

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

**ДІДИК АНАСТАСІЯ МИКОЛАЇВНА
ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ЧИННИКА
ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ГРИЦЮК ІРИНА МИХАЙЛІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від _____ 2024 р.
Завідувач кафедри
_____ Людмила Магдисюк

ЛУЦЬК – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

« ____ » _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ

Дідик Анастасія Миколаївна

1. Тема роботи (проекту) Особливості сімейної взаємодії як чинника фізичного розвитку молодших школярів.

Керівник роботи (проекту) Грицюк Ірина Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 10.11.2024

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні шляхів психологічного розвитку молодших школярів у сім'ї засобами фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати роль сім'ї та фізичного виховання у психологічному розвитку молодших школярів.

2. Охарактеризувати основні завдання і засоби сімейного та фізичного виховання учнів початкових класів.

3. Провести емпіричне дослідження впливу аспектів сімейного виховання як чинника психологічного розвитку молодших школярів.

4. Розробити програму та методичні рекомендації для батьків щодо фізичного розвитку молодших школярів в умовах сім'ї.

4. Дата видачі завдання 15.10.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	<p>На першому етапі дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації проблематики впливу аспектів сімейного виховання як чинника психологічного розвитку молодших школярів.</p>	01.11.- 01.12.2023	
2.	<p>Другий етап дослідження був присвячений вивченню теоретико-методологічне обґрунтування аналізу особливостей сімейної взаємодії як чинника фізичного розвитку молодших школярів.</p>	01.12.2023- 01.02.2024	

3.	<p>Протягом третього етапу дослідження було проведено емпіричне дослідження. Цей етап включав в себе підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів. На основі розробленої процедури та за допомогою діагностичних методик вивчити вплив аспектів сімейної взаємодії на фізичний розвиток молодших школярів. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування магістерської роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням дослідження, кількісного та якісного</p>	01.02- 01.05. 2024	
----	--	-----------------------	--

	аналізу отриманих даних тощо).		
4.	Здійснити емпіричний аналіз та опис результатів дослідження впливу аспектів сімейного виховання як чинника психологічного розвитку молодших школярів.	01.05- 01.06. 2024	
5.	П'ятий етап дослідження передбачав проведення формувального експерименту розробку та апробацію комплексної тренінгової програми, спрямованої на активізацію психологічних особливостей розвитку фізичного виховання молодших школярів.	01.06.- 30.09.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, додаткової літератури, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	01.10- 15.11.2024	
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи	15.11- 01.12.2024	

Студент

 (підпис)

Дідик А. М.
 (прізвище та ініціали)

**Керівник роботи
(проекту)**

(підпис)

Грицюк І. М.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Дідик А. М. Особливості сімейної взаємодії як чинника фізичного розвитку молодших школярів. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

Вступ роботи присвячений обґрунтуванню актуальності теми дослідження впливу аспектів сімейної взаємодії як чинника психологічного розвитку молодших школярів. Охарактеризовано процес навчання дитини, який розпочинається раніше ніж вона це починає усвідомлює, в цьому контексті першими наставниками дитини стають особи з її найближчого оточення – сім'я.

У першому розділі магістерської роботи представлено результати теоретичного аналізу впливу аспектів сімейного виховання як чинника психологічного розвитку молодших школярів. зростає дитина. Розвиток людини як особистості значною мірою залежить від сім'ї. Людина із задоволенням займається роботою, навчанням, творчістю, якщо відчуває інтерес і підтримку з боку близьких. Дослідження показують, що діти, які зростали в сім'ях з негативним емоційним фоном, часто досягають менших успіхів у житті, оскільки значна частина їхньої енергії витрачається не на навчання та розвиток, а на образи, конфлікти та переживання. Тому важливо зважати на те, в якій родині зростає дитина. В дитячому віці людина переймає спосіб життя своїх батьків. В процесі дорослішання в сімейному оточенні закладаються основи багатьох вмінь, навичок і звичок дитини, формується ціннісне сприйняття та визначається її життєва позиція.

У другому розділі магістерської роботи представлені результати емпіричного вивчення даної теми, які були виявлені за допомогою тесту-опитувальника батьківського ставлення (А. Варга, В. Столін), методикою діагностики індивідуальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С. Бубнова), шкали депресії (адаптація Т. Балашової), методики Тейлора, методики «Прогресивних матриць» Дж. Равена.

У третьому розділі представлено розроблену консультативно-тренінгову програму «Формування психологічного та фізичного розвитку молодших школярів з врахуванням особливостей сімейної взаємодії».

Подальші перспективи дослідження пов'язані з врахуванням зв'язку феномену фізичного виховання та категорії психологічний розвиток, проведенням аналізу результатів емпіричного дослідження та використання отриманих результатів у створенні різноманітних програм супроводу дітей на етапах їх дорослішання.

Висновки магістерської роботи містять чіткий виклад теоретичних і емпіричних результатів дослідження проблеми впливу аспектів сімейного виховання як чинника психологічного розвитку молодших школярів.

Ключові слова: сімейне виховання, психологічний розвиток, сім'я, шлюб, молодші школярі, фізичне виховання.

ABSTRACT

Didyk A. M. Of the peculiarities of family interaction as a factor in the physical development of younger schoolchildren. – Qualifying scientific work on manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining a Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Volyn National University named after Lesya Ukrainka, Lutsk, 2024.

The introduction substantiates the relevance of the topic of research on the influence of aspects of family education as a factor in the psychological development of younger schoolchildren. A young child's first teachers are the people closest to him, but often the learning process begins before they have time to realize this fact.

The first chapter of the master's thesis presents the results of a theoretical analysis of the influence of aspects of family upbringing as a factor in the psychological development of younger schoolchildren. Children learn the lifestyle of their parents, the foundations of many abilities, skills and habits are laid in the family, evaluative judgments are made and the life position of the younger generation is determined.

In the second chapter of the master's work, the results of the empirical study of this topic are presented, we used a methodological toolkit. The development of a person as an individual also largely depends on the family. A person willingly engages in work, study, and creativity if he feels interest in his work and support from his loved ones. As research shows, children who grew up in families with a negative emotional background often achieve less success in life, a significant part of the energy is not spent on learning and development, but on resentment, conflicts, and experiences. Therefore, it is important to consider in which family the child grows up.

In the third section, we developed a consulting and training program «Formation of psychological and physical development of younger schoolchildren as factors of family education».

The perspective of our research is the further analysis of the connection with the phenomenon of physical education and the category of psychological development, the analysis of the results of empirical research and the use of the obtained results in the creation of the program.

The conclusions of the master's thesis contain a clear statement of the theoretical and empirical results of the study of the problem of the influence of aspects of family education as a factor in the psychological development of younger schoolchildren.

Key words: *family education, psychological development, family, marriage, younger schoolchildren, physical education.*

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ЧИННИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	6
1.1. Особливості сучасної сім'ї у психолого-педагогічній літературі	6
1.2. Зміст та роль сім'ї у психологічному розвитку дітей молодшого віку	11
1.3. Особливості фізичного розвитку учнів молодшого віку в сім'ї	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ЧИННИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
Ошибка! Закладка не определена.	
2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження особливостей сімейної взаємодії як чинника фізичного розвитку молодших школярів	
Ошибка! Закладка не определена.	
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	
Ошибка! Закладка не определена.	
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА «ФОРМУВАННЯ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ»	Ошибка! Закладка не определена.
3.1. Опис програми «Сімейна взаємодія як чинник психологічного та фізичного розвитку молодших школярів».....	Ошибка! Закладка не определена.
3.2. Практичні рекомендації батькам щодо фізичного розвитку молодших школярів	12
ВИСНОВКИ	19
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	22
ДОДАТКИ	27

ВСТУП

Актуальність дослідження. Серед важливих цінностей, якими дорожить будь-яка цивілізована нація, особливе місце займає здоров'я людей. Представники різних наук, сфер життєдіяльності та професій робили спроби проникнути в таємниці феномену здоров'я, визначити його зміст для того, щоб навчитися вміло впливати на нього, берегти здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби, ресурси для його збереження. Сім'я або родина виступає своєрідною соціальною спільнотою, яка має обмежену кількість членів, які пов'язані між собою шлюбом або близькими родинними зв'язками, кровною спорідненістю тощо. Вони взаємодіють між собою ведучи побутову, економічну діяльність створюючи морально-психологічний уклад та несуть взаємну відповідальність за підростаюче покоління.

В цілому здоров'я нації описується насамперед станом здоров'я її дітей та є показником усіх соціальних та екологічних проблем. Навколишнє середовище містить в собі різноманітний набір чинників, що впливають на фізичний та психологічний розвиток кожної дитини. Але вирішальну роль у гармонійному розвитку підростаючого молодого покоління відіграє родина, яка виступає самим близьким соціальним оточенням.

Психологічний клімат сім'ї, її матеріальний стан, особливості внутрішньо-сімейних взаємин, склад сім'ї, певним чином здійснюють вплив на стан здоров'я своїх членів, особливо дітей. Але вирішальну роль у формуванні здорової дитини відіграє фізична активність дітей, яка створює для них можливості для збереження свого здоров'я, формує навички здорового способу життя. Всі ці твердження доводять основну думку, що навчання дитини бережливому ставленню до свого здоров'я важливіше та економічно вигідніше, ніж лікування тих же хворих.

Виховання батьками та сімейним оточенням здорового способу життя дитини є важливим показником формування здорової особистості, та багато в чому забезпечує позитивну динаміку дорослішання. Проте лише виховання не забезпечує повноти набуття навичок здорового способу життя. Воно також

багато в чому залежить і від особливостей стилю життя сім'ї, характеру стосунків між подружжям, рівня включеності та залученості кожного з подружжя до формування здорових звичок, інтолерування вживання алкоголю та психотропних речовин. Тут можна зазначити, що здорові звички родини обумовлює здоровий розвиток дитини.

У сьогоdnішніх умовах важливою метою в співпраці родини і школи є збереження, зміцнення здоров'я дітей, мотивування інтересу до занять фізичними вправами в школі і дома. Це сприяє підвищенню рухової активності, зміцненню здоров'я та покращенню фізичної форми учнів. Під час фізичного розвитку дітей формуються морально-вольові якості, виробляється звичка до регулярних занять, розвиваються життєво важливі рухові навички, а також здатність виконувати їх за різних умов. Сьогodнішня ситуація в країні погано сприяє фізичному розвитку через повітряні тривоги, дистанційне навчання та обмежений час для фізичного виховання. Тому важливо включати різні форми та види фізичного виховання у повсякденний режим, позакласні та вільні години, щоб вплинути на розвиток фізичної і рухової активності молодших школярів.

Актуальність проблеми є недостатність її теоретичного і практичного опрацювання, існування психологічних та педагогічних протиріч між фізичним розвитком дитини та небажанням батьків займатися цим розвитком, між прагненням дітей до заняття спортом та матеріальною неспроможністю батьків.

Об'єкт дослідження – психологічний та фізичний розвиток молодших школярів у сім'ї.

Предмет дослідження – аналіз особливостей сімейної взаємодії як чинника фізичного розвитку молодших школярів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити шляхи психологічного розвитку молодших школярів у сім'ї засобами фізичного виховання.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання:**

1. Обґрунтувати роль сім'ї та фізичного виховання у психологічному розвитку молодших школярів.

2. Охарактеризувати основні завдання і засоби сімейного та фізичного виховання учнів початкових класів.

3. Провести емпіричне дослідження впливу аспектів сімейного виховання як чинника психологічного розвитку молодших школярів.

4. Розробити програму та методичні рекомендації для батьків щодо фізичного розвитку молодших школярів в умовах сім'ї.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: теоретичні: аналіз, бесіда, спостереження, систематизація та узагальнення психологічної літератури з проблеми дослідження; емпіричні: педагогічні спостереження; анкетування учнів початкових класів, бесіди.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі факультету психології Центрі сімейної психології «Щаслива сім'я» Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Теоретична значущість дослідження полягає у подальшому теоретичному аналізі та систематизації наявних знань для психокорекційної і консультативну роботи психолога з

Практична значущість роботи. Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що вони описують важливу психологічну сферу життя особистості

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження були представлені та таких міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференція: Науково-практичний семінар з міжнародною участю: XVII «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 25-26 жовтня 2023 р.); міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості (м. Луцьк, 25-26 березня 2024 р.); Фестивалю науки ВНУ імені Лесі Українки (13-17 травня 2024 року, м. Луцьк) XVIII «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 30-31 жовтня 2024 р.); XII Міжнародна науково-практична конференція MODERN RESEARCH IN SCIENCE AND EDUCATION (25-27.07.2024, Чикаго, США).

