



**Володимир Петрович Тименко,**  
доктор педагогічних наук, професор,  
учений секретар відділення  
професійної освіти та освіти дорослих  
НАПН України,  
м. Київ, Україна

УДК 378:005.6(376-056.45)

## ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ДІАГНОСТИКИ ЕСТЕТИЧНОЇ ОБДАРОВАНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

*В статті затрагується проблема удосконалення змісту проектно-технологічної діяльності майбутніх учителів початкової школи. Пропонується новий змістовий компонент такої діяльності – діагностичний. Проектно-технологічна діяльність на діагностичній основі сприяє формуванню у майбутніх учителів готовності до виявлення в учнів естетичної одареності.*

**Ключові слова:** естетична одареність, проектно-технологічна діяльність, педагогічна діагностика.

*The article is affected by the improvement of design and technological content of primary school teachers. A new semantic component of this activity – a diagnostic. Design and technology activities on the basis of diagnostic contributes to future teachers ready to identify students' aesthetic talent.*

**Key words:** aesthetic talent, design and technological activities, diagnostics.

Прогностичне бачення перспектив розвитку освітньої практики, випереджувальна рефлексія і цільове проектування в сучасну епоху бурхливих суспільних змін стають по відношенню до педагогічної освіти нелегкими, але своєчасними завданнями. Педагогіка країн європейської спільноти зорієнтована на дизайн-освіту та проектувальну освіту. Так, педагоги Австрії визначають такі ключові компетентності:

– **предметна компетентність** (*subject matter competence*) – можлива в контексті передавання знань і незалежному оперуванні знаннями та їх критичним відбиттям;

– **особистісна компетентність** (*personal competence*) – розвиток індивідуальних здібностей і талантів, обізнаність у власних сильних та слабких сторонах, здатність до самоаналізу, динамічні знання;

– **соціальна компетентність** (*social competence*) – здатність брати відповідальність, співпраця, ініціатива, активна участь, динамічні знання. Це поняття передбачає також відкритість до світу та відповідальність за навколишнє середовище, вміння працювати в команді (що охоплює традиційне поняття робочої етики) та здатність спілкуватись;

– **методологічна компетентність** (*methodological competence*) є вимогою для розвитку предметної компетентності. Означає гнучкість, самоспрямоване

навчання, здатність до незалежного розв'язання проблем, самовизначення.

З огляду на вищезазначені поняття, в Австрії було розроблено новий навчальний план для середньої школи (1999) та визначено 5 основних галузей, що базуються на міжпредметному підході:

- мова та спілкування;
- людство та суспільство;
- природа та технології;
- **творчість і дизайн;**
- здоров'я та тренування.

Впровадження компетентностей в навчально-виховний процес, запропоноване педагогам на міжпредметній основі, зорієнтоване на співтворчість у команді, індивідуалізацію, проектний підхід [1].

Майбутні учителі мають оволодіти готовністю самостійно проектувати розвивальне середовище для обдарованих учнів. Готовність є складною інтегрованою якістю, багатоаспектною за способами формування і багатомірною за своїми проявами. Із наявних педагогічних умов, сприятливих для формування проектних, технологічних і діагностичних умінь майбутнього учителя, нами виокремлено:

– відбір і систематизація інтегрованого змісту, адекватного цілям проектно-ігрової художньо-технічної діяльності;



– творення розвивального предметного середовища для повноцінної організації художньо-технічного конструювання студентів;

– мотиваційно-процесуальне забезпечення алгоритму конструктивних дій у проектно-ігровому процесі з технологій;

– педагогічна самодіагностика визрівання особистісної обдарованості майбутніх учителів початкових класів.

Виокремлені нами педагогічні умови є необхідними і достатніми, оскільки охоплюють три основні компоненти навчального процесу: його зміст, організацію засвоєння, а також створення естетично оформленого предметно-розвивального середовища для занять з науково-художньо-технічної творчості. Виділення такої сукупності умов зумовлене тією роллю, яка належить інтегрованому змісту, його методичному забезпеченню в організації педагогічного впливу на будь-яку якість особистості, що формується.

Особливе розвивальне середовище вимагається від учителя для оволодіння готовністю до педагогічної діагностики естетичної обдарованості учнів початкової школи. Проектами для студентів є ігрові середовища типу: людина і природа, людина і техніка, людина й інші люди, людина і знакові системи, людина і художні образи. Кожне ігрове середовище проектується на діагностичній основі і на естетичних засадах: принципі гармонійного поєднання краси і доцільності. Проектування зазначених ігрових середовищ передбачене нашою варіативною програмою «Дизайн і технології» для учнів початкової школи. Проаналізуємо пояснювальну записку цієї програми.

#### Пояснювальна записка

Програма з технологій ігрового дизайну розроблена з урахуванням вимоги стандарту для загальноосвітньої початкової школи: «На основі цього державного стандарту, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту розробляє навчальні програми, відповідно до яких здійснюється підготовка варіативних програм і підручників». Програма з технологій ігродизайну спрямована на оволодіння учнями технологіями художнього і технічного проектування і конструювання іграшок з різних матеріалів, у т. ч. з поліграфічних наборів, настільних ігор, конструкторів. Тематичні блоки відібрано також у відповідності до вимог стандарту з освітньої галузі «Технології» для загальноосвітньої початкової школи. Зокрема, врахована пріоритетна вимога щодо «розвитку пізнавальної, художньої і технічної обдарованості» учнів у процесі створення іграшок.

Інтелектуальна і творча обдарованість учнів має виявлятися у їхній здатності «поєднувати словесну, графічну і предметну інформацію у цілісних композиціях іграшок», в «умінні образно формулювати творчий задум про іграшку», у «конструюванні композицій іграшок за власним задумом і образною уявою».

З огляду на зазначені державні вимоги стандарту, у програмі дібрано зміст, сприятливий для технічної, художньої і мовленнєвої творчості учнів, для виявлення і підтримки їхньої академічної, естетичної і практичної обдарованості.

Мета курсу – формування проектно-художньої компетентності в іграшковому світі професій. Адже компетентність у технологіях неодмінно зумовлюється професійним середовищем. Для дітей молодшого шкільного віку найважливішими ігровими середовищами є: «Людина і природа» – для проектування і конструювання іграшок з використанням ручних технік обробки природних матеріалів, паперу, пластиліну або з опорою на ігрові набори деталей; «Людина і техніка» – для проектування і конструювання технічних іграшок з різних матеріалів і конструкторів; «Людина і художні образи» – для творення народних іграшок з використанням традицій декоративно-ужиткового мистецтва, художнього макетування предметів побуту; «Людина й інші люди» – для ігор та іграшок, сприятливих для самообслуговування або обслуговування інших; «Людина і знакові системи» – для ігор з інформаційно-комунікаційними технологіями.

Для творення учнями самобутніх іграшок основним є метод художніх проектів, який полягає у поєднанні мовленнєвих, графічних і предметно-перетворювальних дій учнів. Такий метод має назву ігровий дизайн (ігрове проектування іграшок).

Учитель покликаний забезпечити учням педагогічну ситуацію вільного вибору, різних за складністю, ігрових персонажів відповідно до їхніх вікових, психологічних можливостей і потреб у проектно-художній діяльності.

Для творення самобутніх іграшок вчителям і учням рекомендується організація днів творчої праці. У такі дні інші навчальні дисципліни інтегруються з технологіями, щоб створювалося повноцінне ігрове середовище. Образотворче мистецтво, музика і предмет «Технології» в такий день у розкладі ставляться поряд. У такий спосіб досягається потрібний, цілісний, методичний вплив на сприймання інформації учнями: музичної – слухом, кольоро-графічної – зором і речовою – дотиком. Але найважливіше, що при цьому виявлятимуться діти з яскраво вираженими типами обдарованості: з академічною – аудіали-мислителі, естетичною – візуали-художники і практичною – кінестетики-майстри. У складі дизайн-груп такі типи дітей можуть художньо спроектувати і сконструювати значно досконаліші іграшки, ніж самотужки.

