

Л. ПАШКЕВИЧ

ДИТЯЧА РУХАНКА

ДЛЯ КОРИСТУВАННЯ
В ШКОЛАХ, ДИТЯЧИХ
САДКАХ, ЗАХИСТАХ,
УЛАДІ НОВИКІВ І Т. П.



ПЕДАГОГІЧНО-ОСВІТНЯ БІБЛІОТЕКА Ч. 9

Л. ПАШКЕВИЧ

ДИТЯЧА РУХАНКА

ДЛЯ КОРИСТУВАННЯ
В ШКОЛАХ, ДИТЯЧИХ
САДКАХ, ЗАХИСТАХ,
УЛАДІ НОВИКІВ І Т. П.

КРАКІВ

1941

УКРАЇНСЬКЕ ВИДАВНИЦТВО

Накладом „Українського Видавництва”, Краків, Райхсштрассе 34
Verlag: „Ukrainischer Verlag“, Krakau, Reichsstrasse Nr. 34.

Друкарня „Поспішна”, Краків, Райхсштрассе 34. Тел. 147-80
Buchdruckerei „Pospieschna“, Krakau, Reichsstr. 34. Fern. 147-80.

I. ЗАГАЛЬНА ЧАСТИНА.

Мало дітей родиться каліками, мало є також таких, що їхнього каліцтва не можна було б вилікувати при помочі відповідної відживи, сонця й руху. Дитина потребує багато руху, бо вона розвивається. Здорова дитина багато скаче, бігає — ніколи не всидить на місці. Ця рухливість дитини вказує на те, що її м'язи розвиваються. Але, щоб вони розвивалися правильно й усебічно, треба їм відповідної „прави”. Про це мають дбати вчителі руханки. Вони мусять пильнувати, щоб дитина призвичайлася до правильної постави, і відповідно дібраними вправами вирівняти всякі скривлення хребетного стовпа, та й віправити всякі інші хиби дитячого організму.

Хребетний стовп є підставою цілого тулуба. Від добре збудованого й сильного хребетного стовпа залежить ціла постава. Хребетний стовп у дитини дуже слабий і склонний до хворобливих скривлень (надмірна льордоза, бічні скривлення, вигнуття в плечах, т. зв. „горб”). Тому головну увагу, особливо в перших роках науки, треба звернути власне на хребетний стовп.

В перших роках нар. школи дітям занадто шкодить постійне перебування в одній поставі, в тому випадку в сидячій поставі, дуже часто в невигідних лавках і без руху, дуже потрібному дитячому організмові. Сидження в занизьких лавках спричинює звуження грудної клітки в дітей, горб, тощо, а в зависоких — надмірну льордозу і т. п. Так само й велика тіснота не дає дитині вигідно сидіти,

а вже про поставу при писанні нема що й казати (один лікоть на лавці — це спричинює скривлення хребетного стовпа). Довге сидження викликує тиск на черевну яму, а це знову викликує зле травлення.

Руханка має цьому злу протидіяти. Тому при вправах треба брати під увагу передусім ті чинники, які найкорисніше впливають на розвиток молодого організму. Ті чинники — це рух і фізична та психічна свобода. Найкращим показником здоровя тіла й душі дитини є забава. Знаємо, що перший прояв недуги в дитині — це брак охоти до забави. В забаві співпрацюють усі сили дитячого устрою: знаряди руху, кровобігу, віддиху й травлення, змисли й уява, спостережливість і т. п. В забаві витворюється почуття спільноти, а це дуже потрібне не лише дітям, але надусе дорослим, суспільності. В забаві вчиться дитина працювати. Забава для дитини є тим, чим праця для дорослих. Тому всякі старання про розвиток тіла дитини повинні мати форму забави, всі вправи повинні бути в забавовій формі, щоб дитина думала, що вона це робить для забави, а не для поправи своєї постави чи для своїх мязів, тощо. Дитина повинна виконувати вправи свободно, без примусу, так, неначе б то вона видумала той рух, а не хтось накинув їй згори.

При забаві люблять діти співати. Тому на вправах діти повинні багато співати. Спів не тільки виробляє почуття ритму, але є також дуже доброю віддиховою вправою. Рухи й вправи повинні також наслідувати явища природи, які дитина знає вже здавніша, бо в цей спосіб дитина нав'язує до природи, запамятуює собі це, чого навчилася в школі багато краще, якби вчилася зо 2 години дома.

Мязи дитини швидко томляться, але їй швидко відповчивають. Саме тому вправи повинні бути короткі. По кожній сильнішій чи труднішій вправі треба дати короткий відпочинок. Вправи повинні відповідати розвиткові й силітическим чи інших знарядям. Знаємо, що сустави й вязи в ди-

тини дуже слабі й даються легко розтягати. Тому при вправах треба виминати сильного напнення в суставах і довшої стояльної постави. Найбільше треба звертати увагу на поставу дитини, бо вона впливає на віддих (грудна клітка) і працю серця. Всяких статичних рухів, щебто таких, що вимагають довшого видержання і усталення грудної клітки, (щебто здергання віддиху), треба виминати, бо тоді м'язи натискають на жили, а це збільшує тиск крові. Серце (що в тім віці відповідно до корита кровоносних судин трохи замале) мусить виконувати тоді збільшену працю, а це дуже некорисне для цілого організму. Вже більше (частіше) треба вправляти м'язи випростній згинальні (скорчні), бо вони слабіші — а від них залежить добра поставка дитини. Добрі є отже всі вправи, які стягають лопатки назад (викид рамен узад, круження рамен, випростованих убік), хід на пальцях і зовнішній частині стопи (протиділаєтворенню плоскості під ступню або т.зв. „бллятфусу”), згини тулуба вперед (протиділає надмірній льордозі), повзання (протиділає бічним скривленням хребетного стовпа). Дуже добрі, бо й діти їх люблять, вправи в бігу (забави в бігу). В бігу і кров швидше кружить і збільшується запотребування кисню. Власне тому біг є доброю віддиховою вправою. Знаємо, що правильний і глибокий віддих дуже корисний для організму. Знаємо також, що діти не вміють правильно віддихати; роблять це переважно ротом, а не носом. Тому при бігу треба дітей навчити, що віддихати треба носом, а уста замкнути. Глибокий віддих збільшує поємність грудної клітки й віддихову поверхню легенів, а знаємо, що відношення містоти грудної клітки до поверхні тіла є в дітей гірше, як у дорослих. Глибокий віддих не дає заразкам осідати й перебувати в легенях, зміцнює відпорність легенів на недуги та її зміцнює віддихові м'язи.

Вправ не треба повторяти багато разів, тільки переходити до щораз інших, нових, бо часте повторювання тих самих, чи подібних вправ нудить дитину, а тоді дитина не

виконує вправи свободіно, з власної волі, тільки під примусом, а це втомлює її. Діти люблять часту зміну і все щось нового.

При відпочинку діти не повинні сідати, бо тоді звичайно горбляться (випростні мязи відпочивають). Найкращий відпочинок — це коротке лежання, бо воно дає скорий і найкращий відпочинок випростним мязам.

З вправами, які наслідують рухи звірят, мусить бути отримане також наслідування звуків, які видають ті звірятя, бо це оживляє вправу чи забаву, а кожна вправа чи забава тільки тоді осягне свою ціль, як буде жива, швидка і цікава. Хай діти кричать і сміються, бо сміх є також доброявдою віддиховою вправою.

Вправи поодиноких частин тіла впливають корисно не тільки на ту частину, яка вправляє, але на цілий організм. Ділаючи на одну частину тіла безпосередньо — посередно впливає на цілість. Вплив руханки можна пізнати найкраще на хирлявих і слабовитих дітях. Рух зміцнює мязи, що, набираючи сили, вимагають більше поживи. Дитина дістає більшу охоту їсти, віддих приспішується і поглиблюється, кровобіг стає швидший. Легені й серце збільшують свою поємність, зростає переміна матерії, а цілий устрій зміцнюється й росте.