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Дідик А., Магдисюк Л. Психологічні особливості фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку в сім'ї. *Modern research in science and education. Proceedings of the 12th International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Chicago, USA. 2024. Pp. 170-175.*

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 6 рисунків та 2 таблиці. Список рекомендованих джерел налічує 45 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ЧИННИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Особливості сучасної сім'ї у психолого-педагогічній літературі

Природнім середовищем первинної соціалізації дитини завжди була і залишається сім'я. Вона є джерелом матеріальної і емоційної підтримки, необхідної для розвитку усіх її членів, особливо дітей, засобом збереження і передачі культурних цінностей, традицій від покоління до покоління.

Але варто зауважити, що не лише виключно сім'я впливає на розвиток дитини, а і інші, не менш значущі, інституції здійснюють свій опосередкований вплив на формування особистості дитини загалом. Сюди можна віднести і дитячий садок і школу і заклад вищої освіти тощо. Найбільш бурхливим етапом розвитком дитини є шкільний вік, адже цей період характеризується появою нової провідної діяльності дитини – навчальної. Співпраця між сім'єю та школою відіграє ключову роль у досягненні всебічного розвитку особистості та вихованні учня.

Важливість батьківського авторитету, роль психологів, педагогів, фахівців позашкільної системи освіти є необхідністю у навчально-виховному процесі сучасної початкової школи. Виховання дітей є результатом щоденної праці та реальних міжособистісних стосунків, до яких дитина залучається з перших днів життя і активно удосконалює протягом усього подальшого розвитку.

Сім'я як соціальний інститут вивчається з різних перспектив і у різних галузях знання, що призводить до неоднозначності в визначеннях цього поняття. Соціологи (О. Харчев, В. Медков, С. Голод, та інші) та психологи (зокрема М. Алексеєва, Кісарчук В., Єрмаков, В. Семиченко та інші) трактують поняття сім'ї - як малої соціальної групи, яка заснована на шлюбі або кровній спорідненості, члени якої взаємодіють між собою задля задоволення своїх потреб і інтересів. Дослідники у галузі демографії (В. Головенько, І. Курило, П. Шевчук)

розглядають сім'ю, переважно, як сукупність осіб, що спільно проживають, формують сімейний бюджет та об'єднані сімейними зв'язками [8].

Для більш глибокого розуміння суті соціалізуючого впливу сім'ї процитуємо соціолога О. Харчева: «сім'я – історично конкретна система взаємовідносин між чоловіками та жінками, між батьками і дітьми, мала група, члени якої пов'язані шлюбними або родинними зв'язками, спільним побутом та взаємною моральною відповідальністю, і соціальна необхідність якої зумовлена потребою суспільства у фізичному і духовному відтворенні населення» [13]. Сім'я являє собою складну систему взаємодії, об'єднуючи не лише подружжя, але й їх дітей, а також родичів чи юридично прирівняних до них людей. Сім'я – найважливіша форма організації особистісного побуту, заснована на подружньому союзі та родинних зв'язках, це мала соціальна група суспільства, що виконує ряд серйозних функцій, важливих як для членів сім'ї, так і для суспільства загалом [14].

Сім'я – динамічна мала група людей, котрі проживають разом, зв'язані родинними відносинами (шлюбу, кровної спорідненості, усиновлення, опіки), спільністю формування і задоволення соціально-економічних та інших потреб, взаємною моральною відповідальністю; це група людей, яка складається з чоловіка та жінки, їх дітей (власних чи прийомних) та інших близьких родичів, що живуть разом; соціальний осередок, який найтісніше об'єднує людей шлюбних і кровних зв'язків [3].

Виділяють основні класифікаційні ознаки різних типів сімей за[1]:

- місцем проживання сім'ї;
- умовами сімейного життя;
- загальним складом;
- кількістю дітей;
- кількістю нерідних дітей;
- сімейним стажем;
- типом главенства в сім'ї;

- національним (етнічним) складом;
- рівнем матеріального достатку;
- професійною діяльністю подружжя;
- якістю сімейних взаємин.

Протягом всього періоду розвитку і формування дитини як особистості, сім'я виступає найбільш значущою мікрогрупою і, відповідно, основним соціальним інститутом. О. Кононенко вважає, що «сім'я є не тільки першим, але й найважливішим і незамінним інститутом соціалізації дитини в перші роки її життя» [15].

Життя сім'ї відзначається різноманітними аспектами відносин: соціально-біологічними, господарсько-економічними, моральними, психологічними. Кожен етап у розвиток сім'ї пов'язаний з втратою одних і виникненням інших функцій, з зміною масштабів і характеру соціальної діяльності її членів. Родина виконує важливі суспільно значущі функції по відношенню до суспільства і по відношенню до самої людини.

По відношенню до суспільства основними функціями сім'ї є:

- фізичне відтворення населення (для зміни поколінь необхідно відповідне число дітей в контексті функціонування певної країни);
- виховна функція (передача знань, умінь, навичок, норм, цінностей, духовне відтворення);
- виробничо-господарська;
- організація дозвілля;
- навчання;
- сімейне спілкування [3].

Функції сім'ї по відношенню до людини:

- подружня функція;
- батьківська функція;
- організація побуту.

Беручи до уваги функції сім'ї, їх різноманіття і взаємозв'язок, ми можемо виділити деякі найбільш характерні особливості та тенденції розвитку сучасної сім'ї. Їх усвідомлення та врахування у діяльності вчителів та батьків допоможуть більш ефективно реалізувати виховні можливості сім'ї.

Специфіка соціального укладу в міських та сільських сім'ях позначається на особливостях розвитку. Наприклад, відносини в сільській місцевості складаються таким чином, що кожна дитина відчуває себе під суворим контролем односельців. З одного боку, це явище позитивне, з іншого ж – такий соціальний контроль може носити міщанський характер, і тоді він, за результатами впливу на особистість переросте з потенційно позитивного на потенційно гнітючий. У місті, тим більш великому, такий контроль практично відсутній. Нерідко зустрічаються випадки, коли дорослі не знають дітей, які проживають не тільки в їх будинку, але і в одному з ними під'їзді [1].

Існує пряма залежність між освітою батьків і шкільною успішністю дитини: чим вища освіта батьків, тим більш успішно навчаються їх діти в школі. Проте відразу зауважимо, що сучасні батьки – це активно працюючі люди, і виховання дітей частіше всього покладається на дідусів і бабусь, вплив яких на дітей, в більшості випадків, значно нижчий. Нерідко в сім'ї складаються різні системи виховання дітей – дідусів і бабусь і молодих батьків. І вчителю, який хоче здійснювати виховний та освітній вплив на дитину, варто розібратися в тонкощах сімейного та необхідно їх враховувати.

Рівень матеріального достатку серйозно впливає на відмінності в сімейному вихованні дітей, на характер взаємин між батьками і дітьми. У сім'ї з великим матеріальним доходом при прояві педагогічної сліпоти не виключені випадки пересичення дитини (зайва ласка, підлещування тощо). Пересичення – це таке ставлення до життя, матеріальних і духовних цінностей, створеним людьми, яке проявляється в цілковитій зневазі, байдужості до наданих благ. Не випадково з пересичених у дитинстві дітей виростають скептики, дармоїди, шукачі гострих відчуттів.

Важливо згадати про особливості виховання дітей у виокремленій см'ї. Процес «виокремлення» – означає виділення молодшої шлюбної сім'ї, так званої сім'ї, без дідусів і бабусь. Об'єктивно процес «виокремлення» сім'ї є сприятливим, він забезпечує її зміцнення і розвиток як самостійного колективу. Не відкидаючи мудрості, життєвого досвіду старших, своїх батьків, молоде подружжя стверджують у своїй родині відносини, що виражають почуття, індивідуальність, їхні смаки, інтереси. Пережиті подружжям труднощі зміцнюють дружбу, солідарність, вчать ділити і радості, і біди. В окремій сім'ї складається сприятливий психологічний клімат для виховання дітей. Однак молода сім'я зазнає на перших етапах свого функціонування і певні труднощі: побутову невлаштованість, ускладнення, що приходять з рішеннями влаштування дітей в дитячі садки та ін. Подолання цих труднощів – предмет турботи суспільства [1].

Зменшення чисельності сім'ї, скорочення народжуваності дітей є також особливостями розвитку сім'ї. Типовою для міста, і для села є сім'я яка виховує одного-двох дітей. Причини скорочення народжуваності різноманітні і складні: занятість батьків на роботі; недостатня забезпеченість дошкільними установами; зростання матеріальних витрат на виховання дитини; велика перевантаження жінки-матері; несприятливі житлові, побутові умови сім'ї; егоїстичне прагнення батьків «пожити для себе» та ін. Скорочення народжуваності висуває нову педагогічну проблему – вивчення та розроблення методів виховання в малодітній сім'ї.

Сучасна сім'я характеризується помітним збільшенням числа розлучень, особливо подружні пари першого року життя внаслідок їх непідготовленості до ведення побуту. Однак потрібно мати на увазі, що не кожне розлучення негативним явищем, так як часом воно може усувати негативний вплив на психіку дитини, який пов'язаний зі сварками, сумейними чварами, негідною поведінкою одного з батьків [5].

1.2. Зміст та роль сім'ї у психологічному розвитку дітей молодшого віку

Одне з найважливіших завдань сім'ї є відродження багатьох численних традицій української родинно-побутової культури, її основу складають глибока і всеперемагаюча любов матері і батька до дітей, шанобливе ставлення до бабусі і дідуся, інших родичів, прив'язаність до батьківського дому, специфічне, у відповідності з традиційним розумінням українцями, краси і затишку, оформлення хати (кімнати, квартири), садиби, і гуманне ставлення до природи, людей інших національностей.

Родинно-побутова культура – це збереження рідної мови, продовження заповідей батьків і дідів, вивчення свого родоводу, історії народу та ін. Національна система виховання розкриває перед підростаючим поколінням витoki родинно-побутової культури, зміцнює сім'ю – «націю в мініатюрі». Родинно-побутова культура постійно збагачується і поглиблюється в результаті вдосконалення сімейних стосунків, пізнання духовної спадщини батьків, дідів і прадідів, а також здобутків сучасної науки, досвід інших родин з питань виховання дітей [17].

Сьогодні як для української родини, так і для всієї освітньої системи найважливішим завданням є формування особистих якостей громадянина України, які включають у себе національну самосвідомість, розвинену духовність, моральну, художньо-естетичну, правову, трудову, фізичну, екологічну культуру, розвиток індивідуальних здібностей і таланту. Сім'я має забезпечити [9]:

1. Моральне виховання. Метою якого є набуття молодим поколінням морального досвіду, досягнення високої культури міжособистісних взаємин, формування моральної культури. Зміст морального виховання у сім'ї становить насамперед виховання любові, гуманних почуттів; формування розумних потреб, свідомої дисципліни; виховання в дітей скромності, чесності і працьовитості, здатності до прояву почуттів сорому та власної гідності.

2. Статеве виховання. Це складний, але необхідний процес, який дає можливість дитині отримати правильне уявлення про взаємини між людьми різної статі, формує у неї здорову статеву поведінку, а також готує до шлюбу і сімейного життя.

3. Художньо-естетичне виховання, яке орієнтоване на розвиток у дітей основ естетичної культури.

4. Патріотичне виховання є важливим механізмом формування національної свідомості. Воно передбачає засвоєння та усвідомлення дітьми своєї етнічної спільності, оволодіння національними цінностями і мовною культурою свого народу.

5. Трудове виховання. Воно має забезпечити повагу до людей праці; свідоме ставлення до праці як вищої цінності людини суспільства, формування творчої працелюбної особливості; взаємодію сім'ї, школи, трудових об'єднань учнів, позашкільних установ і трудових колективів; нетерпимість до проявів безвідповідальності в праці.