У дні творчої праці класоводи спільно з практичним психологом можуть використовувати метод моделювання експериментальних ситуацій, як форму тематичного контролю навчальних досягнень учнів, після опрацювання кожного розділу програми. В результаті використання такого методу діагностики учні виявлять природну потребу у проектуванні і конструюванні іграшок для таких ігрових середовищ: академічну у середовищі «Людина і знакові системи», художню у середовищі «Людина і художні образи», соціальну у середовищі «Людина й інші люди», технічну у середовищі «Людина і техніка» і натуралістичну у середовищі «Людина і природа».

На основі програми вчитель розробляє календарно-тематичне планування, сприятливе для ігрового дизайну учнів. Розподіл навчального часу за темами



у програмі подано орієнтовно. Право розподілу навчального часу за темами надається вчителю. Вчитель може змінювати кількість запланованих годин, поданих у межах розділів, залежно від інтересу учнів до теми, умов школи, матеріально-технічної бази; може добирати аналогічні теми, інші художні техніки в поданому переліку практичних робіт.

У ході календаризації змісту програми вчитель орієнтується на вимоги навчального плану, за яким у першому класі на технологію відводиться одна година на тиждень, а в усіх наступних класах – одна година на технологію і одна година на інформаційно-комунікаційну грамотність. Важливо забезпечити

інтеграцію змісту трудового навчання і змісту програми «Сходінки до інформатики», як суміжних програм однієї галузі.

У програмі передбачено змістове забезпечення пропедевтики інформаційної культури. Для цього у структурі виокремлено інтеграцію з іншими навчальними предметами за спільною темою. Учителю надається право вибору інтегрованого або звичайного уроку з технологій художньо-ігрового проектування.

Нижче у назвах розділів програми виокремлено жирним курсивом теми, які вимагають від учителя оволодіння діагностичним і проектувальним компонентами змісту технологій.

**Орієнтовний план розділів і тем програми**

Назви розділів і тем	Кількість годин за класами			
	1	2	3	4
<b>1. Вступ</b>	3	3	3	3
1.1. Види праці в іграшковому світі професій. 1.2. Ігрові способи графічного проектування.				
<b>2. Ігрове середовище «Людина і природа»</b>	8	8	8	8
2.1. <i>Дизайн-діагностика натуралістичної здібності.</i> 2.2. Творення іграшок з найпростіших природних форм. 2.3. Ігрове проектування пейзажних композицій. 2.4. Макетування іграшкового лісу: гаю, бору, діброви. 2.5. Макетування іграшкового саду. 2.6. Конструювання іграшок лісових істот незвичайної форми. 2.7. Конструювання іграшок садових істот незвичайної форми. 2.8. <i>Іграшковий дивосвіт природи у дитячому ігродизайні.</i>				
<b>3. Ігрове середовище «Я й інші люди»</b>	6	6	6	6
3.1. <i>Дизайн-діагностика соціальної і духовної здібностей.</i> 3.2. Конструювання макета лялькового костюма. 3.3. Дивосвіт людини у дитячій творчості. 3.4. Іграшки традиційних зимових свят. 3.5. Подарунки та сувеніри до новорічних свят. 3.6. <i>Іграшки різдвяних свят у дитячому ігродизайні.</i>				
<b>4. Ігрове середовище «Людина і художнє довкілля»</b>	8	4	4	4
4.1. <i>Дизайн-діагностика художньої здібності.</i> 4.2. Макетування іграшкових архітектурних споруд. 4.3. Макетування іграшкових предметів хатнього інтер'єра. 4.4. <i>Український художній побут у дитячому ігродизайні.</i>				
<b>5. Ігрове середовище «Людина і техніка»</b>	8	4	4	4
5.1. <i>Дизайн-діагностика просторової здібності.</i> 5.2. Іграшки - технічні конструкції. 5.3. Технічне моделювання іграшок з деталей конструкторів і наборів. 5.4. <i>Світ техніки у дитячому ігровому дизайні.</i>				
<b>6. Ігрове середовище «Людина і знаки інформації».</b>	8	4	4	4
6.1. <i>Дизайн-діагностика мовленнєвої, математичної і музичної здібностей.</i> 6.2. Букви, як знаки інформації, в ігрових наборах. 6.3. Цифри, як знаки інформації, в ігрових наборах. 6.4. <i>Реклама в дитячому ігровому дизайні.</i>				
<b>7. Ігрове середовище «Україноцвіття»</b>	10	5	5	5
7.1. <i>Дизайн-діагностика тілесно-кінестетичної здібності.</i> 7.2. Іграшки великодного свята. 7.3. Іграшки весняних календарно-обрядових свят. 7.4. Догляд за кімнатними квітами. 7.5. <i>Ігровий дизайн ландшафтів.</i>				
<b>Резерв часу</b>	4	2	2	2



У минулому учителька початкових класів, кандидат педагогічних наук, тепер уже викладач Рівненського інституту післядипломної освіти Тетяна Михасюк зробила такий відгук на нашу програму: «Ви запропонували мені безмежне поле діяльності. Я маю добре в цьому розібратися. Але вже з того, що переглянула, можу сказати, що інтеграція розвитку мовлення, дизайну і технологій можлива. У моїй практичній діяльності вона була присутня не лише у підготовці та проведенні народознавчих позакласних заходів, а й на усіх уроках (різали, ліпили, малювали, складали, розписували, а ще нюхали духмяні трави, з яких заварювали і пили чай, складали рослинний орнамент чи квіткову композицію тощо).

До кожного з напрямків позакласної народознавчої роботи з розвитку мовлення, які у мене визначені, можна дібрати доповнення з художньої праці Вашої програми. Тим більше, що народознавчих мотивів у Вашій програмі безліч, зокрема, ігрове проектування пейзажної композиції (фольклор про дощик, а це, переважно, заклички, а вивчення закличок – практичне засвоєння інтонації кличного відмінка) чи священні образи традиційних зимових свят, свято української писанки, весняний календарно-обрядовий фольклор з програми та ін., як доповнення до напрямку народознавчої роботи, що передбачає знайомство з традиціями, обрядами і святами українців, використання народного календаря тощо.

Читаю теми Вашої програми і бачу, наприклад, «Кошик на яблучного Спаса» (тема «Створення натюрморту і композицій із справжніх плодів»), символіку кольорів українського віночка («Ігрове проектування пейзажної композиції», основні і похідні кольори), символіку хатнього інтер'єра та предметів українського побуту («Макетування предметів хатнього інтер'єра»), використання елементів традиційних українських строїв, їхніх назв, символіки (тема «Конструювання макета лялькового костюма»), істот української міфології: Мавки, Оха, Лісовика (тема «Конструювання іграшок – лісових істот незвичайної форми»); бачу і чую, як діти забавляються тими іграшками, що виготовили на уроках і промовляють народні забавлянки, потішки, зокрема, ті, які пов'язані з трудовим процесом.

Мені було б цікаво також дібрати теми інших навчальних предметів чи народознавчі матеріали і рекомендувати їх до інтегрованих занять, які входять у зміст навчального матеріалу Вашої програми (за вибором учителя)».

