
ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЗБІРНИК

ДЛЯ ДИРЕКТОРА ШКОЛИ
ТА ЗАВІДУВАЧА ДИТЯЧОГО САДОЧКА

ВИХОДИТЬ ДВІЧІ НА МІСЯЦЬ

11-12 (63)

ЧЕРВЕНЬ 2017

ЗМІСТ

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЗБІРНИК ТА КОМЕНТАРІ ПОТОЧНОЇ НОРМАТИВНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ МОН УКРАЇНИ

Про оновлені навчальні програми для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів
Наказ Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804 4

Про навчальні плани та організацію навчально-виховного процесу для учнів з особливими освітніми потребами загальноосвітніх навчальних закладів у 2017/2018 навчальному році
Лист Міністерства освіти і науки України від 14.06.2017 № 1/3-325 6

Про затвердження Додаткових заходів щодо формування мовних компетентностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів з навчанням мовами національних меншин на 2017-2021 роки
Наказ Міністерства освіти і науки України від 01.06.2017 № 784 13

Про проведення Всеукраїнських учнівських Інтернет-олімпіад з математики, фізики, хімії, біології, географії, економіки, інформатики, інформаційних технологій у 2017/2018 навчальному році
Наказ Міністерства освіти і науки України від 13.06.2017 № 841 21

Про проведення Дитячо-юнацького фестивалю мистецтв «Сурми звитяги»
Наказ Міністерства освіти і науки України від 08.06.2017 № 807 36

Про внесення змін до наказу Міністерства освіти і науки України від 14.11.2016 № 1363
Наказ Міністерства освіти і науки України від 13.06.2017 № 846 37

Про проведення всеукраїнського конкурсу «Учитель року - 2018»
Наказ Міністерства освіти і науки України від 19.06.2017 № 866 38

ТЕМА НОМЕРА: ВИХОВАННЯ І РОЗВИТОК ДОШКІЛЬНИКА З ТЬЮТОРСЬКИМ СУПРОВОДОМ

Орієнтовна індивідуальна програма виховання і розвитку дитини-дошкільника 3-7 років з тьюторським супроводом
Міжнародний пілотний соціально-педагогічний проєкт «Освіта ХХІ століття: зміни в контексті розвитку інформаційного суспільства»
Микола ФЕДОРЕЦЬ, Валентина СТАТНИК 42

Про тьютора та його функції. Додаток 1 70

Організація харчування дітей. Додаток 2 71

Особливості фізичного розвитку дошкільників. Додаток 3 73

Охорона життя та здоров'я дитини. Навички безпечної поведінки. Додаток 4 90

Життєвий простір дитини. Інтер'єр дитячої кімнати. Додаток 5 91

Комп'ютер і дошкільники. Додаток 6 92

Список рекомендованої, в т. ч. хрестоматійної, літератури. Додаток 7 96

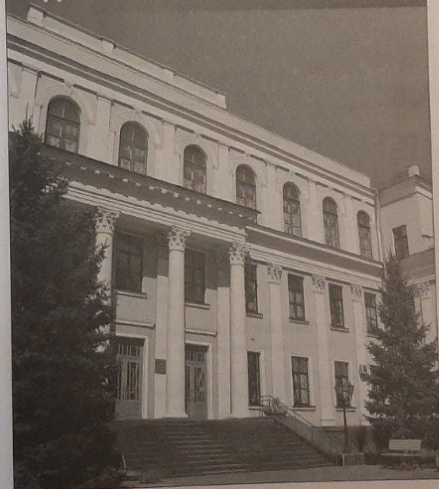
Музичне виховання. Додаток 8 101

Морально-етичне виховання дітей дошкільного віку. Додаток 9 105

Відверта розмова з батьками. Додаток 10 107

Цитати про виховання. Додаток 11 113

**ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЗБІРНИК
ТА КОМЕНТАРІ
ПОТОЧНОЇ НОРМАТИВНОЇ
ДОКУМЕНТАЦІЇ МОН УКРАЇНИ**



ОРІЄНТОВНА ІНДИВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА ВИХОВАННЯ І РОЗВИТКУ ДИТИНИ-ДОШКІЛЬНИКА 3–7 РОКІВ З ТЮТОРСЬКИМ СУПРОВОДОМ¹

Опубліковано: Інформаційний збірник для директора школи та завідувача дитячого садочку.
РА «Освіта України». Київ. № 11-12, 2017



Микола ФЕДОРЕЦЬ, доцент Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського, голова Одеського педагогічного товариства, доктор філософії в галузі освіти, міжнародний експерт



Валентина СТАТНІК, завідувач СДНЗ № 37, м. Чернівці

Розділ I. Здоров'я та фізичний розвиток дитини

Мета: створення умов у сім'ї та ДНЗ для збереження здоров'я, профілактики захворювань та стійкого різнобічного розвитку дитини.

1. Загальні вимоги до раціонального харчування дітей дошкільного віку².

Відомо, що дитину будь-якого віку необхідно забезпечити повноцінним харчуванням. Раціональний режим харчування, його збалансованість у дошкільному віці є основними умовами для підвищення опору дитячого організму до захворювань, для нормального росту і розвитку дітей³. Від якості харчування залежить не тільки фізичний стан дитини, а також її загальний розвиток, зокрема й інтелектуальний, емоційний тощо. У ДНЗ забезпечується збалансоване харчування, тому важливо, щоб і в родині харчування дитини відповідало нормативам і якісним показникам, необхідним для дітей дошкільного віку.

Батькам треба пам'ятати, що у віці від 3 до 7 років дитина продовжує інтенсивно рости. До 7 років вага дитини зазвичай уже в два рази перевищує масу

¹Про тьютора та його функції (додаток 1).

²Організація харчування дітей (додаток 2).

³Інструкція з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах зі змінами від 26.02.2013 № 202/165.

тіла однорічного малюка. У цьому віці дитина надзвичайно багато рухається, витрачає масу енергії, єдиним джерелом якої є їжа. Ставлення дітей-дошкільнят до їжі відобразив рекламний слоган однієї зарубіжної фірми вітамінів: «Діти не знають, що їм корисно, але знають, що їм подобається». Однак усім зрозуміло, якщо безсуперечно вдовольняти бажання і харчові забаганки дітей, то навряд чи вдасться забезпечити їх повноцінним і збалансованим харчуванням³. Також протягом дня дитина має випивати 5–6 склянок води.

При організації харчування дитини вдома ми маємо пам'ятати що, попри загальнозживані норми і правила, оптимальний добір продуктів харчування має бути індивідуальним, за потреби рекомендований дієтологом, гастроентерологом чи педіатром. Основні вимоги до продуктів і страв такі:

- без штучних барвників;
- мінімальне використання солі;
- мінімум смаженого;
- нежирні сорти м'яса, риби;
- без оцту.

Також треба користуватися рекомендаціями вихователя-тьютора та інших працівників ДНЗ (медичної сестри, вихователя).

2. Фізичний розвиток дітей дошкільного віку⁴.

Без сумніву, дошкільний вік – важливий період у становленні та розвитку дитини. Саме в дошкільному віці закладаються основи гармонійного розвитку особистості, її фізичні досконалості – основи здоров'я, довголіття, формується багато рухових навичок (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, повзання тощо), розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила, витривалість тощо). Своєчасне та успішне формування рухової функції людини, особливо в дошкільний період її життя, є найважливішим для повноцінного фізичного розвитку.

Важливо забезпечити хороший фізичний розвиток дитячого організму, запобігти гіподинамії, стресам, неврозам шляхом загартовування, виконання щоденних фізкультурних комплексів і основних рухів, виховання здоров'язбережувальної компетентності. Батькам необхідно пам'ятати, що правильно організоване фізичне виховання дитини, багато в чому є запорукою її успішного життя в майбутньому.

Виконання фізичних вправ пов'язане з активним сприйманням навколишнього середовища, орієнтуванням у просторі, виявленням вольових якостей, різноманітних емоційних переживань. Фізичні вправи сприяють нормальній роботі органів травлення, активізують діяльність печінки і нирок, поліпшують функціонування залоз внутрішньої секреції: щитовидної, статевих, надниркових, що відіграють величезну роль у рості та розвитку молодого організму. Руховий

⁴ Особливості фізичного розвитку дошкільників (додаток 3).

режим дошкільника має охоплювати ранкову гімнастику, коригувальну гімнастику після денного сну, рухливі ігри на свіжому повітрі та в провітреному приміщенні, заняття з фізичної культури, фізкультурні свята, розваги, дві прогулянки в ДНЗ загальною тривалістю близько чотирьох годин та перед сном удома, активний відпочинок у вихідні дні на свіжому повітрі тощо.

Ранкова гімнастика. Із двох років дітей необхідно долучати до ранкової гігієнічної гімнастики. У сім'ях, де батьки щодня виконують ранкову гімнастику, діти швидко набувають цієї корисної звички. Щоденне виконання ранкової гімнастики має велике оздоровче і виховне значення. Виконуючи вранці після сну нескладний комплекс гімнастичних вправ, дитина отримує заряд бадьорості на цілий день. Ці заняття поліпшують діяльність усіх органів і систем організму, сприяють розвитку необхідних рухових навичок, зміцненню м'язів, формуванню правильної постави та профілактики плоскостопості. Правильна постава важлива не тільки з естетичного погляду, а ще й тому, що створює сприятливі умови для роботи серцево-судинної, дихальної й травної систем, благотворно впливає на самопочуття дитини. Тривалість ранкової зарядки – від 5 до 10 хв. Вона проводиться перед сніданком у той самий час.

Загальний принцип побудови зарядки для дітей 3–6 років такий: починається вона ходінням (1–1,5 хв) і може чергуватися з різними видами ходьби, бігу, стрибків, потім – загальнорозвивальні вправи з наростальною інтенсивністю для рук, ніг, тулуба (кількість вправ і кількість повторів – відповідно до віку), і знову спокійне ходіння, дихальна гімнастика, що знімають зайве м'язове і нервово напруження. Необхідно пам'ятати, що під час виконання різних рухів дитина має триматися прямо, розправивши плечі, вільно рухати руками. Треба навчити дитину правильно дихати під час виконання фізичних вправ. Затримка та утруднення дихання у дітей під час роботи м'язів спричиняє зниження насичення крові киснем.

Продуктивність ранкової гімнастики неабияк зростає, якщо її виконувати на свіжому повітрі, оскільки діти дуже чутливі до браку кисню. У разі інтенсивного фізичного навантаження в непровітреному приміщенні у дитини починається кисневе голодування, що погано впливає не тільки на її фізичний стан, а й на роботу мозку.

Крім ранкової гімнастики, з дітьми дошкільного віку рекомендується не менш як 2–3 рази на день, у будь-який час, проводити фізичні вправи, як-от короткотривалі імітаційні рухи та ігри, об'єднані в комплекси по 6–8 вправ. Теплої пори року найкраще займатися на свіжому повітрі; холодної – у добре провітрений кімнаті з відкритою кватиркою, без протягів.⁵

Фізичний розвиток дошкільника в сім'ї. Велике значення для формування фізичної культури дітей, як і для всього процесу виховання, має особистий приклад батьків. У будь-якій сучасній сім'ї мають існувати певні традиції щодо здорового

⁵ Орієнтовні комплекси фізичних вправ для дошкільників див. там само.

способу життя та занять фізичною культурою. У вільні дні треба організовувати спільні спортивні години, відвідувати басейн, льодовий майданчик, використовувати для занять фізкультурою лісопаркові зони тощо.

Діти в процесі спільних занять з батьками і вільної ігрової діяльності опановують різні види ходьби, бігу, вправи на розвиток рівноваги, навички плавання, ходіння на лижах, катання на ковзанах, роликах, велосипеді, самокаті тощо.

Необхідно підтримувати природну рухову активність дитини, оскільки великі енерговитрати сприяють не лише відновленню організму, а й набуванню навичок, що є основним чинником для забезпечення зростання і розвитку організму. Достатня рухова активність є необхідною умовою всебічного розвитку особистості. Якщо дитина малорухлива, необхідно розвивати її активність особистим прикладом та продуктивними іграшками. Дібрати іграшки, посібники можна в іграшкових магазинах (балансири; гімнастичні, спортивно-ігрові комплекти, тактильні доріжки тощо⁶), а тьютор дасть найкращі поради, в якій послідовності їх придбати.

Під час спільних занять фізкультурою батьки повинні пам'ятати, що увага дітей нестійка. Вони швидко відволікаються, тому рекомендується якнайчастіше показувати вправи, використовувати вправи наслідувально-ігрового характеру, з музичним, віршованим супроводом, з атрибутами (прапорцями, м'ячем, брязкальцями, стрічками, міні-гантелями тощо). Ефективною є методика М. Єфименка, що викладена в програмі з фізичного виховання *«Казкова фізкультура»*⁶. Основна спрямованість програми – це фізичний розвиток, загальне оздоровлення дітей та профілактика рухових порушень. Метою фізичного виховання за цією програмою є використання великих можливостей фізичної культури для сприяння розвитку здорової, всебічно розвиненої та гармонійної особистості, успішно адаптованої до навколишнього середовища, яка матиме змогу ефективно і плідно реалізуватися у суспільстві.

Треба також урахувати, що заняття надмірної інтенсивності можуть завдати шкоди дитячому організму, спричинити серйозні зміни як у центральній нервовій системі, так і у внутрішніх органах, порушити правильний ритм росту і розвитку. Батьки повинні стежити, щоб дитина не перевтомлювалася.

Фізичне виховання. *Дитині властива біологічна потреба у рухах.* За систематичних занять фізкультурою в дитячому організмі відбувається безперервне вдосконалення всіх органів і систем. У дитини виробляється потреба в постійних фізичних вправах і відчутті *«м'язової радості»*. У цьому, здебільшого, і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я. Обмеженість у руховій активності (гіподинамія) негативно позначається на фізичному розвитку

⁶ Див. додатки 3, 4.

дошкільника (затримується ріст, деякі діти набирають зайвої ваги), знижується опірність організму до інфекційних хвороб.

Фізичні вправи викликають підвищену потребу організму в кисні. В результаті чого, збільшується «життєва місткість» легких, поліпшується рухливість грудної клітини. Крім того, повне розправлення легенів ліквідує застійні явища в них, скупчення слизу і мокротиння, тобто слугує профілактикою можливих захворювань.

Не секрет, що розвиток скелетної мускулатури, що відповідає віку, багато в чому сприяє розвитку здорового серця, а фізичні вправи добре впливають на розвиток функцій нервової системи, як-от сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів; підвищують фізичні можливості організму і подовжують життя людини.

Фізична підготовка дитини має велике значення для успішного навчання в школі. Заняття фізичною культурою, рухливі ігри, особливо сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості та інших якостей, необхідних людині. Напружена розумова діяльність – неможлива без руху. Розумова праця, потребує мобілізації м'язових зусиль, оскільки сигнали від м'язів активізують діяльність мозку.

Василь Сухомлинський писав: «Витоки здібностей і обдаровання дітей – на кінчиках їхніх пальців. Від пальців, образно кажучи, йдуть найтонші нитки – струмочки, які живлять джерело творчої думки. Іншими словами, чим більше майстерності в дитячій руці, тим розумніша дитина».

Одним з головних завдань фізичного виховання дошкільнят є вдосконалення основних рухів (ходіння, бігання, стрибання, лазіння, кидання тощо) і розвиток необхідних для цього навичок. Добір, дозування і методика проведення занять залежать від віку, стану, здоров'я, а також – індивідуальних особливостей кожної дитини.

3. Загартовування – важливий крок до здоров'я⁷.

Загартовування дітей необхідно для того, щоб підвищити опірність організму до впливу низьких і високих температур і за рахунок цього запобігти частим захворюванням.

Основні правила загартовування:

1. *Загартовувальні процедури* треба починати, коли дитина здорова, будь-якої пори року, але найкраще – влітку.

2. *Безперервність.* Якщо холод впливає на організм систематично, багаторазово, відбувається вироблення швидкої реакції кровоносних судин на вплив низької температури повітря, води. Навпаки, хаотичність проведення загартовувальних процедур і тривалі перерви зменшують опірність організму і можуть призвести до протилежного ефекту.

⁷ Методи і прийоми загартовування дітей (див. додаток 3, 7).

3. *Послідовність*. Неприпустимо, вирішивши загартовувати дитину, одразу обливати її холодною водою, відправляти на прогулянки в негоду легко одягненою. Це неодмінно призведе до простудного захворювання і страху батьків перед загартовуванням. Починати треба обережно, переходячи до більш інтенсивних процедур поступово.

4. *Доступність*. Урахування вікових та індивідуальних особливостей дитини. Наприклад, легко збудливі «нервові» діти іноді погано реагують на холодну воду. Потрібно постійно стежити за реакцією малюків на загартовувальні процедури. Якщо під час обливання водою або приймання повітряної ванни малюк тремтить, шкіра стає «гусячою», отже, до цієї температури він ще не адаптувався. Наступного разу процедуру потрібно починати з тієї температури, що не викликає негативної реакції.

5. *Повага до особистості дитини*. Потрібно прагнути того, щоб загартовування подобалося дітям і сприймалося ними як забава, гра.

6. *Стан здоров'я*. За підвищеної температури тіла, нежитю, кашлю, розладу шлунка необхідно призупинити загартовування або проводити його в *щадному режимі*. Анемія, рахіт не є протипоказаннями в загартовуванні.

7. *Колективний спосіб виховання, навички*. Проводячи загартовування, створюйте здорові умови побуту в сім'ї, позитивний психологічний клімат у родині, забезпечте достатній сон дитині, здійснюйте наскрізне провітрювання кімнати не рідше ніж 4–5 разів на день, не менш як по 10–15 хвилин, будьте дитині особистим прикладом.

8. *Півторарічним дітям і старшим* потрібно перебувати на свіжому повітрі щодня до чотирьох годин за холодної пори року, а влітку – довше. Лише взимку за низьких температур (нижче -16°C) час прогулянок варто скоротити. Улітку не потрібно забороняти ігри з водою, піском, ходіння босоніж по землі, траві, піску, камінцях. Велике значення для збільшення ефекту від загартовування і загального зміцнення здоров'я дитини має одяг. Важливо, щоб він був із натуральних тканин, відповідав розміру дитини, щоб малюк у ньому не змерз і не перегрівався.

Ознаки ефективного загартовування:

- настрої життєрадісний, дитина спокійна і адекватна;
- самопочуття бадьоре, дитина активна, завжди готова до дії;
- апетит хороший, дитина їсть майже всі запропоновані страви, під час їди не відволікається;
- сон спокійний, глибокий, дитина засинає за 5–10 хв, не прокидається від звуків і світла; під час сну спостерігається розслаблення м'язів.

За зміни одного з перелічених вище показників – виникнення нестійкого настрою, пригніченості, дратівливості, плаксивості, підвищеної стомлюваності, погіршенні

сну тощо, треба звернутися до лікаря і за його рекомендаціями змінити процедури загартовування.⁸

4. Виховання культурно-гігієнічних навичок.

Для того, щоб прищепити дитині ці навички, батьки мають особисто дотримуватися основних правил гігієни, як-от:

- дотримуватися правил поведінки за столом;
- чистити зуби вранці, після сніданку та ввечері, перед сном⁹;
- мити руки після вулиці, перед вживанням їжі та після відвідування туалетної кімнати;
- під час кашлю прикривати рот носовою хустинкою;
- завжди бути охайним.

Збагатити дитячий простір з фізичного виховання можна прислів'ями, потішками, віршиками про здоров'я, чистоту, фізичну культуру.

Розділ II. Організація життя дитини в сім'ї

Мета і підходи: раціональне, дбайливе ставлення до особистості дитини, її фізичного і психічного здоров'я, часу дитини, як до невідновлювальних ресурсів. Сповнення здоровим і корисним змістом кожної години життя дитини. Забезпечення психологічного комфорту в сім'ї.

1. Режим дня дитини

Для досягнення успішності в сучасному світі, людині необхідно оволодіти технологіями раціонального використання двох найважливіших ресурсів ■ здоров'я і часу, що органічно пов'язані між собою. Раціональне, дбайливе ставлення до часу дитини, як до невідновлювального ресурсу, має стати другим надзавданням після убезпечення і збереження здоров'я малюка.

Тому важливо сповнити корисним змістом кожну годину життя дитини: скласти під керівництвом вихователя-тьютора щоденний режим і/або тижневу циклограму, план виконання цієї Програми індивідуального розвитку дитини, систематично (щотижня) підбивати підсумки результатів з оцінкою доцільності використання часу. Не менш важливо навчати дитину змалку розуміти цінність часу та правильно розпоряджатися ним.

Роль розпорядку дня в повноцінному розвитку дитини є вирішальною. Організм, що зростає, потребує чіткого режиму в будь-якому віці. Якщо дитина спить, їсть, грається і гуляє в той самий час дня, у неї виробляється певний рефлекс. Звичка засинати, харчуватися, гратися тощо о певних годинах стає потребою. Недотримання режиму порушує вироблення умовних рефлексів, тож малюк ростиме неспокійним і дратівливим.

⁸ Методи і прийоми загартовування (додатки 3, 7).

⁹Вчимо дитину чистити зуби (відео) <http://nashamama.com/video/1403vchimo-ditinu-chistiti-zubi-video.html>.

У кожної дитини має бути свій режим життя, в основі якого лежать біологічні ритми: правильне чергування сну, неспання, ігор, занять тощо.

Які особливості розпорядку дня для дітей залежно від віку? У віці 3–5 років дитині потрібно спати близько 12,5 години, дітям 6–7 років – 10,5 години. Дітям дошкільного віку рекомендується спати вдень.

Для грамотної організації денного розпорядку та створення умов для різнобічного розвитку дитини в сім'ї з урахуванням її вікових та індивідуальних особливостей, стану здоров'я необхідно користуватися рекомендаціями вихователя-тьютора.

2. Забезпечення особистої безпеки та виховання у дітей безпечної поведінки¹⁰.

Дитина народжується та живе в родині. Батьки завжди є для неї зразком. Саме досвід батьків переймає дитина, тому, насамперед, батькам дуже важливо знати та дотримуватися елементарних правил безпеки в житті та побуті. Коли дитина бачить, що батьки завжди вимикають газове та електричне обладнання, виходячи з приміщення, своєчасно ремонтують пошкоджені розетки, вимикачі та інші електроприлади, стежать за тим, щоб балкони та сходові кліти в під'їзді не були захаращені, припарковують свій автомобіль так, щоб він не стояв на пожежному гідранті та не перешкоджав проїзду іншим автомобілям, зокрема й спеціальним, транспорту служб швидкого реагування, у неї формуються корисні звички та позитивний світогляд.

Так батьки, які завжди готові допомогти ближньому, дбають про власну безпеку та безпеку оточуючих, можуть бути впевненими, що їхня дитина чинитиме так само, а отже, убезпечить і себе, і своїх дітей у майбутньому. Ваша звичка позитивно, по-доброму реагувати на докідля, дотримуватися правил безпеки життя – буде чудовим прикладом також і для інших людей. Тому необхідно дотримуватись:

- правил дорожнього руху;
- правил пожежної безпеки;
- правил поведінки на воді та поблизу водойм;
- правил поведінки під час стихійного лиха;
- правил безпеки у побуті (поводження з електричними, газовими приладами; ліфтом тощо).

3. Обладнання дитячої кімнати/куточка. Розвивальне середовище вдома¹¹.

Під дитячу краще відвести ізольовану кімнату, адже коли батьки ще приймають своїх друзів або просто відпочивають, діти вже сплять. Крім того, і

¹⁰ Охорона життя та здоров'я дитини. Навички культури безпечної поведінки (додаток 4).

¹¹ Інтер'єр дитячої кімнати (додаток 5).

робити уроки краще в ізолюваному і тихому місці. В одній кімнаті можна зручно розмістити і двох різностатевих дітей. Обладнання дитячої кімнати передбачає створення максимальних зручностей для сну, роботи, відпочинку, ігор малюків. Діти дуже люблять своє «власне» місце, швидко звикають до нього і хочуть, щоб воно було красивим і зручним. Часто під цим поняттям вони мають на увазі спокій, причому дітям не подобається, коли хтось із них має привілеї, наприклад, краще місце для сну, занять тощо.