6. Екологічне виховання.

Екологічна культура включає:

- усвідомлення людиною своєї ідентичності як частини природи, що є основою життя;
- дотримання норм і правил поведінки в природному середовищі;
- популяризацію ідей охорони навколишнього середовища та інше.

7. Розумове виховання. Сприяє розвитку в дітей кмітливості, допитливості та інтелекту, а також формуванню пізнавальних інтересів. Воно включає виховання свідомого ставлення до навчання, розвиток пізнавальної активності та культури розумової праці. Це також стимулює потребу у творчому засвоєнні знань і вмінь самостійно їх здобувати, формує мотиви та відповідальність за навчання, а також готовність застосовувати знання на практиці. Розумове виховання передбачає створення сприятливих умов для розвитку природних здібностей і талантів дітей, задоволення їх інтересів, вдосконалення інтелектуальних навичок та збагачення емоційного сприйняття.

Виховання дітей у сім'ї потребує від батьків глибокої обізнаності у вікових змінах та індивідуальних особливостях дитини. Це повною мірою сприяє формуванню в дітей навичок міжособистісної взаємодії та підготовки їх до дорослого життя [16].

1.3. Особливості фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку в сім'ї

Сімейне виховання (у широкому змісті слова) – це одна з найбільш давніх форм соціалізації і виховання дітей, яка органічно об'єднує об'єктивний вплив культури, традицій, звичаїв, поглядів народу, сімейно-побутових умов і взаємодію батьків з дітьми, у процесі якої відбувається повноцінний розвиток і становлення їхньої особистості.

Специфіка сімейного виховання включає в себе своєрідність сім'ї як соціального інституту виховання, засобів і процесів реалізації мети та завдань виховання, особливості сім'ї як об'єкта педагогічного впливу з боку школи і громадськості [14].

Сімейному вихованню притаманні неперервність і довга тривалість. Головним завданням сім'ї є підготовка дітей до життя в реальних соціальних умовах, набуття ними потрібних для цього знань, умінь та навичок. Але ми можемо говорити про те, що завдання сімейного виховання повинні змінюватися відповідно до віку дитини, її потреб та провідної діяльності.

Заняття фізичною культурою відіграють важливу роль у підготовці всебічно розвиненої людини. Сучасний темп життя ставить перед людиною вимогу з молоді дбати про своє фізичне вдосконалення, засвоювати знання з особистої та суспільної гігієни, вести здоровий спосіб життя, самостійно і систематично займатися фізичними вправами.

Фізична культура є частиною загальної культури суспільства, яка спрямована на покращення здоров'я, розвиток моральних, волевих та

інтелектуальних здібностей людини задля гармонійного формування її особистості. [17].

Фізичне виховання (фізична культура) – це діяльність осіб у сфері фізичної культури і спорту, орієнтована на забезпечення рухової активності людей для їх гармонійного, особливо фізичного, розвитку та підтримки здорового способу життя. [24].

Основними завданнями фізичного виховання виступають:

- підвищення фізичних, рухових можливостей організму, фізичної працездатності, удосконалення спортивної майстерності;
- мотивування до здорового способу життя, систематичних занять фізичними вправами, фізичного самовдосконалення;
- просвітницька діяльність, розвиток організаторських навиків у галузі фізичного виховання;
- уміння створювати та впроваджувати комплекси вправ з ранкової гімнастики індивідуально для кожної дитини [23].

Фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку, зумовлену анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями, а також тим, що приходячи до школи, учні потрапляють незвичні умови життя, до яких їм необхідно адаптуватись. Молодший шкільний вік найбільш відповідальний у порівнянні з наступними етапами фізичного розвитку школяра, саме цей вік вважається фундаментом, на якому ґрунтується подальший фізичний розвиток, активно розвиваються інтереси, звички, формується характер. З початком навчального року зростає обсяг розумової праці дітей і одночасно зменшується їх рухова активність та час перебування на свіжому повітрі.

Правильне фізичне виховання в молодшому шкільному віці є не тільки необхідною умовою гармонійного та всестороннього розвитку особистості учня, а й дієвим методом підвищення його розумової працездатності. Правильно організовані заходи з фізичного виховання у режимі дня розширюють можливості організму дитини, збільшують продуктивність розумової праці, зменшують втомлюваність.

Успішне вирішення завдань з фізичного виховання молодших школярів можливе лише в тому разі, якщо це є частиною всього навчально-виховного процесу школи, суспільства, сім'ї. [18].

Більшість батьків, на жаль, ставлять під сумнів цінність занять фізичними вправами, а отже, і доцільність витрачання часу на цей вид діяльності. Тому педагогічний колектив повинен постійно піклуватися про організацію систематичної та планомірної просвітницької роботи з батьками. У школах використовуються різноманітні форми роботи вчителів фізичної культури з батьками.

1. Виступи вчителя на загальношкільних батьківських зборах (не більше двох-трьох разів на рік). Тут присутні батьки учнів різних вікових груп, а отже, запити в них різні. Тому матеріали виступів повинні бути однаково цікавими для всіх. Ці виступи можуть торкатись ролі сім'ї у фізичному вихованні дітей, засобів фізичного виховання в родині, завдань, що стояли перед учнями у зв'язку із сезоном, етапом роботи школи, зміною навчальних програм тощо. Із цих питань бажані не тільки виступи вчителя, а й лікарів фізкультурного диспансеру, дитячої поліклініки. Усі лекції, доповіді, бесіди повинні закінчуватися практичними порадами.

2. Батьківські конференції рекомендується проводити один раз на рік. Вони націлені на розв'язання не окремих питань, як це має місце на зборах, а покликані показати існуючу практику фізичного виховання, досвід конкретних сімей. При цьому важливе значення мають професійний аналіз і оцінка досягнутих успіхів. Концентруючи увагу батьків на актуальних питаннях фізичної культури і шляхах їх практичної реалізації в сім'ї, конференція сприяє громадському визнанню і поширенню передового досвіду кращих сімей, спонукає батьків до активнішої виховної діяльності. На конференціях демонструють слайд-фільми, фотомонтажі, а часом і короткометражні фільми з коментарями спеціалістів, лікарів, батьків. Доцільно використовувати також показові виступи дітей.

3. Протягом року в кожному класі проводиться три-чотири заняття для батьків, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дітей, а також рівень підготовленості слухачів. Це складова частина плану роботи класного керівника і вчителя-класовода з батьками. Учитель фізичної культури бере активну участь у складанні планів та їх реалізації. Він присутній на заняттях, консулює класних керівників. Обговорюються питання раціонального режиму дня і здорового побуту дітей, ранкової гімнастики і загартування організму, а також шляхи виховання любові до праці. Важливе значення має особистий приклад батьків, зокрема спільні заняття фізичними вправами у вихідні дні. На класних заняттях радимо пропагувати досвід кращих сімей класу, організовувати обмін досвідом із питань фізичного виховання дітей.

4. Ефективною формою взаємодії є включеність батьків до змагань сімейних команд. Такі заходи створюють сприятливі умови не лише для всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я всіх учасників, але й для формування правильних відносин у сім'ї (між молодшими та старшими дітьми, хлопцями і дівчатами, батьками і дітьми). Спільна участь батьків і дітей у спортивних заходах формує атмосферу свободи та взаємної поваги, а також стимулює регулярні заняття фізкультурою. Основу сімейних змагань складають естафети та командні ігри з чергуванням дій учасників, де результати кожного члена сім'ї сумуються, що впливає на розподіл місць. Це підвищує відповідальність і мотивує до підготовки до наступних зустрічей. Такі змагання можуть бути частиною спортивно-художнього свята, днів здоров'я або самостійних занять під час відпочинку, туристичних походів.

5. Велику користь можуть принести відкриті уроки для батьків, а також відвідування уроків батьками невстигаючих і слабо встигаючих учнів. Ці уроки наочно показують, які вправи варто виконувати в домашніх умовах, методичні прийоми. Кожен батько і мати мають змогу самостійно оцінити рівень фізичної підготовленості своєї дитини та її ровесників, зробити відповідні висновки.

6. Просвітницькі заходи допоможуть батькам розширити знання і практичні уміння, а саме виступи лікарів і вчителів на підприємствах і за місцем

проживання. Тут можна також організувати постійно діючі консулт-пункти, влаштовувати вечори запитань і відповідей, зустрічі з цікавими людьми, що пропагують фізичну культуру і спорт як засіб оздоровлення і профілактики захворювань. Дієвою формою поширення відповідних знань серед батьків є тематичні виставки. Вони наочно показують користь занять фізичними вправами, популяризують методіку самостійних занять. Тематика виставок може бути найрізноманітнішою [13].

Висновки до першого розділу

Під сімейним вихованням у вузькому змісті слова (виховною розуміється взаємодія батьків з дітьми, яка ґрунтується на родинній інтимно-емоційній близькості, любові, турботі, повазі і захищеності дитини і сприяє створенню сприятливих умов для задоволення потреб у повноцінному розвитку і саморозвитку особистості дитини. Сімейне виховання – одна з форм виховання дітей, що поєднує цілеспрямовані педагогічні дії батьків з повсякденним впливом сімейного побуту.

Батьків в організації фізичного виховання дітей можна згрупувати таким чином: створення необхідних умов для занять удома; контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконанню ранкової гімнастики; особиста участь у змаганнях сімейних команд, днях здоров'я, фізкультурно-художніх святах, іграх, туристичних походах, розвагах, прогулянках; організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання і в школі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК ЧИННИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження особливостей сімейної взаємодії як чинника фізичного розвитку молодших школярів

Організація емпіричного дослідження особливостей сімейної взаємодії як чинника фізичного розвитку молодших школярів відбувалася у три етапи.

На першому етапі були затверджені методичні прийоми та інструментарій, сформована репрезентативна вибірка.

На другому етапі було проведено емпіричне дослідження за допомогою підбраного психодіагностичного інструментарію, кількісний та якісний аналіз його результатів. У якості основного методичного інструментарію у дослідженні було використано:

1. Тест-опитувальник батьківського ставлення (А. Варга, В. Столін);
2. Діагностика індивідуальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С. Бубнова);
3. Дослідження рівня депресії за методикою – шкала депресії (адаптація Т. Балашової);
4. Вимірювання рівня тривожності за методикою Тейлора;
5. Методика «Прогресивні матриці» Дж. Равена.

Дослідження проводилось на базі центру сімейної психології «Щаслива сім'я». У емпіричному дослідженні особливостей сімейної взаємодії як чинника фізичного розвитку молодших школярів взяли участь батьки та їхні діти: 21 дитина і 21 сім'я, з яких дві є неповними. В двох сім'ях батько не бере участі у вихованні дитини. Вік батьків варіюється від 28 до 49 років, а віковий період дітей варіюється між 9 та 10 роками. Сімейний стаж у родинах складає не менше шести років. Більшість сімей мають одного або двох батьків з вищою освітою. Для

дослідження було сплановано і підібрано методики окремо для батьків і для дітей.

Методичний інструментарій:

1. Тест-опитувальник батьківського ставлення (А. Варга, В. Столін).

Тест-опитувальник батьківського ставлення (ОРО) представляє собою психодіагностичний інструмент, орієнтований на виявлення батьківського ставлення в осіб, що звертаються за психологічною допомогою з питань виховання дітей і спілкування з ними.

В результаті факторизації даних загальної вибірки досліджуваних було отримано 4 значущих фактора: «прийняття-відкидання», «кооперація», «симбіоз», «авторитарна гіперсоціалізація». В експериментальній і контрольній групах також були отримані значимі фактори: 3 – в експериментальній, 4 в контрольній і 2 – в підвибірці осіб, які звернулися за психологічною допомогою «маленький невдаха».

Методика містить 61 питання опитувальника, які становлять 5 наступних шкал, що виражають собою ті чи інші аспекти батьківського ставлення до дитини.

1. «Прийняття – відкинення».

Шкала відображає інтегральне емоційне ставлення до дитини.

2. «Кооперація».

Шкала відображає соціально бажаний образ батьківських відносин.

