

**Комунальний заклад
“Харківська спеціальна школа № 11”
Харківської обласної ради**



**ПРЕЗЕНТАЦІЯ ДОСВІДУ РОБОТИ
вчителя фізичної культури вищої категорії,
«старший учитель»,
національної тренерки Української Федерації
“Спорт заради розвідку”**

**«У світі тривоги та викликів урок фізкультури —
це територія психологічної безпеки,
де фізична активність стає щитом
для ментального здоров'я дитини».**

**Освіта: вища педагогічна, Харківський державний інститут фізичної культури
за спеціальністю «Фізичне виховання та спорт»**

Загальний стаж роботи: 27 років

Стаж роботи в спеціальній школі: 25 років

Кваліфікаційна категорія: спеціаліст вищої категорії, «старший учитель»

**Методична тема: “Психосоматичний зв’язок: роль фізичної культури у
підтримці психоемоційного стану учнів спеціальної
школи в сучасні умовах”.**

**Мета: визначити вплив фізичного здоров’я на
психоемоційний стан учнів з
психоневрологічними порушеннями та
висвітлити практичний досвід
використання фізичної активності у роботі
з учнями Харківської спеціальної школи №11”.**



Актуальність проблеми

Психосоматичний підхід базується на ідеї цілісності особистості, де тіло й психіка функціонують у нерозривній єдності. Будь-які зміни у фізичному стані дитини впливають на:

емоційну стабільність **мотивацію та здатність до навчання** **соціальну адаптацію** **фізичну активність**

Учні з психоневрологічними порушеннями мають не лише когнітивні труднощі, але й значні порушення фізичного розвитку. Саме психосоматичний зв'язок між фізичним та психічним здоров'ям є ключовим фактором гармонійного розвитку дитини.

У дітей із психоневрологічними порушеннями — такими як:

- РАС (розлади аутистичного спектра),
 - СДУГ (синдром дефіциту уваги та гіперактивності),
 - затримка психічного розвитку,
 - тривожні та поведінкові розлади -
- цей взаємозв'язок проявляється особливо виразно.

Підвищена тривожність може супроводжуватися

- м'язовим напруженням,
- порушенням координації,
- соматичними скаргами

Натомість недостатня рухова активність посилює емоційну нестабільність.

Отже, фізична культура стає не лише засобом розвитку рухових якостей, а й інструментом психоемоційної корекції.

Наукові дослідження доводять, що емоційний стан дитини може впливати на фізичне здоров'я, так само як фізичний стан впливає на психічне благополуччя.

Характеристики дітей з психоневрологічними порушеннями

- Підвищена втомлюваність
- Знижена фізична витривалість
- Порушення координації рухів
- Емоційна нестійкість
- Підвищений рівень тривожності
- Труднощі соціальної адаптації

Фізична активність у таких дітей виконує не лише оздоровчу функцію, а й психокорекційну.



Ефекти фізичної активності

Регулярні рухові вправи сприяють:

- Покращенню кровообігу мозку
- Зниженню рівня тривожності
- Підвищенню концентрації уваги
- Стабілізації емоційного стану
- Зростанню самооцінки завдяки ситуацій успіху



Учні нашого закладу освіти мають специфічні психологічні особливості:

Знижена самооцінка

Невпевненість у власних силах та можливостях

Емоційна лабільність

Різкі перепади настрою та емоційні реакції

Труднощі у спілкуванні

Складнощі у встановленні контакту з однолітками

Імпульсивність

Неконтрольовані поведінкові реакції

Знижена мотивація

Відсутність інтересу до навчальної діяльності

Соціальна ізоляція

Уникнення соціальних контактів та активностей

Недостатній рівень фізичної активності може поглиблювати ці проблеми.

Малорухливий спосіб життя сприяє виникненню:

апатії

підвищеної тривожності

агресивної реакції

соціальної ізоляції

Саме тому уроки фізичної культури, корекційно-розвиткові заняття та активні ігри відіграють важливу роль у стабілізації психоемоційного стану таких дітей.