Отже, фахівцям початкових класів потрібний інтегрований електронний посібник з художнього мовлення, художнього проектування і конструювання. Такий посібник-сценарій може стати основою для інтеграції інших навчальних предметів. Це має бути навчально-методичний комплекс з ігродизайну, призначений для реалізації нашої варіативної програми «Дизайн і технології» (ця програма має розростися у програму цілісного змісту початкової освіти із системоутворюючою основою художнього мовлення, художнього проектування і конструювання).

Наводимо приклад реалізації розділу 7 програми «Дизайн і технології». Його назва: «Ігрове середовище: Україноцвіття». Метою занять може бути збагачення лексики молодших учнів через народні ігри.

Серед практичних аспектів початкового навчання мови, виділених у програмі, передбачено роботу над значенням слова і кількісним нарощуванням словникового запасу учнів, розвитком умінь користуватися мовними засобами [2]. Творчі вчителі, працюючи над збагаченням словникового запасу школярів, використовують різні способи, прийоми, форми роботи, завдяки яким можна виявляти мовленнєво-естетичну обдарованість учнів. Особливо корисним є залучення школярів до самостійного розв'язування посильних завдань, пошуки нових способів пояснення лексичного значення незрозумілих слів через порівняння, аналогії, застосування наочності.

Як засвідчує практика роботи з молодшими школярами, найбільш ефективним способом ознайомлення з власне українськими словами є використання текстів народознавчого характеру. Збагачення досвіду дітей народознавчою лексикою відбувається і через контекст народної дитячої гри.

Українські народні ігри та забави становлять чималий розділ народної педагогіки й охоплюють найрізноманітніші її аспекти: народознавчий, мовленнєвий, математичний, природничий, пізнавальний, розважальний тощо. Народні ігри супроводжують свята та національні обряди, в їх змісті відбиті сезонні явища, звичаї, пов'язані з хліборобською та землеробською працею. На думку науковців, народні ігри – це історія народу, оскільки вони відображають соціальне життя кожної епохи [3].

В. Сухомлинський називав гру великим світлим вікном, через яке у духовний світ дитини вливається живильний потік уявлень про навколишній світ [4].

Дослідниця ігрового фольклору Рівненського Полісся Т. Черніговець відзначає, що дитячі ігри виступали невід'ємною частиною духовної культури та формою народної художньої творчості. Вони впродовж століть формували естетичні смаки і морально-етичну основу розвитку особистості дитини [5].

Велику практичну цінність для педагогів, вихователів, студентів, школярів становить фундаментальне зібрання українських дитячих і молодечих фольклорних ігор та розваг «Дзига» [6]. Підкреслюючи значення традиційних автентичних ігор, наближених до природи, а не надуманих, автори антології зазначають, що народні ігри, в поєднанні з танком, піснею, акторством, розвивають уяву й здібності дитини, тренують її увагу, пам'ять, кмітливість і спритність, стають джерелом натхнення, пробуджують потребу до дії, викликають естетичну насолоду, створюють добрий настрій. Крім того, «народні ігри являють собою невичерпне мовне джерело, взірць естетичності, гармонійності й природної композиційності».

Ігри – багатий жанр дитячого фольклору, який створювався самими дітьми або трансформовався ними від певних форм календарних, трудових і сімейних



свят, обрядів, звичаїв, гостьових форм дозвілля у власну субкультуру. Наукові дослідження ігрової культури і фольклору на теренах України дозволяють поглянути на них, як на цілісну систему, в якій побутували різні види ігор. Народна педагогіка виділяє дві основні групи ігор – спонтанні та сюжетні (рольові), вигадані для розваги. Крім рольових ігор, у дитячому середовищі побутують вироблені народною педагогікою ігри з готовими правилами – рухливі й розумові (дидактичні), ігрові прийоми. Узагальнивши різні класифікації ігор, ми подаємо класифікацію, яку вважаємо найбільш оптимальною для використання в позакласній народознавчій роботі з розвитку мовлення молодших школярів, з метою системного збагачення їхнього естетично-мовленнєвого досвіду народознавчою лексикою:

- I. Словесні народні ігри (ігри словом).
- II. Календарно-обрядові (обрядово-ритуальні) ігри.
- III. Принагідні ігри:
  - 3.1. Сюжетно-рольові (рухливі, творчі, з правилами, без правил).
  - 3.2. Музичні (пісенні, танцювальні, хороводні, ігри-драматизації).
  - 3.3. Безсюжетні ігри (забави, розваги, ігрові прийоми).

Важливим завданням є добір таких народних ігор, вивчення яких допоможе школярам активізувати словник, у ході гри самостійно усвідомити значення того чи іншого слова, спілкуватися літературною мовою, уникаючи нелітературних слів, жаргонізмів, вульгаризмів чи мовного суржику, дотримуватися культури спілкування, поведінки, розуміти властивий українським іграм народний гумор.

#### I. Словесні народні ігри (ігри словом).

До словесного ігрового фольклору або гри словом дослідники відносять малі форми дитячого фольклору. Це *розмови і діалоги* з дорослими, ровесниками, силами природи тощо; імітації (звуконаслідування голосів тварин, розмови між ними), лічилки, забавлянки, потішки, нескінчуки, каламбури, веселинки, дотепи, небилиці, пародії, прозивалки (дражнилки), мирилки, скоромовки, алегоричні жарти, насмішки, ситуативні приповідки, жартівливі пісеньки, колісанки, заклички, звертання, замовляння, віршики.

Дібрані словесні ігри для вивчення ми розподілили відповідно до ступеня складності в сприйманні, кількості слів, мовленнєвої ситуації, в процесі різних форм роботи, наприклад, забавлянки, утішки, колісанки, звуконаслідування вивчаємо переважно в 1-му класі, дотепи, дражнилки, алегоричні жарти тощо – у 4-му класі. (Словесні народні ігри, як різні жанри дитячого фольклору та засоби розвитку мовлення, частково подані у попередньому пункті 6 за напрямками добору та систематизації фольклорного матеріалу).

Добір **лічилок**, зокрема, здійснюємо за такими групами:

- **текстові лічилки**, наприклад:  
*Біжить зайчик слобідкою,  
 За ним дітки черідкою,*

*Біжить зайчик, не втече,  
 Сховав вушка за плече.  
 Втікай, зайчику до гаю,  
 А то ми тебе спіймаєм!;*

– **лічилки з числівниками**, наприклад:

*Їхав піп мимо кіп,  
 Лічив копи по три снопи:  
 Одна копа ковпаком,  
 Друга копа ковпаком,*

*Третя копа ковпаком...* (і так до тридцяти кіп, на кого випадає останнє число, той і виходить);

– **лічилки з абстрактними словами (абракадабри)**, наприклад:

*Ені, бені, ріки, факи,  
 Турба, урба, ріста, враки,  
 Еус, беус, космодеус – бац!*

Активне використання лічилок у процесі гри, вивчення їх напам'ять сприятиме розвитку творчих здібностей школярів, фантазії, мислення, фонематичного слуху, навичок римування, складання власних лічилок, що входить у зміст навчальної діяльності уроків читання.

#### II. Календарно-обрядові (обрядово-ритуальні) ігри.

До обрядово-ритуальних ігор дослідники відносять календарно-обрядовий фольклор. Частково систематизацію календарно-обрядового фольклору подано в пункті 1 (календарно-обрядові свята) та пункті 6 (календарно-обрядова поезія).

У позакласній народознавчій роботі з розвитку мовлення проводимо такі календарно-обрядові (обрядово-ритуальні) ігри:

**1. Зимові** – під час проведення Андріївських вечорниць (3 клас) діти вивчають ритуальну гру *«Їду калету кусати!»* (жартівливий діалог пана Калетинського з паном Коцюбинським), дотепи, прозивалки, насмішки каламбури, загадки тощо; до Різдва – *вертєнне дійство* (4 клас), колядки; до Щедрого вечора (2 клас) – театралізовані дитячі варіанти *«водіння кози»*, *«кона»*, *«маланки»*; щедрівки, жартівливі щедрівки.