3. «Симбіоз».

Шкала відображає міжособистісну дистанцію в спілкуванні з дитиною.

4. «Авторитарна гіперсоціалізація».

Шкала відображає форму і напрямок контролю за поведінкою дитини.

5. «Маленький невдаха».

Шкала відображає особливості сприйняття і розуміння дитини батьками.

Інтерпретація ключів до опитувальника

За кожен відповідь типу «так» випробуваний отримує 1 бал, а за кожен відповідь типу «ні» – 0 балів.

2. Діагностика індивідуальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С. Бубнова).

Дана методика призначена для виявлення реальної структури ціннісних орієнтацій особистості.

Міра вираженості або реалізації кожної цінності підраховується за допомогою ключа.

Таблиця 2.1

Ключ

Цінності	Номери питань
1. Приємне проведення часу, відпочинок	1, 12, 23, 34, 45, 56
2. Високе матеріальне благополуччя	2, 13, 24, 37, 46, 57
3. Пошук і насолода прекрасним	3, 14, 25, 35, 47, 58
4. Допомога і милосердя до інших людей	4, 15, 26, 36, 48, 59
5. Любов	5, 16, 27, 38, 49, 60
6. Пізнання в світі, природі, людині	6, 17, 28, 39, 50, 61
7. Високий соціальний статус й управління людьми	7, 18, 29, 40, 51, 62
8. Визнання та повага людей, вплив на оточуючих	8, 10, 30, 41, 52, 63
9. Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві	9, 20, 31, 42, 53, 65
10. Здоров'я	11, 22, 33, 44, 55, 66
11. Спілкування	10, 21, 32, 43, 54, 64

За результатами дослідження будується графік, який діагностує міру вираженості кожної цінності. Використовують 6-бальну шкалу оцінки вираженості. Для цього по вертикалі фіксуються кількісні вираження цінностей, а по горизонталі – види цінностей.

Інструкція: Відповідати треба «так» або «ні».

Після обробки індивідуальних даних та обрахунку суми балів усіх респондентів за кожною із шкал і переведення її у відсотки (таблиця 2.2.), результат дослідження можна зобразити у вигляді графіка.

3. Дослідження рівня депресії за методикою - шкала депресії (адаптація Т. Балашової).

Опитувальник розроблений для диференціальної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії, для скрінінг – діагностики при масових дослідженнях і з метою попередньої, долікарської діагностики.

Повне тестування з обробкою займає 20 - 30 хвилин.

Інструкція до тесту: Досліджуваним потрібно дати відповідь на запитання, потавивши відповідну літеру напроти кожного твердження де:

A (1) – ніколи або зрідка

B (2) – іноді

C (3) – часто

D (4) – майже завжди або постійно

Обробка і інтерпретація результатів тесту

Рівень депресії (РД) розраховується за формулою:

$РД = \Sigma пр. + \Sigma зв.;$ де

$\Sigma пр.$ – Сума закреслених цифр до «прямих» висловлювань

№ 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$\Sigma зв.$ – Сума цифр, «зворотних» закресленим, до висловлювань

№ 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

В результаті отримуємо РД, який коливається від 20 до 80 балів.

Якщо РД не більше 50 балів, то діагностується стан без депресії.

Якщо РД від 50 до 59 балів, то робиться висновок про легку депресію ситуативного чи невротичного генезу.

Показник РД від 60 до 69 балів – субдепресивний стан або маскована депресія.

Істинно депресивний стан діагностується при РД більше 70 балів.

4. Вимірювання рівня тривожності за методикою Тейлора.

Опитувальник складається з 60-ти тверджень. На кожне запропоноване питання досліджуваному треба відповісти «так» або «ні».

Обробка результатів. Сумарна оцінка: 40 – 50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги; 25 – 40 балів свідчить про високий рівень тривоги; 15 – 25 балів про середній (з тенденцією до високого); 5 – 15 балів про середній (з тенденцією до низького) рівень; 0 – 5 балів про низький рівень тривоги. На основі цих методик ми робили висновок про сприятливий або несприятливий клімат у родинах.

5. Методика «Прогресивні матриці» Дж. Равена.

Методика спрямована на діагностику невербального інтелекту. Складається із набору 24 карток, на яких є основне зображення, на якому не вистачає частини, і додаткові, одна з яких доповнює основний малюнок. Щоб вирішити кожну матриць, дитині потрібно знайти принцип за яким вона побудована, і обрати правильну відповідь із запропонованих внизу варіантів. Обробка отриманих результатів здійснюється за п'ятьма рівнями інтелектуального розвитку: 1-й рівень (понад 95%) – особливо високо розвинутий інтелект, 2-й рівень (75-94%) – інтелект вище середнього, 3-й рівень (25-74%) – середній інтелект, 4-й рівень (5-24 %) – інтелект нижче середнього, 5-й рівень (нижче 5).

Дослідження проводилось на базі центру сімейної психології «Щаслива сім'я». У емпіричному дослідженні особливостей сімейної взаємодії як чинника фізичного розвитку молодших школярів взяли участь батьки та їхні діти: 21 дитина і 21 сім'я, з яких дві є неповними. В двох сім'ях батько не бере участі у вихованні дитини. Вік батьків варіюється від 28 до 49 років, а віковий період дітей варіюється між 9 та 10 роками. Сімейний стаж у родинах складає не менше шести років. Більшість сімей мають одного або двох батьків з вищою освітою. Для дослідження було сплановано і підібрано методики окремо для батьків і для дітей.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів дослідження за опитувальником батьківського ставлення А. Варга і В. Століної показав виразну тенденцію у сфері «прийняття-відкинення». Отримані дані вказують на середній показник (95%), що свідчить про позитивне ставлення батьків до своїх дітей. Батьки приймають своїх дітей такими, якими вони є, поважають їх індивідуальність, схвалюють їхні плани і інтереси.

За шкалою «кооперація» всі батьки продемонстрували високі результати, що свідчить про їхню зацікавленість у планах та досягненнях своїх дітей, гордість за них і підтримку проявів ініціативи та самостійності. Батьки орієнтовані на виявлення та розвиток сильних сторін та здібностей своїх дітей.

Показники за шкалою «симбіоз» показують, що у більшості батьків середні (60%) та високі (20%) результати, які вказують на надмірну тривогу за дитину. Батьки прагнуть задовольнити всі потреби дитини і захистити її від проблем, що може призвести до ще більшої ізоляції дитини від соціуму.

За шкалою «авторитарна гіперсоціалізація» спостерігаються середні (70%) та високі (20%) значення, що свідчить про те, що більшість батьків є ефективними педагогами для своїх дітей.

На шкалі «маленький невдаха» більшість батьків демонструють середні (60%) та низькі (40%) показники, без високих значень. Це свідчить про те, що батьки можуть сприймати свою дитину як дещо менш розвинену, ніж вона є насправді, але при цьому не втраять віри в її майбутнє.

Загалом, в дослідженні виявлено, що переважаючими позитивними аспектами батьківського ставлення за методикою А. Варга і В. Століної є шкали «кооперація» з максимальними показниками у всіх досліджуваних, «прийняття-відкинення», «контроль» і «відношення до невдач» із середніми показниками. Негативно трактовані показники спостерігаються на шкалі «симбіоз».

Таблиця 2.2

Результати визначення батьківського ставлення

Критерій оцінки	Характеристика показників (у балах)	Тестовані батьки	Відсотковий показник результатів
Прийняття відкинення	високий показник (24-33)	2	5
	середній показник	38	95
	низький показник (0-8)	0	0
Кооперація	високий показник (7-8)	40	100
	середній показник	0	0
	низький показник (1-2)	0	0
Симбіоз	високий показник (6-7)	8	20
	середній показник	24	60
	низький показник (1-2)	8	20
Авторитарна гіперсоціалізація	високий показник (6-7)	8	20
	середній показник (3-5)	28	70
	низький показник (1-2)	4	10
Маленький невдаха	високий показник (7-8)	0	0
	середній показник	24	60
	низький показник (1-2)	16	40

Загалом можна сказати, що вплив батьків на емоційне та особистісне зростання дитини є досить значним. Емоційне благополуччя дітей залежить від емоцій і переживань батьків. Розвиток емоційної сфери дітей не є лінійним процесом; він тісно пов'язаний з індивідуально-особистісними характеристиками, включаючи самосвідомість. Емоційне ставлення до навколишнього світу і соціальні властивості формуються протягом життя особистості.

За результатами методики «Діагностика індивідуальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С. Бубнова) нами були отримані наступні результати, які відображені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати визначення структури ціннісних орієнтацій особистості

Цінності	Сума балів	Відсотковий показник, (%)
1. Приємне проведення часу, відпочинок	126	52,5

2. Високе матеріальне благополуччя	120	50
3. Пошук і насолода прекрасним	123	51,3
4. Допомога і милосердя до інших людей	135	56,3
5. Любов	174	72,5
6. Пізнання в світі, природі, людині	138	57,5
7. Високий соціальний статус й управління людьми	90	37,5
8. Визнання та повага людей, вплив на оточуючих	177	73,8
9. Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві	141	58,8
10. Здоров'я	117	48,8
11. Спілкування	126	52,5

По вертикалі – кількісне вираження цінностей у відсотках.

По горизонталі – види цінностей, наведених у ключі до методики.

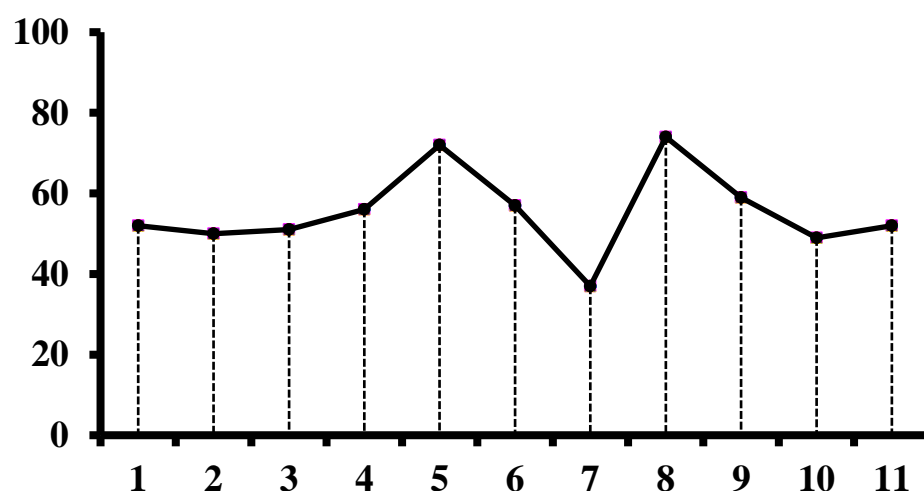


Рис. 2.1. Кількісне вираження ціннісних орієнтацій сімей

Рангові місця ціннісних орієнтацій наводимо у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Ціннісні орієнтації у сім'ях, де виховуються діти з особливими потребами

Рангові місця	Цінності	Сума балів	Відсотковий показник, (%)
---------------	----------	------------	---------------------------

I	Визнання та повага людей, вплив на оточуючих	177	73,8
II	Любов	174	72,5
III	Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві	141	58,8
IV	Пізнання в світі, природі, людині	138	57,6
V	Допомога і милосердя до інших людей	135	56,3
VI	Приємне проведення часу, відпочинок	126	52,5
VII	Спілкування	126	52,5
VIII	Пошук і насолода прекрасним	123	51,3
IX	Високе матеріальне благополуччя	120	50
X	Здоров'я	117	48,8
XI	Високий соціальний статус й управління людьми	90	37,6

Отже, для дослідження особистісних цінностей батьків був використаний опитувальник «Діагностика індивідуальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С. Бубнова). За яким ми отримали високі результати за шкалою «любов». Сім'ї, які змогли зберегти стійкість у складних життєвих ситуаціях, вважають любов основою своїх сімейних відносин і важливим фактором у вихованні дитини. Третє місце за значущістю займає шкала «соціальна активність» для досягнення позитивних змін у суспільстві. Найменш значущою ціннісною орієнтацією виявилася шкала «високий соціальний статус та управління людьми».