Учні нашого закладу освіти мають специфічні психологічні особливості:

Знижена самооцінка

Невпевненість у власних силах та можливостях

Емоційна лабільність

Різкі перепади настрою та емоційні реакції

Труднощі у спілкуванні

Складнощі у встановленні контакту з однолітками

Імпульсивність

Неконтрольовані поведінкові реакції

Знижена мотивація

Відсутність інтересу до навчальної діяльності

Соціальна ізоляція

Уникнення соціальних контактів та активностей

Недостатній рівень фізичної активності може поглиблювати ці проблеми.

Малорухливий спосіб життя сприяє виникненню:

апатії

підвищеної тривожності

агресивної реакції

соціальної ізоляції

Саме тому уроки фізичної культури, корекційно-розвиткові заняття та активні ігри відіграють важливу роль у стабілізації психоемоційного стану таких дітей.



Особливу ефективність для учнів із психоневрологічними особливостями мають:

01

Оздоровчі фізичні вправи

- Ранкова гімнастика та ритмічні рухові комплекси (руханки)
- Дихальні вправи
- Вправи на координацію та рівновагу
- Розвиток дрібної моторики

Ці вправи сприяють покращенню фізичного стану дітей та знижують психоемоційне напруження.



02

Рухливі ігри допомагають

- Розвивати соціальні навички
- Формувати позитивні емоції
- Підвищувати впевненість у собі
- Знижувати рівень агресії



03

Після фізичних навантажень використовуються

релаксаційні вправи

- Вправи на розслаблення
- Дихальна гімнастика
- Елементи психогімнастики
- Стабілізація емоцій

Ці вправи допомагають стабілізувати емоційний стан учнів.



У своїй професійній діяльності я впроваджую:

- індивідуалізацію навантаження;
- чітку структурованість уроку;
- чергування активних і релаксаційних вправ;
- використання позитивного підкріплення;
- тісну співпрацю з класним керівником, психологом, батьками



РЕЗУЛЬТАТИ СПОСТЕРЕЖЕНЬ Через фізичну активність учні:



Покращують настрій



Знижують тривожний стан



Розвивають відповідальність



Підвищують концентрацію уваги



Переживають радість досягнення



Набувають досвіду співпраці

Учні з регулярною фізичною активністю демонструють стабільний емоційний стан та вищу мотивацію до навчання



Комплексний підхід дозволяє створити умови для гармонійного розвитку дитини та покращення фізичного та психоемоційного стану

КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ

Учитель
фізичної
культури

Класний
керівник

Комплексний
підхід

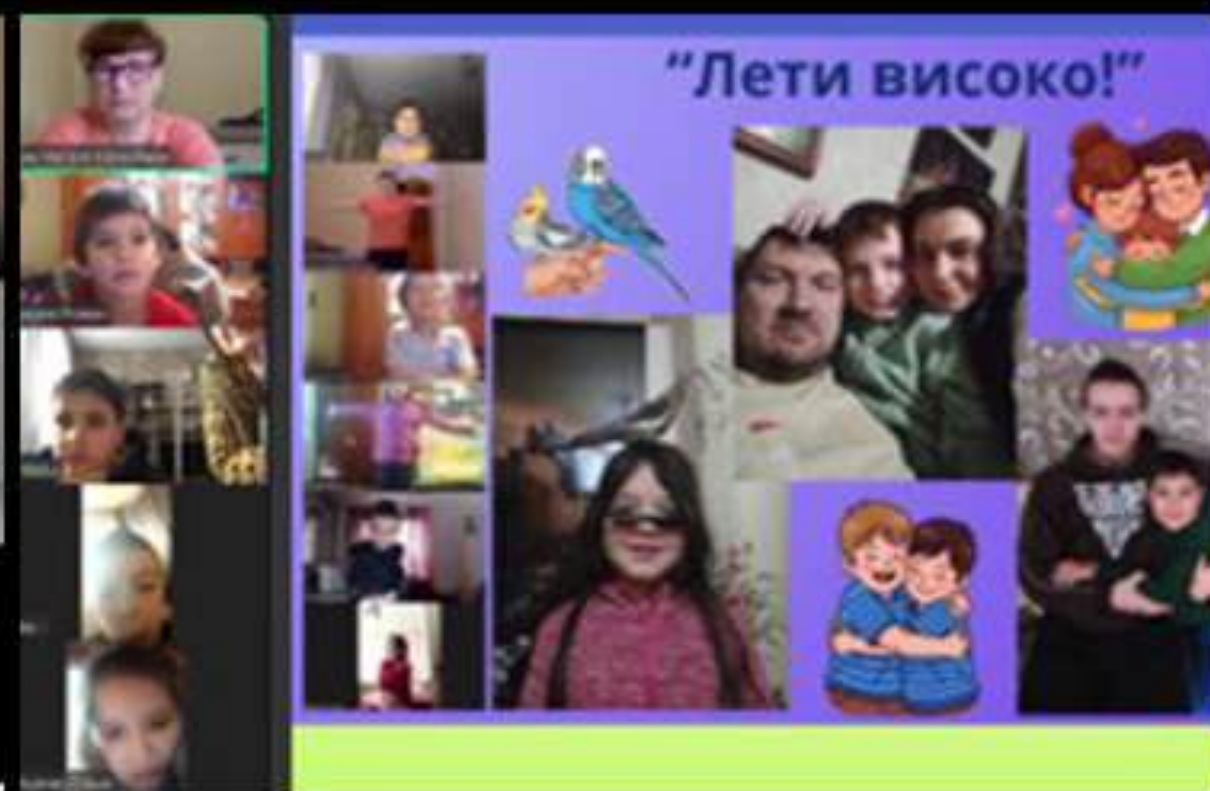
Соціальний
педагог

Практичний
психолог

Батьки
(опікуни)

Медичний
працівник

Вчитель-
дефектолог





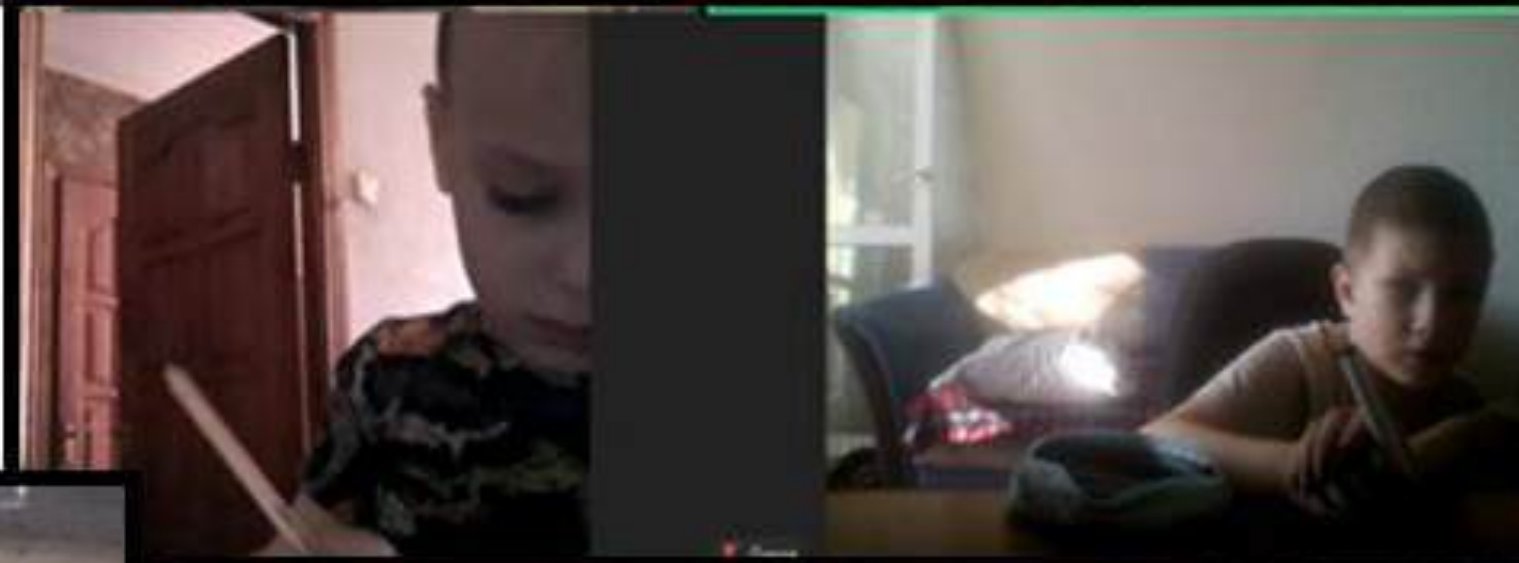
Спільна робота родини, учнів та вчителів під час дистанційного уроку фізичної культури