**2. Весняні** – до Свята зустрічі Весни, птахів (3 клас) вивчають весняні пісні (веснянки, гаївки), хороводні ігри, танки (*«Благослови, мати!»*, *«Вербовая дощечка»*, *«А в кривого танцю»*, *«А ми просо сіяли»*, *«Топчу, топчу ряст»*, *«Вийди, вийди, Іванку!»*, *«Подольночка»*, *«А в нашого Шума»*, *«Огірочки»*, *«Володар»*, *«Розлилися води»*, *«Грай, Жучку, грай»*, *«Мак»* та ін.; заклички *«Ой чого ти, жайворонку»*, *«Пташок викликаю з далекого краю»* та ін., до свята Великодня (4 клас) вивчають великодні гаївки *«Ягілочка»*, *«Ой на горі жито, жито»* та ін.

**3. Літні (весняно-літні)** – ознайомлення з літніми обрядами (3–4 класи) відбувається наприкінці навчального року, школярі вивчають окремі обрядові ігрові пісні: *«В русалочки»*, *«Ходить відьма по бору»*, *«У відьми»*, *«Ой летіла зозуленька»*, *«Як діждемо жита»*, *«Чорнобривий корольок»* та ін., заклички: *«Йди, йди, дощичку»* та ін.

**4. Осінні (літньо-осінні)** – до Свята Осені (2 клас) вивчають окремі ігри, пов'язані зі жнивварськими



обрядами («*Ішли дівки жито жати*», «*Женчикок-бренчикок*», «*Сіно-солома*», «*Два півники*», «*Ой піде сама Маруся*», «*Наймись до мене просо жати*» та ін.)

Коротко означимо коло **принагідних** (сюжетно-рольових рухливих ігор, музичних, пісенних забав тощо), що містять різні шари лексики, проводяться будь-якої пори року, за бажанням дітей, на екскурсії, прогулянці, перерві, на уроках тощо.

### III. Принагідні ігри:

1. Сюжетно-рольові ігри (рухливі, творчі, за правилами, без правил).

2. Музичні (пісенні, танцювальні, хороводні, ігри-драматизації).

3. Безсюжетні ігри (забави, розваги, ігрові прийоми).

У доборі ігор з метою збагачення мовлення школярів народознавчою лексикою, ми враховували висновки відомих психолінгвістів про те, що саме вивчення лексики найбільше зосереджене на психологічних процесах, які пов'язані з пам'яттю, увагою, логічним мисленням. Новозасвоєне слово, потрапивши до активного словника, закріплюється в ньому тим міцніше, чим частіше виникає потреба вживати це слово у власному мовленні.

Позакласна народознавча робота з розвитку мовлення є одним з практичних шляхів збагачення лексики молодшого школяра в тісному зв'язку з уроками української мови. Народні ігри проводяться на прогулянках, екскурсіях, перервах, в групах продовженого дня, розучуються в процесі підготовки до позакласних свят, на заняттях гуртка тощо. Відомо, що учні молодших класів набагато легше заучують напам'ять забавлянки, скоромовки, лічилки, примовлянки тощо, якщо їх проспівати. Кілька разів повторена гра під музично-танцювальний супровід легко запам'ятовуються, засвоєна пасивна лексика співвідноситься в пам'яті дитини з грою і у відповідній мовленнєвій ситуації на уроках мови, читання, в спілкуванні, творчих роботах тощо переходить у шар активної лексики.

Зазначимо, що рівень обізнаності вчителя повинен бути надзвичайно високим. Адже в будь-якій нестандартній мовленнєвій ситуації, щоб навчити дітей використовувати (репродукувати) засвоєне, вивчене, почуте, добирати мовні засоби, будувати власні висловлювання, вчителю самому слід бути творчим, нестандартним, уміти відчути ту чи іншу нестандартну мовленнєву ситуацію, більш оптимальну для використання слів, зворотів, порівнянь, які зберігаються в пам'яті дітей і складають їхній пасивний словниковий запас. Завдання вчителя полягає в тому, щоб перевести цей шар пасивної лексики в активний. Крім того, «щоб мати можливість розгадувати закодований зміст дитячих пісень, закличок, лічилок, ігор» потрібно спочатку «самим попити водички з небесного колодезя», передати ті знання дітям, навчити їх розуміти яскраві образи та картини, що відтворюються в іграх.

Позакласна народознавча робота з розвитку мовлення має значні можливості для здійснення міжпредметних зв'язків з уроками музики. У програмах з музики передбачено знайомство молодших школярів

з народним дитячим ігровим фольклором, жартівливими, колисковими, календарно-обрядовими піснями, іграми-драматизаціями тощо (зокрема, «*Ходить гарбуз по городу*», «*Занадився журавель*», «*Рій гуде*», «*Вербовая дощечка*», «*Кривий танець*», «*Грицю, Грицю, до роботи*» та ін.)

З практики відомо, що діти молодшого шкільного віку не втомлюються по декілька разів підряд повторювати одну і ту ж гру, вибираючи лише інших дійових осіб (наприклад, «*Подольночка*», «*Ой на горі жито, сидить зайчик*», «*Занадився журавель*» та ін.). Кожна дитина прагне «зіграти» свою роль, дотримуючись загальноприйнятих рухів чи жестів, водночас використовує власні рухи, повороти, урізноманітнює гру, заохочує інших до творчості, тобто в грі створюються сприятливі умови для формування позамовних умінь: міміки, жестів, інтонації тощо. Крім того, в грі поєднуються дійсне і вигадане, умовне і безумовне, в ній важливим є не результат, а процес переживань, пов'язаних з ігровими діями, адже відомо, що і в уявній ситуації почуття молодшого школяра реальні, тобто вчитель, керуючи змістом гри, тим самим може прогнозувати почуття дітей.

Важливе джерело збагачення лексики – дитяча народна іграшка, що є постійним супутником дитячої гри, як умовне відображення реальних предметів, річ, призначена для гри і забави, невід'ємний компонент етнопедagogіки і загальнонародської духовної культури. У процесі позакласної народознавчої роботи з розвитку мовлення знайомимо школярів з народною дитячою іграшкою, її назвами, зокрема, такими, як *торохтьоло*, *деркач (деркало)*, *вуркало*, *свищик*, *пищик*, *сопілка*, *дудка*, *млинок*, *дзига*, «*ковалі*» тощо, самостійним виготовленням доступних дитячих іграшок з різних матеріалів (*іграшкового посуду*, *коників*, *баранчиків*, *ляльки-мотанки*, *солом'яної ляльки* та ін.).

З огляду на важливість гри, як засобу художнього проектування і, водночас, діагностики естетичної обдарованості учнів, подаємо орієнтовну програму з ігрово-го дизайну для майбутніх учителів початкових класів.

### Пояснювальна записка до програми «Ігродизайн»

**Метою програми** з ігродизайну є формування відчуття органічної єдності особистості з навколишнім етнічним середовищем, яке створюється з урахуванням особливостей української національної форми і декору, на засадах краси і доцільності.

**Мета реалізується у завданнях:**

– ознайомлення майбутніх учителів і вихователів з теоріями гри, наукове обґрунтування шляхів задоволення спадкових потреб особистості у процесі ігродизайну;

– оволодіння художніми техніками декорування і формотворення іграшок;

– розробка колективних проектів з різних напрямків ігродизайну;

– класифікація експонатів у музеях іграшок за видами ігродизайну;

– участь у розробці одного з перспективних напрямків педагогічної дизайн-освіти;



– з’ясування відповідності масової іграшкової продукції існуючим державним вимогам щодо її якості.