Але руханка має вплив не тільки на тіло. Вона діє дуже корисно й на душу дитини. Дитина набирає певності себе, своїх рухів — стає смілива й відважна. (У дівчаток зменшується, а то й зовсім зникає склонність до істериї й гіпохондрії). Витворюється воля й охота перемагати труднощі, а це викликує в дитині задоволення й радість — ту радість, яка повинна бути прикметою дитинства. В забавах витворюється в дітей почуття карності й солідарності, а також почуття спільноти. В забавах можна вже піznати, які діти будуть колись проводити й наказувати, а які тільки слухати.

ІІ. ГОЛОВНІ ПРАВИЛА НАВЧАННЯ.

A. Особовість учителя руханки.

Руханка є одним із обов'язкових предметів навчання, але не можна її трактувати як науковий предмет, лише виключно як виховний чинник, якого головним завданням є піддержувати й зміцнювати людське здоров'я. Під таким кутом треба завжди дивитися на руханку. Вчити руханки — це зовсім не так легко, як кому здавалося б. Відповідальність учителя на лекції руханки є багато більша, як на якінебудь іншій.

Особовість учителя руханки і його відношення до молоді має більше значення у вислідах виховної праці, як іншого учителя. Учитель руханки, більше як інші, мусить розуміти молодь, любити її і мати її довір'я. Інакше праця його пропаде марно. Сам учитель мусить мати життєвий досвід, або бодай відповідне вичуття, щоби вміти виховно впливати на молодь, вироблювати її характери. Він мусить передусім сам мати почуття карності, точности й обов'язковості, щоб у тому напрямі впливати на молодь. Удержаність карність на вправах багато тяжче, як на інших лекціях, тимто й учитель руханки мусить багато більше докладати старань, щоб удержаність карність, без якої не можна й уявити якихнебудь вправ; брак карності може навіть довести до нещасливого випадку. З другого боку вчитель (інструктор) мусить вміти себе опанувати й не вибухати на гнівом, бо такі вибухи впливають психічно зле на молодь (она тратить свободу рухів і виконує вправи під примусом), а також обнижують повагу вчителя (інструктора). Вчитель (інструктор) не може бути також занадто лагідний і уступливий, бо цього діти також не люблять. Мусить знати бодай загально анатомію і фізіологію людини, бо ж він має за завдання розвивати дитячий організм і створювати до цього розвитку щонаїкращі умовини. Мусить знати також, який вплив мають поодинокі вправи на людський організм і вибирати такі вправи, які для да-

ного організму найкращі й найкорисніші). Мусить також знати психологію дитини. На лекцію мусить приходити все добре приготований, мусить пильнувати, щоб вправи йшли швидко й справно одна за одною — щоб не читати із записника або надумуватися, бо це викликає в учнів зневаження, брак довірія, а то й насміх. Кожну вправу, яку діти мають виконати, вчитель повинен сам уміти добре показати. Добрий приклад учителя (інструктора), що сам виконує дану вправу легко й справно, витворює пошану для нього, добрий настрій серед дітей і зацікавлення. Вчитель (інструктор) мусить уміти пізнати в учнів утому й зараз же перервати вправи та дати якусь відпочинкову гру або хвилину повного відпочинку. Мусить також знати, які предмети мали учні перед руханкою і які матимуть по руханці, щоб відповідно до цього посилити або злагіднити темпо вправ. Тому добре, як у народніх школах учитель руханки вчить також інших предметів. Такі вчителі краще пізнають своїх учнів і краще їх зрозуміють. Дуже важна річ — це вміти швидко спостерігати хиби та похибки й так само їх поправляти. Бо хибно виконана вправа не тільки не приносить хісна, але дуже часто шкодить організмові.

Накази треба видавати коротко, виразно й рішуче та голосно. Голос має бути сильний і милозвучний, бо тільки такий змушує до охочого послуху й витворює приємний настрій (добре впливає психічно на молодь).

Не можна ніколи вживати якоїнебудь вправи, як карти за провину, бо це понижує гідність тіловиховання й викликує нехіть до вправ.

Учитель повинен вести вправи (руханку) в такім дусі, щоб діти розуміли, що руханка служить для їх добра.

B. Навчання.

При навчанні руханки вчитель повинен звертати увагу на такі справи, як форма вправ, відповідне ступенювання, похибки і їх поправа, пояснювання і показ вправ та час їх триву.

Кожна вправа складається з: 1) вихідної постави, 2) руху, 3) кінцевої постави. Від цих трьох частин залежить форма вправ. Вона є точно означенна. Найлегше перевірити й поправити вихідну й кінцеву поставу. Зате тяжче перевірити й поправити сам рух. Не можна одначе відразу вимагати дуже поправних постав, бо невправні виконують це з надмірним напруженням м'язів і нервів, а це викликує штывність у руках і в поставі. Треба ті постави вправляти ступнево. Значить, треба ступенювати не тільки рух, але й поставу та добирати їх відповідно до віку й фізичної справности учнів. Від форми вправи залежить її вплив на організм. Тому вчитель мусить добре вважати на докладне виконання вправи. Треба призвичаювати дітей виконувати вправи без надмірного напруження м'язів; працювати мають тільки ті м'язи, що для них призначенні дані вправи, а всі інші м'язи треба ізолювати від праці (економія праці), бо від цього залежить можність координації рухів. І тут багато залежить від учителя. Коли він сам виконує вправи легко й поправно, відноситься до молоді з приязнню й вирозуміло, молодь радо старається його наслідувати. Вчитель мусить знати докладно форму вправи й її вартість для організму.

Як в інших предметах, так і в тіловихованні дуже важкою справою є ступенювання вправ. Від легших, простіших вправ, до трудніших, зложенніших. Тому в перших роках навчання руханки не можна вимагати точно означеної форми у вправах. Усі вправи треба вбирати у форму забави, а щолиш згодом перейти до вправ із точно означененою формою. Але з тим не треба дуже спішитися. Треба памятати, що точна форма вправи вимагає більшого скупчення уваги, отже й напруження нервів, а це йде впарі із здержанням віддиху, що, очевидно, зовсім не бажане. Треба вибирати насамперед легші вправи й добре їх вивчити, а щолиш потім, як учні вже опанують зовсім поправно ті вправи, можна перейти до тяжких. Можна відтак по якомусь часі повторити попередню вправу — щоб учні бачили, які

поступи зробили. Коли вчитель вагається в виборі вправ, то хай радше вибере залегку вправу, як затрудну. Та й узагалі, всі вправи, які вчитель хоче перевести на лекції руханки, мусить бути добре передумані й приготовані. Рівномірне ступенювання вправ не допускає нещасливих випадків і ступнєво розвиває цілий організм.

Поправляти похибки треба завжди насамперед найважніші, а потім переходити звільна до поправи менших. Тільки ж завжди треба старатися робити це в якнайкоротшому часі. Коли поправа похибок успішна, треба виявити своє вдоволення з цього приводу.

III. СХЕМА ЛЕКЦІЙ РУХАНКИ.

Вправи настають по собі за схемою, тобто в якомусь порядку, укладенім на основі дослідів над впливом поодиноких вправ на людський організм. Ту схему називаємо лекційним переведенням. На підставі цієї схеми укладається програму цілої години руханки й це називається лекційна основа. Ця схема є хребетним стовпом цілої лекційної основи. Тільки ж ця схема є настільки еластична, що поодинокі основи можуть і мусить від себе різнистися, залежно від дітей (вік, пол, заправа), цілі руханкової лекції (чи це година виховної руханки в школі, чи лікувальна, чи заправа до якогось роду спорту й т. д.) і від зовнішніх умовин (зали, кількість і якість приладів, температура і т. д.).

Але вправи мусить чергуватись у якомусь порядку на кожній годині руханки. І так, напр., не можна давати тяжких скоків або рівноважних вправ на початку години, бо скоки вимагають сильної праці серця і м'язів, а до цього треба організм підготувати (заправити); знову ж рівноважні вправи вимагають більшого зосередження уваги на удержання лінії тяготи в обсягу підстави, що вияжеться з хвилинним здержанням віддиху, а це не відповідає цілі

початкових вправ, бо вони мають якраз на цілі виробити правильний, глибокий і спокійний віддих.