У ритмі руху: веселі ігри та музичні вправи







Українська федерація «Спорт заради розвитку»

ВІДЗНАКА

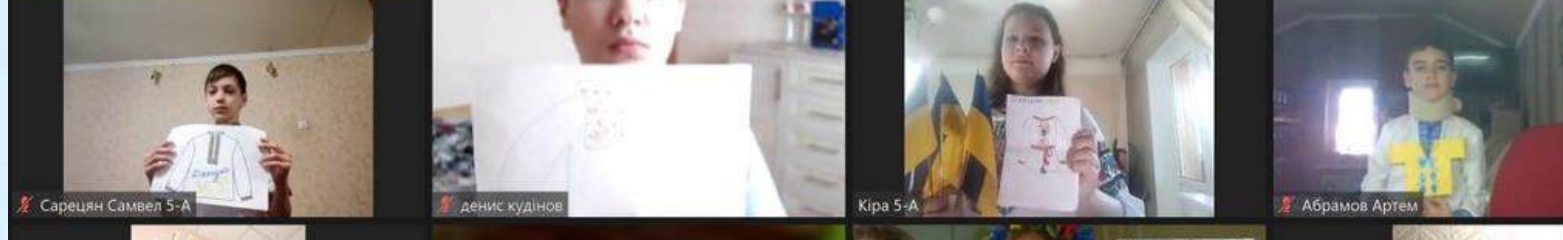
нагороджується

Комунальний заклад
"Харківська санаторна школа №11"
 Харківської обласної ради

За участь у Національній руханці в вишиванках «Дякуємо ЗСУ» до Міжнародного дня вишиванки

Національного проєкту
«Цікава Фізкультура-2.0
 Перезавантаження»

Олексій Качан
 Президент Української федерації
 «Спорт заради розвитку»
 16 травня 2024 року - Україна



Українська федерація «Спорт заради розвитку»

СЕРТИФІКАТ № 3767

отримує *вчитель фізичної культури*
Комунального закладу
"Харківська санаторна школа №11"
Харківської обласної ради