Програма реалізується методом ігрових проєктів у складі творчих дизайн-груп, учасниками яких є студенти з трьома типами сприймання: «слухачі»,

«глядачі», «діячі». Години для читання курсу і вимоги щодо навчальних досягнень студентів дають на вибір педагогічним навчальним закладам, які готують майбутніх учителів і вихователів для дитячих садків і початкових шкіл.

№ п/п	Назви розділів і тем
<b>I</b>	<b>ВСТУП</b>
1.1.	<b>Теорії гри: вітчизняні і зарубіжні.</b> Гра у мистецтвознавстві, психології і педагогії. Сутність поняття «гра». Лялька, як знак, образ та історико-культурний феномен.
1.2.	<b>Іграшки, як інформаційні аналоги дизайну.</b> Інформаційні аналоги: вербальний, сенсорний, структурний. Єдність мовленнєвого, графічного і макетувального проєктування в ігродизайні.
1.3.	<b>Особистісний ігродизайн.</b> Спадкові і актуальні потреби особистості. Особистісно-значущі середовища життєдіяльності: реалістичне (природа, техніка), соціально-художнє (інші люди, художні образи), інтелектуальне (знаки інформації). Види творчості в ігродизайні: інтелектуальна, художня, технічна.
1.4.	<b>Колективний проєкт.</b> Створення електронної ігротеки іграшкових музейних експонатів.
<b>II</b>	<b>ПРАКТИКА ІГРОДИЗАЙНУ В ІСТОРИЧНІЙ РЕТРОСПЕКТИВІ</b>
2.1.	<b>Солярно-культовий ігродизайн.</b> Знаки, сигнали, символи у культурі Космосу. Уособлення культу Космосу в мегалітах: кромлехах («кривих каменях»), долменах («каменях-столах», «каменях-будинках»), менгірах («довгих каменях»). Ляльки фантастичних істот української міфології. <b>Практична робота</b> (на вибір). Солярні знаки і символи у творах етнодизайну різних народів.
2.2.	<b>Ігродизайн культури природи.</b> Іграшки матриархату: збиральництва, землеробства. Місце ляльки в народній іграшковій культурі України. Глиняні жіночі постаті, їхня спільність, спорідненість і відмінність з ляльками. Лялька в колісці, як образ онтологічної єдності: дитина-коліска-коліскава. <b>Практична робота</b> (на вибір). Формотворення і декорування ляльок і фігурок з жіночими іменами у різних художніх техніках українського національного стилю.
2.3.	<b>Ігродизайн культури предків.</b> Культ скотарства і мисливства. Обрядові фольклорні традиції українського селянського середовища. Фігурки тварин та іграшки з чоловічими іменами. <b>Практична робота</b> (на вибір). Формотворення і декорування фігурок тварин та іграшок з чоловічими іменами у різних художніх техніках українського національного стилю.
2.4.	<b>Ігродизайн культури родинного вогнища.</b> Іграшки, зумовлені поділом праці на чоловічу і жіночу. Стародавні прототипи та прообрази українських народних ляльок. Перехід обрядових функцій ляльок в ігрові. <b>Практична робота</b> (на вибір). Формотворення і декорування дитячих іграшок у різних художніх техніках українського національного стилю.
2.5.	<b>Вертепний ігродизайн.</b> Особливості вертепно-лялькового дійства. Народні ляльки з тканини та інших матеріалів: вузлові, кручені, мотані, шиті. Функції ляльок, семантика і походження. <b>Практична робота</b> (на вибір). Формотворення і декорування вертепних іграшок у різних художніх техніках українського національного стилю.
2.6.	<b>Колективний проєкт.</b> Створення музейної експозиції-вертепу для лялькових інсценізацій.
<b>III</b>	<b>СУЧАСНИЙ ІГРОДИЗАЙН: ВІТЧИЗНЯНИЙ І ЗАРУБІЖНИЙ</b>
3.1.	<b>Відродження традиційної ляльки.</b> Майстри – лялькарі. Регіональні мотиви сучасного ігродизайну. <b>Практична робота</b> (на вибір). Формотворення і декорування сучасних регіональних іграшок у різних художніх техніках.



№ п/п	Назви розділів і тем
3.2.	<b>Експонати Державного музею іграшки МОН України.</b> Експозиції промислових, народних і авторських іграшок. Класифікація іграшок за середовищами життєдіяльності людини: природа, техніка, інші люди, художні образи, знаки інформації. <b>Практична робота</b> (на вибір). Редизайн експонатів музею іграшки МОН України.
3.3.	<b>Експонати зарубіжних музеїв іграшок.</b> Особливості експозицій у зарубіжних музеях іграшок. Продовження класифікації зарубіжних іграшок за середовищами життєдіяльності людини. Іграшка, як засіб профінформації. <b>Практична робота</b> (на вибір). Відтворення іграшок – аналогів зарубіжних експонатів.
3.4.	<b>Колективний проект.</b> Ігродизайн з використанням комп'ютера і мультимедійної дошки
IV	<b>ПЕРСПЕКТИВИ УКРАЇНСЬКОГО ІГРОДИЗАЙНУ</b>
4.1	<b>Ігродизайн у педагогічному середовищі.</b> Неперервна дизайн-освіта: дошкільна, початкова, загальна, профільна, професійно-педагогічна, професійно-мистецька.
4.2.	<b>Ігродизайн у мистецькому середовищі.</b> Мистецько-культурні заходи з дизайну іграшки у полікультурному середовищі України і за її межами.
4.3.	<b>Колективний проект.</b> Розробка заняття з ігродизайну в умовах музею іграшки МОН України (з використанням експозиції-вертепу або мультимедійної дошки)
V	<b>ДЕРЖАВНІ ВИМОГИ ДО ПРОМИСЛОВОЇ ІГРАШКИ</b>
5.1.	<b>Державні стандарти для промислової іграшки.</b> Стандарт з розробки і впровадження у виробництво непродовольчих товарів (ГОСТ 15.009. від 1.07.1991).
5.2.	<b>Рада з науково-технічної іграшки і її функції.</b> Порядок відбору іграшок для впровадження у виробництво.
5.3.	<b>Колективний проект.</b> Експертна оцінка дизайну і функцій іграшок, наявних у торговельній мережі.

Навчальна дисципліна «Дизайн» передбачена для вивчення не лише в галузі мистецтва, але й у педагогіці. Дизайн, як і музика, хореографія, образотворче мистецтво, має підстави для перенесення з галузі

мистецтва у педагогічні навчальні заклади для професійної підготовки учителів. Підставою є наказ МОН України від 27 січня 2007 року № 58 (див. табл. 1).

Таблиця 1

Відповідності спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців за освітньо-кваліфікаційним рівнем молодшого спеціаліста відповідно до Переліку-1997 напрямів підготовки фахівців за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра Переліку-2006

Перелік-2006				Перелік-1997	
Шифр галузі	Найменування галузі знань	Напрямок підготовки	Код напрямку	Назва спеціальності за освітньо-кваліфікаційним рівнем молодшого спеціаліста	Код спеціальності
0202	Мистецтво	театральне мистецтво	6.020201	театральне мистецтво	5.020201
		хореографія*	6.020202	хореографія	5.020202
				педагогіка і методика середньої освіти. Хореографія	5.010103
		кіно-, телемистецтво	6.020204		
		музичне мистецтво*	6.020204	музичне мистецтво	5.020205
				педагогіка і методика середньої освіти. Музика	5.010103
		образотворче мистецтво*	6.020206		
		дизайн*	6.020207	дизайн	5.020210
				перукарське мистецтво і декоративна косметика	5.020211
				моделювання та конструювання виробів народного вжитку	5.020212
		декоративно-прикладне мистецтво	6.020208		





Спеціальності, що передбачають присвоєння **кваліфікації вчителя** за умови виконання психолого-педагогічної, методичної та практичної складової галузевого стандарту педагогічної освіти.