Дитяча кімната може бути невеликою (бажано – не менш як 12 м²), але світлою, теплою і затишною. Уздовж правої довгої стіни розміщуються робочі столи/парти, між ними – невеликі шафи для одягу та білизни, в яких мають бути й шухляди для іграшок, матеріалів для образотворчого мистецтва, зошитів тощо. Столи та стільці мають бути з можливістю регулювання висоти відповідно до росту дітей, робочі місця – мати природне освітлення і окремі світильники, розташовані так, щоб світло падало на робочу зону.

Є спосіб зробити таке робоче місце ще зручнішим, що дасть змогу працювати і на горизонтальній площині (писання, читання, ліплення), і на похилій (креслення, малювання тощо). Для цього треба на висоті 5–6 см від стільниці на бруску закріпити відкидну креслярську дошку. Коли дошка притиснута до стіни, на її зворотному боці розвішують малюнки, пишуть крейдою (для цього її потрібно облицювати лінолеумом і закріпити на ній пюпітр). При повороті дошка спирається на зовнішній край стола і стає креслярською. Глибина стола при цьому збільшиться.

Уздовж лівої довгої сторони кімнати можна розташувати звичайні або відкидні дитячі ліжка, вбудовані в пласку шафу, якщо потрібно звільнити місце для ігор. Вісь обертання ліжок збігається з їхньою довгим боком, спинки дуже низькі, ніжки – відкидні. Після переведення ліжок у вертикальне положення, шафа прикривається шторкою. Постільні принадлежності перед поворотом ліжка фіксуються на матрацах двома ременями. У верхній частині шафи, зазвичай, роблять полицю. Над шафою можна розмістити довгу полицю для книжок.

Піднімати ліжко вдень потрібно для гігієнічності та, облаштовуючи дитячу кімнату, залишати якомога більше вільного місця для рухливих ігор, забав на килимку, занять фізкультурою, прибирання приміщення тощо.

Є конструкції ліжок, одне з яких удень можна сховати під інше. А, наприклад, двоярусні ліжка туристського типу, крім того, що забирають мало місця, можуть слугувати дітям то палубою океанського пароплава, то кабіною космічного корабля під час ігор.

У дитячій кімнаті можна встановити і стаціонарні спальні місця, що вдень будуть використовуватись для сидіння. Кришки ящиків для постільної білизни, які обов'язково мають бути з отворами для провітрювання, стають столиками. Таке ліжко підходить для дітей будь-якого віку.

Дитині до 3–4 років достатньо спального місця завдовжки в 90–100 см, до 5–7 років – 120–130 см. Дитячі матраци, що випускають виробники, мають довжину 140 см.

Велике значення для виховання і різнобічного розвитку дитини має ігрове і навчальне оснащення кімнати. Так, у дитячій мають бути: великий годинник з тихим ходом, таймер, підзорна труба чи бінокль для спостережень за природою і нічним небом, глобус, кімнатний і зовнішній термометри, прилад для вимірювання атмосферного тиску, пісочний годинник, мікроскоп, збільшуваче скло, секундомір, компас, географічні мапи і схеми міст, а також різний спортивний інвентар та обладнання (надувний та м'яч з «вушками», шведська стінка, обруч, великий куб, гімнастична палиця тощо), масажний килимок для стоп; розвивальні ігри (кубики, конструктори, настільні ігри, пазли, мозаїки, калейдоскоп, логічні іграшки, кубик Рубіка тощо); іграшки для сюжетно-рольових ігор (ляльки, машинки, іграшковий посуд, інструменти та ін.); декілька м'яких іграшок, шахи, шашки, доміно, дзеркальце для сонячних зайчиків тощо. Добираючи іграшки та обладнання треба враховувати стать дитини. Іграшки мають зберігатися у відведеному місці. Наповнювати ігрове середовище необхідно поступово, щоб не захаращувати дитячу кімнату іграшками, їх можна змінювати.

На видному місці розміщується розпорядок дня, краще – тижнева циклограма життя дитини з розкладом занять у дитячому садку і календарним планом відвідування культурно-розвивальних закладів. Необхідні також полиці для великих ілюстрованих книг, енциклопедій та хрестоматійної дитячої літератури. Добре, якщо в дитячій кімнаті є репродукції картин великих майстрів, набори листівок із колекцій всесвітньо відомих музеїв. Важливо також передбачити місця, стенди, на яких дитина буде виставляти свої малюнки, скульптури, різні вироби. Не варто розміщувати в дитячій кімнаті телевізор і комп'ютер.

Іграшки для вулиці: набори для ігор з піском, снігом, м'ячі, скакалки, лупа, сачок, господарський інвентар, крейда, мильні бульбашки, вітрячки, паперові літаки для ігор з вітром та ін.¹²

Нетрадиційні іграшки та посібники, зроблені своїми руками, також дуже подобаються дітям: бізборди, більбоке, геоборди та ін.

¹² Див. Типовий перелік обов'язкового обладнання, навчально-наочних посібників та іграшок у ДНЗ



Розділ III. Виховання та розвиток дитини в сім'ї

1. Спілкування з дитиною в сім'ї.

Усе життя сучасної людини проходить в спілкуванні. Навчити дитину правил продуктивного спілкування, виховати у неї змалку уважне, шанобливе ставлення до інших людей можна в процесі спілкування з самою дитиною та в її присутності – з іншими людьми. Мовлення дорослого має бути зразком для наслідування. Діти навчаються спілкування насамперед у батьків, а потім здебільшого – у своїх однолітків. Чим більше у дітей можливостей для спілкування з іншими людьми, тим краще. Тож просто грайтеся зі своїми дітьми, будьте для них прикладом поведінки в колективі і допомагайте їм налагоджувати стосунки.

Щоб у дитини не виникло мовленнєвого негативізму, ніколи не перебивайте дитину, не виявляйте байдужості, не насміхайтесь, будьте уважним, поміркованим слухачем, не змушуйте дитину поспішати в розмові, заохочуйте похвалою.

1. Спілкування вихідного дня.

Що потрібно зробити вранці, щоб вихідні пройшли спокійно і продуктивно?

а) ранок:

- лагідно розбудити дитину не пізніше 9.00 години ранку;
- уранці провести з малюком не менше ніж годину: зробити разом ранкову гімнастику і весело пограти на свіжому повітрі, разом поснідати, обговорити план на день.

б) протягом дня також необхідно знайти час для спілкування з дитиною:

- дотримуватись звичного режиму дня (денний сон, полуденок і т. ін.);
- зробити разом з дитиною корисну хатню роботу, пограти;
- якщо запланований виїзд на природу, необхідно чітко продумати його.

в) у неділю ввечері потрібно підготуватись до буденних справ, налаштувати дитину на дитсадок:

- важливо провести з дитиною ввечері вихідного дня не менше як дві години;
- необхідна нетривала прогулянка на свіжому повітрі перед сном;

- дитині не треба перед сном дивитися телевізор або грати в комп'ютерні ігри;
- не можна дратувати дитину перед сном!
- спільна вечеря – до 19.00 години (дитині неможна переїдати);
- провітрити кімнату, в якій спатиме дитина (старший дошкільник має сам готувати постіль до сну);
- разом із дитиною приготувати одяг на ранок, обговорити, чому бажано вдягти той чи інший одяг; скласти сумку/ранець на завтра;
- почитати казку або послухати разом запис казки зі списку хрестоматійної літератури для відповідного віку – читання має заспокоювати дитину, а не збуджувати, треба врахувати, що казка, яку розповідає мама, все-таки краща;
- перед сном поговорить про те, які чудові були день і вечір удома, про плани на наступний день, про те, як цікаво буде завтра в дитячому садку, яке найцікавіше заняття за розкладом, складіть плани на вечір;
- важливо спокійно і лагідно побажати дитині на добраніч, поцілувати, сказати, що ви її любите та заспівати колискову.

2. Спілкування зранку і ввечері в будній день.

Спілкування має бути, як у вихідний день, але короткотривалішим (не менше ніж півгодини вранці і однієї години ввечері). Нагородою вам стане приємний та організований ранок наступного дня. Ваше постійне і доброзичливе спілкування з дитиною викликає у неї почуття безпеки, впевненості, любові. Спілкуватися необхідно з дитиною і дорогою в садок, і повертаючись додому. Розмова може бути про побачене (природні явища, світлофор, транспорт, людей тощо), про те, як минув день, про плани на завтра (це може бути вихідний або день народження рідних чи друзів, можливо, потрібно відвідати бабусю чи цікавий захід тощо).

3. Навички спілкування, що необхідно прищепити дитині:

- уважно слухати інших;
- не перебивати;
- спокійним тоном спілкуватися з іншими;
- бути відповідальним за свої слова та дії;
- не хвилюватися.

2. Художньо-естетичне виховання і медіаосвіта в сім'ї. Відвідування музеїв, театрів, концертних залів тощо.

Виховання дитини в наші дні – процес особливо складний і багатогранний. З огляду на насиченість ТВ і медіапростору насильством, антигероями та іншими атрибутами комерціалізації, важливе місце займає формування естетичних почуттів і вміння всупереч обставинам жити за законами краси.

Насамперед потрібно встановити особливий режим перегляду членами сім'ї телепередач і максимально обмежити перебування дитини біля телевізора. Батькам потрібно радитися з тьютором щодо того, які телепередачі, в який час доби, якої тривалості дитині можна дивитися. Водночас треба збільшити час для спілкування з дитиною, для ігор, читання **книжок** і прогулянок.

Особливої уваги заслуговує тема «*Дошкільнята і комп'ютер*». Батькам треба знати, що відповідно до гігієнічних норм, перебування дитини перед комп'ютером не може перевищувати 15 хвилин на день.¹³ У всьому, що стосується до взаємодії дошкільника з комп'ютером, треба радитись із тьютором.

Зрозуміло, для повноцінного різнобічного розвитку сучасного малюка, лише спілкування з рідними в колі сім'ї – недостатньо. Необхідне занурення дошкільника в культурне середовище – відвідування музеїв, театрів, концертів, ярмарків, фестивалів тощо. Тому важливою частиною індивідуальної Програми розвитку дитини є план відвідин дитиною разом із батьками різних культурних установ.

Зміст такого плану і періодичність відвідувань, звичайно, залежить від багатьох чинників: матеріального стану сім'ї, зайнятості батьків, фізичних і емоційних можливостей дитини і т. ін. Однак потрібно намагатися організувати такі події хоча б раз на місяць, попередньо порадившись з тьютором.

У такому обласному центрі, як місто Чернівці, є можливість систематично ходити на дитячі вистави у драмтеатр ім. О. Кобилянської, Чернівецькій ляльковий театр, концерти в Чернівецькій Філармонії та Органному залі. Цікавими будуть і відвідини краєзнавчого, художнього і музею народної архітектури (під відкритим небом), музеїв видатних митців Буковини, фестивалів «Маланка-фест», вуличної музики, ягідного, ярмарків виробів митців народної творчості, а також звичайні прогулянки рідним містом.

Треба пам'ятати, що кожне таке відвідування має бути добре підготовленим. Не менш важливо грамотно обговорити з дитиною переглянуту виставу або концерт. Тому перед тим, як повести дитину на один з заходів, необхідно отримати професійну консультацію вихователя-тьютора.

3. Музика в житті дитини.¹⁴

Музичне виховання. Сучасне розуміння проблеми музичного навчання дітей припускає залучення їх до процесу спілкування з музикою на основі принципу діяльності та творчої гри. Залучення до музики найбільш природно відбувається в активних формах спільного музикування (гра на музичних інструментах, спів, рухи, слухання музичних творів), що становить фундамент для музичного виховання дітей дошкільного, молодшого та середнього шкільного віку.

Серед іграшок у дитини мають бути сопілки, свищики, маракаси, тамбурини, барабани тощо.

¹³ Комп'ютер і дошкільнята (додаток 6).

¹⁴Музичне виховання (додаток 9).

Музична творчість. Музичні заняття можна проводити і вдома. Головне – виявити творчу ініціативу. Спочатку, щоб зацікавити малюка, варто проводити 5–10-хвилинні музичні забави, але по-справжньому захопиви. Поступово тривалість заняття можна збільшувати. Серед видів музичної діяльності доцільно обрати співи, слухання музики, музично-ритмічні вправи та інструментальне музикування. Домашні музичні заняття можна перетворювати на творчу майстерню з виготовлення саморобних музичних інструментів, складання сценарного плану домашнього сюрприз-концерту, музичної вистави, наприклад, спираючись на концепцію Карла Орфа щодо імпровізованого музикування із саморобними музичними інструментами.

Можна переглядати разом з дітьми концерти в записах, хоча «живе» виконання замінити неможливо. Загалом, батькам треба пам'ятати що, систематичні заняття музикою є не тільки засобом художнього виховання, а й потужним чинником інтелектуального і емоційного розвитку дитини.

Цілющий вплив музики. Від давніх-давен люди ставились до музики, як до чарівної сили. Цілющий потенціал музики відомий здавна. За книжкою «Зцілення музикою» (С. Шабутін, С. Хміль, І. Шабутіна) такі інструменти, як арфа, орган – є найпоширенішими інструментами в музикотерапії.¹⁵

4. Танці в житті дитини.

Танок — це сукупність виразних злагоджених рухів, об'єднаних загальним ритмом, що виражають почуття й настрої тих, хто танцює. За своєю руховою природою танок близький до деяких форм фізичної культури, а за естетичними параметрами — до духовної.

Так, формуючи тілесну культуру танцю, ми розв'язуємо такі завдання фізичного виховання: оптимізація рухової активності залежно від індивідуальних та статево-вікових особливостей; підвищення функціональних можливостей організму та його гармонійний розвиток; запобігання та корекція відхилень у фізичному розвитку дітей. Корисно використовувати елементи танцю в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку для формування якісних характеристик рухів: виразності, ритмічності, чіткості, координованості та цілісності. Емоційна забарвленість танцювальних вправ додає рухам енергії або м'якості, більшого розмаху чи стриманості та сприяє їхній розкутості та невимушеності. Танцювальна діяльність дає змогу вирішувати корекційно-профілактичні завдання: формування постави та корекція деяких її порушень (незначний лордоз, кіфоз, сколіоз); запобігання та корекція відхилень у формуванні чи анатомічній будові стопи, як-от плоскостопість та косолапість.

Духовна культура танцювального мистецтва спрямована на залучення дітей до загальнонародських культурних цінностей, зокрема, сприяє розвитку художнього

¹⁵ Добірка музичних творів відомих класиків для дітей дошкільного віку (додаток 9).

смаку та емоційної сфери дитини, вихованню позитивних форм поведінки та спілкування, формуванню навичок психорегуляції.

Танок як один із видів розваги сприяє емоційній розрядці, подоланню негативних емоцій, зняттю напруження. У людині генетично закладена потреба у психічній та фізичній рівновазі, тому всім, особливо дітям, подобається танцювати. Вони в такий спосіб можуть виразити себе та задовольнити потребу в русі.

Саме за допомогою відповідних рухів, поз, міміки, жестів під музику, дитина може передати свій настрій, почуття, переживання, влучно розкрити цілісний музично-руховий образ. Усе це допомагає розвивати танцювальну творчість, яку треба розуміти як здатність дитини створювати нові рухи, варіанти комбінування та ускладнення вже відомих елементів, а також уміння самостійно імпровізувати в процесі музично-рухової діяльності відповідно до особливостей музичного твору на основі вивчених танцювальних та образних рухів.

Танцювальна діяльність сприяє також психічному розвитку дитини: розширенню кругозору, активізації пізнавальних процесів, розвитку довільної уваги, пам'яті (зорової, слухової, рухової), творчої уяви.

Хореографія виконує не тільки загальнорозвивальні функції, а й може розв'язувати завдання морально-етичного виховання. Так, під час хореографічних занять можна розширювати дитячі інтереси, розвивати вміння бачити прекрасне в хореографії та інших видах мистецтва, формувати навички культури одягу, культури поведінки та культури рухів (зокрема, запрошення до танцю, що підкреслює гідність і повагу до того, з ким танцюють і для кого танцюють), привчати до охайності, самостійності, відповідальності та обов'язкової дисципліни.¹⁶

Як і інші види мистецтва, танок відіграє значну роль у відродженні та збагаченні національної культури. Ознайомлення дітей з яскравим колоритом української хореографічної лексики, цікавими композиційними формами, своєрідними національними костюмами допомагає дітям усвідомити значущість національно-культурних цінностей, зокрема традицій, обрядів.

У дошкільному закладі з дітьми розучують таночки, танцювальні рухи доступні та необхідні для цього віку. Якщо дитина відвідує дошкільний заклад, то вона отримує необхідний танцювальний досвід. Батькам удома варто включати в домашні розваги відомі дітям танцювальні рухи, адже їх батьки можуть копіювати з відеоматеріалів свят та розваг.

5. Образотворче мистецтво: малювання, ліплення тощо як засоби різнобічного розвитку дитини.

Художній досвід передається дитині з різних напрямів та видів творчої діяльності. Дитина здобуває основи знань і уявлень про різні види мистецтва, починає опановувати їхню мову — образотворчо-виражальні засоби. На цій основі в дитини

¹⁶ Г. Березова. Хореографічна робота з дошкільнятами. – К. : Музика, 1989.

формується практичні художні вміння й у результаті — досвід художньо-творчої діяльності. Саме в дитинстві закладаються основи інтелекту людини, формуються різнобічні потреби, погляди, ідеали. Тому цей період є найсприятливішим і найвідповідальнішим. Чим раніше й активніше здійснюється процес прилучення до прекрасного, тим він ефективніший, міцніший, тим глибше формуються інтереси до мистецтва. Особливим засобом формування творчої активності дітей є мистецтво: література, музика, скульптура, народна творчість, живопис тощо. Мистецтво може стати однією з основних ланок у становленні особистості. Саме воно відкриває нам чарівний світ почуттів людини, яка прагне в барвах, лініях, кольорі, звуках, інтонаціях, темпі, у виразних, зворушливих висловах поділитись своїми хвилюваннями, радіощами, захопленнями від почутого, побаченого, пережитого в реальному житті.

Дорослий має знати, що найбільш важливими в естетичному досвіді є здібності, що дають дитині змогу самостійно переносити свої навички (уже знайомі й опановані під керівництвом дорослого або в співтворчості з ним) у нові умови й самостійно застосовувати у творчих ситуаціях.

В естетичному вихованні провідна діяльність дітей — художня. Розвивальний вплив естетичного виховання відбудеться за умови опанування дітьми узагальнених (типових) і самостійних способів художньої діяльності, необхідних і достатніх у всіх видах художньої діяльності.

Уплив мистецтва на становлення особистості дитини, її розвиток – дуже великий. Без виховання естетично розумних людей, виховання з дитячих років поваги до духовних цінностей, уміння розуміти та оцінювати мистецтво, без пробудження в дітей творчих зачатків, неможливе становлення гармонійно розвиненої та творчо активної особистості.

Тому, починаючи з дошкільного навчального закладу, дорослий має розвивати у дітей художній смак, виховувати важливу для людини якість – любов до мистецтва, до прекрасного. Зорові образи, створені мистецтвом, легко запам'ятовуються й лишаються в пам'яті надовго. Вони збагачують емоційний світ, навчають яскравіше сприймати навколишнє життя.

Творити можна з різноманітного матеріалу та за різноманітними техніками. Тьютор стане вам найкращим порадиником, а виставки робіт дітей у дошкільному закладі – чудовим зразком для занять удома. Головне – дати дитині максимальну можливість творити з різноманітними матеріалами: традиційними (фарби, олівці, фломастери, пластилін, папір, глина, крейда тощо) та нетрадиційними (тісто, вологий пісок, тканина, сніг, природний матеріал тощо). Техніку виконання та зразки можна знайти в інтернеті, або порадитися з вихователем-тьютором.

6. Соціально-екологічне виховання. Відвідування разом з дитиною ботанічного саду, зоопарку, цирку тощо.

Відвідування культурних установ, де можна спостерігати за живою природою, важко переоцінити з точки зору інтелектуального, емоційного, естетичного та соціального розвитку дитини. У віці 4–7 років такі установи бажано відвідувати не рідше одного разу на місяць. Перед походом у ботанічний сад, зоопарк або цирк треба порадитися з тьютором і відповідно до його рекомендацій підготувати дитину, а потім – обговорити побачене.

Батькам треба постійно вчити дитину спілкуватися з природою, спостерігати за тваринами і рослинами, викликати у дитини співчуття до представників флори і фауни, подаючи в цьому особистий приклад. Завжди бути прикладом необхідно й у дотриманні чистоти та збереженні довкілля.

Важливо читати разом з дитиною **книжки** про природу, перш за все зі списку хрестоматійною літератури (див. Розділ 4.7.) Наприклад, спадщина дитячої літератури В. О. Сухомлинського дає прекрасні можливості не тільки для екологічного виховання, а й різнобічного розвитку дітей. Варто передплачувати дитячі журнали «Малятко», «Мамине сонечко» та ін. В них можна знайти і цікаві твори, і настільні ігри, і завдання та ін.

Орієнтовний план відвідування культурно-розвивальних закладів на рік (на прикладі м. Чернівці)

Для дітей 3–5 років

1. Музично-драматичний театр ім. О. Кобилянської – не менш як 2–3 рази на рік. Спектаклі дитячої тематики.
2. Ляльковий театр – щомісяця з жовтня по квітень. Теплої пори року перевагу віддавати виїздам на природу.
3. Цирк – кожену нову програму. Він замінить зоопарк.
4. Центральний парк культури та відпочинку ім. Т. Г. Шевченка, інші парки, ботанічний сад варто відвідувати влітку і восени, взимку і навесні).

Для дітей 5–6 (7) років варто додати

1. Краєзнавчий музей – 1–2 рази на рік.
2. Музей мистецтв – 2 рази на рік.
3. Музей народної архітектури – 2–3 рази на рік.
4. Льодові майданчики.
5. Вернісаж.
7. Подорожі/екскурсії:
 - вуличками рідного міста;
 - до річок (Прут, Дністер, Сірет, Черемош);
 - до найближчого водоспаду;
 - у село Чорторія до лебедів, які зимують;
 - до лижно-розважальних комплексів;
 - до музею «Писанки», м. Коломия;

- до дитячих розважальних центрів.

7. Морально-етичне виховання.¹⁷

8. Знаємо все про свою державу.

Тут поради вихователя-тьютора будуть найкращим помічником у виборі теми.

Розділ IV. Різнобічний розвиток дитини і підготовка до школи

Мета і підходи: забезпечення повноцінного сенсорно-пізнавального, інтелектуального, емоційного і творчого розвитку дитини. Співпраця з батьками, навчання їх технологій розумового і емоціонально-творчого розвитку дітей, надання допомоги тьюторів з організації цієї роботи в сім'ї.

1. Сенсорно-пізнавальний розвиток.

Сенсорно-пізнавальний розвиток відбувається в повсякденному житті. Якщо батьки максимально продуктивно проводять час з дитиною, тоді дитина ознайомлюється з кольорами, формами, величинами, числами, цифрами, літерами, правильно орієнтується в просторі та часі тощо. Усі поради можна отримати від вихователя-тьютора.

2. Розвиваємо дитячу творчість.

Духовне життя дитини повноцінне лише тоді, коли вона живе у світі гри, казки, музики, фантазії, творчості.

Без цього вона – засушена квітка.

Василь Сухомлинський

Творчість – це діяльність людини, в якій вона створює нові об'єкти та якості, схеми поведінки й спілкування, нові образи та моделі, робить власні відкриття. Музика, художнє слово, зображувальне мистецтво, театр стають для дитини джерелом переживання радощів, відкривають дитині розмаїття мистецтва, забезпечують багатство вражень. Василь Сухомлинський зазначав: «Кожна дитина не тільки сприймає, а й малює, творить, створює. Те, як дитина бачить світ, – є своєрідною художньою творчістю. Образ, що сприйняла й одночасно відтворила дитина, несе в собі яскраве емоційне забарвлення. Діти переживають бурхливу радість, сприймаючи образи навколишнього світу і додаючи до них що-небудь з фантазії. Емоційна насиченість сприйняття – це духовний заряд духовної творчості».