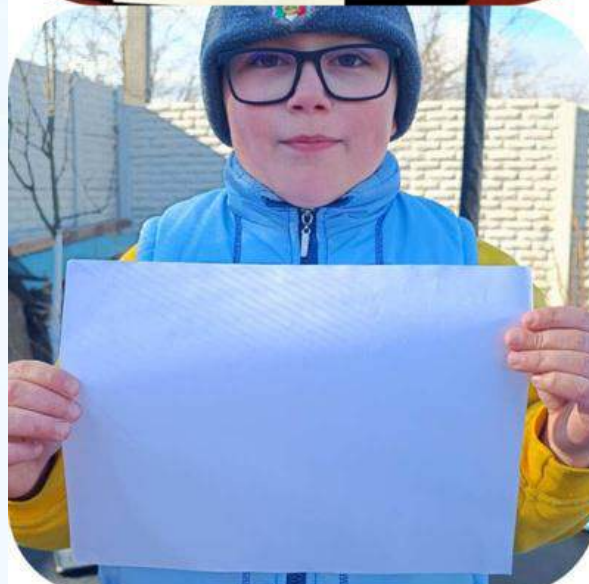
Кулик Наталя Євгеніївна

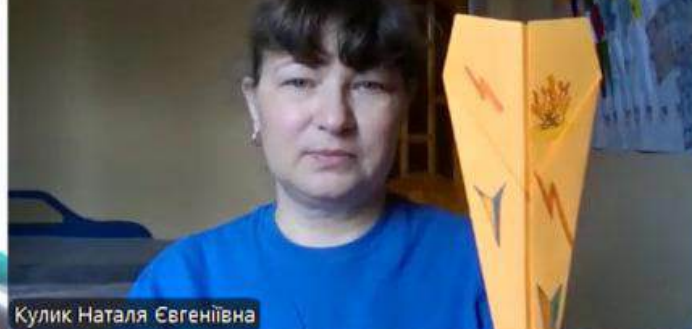
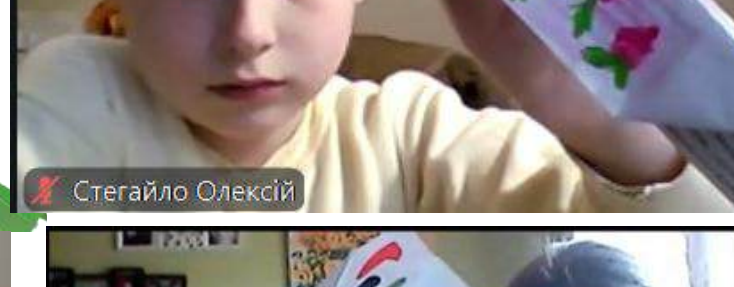
За участь у Флешмобі «White card» до Міжнародного дня спорту на благо розвитку та миру і Всесвітнього дня здоров'я в рамках Національного проєкту «Цікава Фізкультура-2.0 Перезавантаження»

Загальна кількість годин
15 годин/0.5 кредиту ЄКТС

Олексій Качан

Президент Української федерації
«Спорт заради розвитку»
6 квітня 2024 року









**«Ми не можемо вилікувати нервову систему лише словами,
але ми можемо змінити її стан через рух»**



Українська федерація «Спорт заради розвитку»

ПОЧЕСНА ГРАМОТА

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

вчитель фізичної культури

Кулик Наталя Євгеніївна

За вагомий внесок у розробку та впровадження новітніх підходів до фізичного виховання, створення креативних форматів занять, впровадження інноваційного інвентарю, а також поширення ідеї "Цікавої фізкультури" як рушія здоров'я, розвитку та соціалізації школярів у рамках Національного проекту «Цікава фізкультура 2.0 — Презавантаження».

Президент Української федерації «Спорт заради розвитку»
Олексій Качан

12.06.2025

Українська федерація «Спорт заради розвитку»

ДИПЛОМ

вручається

вчителю фізичної культури

Кулик Наталі Євгеніївні

За педагогічну майстерність, творче мислення та активну участь у реалізації інноваційного підходу до уроків фізичної культури в межах Національного проекту «Цікава фізкультура 2.0 — Презавантаження».