Хід лекції складається з 3 частин: 1. початкові вправи; 2. головні вправи; 3. кінцеві вправи.

I. Початкові вправи:

1. впоряд;
2. вправи рамен
3. вправи ніг
4. вправи карку;
5. вправи тулуба (в чоловій площині)¹⁾;
6. підготова до скоку (підскоки, або вправи ніг).

II. Головні вправи:

7. вправи тулуба (в стрілковій площині²⁾ — вправи хребта);
8. вправи рівноважні на приладах;
9. звиси;
10. вправи на вироблення цервової справності (координації), (вправи рівноважні без приладів);
11. забави з мячом (для хлопців елементи боротьби, для дівчат легкий танок);
12. вправи тулуба (в стрілковій площині — вправа черева, противно, як під 7);
13. біг, або складніша забава в бігу;
14. вправи тулуба (в поперечній³⁾ або комбінованій⁴⁾ площині);
15. скоки (вільні або мішані).

III. Кінцеві вправи:

16. успокійні вправи;
17. підбадьорні й віддихові (хід із співом).

¹⁾ чоловіча площа — це згини тулуба вліво і вправо.

²⁾ стрілкова площа — це згини тулуба вперед і взад.

³⁾ поперечна площа — це звороти тулуба вліво і вправо.

⁴⁾ комбінована площа — це звороти й у зворотах згини тулуба.

Перша й третя частина мусять складатися з легких вправ, у другій частині є тяжчі, з тим, що найтяжчі вправи (напр. скоки) припадають під кінець другої частини. Це мусить бути тому так, бо легшими вправами побуджуємо м'язи до інтенсивної праці. Відтак натура вправ зростає, а при кінці лекції знову лагідніє і легшає, щоб привести серце й цілий організм до нормального стану.

Перша частина (початкової вправи) має за завдання прорухати цілий організм і підготовити його до тяжких вправ. Тому ця частина складається з легких вправ вільних (динамічних), щоб можна їх перевести жваво, без більших перерв. Друга частина називається головними вправами тому, що вони становлять головну частину заправи організму, підготованого до цього початковими вправами. Третя частина дуже коротка й має за завдання допровадити організм по тяжчій праці до повного успокоєння.

Вправи в лекційному ходу чергуються так, що за 35 до 40 хвилин мають прорухати всі м'язи й внутрішні органи, протидіяти злим привичним поставам, зміцнити ослаблені м'язи й піддержати чи пак посилити нормальні фізіологічні функції. Тому вправи мусить бути всесторонні, щоб не перетяжували одних м'язевих груп, і не занедбували других. Вправи мусить доповнюватися і творити одну логічну цілість. Лекційний хід мусить бути відповідний до віку, полу й зовнішніх обставин, як температура, руханкова заля (її величина й руханкові прилади), середовище й ступень їх заправи.

Лекція вправ для дітей від 6—8 років.

Година вправ для дітей від 6—8 літ різниться досить сильно від звичайної години вправ. Різниця полягає не тільки на доборі вправ, але й на їх чергуванні. Переважають тут вправи різнобічні, що лучаться з працею великих м'язних груп. Ті вправи повинні бути так дібрани, щоб крім фізіологічних користей, розбуджувати також зацікавлення

й увагу, почуття ритму й відвагу. Тому в початкових вправах можна ще додати вправи ритму й такту. Замість впоряду краще давати в тім віці вправи підбадьорні (марші із співами, забави). У вправах тулуба давати вправи в площині стрілковій (такі, що протиділають льордоzi, хід на руках і ногах). По вправах підготовних до скоку обовязково треба додати успокійні вправи й вправи віддихові. В головних вправах не даємо дітям звисів, щонайвище пізвиси (з опертям ніг на підставу), цебто вилаз на другий, найвище на третій щебель драбинки при помочі рук і ніг. Окрім забави з мячем і забави в бігу, даємо ще при кінці головних вправ забаву із співом. В кінцевих вправах треба також додати віддихові вправи.

Лекція вправ для дітей 8—10 років.

В дальших роках, крім форми забавової, поновляються вже вправи в точно означеній формі. Тепер уже звертаємо увагу на докладність у виконанні вправи. Треба вже давати більше таких вправ, що виробляють карність. Для хлопців можна впровадити прості елементи боротьби, для дівчат легкі танки. В початкових вправах можна дати вправи в реагуванні на знаки (по підбадьорних вправах). В головних вправах даємо короткотривалі вільні звиси. Крім цього у вправах під 5) можна дати вправи головою вдолину (переверти) й асиметричні (різнобічні).

IV. ПРАКТИЧНІ ВКАЗІВКИ.

ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ ВІД 6—8 РОКІВ.

Впоряд:

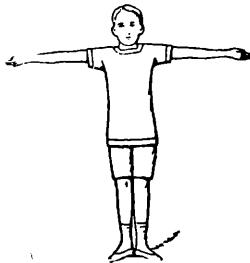
Тут, очевидно, не можна говорити про справжній впоряд, і такий як для старших. Усікі збірки, звороти, обороти треба переводити в формі забавовій, яка б зацікавлювала дітей. От, напр., збірки переводити так: Діти, що мають однакові імена збиратимуться разом у пари; або: діти з ясним волоссям (зберуться разом) створять одно коло, а діти з темним волоссям друге; або: діти, що живуть по одній вулиці зберуться разом і т. д. і т. д. Можна навести безліч таких прикладів. Діти будуть ще виконувати радо і з зацікавленням. Звороти виконувати підскоками і з означенням цілі; напр., діти підскоком звернуться до стіни, до дверей, до вікна і т. п. *Не вживати наказів: вільво, вправо — бо діти часто роблять тут похибки і ще справляє їм труднощі та й занехоччус.* Знаємо добре, що шавіть у вишуканих вінсах гімнастії та наказ вправо-ручи, знайдеться все кілька таких, що звернутися вільно. Наказів: спружко, спочинь — як узагалі всіх сухих наказів — не треба давати, бодай зразу. *Краще сказати: діти випрестуються як воїн, що стоїть на спорожні; або: якби патичок трохи впінули. На спочинь: діти стануть як старенькі люди, або: якби патичок зломився ї діти зіпнулися легенінько, і т. д.*

Марші давати постри, але короткі (бо довгі марші тешлять дітей і пудять) і з виразно означеним ціллю. *Щоб*

вправити дітей у ритмі, добре було б, щоб діти плескали на кожний крок (або на ліву ногу), або сильніше тупали лівою ногою і т. д. Можуть також співати. Часто треба вплітати в марш хід на пальцях.

Вправи рамен:
(переважно в сидячій поставі)

1. Рамена вбік і підноси вгору та опусти вниз. (Покажіть, діти, як птички крилами рухають).
2. Рамена вперед і згини та випрости в ліктях: діти, підскоком зверніться до себе, подайте собі руки, але випростовані. А тепер раз одні, а раз другі притягаються до себе.
3. Малі птички вчаться розтягати крила й корчити (руки вбік і на рамя).
4. Круження рамен — одного, то другого (вітряки); діти покажуть, як то вітер вітряки обертає, або як обертається млинське колесо.
5. Рухи вбік і скрут рамен долонями вверх і вниз (діти звернуть долоні до стелі, до підлоги, знову до стелі, до підлоги).



6. Руки вбік, долоні вверх — піdnіc рук уverx і opusT уniz (діти плеснуть угорі над головою, а тепер ударят об піdлогу).

7. Підгин і випрост рамен у кляку (діти клякнуть і опруться руками об землю, а тепер носиком діткнутися землі).



8. Руками діткнуті рамен, бедра, коліна й підлоги (в сидячій поставі). Тут можуть бути різні зміни: 2 рази об підлогу, 1 р. об рамя, 2 р. об коліно, 1 р. об бедра і тд. (Діти покажуть рамена, а тепер коліна, діткнутуться підлоги і т. д.).