Поряд із поняттям «творчість» вживається й «креативність». Креативність розглядається вченими як характеристика творчого потенціалу особистості. За словником термінів «Дошкільна освіта», «креативність – це рівень творчої обдарованості, здатності до творчості, що становить досить стійку характеристику особистості». Отже, поняття «творчість» та «креативність» характеризують

¹⁷ «Абетка морального виховання» від соціального педагога (додаток ...).

особистість. Якщо будь-яку справу малюка розглядати як своєрідну гру – творчість, то в ній будуть розвиватися такі важливі характеристики, як:

- *швидкість думки* – здатність до генерування якнайбільшого числа ідей. Фактично – кількість ідей, що виникає за одиницю часу;
- *гнучкість мислення* – здатність легко переходити від полярних за змістом явищ одного класу до іншого. У процесі творчості необхідно вміти гнучко змінювати стратегію й тактику творчого пошуку, переключатися з однієї ідеї на іншу, вміти переносити ідеї з одного об'єкта на інший і бути готовим до отримання парадоксального рішення;
- *оригінальність* – здатність формувати нові, неочікувані ідеї, що відрізняються від загальноприйнятих;
- *сміливість* – здатність сприймати рішення в ситуаціях невизначеності;
- *відкритість та інтерес* до більш глибокого вивчення окремих видів дитячої діяльності: образотворчої, музичної, театральної, літературної тощо. Завдання творчого характеру вам порадить тьютор.

3. Графо-моторні навички.

З молодшого дошкільного віку необхідно вправляти дітей у графо-моториці. Це – розмальовки, малювання пальчиком у повітрі, на піску, обведення, заштриховування, лабіринти тощо. Вихователь-тьютор допоможе дібрати необхідні матеріали відповідно до віку.

4. Виховання у дитини працьовитості, старанності, відчуття часу та звички завжди говорити правду.

Під час виконання будь-якої роботи як в родині, так і в ДНЗ, треба спокійно, але наполегливо привчати дитину до її сумлінного виконання, прищеплювати повагу до будь-якої праці та виховувати бажання доводити справу до кінця. Змалку в дитини мають бути посилені обов'язки і постійні доручення. Особливу турботу треба виявляти до ТМ-виховання¹⁸ дошкільника – формування в малюка відчуття часу – вміння орієнтуватися в часі, розуміння його цінності і безповоротності.

Для повноцінного сталого інтелектуального розвитку дошкільника важливо систематично розгадувати з ним загадки, кросворди, головоломки, піктограми, ребуси, виконувати різні інтелектуальні завдання (за рекомендацією вихователя-тьютора) для розвитку нестандартного мислення, уяви, логіки, гнучкості розуму, пам'яті. Прекрасним засобом формування в дитини «суперпам'яті» є використання прийому ейдотехніки (мнемотехніки) та розучування віршів.

Особливе значення для успішного життя і роботи в сучасному світу має емоційність і розвиток дитини з раннього віку. Визнано, що емоційний інтелект за важливістю набагато перевершує звичайний інтелект (розумовий розвиток).

¹⁸ Тайм-менеджмент

Тому батькам, охочим бачити свою дитину здоровою, успішною і конкурентоспроможною в майбутньому, необхідно під керівництвом вихователя-тьютора систематично приділяти час і увагу цьому напрямку розвитку особистості.

Співпраця вихователя-тьютора і батьків із забезпечення трудового, розумового, емоційно-творчого розвитку дитини, виховання в неї відчуття часу, відповідальності перед оточуючими, охайності, старанності, толерантного (терпимого) ставлення до інших людей і природи, звички завжди говорити правду має бути постійною. Основа успішності такої співпраці – згода дорослих щодо встановлення і виконання єдиних вимог до малюка як у ДНЗ, так і в сім'ї.

5. Спільна робота батьків і вихователя-тьютора з підготовки дитини до школи.

ДНЗ, як освітня установа, покликана підготувати дитину до подальшого навчання в школі. Що охоплює підготовка до школи?

Відомо, що продуктивність цього процесу, як і розвитку особистості дитини загалом, значно підвищується, якщо педагоги з батьками не просто мають постійний контакт, а становлять *єдину педагогічну команду*. Керівником такої команди може бути вихователь-тьютор – педагог-професіонал, основною умовою успішної роботи якого є вироблення єдиного підходу всіх дорослих до контактування з дитиною.

Створити індивідуальний «освітній маршрут» для дитини можливо лише на основі достовірних даних про особливості її організму та виховання. Тому спільна робота вихователя-тьютора і батьків починається з детального вивчення особистості дитини, стану здоров'я, фізіологічних, психологічних та інших аспектів її розвитку. Найбільш простий і ефективний метод вивчення особистості дитини – це спостереження, що супроводжується обміном інформації про її виявлення в соціумі (в колективі з однолітками, у спілкуванні з дорослими, у відповідях на заняттях, у виступах на святі тощо).

Робота з підготовки дитини до успішного навчання в школі охоплює систематичну організацію в сім'ї, під керівництвом вихователя-тьютора, цікавих, навчально-ігрових видів діяльності з предметів (профілів), у яких особливо виявляються схильності, здібності та креативність дитини.

Постійна і різнобічна взаємодія вихователя-тьютора і батьків немає альтернативи. До продуктивних форм такої взаємодії треба віднести здійснення наступності по горизонталі, тобто «плавного» передавання дитини «з рук у руки»: від батьків – педагогічній команді і від одних членів команди – іншим. Така наступність передбачає:

- налагодження співробітництва вихователя-тьютора, інших педагогів, медиків і психолога з батьками під час різностороннього обстеження дитини, одразу після зарахування її до групи;

- оперативні обміни думками між фахівцями і батькам при прийомі дитини вранці і після закінчення робочого дня ввечері;
- проведення психолого-педагогічних консилиумів у дошкільних групах з аналізуванням стану здоров'я, навчальних результатів, особливостей виховання, навчання і розвитку дитини;
- проведення для батьків планових і позапланових індивідуальних консультацій¹⁹ силами вихователів-тьюторів, інших педагогів, медиків тощо;
- складання, коригування та контролювання ходу виконання індивідуальної Програми розвитку дитини;
- ведення психолого-педагогічних карт розвитку дитини, які містять інформацію, висновки і пропозиції фахівців та батьків щодо поліпшення всіх аспектів виховання, навчання і розвитку.

У разі, якщо в робочий день дитина залишилася вдома, батькам варто дотримуватись режиму дитячого садка в домашніх умовах і намагатися провести з малюком заняття за розкладом на даний день, отримавши напередодні консультацію і завдання від вихователя-тьютора. Основне – враховувати бажання і стан здоров'я дитини.

6. Створення умов для оволодіння нерідними мовами в сім'ї.

Навчання іноземних мов, організоване в школах багатьох країн СНД не відповідає об'єктивним умовам. По-перше, початковий період навчання не збігається з природним (сенситивним)²⁰ періодом (3–5 років) схильності будь-якої дитини до мов, тобто навчання починається, як правило, коли більшість дітей (7–8 років) уже втратила природну здатність швидко і легко засвоювати будь-яку мову. По-друге, для оволодіння мовами необхідне спеціальне мовне середовище, що забезпечує природне засвоєння словникового і фразеологічного ресурсу, яке в освітній установі створити дуже складно. Тому створення в родині «середовища вільного спілкування» 2–3 мовами – це реальна можливість допомогти дитині стати більш успішною у житті. Проте треба врахувати, що вчителі-логопеди радять з дитиною до 2–3 років спілкуватися однією мовою.

Сенситивні періоди в онтогенезі в умовах інформаційного суспільства

		Дородовий	Народження	Вік, роки
--	--	------------------	-------------------	------------------

¹⁹ Планові консультації для батьків вихователів-тьютори проводять щомісяця. Одним із завдань консультацій є коригування і контролювання виконання індивідуальної Програми розвитку дитини. Тривалість планової консультації – 20–30 хв. За цей час вихователь-тьютор ознайомлює батьків з реальною ситуацією щодо дитини, розповідає про зміни, успіхи, недоліки, переваги, що виявилися за період від часу попередньої консультації. Докладно розглядаються також вияви і вчинки дитини, зміни в її розвитку, результати оволодіння найпростішими навчальними вміннями, резерви раціонального використання часу та багато іншого. Дорослі обговорюють причини змін, роблячи особливий акцент на аналізі розвитку дитини. Вони свідомо намагаються виробити єдиний підхід щодо поліпшення освітнього середовища, підвищення навчальних мотивів та ін. Позапланові консультації проводяться за пропозицією батьків, вихователем-тьютором або окремих фахівців ДНЗ і можуть бути присвячені окремим проблемам. Цільові консультації необхідні перед певною подією (походом, екскурсією тощо).

²⁰ Див. Сенситивні періоди в онтогенезі.

№ з/п	період	0-1	2	3	4	5	6	7-10
1	Психомоторний розвиток							
2	Тонка моторика							
3	Зір							
4	Рідна мова (основний запас слів)							
5	Друга (третя) мова							
6	Музичний розвиток							
7	Математика і логіка							
8	Соціальні відносини							
9	Емоційний розвиток							

SOURCE: McCainandF.Mustard, Reversingtherealbrain: Earlyyearsstudy, Ontario, Canada,1999.

Технологія організації такого середовища досить проста, але потребує терпіння і щирої любові до малюка. Будь-який член сім'ї регулярно спілкується з дитиною, розмовляючи з нею однією з мов. Наприклад, дідусь, який добре володіє німецькою мовою, з раннього дитинства спілкується з онуком тільки цією мовою. Дитина незабаром починає відповідати, зав'язується діалог. Потім треба організувати читання дитячих книг, перегляди мультфільмів, дитячих радіо/телепередач цією мовою тощо. У результаті, в процесі шкільного навчання у малюка обов'язково виникне підвищений інтерес до цієї мови, а це означає, що дідусь зробив онукові подарунок, який неможливо оцінити за матеріальними критеріями. Ефективними є години і дні англійської мови в сім'ї.

7. Читання в родині для дитини і разом з дитиною рідною (українською) мовою.²¹

Читання для дітей 3-4 років

Для повноцінного розвитку дитини необхідно читати відомі, улюблені дітьми художні твори, рекомендовані програмою для другої молодшої групи.

Виховувати вміння слухати нові казки, розповіді, вірші, стежити за розвитком події, співпереживати героям твору. Пояснювати дітям учинки персонажів і їхні наслідки. Повторювати найцікавіші, виразні уривки з прочитаного твору, надаючи дітям можливість договорювати слова, фрази, переказувати почуте, придумувати інше закінчення твору. За допомогою вихователя-тьютора інсценувати і драматизувати невеликі уривки з народних казок. Учити дітей читати напам'ять забавлянки і короткі вірші.

²¹ Списки рекомендованої, в т. ч. хрестоматійної, літератури (додатки 7, 8).

Постійно працювати над формуванням інтересу до читання. Варто регулярно розглядати з дітьми ілюстрації в знайомих книжках, яскраво і виразно розповідати їм про їхній зміст, вислуховувати висловлювання дітей.

У дитини повинна бути своя бібліотека з яскравими ілюстрованими книжками та дитячими журналами .

Читання для дітей 4–5 років

У цьому віці важливо привчати дітей уважно слухати казки, оповідання, вірші. Прислухаючись до порад вихователя-тьютора, необхідно допомагати дітям, використовуючи різні прийоми і педагогічні ситуації, правильно сприймати зміст твору, співпереживати його героям. Зачитувати на прохання дитини уривок з казки, оповідання, вірша, що сподобався, допомагаючи становленню особистісного ставлення до твору. Підтримувати увагу та інтерес до слова в літературному творі. Пропонувати відтворювати уривки з твору, передаючи характер героя.

Необхідно продовжувати роботу з формування інтересу до книжки. Пропонувати увазі дітей ілюстровані видання знайомих творів. Пояснювати важливість малюнків у книжці; показувати, як багато цікавого можна дізнатися, уважно розглядаючи книжкові ілюстрації.

Читання з дітьми 5–6 років

Найважливіше завдання ДНЗ і сім'ї в цьому віці – розвивати інтерес до художньої літератури. Вчити уважно і зацікавлено слухати казки, оповідання, вірші. За допомогою різних прийомів і спеціально організованих педагогічних ситуацій, сприяти формуванню емоційного ставлення до літературних творів. Спонукаючи висловлювати своє ставлення до конкретного вчинку літературного персонажу. Допомогати дітям зрозуміти приховані мотиви поведінки героїв твору.

Треба пояснювати дітям (спираючись на прочитаний твір) основні жанрові особливості казок, оповідань, віршів. Продовжувати виховувати смак до художнього слова; зачитувати уривки з найбільш яскравими, описами, порівняннями, епітетами. Навчати дошкільнят прислухатися до ритму і мелодики поетичного слова. Допомогати виразно, з природними інтонаціями читати вірші, брати участь у читанні тексту за ролями, в інсценуваннях. Продовжувати ознайомлювати з книжками. Звертати увагу дітей на їх оформлення, на ілюстрації. Порівнювати ілюстрації різних художників до того самого твору. Розповідати малюкам про свої улюблені дитячі книжки, з'ясовувати їхні симпатії і вподобання.

Читання з дітьми 6–7 років

У віці 6–7 років також необхідно продовжувати розвивати інтерес до творів художньої літератури. Підтримувати бажання ознайомлюватися з іншими главами «товстої» книги, розглядати малюнки і оформлення книжок. Поповнювати літературний багаж казками, оповіданнями, віршами, загадками, лічилками, скоромовками. Виховувати читача, здатного співчувати героям книжки,

ототожнювати себе з улюбленим персонажем. Виховувати почуття гумору, використовуючи смішні сюжети з літератури.

Потрібно звертати увагу дітей на зображально-виражальні засоби (образні слова і вирази, епітети, порівняння), допомагати відчутти красу і виразність мови твору, прищеплювати чуйність до поетичного слова. Продовжувати вдосконалювати художньо-мовленнєві виконавські навички дітей при читанні віршів, у драматизації (емоційність виконання, природність поведінки, вміння інтонацією, жестом, мімікою передати своє ставлення до змісту літературної фрази). Допомагати дітям пояснювати основні відмінності між літературними жанрами: казкою, розповіддю, віршем.

8. Шкільна зрілість та психологічна готовність дитини до школи.



До кінця дошкільного віку важливим досягненням в розвитку особистості дитини є переважання почуття «Я повинен» над мотивом «Я хочу» та особливого значення набуває мотиваційна готовність до навчання в школі. Психологічна готовність дитини до шкільного навчання не виникає автоматично після завершення дошкільного періоду, а потребує ґрунтовної стимуляції від дорослих.

Л. А. Венгер уважав, що готовність до школи – це певний набір знань і вмінь, в якому мають бути всі інші елементи, хоча рівень їх розвитку може бути різний. Складовими компонентами психологічної готовності дитини до школи є:

- мотиваційна (особистісна);
- інтелектуальна;
- емоційно-вольова.

Мотиваційна готовність – бажання дитини навчатися. Виникнення усвідомленого ставлення дитини до школи визначається способом подання інформації про неї. Важливо, щоб відомості про школу були не тільки зрозумілі, а й мали емоційний відголос у дитини.

Особистісна готовність дитини виявляється у її ставленні до школи, вчителів і навчальної діяльності, також охоплює формування у дітей таких якостей, які допомогли б їм спілкуватися з учителями і однокласниками. На час вступу до школи у дитини повинні бути розвинені самоконтроль, трудові вміння і навички, вміння спілкуватися з людьми, рольова поведінка.

Інтелектуальна готовність передбачає наявність у дитини кругозору, запасу конкретних знань. Дитина має володіти планомірним та розчленованим сприйняттям, елементами теоретичного ставлення до навчального матеріалу, узагальненими формами мислення і основними логічними операціями, смисловим запам'ятовуванням. Інтелектуальна готовність також передбачає формування у дитини початкових умінь навчальної діяльності, зокрема, вміння виокремити навчальну задачу і перетворити її на самостійну мету діяльності. Дитина має вміти виділяти істотне в явищах навколишньої дійсності, вміти порівнювати це, бачити подібне і відмінне; вона повинна навчитися міркувати, знаходити причини явищ, робити висновки.

Д. Б. Єльконін, розглядаючи проблеми готовності до школи, на перше місце ставив сформованість необхідних передумов навчальної діяльності. При аналізі цих передумов, він визначив такі параметри:

- уміння дітей свідомо підпорядковувати свої дії правилам, які узагальнено визначають спосіб дії;
- уміння орієнтуватися на визначену систему вимог;
- уміння уважно слухати того, хто говорить, і точно виконувати завдання, які пропонуються в усній формі;
- уміння самостійно виконувати необхідне завдання за зразком, що візуально сприймається.

Готовність дитини до школи визначається й розумовими розвитком, що охоплює кілька взаємопов'язаних чинників. Дитині, яка вступає до першого класу, необхідний певний запас знань про навколишній світ: про предмети та їхні властивості, про явища живої і неживої природи, про людей, їхню працю та інші сторони суспільного життя, про те, «що таке добре і що таке погано», тобто про моральні норми поведінки.

Відомо, що образне мислення старшого дошкільника створює досить великі можливості для засвоєння узагальнених знань, і за добре організованого навчання діти оволодівають уявленнями, які відображають закономірності явищ, що належать до різних сфер дійсності.

Однак особливе місце в готовності дитини до школи відводиться оволодінню спеціальними знаннями і навичками, які традиційно належать до власне шкільних, – грамотою, лічбою, розв'язанням математичних задач. Початкова школа розрахована на дітей, які не одержали спеціальної підготовки, і починають навчання з самого початку. Тому не можна вважати відповідні знання і навички обов'язковою складовою готовності дитини до шкільного навчання. Водночас значна частина дітей, які вступають до першого класу, вміють читати, а лічбою тією чи іншою мірою володіють усі діти. Оволодіння грамотою і елементами математики в дошкільному віці може впливати на успішність шкільного навчання.

Щодо навичок читання, лічби, розв'язання задач, їхнє корисність залежить від того, на якій основі вони побудовані, наскільки правильно сформовані. Так, навичка читання підвищує рівень готовності дитини до школи тільки за умови, що вона будується на базі розвитку фонематичного слуху й усвідомлення звукового складу слова, а саме читання є злитим чи поскладовим. Читання по літерах, що нерідко демонструють дошкільники, ускладнить роботу вчителя, оскільки дитину доведеться переучувати. Так само і з лічбою – досвід виявиться корисним, якщо спиратиметься на розуміння математичних відношень, значення числа, і некорисним чи навіть шкідливим, якщо лічба засвоєна механічно.

Про готовність до засвоєння шкільної програми свідчать не самі по собі знання і навички, а рівень розвитку пізнавальних інтересів і пізнавальної діяльності дитини. Загального позитивного ставлення до школи і до навчання недостатньо для того, щоб забезпечити стійке успішне навчання, якщо дитину не приваблює сам зміст здобутих у школі знань, не цікавить те нове, з чим вона ознайомлюється на уроках, якщо їй не подобається сам процес пізнання. Пізнавальні інтереси складаються поступово, протягом тривалого часу і не можуть виникнути одразу при вступі до школи, якщо в дошкільному віці їх вихованню не приділяли достатньої уваги. Найбільші труднощі в початковій школі відчувають не ті діти, які мають до кінця дошкільного віку недостатній обсяг знань і навичок, а ті, які виявляють інтелектуальну пасивність, у яких немає бажання і звички думати,

розв'язувати задачі, прямо непов'язані з якоюсь ігровою чи життєвою ситуацією, що цікавить дитину.

Важливе значення має орієнтування дитини в просторі і часі. Буквально з перших днів перебування у школі дитина отримує вказівки, які неможливо виконати без урахування просторових ознак речей, без знання напрямків простору. Уява про час і відчуття часу, вміння визначити, скільки його минуло, – важлива умова організованої роботи учня в класі, виконання завдань у визначений термін.

Особливо високі вимоги школа висуває до мислення дитини. Дитина повинна вміти визначати істотне в явищах навколишньої дійсності, вміти порівнювати їх, бачити подібне і відмінне; вона має навчитися міркувати, знаходити причини явищ, робити висновки.

Ще один чинник психічного розвитку, що визначає готовність дитини до шкільного навчання, – це *розвиток мовлення* – вміння послідовно, зрозуміло для оточуючих описати предмет, картину, подію, передати хід своїх думок, пояснити те чи інше явище, правило.

Довільність пізнавальної діяльності починає формуватися в старшому дошкільному віці, але до моменту вступу до школи ще не досягає повного розвитку: дитині важко тривалий час зберігати стійку довільну увагу, зачувати значний за обсягом матеріал тощо. Для розвитку довільності у дитини при роботі треба виконувати низку умов:

- необхідно поєднувати індивідуальні і колективні форми діяльності;
- урахувати вікові особливості дитини;
- використовувати ігри з правилами.

Отже, у пізнавальному плані дитина до вступу в школу вже досягає досить високого рівня розвитку, що забезпечує вільне засвоєння шкільної навчальної програми. Крім розвитку пізнавальних процесів: сприйняття, уваги, уяви, пам'яті, мислення і мовлення, психологічна готовність до школи охоплює і сформовані особистісні риси.²²

Психологічну готовність дитини до школи повинен діагностувати досвідчений практичний психолог. Поради вихователя-тьютора тут важливі.

9. Деякі поради батькам майбутніх школярів.

²²http://pidruchniki.com/1510082737082/psihologiya/psihologiya_molodshogo_shkolyara

Що таке «ГОТОВНІСТЬ ДО ШКОЛИ»?

Вступ дітей до школи — переломний період у житті дитини, перехід до нового способу життя та умов діяльності, нового положення у суспільстві, нових стосунків із дорослими та однолітками.

Основними показниками психологічної готовності є:

- особистісна готовність дитини до школи;
- інтелектуальна готовність дитини до школи;
- вольова готовність дитини до школи.

Зміст психологічної готовності дитини до школи полягає у певній системі вимог, які будуть поставлені дитині під час навчання. Дуже важливо, щоб малюк був здатний впоратися з ними, тому не можна забувати про фізіологічну готовність дітей до школи. Якщо в дитини перша група здоров'я, їй під силу навантаження гімнастичних класів з їх максимально насиченим навчальним планом. Якщо в неї друга група здоров'я, необхідно дуже уважно поставитись до вибору додаткових гуртків.



Готувати дитину до школи означає:

- Турбуватися про її фізичне здоров'я.
- Збагатити життєвий досвід.
- Закріпити побутові навички.
- Розвивати правильне мовлення.
- Навчити спостерігати, думати, осмислювати побачене і почуте.
- Учити поважати думку іншого.
- Поступово формувати зацікавленість до навчання і позитивне ставлення до школи.



Вимоги до шкільного ранця першокласника і молодшого школяра:

- конструкція – стійкої форми;
- спинка – напівжорстка, з масажними профілями;
- ширина плечового ременя – 400–450 мм;
- висота передньої стінки – 220–260 мм;
- ширина ранця – 60–100 мм;
- довжина ранця – 300–360 мм.

Матеріал – міцний, яскравий, водовідштовхувальний, повинен мати санітарно-епідеміологічний висновок на гігієнічну безпеку.

Вага ранця з навчальним комплектом:

- 1–2 класи – не більше 2,2 кг;
- 3–4 класи – не більше 3,2 кг;
- Вага ранця – не більше 700 г.

Тестом для перевірки відповідності ваги ранця до ваги дитини є оптимальне співвідношення – 1 : 10. Наприклад, вага дитини – 27 кг, вага ранця з навчальним комплектом має становити не більше 2 кг 700 г.

Основні шляхи розв'язання проблеми щодо зниження ваги ранця

1. Радикальний і дорогий спосіб – придбання другого комплекту підручників для використання в класі; додаткові видання (хрестоматії з читання, навколишнього світу), альбоми, папки з праці можна зберігати у школі.
2. Щоденне уважне ставлення батьків і дітей до вмісту ранця.
3. Раціонально складений розклад занять у школі.

Запропонована Програма з тьюторським супроводом допоможе максимально наповнити розвивальний простір дитини відповідно до віку, індивідуальних особливостей; охопити різнобічний розвиток та підготувати її до школи; забезпечити морально-етичне виховання;²³ розвинути творчі здібності; підтримувати емоційний комфорт удома;²⁴ сприяти розвитку фізичних якостей та компетенцій, використовуючи їх для безпеки дітей та здорового способу життя.