Отже, з огляду на наявність теорії і практики ігродизайну і відповідної нормативної бази для педагогічних навчальних закладів з навчальної дисципліни «Дизайн», актуальною стає спеціалізація «вчитель початкових класів і дизайну». Такий учитель повноцінно володітиме трьома основними методами навчання: словесним, ілюстративним і методом практичних робіт. А, отже, спроможним буде організовувати навчання у початковій школі методом ігродизайну.

На завершення статті звертаємо увагу на діагностичний компонент програмного забезпечення проектно-технологічної діяльності учнів. Пропонуємо апробувати на практиці ще маловідомий діагностичний ДОША-ТЕСТ. Він створений на основі Аюрведи.

**Аюрведа** («наука життя») – система традиційної медицини, що походить з Південної Азії, яка практикується в багатьох районах світу в якості альтернативної медицини.

Стародавнє, традиційне, індійське мистецтво лікування аюрведа розглядає людей з точки зору класифікації їх на п'ять тілесних типів, залежно від

домінуючого в їх конституції елемента: земля, вода, вогонь, повітря, ефір. Оскільки, за вченням аюрведи ефір – інертний, а земля – це тверда основа для всього сущого, ці два елементи вважаються, здебільшого, пасивними елементами. Активними елементами є вогонь, вода, повітря. У аюрведі, ці три активні елементи об'єднуються в принцип трьох дош. Вата доша представляє повітря і ефір, Пітта доша – вогонь і воду, Капха доша – воду і землю.

Аюрведа згідно понять Вата, Пітта і Капха розрізняє три конституціональні типи людей, які проявляються в кожному випадку певними ознаками і якостями.

Отже, кожна людина визначивши свій тип доші, тобто свій конституціональний тип отримує детальну, глибоку інформацію про індивідуальні риси власного тіла, про його властивості і характерні особливості необхідного їй раціону і способу життя, що є безпосередньо корисним і важливим для всебічного розвитку самої людини.

Для того, щоб визначити власний тип доша, ми пропонуємо пройти поданий нижче «Доша тест». Потрібно прочитати твердження в таблиці і поставити позначку «+» під тим твердженням, яке найбільше Вам підходить.

Доша тест

Тілесні ознаки	Тип 1	Тип 2	Тип 3
<b>Будова тіла</b>	Від витонченої до худорлявої будови статури. Виступають ключиці, на тілі дуже помітно вени.	Нормальна будова тіла з тонкими суглобами. Витончені щиколотки, атлетична статура.	Дуже, мускулиста статура тіла. Добре складені, заокруглені форми.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Температура тіла</b>	Низька, холодні кінцівки.	Висока, шкіра переважно тепла на дотик.	Низька, шкіра прохолодна на дотик.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Зріст</b>	Дуже високий чи дуже низький (тіло худе).	Середній.	Дуже високий чи дуже низький (тіло широке).
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Шкіра</b>	Суха, дещо темнувата, «просвічується».	Тепла, жовтого відтінку, багато веснянок, родимок.	Біла, волога, жирна, розширені пори.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Жировий прошарок</b>	Зосереджений в ділянці талії та живота.	Розподілений рівномірно.	Зосереджений навколо стегон та сідниць
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Волосся</b>	Сухе, тонке, грубе, кучеряве.	Красиве, об'ємне, м'яке, пряме, світле, руде, світле або піщаного відтінку.	Густе, сильне, товсте, хвилясте, блискуче, чорне або коричневе.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Обличчя</b>	Витягнуте, підборіддя часто не помітно.	Серцевинної форми, підборіддя часто загострене.	Велике, округлої форми, повнувате.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>Очі</b>	Маленькі, вузькі, запалі, темно-коричневі або сірі, тьмяні.	Середні, світло-сині, світло-сірі або карі, виразні.	Великі, витрішкуваті, сині або світло-коричневі, привабливі.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ніс</b>	Маленький, вузький, з горбинкою.	Середній, рівний, загострений.	Великий, округлий.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Зуби</b>	Нерегулярні, маленькі, легко ламаються, різної величини, з проміжками, нерівні.	Жовтуваті, середньої величини, рівномірно розташовані.	Білі, великі, міцні в доброму стані.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Рот</b>	Маленький, губи тонкі, темні, сухі, потріскані	Середній, губи м'які, рожеві або мідного кольору.	Великий, губи товсті, повні, вологі.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Пальці</b>	Довгі і тонкої форми.	Середні	Короткі і товстої форми.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Нігті</b>	Короткі, грубі, ламкі, темні, тьмяні.	Середні, м'які, рожеві.	Довгі, товсті, добре округлені.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Фізіологічні ознаки</b>	<b>Тип 1</b>	<b>Тип 2</b>	<b>Тип 3</b>
<b>Рівень активності</b>	Дуже високий рівень, постійно щось роблять.	Врівноважений рівень.	Низький рівень, млявість.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Витривалість</b>	Швидко виснажуються, необхідний час на відновлення.	Добре керована.	Гарна життєздатність і витривалість.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Сон</b>	Переривчастий, неспокійний, багато рухів у сні, короткий.	Глибокий і легкий, в середньому від шести до восьми годин.	Глибокий, в середньому вісім і більше годин.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Потовиділення</b>	Слабке, навіть при великій напрузі.	Сильне, рясне при мінімальній напрузі.	Помірне, наявне завжди.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Травлення</b>	Слабке, сповільнене.	Швидке.	Дуже тривале.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Спрага</b>	Мінлива, непостійна, рідко відчутна спрага.	Постійна, сильне відчуття спраги.	Помірне, непомітне відчуття спраги.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Апетит</b>	Мінливий, непостійний.	Дуже добрий.	Помірний.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Смакові уподобання</b>	Тепла, гаряча, сира їжа з солодким, кислим або солоним смаком.	Дуже холодна, солодка, гірка і в'язка їжа.	Злегка тепла, кисла і в'язка їжа.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<i>Температурні уподобання</i>	Сильне прагнення до тепла.	Прагнення до помірної прохолоди.	Не люблять холод.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Мова</i>	Стримана, повільна, проте охоче говорить, вимагає обміну думками з іншими.	Точна, ясна, говорить охоче і багато, пригнічує в розмові.	Говорить мало, але вагомо, красномовно, мова повільна, можливо утруднена.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Статеве життя</i>	Від помірної до надлишкової активності.	Регулярне, інтенсивне.	Яскраво виражене.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Психологічні ознаки</b>	<b>Тип 1</b>	<b>Тип 2</b>	<b>Тип 3</b>
<i>Пам'ять</i>	Швидко запам'ятовує нещодавні події, але погано їх фіксує на довгий час.	Швидко запам'ятовує, добре утримує інформацію на довгий час.	Повільно запам'ятовує, але фіксує події на дуже довгий час.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Мислення</i>	Поверхнєве, мінливе, слабо застосовується на практиці.	Точне, логічне, гарне планування і виконання.	Спокійне, повільне, стабільне, організоване.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Переконання</i>	Часто змінюються, нестійкі переконання.	Стойкі, сильні переконання.	Глибокі, стійкі, незмінні переконання.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Сила волі</i>	Поставлені цілі доволі рідко реалізує.	Хороша витримка і сила волі при реалізації задуманого.	Реалізує всі поставлені цілі перед собою.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Емоції</i>	Переважають: побоювання, занепокоєння, сумнів, невпевненість і сором'язливість.	Переважають: впертість, критика, амбіції, практичність, заздрісність	Переважають: турбота, самозадоволеність, апатія, добрий настрій.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Спосіб життя</i>	Хаотичний.	Зайнятий, великі плани.	Стабільний, розмірений.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Для отримання результату потрібно підрахувати кількість позначок «+» у кожній колонці тесту і визначити де позначок «+» більше.