Президент Української федерації «Спорт заради розвитку»
Олексій Качан

12.06.2025

Українська федерація «Спорт заради розвитку»

Золота відзнака

«ЗАКЛАД ПАРТНЕР»

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД "ХАРКІВСЬКА САНАТОРНА ШКОЛА №11" ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

За плідну співпрацю та партнерство у впровадженні концепції "Спорт заради розвитку" в Україні та активну участь у різноманітних заходах Наказ Українська федерація «Спорт заради розвитку» № 44 від 31. 01. 2025 року

Олексій Качан
Президент Української федерації «Спорт заради розвитку»

м. Вінниця - 2025

СЕРТИФІКАТ

ЗАСВІДЧУЄ, ЩО

Кулик Наталя Євгеніївна

ПРОЙШЛА НАВЧАННЯ ЗА ПРОГРАМОЮ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ "СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ" ВПРОДОВЖ ЛЮТОГО-ТРАВНЯ 2025 РОКУ ТА СТАЛА НАЦІОНАЛЬНОЮ ТРЕНЕРКОЮ УФ "СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ"

Отримані результати

- застосовує концепцію "Спорт заради розвитку" для підвищення ролі фізичної культури і спорту;
- проводить семінари, тренінги, медіації, фасилітаційні діалоги, уроки та позаурочні заняття;
- організовує різні види і форми навчальної та пізнавальної діяльності учнів;
- володіє практичними вміннями та навичками щодо застосування засобів спорту та фізичного виховання для налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги і комунікації в шкільному та дошкільному освітньо-виховному середовищі.

Тривалість – 180 годин / 6 ECTS

ОЛЕКСІЙ КАЧАН
Президент Української федерації «Спорт заради розвитку»

12.06.2025 №8-2025

КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХАРКІВСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ» COMMUNAL HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION «KHARKIV ACADEMY OF CONTINUOUS EDUCATION»

СВІДОЦТВО

про підвищення кваліфікації

CERTIFICATE

on professional development

Кулик Наталя Євгеніївна

Natalia Kulyk

з « 05 » травня 2025 р.
по « 26 » травня 2025 р.

пройшла навчання за освітньою програмою курсів підвищення кваліфікації (дистанційна форма навчання)

Тема: «Учитель фізичної культури: оновлення професійних компетентностей»
Торік: «Physical education teacher: update of professional competences»

За період навчання відпрацьовано за навчальним планом 60 годин / 2 кредити

Результати навчання: успішно вдосконалено та розширено такі професійні компетентності:

- предметно-методичну (здатність моделювати зміст навчання фізичної культури відповідно до обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти; формувати і розвивати в здобувачів освіти ключові компетентності та наскрізні вміння; здійснювати інтегроване навчання та формувати ціннісні ставлення; добирати і використовувати сучасні й ефективні методику і технології навчання з фізичної культури, виховання й розвитку здобувачів освіти);
- інформаційно-цифрову (здатність ефективно використовувати цифрові технології в освітньому процесі);
- організаційну (здатність організувати різні види й форми навчальної та пізнавальної діяльності здобувачів освіти та середки навчання, виконання й розвитку відповідно до вимог Професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти»);
- оцінювально-аналітичну (здатність здійснювати оцінювання результатів навчання здобувачів освіти та аналізувати результати їх навчання; формувати спроможність до самооцінювання і взаємооцінювання результатів навчання).

Ректорка Любов ПОКРОЄВА

«26» травня 2025 р.
ПК 31584378/103/09

УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»

ПОДЯКА

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Комунальний заклад "Харківська санаторна школа №11" Харківської обласної ради

За участь у Національній руханці в вишиванках «Дякуємо ЗСУ» до Міжнародного дня вишиванки в рамках Національного проекту «Цікава Фізкультура-2.0 Презавантаження»

Наказ ГО «Українська федерація «Спорт заради розвитку» №51 від 16.05.2024 року

Олексій Качан
Президент Української федерації «Спорт заради розвитку»

Україна – 16.05.2024

УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»

ПОЧЕСНА ГРАМОТА

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Комунальний заклад "Харківська санаторна школа №11" Харківської обласної ради

За участь у Національній руханці в вишиванках «Дякуємо ЗСУ» до Міжнародного дня вишиванки в рамках Національного проекту «Цікава Фізкультура-2.0 Презавантаження»