²³ Див. додаток 10.

²⁴ Див. додаток 11.

ПРО ТЬЮТОРА ТА ЙОГО ФУНКЦІЇ

Тьюторство (англ. tutor – наставник) – історично сформована особлива педагогічна позиція/функція, що забезпечує розробку та реалізацію індивідуальних освітніх, розвивальних програм учнів/вихованців і супроводжує процес індивідуалізованого навчання. У розвинених країнах Європи та Америки тьюторська підтримка є необхідною умовою успішної освіти і творчого розвитку різних ступенів учнів/вихованців в умовах освітніх установ інформаційного (постіндустріального) суспільства.

Вихователь-тьютор в ДНЗ – це висококваліфікований педагог, який:

- встановлює з батьками дитини та усіма педагогами, які забезпечують навчально-виховний процес вихованця, партнерські відносини, формує разом з ними та очолює спільну педагогічну команду (далі команду);
- створює та впроваджує (спільно з командою) індивідуальну програму всебічного розвитку, демократичного виховання дитини та підготовки її до школи, забезпечуючи для цього необхідні соціально-педагогічні та соціально-психологічні умови;
- має на дитину та її батьків значущий науково-освітній, психолого-педагогічний, мотиваційний і культурологічний вплив з метою оптимального розвитку особистості учня/вихованця, його здібностей і задатків, а за необхідності – корекції виявлених проблем;
- забезпечує (з командою) досягнення дитиною найвищих результатів в оптимальні терміни;
- є для дитини наставником, старшим товаришем та колегою по відношенню до його батьків, який особисто зацікавлений в розвитку, успішності, вихованні дитини;
- взаємодіє з усіма іншими учасниками освітнього процесу (дітьми, педагогами, адміністрацією навчального закладу, батьками та ін.) на правах захисника особистих інтересів та прав дитини;
- працює з дитиною як в ході занять, так і в неформальному, вільному режимі.

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ

1. Розподіл їжі за калорійністю протягом дня має бути таким: сніданок – 25 %, обід – 35–40 %, підвечірок і вечеря по 15–20 %.
2. Норм на продукти харчування в ДНЗ дотримуються відповідно до постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження норм харчування у навчальних та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» (із змінами, внесеними згідно з постановами Кабінету Міністрів України № 873 від 26.06.2007, № 734 від 08.08.2012, № 1086 від 28.11.2012, № 353 від 06.08.2014, № 211 від 23.03.2016).
3. З орієнтовним об'ємом готових страв та окремих продуктів для дітей різних вікових груп можна ознайомитися за Інструкцією з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах зі змінами від 26.02.2013 №202/165.
4. У харчуванні дошкільників кількість необхідних для організму білків і жирів практично однакова (близько 68 г на день), а вуглеводів потрібно в 4 рази більше. Слід враховувати загальну кількість білків, жирів, вуглеводів та їх співвідношення (білки, жири, вуглеводи – 1 : 1 : 4), потреби організму у вітамінах, особливо – С, А, Д, Е, групи В і мінеральних речовинах (кальцій, фосфор, магній, залізо та ін.).
5. Орієнтовне двотижневе меню є в кожній дошкільній установі, ознайомитися з яким можна у медичної сестри закладу.
6. У недільні та святкові дні меню раціону може розширюватися за рахунок делікатесних м'ясних та рибних продуктів, кондитерських виробів, фруктів, ягід. Діти не обов'язково зобов'язані з'їдати все, що подадуть їм.
7. Коли годувати? О котрій годині найкраще запропонувати дитині дошкільного віку снідати, обідати або вечеряти? На перший погляд, це не має особливого значення (адже самі ми, дорослі, їмо, коли зголоднемо), але така позиція не зовсім правильна. Фіксований режим харчування потрібен для вироблення у дитини умовного рефлексу на прийом їжі в конкретний час дня, що необхідно для кращого вироблення травних соків і повноцінного її засвоєння. Тому у віці 3–7 років дитині важливо забезпечити порівняно суворе дотримання режиму харчування. Бажано їсти не менше чотирьох разів на день. Їжу необхідно давати дітям у визначений час (якщо дитина відвідує ДНЗ, то режим вдома має співпадати з режимом закладу) 4–5 разів на день, з інтервалом 3–4 години. Сніданок найкраще давати дошкільнятам приблизно о 8–9 годині ранку, тоді інші прийоми їжі розподіляться таким чином: обід о 12–13 , підвечірок о 16–17, а вечеря о 19–20 годині.

Якщо навіть діти їдять в інший час, все ж таки, необхідно стежити за дотриманням правильних часових проміжків, що забезпечать повноцінне перетравлення їжі в шлунку. Це не означає, що між прийомами їжі дітям не можна отримувати абсолютно нічого їстівного. Вони цілком можуть пити воду і не дуже солодкий чай, нейтральні або злегка підкислені соки, а також їсти фрукти або

ягоди. Цукерки та борошняні вироби споживати небажано. Пам'ятайте, що невідповідне харчування дитини нерідко супроводжується розладами апетиту і травлення.

8. Як готувати? Тут немає складних рецептів. Особливості готування і кулінарної обробки страв зводяться до того, що слід уникати таких гострих і сильних смакових приправ і добавок, що нині стали популярними: кетчупи, соєвий соус, хрін, пекучий перець, гірчиця, аджика, а також майонез та численні різновиди соусів для салатів. Цибулею, часником, а також петрушкою і кропом можна користуватися в помірній кількості. Для поліпшення і різноманітності смаку страв, добре використовувати свіжі фрукти, ягоди та овочі, додавати журавлинний соус або лимонний сік.

Дітям потрібні м'які частини дієтичних сортів м'яса без сухожиль, риби – без кісток. Жирних сортів м'яса треба уникати до старшого шкільного віку. Хоча дітям в цьому віці можна періодично готувати підсмажену їжу, все ж таки мають переважати відварені та запечені в духовці страви. Можна користуватися мікрохвильовими печами, хоча вони не ідеальні для приготування їжі дошкільнятам. Готуючи їжу для дітей 3–7 років, слід піклуватися не тільки про смак страв, але і про збереження їх цінності. Час теплової обробки деяких продуктів харчування для дошкільників дещо відрізняється від приготування їжі для підлітків і дорослих.

М'ясо (будь-якої категорії) зазвичай варять не менше 1,5–2-х год, а для проварювання риби вистачає 15–20 хв. Під час приготування картоплі, капусти і моркви можна обмежитися 20–25 хв, а буряк доведеться варити вже близько 1 год. Врахуйте, що надмірно тривала тепла обробка їжі призводить не тільки до погіршення смаку, але і до зниження харчової цінності продуктів харчування. У районах з дефіцитом йоду, а такими є чимало територій України з метою профілактики йододефіцитних станів дітей використовують йодовану сіль.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ

1. Показники та характеристики розвитку.

Фізичний розвиток дитини дошкільного віку проходить менш інтенсивно, ніж у ранньому дитинстві. Маса тіла однорічної дитини подвоюється до 6–7 років. Якщо протягом першого року життя зріст збільшується на 20–25 см, то в 4–5 років – тільки на 4–6 см, до 5 років він подвоюється, а у 5–7 років інтенсивність росту знову підвищується. Цей період називається періодом «першого витягнення».

Одним з важливих показників, що визначають фізичний розвиток дітей, є відношення об'єму голови до окружності грудей. Чим старша дитина, тим більшою стає різниця між цими показниками (окружність грудей має бути більшою). На першому році життя окружність грудей перевищує напівзріст дитини на 7–10 см, а у 7-річної дитини вона дорівнює напівзросту.

У дошкільному віці відбувається швидкий ріст кісток. Зрощення черепних швів закінчується до 4 років. Форма грудної клітки дещо змінюється, хоча у дітей 3–7 років вона ще залишається конусоподібною, ребра підняті і не можуть опускатися так низько, як у дорослих, що обмежує амплітуду їх руху. Терміни початку і закінчення окостеніння різні для різних кісток. Так, зрощення клубової, сідничної і лобкових кісток починається тільки з 5–6 років. Із зростанням і розвитком дитини, з переходом її до вертикального положення формується фізіологічна кривизна хребта в шийному і поперековому відділах з вигином вперед, а в грудному і поперековому – назад. До 6–7 років вони чітко окреслюються, але тільки до 14–15 років стають постійними. Конфігурація хребта, положення голови, плечового пояса, нахил таза визначають поставу дитини. Формування постави залежить від багатьох умов зовнішнього середовища: харчування, режиму дня, організації сну, рухової активності, фізичної підготовки. Велике значення для формування правильної постави має симетричний розвиток м'язів і рівномірність опори на нижні кінцівки.

**Таблиця показників
довжини і маси тіла дітей віком від 1 до 7 років**

Вік	Довжина тіла, см		Маса тіла, кг	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
1	74–79	73–78	10–11	10–11
2	84–91	82–91	11–16	11–15
3	91–101	91–99	15–16	14–16
4	100–109	98–109	15–19	15–20
5	107–115	105–115	18–22	17–22
6	112–121	111–122	20–25	19–24
7	118–128	117–127	22–28	21–28

2. Особливості фізичного розвитку дошкільників.

Інтенсивний розвиток скелету дітей взаємопов'язаний з ростом, формуванням м'язів і зв'язково-суглобного апарату. Чим молодша дитина, тим більш еластичний її зв'язково-суглобний апарат. Маса м'язової тканини мала по відношенню до загальної маси тіла, але з віком м'язова тканина змінюється. Маса м'язів в ході розвитку збільшується більше, ніж маса багатьох інших органів. Якщо маса м'язів у новонароджених становить 23,3 % маси всього тіла, то у 7–8-річних дітей вона збільшується до 27,2 %.

Велику роль у розвитку і регуляції дихання грає рухова активність дитини. Тренування м'язів дихального апарату приводить до збільшення грудної клітки, потужності дихального апарату, що своєю чергою створює умови для повільнішого дихання, підвищення оксигенації крові в легенях.

З віком дихання стає дедалі більш керованим. Необхідно привчати дітей дихати через ніс, спокійно. Вдихаючи через ніс, повітря подразнює рецептори верхніх дихальних шляхів, що рефлекторно призводить до розширення бронхіол (носолегеневий рефлекс). Поліпшенню управління диханням сприяє перебування і активна рухова діяльність дітей на повітрі (рухливі, спортивні ігри, лижі, санки та ін.).

Як відомо, функцію серцево-судинної системи не можна розглядати ізольовано від функцій інших систем організму. Працездатність дитячого серця висока. Маса серця до 5 років збільшується в 4 рази. Розвиток серцевої м'язової тканини завершується до 10–12 років, а іннерваційний апарат серця вдосконалюється приблизно до 7–8 років. Частота пульсу продовжує зменшуватися (в 3–5 років – 72–110 ударів за 1 хв, в 6–7 років – 70–80 ударів за 1 хв). Артеріальний тиск збільшується, особливо в період із 6 до 10 років. Останнім часом у зв'язку з явищами акселерації відзначається і більш рання зміна деяких функціональних показників серцево-судинної системи. Так, раніше у дітей у 5 років середня частота пульсу становила 98–100 ударів/хв, а нині – 97 ударів/хв.

Рухова активність є необхідною умовою всебічного розвитку дитини та підготовки її до подальшого навчання. Останніми роками в результаті високого навчального навантаження в навчальних закладах у більшості учнів відзначається недостатня рухова активність, що обумовлює появу гіпокінезії¹ і гіподинамії², які викликають низку серйозних негативних змін в організмі.

Дослідження гігієністів свідчать, що до 82–85 % денного часу більшість школярів перебуває в статичному положенні (сидячи). У них довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) займає тільки 16–19 % часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1–3 %. Загальна рухова активність дітей з приходом до школи падає майже на 50 %, зменшуючись від молодших класів до старших. Встановлено, що рухова активність в 9–10 класах менша, ніж в 6–7-х, дівчатка роблять на добу менше кроків, ніж хлопчики; рухова активність у вихідні дні більша, ніж в навчальні. Відзначено зміну величини рухової активності в різних навчальних семестрах. Рухова активність учнів особливо мала взимку; навесні й восени вона дещо зростає.

Учням/вихованцям не тільки доводиться обмежувати свою природну рухову активність, але і тривалий час підтримувати незручну для них статичну позу, сидячи за партою або навчальним столом. Малорухливість під час сидіння за партою чи робочим столом позначається на функціонуванні багатьох систем організму дитини, особливо серцево-судинній і дихальній. У разі тривалого сидіння вдих стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму й особливо мозку: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час на виконання логічних операцій.

Негативні наслідки гіпокінезії, виявляється, знижують опірність молодого організму простудним та інфекційним захворюванням, створюються передумови до формування слабкого, нетренованого серця і пов'язаного з цим подальшого недостатнього розвитку серцево-судинної системи. Гіпокінезія на тлі надмірного харчування з великим надлишком вуглеводів і жирів у

¹ Гіпокінезія (грец. *huro* – зниження, зменшення, недостатність; *kinesis* – рух) – особливий стан організму, обумовлений недостатністю рухової активності, у деяких випадках призводить до гіподинамії.

² Гіподинамія (грец. *huro* – зниження; *dinamis* – сила) – сукупність негативних морфофункціональних змін в організмі внаслідок тривалої гіпокінезії. Це атрофічні зміни в м'язах, загальна фізична детренованість, детренованість серцево-судинної системи, зниження ортостатичної стійкості, зміна водно-солевого балансу, системи крові, демінералізація кісток і т. п. Насамкінець знижується функціональна активність органів і систем, порушується діяльність регуляторних механізмів, що забезпечують їх взаємозв'язок, погіршується стійкість до різних несприятливих чинників; зменшується інтенсивність і обсяг афферентної інформації, пов'язаної з м'язовими скороченнями, порушується координація рухів, знижується тонус м'язів, знижується витривалість і силові показники.

денному раціоні веде до ожиріння. У малорухливих людей дуже слабкі м'язи. Вони не в змозі підтримувати тіло в правильному положенні, у них розвивається викривлена постава, з'являється сутулість. М'язи становлять від 40 до 56 % маси тіла людини і навряд чи можна очікувати хорошого здоров'я, якщо добра половина складових організму клітин не отримують необхідні енергетичні компоненти і не мають хорошої працездатності.

Було опубліковано цікаві спостереження впливу обмеження рухової активності на фізичний розвиток молодого організму. Вчені встановили, що 6–7 річні діти, вже прийняті в школу, відстають у рості, масі тіла і м'язів від однолітків, які не відвідують навчальних закладів. Різниця під кінець року виявляється значною: у хлопчиків різниця в зрості становить 3,2 см, в масі тіла – 0,7 кг; у дівчаток відповідно – 0,9 см і 1,3 кг.

Середні показники росту і розвитку, а так само деякі функціональні показники у юних фізкультурників значно вищі, ніж у їхніх однолітків, які не займаються спортом: зріст юнаків 16–17 років більший на 5,7 – 6 см., маса тіла – на 8–8,5 кг, окружність грудної клітки – на 2,5–5 см, сила стискування кисті руки – на 4,5–5,7 кг, життєва ємність легень – на 0,5–1,4 л.

Фізичному розвитку дошкільників сприяє метання, що вимагає тонкої координації рухів, окоміру, здатності утримувати рівновагу. Корисні вправи в коченні по підлозі кульок, м'ячів у заданому напрямку, відштовхуванні, киданні та ловлі великих м'ячів. З 4–5-річного віку розрізняють декілька типів кидання малого м'яча, метання дрібних предметів (шишок, камінчиків тощо) в горизонтальну і вертикальну ціль. Цікавими та корисними для дітей є м'ячі-футболи та м'ячі з вушками.

Орієнтовні вправи

1. Покладіть руки дитини йому на спину і злегка притисніть його до футболу. Бажано правою рукою притримувати дитину за спинку, а лівою – фіксувати ліву ніжку в області колінного суглоба. Далі починайте потихеньку похитувати малюка вперед, назад, по колу, трохи вібруючи на футбол. Прислухайтесь і придивляйтесь, як реагує малюк на похитування. Не поспішайте, виконуйте вправу повільно.

2. Візьміть дитину за руки і покладіть її животиком на футбол. Самі присядьте перед нею так, щоб вона вас бачила. Похитуйте футбол з дитиною до себе і від себе. Можна повібрувати футболом.

3. Переверніть дитину на спину, притримуючи її руками за живіт. Правою рукою фіксуйте животик, а лівою – ліву ніжку. Повторіть похитування, що описані в попередній вправі.

4. Покладіть дитину на спину, а ніжки притримуйте в області гомілки. Дуже обережно і повільно похитуючи футбол у напрямку до себе, зігніть її ноги в колінних суглобах. Похитуючи футбол в напрямку від себе – випрямити ноги малюка. Спробуйте виконати цей же рух спочатку тільки правою, потім тільки лівою ногою.

5. Початкове положення: дитина лежить на футболі животом вниз. Тримаючи її за руки, погойдуйте вперед-назад. Далі поступово піднімайте витягнуті вперед руки, щоб вона відірвала грудну клітку від м'яча.

Діти дошкільного віку засвоюють стрибки повільніше, оскільки їх виконання вимагає певної сили і координації. Необхідно вчити малюків елементам приземлення після стрибків. Для цього до занять включають підскоки і невисокі стрибки на одній або обох ногах (імітація рухів птахів, звірів).

Під час розвитку навичок лазіння необхідно враховувати, що це вимагає великого напруження сил і витрат енергії. Дуже корисними є такі вправи, як пролізання через обруч, підлізання під мотузку, лазіння по драбині та ін.

У дітей 5–6 років мускулатура розвинена вже більш пропорційно, рухи більш узгоджені. Ходьба і біг у них поступово автоматизуються. Їм під силу робити вправи на рівновагу, метання, стрибки, біг з подоланням перешкод, наввипередки, на відстань до 25–30 м. Хоча витривалість у них помітно поліпшується, їм так само, як і 3–4-річним, необхідно частіше міняти вихідні положення, урізноманітнювати рухи. З 5 років корисна 30–35-хвилинна ходьба під час прогулянок (піші переходи», дитячий туризм), подолання найпростіших перешкод (перехід по дошці через канаву, сходження на невисокий пагорб і т. п.). Для 5–7-річних корисні спеціальні вправи з бігу: широкими кроками, з перешкодами, з гірки, на швидкість та ін. З 5–6 років можна розвивати силу кидка (кидання м'яча вдалину), вчити правильному положенню і руху рук під час кидка. Корисно кидати м'яч у ціль поперемінно правою та лівою рукою.

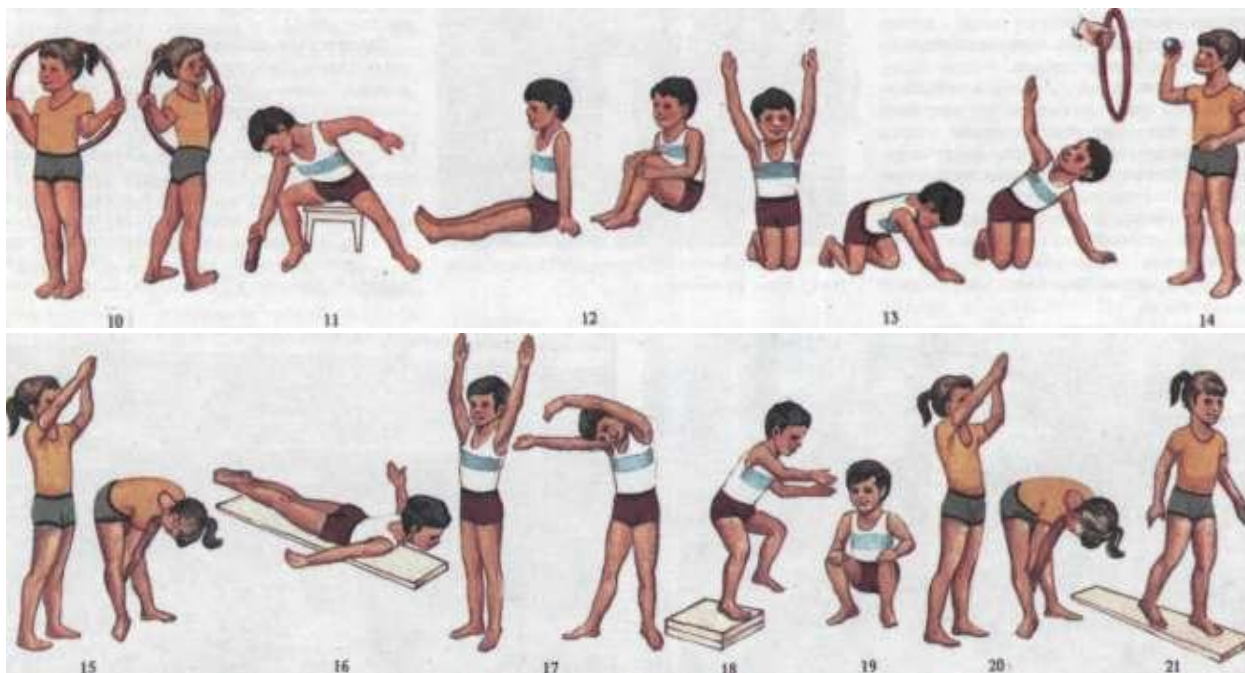
З огляду на те, що координація рухів у дошкільнят, особливо у 3–4-річних, недосконала, не можна вимагати від них абсолютно правильного виконання вправ. Важливо, щоб були засвоєні основні елементи рухів. Під час виконання вправ потрібно намагатися урізноманітнити вихідні положення (стоячи, сидячи, лежачи і т. п.). Тривалість занять для 3-річних дітей має становити 15–18 хв, для 4-річних – 18–20 хв, для 5–6-річних – 20–25 хв. Вправи потрібно виконувати разом з дорослими. У 6–7-річної дитини вже досить правильна ходьба, кроки рівномірні й достатньо довгі, узгоджені рухи рук і ніг, встановлюється правильна постава під час ходьби. Вона вмє стрибати на одній і двох ногах, може стрибати у висоту і довжину, з місця і з розбігу, виконувати вправи на рівновагу на місці і в русі різноманітної складності, здатна метати різні предмети в ціль. Більше інформації про розвиток основних рухів у дітей надасть тьютор. Дуже важливо враховувати індивідуальні й вікові особливості, а також стан здоров'я дитини.

Батьків нерідко цікавить, коли можна починати займатися спортом і чи не можуть фізичні зусилля зашкодити дитячому організму. Перш за все необхідне дотримання вікових норм для початку занять різними видами спорту та кожного етапу багаторічної спортивної підготовки. Раніше можна починати заняття видами спорту, що вимагають досконалої координації і техніки рухів (акробатика, гімнастика, плавання тощо). До занять видами спорту, в яких на першому плані розвиток сили і витривалості (баскетбол, боротьба, ковзани, легка атлетика та ін.) або єдиноборство з суперником, можна приступати пізніше. Ще пізніше слід починати займатися тими видами спорту, в яких необхідні фізична зрілість, велика сила і витривалість (бокс, велоспорт, важка атлетика та ін.).

2. Зразки комплексів фізичних вправ для дошкільнят.

Кожне заняття починають і закінчують вдосконаленням навичок ходьби. Поступово потрібно зменшувати площу опори, ходити по дошці, стрічці, смужці, накресленій на підлозі тощо. Розвиток навичок бігу починається у дітей з 3-го року життя. Біг в цьому віці ще недосконалий і схожий на швидку ходьбу дрібним кроком, без наявності фази «польоту». Швидкість бігу збільшується поступово, виробляється вміння швидко змінювати напрямок, робити зупинку за командою і навіть бігати по прямій на досить велику відстань (до 20–30 м). Для 3–4-річних дітей корисні ігрові вправи з бігу на відстань 5–10 м.