<i>Результати тесту:</i>	<b>Тип 1 – Вата (Повітря)</b>	<b>Тип 2 – Пігта (Вогонь)</b>	<b>Тип 3 – Капха (Земля, вода)</b>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ТИП 1 – ВАТА ДОША.

**Вата доша** – це енергія повітря. Людей в яких тип Вата можна охарактеризувати, як товариських, захоплених і дуже швидких у вчинках. «Вата» означає повітря для руху. Люди з вата-конституцією в своїй поведінці завжди знаходяться у дещо збудженому стані. Вони часто насторожі, завжди готові до дії і діють, довго не роздумуючи. Тому їх рішення часто невірні, хоча і виносяться з великою впевненістю. Люди Вата внутрішньо невпевнені і полохливі, проте швидко

освоюються в дружній атмосфері. Вони наділені сильною уявою і часто зайняті фантазіями і мріями. Люди з типом Вата діють імпульсивно і душевно чутливі. Такі люди мають особливу схильність до професій творчої, лікарської та соціальної сфер. Будучи люблячими, відданими людьми, вони можуть любити зі страху чи від самотності. Серед їх страхів нерідкі боязнь темряви, висоти і закритих просторів. Їхня віра податлива і готова до змін, але якщо вони змінюють свої переконання, то швидше за все ненадовго.



З любові до змін люди Вата-типу люблять змінювати меблі, місце проживання або місто, щоб не нудьгувати. Вони не люблять дозвольного проведення часу, їм подобається постійна зайнятість якоюсь дією. Неробство вони сприймають, як покарання. У їх розумінні все має перебувати у відповідності. Робота для них не просто заробляння грошей. Завдяки своїй діяльності вони добре заробляють, але не вміють зберігати гроші і розтринькують на дрібниці. Дуже яскраво виражена потреба в логіці. У людей Вата типу велике, але витончене тіло. Довгі пальці, характерні риси обличчя, чітко видно адамово яблуко, виступають ключиці. Все це типові зовнішні ознаки Вата доші. У цих людей часто мерзнуть руки і ноги, в їх

кінцівках часто поганий кровообіг. Їм не до вподоби холод і вони охоче перебувають у теплій місцевості. Люди Вата типу можуть їсти все, що хочуть, не набираючи ваги, але ці люди часто забувають в поспіху раціонально харчуватися. Приймати тричі на день гарячу їжу в певний час дуже важливо для них, щоб зберігати стабільність. Людина Вата-типу не повинна залишатися на самоті, вона повинна бути в товаристві друзів, сім'ї або однодумців. Їй потрібні інші люди, щоб відчувати себе комфортно. Мова тіла – рухи в них легкі, у них пружна хода, часто вони ходять, спираючись на пальці і подушечки ніг. Їх рухи бувають часом пропасними або нерішучими, їх очі постійно в русі.

#### **Рекомендації для людей з типом тіла Вата доша.** **Дієта.**

Для людей з типом тіла Вата рекомендовано приймати теплу, добре приготовану їжу солодкого, кислого і солоного смаку, щонайменше тричі на день. Потрібно уникати гарячої, гіркої і гострої їжі. Через свою гіперчутливість ці люди часто страждають від харчових алергій навіть при вживанні такої їжі, яка, зазвичай, цілком прийнятна, в тому числі і для них самих за звичайних обставин. Замість ігнорування таких страв, людям з типом Вата доша краще використовувати аюрведичні засоби. Зокрема, пост не приносить їм нічого корисного, оскільки він збільшує елементи (ефір і повітря) Вати. За певних обставин може бути корисний пост протягом одного або двох днів з вживанням виноградного соку і води. Рекомендується поститися від 12 до 24 годин двічі на місяць. Люди з типом Вата доша потребують великої кількості води, їм корисні молоко, фруктові соки і теплі, підсоложені, трав'яні чаї, які надають заспокійливий ефект. Прийняття невеликої кількості червоного вина перед їжею або під час їжі може бути корисним. Слід намагатися ніколи не їсти на самоті, під час перегляду телевізійних передач або в збудженому і нервовому стані.

**Олія для масажу:** заспокійлива та зігріваюча, така, як «маханараяна».

**Вправи:** помірної інтенсивності, такі, як йога, ходіння і підйом невеликої ваги.

**Рекомендовані трави та харчові домішки:** ашваганда, шатавари, харітакі, гуггул, трікату, чай «Вата», «Заспокійливий чай».

**Фактори, які збільшують Вату (фактори, яких необхідно уникати людям з типом Вата доша):**

– Перебування на холоді, відсутність розпорядку в житті, занадто велика кількість сухої, замороженої або їжі швидкого приготування; їжа з гірким, гострим або терпким смаком.

– Голодування, занадто багато подорожей, занадто багато вправ або невідповідні за своїм характером, пригнічення природних потреб, хірургічні втручання в черевній порожнині.

#### **ТИП 2 – ПІТТА ДОША.**

**Пітта доша** – це енергія вогню.



Люди типу Пітта доша мають силу волі, цілеспрямовані, прагнуть до успіху і не бояться конфліктів. «Пітта» за аюрведою означає «вогню». Пітта-людям легко йти до обраної цілі і досягати її. Вони регулярно шукають конфліктів і кидають виклик. Люди Пітта доша – войовничі натури, товариські, але при цьому схильні надавати власній персоні занадто велике значення. Пітта люди мають прекрасні здібності до навчання, сприйняття і зосередження. Вони дисципліновані, з хорошими організаторськими і лідерськими задатками. Люди типу Пітта доша ніколи не відступають від своїх принципів, які часом доходять до фанатизму. Будучи часто

критично налаштовані, засуджуючи оточуючих у своєму максималізмі, вони швидко піддаються гніву. Маючи розвинене почуття відповідальності, вони можуть приймати вірні рішення і правильно організувати діяльність. Вони люблять посперечатися і мають почуття гумору. Їх вибірково чудова пам'ять робить їх здібними учнями, які швидко засвоюють все нове. Помірно пристрасні в сексі. Вони витрачають гроші методично, зазвичай, на предмети розкоші. Люди Пітта доша цінують музику і красиву, розкішну обстановку. Їм подобаються благородні професії, і часто, заробляючи великі гроші, вони витрачають їх на предмети розкоші. Вони люблять парфуми та коштовності. Люди Пітта доша охоче критикують, проте в тому, що стосується критики їх самих, вдаються до цього рідко. Вони постійно у русі, їм буває важко нічого не робити деякий час або просто заспокоїтися. Їх можна впізнати по гармонійній, атлетичній статури. Спортивне, натреноване тіло часто стоїть для них на першому місці. Жінки схильні до передчасного посивіння, а чоловіки – до облісіння. У них гострі, жовтуваті зуби, проникливі очі, часто дуже чутливі до світла. Люди типу



Пітта доша повинні обов'язково регулярно харчуватися і вживати рідину: недолік в харчуванні стає зовні помітним по підвищеній дратівливості. Їм слід уникати надмірного споживання жирної їжі та алкоголю, оскільки те і інше, згідно з вченням аюрведи, розпалює в людині вогонь.