9. Наперемінні замахи рамен уперед і взад у стояль-ній поставі: діти покажуть, як то люди махають руками, як скоро йдуть.

10. Піднос рамен убік і схрещення на грудях: діти покажуть, як то рубачі гріються в руки.

Вправи ніг.

1. Підносити й опускати ритмічно стопи: як то діти заглядають на шафу, чи там нема чого солодкого? (Або: хто найвищий?)

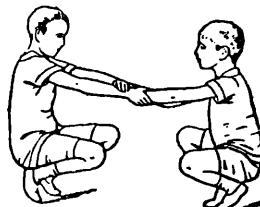
2. Зсувати й розсувати стопи: Як вояк бє острогами?

3. Підносити й опускати одну то другу пяту, не відриваючи пацьців від підлоги (діти їздять на ровері).

4. Постава навшпиньки й присід (ритмічно): діти будуть великанами й карликами напереміну.



5. До себе чолом, подати собі руки: навшпиньки й присід; як діти скачуть під час күшелі в ріці?



6. В присіді легкі підскоки вперед. (Хід крука).

7. Положитися лицем до землі, раменами зігненими



в ліктях опертися об землю, ноги зігнути в колінах і пристувати одну то другу ногу. (Пастух пасе коні і баламкає ногами).

8. Підскоками обороти до стіни, дверей, вікна і т. д.

9. Хід на місці — високо підносити ноги (діти йдуть по сходах або бродять по воді й мусять високо підносити ноги).

10. Поїзд: 1) Довгий крок лівою ногою вперед. 2) Присунути тихо праву ногу до лівої. 3) Тихий крок лівою. 4) Присунути праву до лівої. Чотири малі кроки вперед. Те саме зачинаємо правою ногою. (Діти в одному ряді, одна рука на рамені попередника, другою заточують колесо — як льокомотива).

Вправи карку.

1. В свободній поставі — подивитися на стелю, на підлогу, до дверей, до вікна.

2. В сіді (по-козацьки) потакливі й заперечливі рухи голови (даєти питання, а діти без слів головою покажуть: так чи ні).

3. В поставі, як у попередній вправі: склін голови вдолину і вгору (як курка пє воду, або: як коник киває головою).

4. В присіді з опертим рамен на підставі: звороти голови вліво і вправо (діти розглядаються).

5. В сіді згини голови вліво і вправо (вухом досягнути до рамени — як то в поїзді сплячі люди кивають головами).

6. В сіді, з підтягненими ногами до себе, круження голови довкола.



7. В сіді (по-козацьки): приложити вухо до коліна (як козак підслухував, чи ворог не йде).

8. В малому розкроці зворот голови вправо й замах лівого рамени вбік і назад (не хочу того бачити!).

9. Зворот і згин голови: досягнути бородою рамени.

10. Печу хлібець дітям на обідєць (забава). (Двійками одна дитина за одною. Перша сидить по-козацьки, друга клячить і сидить на п'ятах та обіймає руками голову першої. На слова: „печу... аж до ...обідєць” — склонює голову вправо і вліво, якби виробляла хліб, — на слова: „шур до печі!” попихає 2 рази голову вдолину, якби вкладала хліб до печі).

Вправи тулуба.

A. Чолова площа **и** **на.**

1. В сіді по-козацьки згини тулуба вліво і вправо: малі згини — малі годинники, великі згини — великі годинники.

2. В сіді по-козацьки два згини малі й два велики (менінки дзвіночки бім-бам і великі дзвони (бі-і-м—ба-а-м).

3. В розкроці два малі згини і третій сильніший (у ту саму сторону), потім те саме в другу сторону.

4. Зсунути стопи разом, згин уліво й лівою рукою торкнути бедро, потім коліно й поворот до постави.



5. Сід по-козацьки: згин убік, рукою діткнути підлоги близько себе, дальше і ще дальше.



6. Кляк обоніж, згин тулуба вбік, пальцями діткнути підлоги.

7. В сіді розкроком на лавці, руки на голову: на „1” згин уліво й лівою рукою досягнути підлоги, на „2” випрост рук на голові. Те саме вправо.



8. Розкрок, рамена вверх і згини тулуба вліво і вправо (як хитаються дерева на вітрі).

Б. Стрілкова площаина.

1. В малому розкроці згин тулуба вперед і випрост (діти кланяються низенько: на „1” підносять руки вгору, на „2” згин уперед, раменами досягнути до землі).

2. Згини вперед і випrosti на переміну: діти показуть коліна, а тепер чоло, пяти, а тепер рамена, підлогу, а тепер стелю).



3. Сід (по-козацьки), раменами вхопити за пальці ніг і колисанка (опад на плечі й сід).

4. Ліг на черево (лицем до землі) й хід самими руками (діти ударяють долонею об підлогу, лівою то правою).

5. В поставі, як під 4): „Янголи” — діти випростовують рамена вбік і наслідують рух крил янголів.

6. В поставі, як під 5): удар в долоні над головою.



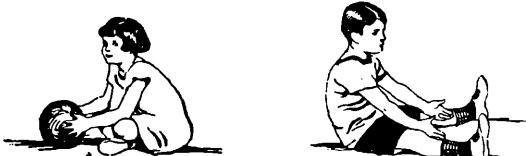
7. Ліг на плечі (горілиць): хід у повітрі (діти підносять одну, то другу ногу вгору і наслідують хід).

8. Ліг на плечі (горілиць), їзда на колесі (діти згиняють ноги в колінах, коліна притягають до грудей і наслідують працю ніг при їзді колесом).

9. Сід на підлозі й піднос напереміну одної то другої ноги вверх (рамена опираються на підлозі).

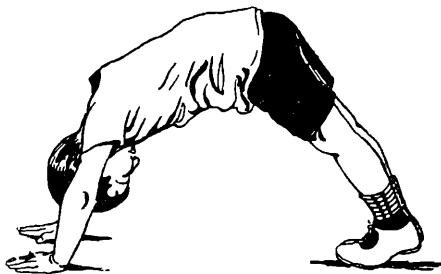
10. Сід на підлозі, руки вверх і згин уперед, раменами діткнути пальців ніг.

11. Пересування пачок: сід на підлозі, ноги в малому розкрої (парами до себе чолом) і котити до себе мяч (при тому згин тулуба вперед).



12. Хід на ногах і руках (песій хід), (діти будуть бігати як песики).

13. Кляк обоніж, рамена оперті на підлогу, піднос тулуба вверх без зриву рамен і стіп від підстави (як котик витягається по спанню).



B. Поперечна й комбінована площа.

1. В малім розкроці показати за собою рукою стіну й подивитися за рукою (скрут тулуба й голови вбік уліво і вправо, напереміну).
2. Те саме, тільки зсунути пальці й стопи (ніг) разом.
3. Сід розкроком на лавку й скрути тулуба вліво й право із свободним замахом обох рамен уліво й право.
4. Різання дров: парами подати собі рамена гачком і скрути тулуба вліво і вправо.
5. „Вертілка”: кляк і сід на пятах, рамена підгином; на „1” зворот тулуба вліво (піднести з пят), рамена вбік, на „2” поворот до постави.
6. Кляк, рамена оперті ні підлозі й хід раменами довкруги себе, не рухаючи ніг із місця (як медвід ходить у клітці).



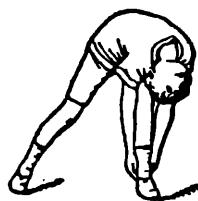
7. „Чортки” — подібно, як „вертілка”, тільки рамена до чола, як роги.

8. Миття підлоги: діти клякають і наслідують рухи, як при митті підлоги — довкола себе.

9. Кляк, рамена оперти на землі: на „1” піднос правої рамени впередверх і подивитися за ним, на „2” постава. Те саме противним раменем.