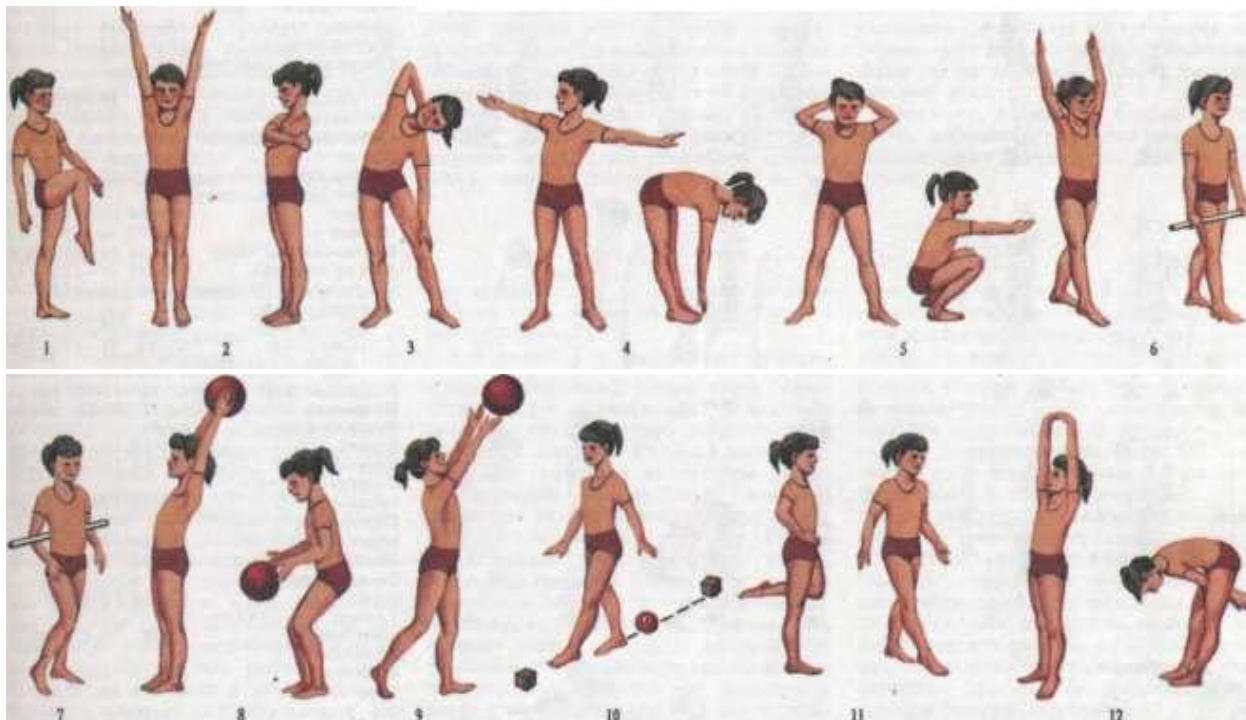


Поставити нумерацію під малюнками 1, 2, 3, 4, 5, 6, ...21

Мал. 1. Фізичні вправи для дошкільників

Фізичні імітаційні (наслідувальні) вправи для дітей дошкільного віку (мал. 1, вправи 1–16): 1 – «лелека ходить по болоту» (високо піднімають, згинаючи в колінах, поперемінно праву і ліву ноги.); 2 – «жабеня» (присідають, розводячи коліна в сторони); 3 – «літак» (розвівши руки в сторони, нахилиають тулуб праворуч і ліворуч); 4 – «веслування» (сидячи на стільчику, руки витягують вперед, потім, згинаючи, опускають їх до тулуба); 5 – «штанга» (піднімають і опускають палицю); 6 – «ніжки ростуть» (лежачи на підлозі, тримають палицю у витягнутих руках над тулубом, піднімаючи ноги, дістають ними палицю); 7 – «метелик» (руками імітують змахи крил); 8 – «човник гойдається на хвилях» (сидячи на стільчику, руки розводять в сторони, нахилиають тулуб праворуч і ліворуч); 9 – «зняти і надіти капелюх» (тримаючи над головою, піднімають та опускають обруч); 10 – тримаючи обруч за спиною, повертають тулуб праворуч і ліворуч; 11 – «човник» (сидячи на стільчику, нахилиаються праворуч і ліворуч, дістаючи на підлозі предмет); 12 – «довгі та короткі ноги» (сидячи на підлозі, згинають і випрямляють ноги); 13 – «ведмедик» (стоячи на колінах, піднімають вгору руки, потім «ходять» на навкарачки і, зупинившись, піднімають одну руку вгору, супроводжуючи цей рух поворотом голови і тулуба); 14 – «попади в ціль» (кидають м'яч в обруч); 15 – «дроворуб» (зчеплені в замок руки опускають вниз, проводячи поміж ногами); 16 – «рибка» (лежачи на животі, руки в сторони і назад, злегка відтягують верхню частину тулуба).

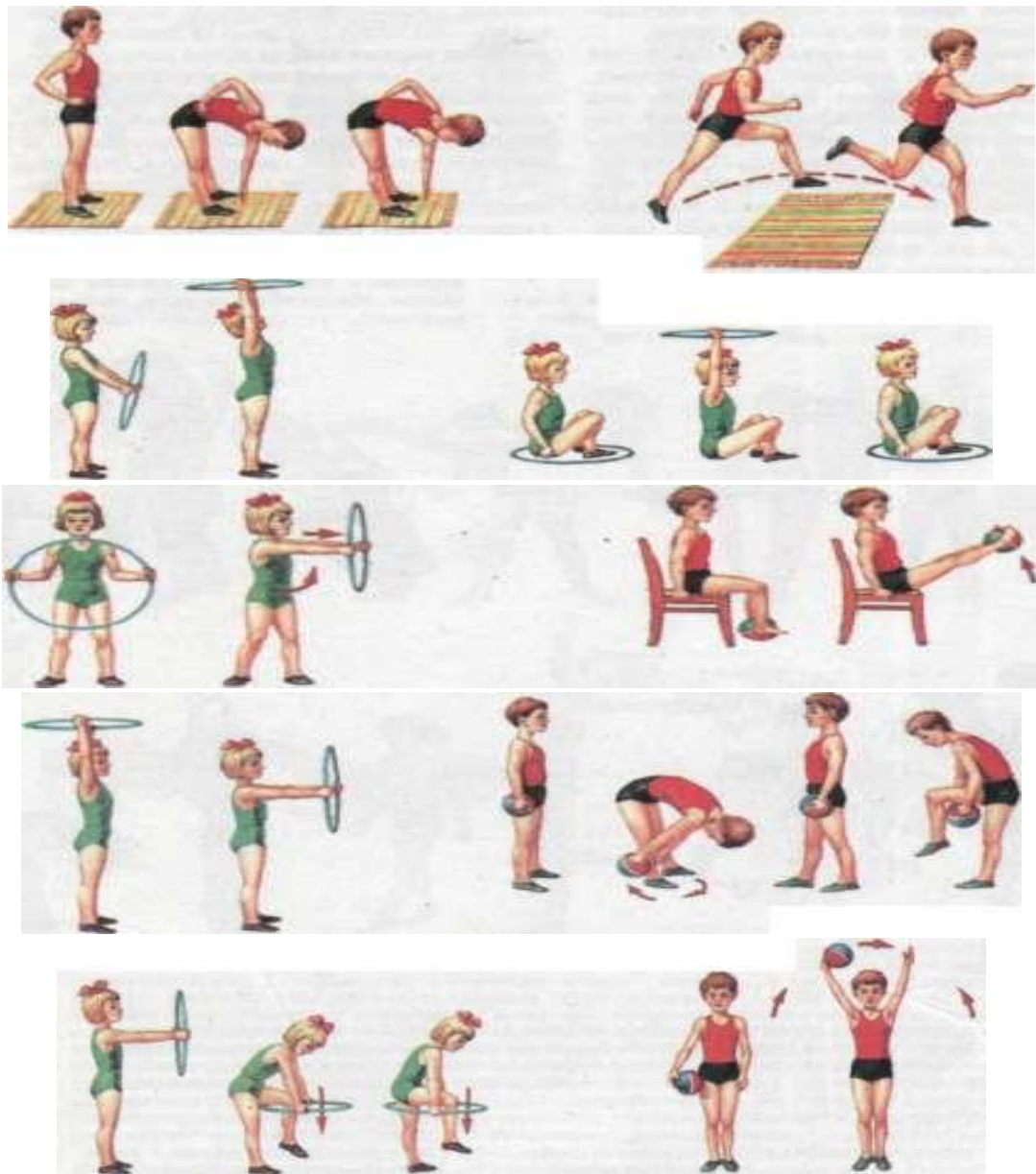
Комплекс-гра «Прогулянка лісом» (мал. 1, вправи 17–21): 17 – «ось які високі дерева» (піднімають вгору руки, «дерева гойдаються» – піднявши руки, нахилиаються праворуч і ліворуч); 18 – «на дорозі брус» (перестрибують через предмет, що лежить на підлозі); 19 – «зірвемо квіточку» (присідають); 20 – «руб'ємо кілочок» (зчеплені в замок руки опускають вниз, проводячи між ніг); 21 – «переходимо через струмочок» (йдуть по дощечці).



Мал. 2. Типовий комплекс вправ ранкової гімнастики для дошкільників

Типовий комплекс ранкової гімнастики для дітей дошкільного віку охоплює такі вправи (мал. 2): 1 – ходьба на місці (20–30 с); 2 – піднімаючись на носочки, руки піднімають вгору, потім, опускаючись на п'ятки, руки схрещують на грудях (3–4 рази); 3 – з основного вихідного положення: ноги нарізно, нахили в сторони, поперемінно праворуч і ліворуч, одна рука на потилиці, інша ковзає по нозі в бік нахилу (4–5 разів на кожен бік); 4 – з вихідного положення: ноги на ширині плечей, повертають тулуб в сторону, одночасно розводячи руки, потім, повернувшись у вихідне положення, нахилиються вперед, вільно опустивши руки (5–6 раз в обидва боки по черзі); 5 – з вихідного положення: ноги нарізно, руки заведені за голову, присідають з витягнутими вперед руками і повертаються у вихідне положення (4–6 разів); 6 – тримаючи палицю у витягнутих руках, послідовно піднімають і опускають руки (3–4 рази); 7 – ходьба з палицею, фіксованою за спиною зігнутими в ліктях руками (10–20 с); 8 – з вихідного положення: стоячи, м'яч тримають над головою, опускають його вниз з подальшим ударом об підлогу і ловлять; 9 – підкидання і ловля м'яча під час ходьби (5–6 разів); 10 – ходьба між іграшками (10–20 с); 11 – стрибки на одній нозі: на правій і лівій поперемінно (10–15 с) з переходом на ходьбу; 12 – з вихідного положення: ноги нарізно, руки опущені і зчеплені в замок, піднімають руки вгору, потім, розслабившись, опускають їх вниз, одночасно нахилиючись і проводять між ногами (3–4 рази).





Мал. 3

3. Вправи за методикою М. Єфименка.

Авторська інноваційна програма «Казкова фізкультура» ґрунтується на принципі гармонійного природного фізичного розвитку дітей, в основі якого лежить еволюційний метод засвоєння ними восьми основних рухових режимів: від лежачо-горизонтальних положень (лежачи, на чотирьох, сидячи) до вертикалізованих функціонально-тренувальних (лазіння, біг, стрибки). Крім того, програма передбачає обов'язковий наскрізний ігровий метод вправляння, своєрідну театралізацію рухової діяльності дошкільників: фізкультурна казка стає основною формою взаємодії педагога з дітьми, які у відповідних сюжетно-рольових проявах всебічно реалізують свій особистісний потенціал³.

4. Фізичне виховання дітей в сім'ї Нікітіних.

Останнім часом набув поширення досвід фізичного виховання дітей в сім'ї Нікітіних. Однак такі заняття необхідно проводити з урахуванням індивідуальних особливостей дитини і після консультації лікаря.

³ М. Єфименко. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» (див.: http://old.mon.gov.ua/img/zstored/files/Програма_«Казкова_фізкультура»_М.Єфименко.pdf).

У квартирі Нікітіних споруджено спортивний куточок, в якому використано різні оригінальні пристосування для розвитку рухових навичок у дітей. Навіть в дитячому візку зроблено перекладину, за яку може вхопитися малюк. Нікітіни виростили сімох дітей, які майже не знали простудних захворювань, а інфекційні хвороби переносили легко, без ускладнень і застосування ліків. Всі діти мають стрункі спортивні фігури і добре розвинені м'язи. Батьки живуть без страху за здоров'я дітей, в тій спокійній впевненості, яка становить чи не половину батьківського щастя. У чому ж секрет? Адже діти в сім'ї Нікітіних звичайнісінькі. Шестеро з них страждали діатезом. А це означає, що їм загрозувало безліч інших захворювань.

З раннього віку дітей в сім'ї Нікітіних привчали до фізичних вправ і загартовування. З 1–1,5 року вони міцно трималися за кільця, а з 2–3 років підтягувалися на перекладині до підборіддя, стрибали зі столу на підлогу (висота 70–80 см), піднімали мішечки з піском будь-якої «вподобаної ними» ваги (набір охоплював мішечки від 1 до 20 кг). У 2,5 року діти не лише чудово ходили, але і добре бігали. Тримаючись за палець дорослого, дворічна дитина з сім'ї Нікітіних ніколи не відставала, як би швидко дорослий не йшов. У цій сім'ї прийнято ходити босоніж. Лазіння по канату, жердині діти починали освоювати з 3–4 років, а до 6–7 років вони вже віртуозно піднімалися на жердину. Кожна дитина Нікітіних порівняно легко і швидко опановувала будь-які нові рухи, чи то їзда на велосипеді, катання на ковзанах і лижах, спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, хокей, футбол, баскетбол), чи складні професійні навички (від оволодіння столярними інструментами до друкування на машинці). Скрізь дітей виручали спритні, швидкі, сильні руки.

Наслідуючи методику, слід враховувати індивідуальні особливості дітей, стан їхнього здоров'я. Поради тьютора тут також обов'язкові. Таких самих і навіть кращих результатів досягають ті сім'ї, які якомога раніше дарують своїм дітям радість руху. Рухова активність дітей – запорука їх успішного життя та розвитку. Важливо, щоб середовище, в якому розвивається дитина, було наповнене спортивним обладнанням та обладнанням для розвитку рухової активності (гімнастичні палиці, м'ячі, обручі, велосипед, самокат, балансир, скакалки тощо).

5. Віршований супровід гімнастики після сну.

Автор Коркоза С., вихователь СДНЗ № 37 м. Чернівці.

Осінь-чарівниця

1. Осінь ступа крадькома,

Листячко вона шука,

Хоче його фарбувати,

В різні сукні одягати.

(Діти імітують пальчиками малювання, лежачи в ліжку)

2. І листочки захитались.

(Діти, сидячи в ліжечку і зігнувши руки в ліктях, піднявши їх на рівні плечей, роблять нахили тулуба в сторони).

3. І тихенько засміялись. (Всміхаються).

Ось ми тут, листочки всі: і великі і малі.

(Діти простягають руки вперед, угору, вниз).

4. Осінь в кошик їх збрала.

(Діти пальцями імітують збір листочків)

І тихенько прошептала «Тс-с-с-с».

(Діти, приклавши до уст вказівний палець промовляють «Тс-с-с»).

5. Вітер, як оце почув – то усі листочки здув.

(Діти відтворюють голосом вітер).

6. Із листочків, мов з ниток,

Утворився килимок.

(Діти спершу імітують намотування ниток, а потім плавно розводять руки в сторони).

*7. Будуть всі тепер малята,
Хутко бігати й стрибати.*

(Чергування ходьби з бігом по килимку, устеленому кольоровими листочками).

*Щедру осінь прославляти.
(Діти радісно плескають в долоні).*

Зимонька-зима

*1. Вже зима прийшла, зима
(Похитують голівками вліво–вправо, лежачи в ліжку).
Білу шубу одягла.*

(Імітують вдягання шуби, проводячи руками від плечей вниз, лежачи в ліжку).

*2. В повітрі сніжинки кружляють,
(Колові рухи руками).
І на землю тихо лягають.
(Плавне піднімання рук угору і опускання вниз, лежачи в ліжку).*

*3. Холодний вітер повіває, сніжинки вгору підіймає.
(Почергові махи руками угору–вниз).*

*4. Тихо стало, як уві сні,
замерзла вода у річці.
(Стискають долоні перед грудьми, лежачи у ліжку).*

5. Лижники доріжку прокладають,

(Лежачи на спині почерговожною ногою діти роблять плавні рухи ногами).

*Вліво-вправо поглядають.
(Повороти голови ліворуч–праворуч, лежачи у ліжку).*

*6. Вліво–вправо подивились (повороти голови),
І санчата з гірки скотились,
Біля річки зупинились.*

(Почергове погладжування долонею однієї руки іншої від плеча, до пальців, самомасаж рук).

*7. А що роблять ковзани?
Діточки їх одягли.
(Сидячи в ліжечку, діти імітують одягання ковзанів).*

*8. По льоду швидко помчали,
Навіть вітер наздогнали.
(Ковзальні рухи долонями вперед–назад).*

*9. Ой, весела в нас зима,
Любить її дітвора.
(Почергові рухи прямими руками угору–вниз, «тарілочки»).*

Весна

(Їжачки прокидаються після зимового сну)

*1. Взимку спали їжачки,
зими не бачили вони.
Сонце стало пригрівати,
Сон колючих проганяти.*

(Діти лежачи в ліжечку, то відкривають, то закривають очі)

2. *Покліпали оченята.*

Годі їжачкам вже спати!

(Швидко кліпають очима).

3. *А сонячні промінці зігріли лапки їм усім*

(Діти, лежачи в ліжку, роблять самомасаж рук, починаючи від пальців і до плеча).

4. *Згорнулися в клубок й повернулись на бочок, то на лівий, то на правий дуже вміло, дуже вправно.*

(Діти обхопивши ноги, зігнуті в колінах, повертаються вліво–вправо на бочок).

5. *Їжачки тепер сідають і голівки випрямляють*

(Сідаючи в ліжку, діти піднімають руки вгору і розводять їх в сторони).

6. *Спинку гарно всі прогнули і про сон уже забули.*

(Діти, сидячи в ліжку, а руки за спиною, прогинаються назад).

7. *Вниз голівки нахиляють, ніжки рівно випрямляють.*

(Діти сидячи, нахиляють голову вниз і дотягуються руками до пальців ніг).

8. *І радіють їжачки, бігають туди-сюди*

по стежинці, по землі – бо уже кінець зими.

(Легкий біг босоніж по килимку, наприкінці діти плескають руками перед грудьми).

Бджілки-трудівниці

(літо)

1. *Бджілки смугасті у вулику живуть,*

Вони там метушаться і сильно так гудуть.

(Діти імітують гудіння бджіл).

2. *Вранці прокидаються*

І лапками швидко вмиваються.

(Імітують вмивання, масажують вушка).

3. *Лапки вгору піднімають*

І зарядку починають.

(Помахування руками й ногами, лежачи на спині).

4. *На животики лягають,*

Гарну квіточку шукають.

(Лежачи в ліжку на животі і обпершись руками об подушку, повертають голову вліво–вправо).

5. *Спинку вправно прогинають,*

Нектар із квітки добувають.

(Прогинання спини, стоячи навколішки в ліжку).

6. *Що ж, медком поласували?*

Гарно губки облизали.

(Діти облизують верхню, нижню губу).

7. *Тепер треба політати,*

Квіточок ще пошукати

(Біг з розведеними в сторони руками по кімнаті).

8. *То тут, то там присідають,*

Багато меду назбирають.

(Присідання з нахилом голови вниз).

9. *Ось такі, ось такі, гарні бджілки-трударі.*
(Стоючи, розводять руки в боку і опускають їх донизу).

6. Вислови, прислів'я, приказки про здоров'я.

- Здоров'я – найбільший скарб у житті.
- Було б здоров'я, а все інше буде.
- У здоровому тілі – здоровий дух.
- Бережи здоров'я, поки молодий.
- Здоров'я – не шапка, на базарі не купиш.
- Здоров'я мати – вік біди не знати.
- Здоров'я як щастя, коли його не помічаєш, значить, воно є.
- Хто праці не боїться, того хвороба сторониться.

- Здоров'я – всьому голова.
- Нема щастя без здоров'я.
- Було б здоров'я – все інше наживеться.
- Здоровому все – здорово.
- Світ великий – було б здоров'я.
- Найбільше багатство – здоров'я.
- У здоровому тілі – здорова душа.
- Здоров'я нівроку, аби не муляло збоку.
- Здоровому пір'я, а хворому каміння.
- Як не має сили, то й світ не милий.
- Хоч мале, та вузлувате.
- Хвороба нікого не красить.

- Тримай голову в холоді, черево в проголоді, ноги в теплі, житимеш довго на землі.
- Аби зуби, а хліб буде.
- Заздрість здоров'я їсть.
- Здоров'я входить золотинками, а виходить пудами.
- Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.
- Бережи одяг новий, а здоров'я – доки молодий.
- Весела думка – половина здоров'я.
- Сміх – це здоров'я.
- Береженого і Бог береже.
- Здоров'я в аптеці не купиш.
- Без діла людина старішає.
- Хочеш добре виглядати, не треба нервувати.
- Гроші й одягу бережуть, коли вони є, а здоров'я – коли немає.
- До старості баба на базар ходила, а здоров'я так і не купила.

*Здоров'я – це ранок
Зі свіжим повітрям.*

*Це сонце, що гріє
Ласкаво й привітно.
Це хвилі Дніпра,
Що нам сили дають.
Бери це сміливо,
Мій друже, і в путь.*

*Здоров'я – це смак
Свіжих ягід дозрілих,
Це спорт, що дає нам
Наснагу і силу.
Це сон, що на крилах
Нам зорі несуть.
Усе це з собою
Узять не забудь.*

*Та тільки на цьому шляху пам'ятай:
Цурайся цигарки,
від чарки тікай,
І знай, любий друже, –
У цьому житті
Чи бути здоровим
Вирішуєш ти!*

Василенко Н. В.

Народ здавна підмітив, що здорові люди роботящі, а ліниві часто хворіють, менше живуть, бо праця – то здоров'я.
Без діла псується сила.
Лінощі псують людину.
Довго спати – здоров'я не мати.
Для ледачого і сонце не впору сходить.
Хто довго спав – здоров'я проспав.
Хто рано встає, тому щастя є.
Зі спання не буде коня, а з лежі не буде одежі.
Без труда нема плода.
Хто пізно встає, тому хліба не стає.
Маленька праця краща за велике безділля.
Без діла жити – тільки небо коптити.
Ледачому завжди важко. Він і за косою мерзне.
Ховається від роботи, як собака від мух.

Поради щодо їжі, харчування.

Найпростіша їжа дає найбільшу силу.
Роби до поту, то їсти будеш мати охоту.
Їсть за вола, а робить за комара.
Як їв, то впрів, а як робив, то мама снилася.

Сердите не буває сите.
Який до їди, такий і до роботи.
Ненажера риє собі яму власними зубами.
Хто добре жує, той довше живе.

*Щоб здоровим, сильним бути,
Треба нам про сум забути.
Спортот треба всім займатись
І частіше усміхатись!
Бо усміхнена людина –
Це здоров`я половина!
Нам відомо — це чудово,
Коли ти і ми здорові.
Тільки треба знати,
Як здоровим стати.
Є один рецепт у світі –
Він усім підходить дітям:
Якщо будем спорт любити,
Зможем років сто прожити !*

*Дощик крапає рясенько,
Ми краплиночки маленькі.
Дружні ми та дужі,
До спорту небайдужі!*

*Хто здоровий, той сміється.
Все йому в житті вдається.
Радість б`ється в нім щоднини,
Це ж чудово для дитини!*

*Руки вгору, руки в боки,
Вліво, вправо, скоки-скоки.
Зупинились, усміхнулись
І до мене повернулись*

*Полиш свої лінощі
Хоч на хвилинку,
Ходи з нами разом
Робити розминку!*

Доброго ранку!
*А за моїм віконцем
Сонячний зайчик ліг.
Доброго ранку, сонце!
Доброго ранку, ліс!*

*Гамір пташиний в лузі,
Видно себе в росі.
Крикну на цілі груди:
- Доброго ранку, люди,
Доброго ранку, всі!*

В. Рутківський

7. Методи і прийоми загартовування дітей.