На жаль, шкала «здоров'я» не зайняла лідируючих позицій у рейтингу, що, ймовірно, пов'язано з браком часу та фінансово-економічними обставинами в країні.

Згідно з результатами дослідження рівня депресії за методикою «Шкала депресії» (адаптація Т. Балашової), отримані такі дані:

- 80% респондентів (32 особи) не мають депресії;

- 20% (8 осіб) мають легку депресію ситуативного або невротичного походження;
- субдепресивний стан або маскована депресія, а також істинно депресивний стан не були виявлені.

Результати тестування зображені у вигляді діаграми.

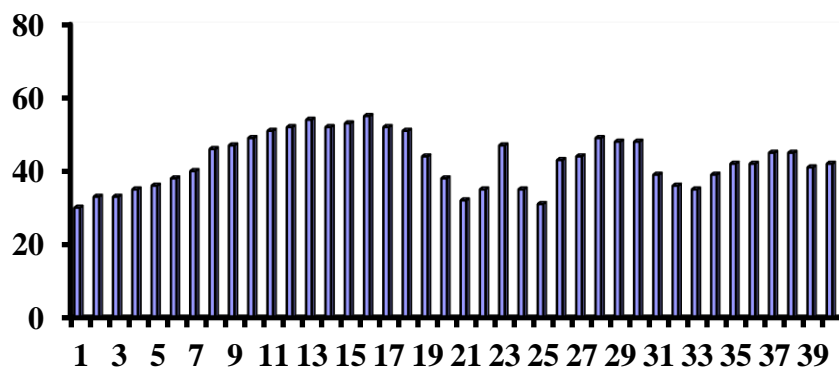


Рис.2.2. Діаграма рівня депресії

По вертикалі – кількісні значення РД у балах. По горизонталі – кількість респондентів.

Такі результати можуть бути пов'язані з прийняттям ситуації батьками, а також з віком дітей, які вже досягли дев'ятирічного віку. Це свідчить про те, що батьки перебувають на стадії усвідомлення реальності.

Вимірювання рівня тривожності за методикою Тейлора показало такі психологічні особливості сімей, що виховують дітей:

- Високий рівень тривоги: 5% респондентів (2 особи);
- Середній рівень (з тенденцією до високого): 8% респондентів (3 особи);
- Середній рівень (з тенденцією до низького): 62% респондентів (25 осіб);
- Низький рівень тривоги: 25% респондентів (10 осіб).

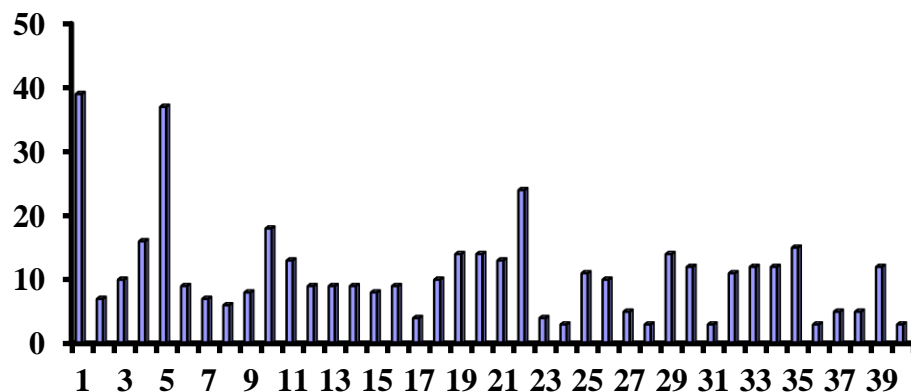


Рис. 2.3. Діаграма рівня тривожності

По вертикалі – кількісні значення РТ у балах.

По горизонталі – кількість респондентів.

В даній групі респондентів переважає середній рівень тривожності, що відповідає загальній динаміці дослідження.

Отже, можна зробити загальний висновок, що в сім'ях, що виховують дітей, переважає позитивне ставлення та взаємозв'язок між батьками і дітьми, попри всі складнощі сучасних життєвих ситуацій. Ціннісні орієнтації членів родин зосереджені на соціальній активності та любові. Однак було зафіксовано середні рівні тривоги і легку депресію ситуативного характеру. Батьки прийняли і полюбили своїх дітей, прагнучи забезпечити їх повноцінне життя та розвиток.

Згідно з результатами дослідження за методикою «Прогресивні матриці» Дж. Равена, можна визначити такі особливості досліджуваних школярів:

Для 43% учасників характерний високий рівень розвитку невербального інтелекту, що проявляється у їхній здатності добре виконувати завдання на визначення загальних закономірностей; 33% досліджуваних мають рівень невербального інтелекту вище середнього; 7% показали середній рівень здібностей до виконання інтелектуальних завдань; 10% учасників мають рівень нижче середнього, що вказує на проблеми при обробці невербальних стимулів і визначенні загальних тенденцій матеріалу. Низький рівень інтелектуального розвитку виявлений у 7% дітей, які мають значні труднощі у розвитку

інтелектуальної сфери та погано справляються навіть із завданнями легкої складності.

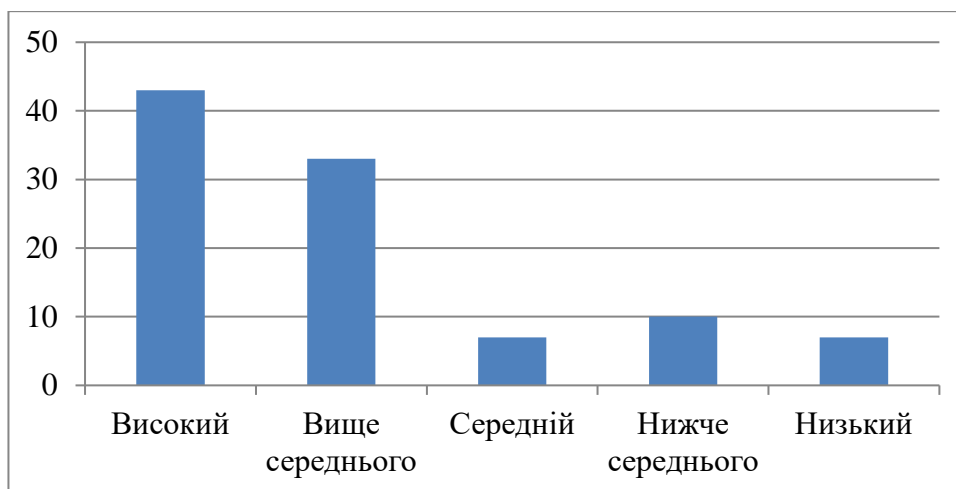


Рис. 2.4. Результати діагностики рівня інтелектуального розвитку за методикою «Прогресивні матриці» Дж. Равена

Подальша статистична обробка результатів була спрямована на виявлення взаємозв'язків між емоційними проявами батьків (депресією та тривожністю) і показниками розумового розвитку дітей. Для цього використовувалася процедура кореляційного аналізу з розрахунком коефіцієнта кореляції r -Пірсона. Значущі кореляції між емоційними проявами батьків і розумовим розвитком дітей наведені в Таблиці 2.4.

Кореляційний аналіз показав ряд статистично значущих зв'язків. Зокрема, тривожність батьків позитивно корелює з низькими показниками розумового розвитку дітей ($r = 0,74$; $p \leq 0,01$) та з показниками нижче середнього ($r = 0,56$; $p \leq 0,01$). Однак тривожність негативно корелює з високими показниками розумових здібностей дітей ($r = -0,64$; $p \leq 0,01$).

Таблиця 2.4

Результати показників кореляції r -Пірсона між емоційними проявами батьків (тривожність та депресія) та показниками розумового розвитку дітей

Шкала розумові здібності (діти)	Тривожність (батьки)	Депресія (батьки)	Примітка
1 низький	0,74**	0,84**	

2	нижче середнього	0,56**	0,47*	
3	вище середнього	0,39	0,21	
4	високий	-0,64**	-0,56**	

Примітка: Умовні позначення: ** - рівень достовірності $p \leq 0,01$; * - рівень достовірності - $p \leq 0,05$

Водночас $r = 0,74$ та $r = 0,56$ тривожність негативно корелює з високими показниками розумових здібностей $r = -0,64$

Аналогічні результати були отримані за шкалою депресії. Депресія батьків має статистично значущий позитивний зв'язок з низькими показниками розумових здібностей дітей ($r = 0,84$) і негативно корелює з високими показниками розумових здібностей ($r = -0,56$).

Отже, результати статистичної обробки свідчать про те, що підвищення рівня тривожності та депресії у батьків негативно впливають на розумовий та фізичний розвиток дітей, що проявляється у зниженні їхніх показників.

Висновки до II розділу

У сім'ях, де виховуються діти, спостерігається переважання позитивного ставлення та гармонійних взаємин між батьками та дітьми, навіть у складних життєвих ситуаціях. Цінності батьків і дітей орієнтовані на соціальну активність, фізичне виховання та любов.

Серед досліджуваних дітей переважно спостерігається високий рівень розвитку невербального інтелекту, що дозволяє їм добре справлятися з завданнями на визначення загальних закономірностей. Однак у частини молодших школярів виявлено середній рівень інтелектуальних здібностей, а також проблеми з обробкою невербальних стимулів і визначенням загальних тенденцій. У деяких дітей рівень інтелектуального розвитку є низьким, що проявляється у значних труднощах навіть з завданнями легкого рівня складності.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА «ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ»

3.1. Опис програми «Формування психологічного та фізичного розвитку молодших школярів у процесі сімейної взаємодії»

У вітчизняних і закордонних психолого-педагогічних дослідженнях немає єдиної класифікації методів та засобів виховання дітей у сім'ї.

Специфіка використання методів виховання дітей у сімейних ситуаціях обумовлена [43]:

- підходами до вибору мети і задач виховання, що ставлять перед собою батьки;
- змінами відносин у стилі й образі сімейного життя, у морально-психологічному кліматі сім'ї;
- індивідуалізацією виховання в сім'ї (переважна більшість родин виховує одного-двох дітей);
- родинними зв'язками і почуттями батьків, інших членів сім'ї і дітей, що можуть приводити до ідеалізації можливостей дітей, перебільшенню їхніх здібностей, достоїнства, вихованості;
- особистісними якостями батька, матері, інших членів сім'ї, їх духовними і моральними цінностями й орієнтирами;
- досвідом батьків і їхніх практичних умінь при реалізації комплексу методів з урахуванням віку і психофізіологічних особливостей дітей;

Досягнення поставленої виховної мети має спиратися на встановлення чітких правил, тобто норм поведінки, прийнятних для сім'ї і суспільства в цілому.

Не допустиме приниження достоїнства дитини, постійне нею невдоволення, яке виявляється в гніві, сльозах, репетуванні та фізичних покараннях. Відповідно до періодизації розвитку дитини в онтогенезі існує певна стратегія її виховання.

Завдання із зміцнення психічного здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму. Зокрема, завдання із загартування та виховання навичок дотримуватись здорового способу життя мають самостійне оздоровче значення, і його реалізація передбачає спеціальну систему фізкультурно-гігієнічних заходів.

Функції батьків в організації фізичного виховання дітей можна згрупувати таким чином [16]:

- створення необхідних умов для занять удома;
- сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконанню ранкової гімнастики;
- особиста участь у змаганнях сімейних команд, днях здоров'я іграх, розвагах, прогулянках, туристичних походах;
- організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання і в школі.

Отже, успішне розв'язання завдань фізичного виховання учнів можливе лише за умови спільних, погоджених дій школи і сім'ї (при цьому сім'я -це не тільки батько й мати, а й дідусь і бабуся, брат і сестра). Школа навчає дітей виконувати фізичні вправи, дає знання, інструктує, консультує. Оздоровлення і загартування дітей, формування постави, розвиток рухових і виховання моральних та вольових якостей засобами фізичної культури здійснюють школа і сім'я разом. Щодо формування у дітей звички розумно проводити дозвілля, гігієнічних навичок, тут головну роль відіграє сім'я.