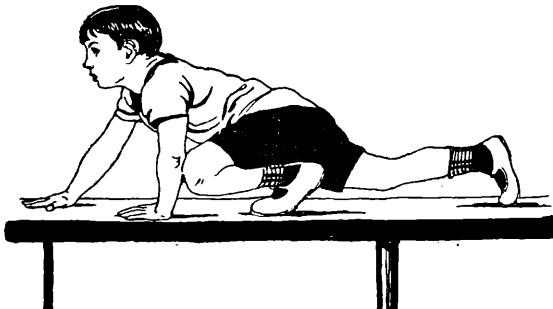


10. Рубання дров: В розкроці згин рамен у ліктях і піднос над правий барк, згин уперед до лівої ноги й випрост рамен. Так кілька разів. Опісля це саме, лише до противного барку й ноги.



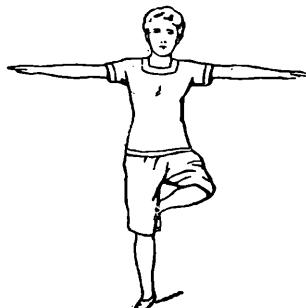
11. Показати, як кіт скрадається до муру: підготова до повзання.

12. Повзання (діти кладуться на черево лицем до землі й наслідують повзання (хід) слимака).



Вправи рівноваги (без приладів).

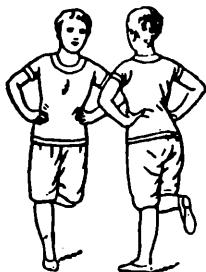
1. Хід по нарисованій лінії. Те саме на пальцях (діти йдуть по вузькій стежці).
2. Перехід через потік: На підлозі рисується колісця й діти скачуть із одного до другого, немов би по камінчиках, щоб не замочитися в воді.
3. Удержані кружок на голові. (На місці обороти з кружком на голові).
4. Хід із кружками на голові.
5. Розібрать й убрать черевик у поставі на одній нозі (в „бузьковий” поставі).
6. Підгин лівої ноги в коліні взад, і рукою обрисувати стону правої ноги, що стоїть на підлозі.
7. Нога ступенем, рамена вбік і видержати так хвилину в поставі на одній нозі (як бузьок).



8. Забава „День і ніч”: Один обернений до стіни лицем, решта вправляючих скрадається до нього. Коли той, що при стіні, обернеться, всі — мов закамянілі — мають затриматися в місці й не рухатися. Хто рушиться відходить на кінець.

9. Забава „Гордий Івась”: усі втікають, один ловить. Хто стане в поставі на одній нозі, другу ступенем, а рамена випростує вбік, того ловити не можна. (Тут можна давати різні відмінні рівноважних постав).

10. Забава „Когутик”: Діти в поставі на одній нозі уставляються до себе чолом двійками, руки схрещені на грудях або на бедрах, підскоками й поштовхами стараються



взаємно один одного витрутити з рівноваги (прийти до постави на обох ногах).

11. „Боротьба козлів”: подібно як під 10, тільки в присіді, а рамена на висоті чола звернені долонями допереду (долонями ударяють у себе).

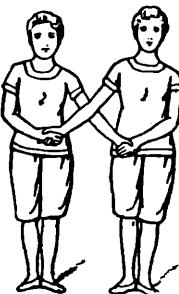
12. „Кружлик”: Діти творять коло, держачися руками. Підскоками посугуваються вправо або вліво, а на даний знак мають задержатися в одній із рівноважних постав.

13. Переступити ногою понад сплетені собою луком рамена.



Xід і біг.

Марші мають бути короткі з піснями. Часто зміняти із звичайного ходу на хід на пальцях і противно. (Хід на пальцях має на цілі головно поправу постави). Це, очевидно, у формі забавовий, напр.: як діти ходять, коли мама спить? Або: діти підходять тихенько до метелика, щоб його не сполошити й т. д. Дуже добре також переплітати хід ходом на зовнішніх берегах стопи (це діти дуже люблять), що запобігає плоскостістю (т. зв „блятфусові” — рівній стопі). Для старших, особливо для дівчаток, можна давати хід, зложений із кількох елементів, напр.:



1. Двійками, рамена злучені навхрест перед собою в „кошичок”, хід із доторканням підлоги пальцями стопи. На „1” пальцями лівої ноги легко торкаємося підлоги, на „2” опираємося на підлозі цілою стопою. Те саме правою ногою.

2. Як під 1), тільки два рази доторкаємося підлоги, а опісля високо піднести ногу вверх.

3. Двійками, рамена злучені навхрест перед собою в „кошичок” і хід із підскоком по кожнім кроці.

4. Хід у тритакті (щебто змінний крок).

5. Найлегші кроки з коломийки.

Біги дуже короткі і тільки в забавах.

Скоки.

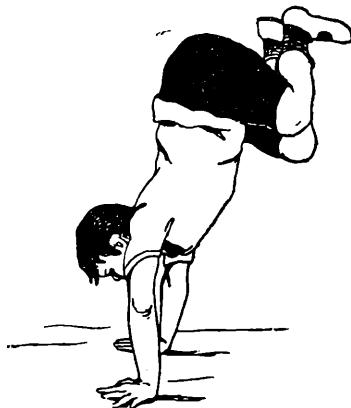
Скоки повинні бути легкі й короткотривалі, однаке повинні бути в кожній лекції. Можуть бути вплетені в забаву, або у вправи рівноваги, — можуть також творити окрему частину лекції.

1. Підскоками обоніж звороти вліво і вправо.
2. Два підскоки на місці, на третій чверть звороту — пів звороту вліво, вправо.
3. Підскок із оборотом до присіду.
4. Два підскоки на одній нозі, два на другій; друга нога зігнена.
5. Два підскоки на одній нозі, два на другій (скок паяців); друга нога вбік.
6. Перескочити рів: діти в ході перескакують через дві лінії, нарисовані в якісь віддалі одна від одної на підлозі.
7. Підскоки в присіді з опертям рамен на підставі (жабячі скоки).
8. Підскоки в присіді, рамена зігнені в ліктях на грудях „пливцем” (пташки вчаться літати).



9. В колесі діти держаться за рамена й підскоки вбік на одній нозі з досувом другої ноги (т. зв. „доріжка”).

10. Присід з опертям рамен на підставу й випрост ніг на зміну взад (коники скачуть).



11. Ноги споєм; постаوا навішчинки й скоки вперед (як горобчики).

Додаткові вправи.

A. Вправи на поправлення постави
(корегуючі вправи).

1. Сід по-козацьки, рамена вверх і згин тулуба вперед, опісля постава й рамена опустити вниз.
2. Сід, ноги підкорчити в колінах і стягнути до себе,



раменами обхопити коліна, тулуб легко похилити до колін.
На „раз” випрост правої ноги вперед і випрост тулуба, на
„два” постава. Те саме з лівою ногою.

3. Діти ходять випростовані, як вояки й зігнені, як старі, змучені люди — напереміну.

(Ті вправи даємо їміру, як бачимо, що постава дітей не поправилася — при кінці лекції).

Б. Підбадьорні вправи.

Даємо такі вправи тоді, як бачимо в дітей знудження, або втому, даємо різні забави, спів, наглі зміни постави, довільний біг по залі й т. п.

В. Віддихові вправи.

Вже давно минули часи, як на лекціях руханки вчили віддихати на числення. Давно прийшли люди до переконання, що кожний має свій особливий ритм віддиху й не можна цього робити на темпо — всі однаково. Також минули ті часи, як при віддихових вправах виконувалося спеціальні рухи рамен. Віддихових вправ не можна давати, як окремих вправ. Вони дуже важні, але, як і всі вправи, діти мусять їх виконувати несвідомо в формі забави.

Найкращою віддиховою вправою є біг і спів, а крім цього можна ще давати такі забавові форми: покажіть, як гасимо свічку, як віє вітер, дмухайте на бібулку, щоби вдержалася в повітрі, як радимо собі, коли маємо гаряче снідання і т. д., і т. д.