1. *Повітряні ванни.* Взимку в кімнаті, влітку на вулиці при температурі + 22 ... 28 °С. Краще вранці або після денного сну. Починати можна з 2-місячного віку. Спочатку по 1 хв 2–3 рази на день, потім через кожні 5 днів збільшувати тривалість на 1 хв, довівши до 6-місячного віку до 15 хв, поступово до одного року знижуючи температуру до +16 °С.

2. *Загартовування сонячними променями.* Починати краще в тіні дерев в безвітряну погоду при температурі не нижче +22 °С. З віку 1,5–2 роки діти можуть засмагати на сонці в одних трусиках і панамі. Початкова тривалість 3–10 хв, поступово збільшуючи до 20–25 хв. Оптимальний час для засмаги з 9.00 до 11.00 години дня. Неприпустимо перебування дітей на сонці в спекотну погоду після 11 години дня.

3. *Вологе обтирання.* Проводиться змоченим у воді і віджатим шматком чистої фланелі по 1–2 хв один раз на день, краще вранці. Починають з рук: від пальців до плеча, потім ноги, груди, живіт, спину до легкого почервоніння. Початкова температура води для віку 3–4 років – +32 °С, 5–6 років – +30 °С, 6–7 років – +28 °С. Через кожні 3–4 дні знижувати на 1 градус, до +22... +18 °С влітку і +25... +22 °С взимку. Після завершення дитину слід тепло одягнути. У разі перериву, починати з сухих обтирань.

4. *Загартовування ротоглотки.* Полоскання ротоглотки настоєм будь-якої дезінфікуючої трави 3–4 рази на день, краще після відвідування дитсадку, школи і будь-яких масових заходів. Приготовлений настій розливають навпіл в дві склянки і полощуть поперемінно з обох склянок. Через 3–4 дні температуру настою в другій склянці знижують на 1 градус, починаючи з температури +24... +25 °С.

5. *Ванни для ніг.* Обливання ніг протягом 20–30 с водою, починаючи з температури +32... +34 °С, з поступовим зниженням на 1 градус на тиждень до +10 °С. Можна чергувати обливання холодною й теплою водою по 3–6 разів. Після закінчення ноги розтирають до рожевого кольору шкіри.

6. *Загальне обливання.* Рекомендується починати з 9-місячного віку. Дитина знаходиться в положенні стоячи або сидячи. Голову не обливати. Початкова температура для дітей до 1 року – +36 °С, 1–3 роки – +34 °С, старше 3 років – +33 °С, з поступовим зниженням температури на 1 градус на тиждень, доводячи взимку до +28 °С і влітку до +22 °С. Тривалість процедури до 1,5 хв, після чого слід розтерти тіло рушником до рожевого кольору.

7. *Душ.* Рекомендується після 1,5 років. Краще вранці, тривалістю по 30–90 с при температурі води +34 °С з поступовим зниженням до +28 °С взимку і +22 °С влітку.

8. *Баня (сауна).* Паритися в сауні можна, починаючи з 2-річного віку, по одному заходу тривалістю 5–7 хв, на нижній полиці при середній температурі. На голову слід одягати вовняну шапочку. Надалі кількість заходів можна збільшити до 3-х разів, уважно відстежуючи самопочуття дитини. Після кожного заходу потрібно охолодити тіло протягом 10 хв, краще під душем. У лазні і після неї необхідно випивати невелику кількість ягідного морсу або фіточаю. Протипоказано відвідування лазні дітям з важкими хронічними і вродженими захворюваннями. Перед початком проведення загартовувальних процедур слід порадитися з лікарем.

ОХОРОНА ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ. НАВИЧКИ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

Оголошення для батьків

Шановні батьки!

Виховуйте у дітей навички культури безпечної поведінки, демонструючи на власному прикладі обережність у поводженні з вогнем, газом, водою, побутовою хімією, ліками. Знайдіть декілька хвилин на відверту розмову з дітьми. Пам'ятайте, ці хвилини вимірюються ціною життя. А щоб неждана мить не стала початком великої біди, потрібно давати дітям чіткі знання і вміння, як діяти в тій чи іншій ситуації. Пам'ятайте, що життя ваших дітей залежить лише від вас самих! Не залишайте дітей без нагляду!

Діти мають знати правила безпеки життєдіяльності:

- правила дорожнього руху;
- правила пожежної безпеки;
- про безпечне поводження з піротехнічними виробами;
- про безпечне поводження з електропобутовими і газовими приладами;
- про безпечне поводження біля відкритих водойм і на воді;
- про шкідливість алкоголю, паління та вживання наркотичних і психотропних речовин;
- про шкідливість тривалого перебування на сонці;
- про безпеку перебування в місцях можливих обвалів (яри, кар'єри, глинища);
- про небезпеку укусів диких та свійських тварин;
- правила поведінки в громадських місцях;
- про обережність на залізниці;
- правила безпечної поведінки під час грози;
- правила безпеки під час проведення екскурсій, походів, культпоходів.

Дітям категорично забороняється:

- бавитися сірниками;
- вживати в їжу гриби і невідомі ягоди;
- брати в руки невідомі предмети;
- гратися гострими і небезпечними предметами;
- гратися поблизу повітряних ліній електропередач;
- брати до рук вогнепальну зброю (самопали);
- бавитися на об'єктах будівництва, дахах багатоповерхівок;
- наближатися ближче, ніж на 8 м до обірваного електричного дроту;
- переходити проїжджу частину, не впевнившись у повній безпеці;
- кататися на велосипедах, самокатах та ін. на проїжджій частині вулиці;

- йти на контакт з незнайомцями;
- бавитися з бездомними тваринами (собаками, котами та ін.);
- користуватися електричними та газовими приладами;
- знаходитися біля водойм і на воді без нагляду дорослих.

ЖИТТЕВИЙ ПРОСТІР ДИТИНИ. ІНТЕРЬЕР ДИТЯЧОЇ КІМНАТИ

Головними умовами оснащення життєвого простору дитини вдома мають бути такі:

- багато вільного місця;
- місце для іграшок (мінікімната для ляльок чи гараж для машин);
- забезпечення для зображувальної діяльності (мольберт), бібліотечка;
- достатнє освітлення;
- меблі відповідно до зросту дітей (столік, стільчик) тощо.



КОМП'ЮТЕР І ДОШКІЛЬНИКИ

Міфи і реальність

Історія використання комп'ютерів в системі дошкільної освіти налічує вже не один десяток років. Технології вдосконалюються постійно і надзвичайно швидкими темпами. Кардинальним чином змінилася якість відеоматеріалів, різноманітними стали комп'ютерні програми, з'явилися нові види електронних носіїв інформації і т. п. Водночас, не завжди ці зміни позитивні. Передбачити, як вони вплинуть на організм користувачів, неможливо. У кожному конкретному випадку необхідне проведення наукових досліджень з урахуванням всіх наявних чинників і обставин.

Існує думка, що технічна модернізація самих комп'ютерів і поліпшення якості програмового забезпечення розв'яжуть усі проблеми. І діти зможуть безконтрольно грати на комп'ютері так само, як з улюбленим плюшевим ведмедиком. Ні! Безумовно, сьогодні ми дедалі рідше і рідше згадуємо про мерехтіння екрану і різних випромінюваннях від комп'ютера. Його технічні параметри поліпшуються. І це дуже добре, особливо, якщо прогрес спрямований на вирішення питань безпеки користувачів. Проте, зробити роботу за комп'ютером зовсім нешкідливою для організму людини тільки за допомогою технічних рішень, неможливо. Для розуміння усієї повноти проблеми коротко розглянемо чинники, що впливають на організм дитини під час роботи на комп'ютері.

Головне, що хвилює, – випромінювання від комп'ютера. Вимірювання рентгенівського випромінювання показали, що воно перебуває на рівні фону Землі. Електромагнітне випромінювання від комп'ютера хорошої якості також відповідає нормативам. Однак з бічних і задніх стінок комп'ютера низької якості рівень низькочастотних електромагнітних випромінювань може бути підвищений. У приміщенні з працюючим комп'ютером, крім того, змінюються фізичні характеристики повітря: температура може підвищуватися на 1–2 °С, відносна вологість знижуватися до 40–60 %, а вміст двоокису вуглецю – збільшуватися. Водночас, повітря іонізується, збільшення позитивних (важких) іонів несприятливо впливає на працездатність. Іони, осідаючи на порошинки повітря, потрапляють в дихальні шляхи. Деякі люди, в тому числі діти, є особливо чутливими і хворобливо реагують на такі зміни повітря. У них з'являються першіння в горлі, покашлювання через підвищену сухість слизових¹.

¹Макарова Л. В., канд. мед. наук, Інститут вікової фізіології.

Є низка інших негативних чинників, про вплив яких ми замислюємося набагато рідше. А даремно. Адже, якою є дитина 5–6 років? Вона бурхливо розвивається. Зокрема, продовжує формуватися кісткова система, кисть руки ще перебуває у стадії розвитку. Інтенсивних змін зазнає така важлива для навчання функція, як довільна увага. Формується зорова рефракція ока. Акомодаційна система очей дитини вже готова до зорового навантаження, але різке її наростання небезпечне: перевантаження можуть призвести до «поломок». Ось чому будь-яка робота для дошкільнят, в тому числі й тривалість перебування перед монітором комп'ютера, чітко нормується.

Під час роботи за комп'ютером дітям доводиться вирішувати складні просторові й логічні задачі. Для цього необхідно мати досить розвинені: абстрактне мислення; вміння порівнювати, зіставляти, аналізувати; вміння застосовувати знання в швидко мінливих умовах комп'ютерних завдань. Це вимагає підвищеної розумової і зорової напруги, тому що на досить близькій відстані доводиться розглядати на екрані дрібні літери, малюнки, цифри, штрихи. Періодично переводячи погляд з екрана на клавіатуру, дитина постійно перебудовує систему акомодації очей. Це викликає напругу очних м'язів, що посилюється світловою пульсацією екрана. Навантаження на очі під час роботи за комп'ютером істотно відрізняється від навантаження під час інших видів зорової роботи: наприклад, читання або навіть перегляду телевізора.

Дитині для нормального розвитку необхідно рухатися. Сучасні діти мало рухаються. Особливо втомлює статична поза, характерна для роботи з комп'ютером. Під її впливом можуть відбуватися порушення постави, системи кровообігу, зору і т. п.

Ще один важливий чинник – нервово-емоційне напруження. Не секрет, що робота з комп'ютером, особливо з ігровими програмами, супроводжується сильним нервовим напруженням і збудженням, тому що вимагає швидкої реакції. Працюючи за комп'ютером, дитина відчуває велике емоційне навантаження. Дослідження, проведене Інститутом вікової фізіології, показали, що під час роботи на ПЕОМ в слині дитини істотно підвищується рівень кортизолу – глюкокортикоїдного гормону, що виробляється корою наднирників. Це показник стресогенного впливу комп'ютера на організм дошкільнят. Слід враховувати й інші особливості, пов'язані з даними зорової діяльності, наприклад, вікові особливості реакції організму дітей 5–7 років на роботу з комп'ютером. Виявлені значні відмінності в показниках регуляції серцевого ритму, функціонального стану центральної нервової системи та загальної працездатності.

Використовуючи комп'ютер, дитині необхідно оволодіти спеціальними навичками. Їй доводиться відшукувати, натискати певні клавіші клавіатури й одночасно візуально контролювати те, що відбувається на екрані. Для дітей

дошкільного віку це важко внаслідок функціональної слабкості кисті руки, недостатньої довільності уваги. У разі переходу до роботи з новою комп'ютерною програмою, змінюється набір і поєднання клавіш, натискаючи які дитина виконує певні дії, і доводиться знову запам'ятовувати їх нове розташування. Робота з «мишкою» ще більш складна для дитини, так як вимагає певного рівня розвитку тонких зорово-рухових координацій. Недостатня вікова розвиненість моторики кистей рук і, як наслідок, – перенапруження.

Звичайно, діти, захоплені роботою на комп'ютері, виконують всі завдання, але якою ціною? Функціональна вартість їх роботи чимала, а в низці випадків надмірна. Крім того, дітям доводиться долати і смислові труднощі програми, запам'ятовувати кількість, забарвлення, розташування об'єктів на екрані і правила маніпулювання з ними. Все це вимагає від 5–6-річної дитини розвитку пам'яті, уваги, асоціативного й логічного мислення, уваги. У дошкільному та молодшому шкільному віці діти ще не здатні до тривалої довільної уваги. У цей час вони вступають у критичний період свого розвитку, коли дозрівання основних фізіологічних систем організму (центральної нервової, серцево-судинної, зорової, рухової) особливо активується. У зв'язку з цим діти стають вразливими до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища, в тому числі й освітніх.

Тому хочеться ще раз підкреслити, що під час роботи на комп'ютері на дитину впливає цілий комплекс несприятливих чинників. Чи можна протистояти цьому? Звісно, так. Дослідження показали, що за певних умов можна уникнути несприятливого впливу на організм дитини. Якщо заняття організовують відповідно до вікових функціональних можливостей дітей, вони не впливають несприятливо на їх здоров'я. Дослідження стану здоров'я, проведене на великому контингенті дітей (1200 осіб) протягом навчального року і протягом трьох років, в тому числі 200 дітей, обстежених лонгітудинально (одні й ті самі дошкільнята протягом трьох років), і 300 дітей контрольної групи (діти з дитячих садків того ж району міста, в яких не було комп'ютерів), не виявило особливих змін в стані здоров'я, відмінних від характерних для даного віку.

На які ж аспекти організації роботи з комп'ютером необхідно звернути увагу перш за все? У плані профілактики перевтоми, а також збереження здоров'я і досягнення педагогічного ефекту занять, необхідно дотримуватися гігієнічних вимог та правил до:

- повітряного середовища кімнати, в якій працює комп'ютер;
- освітлення приміщення й організації робочого місця;
- робочої пози дитини за комп'ютером;
- зображення інформації на екрані;

- дотримання техніки безпеки;
- режиму роботи дитини на комп'ютері;
- проведення профілактичних заходів.

Ще одне проблемне питання – робота з батьками. Нині не рідкість, коли дитина дошкільного віку вдома просиджує годинами за комп'ютером. Чи добре це? Зручно і спокійно для батьків? Безперечно, так. Але щодо розвитку дитини, безпеки для її здоров'я, це дуже погано. Дітям необхідно розвиватися в реальному, а не віртуальному світі. Гратися, рухатися, спілкуватися з однолітками, батьками.

Зараз багато говорять про здоровий спосіб життя. Культура використання комп'ютера – один із його складових, і в цьому питанні дуже багато залежить від педагогів ДНЗ та батьків. Дорослі, й особливо діти, систематично працюють на комп'ютері, відчувають на собі великі навантаження. Але, на жаль, про дотримання вимог режиму роботи мало хто згадує. Але навіть такі прості заходи, як зорова гімнастика, фізкультхвилинки і фізкультпаузи допомагають зняти втому очей, стимулюють діяльність нервової, серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, знімають загальну втому і підвищують розумову працездатність. Головне, щоб ці заходи проводилися своєчасно й систематично.

2. Зорова гімнастика після роботи на комп'ютері або перегляду телевізора.

Виконується сидячи або стоячи, при ритмічному диханні з максимальною амплітудою рухів очей.

Вправа 1. Заплющити очі на рахунок «один – два – три – чотири», сильно напружуючи очні м'язи, потім розплющити очі, розслабивши м'язи; подивитися вдалину через вікно на рахунок «один – два – три – чотири – п'ять – шість». Повторити 4–5 разів.

Вправа 2. Не повертаючи голови, подивитися праворуч і зафіксувати погляд на рахунок «один – два – три – чотири», потім подивитися вдалину прямо на рахунок «один – два – три – чотири – п'ять – шість». Аналогічно провести вправу з фіксацією погляду ліворуч, вгору і вниз. Повторити 2 рази.

Вправа 3. Голову тримати прямо. Покліпати, не напружуючи очні м'язи, 10–15 разів.

Вправа 4. Перенести погляд швидко по діагоналі: праворуч угору, ліворуч униз, потім – прямо вдалину на рахунок «один – два – три – чотири – п'ять – шість»; потім ліворуч угору, праворуч униз і подивитися вдалину на рахунок «один – два – три – чотири – п'ять – шість».

Вправа 5. Заплющити очі на рахунок «один – два – три – чотири», не напружуючи очні м'язи, широко розплющити очі і подивитися вдалину на рахунок «один – два – три – чотири – п'ять – шість». Повторити 2 рази.

Вправа 6. Не повертаючи голови (голова прямо), робити поволі кругові рухи очима: вгору – праворуч – вниз – ліворуч і у зворотний бік: вгору – ліворуч – вниз – праворуч, потім подивитися вдалину на рахунок «один – два – три – чотири – п'ять – шість».

Вправа 7. Голова нерухома, перевести погляд з фіксацією його на рахунок «один – два – три – чотири» вгору, на рахунок «один – два – три – чотири – п'ять – шість» – прямо; аналогічним чином – вниз – прямо, праворуч – прямо, ліворуч – прямо. Виконати рухи по діагоналі в один і інший бік з поворотом очей прямо на рахунок «один – два – три – чотири – п'ять – шість».

Вправа 8. На віконному склі на рівні очей кріплять червоні круглі мітки діаметром 3–5 мм. За вікном обрати якийсь віддалений предмет для фіксації погляду далеко. Стати навпроти мітки на склі на відстані 30–35 см і подивитися протягом 10 с на червону мітку, потім перевести погляд на віддалений предмет за вікном і зафіксувати погляд на ньому протягом 10 с. По черзі переводити погляд то на мітку, то на обраний предмет. Тривалість вправи 1–1,5 хв.

**Список
рекомендованої, в т. ч. хрестоматійної, літератури**

3–4-й рік життя

К. Чуковський назвав дітей цього віку «великими розумовими трудівниками».

Казки про тварин:

«Рукавичка», «Коза-дереза», «Колосок», «Пан Концький», «Іжак та Заєць», «Зайчина хатинка», «Лисиця та Журавель», «Хвости», «Півник і двоє мишенят», «Лисичка зі скалочкою», «Козенята і вовк», «Маша і Ведмідь», «Лисичка-сестричка і сірий вовк», «Сірко», «Горобець-молодець», «Цар лев» та ін.

Авторські твори:

Д. Павличко. «Осінь», «Нічний гість»; Л. Повх. «Жабка»; К. Перелісна. «В автобусі», «Сніг»; О. Пчілка. «Метелик»; Н. Забіла. «Ясоччин садок»; Р. Скиба. «Вчинок», «Про кролика Петрика»; А. Царук. «Пішла киця по водицю», «Сонечко»; В. Паронов. «Лісова ялинка»; П. Король. «Он як!»; М. Вінграновський. «Прилетіли гуси»; М. Щербак. «Метелик»; Г. Чубач. «Зайчик»; А. М'ястківський. «Зайченятко в яму впало»; В. Крищенко. «Яринка-ялинка»; М. Качмар. «Дарунок ведмежаті»; О. Білаш. «Свято в лісі»; Д. Мегелик. «Песик».

Віршовані твори:

К. Перелісна. «Сніжок»; Є. Гуцало. «Мамо стало холодно»; П. Воронько. «Падав сніг на поріг», «Їжачок-хитрячок»; О. Пчілка. «Мудра кицька»; Ю. Будяк. «Гулянка з зайчиком»; Г. Бойка. «У слона болить нога»; М. Підгірянка. «Зайчик в тернині»; Т. Коломієць. «Гарна хатка у курчатка»; Г. Черінь. «Жовтень»; І. Андрусак. «У лузі»; В. Литвиненко. «Сонько»; І. Малкович. «Мишка».

5-й рік життя

Твори українського фольклору: загадки, приказки, прислів'я, веснянки, скоромовки.

Казки:

- *українські народні* – «Колосок», «Лисичка-сестричка», «Лисичка та Журавель», «Солом'яний бичок»;
- *народів світу* – «Двоє жадібних мишенят» (угор. нар. казка); «У Сонечка в гостях» (слов. нар. казка); «Троє поросят» (англ. нар. казка); «Заєць та їжак», «Горщик каші», «Червона Шапочка» (нім нар. казка в обр. братів Грімм);
- *авторські* – М. Коцюбинський. «Дві кізочки», «Про двох цапків»; В. Сухомлинський. «Ледача подушка», «Осінь принесла золоті стрічки», «Як

синичка будить мене»; М. Черемшина. «Сльоза» (Різдвяна казка); Є. Ярошинська. «Квіти»; О. Іваненко. «Чорноморденький»; В. Довжик. «Чому усміхався трамвай»; Н. Забіла. «Олівець-малювець»; Г. Беленька. «Весняна казочка»; І. Андрусак. «Казочка про зайчикову знахідку» та ін.

Оповідання:

М. Коцюбинський. «Десять робітників»; В. Сухомлинський. «Що найсмачніше»; Ю. Ярмиш. «Чого синичка повеселішала»; О. Копиленко. «Дивовижна дружба», «Весна у лісі»; Л. Письменна. «Подарунок Морської Свинки».

Вірші:

М. Вороний. «Сніжинки»; П. Воронько. «Облітав журавель»; М. Стельмах. «Забудько», Д. Павличко. «Заєць»; А. М'ястківський. «Котики-воркотики»; Л. Костенко. «Вербові сережки», «Соловей застудився»; Ф. Гай-Гаєвський. «Хитрий кажан».

Додатково на вибір за рекомендаціями тьютора.

6-й (7-й) рік життя

Казки:

- *чарівні* – «Івасик-Телесик», «Кривенька качечка», «Котигорошко», «Три брати», «Царівна-жаба», «Чабанець», «Кирило Кожум'яка», «Казка про Іллю Муромця та Солов'я розбійника», «Мудра дівчина», «Два брати», «Заяче сало», «Яйце-райце», «Іван Вітер», «Ох» та ін.;
- *соціально-побутові* – «Язиката Хвеська», «Правда та Кривда», «Мудра дівчина» та ін.

Байки:

Л. Глібов. «Лебідь, Щука і Рак», «Чиж та голуб», «Зозуля та півень»; Б. Грінченко. «Журавель та горобець», «Жайворонок та свиня», «Хміль та квітка»; Є. Гребінка. «Лебідь і гуси», «Сонце та хмари», «Горобці та вишня»; О. Пчілка. «Снігур та щиглик», «Миша-городянка і миша-хуторянка» та ін.

Авторські твори:

Н. Вовк. «Літачок-рятівничок»; Ю. Ярмиш. «Іжачок та соловейко»; О. Іваненко. «Няв-няв»; Г. Андерсен. «Снігова королева»; О. Романчук. «Соловейко з одним крилом»; В. Симоненко. «Цар Плаксій та Лоскотон»; І. Малкович. «Велике місто, маленький зайчик, або Мед для мами»; «Білосніжка та семеро гномів» (за В. Диснеєм); А. Мігай. «Чия мама краща?»; М. Луговик. «Вовченятко, яке запливло далеко в море»; Зірка Мензатюк. «День народження Місяця»; А. Кох. «Як зима помирила горобця і синичку», «Чому у сонечка подвійні крильця», «Про повітряну кульку»; О. Новик. «Як ведмежатко Новий рік зустрічало»; С. Пантук. «Пан Перевертас»; І. Прокопенко. «Сонце, сонечко та соняшник»; Л. Вербицький. «У лісі

намальованім»; А. Костецький. «Хочу літати»; Н. Сидорич. «Улянка у лісі»; К. Перелісна. «Осінні танці»; О. Заміховська. «Казка про Ведмедика непосидька»; О. Кротюк. «Чорне море й синій кит»; М. Качмар. «Подарунки», «Мрія»; Р. Завадович. «Великдень»; В. Сухомлиський. «Хлопчик і сніжинка»; А. Царук «Малюнок»; М. Підгірянка. «Киця-Миця і крілик-Трілик», «Розмова про сонце»; Г. Усач. «Лісова стежка»; І. Жиленко. «Павучок-рудий бочок»; Д. Павличко. «Калачі»; Г. Чубач. «Буквар»; С. Ісмайлова. «Десять жовтих гусенят»; Р. Скиба. «Слоняча коліскова»; Л. Куліш. «Борсучок, який умів малювати»; А. М'ястківський. «Казочка про хлопчика та янгола»; «Летюча миша» (нар. казка за переказом О. Заміховської); І. Блажкевич. «Смачний хлібець»; Н. Зубрицька. «Пригоди парасольки»; І. Боднарчук. «Хатка для пташок»; А. Лотоцький. «Святий Миколай їде»; О. Склярєнко. «Овечка та кульбабки»; М. Фляк. «Равлик і море»; Г. Осадко. «Як дракончик Юрась врятував ліс від браконьєра».