В. Новосельський відмічає, що в роботі з батьками необхідно звернути увагу на регулювання фізичних навантажень при заняттях з дітьми. Слід планувати такий обсяг роботи, щоб відповідав їхнім можливостям. Бажано проводити щоденні заняття фізичними вправами, основне завдання яких - розвиток спритності, сили, швидкості й витривалості. Фізичні навантаження сприяють поступовому розвитку тренуваності організму. Під їхнім впливом в організмі відбуваються численні пристосувальні зміни, структурні перебудови в м'язах, удосконалюється робота серцево-судинної, дихальної й інших систем, що забезпечують діяльність м'язів [21].

Одноразові ж фізичні навантаження або тренувальні заняття не викликають стійких змін в організмі. Такі зміни з'являються пізніше після виконання навантажень у серії занять. Під час проведеним занять необхідно дотримуватися правила поступовості, яке є одним з основних. Тільки поступове нарощування фізичних навантажень сприяє росту функціональних резервів організму. Форсоване ж збільшення тренувальних навантажень за короткі проміжки часу рано або пізно приводить до зривів його адаптаційних можливостей, перевтоми й перетренування. Тому порушувати правило поступовості особливо небезпечно під час занять з ослабленими дітьми. Навіть незначне перевищення навантажень в роботі з ними може привести до порушень в стані їхнього здоров'я [27].

Варто звернути увагу, що при самостійних заняттях фізичними вправами в родині навантаження мають відповідати самопочуттю й рівню фізичної підготовленості. Після перших занять може виникати біль у м'язах. Це нормальна реакція на незвичне навантаження.

Пропонуємо для батьків схему складання комплексу вправ ранкової зарядки: ходьба на місці або в русі; вправи для м'язів шиї, рук і плечового пояса; вправи для м'язів тулуба, живота; вправи для м'язів ніг; вправи для загального впливу за участю м'язів ніг, рук (махи, випади, присідання, стрибки тощо); вправи для розвитку силових якостей; вправи на розслаблення і вправи для дихання. Розпочинаючи проводити ранкову зарядку з дітьми, аби уникнути

помилки, дорослі мають самі вивчити вправи, а потім показати їх дітям. Виконуючи разом вправи легше виправляти помилки, слідкувати за правильністю рухових дій.

Особливо ретельно потрібно стежити за вихідним положенням: голова має бути дещо піднятою, плечі відведені назад, живіт підтягнутий. При виборі вправ варто звернути увагу на їхню доступність і різноманітність. Бажано, щоб кожне заняття в родині за формою наближалось до уроку фізичної культури складалось з трьох частин тривалістю 20-60 хв. Залучати дитину до занять фізичною культурою і спортом потрібно з дитинства, батьки повинні показувати своїм дітям приклад активного, цікавого і рухливого життя. Рух - основна потреба в житті, і водночас, засіб гармонійного розвитку особистості. А так, як рух розвиваються і удосконалюються відповідно до умов довкілля, то міра рухового розвитку дитини значною мірою залежить від батьків.

Турбота про формування рухових навиків дитини, про досягнення необхідного рівня спритності, швидкості, сили і інших якостей є першочерговим завданням матері і батька ще до вступу дитини до школи. Спілкування з дитиною батьки повинні здійснювати у формі гри, при цьому слід враховувати вік дитини, її можливості. Під час занять перевагу слід надавати тим вправам, які дитина виконує з радістю, без натиску зі сторони дорослих, не підозрюючи про те, що підкоряється їх бажанням [27].

Під час зарядки краще використовувати легкі і вже знайомі вправи, оскільки зазвичай не вистачає часу і терпіння для розучування нових, складніших вправ. Тривалість ранкових занять - не більше 10 хвилин. До обіду обов'язково дайте дитині можливість погуляти на свіжому повітрі. Якщо є можливість, можна в цей час провести 15-20-хвилинний, інтенсивний урок, який включає вправи для великих м'язевих груп.

Після обіду необхідний спокій; дитина дошкільного віку повинна спати або хоча б спокійно лежати не менше 2 годин. Після сну корисні нетривалі підбадьорюючі вправи і тривалі -по можливості на відкритому повітрі. Заняття в другій половині дня повинні надати дитині більше часу для засвоєння всіляких

рухів з предметами і на різних снарядах- бажано в товаристві однолітків. В цей час зручно провести тривале тренувальне заняття з одним із батьків (близько 20 хв.).

Вправи перед вечерею - часта форма спільних занять, оскільки батьки, як правило, вдома і хоча б один з них може зайнятися дитиною. В цей час доби є можливість для розучування акробатичних вправ, проведення ігор і вдосконалення досягнутих результатів. Після вечері займатися з дітьми фізкультурою не рекомендується: інтенсивна рухова діяльність після вживання їжі шкідлива, а крім того, після фізичних вправ діти важко засинають.

Обов'язково потрібно використовувати будь-яку можливість порухатись разом з дитиною на свіжому повітрі - найчастіше вона надається у вихідні дні. Таким чином, ми розглянули як, коли і де займатися з дітьми фізичною культурою і спортом в умовах сім'ї. Заняття спортом залучають дітей і батьків, виявляють їх спільні інтереси, піднімають настрій, тримають у фізичній формі тіло і дух як дітей, так і батьків [29].

Мета експериментальної роботи полягає у визначенні ролі сім'ї у фізичному розвитку молодших школярів.

Експериментальне дослідження визначило наступні **завдання**:

1. Оцінити зацікавленість батьків у фізичному розвитку дитини;
2. Визначення можливості та прагнення батьків до повноцінного забезпечення фізичного виховання в сім'ї.
3. Визначення зацікавленості батьків у спільних заняттях спортом (фізичними вправами) з своїми дітьми.

Спочатку нами було сформовано анкету для батьків. У чому, на вашу думку, полягають головні обов'язки батьків у вихованні дитини? 58% (кв.1) респондентів вважають, що головним обов'язком батьків є забезпечення їжею і одягом своїх дітей

23% (кв.2) – погоджуються з тим, що створення «здорового» клімату у родині і рівноправні стосунки зі своїми спадкоємцями є запорукою їх правильного виховання

10% (кв.3) – наголошують на всебічному розвитку дитини: розвивати її здібності, в тому числі, фізичні

9% (кв. 4) – стверджують, що лише у поєднанні цих компонентів можна виховати справжню особистість.

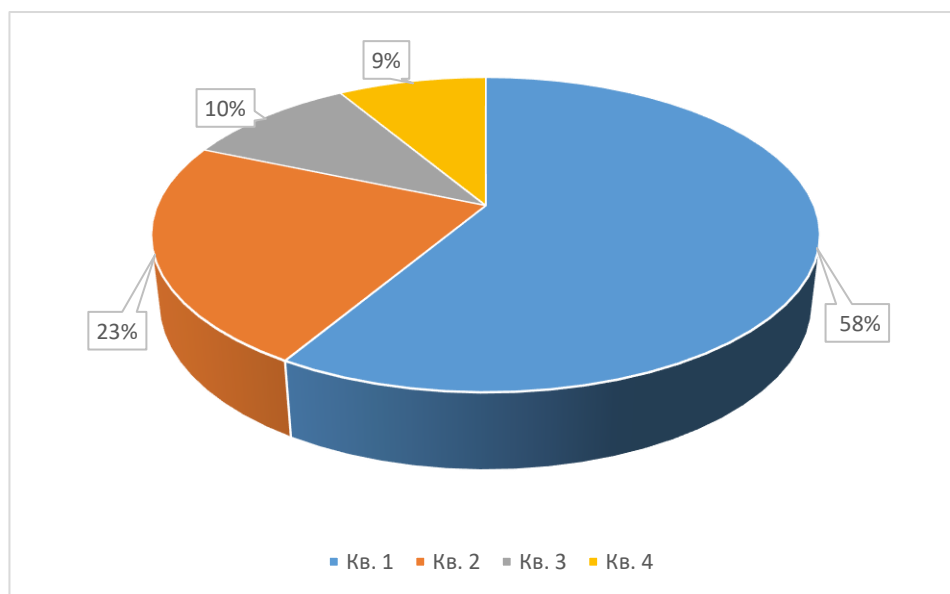


Рис.3.1. Результати анкетування батьків, %

Для того, щоб визначити рівень зацікавленості фізичним розвитком дитини серед батьків було проведено анкетування. Дорослим було запропоновано 5 питань з двома варіантами відповіді у кожному. При цьому вибір варіанта а) свідчив про високу зацікавленість батьків фізичним розвитком дитини, вибір б) – ні, про низьку зацікавленість батьків (Додаток Б).

Таблиця 3.2

Результати анкетування батьків

	1 питання		2 питання		3 питання		4 питання		5 питання	
	а	Б	А	б	А	б	а	б	а	б
Чоловіки	75%	25%	85%	15%	85%	15%	90%	10%	95%	5%
Жінки	55%	45%	40%	60%	70%	30%	55%	45%	70%	30

Заняття фізкультурою та спортом відіграють важливу роль у всебічному індивідуальному розвитку дитини лише тоді, коли вся робота педагогів, батьків

спрямована на турботу про здоров'я. Тільки цією роботою повинні займатися не тільки вчителі в школі, але й батьки в дома.

Для участі в програмі «Сімейна взаємодія як чинник психологічного та фізичного розвитку молодших школярів» було запрошено батьків молодших школярів, які згідно результатів емпіричного дослідження мали найнижчі показники з сімейної взаємодії та психологічної готовності до фізичного розвитку. Програма складається з 10 корекційних занять.

Отож, у таблиці 3.2 представимо структуру програму.

Таблиця 3.2

Структура програми «Сімейна взаємодія як чинник психологічного та фізичного розвитку молодших школярів»

№ п/п	Тема заняття	Зміст заняття	Витрачений час
1.	«Знайомство – перший крок до спілкування»	<p>1. Вступна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ привітання; ➤ психологічна хвилинка: вправа «Мій портрет». <p>Основна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ читання казки про правило власного імені (автор А. Юдіна). ➤ самопрезентація (представлення власного малюнка); <p>обговорення казки</p> <p>3. Завершальна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ рефлексія; <p>традиційна вправа прощання «Оплески».</p>	40 хв

2.	«Школа – наш другий дім»	<p>1. Вступна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ привітання; ➤ психологічна хвилинка: вправа «Плетемо мереживо». 	40 хв
		<p>2. Основна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ відгадування загадок про школу; ➤ складання та читання казки для бажання йти на спортивну секцію; ➤ обговорення казки. <p>3. Завершальна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ рефлексія; традиційна вправа прощання «Оплески». 	
3.	«У мене все вийде!»	<p>1. Вступна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ привітання; ➤ психологічна хвилинка: техніка «Каракулі» <p>2. Основна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ вправа «Мої сильні сторони»; ➤ прослуховування казки «Зайчєня-боягуз». ➤ аналіз та обговорення казки; ➤ розмальовка зайчика. <p>3. Завершальна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ рефлексія; традиційна вправа прощання «Оплески». 	45 хв
4.	«Я – школяр!»	1. Вступна частина:	45 хв

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ привітання; ➤ психологічна хвилинка: психогімнастика «Я, коли...». 	
		<p>2. Основна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ вправа «Продовж речення»; ➤ прослуховування казки «Як їжачок Буль боявся йти до школи»; ➤ обговорення казки; ➤ ліпка їжачка. <p>3. Завершальна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ рефлексія; <p>традиційна вправа прощання «Оплески».</p>	
5.	«Я не боюсь!»	<p>1. Вступна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ привітання; ➤ психологічна хвилинка: вправа «Відгадай слово». <p>2. Основна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ вправа «Намалюй злого казкового героя»; ➤ читання казки «Чого мені хвилюватися?»; ➤ обговорення. ➤ вправа «Казкова скриня». <p>3. Завершальна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ рефлексія; <p>традиційна вправа прощання «Оплески».</p>	45 хв
6.		<p>1. Вступна частина:</p>	40 хв