По якомусь часі, як діти вже трохи вправлені, можна навчити їх віддихати глибоко й тільки через ніс. Але це, очевидно, роблять діти також свободно — не на числення.

V. ЗРАЗКИ ХОДУ ЛЕКЦІЙ.

1-а година.

В поряд.

Збірка: Діти, що мають чорне волосся, зберуться в одно колесо, а діти, що мають ясне волося, зроблять друге колесо. „Чорне” колесо буде крутитися вправо, „ясне” вліво; при цьому пісня: (марущева пісня).

Вправа рамен: Діти опустять руки і покажуть, як пташки крилами рухають (на місці). А тепер літаймо (в ході діти рухають руками, як птах крилами).

Вправа ніг: Тепер діти підскоком звернуться до мене! До дверей! До вікна! Іще раз до мене! Досить!

Вправа карку: Діти опруться лівою рукою на землю і тихенько сядуть на землю. А чули ви, як козаки на радах сідали? І ми так сядемо й будемо називати такий спосіб сидження „по-козацьки” (ноги під себе). А тепер подивіться до вікна, і до дверей, і на стелю, тепер на підлогу. Ще раз на стелю, і на підлогу. Досить! Правою рукою опремося на землю й скоренько встанемо. А хто скорше?!

Вправа тулуба (чолова площа): Хто з вас бачив великий годинник, що висить на стіні? А як ходить великий годинник? Поволі: ті-ік—та-ак, ті-ік—та-ак (повільний згин вліво і вправо). А маленькі годинники? Тік—так, тік—так — скоренько, правда? (згини малі).

Підготова до скоків: Тепер діти покажіть, як ви тішаєтесь, як дістанете щось доброго від мамусі! (Діти плеска-

ють у долоні довільно, без числення, і підскакують). О, то гарно! Ну, досить!

Забава: (з мячем або із співом).

Вправа черева: Тепер, діти, опріться правою рукою на землю і сядьте тихенько так, як ми вже вміємо, але не по-козацьки, тільки ноги випростувати перед себе й положитися плечима на землю (горілиць). А тепер спробуємо, може хто з вас досягне правою ногою до стелі! А може лівою? (Діти підносять праву ногу вгору, потім опускають її вниз і підносять ліву, потім обі разом). А може обома? А ще раз спробуймо правою, лівою, обома. Досить! Всі сядуть, опрутися лівою рукою й скоренько встануть. — Підемо довкола залі й заспіваємо: (маршова пісня).

Рівноважні вправи: Мусимо тепер уважати, бо переходимо через кладку, щоб хто не впав у воду. (Діти переходять по лінії, нарисованій на підлозі).

Забава в бігу: За це, що так гарно всі перейшли, забавимося: ...

Вправи успокійні: (все по забаві в бігу мусять бути успокійні вправи).

Вправа тулуба (поперечна площаина): Станемо в місці, стопи й пальці злучимо разом і будемо крутитися, як короговка на даху, вліво, то вправо (звороти тулуба вправо і вліво).

Скоки: А тепер діти підскочуть 2 р. на місці легенько, а з третім підскоком обернуться до вікна. До стіни, до мене, до дверей. Ще раз. Досить.

Кінцеві успокійні вправи: Підемо довкола залі й заспіваємо: (маршова пісня).

2-а година:

В поряд.

Діти з одинаковим іменням стануть парами й так підемо довкола залі; щоб рівно йти — на кожний крок треба пlesнути в долоні.

Вправа рамен: Діти піднесуть рамена вверх і стануть на пальці. Хто буде найвищий? Рамена опустити! Ще раз піднести! Опустити!

Вправа ніг: Тепер пригадаємо собі, як ми минулого разу вчилися тихенько сіdatи. Хто тихше? А тепер стати, хто скорше? Ще раз сісти!

Вправи карку. Тепер сід по-козацьки. Я буду питатися, а ви будете відповідати, але не словами, тільки рухом голови: так, або ні (і задавати цікаві для дітей питання, щоб могли потакнути й кілька, щоб заперечили).

Вправа тулуба (чолова постава): Діти будуть малими дзвіночками бім-бам, бім-бам (короткі згини вліво і вправо в сіді). А тепер скоренько встати!

Підготова до скоку: Чи ви бачили, як скачуть паяцики? А покажіть! (Діти підскакують 2 рази на лівій нозі, 2 рази на правій, а друга нога вбік).

Успокійні вправи: Тепер будемо йти, але на місці, високо на пальчиках. Досить!

Головні вправи.

Вправа тулуба, стрілкова площа (хребта): Присід, опертися раменами на підлогу й лягти на череві. Будемо ходити, але раз на відміну не ногами, а раменами (діти вдаряють у підлогу раз правим, раз лівим рамям, при тім тулуб прогинається назад).

Забава з рівноважними вправами: „Гордий Івась”.

Хід: Парами злучити рамена навхрест перед собою „в кошичок” і так під демо довкола залі. На мій зазив „гоп” — обернетесь в противну сторону, як досі йшли (не опускаючи рамен) і дальше машерувати довкола залі (те саме можна в місці).

Вправа тулуба (поперечна площа): Розбіжіться по залі й кожна дитина стане так, щоб мати досить місця й не заваджати іншим. Стопи й пальці злучити разом. А тепер, не рухаючи ніг із місця, показати правою рукою стіну за собою і подивитися на ту стіну (звороти вліво і вправо).

Вправи віддихові: Діти покажуть, як гаситься свічку.

Скоки: Будемо тепер перескачувати рів. Хто перескочить і впаде в рів (діти скачуть через дві лінії, нарисовані в певній віддалі).

Кінцеві вправи: Підемо довкола залі й заспіваємо.

3-я година:

В поряд.

Кожна дитина знайде собі місце, так щоб мати досить місця і не перешкоджати другій. Підскоком обернутися на всі боки, щоби побачити чи є місце.

Вправи рамен: Тепер ми є вітряками й вітер крутить нашими крилами. (Робити найперше правою, потім лівою рукою колесо, спершу малі, потім щораз більші).

Вправи ніг і карку: Діти присядуть і раменами опрутися на підлогу. А тепер розглянутися довкола, на всі боки дотори й надолину. Скоренько встати. Ще раз присід і положитися на череві. Ліктями опертися на землю. Зігнути обі ноги в колінах, випростувати. Ще раз зігнути — випростувати. Досить! Скоренько встати!

Вправи тулуба (стрілкова площа): Клякнути й сісти на п'ятир. Будемо молитися по-арабськи: рамена вверх і згин уперед до землі, але з п'ят не підноситися!

Підготова до скоку: Злучитися раменами в колесо, то забавимося: „Затанцюймо раз-два-три” — або іншу забаву, де приходять скоки). По забаві хід довкола залі.

Головні вправи.

Вправа тулуба, стрілкова площа (черева): Ми ходили по підлозі, а тепер спробуймо ходити по повітрі! А як то зробити? Діти сядуть на землю, тихенько й скоренько, так, як ми вже вміємо, і положаться горілиць. А тепер піднести ліву ногу вгору й опустити. Тепер праву. Отак ходимо в повітрі. Досить.

Рівноважні вправи: Хто потрапить розвязати й завязати капець (черевик) у поставі на одній нозі?

Забава.

Успокійні вправи: Підемо довкола залі тихенько на пальчиках. А тепер голосно тупати ногами. І знову тихенько на пальчиках.

Вправи тулуба (стрілкова площа): Діти подадуть собіарами рамена й сядуть на землю, ноги випростувати. Будем перетягатися (згини тулуба вперед і назад).

Біг: Діти візьмуться рядами за рамена й побіжать до стіни. А тепер назад до мене. А ноги сильно викидати назад! А тепер у місці на пальчиках хід.

Вправи тулуба (комбінована площа). Діти бачили, як медвід ходить у клітці? Все крутиться довкола. Ми будемо тепер такими медведями. Клякнути й руками опертися на підлогу. Обома руками посуватися по підлозі довкола тулуба (згини й звороти вправо і вліво).