Додаткова література

1. С. Маршак. Переклади дитячих англ. пісеньок: «Цвях і підкова», «Дурниця», «Кошенята», «Рукавички», «Кораблик», «Три мудреця», «Король Пинін», «В гостях у королеви», «Три звіролови», «Будинок, який побудував Джек» та ін.
2. С. Маршак. «Ось який розсіяний», «Урок ввічливості», «Де обідав, горобець?», «Багаж», «Про все на світі», «Вусатий-смугастий» та ін.
3. К. Чуковський. «Мийдодір», «Федорине горе», «Телефон», «Муха-Цокотуха», «Айболить і горобець», «Айболить», «Плутанина».
4. В. Сутєєв. «Дядя Міша», «Яблуко», «Кіт-рибалка», «Ялинка», «Різні колеса», «Мішок яблук», «Примхлива кішка», «Паличка-виручалочка», «Під грибом», «Пригоди Піфа в малюнках».
5. Х. Макелістер. «Різнобарвні подорожі».
6. Альф Прейс. «Веселий Новий рік», «Про козеня, яке вміло рахувати до десяти».
7. Ліліан Муур. «Крихітка Єнот і Той, хто сидить у ставку».
8. В. Осєєва. «Чарівне слово».
9. М. Солодкий. «Горобцева весна», «Біг їжачок по доріжці» та ін.
10. В. Кротов. «Як черв'ячок Ігнатій ледь не став драконом», «Як Ігнатій грав у хованки».
11. Дональд Біссет. «Все шкереберть».
12. А. Барто. «Ми з Тамарою», «Я росту», «Ведмедик-невіглас», «Любочка», «Ліхтарик», «Любитель-рибалка» та ін.
13. Енід Блайтон. «Знамените каченя Тім».
14. Г. Юдін. «Вусатий сюрприз» (вірші й оповідання).
15. Б. Заходер. «Про що індик думав», «Хрюк на ялинці».

16. В. Біанкі. «Чий ніс краще», «Хто що співає?», «Як комашко додому поспішав», «Лісові будиночки», «Сова», «Перше полювання» та інші оповідання.
17. Ф. Хитрук. «Топтижка».
18. Е. Мошковська. «Зоопарк» та інші вірші.
19. А. Пушкін. «Казка про Золотого півника», «Казка про рибака та рибку», «Казка про попа і працівника його Балду», «Казка про мертву царівну і про сім богатирів».
20. Алан А. Мілн. «Вінні-Пух і всі-всі-всі».
21. Астрід Ліндгрєн. «ПеппіДовгапанчоха», «Пригоди Еміля з Леннеберги», «Малюк і Карлсон, який живе на даху».
22. П. Єршов. «Коник-Горбоконики».
23. Джоель Харріс. «Казки дядечка Римуса».
24. М. Зоценко. «Цикл оповідань про Лелю і Мінько»: «Ялинка». «Калоші і морозиво». «Подарунок бабусі». «Через тридцять років». «Не треба брехати». «Золоті слова». «Знахідка». «Великі мандрівники».
25. М. Носов. «Телефон». «Наш каток». «Федине завдання». «Фантазери». «Мишкова каша». «Дружок». «Метро», «Пригоди Незнайка та його друзів».
26. Пальмер Кокс. «Новий Мурзилка (Дивовижні пригоди лісових чоловічків)».
27. П. Бажов «Срібне копитце».
28. К. Чуковський. «Крокодил». «Тараканище». «Бармалей». «Пригоди Бібігона». «Крадене сонце».
29. Б. Житков. «Пудя». «Як я ловив чоловічків».
30. Г.-Х. Андерсен. «Гидке каченя». «Дюймовочка». «Квіти маленької Іди». «Принцеса на горошині» та інші казки.
31. Е. Успенський. «Канікули в Простоквашино». «Дядя Федір, пес і кіт». «Хутряний інтернат».
32. В. Медведєв. «Пригоди сонячних зайчиків».
33. Д. Н. Мамин-Сибіряк. «Альонушкини казки»: «Казка про хороброго зайця Довгі вуха – Косі очі – Короткий хвіст». «Про Комара Комаровича» та інші.
34. Карло Коллоді. «Пригоди Піноккіо».
35. Октав Панку-Яш. «Казки» («Куди подівся сніг»).
36. Тоні Вульф. «Велетні». «Феї». «Гноми». «Дракони». «Ельфи». «Казки чарівного лісу».
37. Б. Заходер. «Вірші та віршовані казки». «Ма-Тарі-Карі». «На горизонтських островах» (вірші).
38. Ю. Казаков. «Навіщо миші хвіст?»
39. О. Толстой. «Золотий ключик, або Пригоди Буратіно».
40. Люсі і Ерік Кинкейда. «Лісові історії з Кротенко Віллі і його друзями».
41. Є. Чарушин. «Вовчик», «Ведмедики» та інші оповідання.

42. Енід Блайтон. «Жовта книга фей». «Пригоди Нодді».
43. А. Волков. «Чарівник Смарагдового міста». «Урфін Джюс і його дерев'яні солдати» та інші повісті.
44. В. Одоєвський. «Городок в табакерці».
45. Редьярд Кіплінг. «Рікі-Тікі-Таві». «Як леопард став плямистим». «Слоненя».
46. Шарль Перро. «Попелюшка». «Кіт у чоботях».
Примітка: інші казки Шарля Перро, такі як «Хлопчик з пальчик», «Синя борода» або «Спляча красуня», – страшніші, там більше людоджерів, дітей, кинутих батьками в лісі, та інших жахів. Якщо ви не хочете лякати своїх дітей, то ознайомлення з цими казками краще відкласти хоча б до початкової школи, років до восьми–дев'яти.
47. Енн Хогарт. «Ослик Мафії і його друзі».
48. М. Пришвін. «Їжак». «Золотий луг».
49. Джанні Родарі. «Подорож Блакитної Стріли». «Пригоди Цибуліно».
50. І. Крилов. «Ворона і Лисиця». «Квартет». «Лебідь, Рак і Щука». «Мавпа і окуляри». «Слон і Моська». «Лисиця і виноград». «Бабка й мураха».
51. Г. Остер. «Підземний перехід». «Зарядка для хвоста». «Легенди і міфи Лаврового провулка». «Велике закриття». «Кошеня на ім'я Гав». «Бабуся удава». «А раптом вийде!» «Це я повзу». «Зіпсована погода». «Залюднений острів». «Казка з подробицями». «Привіт мавпі». «Як лікувати удава». «Куди йде слоненя».
52. Туве Янссон. «Небезпечне літо». «Комета летить!» (в іншому перекладі – «Мумі-троль і комета»). «Чарівна зима». «Мемуари Тата Мумі-троля». «Маленькі тролі і страшна повінь». «Капелюх чарівника».
53. В. Біанкі. «Де раки зимують».
54. Ю. Шкловський. «Як вилікували Мишка».
55. Г. Демикіна. «Будинок на сосні» (повісті, вірші).
56. Отфрід Пройслер. «Як спіймати розбійника». «Маленький Привид». «Маленький Водяний». «Маленька Баба-Яга».
57. Олександр і Наталя Кримські. «Казки зеленого дивана».
58. В. Катаєв. «Сопілка і глечик». «Цветик-семицветик».
59. А. Б. Хвольсон. «Царство крихіток» («Пригоди Мурзилки і лісових чоловічків»).
60. Ренато Рашель. «Ренатіньо не літає по неділях».
61. К. Ушинський. «Сліпий кінь».

Чарівні казки різних народів в переказі для дітей:

- *російські:* «Царівна-жаба», «Казка про Івана-царевича, Жар-птицю і про Сірого вовка», «Морський цар і Василиса Премудра», «Морозко», «Сівка-Бурка», «Снігуронька», «За щучим велінням», «Три зятя», «Казка про

молодильні яблука і живу воду», «Сестриця Оленка та братик Іванко», «Пташина мова», «Хаврошечка», «Піди туди – не знаю куди, принеси те – не знаю що», «Василиса Прекрасна», «Фініст – ясний сокіл», «Чудові ягоди», «Марія Моревна», «Казка про срібне блюдечко і наливне яблучко»;

- *німецькі казки*, зібрані братами Грімм: «Соломинка, вугілля і біб», «Три ледаря», «Заєць і їжак», «Хлопчик з пальчик», «Хоробрий кравець», «Маленькі чоловічки», «Колір шипшини», «Три брати», «Бременські музиканти», «Бабуся Метелиця» та ін.;

- *французькі*: «Невгамовний півник», «Звідки сови взялися», «Гноми», «Білий дрізд, кульгавий мул і красуня з золотим волоссям», «Дочка дроворуба», «Повернення Ля Рамі», «Попався, Цвіркун!», «Пройда-малюк», «Жан щасливий», «Сонечко», «Як не вберегли звірі свої таємниці», «Учень чародія» та ін.;

англійські: «Містер Майка», «Том Тіт Тот», «Малютка Брауні», «Очеретяна шапка», «Троє поросят», «Хто здолає», «Три розумні голови», «Як Джек ходив щастя шукати», «Воду зачинили», «Джерело на краю світу», «Учень чародія», та ін.;

арабські: «Алі-баба і сорок розбійників», «Синдбад-мореплавець», «Чарівна лампа Аладдіна» та ін.

Музичне виховання

*Музичне виховання –
це не виховання музиканта,
а насамперед виховання людини.*

В. Сухомлинський

Чи потрібні дитині музичні заняття? Попри те, що дитина фальшиво співає та не має, на вашу думку, музикального слуху... Попри те, що в вашій оселі для фортепіано бракує місця... Попри те, що бабуся не може возити дитину «на музику»... Навіть попри те, що дитина взагалі завантажена – англійська, іспанська, секція з плавання, балет і т. п., є вагомими причини навчати дитину музики! Ці причини мають знати всі сучасні батьки.

1. Грати і співати – це слідувати культурним традиціям. У цивілізованих країнах Європи, Америки, Азії аристократів завжди вчили музиці. Музикувати – це лоск, блиск і шик, апофеоз культури і світських манер. Це виховання доброго смаку як в мистецтві, так і в повсякденному житті. Справжня освіта і справжня інтелігентність немислимі без художнього виховання. *Якщо батьки в майбутньому хотіли б бачити своїх дітей культурними людьми, потрібно навчати їх музики.*

2. Займаючись музикою, дитина розвиває математичні здібності. Вона просторово мислить, потрапляючи на потрібні звуки, маніпулює абстрактними звуковими фігурами, запам'ятовуючи нотний текст, і знає, що в музичній п'єсі як в математичному доказі: ні відняти, ні додати! Не випадково Альберт Ейнштейн грав на скрипці. Не випадково, в музичному клубі Оксфордського університету професори фізики і математики становлять 70 % його членів. *Тому далекоглядним батькам майбутніх математиків та інженерів варто знати, що займатися музикою приємно й дуже корисно.*

3. Музика і мова – брати-близнюки. Вони народилися слідом один за одним: спочатку музика, потім словесне мовлення, і в нашій уяві вони продовжують жити поруч. Фрази, коми і крапки, питання і вигук є і в музиці, і в мовленні. Діти, які грають і співають, краще говорять і пишуть. У них добре розвинений фонематичний слух, що дає змогу швидше і легше запам'ятовувати іноземні слова, вимовляти їх без акценту, вони швидше засвоюють граматику. Меломани-літератори Іван Тургенєв і Стендаль, Борис Пастернак і Лев Толстой, Жан-Жак Руссо і Ромен Роллан, кожен з яких знав кілька іноземних мов, рекомендували всім майбутнім поліглотам систематичні заняття музикою. *Мудрим батькам майбутніх журналістів і перекладачів – спочатку було Слово, але ще раніше – Звук.*

4. Музика структурна та ієрархічна: у великих творах вирізняють менші частини, що своєю чергою діляться на невеликі теми і фрагменти, які утворені з фраз і мотивів. Розуміння музичної ієрархії полегшує освоєння будь-яких складних систем, зокрема – комп'ютерних технологій, теж достатньо ієрархічних і структурованих. Психологи довели, що маленькі музиканти, учні знаменитого Шінічі Сузукі, якщо й не дуже досягли успіху в музичному виконавстві, зате обійшли своїх однолітків за рівнем структурного мислення, пам'яті та творчої уяви. *Увага, прагматичні батьки майбутніх IT-фахівців, системних адміністраторів і програмістів! Музика допоможе піднятися до вершин інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). Не випадково компанії Google і Microsoft віддають перевагу співробітникам із музичною освітою!*

5. Музичні заняття розвивають навички спілкування, або, як їх сьогодні називають, комунікативні навички. За роки навчання дитина-музикант ознайомиться з творами галантного і дружнього Моцарта, йоржистого і атлетичного Прокоф'єва, глибокого філософа й лірика Баха, витонченого і філігранно-романтичного Шопена та інших музичних геніїв. Виконуючи їх музику, вона буде перевтілюватися і доносити до слухачів характер, смаки, почуття, манери і думки цих великих людей. *Увага, шановні батьки! Дозвольте вашим дітям поспілкуватися з видатними музикантами минулого, перейняти їхні ідеї та цінності, набувши гарного художнього смаку!*

6. Заняття музикою особливо сприяють емоційному розвитку. Згідно з дослідженнями Гарвардського університету, успішність будь-якої професійної діяльності лише на 33 % визначається технічними навичками, знаннями і інтелектуальними здібностями (IQ), а на 67 % – емоційною компетентністю (EQ). Для керівників-лідерів ці цифри різняться ще сильніше: тільки 15 % успіху визначається IQ, а решта 85 % – EQ! Формування емоційного інтелекту не може здійснюватися без тривалого контакту зі справжнім мистецтвом. Тому захоплення мистецтвом – це основа для розвитку таланту професійного управлінця-керівника. *Увага, амбітні батьки майбутніх засновників бізнес-імперій! Музика веде від серця до серця, і найефективніша зброя топ-менеджера – чарівна посмішка та артистизм освіченого й інтелігентного професіонала-лідера.*

7. Музиканти сердечні й одночасно мужні. Музика пом'якшує звичаї, але щоб в ній досягти успіху, треба бути мужнім і сильним духом. Як стверджують психологи, музиканти-чоловіки чуттєві, як дами, а музиканти-жінки стійкі й тверді духом, як чоловіки. *Увага, прозорливі батьки, які очікують на допомогу й підтримку в старості! Діти, які музикують, є співчутливими, терплячими і тому частіше готові подати старим батькам ту саму «склянку води».*

8. Музика стимулює роботу мозку, сприяє формуванню аналітичних здібностей і критичного мислення. Ознайомлення з будь-якою п'єсою або вокальним твором починається з аналізу його змісту і форми. У процесі виконання необхідні вміння синтезувати й узагальнювати, в результаті чого окремі ноти, мотиви і фрази перетворюються на музичний твір. Тому

більшість музикантів відрізняються стійкою увагою і розвиненим аналітичним мисленням. Вони швидше, якісніше і делікатніше виконують будь-які творчі завдання. *Увага, неспокійні батьки! Музичні заняття в дитинстві – це розвиток інтелектуальних здібностей, максимальна концентрація уваги, опанування вміння аналізувати й узагальнювати.*

9. Музичні заняття виховують волю і дисципліну. Займатися музикою треба постійно, регулярно і без перерв. Взимку і влітку, в будні і свята. Майже з тим же завзяттям, з яким чемпіони тренуються в спортзалі й на стадіоні. Але, на відміну від спорту, граючи на роялі, або займаючись в хорі, не можна зламати ні шию, ні ногу, ні навіть руку. *Увага, суворі батьки! Музика – це виховання характеру без ризику травмуватися. Як добре, що таке можливо!*

10. Систематичні заняття музикою формують у дітей зібраність, витримку, відповідальність на все життя. Діти-музиканти відрізняються більш високою організованістю, зрілістю й умінням зосередитися в потрібний момент. Репетиції та виступи на сцені привчають дітей до відповідальності, готовності долати труднощі. У процесі навчання музиці не можна перенести на завтра або на тиждень вперед залік по хоровим партіям чи академічний концерт. Людина з таким досвідом не завалить серйозний іспит, співбесіду під час прийому на роботу або відповідальне доручення. *Увага, турботливі батьки! Заняття музикою мобілізують ваших дітей, привчають «включатися за командою», виховують витримку і сильний характер.*

11. Музичні заняття розвивають дітей, виховують в них маленьких «цезарів», які вміють робити кілька справ одночасно. Музика вчить дитину якісно виконувати кілька дій одразу. Так, граючи по нотах або співаючи в хорі юний музикант одночасно: прочитує і творчо відтворює нотний текст в певному темпі, додає виконавських штрихів (легато, нон легато, маркато та ін.) і динамічних відтінків. Крім цього, він тримає в голові цілісне сприйняття музичного твору, внутрішньо переживає його характер і основну ідею, уявляє подальший розвиток музики і її драматургію. А ще стежить за ансамблем (щоб гармонійно «вплітати» власне виконання до загального звучання), уважно спостерігає за жестами диригента та виконує його трактування і вказівки без слів! Музика привчає жити і мислити в багатопольярному світі. Вона тече в своєму темпі, і виконавець не може перерватися, відпочити і перевести дух. Так само й авіадиспетчер, оператор ЕОМ або біржовий брокер стежить за декількома екранами й одночасно слухає та передає інформацію з кількох телефонів. *Увага, перевантажені батьки! Дитині-музикантові буде легше, ніж вам, бігти декількома життєвими доріжками й всюди встигати першим.*

12. І, нарешті, музика – це шлях до життєвого успіху. Чому? Заняття музикою розвивають особистість; вчать концентрації уваги, вмінню оперувати багатоканальною інформацією; формують інші вміння, необхідні для

оволодіння багатьма сучасними професіями. Не дивно, що музичним минулим відзначені багато знаменитостей. Агата Крісті своє перше оповідання написала про те, чому їй важко грати на фортепіано на сцені. Кондоліза Райс, навпаки, найбільше любила грати на публіці у своїй сліпучій концертній сукні. Білл Клінтон упевнений, що без саксофона ніколи не став би президентом. *Увага розумні й відповідальні батьки! Погляньте на успішних людей в будь-якій сфері й поцікавтеся, чи не музикували вони в дитинстві? Зазвичай, музикували! Тому ви маєте вагомі причини наслідувати їхній приклад.*

**Список музичних творів,
рекомендованих для музичного виховання та занять з музикотерапії
з дітьми**

А. Класична музика

1. Бах І. «Прелюдія до-мажор», «Жарт».
2. Брамс І. «Вальс».
3. Вівальді А. «Пори року».
4. Кабалевський Д. «Клоуни».
5. Моцарт В. «Маленька нічна серенада», «Турецьке рондо».
6. Мусоргський М. «Картинки з виставки».
7. Прокоф'єв С. Симфонічна казка «Петя і вовк».
8. Чайковський П. «Дитячий альбом», «Пори року». Уривки з балету «Лускунчик», «Лебедино озеро».
9. Шопен Ф. Вальси.
10. Шуман Р. «Альбом для юнаків».
11. Штраус І. Вальси.

Б. Українська народна творчість

Народні пісні, танці та ін.

МОРАЛЬНО-ЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У дошкільному віці дитина перебуває у середовищі, яке постійно змушує зіставляти гарне й погане, добре і зле, радісне й сумне, щире й лицемірне, красиве та потворне. Хто ж допоможе їй розібратися у сутності цих понять, у власному «я»? Звісна річ, авторитетні для неї дорослі, які вже мають життєвий досвід – батьки та педагоги. Саме батьки, родина слугують природним осередком найглибших людських почуттів, в якому дитина засвоює основи моралі серцем і душею, коли розвиваються почуття доброти, чуйності, любові до всього живого. Основний чинник у формуванні особистості – це виховний клімат сім'ї. Рідна домівка – не тільки місце притулку, дах над головою, а й родинне вогнище, місце захисту від життєвих негараздів.

1. Виховання починається із дня народження.

Перше, з чого дитина починає пізнавати світ, – це ласкава мамина усмішка, тиха колискова пісня, добрі очі, лагідні обійми. З усього цього складається перше уявлення про добро і зло.

2. Власне життя батьків – приклад для наслідування.

Намагайтеся зробити своє власне життя живим наочним прикладом гідної, моральної й духовної поведінки. Кожого дня запитуйте себе: «Якби моя дитина могла бачити тільки мою поведінку, який приклад вона б отримала?»

3. Сформулюйте власні переконання й діліться ними.

Перш, ніж сформулювати систему моральних цінностей у дитини, чітко окресліть для себе те, у що ви вірите самі. Намагайтеся регулярно ділитися ними, щоб дитина могла розуміти, чому в конкретній життєвій ситуації ваші дії виправдані. Необхідно обговорювати з дитиною переглянуті разом дитячі фільми (мультфільми), аналізувати вчинки літературних (казкових) героїв, що можуть слугувати матеріалом для визначення нею ваших переконань та цінностей.

4. З дитиною корисно обговорювати поточні життєві ситуації.

Кращі навчальні моменти – це не штучно змодельовані ситуації, заплановані заздалегідь, а життєві, що трапляються спонтанно й несподівано. Використовуйте будь-яку можливість, щоб обговорити ці моменти, тому що вони допоможуть вашій дитині розвинути в собі тверді моральні переконання, які протягом всього життя будуть визначати її поведінку.

5. Дисципліна і власні переконання дитини.

Чітко та виважено сформульовані правила дотримання дисципліни гарантуватимуть, що дитина не тільки усвідомлюватиме, чому її поведінка

була неправильною, але й допоможуть уникнути дій та вчинків, що не узгоджуються з уже ustalеними нормами моралі. Водночас, використання правильної форми запитань дає змогу дітям розширити здатність сприймати точку зору іншої людини та розуміти наслідки своєї поведінки. Допоможіть дитині поміркувати над такими запитаннями: «Чи правильним був мій вчинок? Що я маю зробити наступного разу?» Так ваша дитина зможе вчитися на своїх помилках і морально рости. Пам'ятайте, ваша кінцева мета – відучити дитину від вашого керівництва, щоб вона могла діяти, керуючись власними переконаннями.

6. Дитина має щодня накопичувати досвід моральної поведінки.

Діти не навчаться бути моральними, якщо лише читатимуть про це в книжках. Потрібен життєвий досвід, щоденні маленькі добрі справи. Заохочуйте її подавати руку допомоги. Нехай вона відчує, які приємні зміни при цьому відбуваються в її внутрішньому світі. Також завжди допомагайте розпізнавати позитивні емоції інших людей, викликані тим чи іншим позитивним вчинком. Реальна мета – щоб діти ставали дедалі менш і менш залежними від вказівок і керівництва дорослих шляхом включення морально-етичних принципів у своє повсякденне життя. Це може відбутися тільки у тому випадку, якщо батьки знову й знову підкреслюватимуть важливість цінностей і чеснот, а їхні діти матимуть можливість наслідувати дорослих та формувати свою систему моральних цінностей.

7. «Золоте правило» людських стосунків.

Навчіть дитину «золотому правилу», яким століттями керувалися багато цивілізацій – «ставтеся до інших так, як ви хочете, щоб вони ставилися до вас». Нехай це правило стане найголовнішим гаслом для всієї вашої сім'ї.

*Ельвіра Дорогова, соціальний педагог
спеціального ДНЗ для дітей з вадами мови № 37 м. Чернівці*

Відверта розмова з батьками

*Не виховуйте дітей,
вони все одно будуть схожі на вас.*

Виховуйте себе.

Англійське прислів'я

Хто виховує дитину: сім'я чи ...?

Тема виховання нікого не залишає байдужими: ні вихователів, ні вихованців. І у тих, і у інших є своя думка з цього приводу і свої претензії один до одного. Здавалося б, накопичено знань стільки, що нинішнє покоління має бути просто ідеальним. Але відбувається все навпаки.