Наказ ГО «Українська федерація «Спорт заради розвитку» №51 від 16.05.2024 року

Олексій Качан
Президент Української федерації «Спорт заради розвитку»

Україна – 16.05.2024

ГО Українська федерація «Спорт заради розвитку»

СЕРТИФІКАТ № 12627

засвідчує, що

Кулик Наталя Євгеніївна

стала учасницею

Національної руханки у вишиванках «Дякуємо ЗСУ» з нагоди Міжнародного дня вишиванки в рамках Національного проекту «Цікава Фізкультура-2.0 Презавантаження»

Загальна кількість годин 15 годин/0.5 кредиту ЄКТС

Олексій Качан
Президент Української федерації «Спорт заради розвитку»
16.05.2024 року - Україна

ПОЧЕСНА ГРАМОТА

Нагороджується
вчитель фізичної культури
Кулик Наталя Євгеніївна
за вагомий внесок у розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності, активну участь у всеукраїнському челенджі «Крила впевненості» та створення сприятливого освітнього середовища для формування здорової, соціально активної особистості учнів.
Високий рівень організації, педагогічна ініціатива та підтримка учнівської молоді стали основою успішної реалізації ідей челенджу та досягнення спільних результатів.
Бажаємо подальшого розвитку, натхнення у впровадженні інновацій та нових вагомих здобутків у сфері освіти і фізичної культури.

ОЛЕКСІЙ КАЧАН
Президент
Українська федерація
«Спорт заради розвитку»

КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»
COMMUNAL HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION
«KHARKIV ACADEMY OF CONTINUOUS EDUCATION»

СВІДОЦТВО
про підвищення кваліфікації
CERTIFICATE
on professional development

Кулик Наталя Євгеніївна
Natalia Kulyk

з «10» травня 2024 р.
по «24» травня 2024 р.

пройшла навчання за освітньою програмою курсів підвищення кваліфікації (дистанційна форма навчання)

Тема: «НУШ: проектування та здійснення освітнього процесу з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» у 7-9 класах»
Торіс: «NUSCh: design and implementation of the educational process from the integrated course «Health, Safety and Wellbeing» in 7-9 grades»

За період навчання відпрацьовано за навчальним планом 30 годин / 1 кредит

Результати навчання: успішно вдосконалено та розширено такі професійні компетентності:

- предметно-методичну (здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів; формувати та розвивати в учнів ключові компетентності та уміння, спільні для всіх компетентностей; добирати і використовувати сучасні та ефективні методику і технології навчання здоров'я, безпеки та добробуту; оцінювання та моніторинг результатів навчання учнів на засадах компетентнісного підходу);
- здоров'язбережувальну (здатність організувати безпечне освітнє середовище,

Ректорка Любов ПОКРОЄВА

КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»
COMMUNAL HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION
«KHARKIV ACADEMY OF CONTINUOUS EDUCATION»

СЕРТИФІКАТ
про підвищення кваліфікації
CERTIFICATE
on professional development

Кулик Наталя Євгеніївна
Natalia Kulyk

з «07» червня 2023 р. по «08» червня 2023 р.

пройшов(ла) навчання (16 годин / 0,5 кредиту) за програмою веб-семінару-тренінгу (дистанційна форма навчання)

Тема: «Грова діяльність в освітньому процесі з фізичної культури в Новій українській школі за Всеукраїнським проектом «Єдина Україна» в рамках програми ЮНІСЕФ «Сильні»
Торіс: «Game activity in the educational process of physical culture of the New Ukrainian School» under the AU-Ukrainian project "United Ukraine" within the framework of the UNICEF program «Jointly»

Результати підвищення кваліфікації: успішно вдосконалено та розширено такі професійні компетентності:

- предметно-методичну (впроваджувати технології й методику особистісно орієнтованого, компетентнісного й інтегрованого навчання, виховання і розвитку учнів);
- здоров'язбережувальну (впровадити профілактичні заходи, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я учнів).

