м'язових відчуттів,

правильного виконання рухів, творчого використання засвоєних рухів у повсякденному житті. Вирішення поставлених завдань можливе лише завдяки засвоєнню вправ із основних базових рухів хортингу під час організованого навчання. При правильній організації навчання рухів вихованці здатні оцінювати як свої власні досягнення, так і досягнення своїх однолітків. В основних рухах розвиваються й вольові зусилля. Під впливом вправ у основних рухах удосконалюється не тільки будова тіла, функціональні можливості організму, але й зміцнюється характер дитини.

Отже, зробимо **висновки**: автори статті визначили, обґрунтували та запровадили оптимальні й доцільні технології оздоровчого хортингу, які мають сприяти збереженню, зміцненню дитячого здоров'я; формуванню гармонійно розвиненої особистості з новим поглядом на власне „Я“; з бажанням самореалізуватися, самоудосконалюватися; змінювати на краще власний соціально-культурний простір.

Як приклад щоденної ранкової гімнастики, яка проводиться до початку уроків і триває 4–5 хвилин (учитель фізичної культури раз на тиждень змінює комплекси з метою зацікавленості учнів і для кращого виконання вправ, комплекси проводяться під спокійну музику із словесним супроводом; педагоги мають зосереджувати увагу дітей на правильності виконання ними дихання під час вправ) пропонуємо комплекси ранкових гімнастик, що виконуються вихованцями НВК № 24.

Ранкова гімнастика „Встало вранці ясне сонце“

Встало вранці ясне сонце,
Зазирнуло у віконце (*повороти голови вліво та вправо – 8 разів*),
Ми до нього потяглись,
За промінчики взялись (*піднімання рук вгору – 10 разів*)
Станем струнко! Руки в боки,
Пострибаєм, як сороки,
Як сороки-білобоки.
Стрибу-стрибу! Скоки-скоки! (*стрибки на місці – 20 разів*)
Стало сонце танцювати, нас до танцю закликати:
„Нумо разом, нумо всі
Потанцюєм по росі“ (*повороти в різні сторони – 12 разів*)
Раз – присіли, два – піднялись (*присідання на місці – 12 разів*)
Хто старався присідати, може вже відпочивати.
А тепер нам час настав повернутися до справ.

Ранкова гімнастика „Курчата“

Поставали всі рівненько й підем ніжками дрібненько:
Раз – два, раз – два, робить вправу дівтора (*ходьба на місці – 20 с.*)
Походили, зупинились і уважно подивились:
„Чи мурлика нас не чує? На курчаток він полює“ (*повороти голови – 10 разів*)
Поки сірий котик спить, треба нищечком ходять (*ходьба на носочках – 20 с.*)
Куд – куди? На доріжку й починаємо пробіжку (*біг на місці – 10 с.*)
Вже стомились наші ніжки, відпочинемо ми трішки
(*перекати з носка на п'ятку – 12 разів*)
А тепер всі зупинились і на мене подивились.
Я навчу вас гарних вправ, щоб здоровим кожен став.
Вам потрібно, любі діти, аж до сонечка злетіти.
Вправу починайте, крильцями махайте (*піднімання рук вгору – 12 разів*)

Поверніться вліво, вправо – всі робіть старанно вправу (*повороти тулуба – 12 разів*)
А тепер усі присіли крильця в боки і щосили (*присідання – 18 разів*).
Лапками махаєм, й себе звеселяєм.
Нахилятися почнем, може зернятко знайдем (*нахили вперед – 12 разів*).
Ще мої прудкі курчатка дуже люблять пострибати (*стрибки на місці – 18 разів*)
Зупиніться: ось доріжка, тож походимо ще трішки.
Вправо, вліво поглядайте, крилечками помахайте
І за парти всі сідайте (*імітація рухів сидання – 12 разів*).

Ранкова гімнастика

По долині ми гуляєм і зарядку починаєм.
Справа – ліс, а зліва – поле (*повороти голови вправо, вліво – 10 разів*),
Унизу іскриться море.
В небі сонечко сіяє
Разом з нами промовляє:
„Дуже добре будем вчитись,
Вдома, в школі не лінитись“ (*нахили тулуба вперед – назад – 12 разів*).
Раз, два – руки в боки, три, чотири, два підскоки (*стрибки на місці – 18 разів*).
П’ять, шість – нахилились,
Сім, вісім – розпрямились (*нахили тулуба вліво, вправо – 12 разів*),
Дев’ять, десять – всі присіли і за парти дружно сіли.

Ранкова гімнастика

Стали струнко, всім без руху і мою команду слухай:
„Всім піднести руки – раз!
На носках стоїть весь клас (*руки через сторони вгору, підняти на носки – 10 разів*).
Два – присіли руки вниз, на сусіда подивись (*присідання – 18 разів*)
Руки в боки: нахилися вперед, нахилися назад.
Нахил вправо, нахил вліво, щоб нічого не боліло (*нахили тулуба – 12 разів*).
Раз, два – руки в боки, три, чотири – два підскоки (*стрибки на місці – 20 раз*)
П’ять, шість – повернись,
Сім, вісім – розпрямись (*повороти вліво, вправо – 12 разів*).
Дев’ять, десять – всі присіли та за парти тихо сіли“.