У мого приятеля трирічний син. І приятель весь час розповідає смішні історії про те, як цей малюк серйозним голосом може сказати своєму батькові, коли той входить до кімнати: «Закрий двері з того боку!» Або під час розмови він раптом звертається до батьків і каже: «Помовчіть трохи!». Їх це потішає, а розгадка поведінки малюка проста – він цілий день проводить з бабусею і потім повторює батькам її фрази, копіюючи інтонацію. Інший мій знайомий бізнесмен розповідав про свого восьмирічного сина, який зажадав на свій день народження, щоб шофер батька відвіз його на «Мерседесі» в школу і відкрив перед ним дверцята машини, щоб всі бачили. Коли бізнесмен про це почув, то мало не впав зі стільця і сказав синові, що той поїде як зазвичай – з матір'ю, на її машині. А якщо буде особливо наполягати, то проведе день народження в кутку вдома. Смішно, звичайно, але ж дитина просто скопіювала поведінку свого батька.

Для багатьох не буде відкриттям, що діти копіюють поведінку своїх батьків, дідусів і бабусь. Але мало хто розуміє, що саме наша поведінка і є виховання наших дітей. Що б ми їм не говорили, які б класичні або новомодні системи виховання не випробували на своїх чадах, істина завжди буде в тому, що за зразок діти беруть поведінку дорослих.

Будь-який психолог скаже, що основи людини, його психіка, мотиви поведінки закладаються в дитинстві у сім'ї. І коли ми вчимо дитину, що треба

не обманювати, дотримуватися обіцянки, бути чемною, але при цьому на очах у дитини сваримося, обманюємо – наші моральні цінності дають зворотний ефект.

Молодь часто називають «втраченим поколінням». Але хто його «втратив»? Дорослі, від яких часто можна почути фразу: «Я його так не виховував!» При цьому в поняття виховання вони вкладають свої моральні цінності (модні речі, гуртки, секції та ін.). Але виховання – це наш життєвий приклад, наше життя. А живемо ми в суспільстві споживання й активно підтримуємо його, з усіма його атрибутами наживи, нечесності. Вигода стала нашим єдиним кумиром.

Мене з аеропорту підвозив чоловік, який заробляє візництвом. Доросла людина, років п'ятдесяти. Поки їхали, розговорилися. Поговорили про кризу, звільнення, кредити. Водій із запалом розповідав, що завжди був чесною людиною, ніколи не брав кредитів або іпотек, з якими не міг розрахуватися. Але його приятель не такий. Набрав кредитів, з'їздив на острови, купив машину. Правда, тепер її відібрали за несплату кредиту, але приятель не жалкує – він накатався на дорогій іномарці, подорожував. А він, дурень (це шофер сказав про себе), сидів зі своєю нікому не потрібною чесністю і тільки «пахав» з ранку до ночі, на сім'ю заробляв. А приятелеві хоч є що згадати. Думаю, що цей монолог він озвучував вже не раз, в тому числі і в колі сім'ї. І діти або онуки цієї людини, чуючи таке, розуміють, що краще, вигідніше бути шахраєм – отримаєш більше задоволення в житті.

Зараз всі скаржаться, що діти не хочуть вчитися, не спілкуються, сидять з ранку до вечора в Інтернеті, змалку вживають наркотики, багато хто пов'язаний з криміналом. І батьки починають засуджувати, ненавидіти, звинувачувати своїх дітей і навіть виганяти їх з дому. Перетворюють себе на страждальців, змучених власними дітьми, і при цьому ще ностальгічно зітхають: «Ось у наш час було по-іншому». Але що бачать наші діти? Що в світі все побудовано на споживанні, бажанні мати більше і більше, за всяку ціну. І раніше дитина бачила, що рахунки в банку, зростання добробуту не

забезпечували любов і добрі стосунки в сім'ї. І цей світ завалився. Разом з усіма кумирами суспільства споживання.

До чого тепер прагнути дитині? Вона вже розуміє, що наші цінності – брехливі й ненадійні. А іншого світу для неї немає. Тільки той, який створили ми, дорослі. І діти закриваються в кращому випадку у віртуальному світі Інтернету. У гіршому – використовують наркотики. Звідси апатія й депресія серед молоді, не кажучи вже про суїцидальні настрої і самі суїциди.

З усього цього можна зробити тільки один висновок – перш ніж вимагати від дітей, нам потрібно змінитися самим. Я вже чую заперечення, що в нашому світі це неможливо. Адже кожний прагне обдурити іншого. Конкуренція, прибуток, неважливо якими способами, – це стиль і девіз життя. Однак криза вже поставила хрест на суспільстві споживання. «Дірявий човен», так званий сучасний світ, не врятуєш. Надійніше плисти до берега, поки є сили і можливості. І будувати світ на нових взаєминах – добра, підтримки, взаємодопомоги.

У нас давно вже немає дефіциту матеріальних благ. Єдиний дефіцит в світі – це дефіцит довіри один до одного. В такому світі жити неможливо, і ми втрачаємо довіру своїх дітей. Адже чому можна навчитися у дорослих, які створили такий непривабливий світ. «Виховання є складною справою тільки до тих пір, поки ми хочемо, не виховуючи себе, виховати своїх дітей або кого б то не було. Якщо ж зрозумієш, що виховувати інших ми можемо тільки через себе, то скасовується питання про виховання і залишається одне: як треба самому жити?» То як же нам треба жити? Про це було сказано тисячоліття тому: «не роби іншому те, що ненависно тобі». Бажання використовувати ближнього, вирваний за будь-яку ціну прибуток, ніколи не виправдають прийдешніх катастроф – ні економічних, ні екологічних, а найголовніше – внутрішніх, людських.

Кожному з нас хочеться чесних стосунків, підтримки, стабільності. Залишилося тільки з'єднати наші бажання, поширити їх на оточуючих, подаючи приклад один одному. І не тільки заради себе, а й заради наших дітей та онуків. І це буде найкраща система виховання.

Про стосунки батьків з дітьми у сім'ї.

«Багаторічний досвід переконує в істинності дуже важливої педагогічної закономірності: там, де є джерело радості дитини, є праця для людей, зовсім немає покарань. У них просто немає потреби, питання про покарання навіть не виникає. А якщо немає потреби в покараннях, значить немає порушень в дисципліні. Без цього «досягнення» ми не уявляємо собі елементарної педагогічної культури сімейно-дошкільного виховання. Виховання без покарань – це не тільки справа дошкільного закладу. Це одна з найважливіших проблем суспільства, його найтонших і найскладніших сфер – людської свідомості, поведінки, взаємовідносин», – писав видатний педагог В. Сухомлинський.

Важливим моментом у налагодженні сімейних стосунків є розуміння дорослими того, що права та обов'язки дітей та батьків у сім'ї взаємно доповнюють одне одного, але не співпадають. Ось чому мама та батько мають обережно і тактовно користуватися своїм авторитетом, поступово переходячи від прямого впливу на дитину до формування у неї з її дорослішанням дедалі більшої незалежності й самостійності. Авторитет полягає в тому, що він не вимагає ніяких доказів як цінність видима дитячим оком. В. Сухомлинський розрізняв вісім видів авторитету.

- *Авторитет сили* – породжує дитячий страх і обман, водночас виховує у дитини жорстокість.
- *Авторитет відстані* – щоб діти були слухняними, треба подалі від них триматися, виступати у вигляді керівника підлеглого.
- *Авторитет педантизму* – слово батьків – святиня, стає законом. Якщо тато сказав, що завтра буде дощ, а дощу нема – завтра не можна гуляти.
- *Авторитет резонерства* – садять дитину напроти себе і починають повчати довго і нудно.
- *Авторитет любові* – якщо дитина не слухається, у неї запитують: «Значить тата не любиш?» Вдивляються в дитячі очі, шукають там любові й ніжності. Діти дуже швидко помічають, що тата і маму можна обманути,

тільки робити це потрібно з ніжним виразом на обличчі. Егоїзм і егоїст забезпечені. Причому такі діти нещирі й брехливі.

- *Авторитет доброти* – дитяча слухняність досягається через дитячу любов, але вона викликається поступливістю і добротою батьків. Тато і мама все дозволяють заради того, щоб не було конфліктів, щоб був мир. Дуже швидко діти просто керують батьками.
- *Авторитет підкупу* – коли слухняність купляється подарунками і обіцянками.

Гра з дітьми «Придумайте назву твору»

Мета: ознайомити з творами В. Сухомлинського, розвивати почуття зосередженості та уваги до змісту художнього твору, вміти виокремлювати у ньому мораль.

Хід гри: ведучий пропонує аркуші паперу з текстами оповідань В. Сухомлинського. За певний час батьки мають обговорити прочитане і дати назву твору.

Тексти творів.

Дрімучим лісом ідуть Дідусь і Хлопчик. Було жарко. Хотілося пити. Нарешті підійшли до струмка. Тихо дзюрчить холодна вода. Мандрівники нахилилися і напилися.

Дідусь сказав:

- Спасибі тобі, струмочку!

Хлопчик усміхнувся.

- Чого ти усміхаєшся, хлопче? – запитав Дідусь.

- Навіщо ви, Дідусю, сказали струмкові «спасибі»? Адже він не чує твоїх слів.

- Це так. Якби води прийшов напитися вовк, він може і не подякувати.

Ми ж не вовки, а люди! («Для чого кажуть «спасибі»»).

У бабусі дві онучки. Живуть у великому місті. А на літні канікули приїхали до неї в гості.

Рада бабуся онучкам. Пригощає їх черешнями. Свіжим медом і варениками. Та дівчаткам найбільше хочеться борщу: мама розповідала, що бабуся варить смачний-пресмачний борщ.

Зварила бабуся борщ – зі свіжими помідорами, капустою і сметаною. Та ось біда... Забувати стала. Поки варила – двічі посолила. Поставила на стіл дві миски борщу та й припрошує онучок:

- А чи солила – й не пам'ятаю... Стара вже... Ось сіль у сільниці – додавайте собі до смаку.

З'їли дівчатка по ложці борщу. Ой, який же солоний! Презирнулися між собою. Усміхнулися непомітно. Ложка за ложкою – виїли й ще попросили. Та все дякують бабусі, а вона радіє.

- А чи солила ж я борщ? – питається бабуся.

- Ми й не помітили, – каже Ніна. – Такий смачний, що про сіль і не подумали.

- Значить, солила, – полегшено зітхнула бабуся. – А завтра це діло вам доручу: боюся, що забуду посолити.

- Добре, бабусю, – і знову презирнулись. І непомітно всміхнулись.

(«Бабусин борщ»)

У дитячому садочку хлопчики – однолітки Василько і Толик. Обом по п'ять років, їхні матері працюють. Коли повертаються з роботи, заходять у дитячий садочок. Мати одягає Василька, бере його за руку й каже:

- Ходімо, Васильку, додому.

А Толик одягається сам, бере маму за руку й каже:

- Ходімо, мамо, додому.

Дорогу перемело. Є тільки вузенька стежечка серед снігових заметів. Мати Василькова йде по снігу, а син стежечкою. Бо мама веде Василька додому. Толик йде по снігу, а мати стежечкою. Бо Толик веде маму додому.

Минуло дванадцять років. Стали Василько й Толик сильними, красивими юнаками. Якось занедужала тяжко Василькова мати. Того самого дня важко захворіла і Толикова мати. Лікар жив у сусідньому селі за кілька кілометрів. А

було це взимку, дорогу засипало снігом. Василько вийшов за ворота, глянув на сніг та й каже:

- Хіба можна по такому снігові йти?

Постояв трохи Василько й повернувся до хати. А Толик пішов глибоким снігом у сусіднє село й повернувся з лікарем. («Хто кого веде додому»)

Пізньої осені маленькі близнятка Оля і Ніна гуляли в яблуневому саду. Був тихий сонячний день. Майже все листя з яблунь опало і шурхотіло під ногами. Тільки де-не-де на деревах залишилося пожовкле листячко.

Дівчатка підійшли до великої яблуні. Поруч із жовтим листком вони побачили на гілці велике рожеве яблуко.

Оля і Ніна аж скрикнули від радості.

- Як воно тут збереглося? – з подивом запитала Оля.

- Зараз ми його зірвемо, – сказала Ніна і зірвала яблуко.

Кожній хотілося потримати його в руках.

Оля хотіла, щоб яблуко дісталось їй, але вона соромилась зізнатися у цьому, а тому сказала сестрі:

- Хай тобі буде яблуко, Ніно...

Ніні теж хотілося, щоб яблуко дісталось їй, але вона теж соромилась висловити це бажання, тому сказала сестрі:

- Хай буде тобі яблуко, Олю...

Яблуко переходило з рук в руки, дівчатка не могли дійти згоди. Та ось їм обом сяйнула одна й та ж думка: вони прибігли до мами радісні, схвильовані. Віддали їй своє яблуко. В маминих очах сяяла радість.

Мама розрізала яблуко і дала дівчаткам по половинці. («Яблуко в осінньому саду»).

Десять заповідей для мами і тата майбутнього першокласника

Поради від практичного психолога

- Починайте «забувати» про те, що ваша дитина маленька. Доручайте їй посильну роботу вдома, визначте коло її обов'язків. Можна звернутися так: «Яка ти в нас уже доросла, ми навіть можемо довірити тобі помити посуд».
- Визначте загальні інтереси. Це можуть бути як пізнавальні (улюблені мультфільми, казки, ігри), так і життєві (обговорення сімейних проблем).
- Долучайте дитину до обговорення економічних питань родини. Поступово привчайте порівнювати ціни, орієнтуватися в сімейному бюджеті (наприклад, дайте гроші на хліб і на морозиво, коментуючи суму на той і на інший продукт).
- Не сваріть, а тим більше не ображайте дитини в присутності сторонніх. Поважайте її почуття й думки. На скарги з боку оточуючих, навіть вихователя або учителя, відповідайте: «Спасибі, ми обов'язково поговоримо на цю тему».
- Навчіть дитину ділитися своїми проблемами. Обговорюйте з нею конфліктні ситуації, що виникли з однолітками і дорослими. Щиро цікавтеся її думкою, тільки так ви зможете сформувати в неї правильну життєву позицію.
- Постійно розмовляйте з дитиною. Розвиток мовлення – запорука гарного навчання. Були в театрі (цирку, кіно) – нехай розповість, що більше всього сподобалося. Слухайте уважно, ставте запитання, щоб дитина почувала, що це вам цікаво.
- Відповідайте на кожне запитання дитини. Тільки в цьому випадку її пізнавальний інтерес ніколи не згасне.
- Намагайтеся хоча б іноді дивитися на світ очима вашої дитини. Бачити світ очима іншого – основа для взаєморозуміння.
- Частіше хваліть свою дитину. На скарги про те, що щось не виходить, відповідайте: «Вийде обов'язково, тільки потрібно ще раз спробувати». І самі вірте, що ваша дитина може все, а якщо не виходить, потрібно допомогти. Хваліть словом, усмішкою, поглядом.
- Не будуйте ваші взаємини з дитиною на заборонах. Завжди пояснюйте причини ваших вимог, якщо можливо, запропонуйте альтернативу. Повага до

дитини зараз – фундамент шанобливого ставлення до вас тепер і в майбутньому.

Е. Дорогова,

практичний психолог

спеціального ДНЗ для дітей з вадами мови № 37 м. Чернівці

Цитати про виховання

- Я знаю, що нічого не знаю. *Сократ*
- Ніколи не соромся запитувати про те, чого не знаєш. *Арабське прислів'я*
- Діти повинні жити у світі краси, гри, казки, музики, малюнка, фантазії, творчості. *В. Сухомлинський*
- Якщо люди говорять погане про твоїх дітей – це значить, вони говорять погане про тебе. *В. Сухомлинський*
- Неможливо виростити повноцінну людину без виховання в ній почуття прекрасного. *Р. Тагор*
- Навчання без виховання – це меч в руках божевільного. *Д. Менделєєв*
- Якщо вчитель поєднує в собі любов до справи і до учня, він – досконалий учитель. *О. Толстой*
- Дитина, яка терпить менше образ, виростає людиною, яка більше усвідомлює свою гідність. *М. Чернишевський*
- Діти святі й чисті. Не можна робити їх іграшкою свого настрою. **А. Чехов**
- Будь правдивий навіть по відношенню до дитяти: виконуй обіцянку, інакше привчиш її до брехні. *Лев Толстой*
- Дитина береже свою душу, як віко береже око, і без ключа любові нікого не пускає до неї. *Лев Толстой*
- Якщо ж зрозумієш, що виховувати інших ми можемо тільки через себе, то скасовується питання про виховання і залишається одне питання: як треба самому жити? *Лев Толстой*
- Діти моральніші, набагато проникливіші ніж дорослі, і вони, часто не виявляючи і навіть не усвідомлюючи цього, бачать не тільки недоліки батьків, але і найгірший з усіх недоліків – лицемірство батьків – і втрачають до них повагу. *Лев Толстой*
- Від п'ятирічної дитини до мене тільки крок. Від новонародженого до мене страшна відстань. *Лев Толстой*
- Дитячий стан душі проходить через усе наше життя – саме воно спонукає нас шукати сенс життя, шукати Бога. *Володимир Леві*
- Батько, який намагається змінити свою дитину, не починаючи з себе, не просто марно втрачає час, але дуже жорстоко ризикує. *Володимир Леві*
- Вашими словами ви не обдурите дитини; не слова ваші буде вона слухати, а ваш погляд, ваш дух, який володіє вами. *В. Одоєвський*
- Ви говорите: діти мене втомлюють. Ви праві. Ми втомлюємося від того, що треба підніматися до їхніх почуттів. Підніматися, ставати навшпиньки, тягнутися і щоб не образити. *Януш Корчак*

- Батько і мати, тато і мама – це перші два авторитети, на яких для дитини ґрунтується світ, ґрунтується та віра в життя, в людину, в усе чесне, добре і святе. *Євгеній Замятін*
- Діти – єдині сміливі філософи. І сміливі філософи – неодмінно діти. *Євгеній Замятін*
- Ніщо не буває так рідко на світі, як повна відвертість між батьками і дітьми. *Ромен Роллан*
- Жодна дитина не може зганьбити батьків так, як батько – дитину. *Ян Курчаб*
- Діти відразу і невимушено освоюються зі щастям, бо вони самі по природі своїй – радість і щастя. *В. Гюґо*
- Немає на землі гімну урочистіше, ніж лепет дитячих вуст. *В. Гюґо*
- Найкращий спосіб зробити дітей хорошими – це зробити їх щасливими. *О. Уальд*
- Батьки люблять своїх дітей тривожною і поблажливою любов'ю, яка псує їх. Є інша любов – уважна та спокійна, що робить їх чесними. І така справжня любов батьків. *Дені Дідро*
- Ваші діти – це не ваші діти. Вони з'являються через вас, але не з вас. Ви можете подарувати їм вашу любов, але не ваші думи, тому що у них є їх думи. Ви можете дати будинок їхнім тілам, але не їх душам. Ви тільки луки, з яких послані вперед живі стріли, які ви звете своїми дітьми. *Джебран Халіль Джебран*
- Яким жахливим був би світ, якби не народжувалися постійно діти, що несуть з собою невинність і можливість всякої досконалості. *Джон Раскін*
- Якби тільки батьки могли собі уявити, як вони набридають своїм дітям. *Джордж Бернард Шоу*
- Природа хоче, щоб діти були дітьми, перш ніж бути дорослими. Дайте дитинству дозріти в дітях. *Жан-Жак Руссо*
- Вам не вдасться ніколи створити мудреців, якщо ви будете вбивати в дітях пустунів. *Жан-Жак Руссо*
- У дітей своє особливе вміння бачити, думати і відчувати, і немає нічого дурнішого, ніж намагатися підмінити у них це вміння... *Жан-Жак Руссо*
- Якщо ви поступитися дитині, вона зробиться вашим повелителем; та для того, щоб заставити її підкоритися, вам доведеться щохвилини домовлятися з нею. *Жан-Жак Руссо*
- Наслідуй хорошому навіть у ворогах, не наслідуй дурного навіть у батьках. *Мудрість Стародавньої Індії*
- Велика людина – це той, хто не втратив свого дитячого серця. *Мен-цзи*
- Кожна дитина – художник. Труднощі в тому, щоб залишитися художником, вийшовши з дитячого віку. *Пабло Пікассо*

- Перші дитячі відчуття – це задоволення, і завдяки їм спершу й проявляються в душі доброчесність і порок. *Платон*
- Дитина народжує батьків. *Станіслав Єжи Леу*
- Для виховання дитини потрібно більш проникливе мислення, більш глибока мудрість, ніж для управління державою. *Вільям Еллері Ченнінг*
- Дитина потребує вашої любові найбільше саме тоді, коли вона менше всього її заслуговує. *Ерма Бомбек*
- Ігри дітей – зовсім не ігри, і правильніше дивитися на них як на найзначніше і глибокодумне заняття цього віку. *Мішель Монтень*
- Для більшості дітей віком від 8–10 років проблема виключно в тому, щоб бути любимими – бути любимими за те, що вони є. Дитина, молодша від цього віку, ще нездатна любити; вона вдячно і радісно приймає те, що вона любима. *Еріх Фромм*
- Діти ніколи не слухалися дорослих, але зате справно їм наслідували. *Д. Болдуїн*
- Не робіть з дитини кумира: коли вона виросте, то вимагатиме жертв. *П. Буаст*
- Чесна дитина любить не тата з мамою, а трубочки з кремом. *Дон-Амінадо*
- Кожне дитя до деякої міри геній і кожен геній до деякої міри дитя. *Шопенгауер*
- У дітей немає ні минулого, ні майбутнього, зате, на відміну від нас, дорослих, вони вміють користуватися сьогоденням. *Лабрюйєр*
- Товариші виховують набагато краще, ніж батьки, бо їм не властива жалість. *Андре Моруа*
- Батьки менше за все прощають своїм дітям ті пороки, що їх вони самі їм прищепили. *Фрідріх Шиллер*
- Дітям потрібні не повчання, а приклади. *Жозеф Жубер*
- Чимало можна домогтися строгістю, багато чого – любов'ю, але найбільше – знанням справи і справедливістю, незважаючи на особи.
- Кожна людина від браку розуму намагається виховати іншого за власною подобою. *Йоганн Гете*
- Ласощами, печивом і цукерками не можна виростити з дітей здорових людей. Подібно тілесній їжі, духовна теж має бути простою і поживною. *Роберт Шуман*
- Хочеш поваги – не починай з образи. *Бальтасар Грасіан-і-Моралес*
- Виховання дітей цілком залежить від ставлення до них дорослих, а не від ставлення дорослих до проблем виховання. *Гілберт Честертон*

- Покаранням у гніві не досягають мети. Діти дивляться на нього у цьому випадку як на наслідки, а на самих себе – як на жертви роздратування того, хто карає. *Іммануїл Кант*
- «Ні» сказане із глибокою переконаністю, краще, ніж «так», сказане лише для того, щоб обрадувати або, гірше того, щоб уникнути проблем. *Махатма Ганді*
- Батьки, заохочуючи забаганки дітей і балуючи їх, коли вони малі, псують в них природні задатки, а потім дивуються, що джерело, яке вони самі отруїли, має гіркий смак. *Джон Локк*
- Дитина може ставити такі запитання, на які не зможе відповісти мудра людина. *Ж. Бернарден*
- Ніколи не примушуйте дітей купувати істину ціною пороку і не вдосконалюйте їх розум на збиток серцю. *Ж. Бернарден*
- Крапля довбає камінь не силою, а частим падінням, так і людина стає вченою не силою, а частим читанням. *Овідій*
- Хто навчав і не виконує сам того, чого навчав, схожий на курку, яка, маючи крила, не літає. *Східна мудрість*
- Хочеш дізнатися правду, запитай у дитини. *Антуан де Сент Екзюпері*
- У світі є лише одна по-справжньому чарівна дитина – і кожна мати її знає. *Антуан де Сент Екзюпері*
- Коли у Сент Екзюпері запитали: «Чи варто балувати дітей?» Він відповів: «Неодмінно балуйте, невідомо, які випробування їм приготувало життя».
- Мета виховання – навчити наших дітей обходитися без нас. *Ернст Легове*