Скоки: Злучитися раменами в колесо й підскоками на одній, досуваючи до неї другу ногу, будемо посуватися вбік (т. зв. „доріжка”), при тім заспіваємо собі: „Нумо, діти, нумо в гай”.

Кінцеві вправи: А тепер хід довкола залі й на один крок пlessнемо в долоні, а на другий тупнемо сильніше ногою.

4-а година:

В поряд.

Діти йдуть парами до школи. Скоренько, бо вже пізно.

Вправа ніг: Тепер ідуть по сходах, треба високо підносити ноги. А тепер сідають скоренько до лавок (сісти на землю). Професор входить, усі встають.

Вправа рук: По годині треба їсти снідання, але передтим треба собі обмити руки (діти наслідують миття рук).

Вправа карку: По сніданню діти розглянуться, з ким би побавитися (рух шиї).

Забава: Найкраща забава на перерві — це лованка. Отже забавимося в лованку (коротко).

Вправа тулуба (чолова площа): Аж тут вже дзвонить дзвінок. Як? Діти показують: бім-бам, бім-бам (згини вліво і вправо).

Підготова до скоку: Діти підскоками біжать до кляси (хід підскоками).

Успокійні вправи: Сідають у лавочки й спокійно чекають, аж прийде професор.

Головні вправи.

Вправи черева: А що професора ще нема, а діти втомлені по забаві, то кладуться на лавочки. Хтось входить. Всі сідають — а то товаришка. Всі знову кладуться, знову хтось входить — усі сідають, то професор. Усі скоренько встають.

Рівноважні вправи: На природі діти вчаться про бузька, що він любить часто стояти на одній нозі. А нумо, спробуймо, чи це легко?

Забава: А чим живиться бузько? Жабками. А то ми тепер забавимося в бузька й жабки.

Успокійні вправи. По науці діти розходяться домів. (Діти розходяться по залі й ходять свободіно, так якби кожне йшло до свого дому).

Вправи тулуба (поперечна й комбінована площа): Дома треба мамі дров нарізати (діти стають парами, лицем до себе, подають собі рамена й так, якби пилою різали дрова — звороти в ліво і вправо). А тепер треба ще ті дрова порубати (зворот і згин вниз). Ну, й несемо ті дрова до хати (хід).

Скоки: Дома оповідають діти мамі, про що вчилися в школі й показують, як то жабки втікали перед бузьком (жабячі скоки — в присіді з опертям рамен).

Успокійні й віддихові вправи: Тепер сідають діти за стіл і читають (відпочинок). Мама приносить вечеру, але вона дуже гаряча, треба холодити. Ще! Ще!

Кінцеві вправи: А тепер підемо довкола залі й заспіваемо собі „Як то в нашій школі”.

5-а година:

В п о р я д.

Поїдемо на прогульку залізницею. Зробіть залізницю!
Діти стають одне за одним, одна рука на рамени попередника, а друга зігнена в лікті. Діти біжать дрібним кроком і раменем роблять колесо, при чому дмухають фу! фу! фу! (вправи віддихові). Тепер висідаємо (діти опускають руки) і їдемо в ліс (звичайний хід).

Вправи рамен і ніг: В лісі ростуть високі дерева — як високі? (Діти стають на пальці й рамена підносятьверх). І маленькі корчики — які? (Діти присідають низенько до землі й голову згинают униз).

Вправи карку: А подивіться на небо, чи не буде дощу! А тепер на траву, чи суха, а ще раз на небо, на траву. А тепер розгляньте по лісі, як гарно!

Вправи тулуба (чолова площа): Ой, зірвався вітер і хитає деревами (діти підносять руки вгору й згинаются вліво і вправо).

Вправи тулуба (стрілкова площа): Тепер будемо збирати гриби й класти до кошиків. (Діти ходять свободно по залі й згинаются вперед — по гриби, й випростовуються — вкладають гриби до кошика).

Підготова до скоку: Хто досягне руками до тої галузки? (Діти витягають рамена вверх і підскакують якнайвище). А ще раз! Гоп! Вище! Досить!

Успокійні вправи: Тепер відпідчнемо собі: діти кладуться на землю горілиці і хвилину свободно відпочивають.

Г о л о в н і в п р а в и.

Вправи черева: Їдемо дальше, але тепер на зміну роверами (діти притягають ноги до грудної клітки й наслідувати рух ніг при їзді ровером).

Рівноважні вправи: Є потішок, але нема кладки. Треба перейти по камінчиках. Хто з вас перейде й не замочиться?

Забава.

Вправи тулуба (поперечна площаина). По забаві треба щось з'їсти. Мама дала в пляшці молоко, але треба ту пляшку розкоркувати. Як виглядає коркотяг? (Діти клякають і сідають на пяти, руки на рамя. На „1” випрост тулуба з пят і рамен убік, зворот тулуба вліво, на „2” постава).

Скоки: О, але тепер треба перескочити рів. А вважайте, щоб не впасти!

Кінцеві вправи: Пора вже вертатися додому! Підемо парами й заспіваємо: ..

6-а година:

В поряд.

Ідемо на саночки. Треба вратися в плащики. (Діти підносять рамена вверх, ніби стягають плащі з вішаків і ніби вбираються). Ну, ми вже вbrane, йдемо та співаємо: „Сипле сніг”.

Вправи рамен: Зимно нам у руки, мусимо загрітися! Вимахуйте руками вбік і схрещуйте на грудях.

Вправи ніг: А тепер загріємо ноги! (Діти в місці легко підскакують на місці, сильно тупаючи ногами).

Вправи карку: Розгляньмося, де найкраще поставити снігового діда? Подивіться вправо, вліво, ще раз право, вліво! Нема доброго місця. Отже з'їдемо собі на долину, а там знайдемо відповідне місце. Увага! Ідемо:

Вправи тулуба (чолова й стрілкова площаина): Діти сідають розкроком на пульпіти лавок, або, як є, на шведські лавочки. Попхати сильно вперед — згин тулуба вперед і ногами сильно опертися на підлогу — якби відпихати саночки, а тепер закручуємо вліво — треба похилитися вліво (згин тулуба вліво), щоби не впасти, а тепер вправо (згин тулуба вправо) і так кілька разів.

Головні вправи.

Вправи ніг: Ми з'їхали надолину, а тут повно снігу — ноги дуже грязнуть у снігу, треба добре тягнути ногу вгору,

щоб витягнути (згин ноги в коліні й піднос уверх, коліно притягнути до грудної клітки, випрост уперед і поставити).

Рівноважні вправи: А тепер кожна дитина зробить собі кулю із снігу й принесе на голові до мене, а не згубити подорозі! (Хід із кружками на голові).

Забава.

Вправи тулуба (комбінована площа): Будемо кидатися снігом (діти згинаються вдолину — набирають снігу, потім зворот тулуба вліво або вправо — замах і похилення тулуба вперед — мет).

Віддихові вправи: З того снігу ми змерзли в пальці — треба хухати! (Діти дмухають у пальці).

Скоки: Тепер полізemo на діда й будемо з нього зіскакувати (зіскок із лавок).

Кінцеві вправи: Підемо вже! Мусимо вертатися додому. (Хід із співом).

7-а година:

В поряд.

Будемо машерувати, як вояки, просто й сильно тупати ногами, а на знак — змінимо хід: будемо йти, як ходять старенькі втомлені люди.

Вправи рамен і ніг: Забавимося в вагу: хто тяжчий? Станьте парами до себе лицем так близько, щоб пальці ніг взаємно дотикалися й подайте собі руки. Ті, що звернені лицем до вікон, сядуть. Тепер вони підносяться, другі сідають.

Вправи карку: А тепер покажіть, як курка пє воду? (згини карку вниз і вверх).

Вправи тулуба: Забавимося в прачку: Відповідно до слів пісні діти згинаються і перуть, потім викручуєть і відкладають набік.

Підготова до скоку: Дальше та сама забава, діти підскають, щоб повісити білля (руки вгору).