	«Добро в житті людини»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ привітання; ➤ психологічна хвилинка: вправа «Комплімент». <p>2. Основна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ перегляд казки «Кривенька качечка» (українська народна казка); ➤ аналіз казки та придумування можливих інших варіантів її закінчення. ➤ вправа «Приклади з життя». <p>3. Завершальна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ рефлексія; <p>традиційна вправа прощання «Оплески».</p>	
7.	«Вік живи – вік учись»	<p>1. Вступна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ привітання; ➤ психологічна хвилинка: вправа «Невидимий малюнок». <p>2. Основна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ вправа «Пан Коцький»; ➤ обговорення казки; ➤ міні-театр (інсценізація казки за допомогою фігурок). 	45 хв
		<p>3. Завершальна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ рефлексія; <p>традиційна вправа прощання «Оплески».</p>	
8.	«Хто я з казкових героїв?»	<p>1. Вступна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ привітання; 	40 хв

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ психологічна хвилинка: вправа «Запах квітів» 	
		<p>2. Основна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ вправа «Чарівний капелюх»; ➤ гра «Відгадай казкового героя»; ➤ вправа «Я – казкогерой». 	
		<p>3. Завершальна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ рефлексія; <p>традиційна вправа прощання «Оплески».</p>	
9.	«Людина без знань, як птах без крил»	<p>1. Вступна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ привітання; ➤ психологічна хвилинка: вправа «Веселка настрою». 	45 хв
		<p>2. Основна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ читання казки «Андрійкова наука»; ➤ створення продовження для казки невеликими групами; ➤ малюнки до казки. 	
		<p>3. Завершальна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ рефлексія; <p>традиційна вправа прощання «Оплески».</p>	
10.	«Разом – ми сила!»	<p>1. Вступна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ привітання; ➤ психологічна хвилинка: гра «Добра і мила тваринка». 	45 хв
		<p>2. Основна частина:</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ілюстрація казки «Колобок»; ➤ групова робота над іншими варіантами закінчення казки; ➤ групова розповідь казки. 	
		<p>3. Завершальна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ рефлексія; <p>традиційна вправа прощання «Оплески».</p>	

При повторній зустрічі усі учасники, батьки та діти, поділились своїми враженнями після проведеної програми «Сімейна взаємодія як чинник психологічного та фізичного розвитку молодших школярів». Під час зустрічі школярі були у хорошому настрої, активними, ділились своїми враженнями від перебування у сімейному середовищі.

3.2. Поради батькам щодо покращення фізичного розвитку молодших школярів

Кожна дитина має природну потребу в активному русі. Важливо, щоб у сім'ї фізкультура стала не лише обов'язковою, а й улюбленою частиною режиму дитини. У фізичному вихованні можуть використовуватися різні форми фізичних вправ — від простих (ранкова гімнастика) до складних (тренування в певному виді спорту).

Науковці рекомендують такі форми занять фізичними вправами дітей у сім'ї:

- ранкова гімнастика;
- ранкова спеціалізована гімнастика;
- фізкультхвилинка;
- заняття із загальної фізичної підготовки;
- самостійні тренувальні заняття;

- участь у змаганнях;
- лижні, велосипедні, піші прогулянки;
- процедури для загартування;
- туризм;
- рухливі і спортивні ігри.

Щоденно приділяючи дитині хоча б декілька хвилин для занять фізкультурою, потрібно дотримуватися принципу систематичності, щоб дитина поступово звикала до занять. Тривалість домашнього заняття може бути різною — залежно від віку дитини, вільного часу батьків, пори року, часу доби, а також від того, чим займається дитина до і після заняття. Займатися фізичним вихованням із дітьми після вечері не рекомендується [16].

Якщо у дитини немає бажання займатись фізичними вправами, проаналізуйте причини негативного ставлення, щоб у подальшому створити більш сприятливі умови.

Основні правила безпеки під час фізичних занять:

1. Аналізуйте негативне ставлення. З'ясуйте, чому дитина не хоче займатися. Це може бути пов'язано зі страхами, невпевненістю, фізичною втомою або відсутністю інтересу.

2. Будьте уважні до безпеки. Навчіть дитину бути уважною під час занять, щоб вона самостійно дбала про власну безпеку.

3. Виконуйте складні вправи на м'якій підстилці. Виконуйте складні вправи і стрибки тільки на м'якій підстилці (килимку, траві).

4. Уникайте надмірного навантаження. Тривалий час заняття фізичними вправами для дітей молодшого шкільного віку є небезпечним, оскільки надмірно навантажує суглоби й увесь плечовий пояс.

Раціоналізація режиму є одним із найефективніших засобів профілактики захворювань і оздоровлення дітей.

Важливі компоненти режиму дня молодшого школяра:

- Сон. Забезпечте дитині достатню кількість сну.

- Перебування на свіжому повітрі. Прогулянки, рухливі ігри, заняття фізкультурою і спортом.

- Навчальна діяльність. Організуйте час для навчання у школі та вдома.
- Відпочинок на власний вибір. Виділіть час для вільного відпочинку.
- Прийом їжі. Дотримуйтеся регулярного режиму харчування.
- Особиста гігієна. Навчіть дитину дотримуватися правил особистої гігієни.

Окрім цього сон, на думку фізіологів, є неспецифічним показником загального стану людини, тому що за будь-яких несприятливих змін в організмі (унаслідок хвороби, перевтоми, психічних травм) обов'язково спостерігаються порушення сну:

- безсоння або надмірна сонливість;
- неспокійний, недостатньо глибокий сон з великою кількістю рухів, що не сприяє відпочинку;
- нічний головний біль;
- здригування;
- кольорові, страшні й нав'язливі сни.

Отже, повноцінний сон, тобто сон з достатньою тривалістю і глибиною, з точно визначеним часом відходу та пробудження, є найважливішим елементом режиму дня. Якщо дитина регулярно лягає спати невчасно, в неї неминуче порушаться процеси зростання. Тому, коли організм переходить на «нічну роботу», заважати йому своїми денними турботами не варто. Отже, бадьорість дитини в нічні години недопустима.

Перед сном варто виключити із життєдіяльності дитини рухливі ігри, напружені розумові заняття, розмови, емоції, що збуджують, перегляд телевізійних передач або фільмів з хвилюючими сюжетами, що лякають дитину, тобто все те, що збуджує нервову систему. Міцний чай або шоколад на ніч давати дітям не рекомендується. Дуже корисна прогулянка перед сном, і обов'язково варто провітрити спальну кімнату. Постіль дитини не повинна бути занадто м'якою, а подушка - великою.

Вранці учень має зробити гімнастику, ранковий туалет, поснідати і вирушити до школи. Бажано, щоб дитина йшла пішки, не кваплячись. Перебування на повітрі надзвичайно корисно. Це сприяє інтенсифікації фізіологічних функцій у ранкові години, підготовляє організм до майбутньої навчальної діяльності. Після завершення уроків бажано, щоб шлях зі школи додому дитина проходила повільно, не витрачаючи зайвої енергії та довше дихала свіжим повітрям.

У режимі дня учня слід передбачити час, що школяр використовує відповідно до індивідуальних нахилів, бажань, інтересів, так званий вільний час. Ним варто скористатися після самопідготовки домашніх завдань. Він становить у режимі дня молодшого школяра 1-1,5 год. У цей час діти можуть читати художню літературу, малювати, конструювати, переглядати телевізійні передачі тощо.

Варто підкреслити, що перегляд телевізійних передач (при всій їх цікавості, користі для загального розвитку дитини) значно навантажує центральну нервову систему, органи зору і слуху. Тому максимальна тривалість перебування біля телевізора молодших школярів – не повинна перебільшувати 1 год на день.

Особливо шкідливим є порушення режиму, коли після нерегулярного харчування розвивається голод. Він, зазвичай, призводить до переїдання та значного перевантаження організму. Останнє призводить до захворювання органів травлення та ожиріння, що стає підґрунтям для гіпертонії, атеросклерозу та інших захворювань. У режимі дня школяра достатній час передбачено для гігієнічних процедур [2]. Особиста гігієна – це ранковий і вечірній туалет, ранкова гімнастика з наступними водними процедурами, перевдягання після школи і прогулянок та ін. Кожний із цих елементів потребує небагато часу для виконання, але загалом на них затрачається не менше ніж 3 год на добу [24].

Загартовування організму дитини, ще одна важлива складова фізичного розвитку дитини в сім'ї. Загартовування організму дитини – це систематичне використання спеціальних заходів і процедур, які розвивають готовність

організму пристосовуватися до місцевих умов довкілля та підвищують опірність простудним захворюванням. Засобами загартовування є сонце, повітря, вода [11].

При загартовуванні слід дотримуватися таких правил [42]:

1. Сформувані бажання зміцнювати організм. Психологічне налаштування, яке сприяє успіху, є важливим. Істотну роль у цьому відіграє особистий приклад батьків.

2. Забезпечувати систематичність процедур. Загартовування, розпочате у дитинстві, має тривати все життя.

3. Поступово збільшувати час впливу. Повітря, вода, сонячні промені повинні поступово збільшуватися за часом впливу, температура води повинна поступово знижуватися, і поступово повинна збільшуватися поверхня тіла, на яку діють засоби загартовування.

4. Враховувати індивідуальні особливості. Слід здійснювати контроль над реакцією організму на процедури.

5. Поєднувати різні засоби загартовування. Використовуйте сонце, повітря, воду та рухову активність у їх поєднанні.

6. Організувати задоволення від процесу загартовування. Дитина має отримувати задоволення від самого процесу загартовування.

7. Враховувати кліматичні умови конкретного регіону. Загартовування має бути адаптоване до місцевих кліматичних умов.

Фізичний розвиток дитини не можна уявити без такого виду діяльності, як туризм. Він є найбільш універсальним видом активного відпочинку для всіх членів сім'ї. Туризм є надійним засобом зміцнення здоров'я і відновлення сил, витрачених за тиждень.

Сімейні туристичні походи мають незрівнянний оздоровчий ефект, що виникає в результаті комплексного впливу на організм природних факторів: сонця, повітря, води і різноманітної рухової діяльності. Крім того, спільні походи сприяють зміцненню сім'ї, формують у дітей найважливіші моральні якості,

розвивають допитливість, долучають до дивовижного світу природи, виховуючи дбайливе ставлення до неї.

Сімейний туризм не лише покращує фізичну форму, а й розвиває інтелектуальні здібності та емоційну сферу дитини. Туристичні походи вчать дітей відповідальності, співпраці, вирішенню проблем та пристосуванню до різних умов. Вони також сприяють розвитку комунікативних навичок та зміцненню зв'язків між членами родини.

Зазвичай, у школі та в сім'ї особливу увагу приділяють розвитку тих якостей, що у дитини розвинені недостатньо. Але часто навички та вміння, у яких дитина має особливий успіх, опиняються на другому плані, що призводить до поступового зникнення цих переваг. Щоб такого не трапилось, ми пропонуємо звертати увагу на кращі фізичні якості та вміння дитини, дбайливо розвивати їх.

Фізичне виховання молодших школярів має свої особливості, що обумовлені їхніми віковими, анатомо-фізіологічними та психологічними характеристиками. Під час навчання значно збільшується обсяг розумових навантажень у дітей, а їхня рухова активність і можливість перебувати на свіжому повітрі значно обмежуються. Тому правильна сімейна взаємодія між батьками та дітьми є умовою ефективного фізичного розвитку у школі та вдома для дітей молодшого шкільного віку. Також є не лише необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку особистості, але й ефективним засобом підвищення їхньої розумової працездатності.

Висновки до III розділу

Набуття знань про власний організм і здоров'я, вміння дотримуватися здорового режиму життя, харчування, сну та відпочинку, регулярне виконання гігієнічних процедур і профілактичних заходів є ключовим етапом фізичного та психологічного розвитку дітей шкільного віку. Вчителі та батьки повинні приділяти особливу увагу самопочуттю дитини та її загальному стану здоров'я.