Ранкова гімнастика „Буратіно“

Буратіно потягнувся,
Раз – нагнувся, два – нагнувся (*нахили вперед, назад – 12 разів*).
Руки в сторони розвів,
Мабуть ключик загубив (*повороти в сторони – 12 разів*).
А щоб ключик цей дістати,
Треба нам навшпиньки стати (*перекачування з п’ятки на носок – 12 разів*)
Раз, два, три, чотири, п’ять!
Будем ключик ми шукать (*нахили тулуба в сторони – 12 разів*).
Тож піднімем руки вгору, ніби глянемо на зорі (*руки через сторони вгору – 12 разів*)
А тепер всі руки в боки, як зайчата скоки-скоки! (*стрибки на місці – 20 раз*)
Десять, дев’ять, вісім, сім! Час за парти нам усім.

Ранкова гімнастика „Бджілки“

Стали діти у рядок, всі підемо на лужок (*ходьба на місці – 20 с.*)
На квітучому лужку

Гудуть бджілки: „Жу – жу – жу“ (піднімання та опускання рук – 12 разів).
Разом з ними полетіли, покрутились вліво, вправо,
Глянули, де кращі трави (нахили вліво, вправо, руки на поясі – 12 разів).
Пошукали квіточок, щоб зібрати з них медок (повороти вліво, вправо – 12 разів)
Політали, покрутились, дуже бджілки натомились (імітація рухів).
Щоб набратися нам сили, всі дружнісінько присіли (присідання – 20 разів).
Знов шукаєм квіточок, щоб зібрати смачний медок.
Назбирали? Ого-го-го!
Всі до вулика бігом! (біг на місці – 20 с.)
Побували на лужку, скуштували там медку.
Тепер стали у рядок і вертаймось на урок.

Ранкова гімнастика „Гуси“

Вийшли гуси на травичку пощипати муравицю.
Йдуть вони ладочком, рівненьким рядочком (ходьба на місці – 20 с.).
Гусоньки гуляли, крильцями махали (імітація рухів).
Поскубли травички, попили водички (нахили вперед, назад – 12 разів).
Всі присіли, потяглись, усі дружно піднялись (присідання – 20 разів)
Бігали – гуляли, друзів всі шукали (повороти тулуба в сторони – 12 разів).
По дорозі цуцик біг, біля гусеняти ліг.
Гуси цуцику зраділи, заспівали, зашипіли (нахили тулуба з боку в бік – 10 разів).
Він злякався і утік. Тікав малий з усіх ніг.
Розправили гуси крила, за цуциком полетіли (біг на місці – 20 с.).
Набігались, заморились, криленята опустились (присідання – 5 разів).
Пішли малі гусенята ввечері додому спати (ходьба на місці, вправи на дихання – 12 с.)
А як спатоньки вкладались, усі дружно посміхались.

Ранкова гімнастика „Весна“

Ось іде до нас весна. Все навколо ожива (ходьба на місці – 20 с.):
Підсніжники прокидаються, проліски посміхаються (спочатку витираємо обличчя руками, потім, посміхаючись, нахилиємо голову вліво, вправо – 10 разів)
Пташки прилітають (маху руками через сторони вгору – 10 разів),
Діти вибігають (біг на місці – 20 с.)
На луках стрибають (стрибки на чотири рахунки вперед, на чотири назад – 20 разів)
Ми лісочком йшли, малинку знайшли.
Дотягнулися, зірвали
(нахилитися вперед, пальці зжати-розжати – 10 разів і випрямитися)
І далі пішли (ходьба на місці – 20 с.)
Ми лісочком йшли, грибочок знайшли,
Присіли, зірвали, у кошик поклали (присідання, імітуємо рухи зривання – 5 с.)
І далі пішли (ходьба на місці – 20 с.)
Ми лісочком йшли, горішок знайшли,
Потягнулись і дістали (поворот вправо, руки вгору, потім опускаються – 10 разів)
А як зіронька зійшла, взялися під боки,
Показали скоки (стрибки на місці – 24 рази).

Ранкова гімнастика

Сонце, діти, вже високо, – ми вдихаємо глибоко.
Руки разом опускаєм і швиденько видихаєм
(виконуємо вдих і видих, руки через сторони вгору – 12 разів).

А щоб швидше нам проснутись, треба вгору потягнутись.
Починайте не спішіть – вдих і видих повторіть
(піднімання рук через сторони вгору, піднімаючись на носки – 10 разів).
Повернулись стільки раз, скільки пальчиків у нас
(повороти в сторони – 10 разів).
А тепер назад два кроки і вдихаємо глибоко.
Раз, два – всі вдихаймо, три, чотири – видихаймо.
Прокидаються квітки – розпускають пелюстки
(вдихнути, руки через сторони вгору, різкий видих.
Присідаючи, руки опустити – 10 разів).
Вітерець дмухнув легенько, пелюстки гойднув легенько
(нахили тулуба вправо, вліво, руки на поясі – 10 разів).
Сутеніє і квітки закривають пелюстки
(руки на животі, повільно вдихнути, втягнувши живіт, різко видихнути – 10 разів).
Тихо засинають, голівками гойдають
(присісти, нахил голови вліво, вправо – 10 разів).
Тепер стали у рядок, повернулись на урок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
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. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я : навч.–метод. посіб. для вчит. та учнів заг. шкіл / Н. М. Цимбал. – Тернопіль : Богдан, 2007. – 168 с.

REFERENCES

1. *Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Yermolova, V. M., Ivanova, L. I., & Derevianko, V. V. (2012). *Navchaimo 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. Tsymbal, N. M. (2007). *Praktykum z valeolohii. Metody zmitsnennia fizychnoho zdorovia* [The basics of Practice. Methods strengthening physical health]. Ternopil : Bohdan.