Ректорка Любов ПОКРОЄВА

Міністерство освіти і науки України
Донбаський державний педагогічний університет
Вища школа управління і адміністрації в Ополі (Польща)
Науково-дослідний інститут духовного розвитку людини
ГО «Українська федерація Спорт заради розвитку»
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

СЕРТИФІКАТ № 640

ПІДТВЕРДЖУЄ УЧАСТЬ
вчитель фізичної культури
Кулик Наталі Євгеніївни
(прізвище, ім'я, по батькові)

у XIII Міжнародній науково-практичній онлайн конференції
«Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні
гармонійно розвиненої особистості»
Загальний обсяг 12 годин (0,4 кредиту за ЄКТС)

СВІТЛАНА ОМЕЛЬЧЕНКО
РЕКТОР ДВНЗ
«Донбаський державний педагогічний університет»

ОЛЕКСІЙ КАЧАН
Президент
Української федерації
«Спорт заради розвитку»

Дніпро – Слов'янськ
19-20 березня 2026 рік

КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»
COMMUNAL HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION
«KHARKIV ACADEMY OF CONTINUOUS EDUCATION»

СВІДОЦТВО
про підвищення кваліфікації
CERTIFICATE
on professional development

Кулик Наталя Євгеніївна
Natalia Kulyk

з «07» жовтня 2025 р.
по «23» жовтня 2025 р.

пройшла навчання за освітньою програмою курсів підвищення кваліфікації (дистанційна форма навчання)

Тема: «Реалізація фізкультурної освітньої галузі Державного стандарту початкової освіти в сучасних умовах»
Торіс: «Implementation of the physical education field of the State Standard of Primary Education in modern conditions»

За період навчання відпрацьовано за навчальним планом 30 годин / 1 кредит

Результати навчання: успішно вдосконалено та розширено такі професійні компетентності:

- предметно-методичну (здатність моделювати зміст навчання на початковому етапі, здатність формувати та розвивати в учнів ключові компетентності та уміння, спільні для всіх компетентностей, здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методику і технології навчання, здатність здійснювати оцінювання та моніторинг результатів навчання учнів на засадах компетентнісного підходу, здатність формувати ціннісні ставлення в учнів);
- здоров'язбережувальну (здатність використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, здатність здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, здатність формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя).

Ректорка Любов ПОКРОЄВА

«23» жовтня 2025 р.
ПК 31584378/184/13

Міністерство освіти і науки України
Донбаський державний педагогічний університет
Вища школа управління і адміністрації Ополі (Польща)
Науково-дослідний інститут духовного розвитку людини
ГО «Українська федерація Спорт заради розвитку»

ПОДЯКА

НАТАЛЯ КУЛИК
(прізвище ім'я, по батькові)

Висловлюємо щирю вдячність за вашу професійність, відданість справі та вагомий внесок у підготовку та проведення XIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Взаємодія духовного і фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості»
Ваша участь, глибокі знання та невичерпна енергія стали запорукою успіху цього масштабного заходу, що сприяє розвитку освіти та науки в Україні.
Разом ми творимо майбутнє!

СВІТЛАНА ОМЕЛЬЧЕНКО
РЕКТОР ДВНЗ
«Донбаський державний педагогічний університет»

ОЛЕКСІЙ КАЧАН
Президент
Української федерації
«Спорт заради розвитку»

Дніпро-Слов'янськ
19-20 березня 2026 року

ПОДЯКА

нагороджується
Кулик Наталя Євгеніївна
вчитель фізичної культури
Комунального закладу
"Харківська санаторна школа №11"
Харківської обласної ради
За проведення десятого тижня
Національного проекту
«Цікава фізкультура-2.0
Перезавантаження»
Другий етап лютий-травень
2025

BEST AWARD

Олексій Качан
Президент Української федерації
«Спорт заради розвитку»

28.04-02.05.2025