Для молодших школярів ефективними є проведення свят, днів здоров'я, спортивних заходів і походів. Ці заходи сприяють підвищенню функціональних і адаптаційних можливостей дитячого організму, зміцнюють його та є важливим засобом формування всебічно розвиненої особистості.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретико-емпіричний аналіз психологічних особливостей впливу аспектів сімейного виховання як чинника психологічного розвитку молодших школярів дозволив зробити такі висновки:

Виховання дитини починається в родині, де батьки оточують своїх дітей турботою й увагою. Головні функції сім'ї: економічна, репродуктивна, реактивна, комунікативна, регулятивна, виховна, рекреативна. Найкраще це заохочувати – власним прикладом. Щоб зберегти й зміцнити своє здоров'я сучасні діти мають знати про фізичну культуру та вміти використовувати її засоби. Завдання батьків полягає в тому, щоб не тільки навчити дітей виконувати певні фізичні вправи, але й дати їм знання, сформувати необхідні практичні навички. Виховання свідомих потреб до систематичних занять фізичними вправами в родині вимагає знань про фізичну культуру. Між сім'єю і школою повинна бути створена атмосфера ділових, товариських відносин, адже мова йде про об'єднання зусиль у вирішенні однієї мети. Разом з тим слід враховувати умови, можливості сім'ї та школи.

Аналіз даних, отриманих за методикою А. Варги та В. Століна, дозволяє зробити висновок про те, що батьки, які взяли участь у дослідженні, демонструють переважно позитивне ставлення до своїх дітей. Зокрема, всі без винятку батьки продемонстрували високий рівень співпраці зі своїми дітьми. Шкали, що оцінюють прийняття дитини, рівень контролю та ставлення до дитячих невдач, показали середні значення. Водночас, варто відзначити деяку тенденцію до симбіотичних відносин між деякими батьками та їхніми дітьми, що може свідчити про надмірну емоційну залежність.

За результатами методики С. Бубнова, досліджувані сім'ї демонструють особливу ціннісну орієнтацію на соціальне визнання та вплив. Це свідчить про те, що для них важлива думка оточуючих про них та їхню дитину. Така тенденція, ймовірно, пов'язана з бажанням подолати відчуття меншовартості, яке часто супроводжує сім'ї, що виховують дітей з особливими потребами. Водночас, досліджувані сім'ї високо цінують любов як основу сімейних

відносин та як важливий фактор у вихованні дитини. Це свідчить про їхню здатність зберігати позитивний емоційний клімат в родині навіть у складних життєвих обставинах. Прагнення до соціальних змін також є важливою цінністю для цих сімей. Водночас, прагнення до високого соціального статусу та влади виявилось менш вираженим.

Дослідження рівня депресії показало, що більшість респондентів (80%) перебувають у стані без депресії. Однак, у 20% випадків була діагностована легка депресія, яка, як правило, є реакцією на конкретні життєві труднощі або пов'язана з особистісними особливостями. Більш серйозні форми депресивних розладів, такі як субдепресивний стан, маскована депресія та істина депресія, у досліджуваній групі відсутні.

Аналіз даних, отриманих за методикою Тейлора, показав, що рівень тривожності у досліджуваній групі батьків розподіляється таким чином: 62% батьків мають середній рівень тривожності, 25% – низький рівень, 8% – середній рівень з тенденцією до високого, а 5% – високий рівень тривожності. Ці результати свідчать про те, що більшість батьків загалом здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, пов'язаними з вихованням дитини.

Окремо ми працювали з дітьми, Отримані дані за результатами тесту Равена дозволяють зробити декілька важливих висновків щодо розвитку невербального інтелекту у досліджуваній групі дітей. Значна частина дітей (43%) продемонструвала високий рівень невербального інтелекту. Це свідчить про добре розвинені здібності до абстрактного мислення, аналізу візуальної інформації та виявлення закономірностей. Такі діти, як правило, легко справляються з завданнями, що вимагають логічного мислення та узагальнення.

Ще 33% дітей показали результати вище середнього рівня. Це означає, що вони також мають добре розвинені невербальні здібності, хоча і менш виражені, ніж у першій групі. Лише 17% дітей мали середній або нижче середнього рівень невербального інтелекту. Це може свідчити про певні труднощі у сприйнятті та обробці візуальної інформації, а також у виявленні логічних зв'язків. Діти з

такими результатами можуть відчувати труднощі при виконанні завдань, що вимагають абстрактного мислення.

За допомогою статистичного аналізу було виявлено значущий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем тривоги та депресії у батьків та показниками розумового розвитку їхніх дітей. Це означає, що зі зростанням емоційних труднощів у батьків спостерігається зниження когнітивних здібностей у дітей. Отримані результати підтверджують важливість емоційного благополуччя батьків для розвитку дитини. Для подальших досліджень перспективним є вивчення взаємозв'язку між психологічною готовністю батьків до фізичного розвитку дитини та її моторними навичками, а також розробка програм, спрямованих на підвищення психологічної компетентності батьків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов М. С., Рибалко А. І. Сучасні підходи до оцінки рівня фізичного розвитку – важливого показника громадського здоров'я. Гігієна і санітарія. 1983. № 6. С. 22-23.
2. Алексеєнко О. Домашнє завдання з фізичного виховання як програма самовідновлення здоров'я. *Фізичне виховання в школі*. 2006. № 6.
3. Бабюк В., Макарова О., Рогозинський М., Романів Л., Федорова О. Чернівці: Книги - ХХІ, 2005. 456 с.
4. Бех І. Д. Я як джерело духовного саморозвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2011. № 3. С. 5-16.
5. Бех І. Рефлексія у духовному «Я» особистості. *Рідна школа*. 2011. № 8/9. С. 9-14.
6. Бойченко Т. Здоров'я як категорія: понятійна специфікація у валеології, медицині і педагогіці. *Філософія, педагогіка, психологія*. 2014. Вип. 35. С. 65-69.
7. Гай А., Хлівна О., Хлівний Я. Методи та техніки саморегуляції в підтриманні психічного та фізичного здоров'я особистості. *Практична психологія сучасності: ресурси та перспективи*. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. С. 86-90.
8. Генелюк. А., Магдисюк Л. Психологічні особливості формування емпатії в дітей у повній та неповній сім'ї. *Актуальні ідеї В. Сухомлинського та К. Ушинського в сучасному освітньому просторі*. Луцьк – Львів, 2021. С. 240-243.
9. Гошовський Я. О. Трансформації депривованої самосвідомості дитини. *Творчий потенціал як умова та засіб реалізації особистості в трансформаційному суспільстві*. Суми, 2010. Ч. 1. С. 55-57.
10. Грицюк І.М., Магдисюк Л.І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посіб. Вежа-Друк. Луцьк: 2022. 248 с.

11. Гутак Н. Я серед інших. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2013. № 10. С. 36-37.
12. Димарчук Н., Магдисюк Л. Емоційні стани дітей молодшого шкільного віку. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 72-74.
13. Дубогай О. Освітньо-рухова методика навчання учнів молодших класів в системі здоров'язбереження. *Філософія, педагогіка, психологія*. 2015. Вип. 38. С. 61-67.
14. Карпова І., Корчинський В., Зотов А. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2005. С. 86.
15. Козленко М. П., Вільчковський Є. С., Цвек С. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : 1994.320 с.
16. Козленко Н. П., Мацулевич В. Фізичне виховання учнів перших класів. Київ : 1998. 310 с.
17. Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 320 с.
18. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студ. психол. спец. ВНЗ. Суми : Унів. кн., 2006. 384 с.
19. Кульчицька-Волочко М. Сімейні цінності здоров'я дітей. *Ваш аптекар*. 2008. № 21–22. С. 5.
20. Лавріненко В. А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків. *Психологія і особистість*. 2013. № 1. С. 59-74.
21. Луців-Шумська Н., Магдисюк Л. І. Арттерапія як засіб психологічної допомоги молодшим школярам. *Збірник матеріалів V Всеукраїнської студентської науково-практичної онлайн-конференції*. Луцьк: Волиньполіграф. 2021. С. 195-196.
22. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 188 с.

23. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.
24. Магдисюк Л. І. Психологічні технології та сучасні технології навчання в роботі психолога, педагога з обдарованими дітьми. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя: КПУ. 2021. № 76. Т. 1. С. 120-130.
25. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби. *Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія», Том 7, № 1, 2021, С. 9-17.*
26. Магдисюк Л. І., Ковальчук Л. І., Павлова Б. В. Психологічно-профілактична корекція адикцій у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (комп'ютерна залежність). *Освіта та розвиток обдарованої особистості. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2020. № 3 (78), III квартал. С. 82-89.*
27. Магдисюк Л., Андросюк Л. Особливості розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. С. 77-81.
28. Магдисюк Л., Андросюк Л. Теоретико-методологічний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій. *Перспективи та інновації науки, 2022. Вип. 10.(15). С. 495-503.*
29. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.
30. Магдисюк Л., Замелюк М., Димарчук Н. Психокорекція порушень емоційних станів дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 4. С. 35-42.
31. Методичні рекомендації до організації навчально-дослідницької діяльності та написання випускних кваліфікаційних робіт (проектів) здобувачами вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична

психологія (психологічне консультування та психотерапія)» на другому (магістерському) рівні вищої освіти / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 32 с.

32. Мойсеєнко Р.О. Здоров'я дітей шкільного віку та першочергові заходи з метою його поліпшення. *Охорона здоров'я України*. 2002. 3–4. С. 7-11.

33. Нерода Д., Магдисюк Л. Вплив мультфільмів на внутрішню організацію міжособистісних відносин молодшої сім'ї. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 179-183.

34. Сила дихання: психологічні засоби відновлення: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 120 с.

35. Тавровецька Н. І. Різні підходи до змісту та дослідження складових Я-образу особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 10. С. 74-78.

36. Тищенко С. П. Відтворене «Я» у просторі автобіографічного дискурсу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 10. С. 1-6.

37. Усатенко Т. Духовний храм людини: сім'я, родина, рід. *Освіта*. 2002. № 34. С. 14-15.

38. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: теорія та практика: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 252 с.

39. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.

40. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

41. Хлівна О. М. Практичне спрямування «психології тілесності» для майбутніх психологів. Сучасні проблеми практичної психології у Волинському регіоні. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. С. 118 - 125.

42. Хлівна О. М. Психопрофілактика здоров'я в студентському віці. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. Випуск 4. Рівне: РДГУ, 2015. С.267 – 270.

43. Хлівна О. М. Тілесне здоров'я як феномен психології. *Сучасні підходи інтеграції та соціалізації дітей з особливими потребами*. Луцьк, 2006. С. 280-289.

44. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 192 с.

45. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб. Київ : Либідь, 1996. 264 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

на виявлення зацікавленості сім'ї (батьків) у фізичному розвитку дитини

1. Як часто Ваша дитини хворіє на простудні захворювання?
 - а) так підтримує;
 - б) ні, не підтримує.
2. Чи підтримує Ваша родина здоровий спосіб життя?
 - а) так, займаюся;
 - б) ні, не займаюся.
3. Чи займаєтесь Ви з дитиною фізичними вправами вдома?
 - а) так, є;
 - б) ні, немає.
4. Чи є у Вас вдома місце для занять фізичними вправами?
 - а) так, купую;
 - б) ні, не купую.
5. Чи хотіли б Ви спільно зі своєю дитиною приймати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах школи?
 - а) так, хотів(ла) б;
 - б) ні, не хотів(ла) б.

АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ

1. Прізвище, ім'я дитини та батьків

2. Скільки часу Ви приділяєте своїй дитині?

3.

На Вашу думку, що найбільше впливає на поведінку дитини та її фізичний розвиток?

- Стиль спілкування; _____
 - Режим дня; _____
 - Стан здоров'я; _____
 - Самостійне доповнення
-

4. Чи має місце режим дня у Вашій сім'ї?

5. Виконуєте ранкову гімнастику самі, чи тільки примушуєте дитину виконувати її?

6. Які рухливі ігри Ви знаєте?

7. Хто в сім'ї займається спортом, відвідує спортивні секції, гуртки, танці?

8. Хто бере участь у фізичному вихованні дитини у Вашій сім'ї?

9. Чи проводяться вдома загартовуючі процедури?

10. Чим займається Ваша дитина після приходу з школи?

11. Як Ви проводите свій вільний час?

12. Чи мають місце у Вашій сім'ї спільні прогулянки на природу?

13. Ви здатні розділити захоплення дитини спортивними іграми?

14. Чи стежите за станом здоров'я своєї дитини?

15. Які особливі фізичні здібності Ви помітили у своєї дитини?

16. Чи є вдома спортивний інвентар і як його використовуєте?

17. З яких питань фізичного виховання та оздоровлення дитячого організму Ви бажаєте отримати консультацію?