Головні вправи.

Вправи тулуба, стрілкова площа (хребта): Тепер діти будуть пастушками, що пасуть коні. (Діти кладуться на черево, чолом до землі, рамена під бороду й вимахують зігненими в колінах ногами. Обернутися горілиць, ще раз до землі, ще раз горілиць і скоренько встати.

Рівноважні вправи: Сплести рамена разом і перетягнути ногу через руки (лізemo через пліт).

Забава в бігу.

Вправа тулуба (поперечна площа): Будемо направляти панчоху, бо подерлася на коліні. Діти сідають, ноги в колінах зігнені. Рамена дотикають колін, якби пхали голку й тягнути ту голку з довгою ниткою вверх, узад (зворот тулуба вправо. Так кілька разів, потім лівим раменем і зворот вліво).

Хід: Скоренько встати, подати собі парами руки „в кошичок” й будемо йти вперед, але заки поставимо ногу, то зазначимо крок пальцями, значить, найперше діткамо самими пальцями підлоги, піднесемо вгору й аж тоді поставимо крок (хід ляльок).

Скоки: Кожна дитина знайде собі відповідне місце. Будемо показувати, як скачуть різні звірятка. Як скоче коник, (присід підпертий і викидати ноги взад), як жабка, зайць, горобець?

Кінцеві вправи: Підемо довкола залі на зовнішніх берегах ноги, а тепер навипиньках, а тепер звичайним кроком. (Часті зміни).

8-а година:

В поряд.

Підбадьорні вправи: Діти зберуться коло мене, а тепер біgom під стіну. А тепер, хто скорше до мене. А до стіни. Досить! Тепер ідемо на прохід — поволенъки лу читися парами і машерувати.

Вправа рамен: Діти сядуть по-козацьки і змелять каву на сніданок (раз одною, раз другою рукою).

Вправи карку: Вже кава змелена й зварена, можемо пити. Але гаряча, треба найперше подмухати. Тепер уже пємо (голова вгору і випрост до постави).

Вправи тулуба (члова площа): Діти залізли між двоє дверей і хочуть рухатися, але можуть тільки вбік, бо вперед не можна (згин у бік, стопи й пальці разом).

Підготова до скоку: Діти стануть в один ряд, візьмуться за руки, пальці й стопи ніг злучать разом і як паяци на штивних ногах (без угинання колін) поскачуть аж до стіни. Вернутись до мене, але вже не триматися за руки.

Успокійні вправи: Кожна дитина знайде собі місце, положиться й буде лежати тихенько, так якби спала.

Головні вправи.

Вправи хребта: А тепер рамена попри тіло (не помагати собі руками), якби ми були завязані в мішку, обернутися лицем до підлоги. Покажіть, як янголи літають (рамена вбік, вигин тулуба взад і рух рамен, якби крилами).

Рівноважні вправи: Забавимося в „день і ніч” (рівноважна забава).

Вправи тулуба (комбінована площа): Діти клякнуть, руками опрутися на землю. А тепер лівим раменем показуть стелю й подивитися за раменем. Те саме правим раменем.

Скоки: На дорозі лежить бальок. Мусимо його перескочити. Діти йдуть одне за одним і перескакують через шнур, привязаний із одної сторони до драбинки (першого щабля, з другої сторони тримає учитель).

Кінцеві вправи (корегуючі): сядемо собі по-козацьки, рамена підгином — будемо малими вітрачками (круження рамен).

Хід: А тепер підемо на пальчиках і будемо тихонько плескати в долоні, а як на цілих стопах — то голосно.

9-а година:
В поряд.

Хід довкола залі; подорожі давати що другій дитині мячик. Діти з мячиками уставляться під одною стіною, а без мячиків під другою.

Вправи рамен: Будемо до себе кидати мячиками, а перед зловленням пlesнути в долоні.

Вправи ніг: А тепер будемо чистити підлогу. (Діти сують ногами — не відриваючи ніг від підлоги — наче чистять підлогу).

Вправи карку: Діти бачили, як канарок засипляє? Ховає головку під крильця; ану, ми спробуємо це показати! (Згин голови вбік, вухом дістати до рамени, а противним раменем накрити голову).

Вправи тулуба (стрілкова площа): Діти покажуть коліна, а чоло, стопи, а рамена, підлогу, а стелю.

Підготова до скоку: Подати собі рамена парами й підскакувати обоніж (у місці); хто вище?

Успокійні вправи: Тепер будемо машерувати на місці, але високо підносити коліна, якби ми перелазили через пліт.

Головні вправи.

Вправи хребта: Клякнути обоніж, рамена оперти на підставі — а тепер піднести тулубверх, не відриваючи стіп від підстави, так як кітка витягає свій хребет.

Рівноважні вправи: Забавимося в війну когутів („когутик”).

Вправи тулуба (стрілкова площа): Ті діти, що не мали перше мячів — тепер візьмуть мячики, сядуть напроти тих, що без мячиків і будуть по землі котити мячики до них. Відтак противно (при тому згини тулуба вперед і випrosti).

Забава в бігу.

Вправа тулуба (комбінована площа — підготова до повзання): Діти будуть бігати, як маленькі песики (рачки).

Скоки: А тепер діти покажуть, як скачут ляльки, коли їх накрутити. (Діти підскоками крутяться довкола себе).

Віддихові й успокійні вправи: А тепер покажіть, як віддихають змучені люди.

Кінцеві вправи: Помашеруємо, як оловяні вояки довкола залі й заспіваємо.

10-а година:

В поряд.

Підбадьорні вправи: Діти сплять, бо ще рано (кладуться на землю). Встають скоренько — дивляться на годинник, ще час і знову кладуться. А тепер уже встають скоренько, бо пізно.

Вправи рамен: Треба вмитися (діти наслідують рух миття) й убрatisя (діти наслідують рух убирання), і зачесатися.

Вправи карку: А як то ми буримо волосся, як зле зачешемося (діти потрясають головою в різні сторони).

Вправи ніг: Убираємо черевики, але тісні, не хочуть влізти. Треба сильно ногу пхати — ще раз і ще раз — о, вліз! Тепер другий черевик! (Згин і піднос ноги вгору й метом випрост).

Вправи тулуба (чолова площа): Діти злучать стопи й пальці ніг разом і тепер л. рукою діткнуть ноги коло коліна збоку і ще лідки й випростуються (згин уліво слабший, сильніший і випрост). Те саме прав. рукою (вправо).

Підготова до скоку: Діти всі зберуться під тою стіною в однім ряді, стануть на одній нозі, другу зігнутуть узад і притримають її рукою і так на одній нозі поскачуть аж до тої стіни.

Головні вправи.

Вправи тулуба (стрілкова постава — черева): Сядьте на землю, ноги випростуйте, раменами опертися по боках тулуба на підлогу. Праву ногу штивну, як колода, підносимо вверх і опускаємо. Тепер ліву ногу. Ще раз! А тепер положитися, піднос ніг над голову й униз за голову — хто досягне до підлоги? Із замахом ніг уперед скоренько сісти й встати.

Рівноважні вправи: Тепер станемо на лівій нозі, права взад і рукою (якби крейдю) обрисуємо стопу лівої ноги. Те саме на правій нозі.

Забава в бігу.

Успокійні вправи: Положитися на землю, спокійно лежати й носом віддихати. Мусимо відпочати, бо чекає нас тяжка праця.

Вправа тулуба (комбінована площа): Як ми вже відпочали, будемо мити долівку. (Діти клякають і наслідують миття долівки довкола себе).

Скоки: Забава з ужиттям скоків.

Кінцеві вправи: Будемо машерувати 4 кроки на пальцях і руки дамо вбік, а 4 кроки на цілих стопах і плескаємо в долоні.

З М И С Т :

I. Загальна частина	3
II. Головні правила навчання	7
III. Схема лекції руханки	10
IV. Практичні вказівки	14
V. Зразки ходу лекцій	30

-9. I. 19^2