**Рекомендації для людей з типом тіла Пітта доша. Дієта.**

Рекомендується тепла або прохолодна їжа солодкого, гіркого або терпкого смаку. Необхідно утримуватися від вживання гострої, солоної і кислої їжі. Режим харчування повинен надавати охолоджуючий вплив. Необхідно всіляко уникати підсмаженої на олії і дуже гострої їжі, а також дуже пізньої вечері. Сирі фрукти і овочі дуже корисні. Не слід поститися, оскільки це збільшує елементи Пітти. Піст можливий двічі на місяць з вживанням яблучного, виноградного і гранатового соку. Такі люди потребують великої кількості рідини, найкращими є чиста вода (негазована), екстракт сарсапарелі, фруктові соки, чаї та молоко. Міцні алкогольні напої і кава не рекомендуються. Прохолодні і підсолоджені гіркі трав'яні чаї дуже доцільні для таких людей, оскільки вони виводять інтоксиканти з печінки – вразливого органу людей з типом Пітта доша. Пиво і червоне вино можна вживати, але тільки з їжею і в невеликій кількості. Завдяки доброму травленню такі люди легко переносять втрату деяких вітамінів і мінералів, однак, вони потребують поповнення кальцієм і залізом. За своєю природою такі люди дуже емоційні, тому під час прийняття їжі атмосфера повинна бути спокійною. Сімейні та службові справи не повинні обговорюватися в цей час.

**Олія для масажу:** охолоджувальна, така, як «ЧанданбалаЛакшаді».

**Вправи:** вправи помірної інтенсивності, такі, як біг підтюпцем, плавання, йога, їзда на велосипеді і підняття важких предметів.

**Рекомендовані трави та харчові домішки:** харі-такі, бхуміамла, «Чаванпраш», суракта, сітопладі Чурай, чай «Пітта».

**Фактори, які збільшують Пітту (фактори, яких необхідно уникати людям з типом Пітта доша):**

– Перебування на спеці, дуже велика кількість червоного м'яса, солі, пряної або кислої їжі. Розлад шлунка призводить і нерегулярність прийому їжі. Виконання вправ опівдні. Ліки, особливо антибіотики.

– Занадто велика кількість інтелектуальної діяльності і роздумів. Алкоголь, втома. Гнів, ненависть, страх.

**ТИП 3 – КАПХА ДОША.**

**Капха доша** – це енергія води і землі. Люди типу Капха доша душевні, відкриті і ніколи не роздратовуються, до того ж вони зовні терплячі. Тип людей Капха доша працюють повільно, але дуже ретельно. Часто при цьому досягають добробуту і забезпеченого становища. Їх мислення налаштоване на високі етичні, консервативні цінності. Перш, ніж приступити до дії, вони зважують всі «за» і «проти» і намагаються оцінити пов'язаний з цим ризик. Комфорт і

надійність важливі для типу Капха доша. Їхні стосунки інтенсивні, довготривалі і довірливі. На таких людей можна покластися цілком і повністю. Вони із задоволенням знаходяться у звичній для них обстановці, серед людей, яким можна довіряти в повсякденному житті. Люди типу Капха доша обдаровані глибокою, постійною вірою, сповнені любові і співчуття, володіють спокійним, послідовним розумом. У них добра пам'ять, глибокий, мелодійний тембр голосу і монотонна манера розмови. Людина типу Капха доша вміє заробляти і берегти гроші. Їх марнотратство виражається у витратах на невелику кількість сиру, льодяників і тортів. Виведені з рівноваги, такі люди страждають жадібністю, власницькою прихильністю, невіглаством та лінощами.



У людей типу Капха доша слабкий апетит, але вони гурмани і завжди раді що-небудь з'їсти. Через слабо виражений обмін речовин вони швидко додають у вазі. Капха-людина повинна бути обачною при вживанні жирної і солодкої їжі, оскільки вона робить її флегматичною. Проводити щодня по вісім годин на добу за письмовим столом, в основному, не являє складності для людини Капха-типу. Вона потребує фізичних вправ і повинна бути в змозі взятися за справу, і в неї також досить сил для важкої фізичної праці. Люди Капха-типу також добре підходять для суспільно-політичної роботи або таких видів діяльності, що вимагають дипломатичності, товстошкірості, а також незворушності. У Капха-людей повільні і розмірені жести. Їх вираз обличчя майже завжди розслаблений, голос ясний і спокійний. Йдучи по піску, вони залишають глибокі сліди трьох типів людей. У людей з Капха-конституцією сильне і здорове тіло, великі, гарні очі, здорові зуби і густе, хвилясте волосся. У них товста, гладка, жирна, волохата шкіра. Люди Капха-типу мають стійкий апетит і потребу у воді, але повільне травлення і обмін речовин, що часто призводить до зайвої ваги, який їм дуже важко скинути. Часом пристрасний потяг до солодкого і солоного призводить до затримки води в організмі. Вони люблять поїсти, бездіяльно посидіти і багато спати.

**Рекомендації для людей з типом тіла Капха доша. Дієта**

Рекомендовано зменшувати кількість теплої їжі. Уникати їжі з солодким, кислим і солоним смаком, яка збільшує елементи (вода і земля) Капхи. Споживати їжу з гострим, гірким і терпким смаком. Основну їжу слід вживати в проміжку з десятої години ранку до пів на першу. Можна не снідати, а вечеряти слід до заходу сонця. Якщо це можливо, в перервах між їжею краще не їсти нічого. Ні за яких обставин не можна дрімати після їжі. Здоровим людям з типом Капха доша слід дотримуватися посту один день на тиждень. Через свою конституцію вони потребують дуже мало рідини, тож пити рекомендується якомога менше. Необхідно



всіляко уникати вживання холодних і прохолодних напоїв, оскільки у таких людей можуть з'явитися нежить чи застуда, навіть після вживання всього однієї склянки холодного лимонаду. Рекомендуються трав'яні чаї з медом. Кава і чай в середній кількості не завдають шкоди. Пиво, червоне вино і міцні алкогольні напої не рекомендуються, біле вино допустимо тільки в невеликих кількостях і разом з їжею. Молоко необхідно розбавляти водою наполовину і вживати теплим. Крім того, люди з типом Капха доша повинні бути уважні щодо того, щоб не полегшувати свої емоційні проблеми збільшенням кількості споживаної їжі.

**Олія для масажу:** стимулююча, як «Пунарнаваді» і «Шрігопал».

**Вправи:** регулярні та енергійні.

**Рекомендовані трави та харчові домішки:** Гугул, сітопладі Чурай, трікату, Чаванпраш, чай Капха.

**Фактори, які збільшують Капху (фактори, яких необхідно уникати людям з типом Капха доша):**

- Перебування на холоді, занадто велика кількість солодких продуктів, м'яса, жиру, сиру, молока, морозива, йогурту, смаженої їжі, надмірне використання солі.
- Надмірне споживання води, короткий сон після їжі.

### Використані літературні джерела

1. Definition and Selection of Competencies. Country Contribution Process: Summary and Country Report. Uri Peter Trier, University of Neuchatel, October 2001. p.72.
2. Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1-4 класи. – К.: Початкова школа. – 2006. – 430 с.
3. *Богуш А. М.* Українське народознавство в дошкільному закладі /А. М. Богуш, Н. В. Лисенко. – К.: Вища школа, 1994. – С.170.
4. *Сухомлинський В. О.* Роки дитинства : Твори: У 6 т. / В. О. Сухомлинський . – К.: Радянська школа, 1977. – Т. 3. – 103 с.
5. *Черніговець Т. І.* Формування дозвілленої культури молодших школярів засобами дитячого фольклору: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.06 / Черніговець Тетяна Іванівна. – К., 2002. – 212 с.
6. Дзига. Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги / Уклад. В. І. Семеренський, П. Г. Черемський). – Х.: Друк, 1999. – 528 с.

